В современных условиях гиподинамии и дефицита времени проблемы костно-суставной системы стали бичом многих людей. Классические методы консервативного и хирургического лечения очень длительны и безрезультатны. В поисках надежных способов исцеления пациенты зачастую обращаются к нетрадиционной медицине. В отличие от многих альтернативных методов лечения, кинезитерапия (или лечение правильными движениями) имеет строгое медицинское научное обоснование. Ведь ее автором является врач, доктор медицинских наук – профессор С.М. Бубновский. Популярность метода достигла огромных масштабов: начиная с 1989 г. по всему миру открыто более 110 официальных центров доктора Бубновского, в т.ч. 11- на территории Украины. Все диагностические и лечебные методики запатентованы и прошли сертификацию. Это же касается и специалистов, работающих в медцентрах: врачи и реабилитологи регулярно проходят специальные курсы обучения и повышения квалификации, что также подтверждено сертификатами.

В отличие от лекарственных препаратов занятия на специальных многофункциональных тренажерах Бубновского не только снимают боль, они полностью восстанавливают утраченные функции суставов и позвоночника, и при этом не обладают опасным побочным действием. Операция – то же не выход для некоторых пациентов: она может быть противопоказана из-за тяжелого общего состояния, к тому же сопровождается длительным реабилитационным периодом и не гарантирует полного восстановления подвижности. Помощь мануальной терапии и остеопатии также не имеет столь объемного и эффективного воздействия – эти методики направлены на снятие самой боли. Ни один из указанных методов не воздействует на непосредственную причину заболевания, поэтому рецидивы неизбежны.

Методика Бубновского базируется на основополагающих принципах лечебной физкультуры: постепенность, дозированная нагрузка с постепенным наращиванием, постановка правильного дыхания. Индивидуальный подход при разработке программы основан на оценке общего состояния здоровья и степени тяжести заболевания, уровня физического развития. Для этого проводятся определенные диагностические процедуры. Правила выполнения реабилитационных упражнений и их эффективность строго контролируется инструктором и врачом. К главным преимуществам кинезитерапии относятся:

1. Возобновление питания соединительной ткани, являющейся основой костно-мышечного аппарата.
2. Восстановление эластичности связочного аппарата и мышц.
3. Улучшение объема движений в суставах.
4. Устранение болевых ощущений.
5. Восстановление функций органов и общей работоспособности человека.

Дополнительное нелекарственное обезболивание обеспечивается с помощью криогидротермотерапии или пара в русской бане.

Сеть центров постоянно расширяется и совершенствуется. Так, на сегодняшний день разработаны программы лечения и реабилитации не только для пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а и с патологией сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и иммунной системы, болезнями органов малого таза и обмена веществ, психоэмоциональными расстройствами и другими болезнями, сопровождающимися лекарственной зависимостью. Существуют специальные лечебные и профилактические программы для детей, беременных женщин и пожилых людей.

Среди огромного количества способов лечения уникальная методика Бубновского – это действительно революционный прорыв в медицине. Главный ее принцип – вернуть здоровье и полноценную трудоспособность без лекарств и операций.