

## Глава 276: Артрит и плечелопаточный периартрит

Несмотря на более чем 10-летний тренерский опыт, в данный момент Юди Вэй действовал крайне осторожно, так как никогда раньше не тренировал пожилых.

Ученик Юди Вэй, мистер Лю, был самым старым из старичков, поэтому он внимательно следил за состоянием мистера Лю и не осмеливался делать каких-либо ошибок.

Между тем, Юди Вэй также уделял внимание поведению Даи Ли и Гуан Ву, особенно Даи Ли, который был главным конкурентом Юди Вэй. Поскольку Юди Вэй знал, что, хотя Гуан Ву был вполне хорош, он все еще находился позади Вэй, а Даи Ли был самым сильным противником Юди Вэй.

«Даи Ли сделал перерыв. Потому что у мистера Чжана уже нет сил?» Юди Вэй посмотрел на часы, а потом глянул на своего ученика, мистера Лю, и почувствовал, что им тоже нужен перерыв.

Но несколько секунд спустя Юди Вэй вдруг заметил, что Даи Ли делает мистеру Чжану массаж мышц.

«Массаж мышц? Они всего час тренируются. Почему они именно сейчас делают массаж? Массаж мышц делают только после тренировки. Почему же они начали прямо сейчас!» Юди Вэй не понял точку зрения Даи Ли.

– Ай! – в ушах Юди Вэй раздался крик. Это был болезненный крик мистера Чжана. Видимо, он не смог вынести боли во время массажа Даи Ли.

Юди Вэй чуть не рассмеялся вслух.

«Он, должно быть, переборщил с силушкой. Да, массаж Даи Ли так себе. Он даже свою силу не может контролировать. У этого Даи Ли есть выдающиеся достижения, но он еще слишком молод и ему не хватает навыков в массаже мышц!»

...

А Пин Ван и Тао Линь нахмурились.

Тао Линь сказал: – Даи Ли, кажется, не очень хорош в массаже мышц.

– Но он должен быть в этом неплох. В его данных ясно сказано, что он хорошо владеет реабилитационным массажем. Более того, он, насколько я понимаю, довольно долго находился в сборной. Сборная по легкой атлетики предлагает чрезвычайно интенсивные тренировки, и каждый день после окончания тренировки массаж мышц является обязательным требованием. Даи Ли учился в сборной и должен был приобрести кое-какие навыки.

– Кто знает, возможно, у нас не все данные, – Тао Линь сделал паузу, а затем сказал: – Однако я беспокоюсь за мистера Чжана. В конце концов он отставной член провинциального партийного комитета. Если он пострадает в нашей команде после сегодняшней тренировки, а новости распространятся, мы потеряем лицо.

Пока они обсуждали это, мистер Чжан, который все еще лежал, показал весьма удовлетворенный взгляд.

«Хорошо, так хорошо! Я чувствую, как вся моя поясница расслаблена». Мистер Чжан встал и довольно сильно повернул талию, поняв, что его прошлая боль, вызванная выступом поясничного диска, полностью прошла.

– Парень, а ты молодец! Мой поясничный диск доставал меня более 20 лет. В последние годы я получал консервативное лечение, но оно не такое эффективное, как твой несколькоминутный массаж. Похоже, сегодня мне больше не нужно беспокоиться о пояснице, – сказал мистер Чжан, продолжая двигать своим телом.

– Может, продолжим? – спросил Даи Ли.

– Давай! – кивнул головой мистер Чжан.

...

Утренняя тренировка закончилась в одиннадцать часов.

Мистер Чень тяжело опустился. Ему было трудно сделать даже шаг.

Поведение мистера Ченя принесло Гуан Ву нехорошее предчувствие.

«Мистер Чень устал потому, что интенсивность утренней тренировки была выше его выносливости?» Гуан Ву стал тщательно вспоминать свою тренировку и почувствовал, что все в порядке.

Но двое других, мистер Лю и мистер Чжан, двигались как на крыльях. Их состояние было намного лучше, чем у мистера Ченя.

«У нас троих время тренировки одинаковое, и, вероятно, у нас одинаковая и интенсивность тренировки. Но почему неуверенно ходит только мистер Чень?» Гуан Ву был сбит с толку.

Даи Ли и Юди Вэй тоже это заметили.

Юди Вэй счёл, что Гуан Ву неправильно тренировал мистера Ченя, однако Даи Ли ясно знал, что на мистера Ченя влияет артрит.

...

Пин Ван на своей машине вёз старичков домой.

– Мистер Чень, как ваша нога? – спросил Пин Ван.

– Жить буду. Единственное, что я давненько так не тренировался. И я не смог этого вынести. У меня артрит уже много лет. Мне бы немного отдохнуть, и станет лучше, – мистер Чень сделал паузу, а затем сказал: – Ван, я не приду сегодня днем.

Пин Ван кивнул и спросил: – Мистер Чжан, мистер Лю, а у вас как со здоровьем?

– Все хорошо. С моим плечелопаточным периартритом пока я не простужусь или измотан, я должен быть в порядке, – сказал мистер Лю.

– Моя поясница в порядке! – сказал мистер Чжан. – Эй, знаешь что? А у этого тренера Ли что-то есть. После его массажа я чувствую, что вся моя поясница расслаблена!

- Тебе действительно стало лучше? Старина Чжан, я ведь слышал, как ты во время массажа кричал от боли! - мистер Чень пошутил над Чжаном.

- Ты ошибаешься. Я действительно кричал от боли во время массажа, но после него я стал чувствовать себя намного комфортнее. Позвольте мне сказать вам, что в массаже боль указывает на то, что массажист нашел точку. Хорошие суставы не вызывают боли при надавливании. Кстати, я перепробовал многих массажистов, но ни один из них не сравнится с тренером Ли. Думаю, если бы он не работал тренером, то мог бы зарабатывать много денег, будучи массажистом, - улыбнулся мистер Чжан.

- Мистер Чжан, я видел, как Даи Ли делал вам массаж поясницы два или три раза. Он узнал, что у вас выпирает поясничный диск?

- Да, он узнал, - сказал мистер Чжан. - Но я ему ничего не говорил. Когда он делал мне массаж, он дотронулся до моей поясницы и сказал, что у меня выпирает поясничный диск. Я подумал, что он, должно быть, почувствовал это, иначе как он может так хорошо массировать!

«Так тренер Ли почувствовал это сам!» Пин Ван молча кивнул. Теперь он знал, почему Даи Ли сделал мистеру Чжану массаж. Причина заключалась в том, что он надеялся путем массажа уменьшить давление в пояснице мистера Чжана так, чтобы мистер Чжан мог лучше выполнять предстоящие упражнения.

«Даи Ли невероятен. Он действительно оставался в сборной некоторое время», - сказал Пин Ван про себя.

Потом он спросил: - Мистер Лю, тренер Вэй узнал о плечелопаточном периартрите?

- Я ему не говорил, откуда ему знать? - ответил мистер Лю.

Что касается того, узнал ли Гуан Ву об артрите мистера Ченя или нет, Пин Ван даже не спросил. Если бы Гуан Ву узнал об этом заранее, он во время тренировки уделял бы больше внимания артриту, а мистер Чень не находился бы в таком плачевном состоянии.

...

В два часа дня тренировки продолжились.

Даи Ли, Юди Вэй и Гуан Ву уже ждали их на тренировочной площадке.

Через некоторое время Пин Ван привел туда старичков. Однако пришли только мистер Чжан и мистер Лю. Мистера Ченя там не было.

- Тренер Ван, где мистер Чень? - невольно спросил Гуан Ву.

- Мистер Чень не сможет прийти сегодня днем. Его снова беспокоит артрит, и ему нужно отдохнуть дома, - Пин Ван, казалось, сказал это небрежно. Он сделал паузу, а затем продолжил: «Ву, так как мистера Ченя здесь нет, ты можешь вернуться и отдохнуть. Нет необходимости участвовать в дневных тренировках».

Слова Пин Вана, по-видимому, объявили, что Гуан Ву выбыл. Сегодня была практическая тренировка, если ученик ушел, тренеру можно было отправиться домой.

Слова Пин Вана потрясли Гуан Ву, как раскат грома. Его лицо показало удивление.

«Артрит? У мистера Ченя артрит!» Глаза Гуан Ву округлились.

Артрит считался распространенным заболеванием, но он был смертельным противником всех спортивных дисциплин. Гуан Ву внезапно услышал эту новость, и его сердце захлестнули сильные волны.

– Это просто обычный артрит, который развился, когда он ещё был спортсменом, – добавил Пин Ван.

Артрит является дегенеративным заболеванием. Основными причинами были дегенерация, и травма суставного хряща, и гиперплазия краевых и субхондральных костей суставов. Существовала целая куча факторов, которые вели к артриту, таких как ожирение, перенапряжение, травма, врожденные пороки, ну и старость, приводящая к естественному уменьшению хрящей суставов.

У многих спортсменов, танцоров или работников, связанных с физическим трудом, которые в молодости выполняли большое количество тренировок, упражнений или работ, были стертые или даже поврежденные суставы. Ссадины или повреждение, возможно, не заметны по молодости, но если пациенты не заботились о своих суставах, став старше, потенциальные проблемы могут привести к артриту. Мистер Чень в прошлом был профессиональным спортсменом и тренировался каждый день. В то время научной подготовки не существовало, и многие спортсмены посвящали себя упражнениям лишь по желанию. Поэтому сверхтренирующиеся спортсмены и после этого ушедшие в отставку были обычным явлением. Повреждение суставов мистера Ченя имело особую причину, а артрит в его возрасте был обычным делом.

На самом деле эффективного лечения против артрита не было, и лечение в основном зависело от отдыха и физиотерапии. Если симптомы были тяжелыми, то пациент мог принимать лекарства. Однако такие лекарства, как хондроитин, противовоспалительные средства и анальгетики, могли только уменьшить боль, но были бесполезны при реабилитации. Иногда пациенты предпочитают вводить в суставы гиалуронат, но он тоже не может полностью избавить от артрита. В тяжелом случае единственное, что могло помочь, это искусственный сустав.

При артрите основное лечение было не «лечение», а «поддержание», чтобы избежать переутомления или чрезмерной физической нагрузки ради уменьшения давления и нагрузки на суставы, а потом ожидание, пока артрит медленно и постепенно не исчезнет. В конце концов, симптомы должны были уменьшаться.

Поэтому мистер Чень с его артритом не подходил для длительных упражнений с высокой нагрузкой.

Тем не менее Гуан Ву не знал об этом, поэтому он не избегал специально нагружать суставы мистера Ченя. После целого утра тренировок суставы мистера Ченя были явно перегружены. Вот почему он чуть ли не ползком ушел.

В это время Гуан Ву был очень расстроен. Он чувствовал, что мистер Чень подставил его. Если бы мистер Чень заранее упомянул о своей болезни, он, несомненно, был бы все время осторожен, чтобы избежать перегрузки слабых коленных суставов мистера Ченя.

...

Гуан Ву выбыл, а потому остались только Даи Ли и Юди Вэй.

Юди Вэй посмотрел на мистера Лю и спросил того серьезно: - Мистер Лю, есть ли у вас артрит?

- От старости у многих проблемы с суставами, - сказал мистер Лю. - Мои суставы уже не так хороши, как у вас, молодых, но не настолько, как у старого Ченя.

Сказав это, он уверенно похлопал себя по коленям.

- Приятно знать, - Юди Вэй глубоко вздохнул и добавил: - Мистер Лю, если вы почувствуете что-то не так, пожалуйста, скажите мне сразу!

- Конечно-конечно. Не волнуйся, если мне будет нехорошо, я сразу же дам тебе знать, - ответил мистер Лю.

Юди Вэй чутко расслабился. Он невольно взглянул в сторону Даи Ли и обнаружил, что мистер Чжан лежал, получая от Даи Ли массаж.

- Опять массаж? Дневные тренировки еще не начались. Почему ты делаешь массаж именно сейчас? Ты же тренер, а не массажист, - пробормотал Юди Вэй.

...

На тренировочной площадке действия мистера Лю постепенно замедлялись.

- Что случилось, мистер Лю? - немедленно спросил Юди Вэй.

- Вэй, помоги мне там отдохнуть, - ответил мистер Лю. Юди Вэй тут же поддержал мистера Лю за плечо.

- Не трогай плечо, только не за плечо! - мистер Лю улыбнулся сквозь боль. Юди Вэй стал поддерживать его за другое место и сел с ним.

- Что с вами, мистер Лю? Плечо болит? Вывихнули его? - обеспокоенно спросил Юди Вэй.

- Ничего серьезного. Снова шалит мой плечелопаточный периартрит. От мази мне станет легче, - пробубнил мистер Лю. - Сегодня мы потрудились на славу. Я промок насквозь, ещё и продуло меня, потому мое плечо дало о себе знать. Мой плечелопаточный периартрит со мной на протяжении многих лет. Единственное, чего я боюсь, это переохлаждения.

- Мистер Лю, у вас плечелопаточный периартрит? Почему вы не сказали мне, когда я вас спросил? - Юди Вэй чуть не зарыдал.

- Ты же спросил, есть ли у меня артрит? А у меня ведь периартрит, а не артрит, - невинно сказал мистер Лю.

Юди Вэй плакал без слез.

Плечелопаточный периартрит является распространенной болезнью среди пожилых. С ним пациент чувствовал боль не только в плече, но и в бицепсах и трицепсах. Обычно трудно было поднять все верхние конечности.

Это заболевание имело медленное проявление, многие пациенты с плечелопаточным периартритом в жизни выглядят здоровыми, но после изменения погоды или переутомления на плече сразу же возникает боль.

Еще одна особенность – плечелопаточный периартрит боится холода, поэтому плечи больного всегда в течение года должны находиться в тепле. Летом больные не осмеливаются обнажать плечи и не осмеливаются обнажать плечи перед ветром. Некоторые даже используют ватные диски, чтобы прикрыть плечи.

Как и артриту, плечелопаточному периартриту тоже необходимы консервативное лечение и физиотерапия. Медицина способна только уменьшить боль и воспаление, но ничего не может сделать для реабилитации. В повседневной жизни, кроме сохранения тепла и не перенапряжения, пациент должен хорошо заботиться о своих плечах.

Однако Юди Вэй не знал, что у мистера Лю периартрит плеча, поэтому он не избегал использовать его плечи в своем тренировочном плане, из-за чего плечи мистера Лю перенапряглись и замерзли, а потом он стал страдать от боли.

Тренировка Даи Ли продолжалась, пока Юди Вэй остановился. Казалось, что в последующем этапе мистер Лю не сможет вернуться на тренировочную площадку из-за своей болезни.

Далеко от площадки, смотря на мистера Лю, который отдыхал в сторонке, Пин Ван вздохнул: «Похоже, результат этой практики уже очевиден!»

<http://tl.rulate.ru/book/13232/429208>