

# Оглавление

.....

## **Предисловие ..... 7**

О проблемах тазобедренного  
сустава должен знать каждый ..... 7

## **Часть 1.**

### **Что важно знать о тазобедренном суставе..... 11**

Что такое коксартроз? ..... 11

Динамическая анатомия  
тазобедренного сустава: новый взгляд ..... 20

Мышцы таза, или «причал» для мышц бедра ... 21

Простатит и бедро: неожиданная связь ..... 26

Мышцы бедра, или рычаги управления ногой ..... 32

Взаимодействие мышц таза и бедра ..... 47

Диспластический коксартроз ..... 62

Остеопороз и тазобедренный сустав ..... 69

## **Часть 2.**

### **Эндопротезирование: «за» и «против» ..... 88**

Что нужно знать об эндопротезировании  
тазобедренного сустава ..... 88

Зачем нужен эндопротез? .....	90
На какой срок хватит эндопротеза? .....	99
Можно ли обойтись без замены больного сустава на имплант? .....	107
Рай или ад: как жить после выхода на пенсию .....	110
Система «12 упражнений» после замены сустава.....	114
Рекомендации для тех, кто не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС .....	147
Принципы эффективного питания для суставов .....	157

### **Часть 3.**

#### **История моей болезни**

<b>(к счастью, уже история) .....</b>	<b>158</b>
Начало болезни.....	158
Мой американский пациент.....	163
Хроника моего выздоровления (из личного дневника С. М. Бубновского).....	168
Счастье вместо страданий .....	191

**Часть 4.**

**Ответы на самые частые вопросы  
про тазобедренный сустав ..... 201**

История первая.

«Я против эндопротезирования» ..... 202

История вторая.

Корригирующая остеотомия  
или тотальное эндопротезирование —  
что лучше? ..... 207

История третья.

Болезнь Пертеса ..... 213

История четвертая.

Что делать, если лечили, но не вылечили? ..... 215

**Приложение 1 ..... 218**

**Приложение 2 ..... 227**

**Приложение 3 ..... 228**

**Приложение 4 ..... 229**

**Словарь ..... 241**

**Жизнь после ..... 253**

**Об авторе ..... 255**