

Застосування елементів іспанського масажу у фізичній реабілітації студентської молоді з неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема вдосконалення наявних реабілітаційних технологій на сьогодні стає надто актуальною. Особливо актуальним є надання реабілітаційної допомоги та застосування оздоровчих технологій при вертебральній патології, зокрема при дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта. За поширеністю та наслідками у вигляді стійкої втрати працездатності ця патологія посідає перше місце в структурі неврологічної захворюваності населення (67–95 %) [7; 10]. Наразі значну увагу привертає швидке зростання кількості хворих юнацького й молодого віку, котрі страждають на вертеброневрологічні больові синдроми, у зв'язку з функціональними порушеннями хребта та вертебральним остеохондрозом. Так, лише при вступі у вищі навчальні заклади в 70–80 % юнаків спостерігаємо порушення постави, у 20 % – різні деформації хребта [3].

Саме необхідність розв'язання проблем з оптимізації реабілітації студентів із патологією хребта й пояснює актуальність пошуку нових форм та методичних підходів до реабілітаційного процесу [1].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2016 р.» за темою 4.6.3.1: «Теоретико-методичні засади фізичного виховання і спорту у формуванні здорового способу життя», а також за темою 3.5.2: «Програмування та методики фізичної реабілітації осіб різних нозологічних та вікових груп».

Аналіз досліджень цієї проблеми. Іспанський масаж являє собою симбіоз різних технік масажу, оскільки він увібрав у себе різні прийоми класичних і східних масажних систем. Іспанський масаж є порівняно молодим різновидом масажу. Біля його витоків стояли роботи іспанського лікаря Феррандіса, котрий у 1936 р. відкрив першу школу хіромасажу, що згодом став називається іспанським масажем. Хіромасаж – це особлива масажна техніка, заснована на різних прийомах класичних і східних масажних систем, яка також уміщує елементи хіропрактики та кінезіології. Продовжив справу свого вчителя Енріке К. Гарсія, який у 1990 р. створив Інститут мануальної терапії INMASTER, де детально вивчали техніки іспанського масажу [2].

Техніки іспанського масажу загалом відрізняються особливою «пластичністю». Масажист у повільному темпі виконує пульсуючі хвилеподібні рухи. Уважається, що масаж здійснює не лише механічний, але й «енергетичний» вплив на поверхню тіла людини. Під час сеансу використовують не лише подушечки пальців, пальці, долоні та їх основа, а й передпліччя та лікті. Деякі техніки (міоструктурні) нагадують пасивну гімнастику м'язів і суглобів. Енріке К. Гарсія вважав, що потрібно використовувати ефект сумачії дій цілеспрямованих впливів різних прийомів на шкіру, м'язи або суглоби для боротьби з функціональними порушеннями. Тобто в основу техніки покладено різноспрямовані прийоми погладження, розтирання та розминання, що виконуються дуже м'яко, щадно, у досить повільному темпі, але невеличкі позитивні впливи, які виникають при виконанні декількох прийомів, спрямованих на усунення будь-якого функціонального порушення (наприклад функціонального блока хребцево-рухового сегменту), сумуються. У результаті отримуємо ефективний результат. Крім того, Енріке К. Гарсія стверджував, що масажист повинен застосовувати безліч прийомів, розв'язувати проблеми одного й того самого функціонального порушення: якщо на декількох маніпулятивних сеансах постійно застосовувати лише одну й ту саму техніку та однакові прийоми, то організм людини швидко до них звикне й ефективність прийомів різко знизиться [5]. Реальність цього припущення підтверджено теорією адаптації. Цей ефект отримав назву сумачії дій прийомів у техніці іспанського масажу [9].

Існує певна цілеспрямованість дій при проведенні прийомів іспанського масажу. За образним висловом Енріке К. Гарсія існують чотири системи, через які можна впливати на організм людини під час масажу: суглоби, м'язи, кровносна та лімфатична системи, нервова система [5]. Він порівнював їх із різними дверми, що ведуть в один будинок (організм людини), а отже, впливаючи на певну систему, можна ввійти через будь-які, застосовуючи ту техніку, яка в цей момент краще підходить. Потрібно визнати, що для кожної системи організму Енріке К. Гарсія створив окрему, не схожу на інші техніку, що має власну назву й виконується автономно (в одному сеансі неприпустиме використання двох технік, оскільки деякі з них мають протилежні дії, що призводять до нівелювання ефекту) [9].

Водночас і застосування прийомів не відбувається хаотично. В іспанському масажі маніпуляції поділено на дві великі групи за специфічністю дії на кожен систему та тринадцяти параметрів інтенсивності, які визначають характер рухів при виконанні прийомів масажу й послідовність проведення маніпуляцій. Вісім із них стосуються переважно технічних характеристик виконання прийомів руками масажиста: форма, амплітуда, зсув, напрямок, тиск, швидкість проведення маніпуляцій, час рухів, ритм, координація. П'ять регламентують структуру, якій під час масажу потрібно приділити більше уваги, і порядок проведення маніпуляції. Вони вміщують такі параметри, як розподіл маніпуляцій стосовно послідовності, структури, ділянки тощо.

Іспанський масаж передбачає індивідуальний підхід, за якого реабілітолог урізноманітнює сеанси масажу, роблячи кожен із них своєрідним і неповторним за рахунок зміни й чергування певних прийомів, а також уведення нових. Іспанський масаж ефективно діє на нервову, м'язову, серцево-судинну системи, суглоби: для кожної системи людського організму створено свій особливий комплекс маніпуляцій.

На нашу думку, іспанський масаж у своєму арсеналі має багато різних унікальних підходів, технік та прийомів масажних маніпуляцій. У дослідженні застосовували інтегративну технологію масажних маніпуляцій, коли маніпулятивна частина лікувального масажу складається за допомогою способу диференційної структурної побудови сеансу лікувального масажу на основі класичного лікувального масажу та основних прийомів різних західних і східних систем масажу. Тобто в кожному сеансі лікувального масажу існує базова частина, яка складається з основних прийомів лікувального класичного масажу й деякою мірою є незмінною, і варіативна, що вміщує додаткові прийоми як класичного масажу, так і інших східних та західних систем масажу.

Провідною ідеєю цього дослідження стало припущення про доцільність розробки вдосконалених методик лікувального масажу з елементами іспанського масажу, тобто доповнення інтегративної технології масажних маніпуляцій елементами іспанського масажу і впровадження їх у практичну діяльність реабілітологів.

Мета й завдання дослідження. Відповідно до основної ідеї дослідження сформульовано **мету статті** – проаналізувати ефективність використання елементів іспанського масажу в сеансах лікувального масажу в процесі фізичної реабілітації молоді з початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу.

Меті статті відповідали такі **завдання**:

1) визначити основні елементи іспанського масажу, які, доповнюючи прийоми класичного та лікувального масажу, становитимуть основу застосування інтегративної технології масажних маніпуляцій з елементами іспанського масажу;

2) проаналізувати ефективність інтегративної технології масажних маніпуляцій з елементами іспанського масажу під час проведення фізичної реабілітації в студентській молоді з неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першого ступеня.

Методи дослідження. Застосовано такі методи дослідження, як аналіз науково-методичної літератури за тематикою, психологічне тестування, психологічне тестування за методикою Люшера, клінічне обстеження осіб юнацького та першого зрілого віку з початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії за класифікацією В. Я. Фіщенка [12], яким проводилася фізична реабілітація із застосуванням різноманітних технік масажу.

Дослідження ефективності застосування елементів іспанського масажу у фізичній реабілітації вертебральної патології в студентській молоді проводили на базі проблемної лабораторії оздоровчо-реабілітаційних технологій кафедри здоров'я та фізичної реабілітації інституту фізкультури Сумського державного педагогічного університету. У дослідженні брали участь 68 студентів-фізреабілітологів III курсу віком 19–21 років, котрі навчалися на спортивному факультеті за спеціальністю «Здоров'я людини»: у цих студентів виявлено початкові неврологічні прояви вертебрального остеохондрозу у вигляді періодичного больового синдрому малої інтенсивності при фізичних навантаженнях у різних відділах хребта. Дані клінічного обстеження відповідали картині вертебрального остеохондрозу першої стадії за класифікацією В. Я. Фіщенка [8]. Серед обстеженого контингенту переважали жінки – 58 (85,29 %). Для 34 досліджуваних (контрольна група) проводили курс із 10 сеансів лікувального масажу за загальноприйнятою методикою (класичний та сегментарно-рефлекторний масаж), для інших 34 (основна група) – за інтегративною технологією масажних маніпуляцій з елементами іспанського масажу. Групи були рівноцінними за вираженістю та локалізацією неврологічної патології.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проаналізувавши основні технічні особливості іспанського масажу, ми вирішили деякі елементи іспанського масажу (принципи, техніки й прийоми) використовувати в сеансах лікувального масажу спини у фізичній реабілітації хворих із початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу в межах застосування інтегративної технології масажних маніпуляцій. Визначено основні особливості техніки іспанського масажу, на яких ґрунтується вказана технологія:

1) специфічність проведення маніпуляцій залежно від дії на певну систему організму (суглоби, м'язи, кровоносну та лімфатичну систему) і характеру проведення маніпуляцій (метаболічний масаж, нейроседативний, міотензивний масаж, гемолімфатичний дренаж);

2) диференційований характер маніпуляцій, який забезпечується поділом маніпуляцій на дві великі групи за специфічністю дії на кожен систему організму, урахуванням тринадцяти параметрів інтенсивності, які визначають характер рухів під час виконання прийомів масажу й послідовність проведення маніпуляцій, урахуванням адаптаційних реакцій організму на проведення маніпулятивних прийомів (різноманітність прийомів попереджає звикання центральної та периферичної нервової систем до одноманітних повторюваних прийомів) і рефлексорних (сумації ефектів декількох односпрямованих прийомів) механізмів. Диференційований характер маніпуляцій з урахуванням таких численних чинників забезпечується різноманітністю прийомів, спрямованих на усунення певного функціонального порушення, а також застосуванням у техніках масажу масажистами не лише пальців, долонь й основи рук, а й передпліч та ліктів;

3) щадність маніпуляцій: практично всі прийоми й техніки іспанського масажу мають щадний характер (виконуються м'яко, у повільному темпі). Безумовно, це приводить до того, що ускладнення від застосування цього різновиду масажу практично не спостерігаються).

На наступному етапі дослідження проводили аналіз ефективності інтегративної технології. Для інтегративної оцінки функціонального стану хребта студентів ми визначали ступінь вираженості вертебрального больового синдрому (больовий індекс) за критеріями інституту Ревматології РАМН; візуально-аналогову шкалу (ВАШ) болі; кінестезіологічну оцінку м'язового синдрому (індекс м'язового синдрому) за шкалою Салхнова–Хабірова [3]. Порівняльний аналіз різних інтегрованих показників до й після відновного курсу лікувального масажу дав нам підставу доповнити дані про ефективність реабілітації за показниками функціонального стану хребта (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка інтегральних показників функціонального стану хребта ($M \pm m$) студентів із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії в процесі реабілітації за вдосконаленими та загальноприйнятими методиками лікувального масажу

Реабілітаційна група	Період дослідження	Больовий індекс, балів	Тест ВАШ, балів	Індекс м'язового синдрому, балів
Удосконала методика масажу з елементами аюрведичного масажу. Основна група (34студенти)	До реабілітації	1,26±0,06	3,05±0,05	9,87±0,15
	після реабілітації	0,25±0,04	0,52±0,05	1,85±0,04
	p	<0,05	<0,05	<0,05
Лікувальний масаж за загальноприйнятою методикою. Контрольна група (34студенти)	До реабілітації	1,23±0,05	3,05±0,11	9,28±0,17
	після реабілітації	0,59±0,05	1,23±0,07	2,78±0,1
	p	<0,05	<0,05	<0,05

Зміни больового індексу при застосуванні лікувального масажу за вдосконаленою методикою становили 80,16±2,23%, а загальноприйнятих методик – 47,96±2,36%. У шість разів покращився показник тесту ВАШ у процесі реабілітації основної групи й утричі – у контрольній групі, у 5,3 раза зменшився індекс м'язового синдрому при застосуванні лікувального масажу з елементами іспанського масажу, у 3,3 раза – при загальноприйнятих методиках лікувального класичного та сегментарно-рефлексорного масажу.

Отже, аналіз даних першої й другої таблиць дає нам можливість упевнено стверджувати, що проведення реабілітації за вдосконаленою методикою лікувального масажу з елементами іспанського масажу ефективно впливає на загальний стан молодих людей із вертебральною патологією, сприяє зникненню або зменшенню больового синдрому в різних відділах хребта, нормалізації тону паравертебральних м'язів, покращенню функціонального стану хребта.

Дослідження психоемоційного стану пацієнтів використовувалося для визначення ефективності впливу вдосконаленої методики лікувального масажу з елементами іспанського масажу у фізичній реабілітації на психологічний стан пацієнтів. Перед початком, у середині й після курсу лікування проводили тестування психоемоційної сфери пацієнтів за допомогою тесту Люшера.

Динаміка показників тестування за Люшером у процесі реабілітації студентів із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії за вдосконаленими та загальноприйнятими методиками лікувального масажу

Період проведення тестування	Сумарне відхилення від аутогенної норми (середні показники в балах)		Вегетативний коефіцієнт (середні показники в балах)	
	контрольна група, N = 34	основна група, N = 34	контрольна група, N = 34	основна група, N = 34
До курсу лікування	16,45±1,21	16,62±1,26	0,71±0,06	0,72±0,07
В середині курсу лікування	12,65±0,82	9,35±0,81	0,92±0,09	1,25±0,06
Після курсу лікування	*9,35±1,02	*4,15±0,59	*1,03±0,07	*1,49±0,06

* Вірогідна різниця значень показників між групами «до» й «після» реабілітації ($p < 0,05$).

При інтерпретації тестів Люшера проводили аналіз розміщення основних і додаткових кольорів, урахувалися дані співбесіди з обстежуваними. Нами враховано середні показники сумарного відхилення від аутогенної норми (СВ) у балах та вегетативного коефіцієнта на початку, у середині й наприкінці реабілітаційного курсу в контрольній та основній групах (табл. 2). Це тестування показало, що на початку дослідження психологічний стан у групі обстежуваних відзначався негативними тенденціями. 80,1 % опитаних мали знижений настрій, почуття агресії, страху, невпевненості у своїх діях. Сумарне відхилення від аутогенної норми до курсу реабілітації коливалося в діапазоні від 13 до 19 (середній показник – 16,58), вегетативний коефіцієнт у пацієнтів становив від 0,5 до 0,9 (середній показник – 0,787), що відповідає низькій готовності до активної діяльності. Наприкінці експерименту в обох групах відбувається поліпшення показників психоемоційного стану. Студенти перебувають у стані задоволення, розслаблення, веселості, з'являється активність, бажання спілкуватися. Але показники обох груп досить відрізнялися. Так, в основній групі показники стану психоемоційної сфери за тестом Люшера після проведення курсу масажу за вдосконаленою методикою (СВ – 54,15±0,59; ВК – 1,47±0,06) були кращими, ніж дані іншої групи (СВ – 9,3±1,02; ВК – 1,49±0,06): різниці показників статистично вірогідні ($p < 0,05$). Підсумовуючи викладене, можна зробити такі висновки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено основні елементи техніки іспанського масажу, які можна ефективно застосовувати в інтегративній технології масажних маніпуляцій: 1) специфічність проведення маніпуляцій залежно від дії на певну систему організму (суглоби, м'язи, кровоносна та лімфатична системи) і характеру проведення маніпуляцій (метаболічний масаж, нейроседативний, міотензивний масаж, гемолімфатичний дренаж); диференційований характер маніпуляцій, який забезпечується поділом маніпуляцій на дві великі групи за специфічністю дії на кожну систему організму, урахуванням тринадцяти параметрів інтенсивності, які визначають характер рухів при виконанні прийомів масажу та послідовність проведення маніпуляцій, урахуванням адаптаційних реакцій організму на проведення маніпулятивних прийомів (різноманітність прийомів попереджає звикання центральної й периферичної нервової систем до одноманітних повторюваних прийомів) і рефлексорних (сумації ефектів декількох односпрямованих прийомів) механізмів, шадність маніпуляцій.

Застосування елементів іспанського масажу у фізичній реабілітації студентів із вертебральною патологією підвищує ефективність реабілітації, позитивно впливає на функціональний стан хребта, м'язовий тонус, психоемоційний стан молоді.

Розробка та впровадження вдосконалених масажних методик у системі фізичної реабілітації вертебральної патології на основі використання елементів різноманітних технік різних систем масажу, зокрема різновидів іспанського масажу, має широку перспективу розвитку у фізичній реабілітації всіх верств населення.

Джерела та література

1. Гольтблад Ю. В. Медико-социальная реабилитация в неврологии / Ю. В. Гольдблат. – СПб. : Политехника, 2006. – 607 с.
2. [Еремущин М. А.](#) Медицинский массаж. Теория и практика. Практическое руководство / М. А. [Еремущин](#). – СПб. : Наука и техника, 2009. – 544 с.
3. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 117 с.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу : навч. посіб. / П. Б. Єфіменко ; Харк. держ. ін-т фіз. культури. – Х. : ОВС, 2001. – 144 с.

5. Киржнер Б. В. Западные мануальные массажные техники и корригирующая гимнастика. Практическое руководство по ТРИАР массажу. Пошаговая инструкция массажных техник и приёмов / Б. В. Киржнер, А. Г. Зотиков. – СПб. : Наука и техника, 2009. – 336 с.
6. Лотогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии / С. И. Лотогуз. – М : ООО «Издательство АСТ»; Харьков : Торсинг, 2001. – 191 с.
7. Одинак М. М. Заболевания и травмы периферической нервной системы: руководство для врачей / М. М. Одинак, С. А. Живолупов. – СПб. : Спец. лит, 2009. – 367 с.
8. Фищенко В. Я. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника / В. Я. Фищенко, Г. Ф. Мартыненко. – Киев : Здоровье, 1989. – 168 с.
9. Beard Massage G.: Principles and Techniques / G. Beard, E. C. Wood, W. B. Saunders. – Philadelphia, 1964. – P. 38–45, 51.
10. McGill S. M. Rehabilitation of the painful back / S. M. McGill // IDEA Fitness J. – 2010. – N 1.

Анотації

Дослідження спрямоване на вдосконалення масажних технологій при патології хребта, яка є досить поширеною серед студентської молоді. Завданням дослідження став аналіз результатів застосування вдосконаленої методики лікувального масажу з елементами іспанського масажу у фізичній реабілітації 34 студентів 19–20 років із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу I стадії. Визначено основні елементи технік іспанського масажу, які можна ефективно застосовувати в інтегративній технології масажу маніпуляцій. Аналіз результатів показав значну ефективність реабілітації в зниженні больового синдрому, нормалізації психоемоційного стану, м'язового тону та функціонального стану хребта.

Ключові слова: фізична реабілітація, іспанський масаж, вертебральний остеохондроз, студентська молодь.

Владимир Котелевский. Применение элементов испанского массажа в физической реабилитации студенческой молодёжи с неврологическими проявлениями вертебрального остеохондроза первой стадии. Исследование направлено на совершенствование массажных технологий при патологии позвоночника, которая является довольно распространённой среди студенческой молодёжи. Задачей исследования стал анализ результатов применения усовершенствованной методики лечебного массажа с элементами испанского массажа в физической реабилитации 34 студентов 19–20 лет с неврологическими проявлениями вертебрального остеохондроза I стадии. Определены основные элементы техник испанского массажа, которые можно эффективно применять в интегративной технологии массажа. Анализ результатов показал её значительную эффективность в реабилитации и снижении болевого синдрома, нормализации психоэмоционального состояния, мышечного тонуса и функционального состояния позвоночника.

Ключевые слова: физическая реабилитация, аюрведический массаж, вертебральный остеохондроз, студенческая молодежь.

Volodymyr Kotelevskiy. Application of the Elements of Spanish Massage in Physical Rehabilitation of Student Youth with Neurological Demonstration of Vertebral Osteochondrosis of the First Stage. The study is aimed at improvement of massage technologies in pathology of the spine which is quite widespread among the student youth. The task of this research is analysis of the results of the application of the improved methodology of therapeutic massage with the elements of Spanish massage in physical rehabilitation of 34 students aged 19–20 years old with neurological demonstration of vertebral osteochondrosis of the 1st stage. It was defined the main elements of the Spanish massage techniques which can be effectively applied in the integrative technology of massage. The analysis of the results has shown significant effectiveness of rehabilitation in reducing pain syndrome, normalization of psycho-emotional condition, muscle tone and functional condition of the spine.

Key words: physical rehabilitation, Ayurvedic massage, vertebral osteochondrosis, student youth.