



ЗДОРОВЬЕ ЗВЕЗДЫ МЕДИЦИНЫ

Мария Тарасюк,
редактор рубрики
tvezdorovye-specialist@edipresse.com.ua

Мышцы в ответе за здоровый позвоночник

Может показаться, что мы перепутали причину и следствие. Но Андрей Бартош утверждает: состояние мышц влияет на состояние всех систем организма

Текст – Анна Ренская



Андрей Бартош,
заведующий отделением
реабилитации ЦРП Печерс-
кого района г. Киева,
невропатолог-реабилитолог

Боль в пояснице беспокоила меня лет двадцать. Все доступные методы лечения были испробованы, но боль, ненадолго притупившись, снова укладывала меня в постель. И я смирилась — похоже, это навсегда. Месяц назад, проснувшись утром, с ужасом поняла: не смогу встать. Малейшее движение и даже дыхание сопровождалось нестерпимой болью в спине. Приезд бригады скорой помощи успехом не увенчался. Почти теряя сознание, я вспомнила записанный когда-то «на всякий случай» телефон врача и позвонила. Уже через час доктор меня осматривал. Там надавил, тут размял, успокоил и уехал, пообещав проведать завтра. И вот тут я испугалась — доживу ли?.. Но через полчаса боль стала утихать, через час мне удалось задремать, а спустя еще несколько часов спокойно встать с кровати! Вечером я уже смело разгуливала по квартире. Таким было мое знакомство с Андреем Бартошем, удивительным доктором и моим спасителем. Я попросила Андрея Петровича рассказать нашим читателям об уникальной авторской методике лечения.

■ В чем суть вашей системы?

Автор методики, мой отец Петр Игнатьевич практикует ее уже 20 лет, старшая сестра 15, а я 10. Много лет назад, работая мануальным терапевтом, отец пришел к выводу, что причиной болей в спине являются не изменения в позвоночнике, а мышечные уплотнения (позднее он назвал их очагами патологической вегетативной импульсации). Все знают, что есть позвоночник, кости, внутренние органы, которые могут повреждаться, болеть, что их нужно лечить. А вот о мышцах, которые составляют около 45 % массы тела, вспоминают крайне редко. Хотя те же позвонки или суставы двигаются именно за счет мышечной системы. В острый период больному рекомендуют строгий постельный режим и никакого массажа. А ведь существует очаг, который буквально просит каким-либо образом на него воздействовать! Наша задача — найти этот очаг патологической импульсации и «рассеять» патологическую энергию, скопившуюся там. Причем нужно также непременно устранить все мышечные зажимы.

■ Расскажите, что подразумевается под очагом патологической импульсации?

Это мышечно-фасциальные образования, вызванные спазмом мышц. Существует около 100 названий этого очага: остеомиофиброз, миогелез, миалгия, миофасцит и другие. Морфологически он есть, его можно прощупать, но гистологический срез не показывает изменений в мышечной ткани. Иными словами, это сгусток патологической энергии. Очаг порождает и провоцирует различ-

А. П. Бартош, тел. 067 738 23 80; www.bartosh.com.ua



«РАЗРАБОТАВ СОБСТВЕННУЮ АВТОРСКУЮ МЕТОДИКУ, ДИНАСТИЯ ВРАЧЕЙ БАРТОШ БРОСИЛА ВЫЗОВ ТРАДИЦИОННЫМ МЕТОДАМ ЛЕЧЕНИЯ.»

ные сосудистые реакции: онемение в конечностях, боль любого происхождения и локализации, головокружение, шум в ушах, ощущение кома в горле, перебои с сердцебиением, потливость. Например, при боли в области сердца, которая отдает в левое плечо и руку, человек идет к кардиологу. Его обследуют, делают ЭКГ, но не находят никакой патологии. Но боль-то есть! Когда пациент приходит к нам, оказывается, что у него патологический очаг в области левой лопатки или в большой грудной мышце. Воздействуем на него, рассеиваем — и боль уходит.

■ Может ли быть несколько очагов в одной мышце и как они образуются?

Это так называемый тяж, который формируется при многократном выполнении однообразных действий или длительной статичной позе. Из-за того что определенная группа мышц постоянно напряжена, возникает мышечный спазм, а спустя какое-то время приходит боль. Стоит вам выйти на улицу в дождь или мороз (дополнительный импульс для сжатия мышц), как очаг активизируется, начинает генерировать патологические импульсы. Или стандартная ситуация, когда человек решил в одиночку передвинуть диван. Вроде бы не делал резких движений, но боль появилась. Хотя если расспросить, какие-то симптомы у него давно были: давление пошаливало, руки ►►

недели. Выясняется, что существующий ранее патологический очаг активировался и заявил о себе болью в спине. Иногда достаточно стресса, сквозняка, переохлаждения.

■ Как вы определяете очаги?

Провожу подушечкой пальца где-то поверхностно, где-то более глубоко, нащупываю мельчайшие уплотнения структуры мышечной системы. Очаги иногда настолько плотные, что не имея опыта, их можно перепутать с костями и хрящами. Распространение импульсов не всегда сопоставимо с анатомическим прохождением нервов, с каналами и меридианами классической рефлексотерапии. Все очаги, которые выявляются по всей поверхности тела, функционально взаимосвязаны и формируют единую патологическую систему. Каждый очаг имеет региональную и локальную направленность. Много лет опытным путем (проверяя на себе, на родственниках) мы находили взаимосвязи и теперь точно можем сказать, какой очаг что может провоцировать. Если человек жалуется на тянущую боль в ноге или плече, то я уже знаю, где искать очаг.

■ И что вы делаете дальше?

Изначально мы воздействовали на очаги руками, теперь используем полудрагоценные минералы яйцеобразной формы: яшму, оникс, сердолик. Они отполированы, не раздражают кожу, да и воздействие получается более мягким. К тому же считается, что минералы сами по себе обладают лечебными свойствами. Например, оникс, которым я обычно работаю, помогает справляться с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

■ Какие заболевания лечатся вашим методом?

Прежде всего вегетососудистая дистония. К тому же практически все заболевания, кроме генетических, имеют вегетативный компонент. Даже болезни с инфекционным агентом запускают вегетативные реакции. Современная медицина рассматривает ВСД как симптомокомплекс. Мы же считаем, что это самостоятельное заболевание. Обнаружив все очаги и воздействуя на них, мы устраняем патологические рефлекссы. И организм самооздоравливается, происходит гармонизация всех его функций.

Иногда из-за выраженных вегетативных расстройств (учащенное или замедленное сердцебиение, экстрасистолия, повышенное или пониженное артериальное давление, погливость и др.) пациенту ставят ложный диагноз и переводят в разряд инвалидов. Воздействуя на очаги, мы нормализуем тонус вегетативной нервной системы, улучшаем кровоток — и человек испытывает облегчение. Наша методика щадящая, она не вызывает осложнений, поэтому не имеет противопоказаний и возрастных ограничений.

■ Показана ли она при гинекологических заболеваниях?

Конечно. Например, почему возникает аднексит у девочек?

Мамы не зря просят их не бегать с голой спиной — мышцы напрягаются, импульс идет на внутренние органы, на матку, на яичники и вскоре возникает боль. Матка — это тоже мышечный орган: воздействием на очаги можно не только снять боль, но и нормализовать менструальный цикл.

■ Как вы относитесь к лечению межпозвонковых грыж оперативным путем?

Не нужно торопиться с операцией. Она необходима только при острой патологии, серьезной травме с повреждением спинного мозга. Нужно понимать, что операция — это как подбрасывание монеты: может помочь, а может и нет. Сегодня существует проблема гипердиагностики грыж. Раньше на рентгене грыжа меньше 0,5 мм не была видна. МРТ позволяет увидеть грыжу самых маленьких размеров. Но не у всех она непременно сопровождается болью. Значит, не всегда виноваты позвоночник и грыжа диска!

■ Нужно ли при болях в спине ограничивать движение?

Если больно, значит мышца сократилась и вызвала вынужденное положение тела. Правильно подобрав движение — плавное, направленное на растяжение мышцы, можно достичь максимального снижения боли. Оптимально — найти спазмированный участок мышцы и размять его.

■ Способна ли ваша методика облегчить состояние пациента при стрессах или депрессиях?

Бывает, у человека вроде бы все хорошо: нормальная семья, работа, друзья, но вдруг ни с того ни с сего появляются необоснованные страхи, апатия, со временем перерастающая в депрессию. Почему так происходит?

При расстройствах вегетативной нервной системы обязательно в большей или меньшей степени страдает психоэмоциональная сфера. Если болезнь длительно существует, а адекватного лечения нет, то психоэмоциональные расстройства усиливаются и депрессия нарастает. Когда страдает тело, страдает и душа. Исцеляя тело, мы нормализуем эмоциональное состояние.

Самый простой пример — взаимодействие наших эмоций и мимических мышц. Нам хорошо — мы улыбаемся, плохо — грустим и хмуримся. Это также прямая мышечная эмоция. Но мы это видим только на лице, а реагирует-то весь организм! И если, например, человек ежедневно ходит на работу, которую ненавидит, то со временем он весь сжимается, принимает так называемую позу побежденного: втягивает шею, поднимает плечи, сутулится — возникают мышечные уплотнения. И вот тут подключается обратная биологическая связь: откуда пришло — туда и возвращается. От мышц идет негативный импульс в мозг, в центр восприятия окружающей среды и формирования эмоций. Оттуда идет обратный сигнал: «Все плохо!» В результате возникает какой-нибудь симптом вроде головокружения



Воздействуя на очаги патологической импульсации, можно избавить пациента от боли, мучившей его годами.

или учащенного сердцебиения. А если присоединяется воздействие любого провоцирующего фактора (стресс, переохлаждение), то состояние больного усугубляется. Он обращается к врачу. Но при обследовании никаких серьезных изменений не находят: все в пределах нормы. Человек не может понять, что с ним происходит, он в растерянности. Вот вам и повод для возникновения фобий и депрессии.

Ярчайший пример — случай с моей бывшей сотрудницей. Молодая женщина изредка жаловалась на головные боли, а тут вдруг такая депрессия навалилась! Стали возникать приступы учащенного сердцебиения, слабость, обмороки — бывало, «скороую» по три раза в день вызывала. Испугалась страшно. Приехала ко мне на прием, мы побеседовали, я объяснил ей механизм возникновения депрессии, полечил. Приступы прекратились. В связи с этим мне очень нравится латинское выражение *Scientia potentia est* (знание — сила). Ведь иногда даже понимание механизма возникновения депрессии облегчает состояние.

■ Сколько продолжается курс лечения?

Рекомендованный курс состоит из 8–12 процедур. Лечение

очень индивидуально и зависит от многих факторов, в том числе от состояния мышечных тканей, «возраста» болезни. За это время мы успеваем помочь больному. Бывают, конечно, феноменальные случаи. У нас был пациент, приехавший в Киев из России всего на три дня. На протяжении 15 лет он жаловался на боли внизу живота. Ему сделали три операции, но и они не дали ожидаемого результата: человек продолжал страдать и уже не знал, что делать.

Мы четко нашли очаги, при воздействии на которые многолетняя боль начала уходить. Провели три процедуры и боли окончательно прекратились. Спустя три года мы решили связаться с пациентом, чтобы узнать, как его дела. Он подтвердил, что боли его больше не беспокоят. Конечно, так бывает далеко не всегда, и мы не беремся утверждать, что за пару сеансов решим любую проблему.

■ Может ли возникнуть обострение во время лечения? Нужно ли повторять курс?

Да, на третьей-пятой и восьмой процедуре возможно обострение. Важен ресурс организма, насколько он восприимчив к нашему воздействию. Рекомендуем пациенту посетить нас спустя месяц-полтора. Мышцы же постоянно работают. Мы двигаемся, не застрахованы от переохлаждения и сквозняков, эмоциональных перегрузок. Если человек прислушался к нашим рекомендациям, изменил отношение к жизни, свои двигательные привычки, то наша помощь может больше не понадобиться. Обычно наступает стойкое улучшение. А если он, как прежде, ходит на нелюбимую работу, нервничает, таскает мешки с картошкой, то болезнь возвращается. Важно обратиться вовремя, когда симптомы только возникают — тогда с очагами легче справиться. Да и после курса процедур симптомы становятся слабее. Формируется так называемая мышечная память здоровья: воздействуя на мышцы, мы придаем им новое качество. Они становятся чувствительнее к изменениям. Человек сразу ощущает, что он, например, неправильно сидит — мышца тянет. И примет удобное положение.

■ Коллеги проявляют интерес к вашей методике? Делитесь ли вы с ними своими знаниями?

Изначально мы размещали информацию на нашем сайте о том, что готовы сотрудничать с врачами. К сожалению, никто не проявил интереса. Те, кому мы пытались объяснить, не понимали всей глубины вопроса. Видимая простота методики некоторых специалистов настораживает. Но стоит вникнуть в ее смысл, и становится понятно, что это глубокие, фундаментальные знания, способные кардинально изменить не только подходы к лечению, но также медицинское мировоззрение. По сути, методика перечеркивает, переворачивает традиционные взгляды на многие болезни и методы их лечения. А с этим не все согласны.