**Кинезиотерапия доктора Бубновского**

До недавнего времени медицина предлагала лечить заболевания опорно-двигательного аппарата при помощи лекарств и хирургического вмешательства. Часто это было неэффективным, рискованным, вызывало нежелательные, необратимые последствия для организма.

Более 20 лет назад доктор Сергей Бубновский разработал метод современной кинезитерапии и доказал, что это  единственная безопасная альтернатива инвазивным и медикаментозным способам лечения заболеваний позвоночника и суставов.

Термин Кине́зитерапи́я происходит от двух греческих слов κίνησις «движение»  и  θεραπεία «лечение».

Кинезитерапия – одно из основных средств реабилитации, основанное на том, что движения тела помогают обновить, улучшить и сохранить хорошее функциональное состояние костей и мышц, сердечно-сосудистой и других систем организма. В России возможности кинезитерапии полностью не использовались, она присутствовала в медицине в виде ЛФК, то есть легкой лечебной физкультуры

Профессор Бубновский пошел дальше и доказал, что кинезитерапия - это самостоятельный метод лечения и реабилитации, а наибольшей эффективностью обладают  правильные движения.

Это осознанная последовательность индивидуальных упражнений с нагрузками, направленная как на проработку всей костно-мышечной системы организма, так и отдельных, узколокальных проблемных зон и спазмированных мышечных пучков.

Именно на этом принципе, на использовании правильных движений, построена  уникальная методика современной кинезитерапии профессора Бубновского по профилактике, лечению и реабилитации больных с проблемами опорно-двигательного аппарата и другими заболеваниями.

Без таблеток и операций эта методика лечит боль в спине и суставах!

Основа метода - декомпрессионная гимнастика на многофункциональном тренажере Бубновского (МТБ). Программа занятий составляется индивидуально под каждого пациента после первичной миофасциальной диагностики - несложных двигательных тестов.

Диагностику проводит врач-кинезитерапевт. Он же собирает первичный анамнез, чтобы понять двигательные и силовые возможности пациента, определить болевые и проблемные зоны, выявить сопутствующие заболевания. Все это позволяет проводить лечение максимально эффективно.

Занятия проходят в гимнастическом зале. Уникальный блочный тренажер Бубновского позволяет выполнять большое количество упражнений, варьировать силовую нагрузку  под каждое из них.

Движение с правильно подобранными отягощениями снимает спазмы глубоких мышц, восстанавливает питание костных и мышечных структур, ликвидирует локальные воспалительные процессы, снижает болевые ощущения, восстанавливает нарушенную подвижность суставов.

Блочная система тренажера делает МТБ безопасным для позвоночника и суставов, помогает избежать случайных сопутствующих болевых ощущений.

Современная Кинезитерапия как научно-практическая область медицины признана во всем мире.  Построенная на ней методика Бубновского практически лишена недостатков.

Доступна, не имеет противопоказаний и может применяться в любой возрастной группе - от детей до пенсионеров. По методике могут заниматься люди с ограниченными возможностями, беременные женщины, пациенты после инфарктов, инсультов, операций по замене суставов.

Современная кинезитерапия по методу Бубновского нормализует артериальное давление, пульс, а также эффективна в лечении и профилактике патологий внутренних органов.

Кинезитерапия дешевле дорогих лекарств и безопасней сложных операций. После лечения в центрах доктора Бубновского вы научитесь правильно двигаться, правильно дышать, распределять нагрузку на мышцы и в дальнейшем сможете дополнить занятия в зале самостоятельными тренировками  в домашних условиях.

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/39f/39f1d06efbc1e0013c7218fe5d7e4f84.jpeg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/fa3/fa319cf46b6aba14dbd72f2a32f9f36d.jpeg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/d1b/d1be555befc5879908a74f9e94275a2e.jpeg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/515/51502e03de3967a261483dfd54c8881c.jpg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/eb7/eb703cee0d58445ee7c9cd54673682d2.jpg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/f6e/f6e59bcecf9197abcd355e876fdb5208.jpg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/289/289315190573120afc826d4cfb17184f.jpg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/54f/54f0d6e6ff5b5889f7ba101b4943a668.jpg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/592/592f4456069cae7b889c99969810218d.jpg)

[](https://bubnovsky.org/upload/iblock/d92/d9229cacab7e52dcbf9bafeab64e1807.jpg)

**Методика и метод доктора Бубновского**

Дело в том, что недостаточная физическая активность, малоподвижный образ жизни, неправильная организация рабочего места, профессиональная деятельность, когда человек вынужден длительное время находится в статичных позах - все это заставляет глубокие мышцы работать с перенапряжением. В них возникает спазм, что рано или поздно приводит к изменению их физического состояния.

Как следствие, в организме в целом или в локальной зоне нарушаются процессы обмена веществ, питания костной ткани, суставов позвоночника и конечностей, возникают локальные дегенеративные изменения, воспаления, а затем приходит и боль.

**Совершенно очевидно, что развернуть этот процесс вспять возможно только с помощью восстановления нормальной двигательной активности. Правильные движения снимут  спазм с глубоких мышц, ликвидируют болевой синдром, восстановят обменные процессы.**

Теперь о том, что такое правильные движения. Это индивидуальный комплекс специальных кинезитерапевтических упражнений, которые выполняются в определенной последовательности на многофункциональных тренажерах Бубновского (МТБ)

Тренажер сконструирован таким образом, что позволяет выполнять упражнения комфортно, безопасно, без дополнительных болевых ощущений.

Программа тренировок строго персонифицирована - то есть ориентирована на конкретного пациента, его заболевание, самочувствие и потребности. Нагрузки учитывают индивидуальные особенности организма, состояние мышц и костной системы пациента.

Занятия проходят под контролем инструктора и наблюдением врача-кинезитерапевта. Кинезитерапия как научно-практическая область медицины признана во всем мире. Метод Бубновского защищен патентами и свидетельствами, а доказанная эффективность методики позволяет применять ее не только для лечения, но также для реабилитации, профилактики и диагностики различных заболеваний.

Методика доктора Бубновского совершенно безопасна, доступна, не имеет противопоказаний и может применяться в любой возрастной группе пациентов - от детей до пенсионеров.

Кинезитерапия по Бубновскому положительно влияет на все системы организма, поэтому ее используют не только при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. С ее помощью можно нормализовать артериальное давление, пульс, лечить и профилактировать возникновение патологий внутренних органов.

Для усиления терапевтического эффекта кинезитерапии лечебно-профилактический комплекс в центрах доктора Бубновского дополнен партерно-суставной гимнастикой, сауной, криопроцедурами, лечебными массажами.

**Занятия по методу Бубновского ниже по стоимости дорогих лекарств и безопасней сложных операций.**

За более чем 20 лет методика профессора Бубновского помогла вернуть здоровье тысячам пациентов. Центры, работающих по этой уникальной программе, открыты более чем в ста городах России, СНГ и дальнего зарубежья.