

ВВЕДЕНИЕ

Мне никогда не удавалось приобщиться к занятиям спортом без того, чтобы не получить какую-нибудь травму. Иногда повреждения были незначительными, иногда — довольно серьезными. Позвольте мне рассказать об этом более подробно.

Несколько лет назад во время езды на велосипеде я сломал запястье — не такая уж безобидная травма для хирурга. А ведь даже не падал! На какое-то мгновение я отвлекся, руль немного повернулся, и велосипед съехал на обочину. Асфальтированная дорога имела небольшой уклон для отвода воды. Рядом с дорогой шла канава, а впереди, всего в нескольких метрах от меня, сбоку подходила подъездная дорожка с бугром дренажной трубы поперек нее. Вот к этому-то бугру я и приближался на полном ходу. Произошло столкновение по прямой — велосипед бы резко застопорился и меня бы катапультировало вперед через руль.

В такие сюрреалистические моменты, когда вы осознаете, что сейчас случится беда, время словно замедляется: я ясно представил, что должно произойти и какими страшными травмами для меня это чревато. Я понимал, что авария неизбежна. Вопрос лишь в том, насколько она будет серьезной.

В отчаянии, усиливаемом паникой, я попытался изменить курс. Было всего несколько микросекунд, чтобы принять решение, и я резко повернул велосипед обратно на асфальтовую дорогу, понимая, что могу упасть. Но лучше уж упасть вместе с велосипедом на небольшой скорости, чем быть катапультированным в воздух.

Поначалу мне показалось, что все удалось. Переднее колесо наткнулось на асфальтовую кромку, немного подпрыгнуло и приземлилось на поверхность дороги, за ним последовало и заднее колесо. Я вернулся на дорогу, удержался в седле и даже продолжил двигаться в правильном направлении. Никто из знакомых, которые ехали вместе со мной, кажется, ничего не заметил.

Однако удар переднего колеса об асфальт передался через колесную вилку на руль, а от него и на ладьевидную кость моего левого запястья. На боль, вначале вполне терпимую, я не стал обращать внимания, решив, что отделался всего лишь растяжением. Я испытывал большое облегчение от того, что мне не потребовались услуги местной скорой помощи, а также втайне гордился собой, поскольку мне удалось так легко избежать, казалось бы, неминуемой катастрофы. Вместе с друзьями я доехал до пункта назначения, погрузил велосипед в машину и поехал домой.

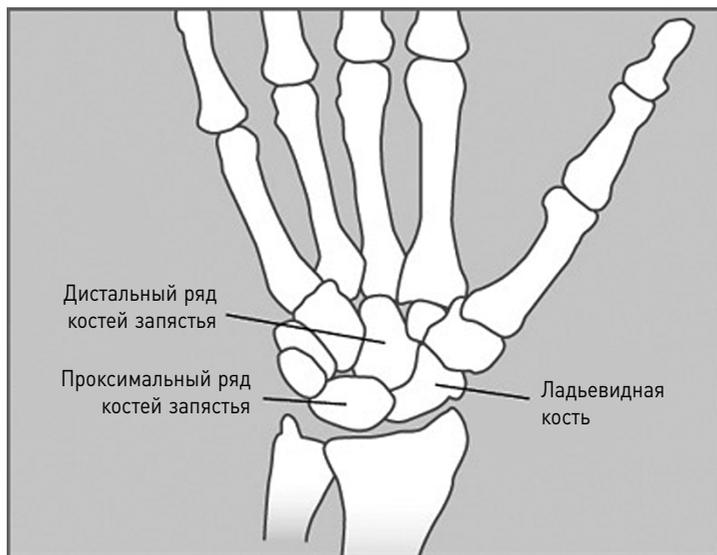
К вечеру запястье распухло и боль заметно усилилась. Я отправился в свою больницу и сделал рентген. На снимке было видно повреждение, похожее на перелом, но, так как в моей практике мне редко приходится сталкиваться с рентгеновскими снимками конечностей, я обратился к коллеге из отделения скорой помощи. Он подтвердил перелом.

Ладьевидная кость — одна из восьми костей, которые образуют наше запястье. К несчастью, у таких переломов довольно высокий процент несращения: кость не срастается вообще или срастается неправильно, что приводит к хроническим болям, а для тех, кто работает руками, это чревато недееспособностью.

Я проконсультировался со своим другом, хирургом Бобом Такеи (да-да, кузеном Джорджа Такеи, сыгравшего Хикару Сулу в знаменитом сериале «Звездный путь»), который предложил мне два варианта: либо загипсовать руку на двенадцать недель, после чего, если перелом не срастется, сделать операцию и зафиксировать фрагменты кости винтом, либо сразу вкрутить винт, и в этом случае я смогу приступить к работе всего через месяц.

На следующий день мне сделали операцию, и через две с половиной недели я уже вернулся в операционную — в качестве хирурга. Боб не был доволен такой спешкой, но радовался тому, что выздоровление шло хорошо. На самом деле медики — худшие пациенты из всех, за исключением, возможно, медсестер.

Почему я рассказываю об этой травме? Да потому, что весь мой личный опыт, а также более тридцати лет медицинской практики убеждают меня в том, что любой спорт — это травмы.



Ладьевидная кость запястья



Так выглядит винт в ладьевидной кости
на рентгеновском снимке

Возможно, мне просто не везет. Людей, подобных мне, обычно называют подверженными травмам, хотя я склонен подозревать, что к таковым относятся все люди, занимающиеся каким-либо видом спорта. За несколько лет до велосипедной травмы, играя на третьей базе за команду своей больницы по софтболу*, я бросился за низко летящим мячом и услышал тревожный треск в задней части моей голени. Я почувствовал резкую боль, и в скором времени гиперемия кожного покрова чуть выше задней части лодыжки указала на наличие кровоизлияния. Выяснилось, что я порвал подошвенную мышцу — небольшую мышцу голени, относящуюся к задней группе. Целый месяц я провел на больничном. Костыли (потом трость) и унижение стали

* Софтбол (*англ.* softball — буквально «мягкий мяч») — командная игра, аналог бейсбола, но с менее жестким мячом, имеющим более низкую скорость в полете. — *Прим. пер.*

моей наградой. Я получил травму, играя в так называемый мягкий мяч!

Потом было айкидо.

Мой двоюродный брат Дэвид Голдберг имеет третий дан по айкидо (и мастерскую степень по фехтованию на самурайских мечах) и является сэнсэем в собственном додзё неподалеку от моего дома. Айкидо — это боевое искусство, основанное на использовании силы противника против него самого: вы перенаправляете энергию на него самого. Это не только вид единоборства, но и жизненная философия. Дэвид предложил мне походить к нему на занятия, чтобы лучше понять и то и другое. Поэтому я приобрел себе кимоно (а вместе с ним и весьма воинственный вид) и решительно встал на путь к здоровью и мастерству самообороны. Это не продлилось и месяца. Во время очередного кувьрка на татами — в айкидо различные кувьрки и перекаты занимают важное место — я перекатился боком через собственную руку. Там, где между татами и ребрами попал мой локоть, раздался характерный хруст. Резкая боль и невозможность глубоко вдохнуть свидетельствовали о переломе ребра. Так закончилась моя очередная попытка заняться спортом. Переломы ребер очень болезненны, и для их полного срастания требуется несколько месяцев. Если вы получили такую травму, постарайтесь не кашлять.

Что еще? Небольшое сотрясение мозга во время игры в баскетбол на местной спортплощадке и еще одно повреждение трехглавой мышцы голени во время катания на лыжах в Колорадо вместе с друзьями-коллегами из моей больницы. Огромное спасибо Полу Анготти, подиатру, который наложил мне фиксирующую эластичную повязку и дал возможность если уж не кататься на лыжах, то хотя бы передвигаться на своих двоих.

Но и это еще не все. Однажды я играл в гольф вместе со своим соседом Бобом Фридманом. Я встал примерно в двадцати метрах от Боба, превосходного игрока в гольф.

Как я считал, на таком расстоянии я вполне мог чувствовать себя в безопасности. Оказалось, что это не так. Боб попал по мячу пяткой клюшки, и тот полетел в мою сторону со скоростью ракеты. Я пытался отбежать с его траектории, но не успел. Мяч угодил мне прямо в голень. От боли у меня посыпались искры из глаз, а в ушах раздался звук, похожий на удар выбивалки о висящий на перекладине ковер. Знаете, телесные травмы сопровождаются удивительно разнообразным набором звуков! Нет, на этот раз обошлось без переломов, но на ноге у меня образовалась гематома размером больше гусиного яйца. Мяч, разумеется, вместо того чтобы попасть в заросли деревьев позади меня, откатился прямо на фервей*, почти на 100 метров вперед. Поинтересовавшись моим самочувствием, Боб поблагодарил меня за рикошет. Вот так я получил травму. Играя в гольф!

А теперь расскажу вам о своей «самой любимой» травме. Еще учась в школе, во время одного баскетбольного матча я попытался принять передачу, но мяч отскочил от моих рук и при этом сильно ударил по двум выставленным вперед пальцам. В результате я получил переломы дистальных фаланг средних пальцев. Это были внутрисуставные оскольчатые переломы, поэтому для вправления и фиксации осколков в правильном положении требовалось удерживать пальцы в выпрямленном состоянии. Можете представить себе комментарии других учеников, когда я шел по школе с растягивающими приспособлениями на средних пальцах обеих рук! Чтобы описать все эти комментарии, потребовалась бы отдельная книга.

Кроме перечисленного, мой перечень травм включает два перелома ключицы, перелом пальца ноги, перелом

* Фервеем называется одна из частей поля для гольфа, с травой средней высоты. Игроки стремятся, чтобы мяч попал на фервей, потому что оттуда гораздо легче делать следующий удар, направляя мяч к лунке. — *Прим. пер.*

указательного пальца и три перелома ребер. Плюс множество самых разных растяжений, вывихов, ушибов, ссадин и ран, которые сопровождали любые мои попытки заняться спортом, да и вообще всякую физическую активность, на протяжении всей моей жизни. Во время игры в теннис, еще в школе, я получил удар мячом прямо в глаз и с тех пор страдаю от «плавающих мушек» перед ним.

Так кто же я такой? Я врач. Точнее, нейрохирург. Я делаю операции на головном мозге, позвоночнике и периферических нервах. Поскольку я работаю в центре травматологии, мне приходится регулярно сталкиваться с травмами (в том числе спортивными), затрагивающими именно эти важнейшие части человеческого тела. Кроме того, хотя я не хирург-ортопед, не инструктор по лечебной физкультуре, не травматолог и не специалист по спортивной медицине или реабилитации, мне, благодаря моим собственным травмам, довелось тесно соприкоснуться с каждой из этих профессий. Через меня каждый год проходит множество пациентов с травмами головы. В последние годы в новостях можно часто услышать о том, что сотрясение головного мозга прервало карьеру того или иного известного спортсмена. Я видел множество случаев сотрясений мозга, а также еще более страшных вещей, таких как ушибы мозга, внутримозговые кровоизлияния и переломы черепа. Я видел ужасающие, круто меняющие человеческую жизнь спинномозговые травмы, которые чаще всего являются результатом контактных видов спорта, верховой езды и даже дайвинга.

Я знаю немало случаев, когда боли в спине, шее, руке или ноге, нарушения походки, онемение конечностей — плоды многолетнего добровольного насилия над человеческим телом — стоили людям карьеры и даже дееспособности. Многие пациенты приходят ко мне тогда, когда любая физическая активность вызывает у них боль и они хотят избавиться от этой проблемы. Я напоминаю им старый анекдот о докторе и пришедшем к нему на прием больном: «Доктор,

когда я поднимаю руку, мне больно!» — «А вы ее не поднимайте». Но пациентам не нравится эта шутка. Они хотят, чтобы их вылечили.

Все объясняется очень просто. Мы изнашиваемся. И чем старше становимся, тем больше изнашиваемся. В 45 лет мы не можем сделать то, что с легкостью делали в 25. Но и те, кому сейчас 25, не застрахованы от изнашивания, потому что зачастую склонны переусердствовать со спортивными занятиями. Однако большинству пациентов, особенно беби-бумерам, таким как я, не нравится это объяснение. Мы стали первым поколением, которое возвело занятия спортом в культ. У предыдущих, вплоть до поколения наших родителей, все было не так. Им этого не требовалось: люди просто вели более активный образ жизни. Среди них было больше рабочих и фермеров, их окружало меньше различных механизмов и транспорта. Дети, не имевшие компьютеров и других электронных гаджетов, целыми днями играли на улице. Люди ели здоровую пищу: в их рационе преобладали свежие продукты, было гораздо меньше обработанных, замороженных, напичканных гормонами и антибиотиками полуфабрикатов. Мы же, беби-бумеры, в большинстве стали работниками умственного труда, ведем сидячий образ жизни и придерживаемся весьма сомнительных пищевых привычек. В попытке сохранить свое здоровье и стройные фигуры мы выходим на корты и стадионы, упражняемся в тренажерных залах, бегаем на беговых дорожках, крутим педали на велосипедах и изнуряем себя сотнями других способов. При этом многие из нас, да и из тех, кто помоложе, доходят в этих усилиях до крайностей.

Ученые, которые занимались проблемой влияния на здоровье экстремальных видов спорта, обследовали участников Васалоппета, ежегодно проходящей в Швеции массовой лыжной марафонской гонки на 90 километров по пересеченной местности. Часть вопросов касалась долгосрочного здоровья спортсменов¹. В июньском номере журнала *European*

Heart Journal за 2013 год доктор Каспер Андерсен, кардиолог в университетской больнице Упсалы (Швеция) и ведущий автор исследования, в ходе которого было изучено состояние сердца более чем 52 000 участников Васалопета*, сообщил: «Мы обнаружили, что у тех, кто участвовал в пяти и больше забегах в течение десяти лет, риск развития какой-либо формы аритмии (нарушений ритма или темпа сердцебиения) был на 30% больше, чем у тех, кто участвовал только в одной гонке. Точно так же риск развития сердечной аритмии в последующие годы повышался на 30% для лыжников, имевших наибольшую скорость прохождения дистанции»².

Ссылаясь на ошеломляющие результаты исследования Андерсена, Гретхен Рейнольдс в интернет-версии газеты *New York Times* за июль 2013 года задает вопрос: «Не переусердствуем ли мы в своем пристрастии к спорту?»³ На первый взгляд кажется: если есть что-либо хорошее, то чем его больше, тем лучше. Но это не всегда так. Например, мы, врачи, прописываем лекарства в строго определенной дозировке, которая тщательно рассчитывается для обеспечения максимальной эффективности и безопасности. И превышать дозировку даже самого полезного лекарства чрезвычайно опасно. Точно так же злоупотребление физической активностью может иметь пагубные последствия для здоровья человека и даже быть опасным для его жизни.

Почему именно у лыжников-марафонцев были обнаружены проблемы с сердцем, до конца неясно. Одним из возможных объяснений могут быть морфологические изменения сердца, наблюдаемые у заядлых любителей любых экстремальных нагрузок. В отчете об исследовании,

* Ежегодная массовая лыжная марафонская гонка (90 км) между поселком Селен и городом Мура в Даларне (Швеция). Проходит в первое воскресенье марта. Впервые проводилась в 1922 году и получила название в честь короля Густава I Вазы. — *Прим. ред.*

опубликованном в *Journal of Applied Physiology* в 2011 году, авторы сообщили об обнаружении неожиданно высокой распространенности фиброза миокарда (рубцевания сердечной мышцы) у спортсменов старше 50 лет, которые на протяжении всей жизни занимались различными видами спорта, требующими особой выносливости⁴. А рубцевание миокарда ведет к различным формам сердечной аритмии.

В поддержку этой теории высказываются и ученые из Монреальского университета Гауш и его коллеги. Они обследовали состояние сердца крыс, подвергавшихся интенсивным физическим нагрузкам (отчет об исследовании был опубликован в журнале *Journal of American College of Cardiology* за июль 2013 года). У многих животных была обнаружена дилатация предсердий (расширение верхних камер сердца) и, как и в описанном выше исследовании людей, фиброз миокарда. Кроме того, у крыс наблюдалась повышенная предрасположенность к фибрилляции предсердий (мерцательной аритмии), что подтверждает результаты исследований, связывающих наличие морфологических изменений сердца под воздействием интенсивных нагрузок и аритмию⁵. У людей фибрилляция предсердий вполне поддается лечению. Но из-за возможности серьезных последствий, в первую очередь инфаркта, пациенты с такими нарушениями нуждаются в долгосрочном контроле.

Пока ничего определенного о том, что означают все эти открытия для любителей интенсивных нагрузок, сказать нельзя. Говоря в общем, любые перегрузки при наличии предрасположенности к нарушениям работы сердца ведут к сокращению продолжительности жизни. Тем не менее Рейнольдс в своей статье в *New York Times* ссылается еще на одно исследование, которое показало значительно меньшую распространенность такого нарушения, как фибрилляция желудочков (крайне опасного состояния, часто приводящего к внезапной смерти), среди тренированных крыс (отчет об этом исследовании был опубликован

на ресурсе plosone.org* в июне 2013 года). Тридцать крыс были разделены на три группы: ведущие малоподвижный образ жизни; получающие непродолжительную физическую нагрузку и подвергающиеся физической нагрузке на протяжении длительного времени. У крыс, ведущих относительно подвижный образ жизни, мерцание желудочков встречалось значительно реже, чем у их малоподвижных собратьев, а самый низкий показатель был у крыс с тренированным сердцем из последней группы⁶.

Взаимосвязь между результатами исследований здоровья животных и участников гонки Васалоппета является чисто гипотетической. Кроме того, результаты двух описанных исследований крыс отчасти противоречат друг другу. Как отмечает Рейнолдс, цитируя одного из ученых Монреальского университета, причина может быть в том, что во втором исследовании крысы подвергались менее интенсивной физической нагрузке, к тому же на протяжении менее длительного времени, чем в монреальском исследовании; поэтому у них не успел развиваться фиброз миокарда и такие его последствия, как мерцание желудочков, и полученные данные свидетельствовали только о пользе физических упражнений.

Благотворное влияние физической активности на сердце, а также на здоровье и общее благополучие человека считается абсолютно доказанным фактом, который подтверждается огромным массивом всевозможных исследований, особенно осуществленных на протяжении последних десятилетий. Но, как я покажу вам в этой книге, есть и обратная сторона медали. Я утверждаю, что занятия спортом могут причинить вред вашему здоровью в нескольких отношениях. Травмы можно получить в результате даже самых простых и легких физических упражнений. Кроме того, серьезную опасность

* Public Library of Science (PLOS), Общественная научная библиотека — некоммерческий научно-издательский проект, направленный на создание библиотеки журналов и другой научной литературы под свободной лицензией и в свободном доступе.

таит в себе кумулятивный эффект, который могут давать самые тривиальные травмы или же просто длительная чрезмерная нагрузка на наши суставы и мышцы даже при отсутствии травм. Злоупотреблять спортом опасно.

Далее на страницах этой книги я расскажу вам истории двух известных бегунов, умерших от сердечных приступов в относительно молодом возрасте. Безусловно, существует гораздо больше историй, прямо противоположных по смыслу, — о людях, которым интенсивные занятия спортом принесли только пользу; каждый из вас, читателей, вероятно, знаком с такими людьми. Тем не менее занятия спортом иногда могут быть вредны для вашего здоровья, и далее я постараюсь объяснить почему.

У меня было две причины для того, чтобы написать эту книгу. Я ненавижу заниматься спортом. Этот факт будет очевиден на протяжении всего повествования. Кроме того, я физически ленив, что также будет ясно. Я больше не извиняюсь за эти свои персональные качества. Раньше я стеснялся их и завидовал друзьям, которые были более дисциплинированны в своих спортивных усилиях. И я тоже старался изо всех сил. Выше я уже описал некоторые из своих спортивных подвигов, а ниже расскажу о попытках начать вести активный образ жизни. Признаюсь сразу: все эти попытки с треском провалились. Я так и не сумел преодолеть свою едва ли не врожденную неприязнь к спорту и в особенности к сопряженным с ним травмам и боли.

Со временем я пришел к осознанию того, что я не исключение. Многие люди думают в точности так же, как я. Даже среди моих коллег-врачей, которые, как предполагается, осведомлены лучше других и традиционно заявляют о важности физической активности для поддержания здоровья, распространено убеждение, что спорт — это необходимое зло (ударение на слове «зло»). Такое же отношение я обнаружил у многих людей, с которыми заговаривал на эту тему. Для меня это стало откровением. Выяснилось, что людей, подобных мне, очень много.

Я был не одинок, такие же проблемы оказались и у других, кому я мог признаться и рассчитывать на поддержку, а не ожидать насмешек. На самом деле мы, люди, очень мало знаем друг о друге, потому что у нас не принято откровенничать. Поэтому я решил принять себя таким, какой я есть, и перестать извиняться за свою физическую лень и неприязнь к спорту. Такой уж я есть и вряд ли когда-нибудь смогу измениться.

У меня было два варианта дальнейших действий. Первый — создать организацию для поддержки тех, кто не любит спорт. Я мог бы получить согласно Налоговому кодексу США статус 501 (с) (3)*, который охватывает различные благотворительные организации, включая религиозные, образовательные, любительские спортивные, научные, литературные, организации по обеспечению общественной безопасности, а также по борьбе с жестоким обращением с детьми и животными. Думаю, моя организация подпадала бы сразу под несколько этих категорий, таких как образовательная (это понятно), любительская спортивная (ну или как анти-спортивная), как организация по обеспечению общественной безопасности (избежание травм!) и по борьбе с жестоким обращением с людьми (или людей с самими собой!).

И второй вариант — написать книгу.

Это подводит ко второй причине, подтолкнувшей меня к писательству: я хотел объяснить, почему ныне существует культ спорта, несмотря на то что занятия им чреваты потенциальными опасностями, как несомненными, так и не вполне очевидными: возьмите хотя бы неблагоприятное влияние на сердце экстремальных физических нагрузок, обнаруженное в упомянутых исследованиях Гауша и шведских ученых (обследование участников Васалоппета). Как хирург, перед

* Автор говорит далее о некоммерческих организациях, которые направляют свои ресурсы на социально значимые цели (благотворительные и т. д.) и имеют право потребовать освобождения от налогообложения на основании статьи 501 (с) (3) Налогового кодекса США. — *Прим. ред.*

проведением любой операции я этически и юридически обязан получить от пациента информированное согласие на это вмешательство. Каждый день я рекомендую операции своим пациентам; в конце концов, именно этим я зарабатываю себе на жизнь. Я определяю, могу ли я решить проблему пациента хирургическим путем, и подробно рассказываю, почему я так думаю, детально описывая саму проблему и суть операции. Я использую схемы и иллюстрации, которые либо беру из медицинской литературы, либо рисую сам, чтобы сделать наглядной конкретную проблему. При помощи рентгеновских снимков, томограмм и сканов органов пациента я показываю ему, что с ним случилось, и помогаю понять, что именно я рекомендую. Я говорю, какова вероятность успешного хирургического вмешательства, и объясняю, почему иногда операция не приносит результатов.

Полностью информированное согласие требует, чтобы пациент знал от меня в мельчайших деталях, что́ может пойти не так. Если пациент не в состоянии понять, что я ему говорю, я должен объяснить это опекуну. Если пациент не говорит по-английски, я юридически обязан предоставить ему информацию через сертифицированного медицинского переводчика, хорошо владеющего обоими языками. Если пациент страдает глухотой, нужно пригласить сурдопереводчика. Кроме того, я должен рассказать обо всех общих рисках, присутствующих хирургическим вмешательствам, таких как инфекции, проблемы с заживлением ран, кровотечения, а также об индивидуальных рисках, таких как осложнения после анестезии и реакция на медикаменты и переливание крови. В моей области — хирургия головного и спинного мозга — возможные осложнения могут быть особенно тяжелыми. Операции на головном мозге иногда приводят к параличу, слепоте, нарушению способности говорить, глотать или слышать. Операции на позвоночнике могут оставить пациента навсегда прикованным к инвалидной коляске и зависящим от других людей. Хотя такие осложнения редки — элективная нейрохирургия

всех видов имеет очень низкий процент осложнений, — пациенты всегда задумываются, прежде чем подписать форму информированного согласия. Я лично распечатываю форму со всей перечисленной информацией и вручаю этот документ пациентам. Я не хочу, чтобы кто-нибудь из моих пациентов считал, что я не объяснил ему всего, что он должен был знать, чтобы принять осведомленное решение о ходе лечения и особенно о хирургическом вмешательстве. В форме также указано, что я предоставил пациенту возможность задать любые вопросы и ответил на них удовлетворительным образом.

За все годы, что я покупал всевозможное спортивное снаряжение, силовые тренажеры, абсурдно дорогие шоссеиные велосипеды, беговые дорожки, кроссовки и тому подобное, ни один продавец ни в одном магазине не рассказал мне о возможном вреде того вида физической активности, для которого требовалась приобретаемая мной вещь. К сожалению, в индустрии физической культуры и розничной торговле спортивными товарами не существует доктрины «информированного согласия».

А она необходима. Несмотря на то что принцип «пусть покупатель будет бдителен» — испытанная временем коммерческая максима, она неприменима к сигаретам, лекарственным препаратам, детским бассейнам, лестницам, пластиковым пакетам, автомобильным подушкам безопасности, алкоголю, электроудлинителям, детским игрушкам и массе других товаров и услуг. Разумеется, она не распространяется на медицинские услуги и в особенности на хирургическое лечение. Не должна она применяться и в такой области, как физическая культура и спорт.

Посмотрите когда-нибудь на свою переносную лестницу. Держу пари, что почти вся она заклеена разными предупреждающими этикетками. Если вы прочитаете все эти предостережения, вы никогда не подниметесь даже на первую ступеньку. К сожалению, до недавнего времени я не обращал на них внимания. Пока не произошло несчастье. В один из выходных дней в октябре 2012 года, перед тем как на северо-восточное

побережье США обрушился ураган «Сэнди», я решил почистить водосточные желоба на крыше своего дома. Официально «Сэнди» классифицируется как тропический циклон со скоростью ветра, достигающей 185 км/ч. Слово «ураган» звучит страшнее, чем «циклон», хотя с метеорологической точки зрения это одно и то же природное явление. Я прислонил лестницу к краю крыши и принялся выгребать из желоба прелые листья, лежавшие там с прошлой осени. Внезапно лестница начала скользить, сначала медленно, потом все быстрее. Это была длинная лестница, и она возвышалась над крышей еще на добрых полтора метра. Поскольку она скользила ровно, не отклоняясь в сторону, я решил проехать на ней и спрыгнуть на землю, прежде чем ее край соскользнет с крыши и она упадет. Хотя я контролировал свои движения и прыгнул с высоты не больше метра, я неудачно приземлился на ногу и сломал правую лодыжку.

Боль была такой сильной, словно меня полоснули по ноге ножом, и я рухнул на асфальтовую дорожку как подкошенный. Чтобы не удариться головой о твердую поверхность (это первое, о чем думает нейрохирург в подобных ситуациях), я прижал подбородок к груди и приподнял затылок. Радуюсь тому, что мне удалось избежать сотрясения мозга, я вскочил на ноги, но тут же снова упал на землю из-за боли в ноге.

Хотя эта травма не связана с занятиями спортом, она служит наглядным примером того, что может случиться, когда человек не полностью информирован. Когда мне наложили гипс, я приковывался в сарай и изучил надписи на лестнице. Все предостережения отвечали здравому смыслу и были абсолютно логичными. На одной из этикеток было написано: «Несоблюдение инструкций по эксплуатации данной лестницы может привести к травмам и даже смерти». Надпись сопровождалась изображением падающего с лестницы человека, размахивающего руками и ногами. В свое оправдание могу лишь сказать, что там не было этикетки, предупреждающей конкретно о переломе лодыжки.



Эта книга предлагает любителям спорта основу для информированного согласия. Если воспользоваться знаменитой формулой журналиста Пола Харви, она содержит «остальную часть истории»*. В книге я подробно обсуждаю некоторые из наиболее распространенных опасностей, возникающих при занятии спортом, и способы, как их избежать. В конце концов, физическая активность действительно

* «Остальная часть истории» («The Rest of the Story») — название передачи известного американского радиоведущего (ABC Radio Network) Пола Харви (1918–2009); обычно «остальной частью истории» называют то, что не лежит на поверхности, факты, противоречащие общепринятой, устоявшейся версии каких-либо событий, явлений и т. п. — *Прим. ред.*

полезна, и даже самая скептическая часть моего «Я» вынуждена признать, что спорт всегда будет присутствовать в нашей жизни. Однако спортивную историю писали тысячи авторов. Убежденность в том, что спорт полезен для нашего здоровья, укоренилась в сознании американцев столь же глубоко, как и любовь к яблочному пирогу. Представляя «остальную часть истории», я надеюсь убедить вас в том, что в нашем отношении к спорту должно быть место умеренности и здравому смыслу, поскольку спорт может причинять вред. Ежегодно занятия физкультурой и спортом приводят к гораздо большему количеству травм, чем число осложнений от всех видов хирургических вмешательств вместе взятых⁷. Главная моя цель — помочь вам понять, что вы должны внимательно относиться к своему телу и его потребностям, а не становиться жертвой маркетологов, утверждающих, что в своем пенсионном возрасте вы должны выглядеть на 18 лет. Какой смысл иметь на животе шесть кубиков пресса в 60 лет, если для этого вам приходится изнурять себя непосильными упражнениями? То же самое касается и 50-, и 40-летних. Мне хотелось бы думать, что большинство людей обладают здравым смыслом. Именно к нему и обращается эта книга.

И последнее вводное замечание: я старался писать эту книгу с юмором, чтобы сделать чтение более приятным и уравновесить ее серьезную, порой даже тяжелую сторону. В ходе многолетней практики я научился тому, что врач должен поддерживать некий барьер между собой и теми заболеваниями, которые он лечит, чтобы сохранить нормальную психику. Существует много способов создать такой барьер, и один из них — юмор. Поэтому, пожалуйста, простите меня за те места книги, в которых мое отношение покажется вам неуместно легким и беззаботным. Это помогало мне выживать на протяжении последних сорока с лишним лет.

Глава 1

КУЛЬТ СПОРТА И МЕХАНИКА ТРАВМ

Как было сказано во введении, наше поколение беби-бумеров возвело занятия спортом в культ. Почему это произошло? Люди всегда занимались физическими упражнениями и спортом. Йога — это древнейшее искусство. Олимпийские игры насчитывают тысячелетнюю историю. Все древние общества, как показывают археологические раскопки, культивировали спортивные состязания тех или иных видов. Коренные племена Северной Америки играли в разновидность лакросса, что нашло отражение в их легендах и было задокументировано еще в XVII веке¹. Еврейский ученый и врач Маймонид, живший в XIII веке, писал о питании и физических упражнениях. Он советовал делать упражнения перед едой, чтобы стимулировать наращивание мышц, а не жира, а также давал конкретные рекомендации, как нужно питаться для поддержания хорошего здоровья².

Или возьмите вышедший в 1975 году фильм «Человек, который хотел быть королем». Стремясь прийти к власти в вымышленной стране Кафиристан, двое авантюристов

(их играют Майкл Кейн и Шон Коннери) побеждают местного правителя, подданные которого играют в разновидность поло, причем в качестве предмета, который нужно забить в ворота, используется голова поверженного врага, завернутая в мешок. Когда поблизости нет магазинов спортивных товаров, приходится импровизировать. Мне кажется, что использование отрубленной головы в качестве мяча — далеко не самая жестокая из игр наших предков, которые, как известно, не отличались излишней гуманностью.

Несколько лет назад я посетил Коста-Рику, и наш гид сказал мне, что в этой стране требуются всего три вещи, чтобы возникло поселение: церковь, бар и футбольное поле. По крайней мере два из этих трех «градообразующих элементов» действительно необходимы. Какие именно два, выбирайте сами.

Как видите, спорт и физическая активность оказывали непосредственное влияние на развитие мировых цивилизаций. Впрочем, как и киноиндустрия. Каждый из нас занимался каким-либо видом спорта в тот или иной момент своей жизни. Даже люди с ограниченными возможностями придумали способы присоединиться к всеобщей спортомании, например через Параолимпийские игры. В последние годы набирают популярность Специальные Олимпийские игры для детей и взрослых с различными нарушениями интеллектуального развития. Большую роль в развитии этого движения сыграла Юнис Кеннеди-Шрайвер, сестра президента Кеннеди.

Не совсем понятно, где истоки современного культа физкультуры и спорта. Определенно, это продукт XX века причем, скорее всего, первой его половины. На звание отца этого движения не может претендовать ни один конкретный человек. Тем не менее рискну назвать несколько кандидатур. История увлекательна, хотя и отчасти туманна. Все эти личности довольно легендарны, хорошо известны нашему поколению беби-бумеров, и особенно тем из нас, кто в юности зачитывался книгами о том, как превратиться из хилняка

весом 50 кг в мускулистого Адониса с выпирающими бицепсами и мощным прессом, перед которыми не может устоять ни одна женщина. Но может случиться, что наша одержимость спортом берет свое начало в мире питания, о чем мы и поговорим дальше.

Пол Брэгг, согласно его автобиографии, родился в 1881 году и вырос на ферме в штате Виргиния. Как гласит легенда, в конце своей жизни он был здоровым и бодрым и выглядел гораздо моложе своих 95 лет. Умер он в 1976 году, но не от старости: он утонул, занимаясь серфингом. Брэгг одним из первых привлек внимание широкой общественности к опасностям неправильного питания и приобрел известность и богатство как пропагандист здорового питания и правильного образа жизни. В нескольких книгах и бесчисленных интервью он изложил историю своей жизни и воспел свои принципы правильного питания.

В шестнадцать лет Брэгг заболел туберкулезом; в то время (в 1897 году) это заболевание считалось смертельным. Он был отправлен в туберкулезную клинику доктора Огюста Роллье в Швейцарию. В клинике применялся комплексный подход к лечению, включавший физические упражнения, воздушные и солнечные ванны и лечебное голодание³. Молодой Брэгг был излечен от страшной болезни, и положительное влияние на здоровье столь простых мер стало для него откровением. Он вернулся в Соединенные Штаты и, развив эти идеи, сумел сделать свою концепцию известной во всем мире. Ее популярность сохраняется и по сей день.

Мало того, Брэгг стал спортсменом мирового класса и в составе команды по спортивной борьбе представлял Америку на двух Олимпийских играх (в 1908 и 1912 годах), участвовал в Первой мировой войне, играл в теннис с Теодором Рузвельтом и учил боксу сыновей президента. В 1912 году он открыл первый в Америке магазин здоровой пищи, начав строительство своей пищевой империи. В основе его теории здорового питания лежит лечебное голодание

с использованием воды и соков для поддержания водного баланса организма. Традиционные американские блюда, большинство из которых, как любил повторять Брэгг, готовились на сковороде, он призывал заменять «живой едой» (натуральными продуктами).

Разработанные им продукты можно найти в продаже и сегодня. Среди наиболее популярных — органический яблочный уксус, органическое оливковое масло *extra virgin*, заправки для салатов и приправы. Его соус *Liquid Aminos* («Жидкие аминокислоты») — соевый экстракт с добавлением различных аминокислот — рекламируется как отличное дополнение практически к любому блюду.

Брэгг был одним из первых, кто поднял шум вокруг искусственно фторированной питьевой воды как источника скрытой опасности для человеческого здоровья. Благодаря умелой саморекламе и созданной им самим репутации он стал консультантом по питанию у богатых и знаменитых, особенно его любили обитатели голливудского олимпа. За год до смерти он дал интервью журналу *People*, и у него спросили, когда у мужчин заканчивается сексуальная активность. «Поинтересуйтесь у кого-нибудь постарше. Мне всего девяносто четыре», — ответил он. Джек Лалэйн, «гуру фитнеса», считал Брэгга своим учителем, но о Джеке мы поговорим чуть позже.

К сожалению, большая часть известных нам фактов из жизни Пола Брэгга не является правдой. В опубликованной в 2007 году статье «Потускневшее наследие Брэгга» писатель Уэйд Фрейжиер, сам бывший последователь брэгговской оздоровительной системы, приводит доказательства обмана. Он начинает с фотографий Брэгга. Одна из них сделана в 1932 году, когда тому должен был исполниться пятьдесят один год. «Он похож на греческого бога, загорелый, мускулистый мужчина тридцати с небольшим лет...» Поскольку Photoshop появился только полвека спустя, можно предположить два варианта: либо проповедуемый Брэггом режим питания действительно творил чудеса, либо он солгал

о своем возрасте, и ему на самом деле было едва за тридцать. Некоторые люди любят преуменьшить свой возраст, чтобы другие считали их моложе, чем они есть в действительности. Мне же всегда казалось, что гораздо лучше делать обратное. Если я скажу кому-то, что мне семьдесят восемь, тогда как на самом деле мне шестьдесят четыре, в ответ я услышу: «Неужели? Вы потрясающе выглядите!» Судя по всему, Брэгг думал так же, как я. Фрейжиер добавляет, что в последние годы жизни на фотографиях Брэгга были заметны явные следы Photoshop.

Целый ряд документов, в том числе военный билет Брэгга, сведения переписи населения, иммиграционные данные, а также ряд газетных статей указывали на сфабрикованные факты биографии. В документе о переписи населения, проведенной в США в 1900 году, было указано, что Пол Брэгг родился в 1895 году в штате Индиана, а вовсе не в 1881 году в Виргинии, как он утверждал. Некоторые предположили, что в то время могло существовать два разных Пола Брэгга, однако военный билет, который, без сомнения, был выдан «нашему» Брэггу и был им подписан, также подтверждал эту дату и место рождения. Кроме того, в нем была записана его профессия: агент по страхованию жизни. Наконец, свидетельство о рождении Пола Брэгга и сообщение в местной газете о его рождении также говорили о том, что он родился в 1895 году в штате Индиана.

Согласно записи в военном билете, Брэгг попросил освободить его от прохождения службы в Европе во время Первой мировой войны; он сослался на свою службу в Национальной гвардии в течение предыдущих трех лет и сообщил, что на его иждивении находится жена. Следовательно, его рассказы об участии в военных сражениях вряд ли соответствуют действительности.

Если исходить из более поздней — и, вероятно, более достоверной — даты рождения, Брэггу исполнилось всего тринадцать лет на момент Олимпийских игр 1908 года

и семнадцать во время игр 1912 года. История знает примеры олимпийцев столь юного возраста, однако имя Брэгга не упоминалось в реестрах борцовской сборной США ни на одной из Олимпиад. Существенно расходится с реальными фактами и изложенная в автобиографии история его излечения от туберкулеза. Если Брэгг действительно родился в 1881 году и заболел туберкулезом в 16 лет (как он утверждал сам), он должен был лечиться в швейцарской клинике в 1898 году. Однако Огюст Роллье открыл свою клинику только в 1903 году.

В своей статье Фрейжиер приводит массу другой информации и доказательств. Судя по всему, Пол Брэгг был мастером в сотворении альтернативной реальности. Страховые агенты той эпохи считались людьми с весьма сомнительной репутацией, а само страховое дело — почти что мошенничеством. Я бы сказал (думаю, многие со мной согласятся), что отрасль пищевых добавок во многих отношениях также близка к мошенничеству; особенно это касается диетических добавок и добавок для похудения. Так что переход от страхования к питанию, вероятно, дался Брэггу без особого труда. Таким образом, все громкие заявления Брэгга по поводу эффективности его системы питания тускнеют в свете его фиктивной автобиографии. И если на момент смерти он действительно был в превосходной форме для своих якобы 95 лет, то для реальных восьмидесяти с небольшим он выглядел, надо признаться, так себе.

В принципах здорового питания Брэгга может иметься разумное зерно. К сожалению, как для самого Брэгга, так и для его последователей, эффективность этих принципов трудно доказать. Натуральные пищевые добавки, производимые из растительных и животных компонентов, которые существуют в природе (то, что Брэгг называл «живой пищей»), не подвергаются тщательной проверке со стороны Управления по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов США. В отличие от них, синтетические продукты, предназначенные для внутреннего применения или

имплантации, такие как лекарственные препараты или хирургические имплантаты, должны проходить строгие, трудоемкие и дорогостоящие тесты, чтобы доказать свою эффективность и безопасность. Эти тесты внимательно контролируются экспертами в соответствующих областях и должны отвечать установленным стандартам научных исследований. Обычно процесс сертификации занимает несколько лет, и, если Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов считает, что продукт не соответствует требуемым стандартам, тот не может быть выведен на рынок, и все вложенные в его разработку деньги идут коту под хвост.

Подобных требований в отношении натуральных продуктов нет. В результате заявления об их благотворных эффектах зачастую являются преувеличением, поскольку они не подтверждены столь же строгими исследованиями, как в случае синтетических продуктов. Потребитель остается недостаточно информированным.

Вам может показаться, что я слишком далеко отклонился от главной темы. Но описанная история дает нам ключ к пониманию истоков современной спортивной индустрии. Спорт и питание идут рука об руку. Регулярные физические упражнения были важной составляющей системы оздоровления Брэгга. И именно Брэгга считал своим учителем один из зачинателей индустрии фитнеса — чрезвычайно прибыльной отрасли, в которой сегодня крутятся миллиарды долларов.

Этим зачинателем был не кто иной, как Джек Лалэйн, на своем сайте именовавший себя «крестным отцом фитнеса». Ранние годы его жизни во многом схожи с детскими годами Пола Брэгга, однако (в этом их биографии различаются) рассказы о детстве и юности Лалэйна не вымысел. Лалэйн родился в бедной семье французских иммигрантов в Окленде в 1914 году. В некрологе в *The New York Times* сказано, что «семья жила в районе Сан-Франциско, и Джек рос болезненным и эмоционально неустойчивым ребенком». В 15 лет он впервые услышал лекцию Брэгга о пользе

физических упражнений и здорового питания и решил резко изменить свою жизнь.

Лалэйн выстроил империю, которая затмила империю Брэгга. Он увлекся поднятием тяжестей и в 1936 году открыл в Окленде свой первый фитнес-клуб, в котором имелся зал для фитнеса, фитобар и магазин здорового питания. За этим клубом последовали тысячи других⁴. В 1951 году он начал вести собственное фитнес-шоу на местном телеканале, а в 1959-м появился на национальном телевидении. Его шоу побило рекорды, продержавшись на телевидении до середины 1980-х годов. Он продавал электрические соковыжималки и тренажеры собственного изобретения, а также многочисленные книги и видео по фитнесу, открыл двери тренажерных залов для женщин и убедил пожилых людей в том, что занятия спортом помогут им избежать разрушительного действия старости.

Он стал национальной знаменитостью. О силе и выносливости этого человека можно судить по его спортивным подвигам: в возрасте шестидесяти и затем семидесяти лет он проплыл несколько миль, буксируя за собой лодки массой в несколько сотен килограммов. Его империя фитнес-центров охватила всю страну; они были открыты даже на Бали⁵.

Больше всего мое сердце согревает тот факт, что, по признанию самого Лалэйна, он не любил заниматься спортом. Однако положительное влияние физических упражнений на его здоровье и, разумеется, финансовое благополучие заставляли его перебороть эту неприязнь.

Еще одной звездой, блиставшей на фитнес-олимпиаде в те же годы, что и Лалэйн, был Чарльз Атлас. Его также считают отцом-основателем индустрии фитнеса, и в период его расцвета он был признан человеком, имеющим самое совершенное тело в мире. В его биографии можно усмотреть уже хорошо знакомые нам мотивы. Он родился в Италии в 1893 году, получил при рождении имя Анджело Сицилиано; в 10 лет иммигрировал вместе с родителями в Соединенные

Штаты. В своих книгах и интервью он говорил, что в подростковом возрасте имел очень слабое здоровье и весил всего 50 кг. Я всегда считал, что знаменитая картинка из спортивных комиксов Атласа, где мускулистый хулиган на пляже бросает песок в лицо тощему, жалкому парнишке и уводит его девушку, — всего лишь рекламный трюк. Однако, как утверждает Атлас, это реальная история, которая произошла с ним на пляже в Кони-Айленде⁶.

Униженный «50-килограммовый слабак» решил заняться бодибилдингом и создать себе идеальное тело, как у тех статуй греческих богов, которые он видел в Бруклинском музее. Работая с тяжестями и резиновыми эспандерами, Атлас попытался накачать себе тело Аполлона, но безуспешно. Однажды в зоопарке Бронкса он увидел потягивающегося в клетке льва, и это стало откровением. В его биографии «Совершенная мужественность» (Yours in a Perfect Manhood), написанной Чарльзом Гейнсом и Джорджем Батлером, говорится, что именно в этот момент родился знаменитый метод Атласа, названный им «динамическим растяжением», который позволил ему превратить свое тело в предмет зависти для всего мира и построить свою империю фитнеса.

Атлас осознал, что потягивания льва на самом деле были укрепляющими упражнениями для мышц: «Он напрягал одну мышцу, расслабляя все остальные!». Сегодня мы называем такой метод изотоническим. Опираясь на эту идею, Атлас разработал собственный комплекс упражнений. Новый подход дал результаты. Его друзья заметили, что его мышцы наливаются силой, становятся больше, и вскоре один из приятелей сказал ему, что его тело похоже на статую Атласа, стоящую на крыше близлежащего отеля. Так появилось второе, уже американское имя — Чарльз Атлас⁷.

В отличие от Лалэйна, поначалу Атлас не планировал превращать свой личный успех в бизнес. Он мог бы так и остаться никому не известным, если бы однажды не был замечен на пляже художником, который попросил его

попозировать. Атлас был представлен светской львице Гертруде Вандербильт Уитни, которая к тому же была известным меценатом и скульптором, и в его жизни началась новая эра. Его фигура пользовалась большим спросом, и он позировал для некоторых самых известных скульптур, украшающих аллеи нью-йоркского парка Вашингтон-сквер, здание Бруклинского муниципалитета (Боро-Холл), штаб-квартиру клуба Elk и американскую столицу. Его фотографии можно было увидеть повсюду — представлявшие модель «в классических позах, в обнаженном виде или близко к тому, с явным налетом эротизма», они показывали со всей наглядностью, что Атлас «любит камеру, а камера любит его»⁸.

Благодаря своей фотогеничности он одержал победу в двух фотоконкурсах, завоевав титулы «Самый красивый мужчина в мире» и «Самый физически совершенный мужчина в мире». К сожалению, к его внешности и накачанному торсу не прилагалось деловой хватки. Вместе с приятелем он открыл бизнес по рассылке своей программы тренировок по почте, но вскоре практически обанкротился. В 1928 году он познакомился с Чарльзом Романом, сотрудником рекламного агентства, который отвечал за компанию Атласа. Роман был гением рекламы и буквально за несколько месяцев возродил умирающую фирму. Атлас, впечатленный этим успехом, оказался достаточно умен и предложил Роману половину бизнеса при условии, что тот будет управлять им⁹.

Все остальное — уже из области легенды. Как Брэгг и Лалэйн, Атлас — при помощи Романа — построил невероятно успешный и прибыльный бизнес.

Это и есть главный двигатель спортивной индустрии. Она позволяет многим людям получать много денег. Выше упомянуты лишь некоторые из тех, кто заработал миллионы на продаже и продвижении здорового питания и спорта. Я не хочу сказать, что все, кто пропагандирует здоровый образ жизни, — нечестные люди и думают только о деньгах. Но таковые среди них имеются.

Яркий пример — Пол Брэгг. Доказано, что богатство и известность были заработаны им во многом обманным путем. Мало того, как я уже отмечал, индустрия здорового питания и пищевых добавок не подчиняется юрисдикции строгой науки и очень часто обещает чудесные результаты под стать тем, о которых можно услышать от продавцов змеиного масла на Ближнем Востоке.

Лалэйн и Атлас, с другой стороны, были честными людьми. Они твердо верили в свои идеи, сами воплощали их в жизнь и не сомневались в том, что помогают миллионам людей, которые подписались на их программы. Те, кто знал Атласа, описывали его как очень скромного человека. Он вел простой образ жизни, не выпячивая, как Роман, свое огромное состояние. Всю жизнь Атлас прожил в четырехкомнатной квартире на шестом этаже в районе Бруклина вместе с женой и двумя детьми. Он был филантропом и активно помогал организации бойскаутов. Хотя он с наслаждением купался в лучах славы, любил находиться в компании красавиц и знаменитостей и был неутомимым самопиарщиком, какой-либо нечестности, насколько мы можем судить, он не проявлял и питал искреннюю веру в положительные эффекты своих методик¹⁰.

Тем не менее вот вам цифра для размышлений: 180 000 000 000. Да-да, вы не ошиблись. 180 миллиардов. Долларов. Хотя оценки немного варьируются, именно такая сумма ежегодно тратится американцами на диетические продукты (\$40 млрд), пищевые добавки (\$75 млрд), тренажерное оборудование (\$15 млрд) и членство в фитнес-клубах (еще \$50 млрд)¹¹. Каждый год! И эта цифра не включает в себя расходы на спортивную одежду, устройства для приготовления здоровой пищи, отдых на спа-курортах, туризм и медицинское лечение несчастных, получивших травмы. Последнее — по моей части. Я внес свою долю в эту круглую сумму. Из 15% американцев, оформивших членство в фитнес-клубах, всего 8% пользуются своими абонементом¹². Об этом

мне тоже хорошо известно. У меня тоже есть абонемент, но я ни разу не был в спортзале.

В успехе нет ничего плохого. В конце концов это Америка — американская мечта, Горацио Эджер с его сотнями романов о том, как бездомные дети выбрались из грязи в князи, тысячи историй реальных людей, поднявшихся из бедности к вершинам богатства и славы. Брэгг, Лалэйн и Атлас — в этом ряду. У них возникла идея (кто-то может называть ее озарением или откровением), они ухватились за нее, начали активно ее выращивать и возделывать и в конечном итоге пожали богатые финансовые плоды. Айн Рэнд могла бы гордиться ими. Она была их современником*.

Эти трое служат яркой путеводной звездой для тех, кто следует по их стопам. А таких немало. Франшизы на фитнес-клубы, видео с авторскими методиками тренировок, телевизионные передачи, обучающие фитнесу, реалити-шоу, реклама, магазины здорового питания и социальные медиа способствовали интенсивному росту фитнес-индустрии. Интернет возродил померкнувший было интерес к трем «крестным отцам» фитнеса и здорового образа жизни, и продажи разработанных ими продуктов и методик сегодня вновь переживают всплеск.

Если на каком-то деле можно заработать деньги, эти деньги будут заработаны. А если считается, что это дело приносит пользу людям, на нем можно заработать большие деньги. Вот почему фитнес-индустрия не испытывает

* Айн Рэнд (1905–1982) — американская писательница, в романах, философских трактатах и эссе притягательно воплотившая идеалы, которые объединяются понятием «американская мечта», что и обусловило исключительную популярность ее произведений среди американских читателей. В русских переводах опубликованы ее роман «Атлант расправил плечи» (Т. 1–3. — М.: Альпина Паблишер, 2015), повесть «Гимн» (М.: Альпина Паблишер, 2014), сборник статей «Капитализм. Незнакомый идеал» (М.: Альпина Паблишер, 2011) и др.

недостатка в желающих присоединиться к ее оздоровительным — и финансовым — благам. Производство спортивного оборудования, продуктов питания, витаминов и пищевых добавок, сфера сервиса, модная индустрия — вот лишь некоторые из вспомогательных отраслей, которые улучшают свое здоровье по мере того, как мы улучшаем свое. Сегодня все более популярным становится так называемый холистический (целостный) подход к здоровью и медицинской помощи. Когда я обсуждаю варианты лечения со своими пациентами, чьи проблемы не требуют конкретного курса лечения, я обычно говорю в том числе и об альтернативной медицине. Чаще всего я предлагаю иглоукалывание, особенно пациентам, страдающим хроническими болями различных видов. Я понятия не имею, как это работает, но некоторым иглоукалывание реально помогает. По крайней мере — при условии, что используются стерильные иглы, а пациент не страдает нарушением свертываемости крови, — оно не причиняет вреда.

Сегодня мы наблюдаем возрождение интереса к различным формам древней восточной медицины, которые практикуются на протяжении вот уже тысяч лет, и этой тенденции немало способствует рост популярности здорового питания и фитнеса. Идея естественного исцеления — один из постулатов холистической медицины, и в настоящее время в девяти штатах США и двух канадских провинциях действуют школы натуропатической медицины. Их учебные программы сосредоточены в основном на естественных методах лечения с использованием природных средств и того, что Брэгг называл «живой едой». Их выпускники получают лицензии как врачи общей практики, и некоторые медицинские страховые компании соглашаются покрывать расходы на их услуги.

Официальная медицина тоже не отстает. В последние десятилетия появилась такая узкая медицинская специальность, как спортивная медицина. Основная роль здесь отводится хирургам-ортопедам, но физиотерапевтам и врачам

общей практики также предлагается специализация в этой области. Спортивная медицина включает в себя диагностику и лечение травм всех типов, но в первую очередь травм суставов и связанных с ними мягких тканей, таких как связки, сухожилия, а также хрящевых структур. Базисом этого вида медицинской помощи является физиотерапия, основные меры первой помощи при получении травм включают обеспечение покоя, наложение обездвиживающих повязок и использование противовоспалительных средств. Такие способы воздействия, как лед или тепло, акватерапия, электростимуляция, ультразвук и массаж также иногда дают хорошие результаты. Когда болевые ощущения исчезают, часто используется активный и пассивный стретчинг — эти упражнения помогают вернуть тонус и силу мышцам и способствуют их постепенному восстановлению. Короче говоря, задача спортивной медицины — как можно быстрее вернуть травмированного спортсмена обратно в строй.

Переломами занимаются специалисты по общей ортопедии, а изношенными суставами, уже не поддающимися нехирургическому лечению, — хирурги, специализирующиеся на эндопротезировании суставов.

Травмы позвоночника и черепно-мозговые травмы находятся в ведении нейрохирургов, таких как я, хотя некоторые ортопеды тоже берутся за лечение поврежденных позвоночника. Недавний всплеск легких черепно-мозговых травм, самым распространенным видом которых является сотрясение мозга, привел к тому, что в нашей больнице под моим руководством была создана специальная служба, чтобы справиться с растущим числом таких травм среди учащихся местных школ. К сожалению, дело процветает. Подробнее об этом я расскажу вам в одной из следующих глав.

Если перефразировать саркастическое замечание актера Гаррета Морриса в адрес латиноамериканских игроков в бейсбол, высказанное им в одном из вечерних субботних шоу, «увлечение спортом чертовски полезно для Америки».