

Застосування су джок терапії при остеохондрозі шийного відділу хребта

Брелюс Г.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. Останнім часом кількість хворих на остеохондроз неухильно зростає. Медична статистика свідчить, що болі в спині турбують половину населення розвинених країн Землі, а в деяких індустріальних державах чисельність хворих вертебро-неврологічними захворюваннями досягає 80% жителів. Але, складність сучасних медикаментозних і немедикаментозних засобів і методів лікування та профілактики остеохондрозу, їх значна грошова вартість, життєва необхідність змусили шукати доступні та ефективні альтернативні методи у фізичній реабілітації остеохондрозу хребта, яким є Су Джок терапія [12,13].

Мета роботи: на підставі аналізу сучасної науково-методичної літератури обґрунтувати роль Су-Джок терапії для усунення наслідків остеохондрозу шийного відділу хребта

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу застосування су джок терапії при остеохондрозі шийного відділу хребта.

Матеріал та методи: аналіз сучасної науково-методичної літератури.

Результати. Остеохондроз – дегенеративно-дистрофічні ураження сполучнотка-нинних структур, що забезпечують рух між хребцями. Це захворювання хребта, що супроводжується поступовим і неухильним руйнуванням міжхребцевих структур, що призводить до зменшення суглобової щілини між хребцями, розростання кісткової тканини у вигляді виростів (остеофітів), до стійкого больового синдрому, тривалого спазму м'язів і порушення функції хребта. Остеохондроз – це не тільки прояв болю в хребті або порушення чутливості в кінцівках, це хвороба всього організму [1,18]. І як доводять безліч досліджень, остеохондроз безпосередньо впливає фактично на всі внутрішні органи. Наприклад, порушення в області шийного відділу хребта впливають на роботу органів зору, слуху, розумову і психічну діяльність. У грудному відділі – порушують роботу серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту. А дегенеративно-дистрофічні зміни в поперековому відділі ведуть до проблем органів малого таза, в тому числі в сечостатевої сфері та нижніх кінцівок. При остеохондрозі найбільш часто страждають міжхребетні диски. Ці унікальні хрящові «шайби» не тільки з'єднують наші 33 хребця в хребет. Його справний «робочий стан», рухливість, пружність, еластичність, здатність витримувати навантаження безпосередньо залежать від стану міжхребцевих дисків. Вони служать пружинистими амортизаторами, пом'якшуючими навантаження.

При остеохондрозі шийного відділу хребта хворі скаржаться на біль у руках, плечах, головні болі; можливий розвиток так званого синдрому хребетної артерії, який складається з наступних скарг: шум у голові,

запаморочення, миготіння «мушок», кольорових плям перед очима у поєднанні з пекучим пульсуючої головним болем. Причиною синдрому хребетної артерії може бути її спазм у відповідь як на безпосереднє роздратування її симпатичного сплетення за рахунок кісткових розростань, грижі диска, артрозу міжхребцевого суглоба, так і рефлекторної реакції внаслідок подразнення будь-яких рецепторів хребта. Наявність синдрому хребетної артерії може погіршити перебіг коронарної або серцево-м'язової патології при їх наявності [5]

Комплексне консервативне лікування включає в себе медикаментозну терапію, лікувальну фізкультуру, фізіотерапію, масаж, витягування (тракцію) хребта, рефлексотерапію. Але всі вказані методи не завжди повністю усувають симптоми захворювання, а деякі застосовувати не можна при грижах, сильному болю, тощо [18].

Тому саме рефлексотерапія, зокрема, Су-Джок терапія є тією універсальною методикою, яку можна застосовувати в будь-який час без побоювань ускладнень. Застосування рефлексотерапії в поєднанні з іншими лікувальними методами, істотно збільшує їх ефективність. Найбільш часто рефлексотерапію застосовують при остеохондрозі, супроводжуваному больовим синдромом, захворюваннях нервової системи, порушеннях сну, психічної неврівноваженості. Впливаючи на певні точки можна приводити організм в гармонію і лікувати багато захворювань [3,7,8,9].

В Су-Джок терапії при лікуванні захворювань хребта найзручніше використовувати систему відповідності «Комахи» (рис. 1), в якій весь організм людини відображається на кожному пальці кисті або стопи [15,16,17].

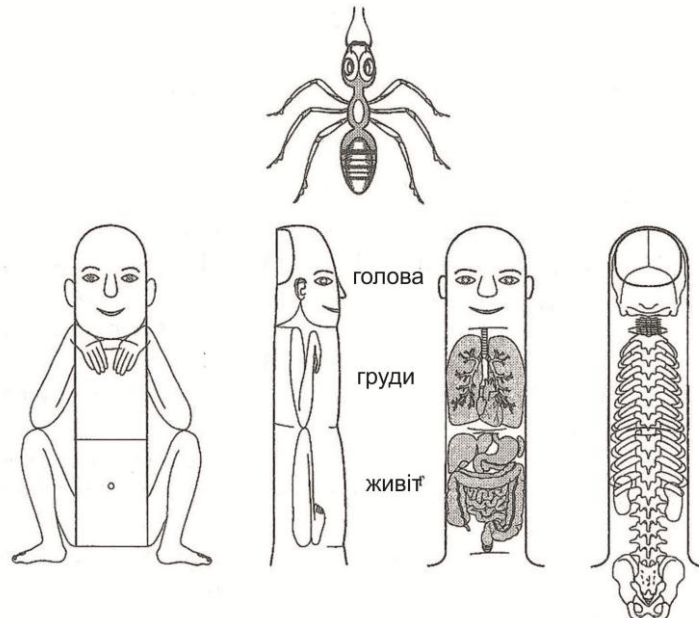


Рис. 1 Система відповідності комахи

В роботі застосовують наступні дії: масаж пальців кистей або стоп (розтирання, розминання), ротація, витягування, прогрівання полиновими моксами, насіння терапія.

На тильній стороні кожного пальця знаходяться зони відповідності хребту, на які і здійснюється вплив за допомогою масажу, прогріванням та насіння терапії (рис. 2) [10,11].

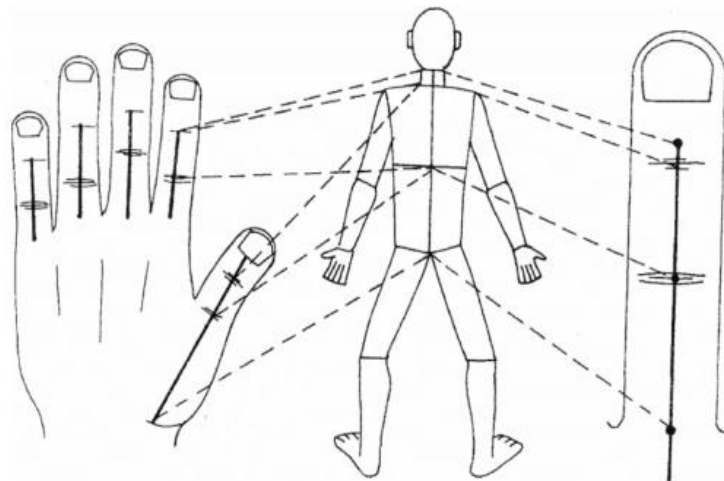


Рис. 2. Области стимуляції хребта

За даними Пак Чже Ву, Ігнатова Ю.Д., Гольдблат Ю.В. Су-Джок терапія сучасний та ефективний метод лікування, який не потребує складного обладнання. Знання основних зон відповідності та застосування безпечних неінвазивних методів, таких як насіння терапія, масаж та прогрівання в комплексній терапії значно розширюють терапевтичний ефект та дозволяють в рази знизити термін відновлення організму [2,4,6,14].

Легкість засвоєння базових знань роблять його доступним для всіх верств населення та дозволяє надати допомогу в будь-яких умовах.

Висновки. Поєднання лікувально-відновлюваного масажу, ЛФК і Су-Джок терапії значно покращує ефективність фізичної терапії, прискорює процеси одужання у хворих з наслідками остеохондрозу шийного та грудного відділів хребта у хворих різного віку. Неінвазивні методи впливу Су-Джок дозволяють гармонізувати роботу всього організму, мінімізувати травматичність та медикаментозне навантаження на організм людини, та отримати стійкий терапевтичний результат.

Література

1. Алексеева Н. С. Головокружение, обусловленное патологией шейного отдела позвоночника. Лечащий Врач. - 2009. - № 7. - С. 60-63.
2. Гольдблат Ю.В. Точечный и линейный массаж в клинической практике. СПб.: Университетская книга, 2000. 276 с.
3. Иглоукальвание. Под общей ред. Хоанг Бао Тяу, Ла Куанг Ниеп; Пер. с вьет. П.И. Алешина. Москва, 1988. - 672с.
4. Игнатов Ю.Д., Качан А.Т., Васильев Ю.Н. Акупунктурная анальгезия: Экспериментально-клинические аспекты. Ленинград.1990. -256с.

5. Исмагилов М.Ф., Якупов Р.А., Якупова А.А. Головная боль напряжения. - Казань: 2001. – 132с.
6. И-Шен. Су-джок. Основные приемы самомассажа [Текст]. – Санкт-Петербург.2007.– 120с.,
7. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок терапии 1. Москва: Су Джок Академия,1995. – 328 с.
8. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок терапии 2 Москва.:Су Джок Академия,1995. – 371с.
9. Пак Чжэ Ву. Су Джок для всех. Москва Су Джок Академия, 1996. – 102 с.
10. Пак Чжэ Ву. Энергетическая система Гомо-взаимодействия тела человека Москва Су Джок Академия, 1996.- 176 с.
11. Пак Чжэ Ву. Су Джок терапия Москва Су Джок Академия, 1998. - 566 с.
12. Пак Чжэ Ву. Основы Су Джок терапии Москва Су Джок Академия, 1999. - 164 с.
13. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су Джок доктор. Москва Су Джок Академия, 2001. - 156 с.
14. Пак Чжэ Ву. Су Джок семянотерапия. Москва Су Джок Академия, 2001 -140 с.
15. Пак Чжэ Ву. Пальцетерапия Москва Су Джок Академия, 2001 - 48 с.
16. Пак Чжэ Ву. Су Джок ногтетерапия. Москва Су Джок Академия, 2001.– 84с.
17. Пак Чжэ Ву. Оннури иридоотерапия. Москва Су Джок Академия, 2002.- 254с.
18. Калмикова, Ю. С., Федорова, Р. І. (2016). Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 2, 29-33.

Інформація про авторів:

Брелюс Г.М.

викладач кафедра фізичної терапії,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
brelus@ukr.net

Поступила до редакції 17.12.2019р.