

МАССАЖ ШИАЦУ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

*Наумова Татьяна Юрьевна, факультет оздоровительных технологий и
спортивной медицины, 5 курс,
Уральский государственный университет физической культуры,
Россия, г. Челябинск*

*Научный руководитель: Скутин А. В., канд. мед. наук, доцент кафедры
спортивной медицины и физической реабилитации*

В настоящей статье представлены результаты комплексной реабилитации с включением массажа шиацу у женщин зрелого возраста (50–54 лет) с остеохондрозом грудного отдела позвоночника. Оценивалось влияние на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, психоэмоциональную системы и степень выраженности болевого синдрома. Результаты свидетельствуют о достоверном, в сравнении с группой контроля, улучшении показателей.

This article presents the results of complex rehabilitation with the inclusion of shihatsu massage in women of mature age (50-54 years old) with osteochondrosis of the thoracic spine. The effect on the musculoskeletal, cardiovascular, psychoemotional systems and the severity of the pain syndrome was assessed. The results indicate a significant, in comparison with the control group, improvement in performance.

Ключевые слова: шиацу массаж; комплексная реабилитация; женщины зрелого возраста.

Keywords: shihatsu massage; complex rehabilitation; women of mature age

Введение. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в последние годы в мире значительно увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности остеохондрозом. Остеохондроз является причиной длительной потери трудоспособности и снижения качества жизни. Согласно данным медицинской статистики 2015 г., до 80 % взрослого населения страны страдает остеохондрозом. Если 10–15 лет назад это заболевание отмечалось в старости, то теперь оно все чаще встречается в юношеском и даже детском возрасте. В связи с часто рецидивирующими приступами болей, временная потеря трудоспособности достигает 27 %, а полная потеря трудоспособности – инвалидность – 3 %.

У спортсменов и работников тяжелого физического труда при нагрузках динамического и статического характера на позвоночник (подъем штанги) или при физических перегрузках рессорных свойств позвоночника (спортивной гимнастике, акробатике, прыжках на лыжах с трамплина) в нем развиваются дистрофия и воспалительные процессы (А. В. Малкин, 2005). При раздражении и травмировании спинного мозга возникают миелопатии, парезы конечностей и

нарушения функций различных органов. Ухудшается также подвижность позвоночного столба и суставов (Мартынов А. И., 2006).

При профилактике остеохондроза наиболее эффективен комплексный подход, включающий пассивную профилактику, самомассаж, самовытяжение, самокоррекцию позвоночника и специальные упражнения (А. Р. Чоговадзе, 2001).

Цель исследования: изучить влияние массажа шиацу на организм больных остеохондрозом грудного отдела позвоночника в комплексной реабилитации для повышения качества восстановительного процесса.

Объект исследования: женщины зрелого возраста с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

Предмет исследования: массаж шиацу в коррекции грудного остеохондроза.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние массажа шиацу на функциональные возможности опорно-двигательного аппарата пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

2. Выявить влияние массажа шиацу на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы женщин зрелого возраста с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

3. Исследовать влияние массажа шиацу на психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

4. Оценить степень болевого синдрома у больных грудным остеохондрозом.

Для решения поставленных задач на базе ГБУЗ «Районной больнице г. Сатка», поликлинике № 1 в период январь–март 2021 г., было сформировано две группы пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника. Контрольную группу составили 10 пациентов, основную – 10 пациентов, в возрасте 50–54 лет. Всем пациентам в основной и контрольной группах проводились реабилитационные мероприятия, включавшие ЛФК, массаж, медикаментозную терапию, а также массаж шиацу в основной группе.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Влияние массажа шиацу в комплексной реабилитации на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

Для изучения влияния массажа шиацу на функциональное состояние опорно-двигательной системы больных с остеохондрозом грудного отдела позвоночника нами применена гониометрия. В основной группе медианные первоначальные значения поворота туловища составили $32 \pm 0,2^\circ$ (2 балла), в контрольной группе – $31 \pm 0,1^\circ$ (2 балла), в ходе проведения комплексной реабилитации медианные значения в основной группе составили $40 \pm 0,7^\circ$ (3 балла), что уже явилось удовлетворительным показателем, а вот в группе контроля изменения слабовыраженные – медианные значения составили $34 \pm 0,8^\circ$ (что по-прежнему является неудовлетворительным показателем и имеет значение 2 балла). В основной группе у 7 человек отмечалась положительная динамика, отрицательной динамики не было, без динамики – у 3 человек.

В контрольной группе у 6 человек отмечалась положительная динамика, отрицательная динамика – у 2 человек и без динамики – у 2 человек. Полученные результаты обсчитывались с помощью критерия Ван дер Вардена (критерия знаков). При применении массажа шиацу в основной группе имело место улучшение показателей ($P < 0,05$). А в контрольной группе не получено достоверно значимых результатов ($P > 0,05$).

На наш взгляд, это можно объяснить тем, что проведение регулярных процедур массажа шиацу, позволяет больным с остеохондрозом грудного отдела позвоночника, увеличить толерантность к физическим нагрузкам, значительно улучшить подвижность позвоночного столба. Это свидетельствует о положительном влиянии комплекса реабилитационных мероприятий.

2. Влияние массажа шиацу на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

Для изучения влияния массажа шиацу в комплексной реабилитации на состояние сердечно-сосудистой системы больных среднего возраста с остеохондрозом грудного отдела позвоночника, нами применена функциональная проба Руфье-Диксона. До начала эксперимента Показатель сердечно-сосудистой деятельности в среднем составил в основной группе $15,8 \pm 0,5$ ед., а в группе контроля – в среднем $16,2 \pm 0,7$ ед., что является неудовлетворительным показателем в обеих группах. После проведения комплекса реабилитационных мероприятий в основной группе средние показатели составили в основной группе $9,4 \pm 0,2$ ед., что является хорошим показателем, а в группе контроля – $13,2 \pm 0,5$ ед., что является удовлетворительным показателем.

После проведения реабилитационных мероприятий в форме массажа шиацу у больных с остеохондрозом грудного отдела позвоночника мы сделали повторную пробу Руфье-Диксона для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В основной группе у 8 человек отмечалась положительная динамика, отрицательная динамика – у 1 человека, без динамики – у 1 человека. В контрольной группе у 6 человек отмечалась положительная динамика, отрицательная динамика – у 3 человек и без динамики – у 1 человека.

Таким образом, в обеих группах после проведения реабилитационных мероприятий показатели пробы Руфье-Диксона имели положительную динамику в основной группе ($P < 0,05$), в контрольной группе ($P > 0,05$), полученные данные статистически не значимы.

Данные результаты свидетельствуют об эффективности массажа шиацу в комплексной реабилитации, так как под его воздействием у пациентов экспериментальной группы произошло достоверное улучшение состояния сердечно-сосудистой системы. Мы объясняем данный физиологический эффект тем, что при регулярных физических нагрузках организм адаптируется к ним, активизируется преимущественное влияние парасимпатической нервной системы, усиливаются компенсаторные возможности организма, сердце

начинает работать в более экономном режиме, одновременно увеличиваются пропульсивные возможности сердца.

3. Влияние массажа шиацу на психоэмоциональное состояние пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

Для изучения влияния массажа шиацу на психоэмоциональное состояние больных с остеохондрозом грудного отдела позвоночника нами применен тест шкалы депрессии по Т. И. Балашовой.

В основной группе до начала реабилитации средняя оценка психоэмоционального состояния составила $58 \pm 0,7$ баллов, в группе контроля – $52 \pm 0,3$ балла, что говорит о легкой депрессии невротического генеза в обеих группах. После проведения комплекса реабилитационных мероприятий средний показатель в основной группе улучшился до $46,5 \pm 0,1$ балла, что свидетельствует в пользу о состоянии без депрессии, а в группе контроля показатель незначительно улучшился и составил, в среднем, $50 \pm 0,7$ баллов, что свидетельствует о пограничном уровне между невротической депрессией и относительном уровне здоровья. В основной группе получены результаты: 8 человек – положительная динамика, 2 человека – без динамики, в группе контроля 6 человек с положительной динамикой, 3 пациента с отрицательной динамикой и 1 – без динамики. Полученные результаты были обсчитаны с помощью критерия Ван дер Вардена (критерия знаков). В основной группе полученные данные свидетельствуют, что под влиянием методики массажа шиацу произошли достоверные сдвиги ($P < 0,05$), а в контрольной – не получено достоверно значимых результатов ($P > 0,05$).

Следовательно, при применении массажа шиацу отмечается повышение настроения, улучшение самочувствия, бодрость, снижение тревожности и исчезновение признаков депрессии, что является дополнительным показателем улучшения состояния больных остеохондрозом грудного отдела позвоночника. Мы объясняем улучшение настроения в основной группе по сравнению с группой контроля активирующим эффектом массажа шиацу, в результате чего активируется лимбико-ретикулярная формация, идет воздействие также на кору больших полушарий, в результате чего повышается жизненный тонус организма, стабилизируется настроение.

4) Влияние массажа шиацу на степень болевого синдрома (согласно шкалы боли) у пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

Для изучения влияния массажа шиацу на степень болевого синдрома у пациентов с остеохондрозом грудного отдела позвоночника нами применялась шкала краткой оценки боли, которая проводилась до и после реабилитации в основной и контрольной группах.

До начала исследования в основной группе медианные оценки по шкале боли составили, в среднем $7 \pm 0,2$ ед., что свидетельствует о средней выраженности боли. После реабилитационных мероприятий в основной группе значения, в среднем, снизились до 2 единиц, что свидетельствует о значительном улучшении состояния респондентов. В группе контроля до проведения комплекса мероприятий средний показатель составил – $8 \pm 0,1$ ед., что является средним значением по применяемой шкале. После комплекса

реабилитационных мероприятий данные несколько уменьшились, в среднем, до $5 \pm 0,2$ единиц, что тем не менее свидетельствует о среднем уровне боли.

В основной группе у 8 человек отмечалась положительная динамика, отрицательной динамики не было, без динамики – у 2 человек. В контрольной группе у 6 человек отмечалась положительная динамика, отрицательная динамика – у 2 человек и без динамики – у 2 человек. Полученные результаты были обсчитаны с помощью критерия Ван дер Вардена (критерия знаков). В основной группе полученные данные свидетельствуют, что под влиянием методики массажа шиацу произошли достоверные сдвиги ($P < 0,05$), а в контрольной – не получено достоверно значимых результатов ($P > 0,05$). На наш взгляд, это можно объяснить тем, что проведение регулярных процедур массажа шиацу позволяет больным с остеохондрозом грудного отдела позвоночника снизить степень болевого синдрома. При процедуре массажа шиацу происходит рефлекторный выброс особых гормонов – энкефалинов и эндорфинов (гормонов, повышающих настроение и обладающих обезболивающим действием). Это свидетельствует о положительном влиянии комплекса реабилитационных мероприятий.

Определение значений показателей подвижности позвоночника (гониометрия), сердечно-сосудистой системы (проба Руффье-Диксона), психоэмоциональной системы (тест Немчина), а также оценка болевого синдрома больных с остеохондрозом грудного отдела позвоночника помогли оценить эффективность включения в программу комплексной реабилитации массажа шиацу. Сравнение показателей между больными в контрольной и основной группах подтвердили эффективность применения массажа шиацу в комплексе реабилитационных мероприятий, проводимых больным с остеохондрозом грудного отдела позвоночника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Малкин, А. В. Функциональные пробы в физической культуре и спорте / А. В. Малкин. – СПб. : Медицина, 2005. – 70 с.
2. Мартынов, А. И. Пропедевтика внутренних болезней : учебник / А. И. Мартынов, Н. А. Мухин, В. С. Моисеев. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 768 с.
3. Чоговадзе, А. Р. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте / А. Р. Чоговадзе. – М. : Медицина, 2001. – 176 с.