

УДК 615.821:616

## МІСЦЕ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ У СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ПАТОЛОГІЄЮ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ

Марія ГОЛУБЄВА

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

**Анотація.** У статті проведено узагальнення даних літератури та власного досвіду використання рефлексотерапії, розглянуто механізми її дії та описані методики, які доцільно виконувати фахівцям фізичної реабілітації. Визначено, що знання простих, безпечних та економічно вигідних методів рефлексотерапії, які добре комбінуються з іншими видами лікування й відновлення, дозволяє вдосконалити й підвищити ефективність програм комплексної фізичної реабілітації та є доступною складовою викладання навчальних дисциплін студентам спеціальності «Здоров'я людини».

**Ключові слова:** рефлексотерапія, реабілітація.

**Постановка проблеми.** У міру старіння суспільства, у зв'язку зі змінами перебігу сучасних захворювань, зростанням кількості ятрогенних захворювань, коли дедалі частіше виявляються побічні і токсичні впливи хімічних медикаментозних середників, підвищується інтерес до природних методів профілактики хвороб і відновлення здоров'я людини. Це дає поштовх для розвитку вже відомих та пошуку нових нетрадиційних, альтернативних методик реабілітації.

Методом немедикаментозного відновлення, який можна використовуватись на різних етапах реабілітації, є рефлексотерапія (РТ) – лікувальна система, яка базується на рефлекторних співвідношеннях, сформованих у процесі онтогенезу, реалізується через центральну нервову систему шляхом подразнення рецепторів шкіри, слизових оболонок та тканин з метою впливу на функції організму [1]. Зважаючи на високу ефективність і широке коло методик із різним ступенем складності, РТ вийшла з переліку методів, які використовували лише лікарі, і тепер можуть застосовувати реабілітологи з немедичною освітою.

Основною методикою РТ є акупунктура (чжень-цзю терапія – голковколювання та припікання). Вона з'явилася в Китаї приблизно 2,5 тисячі років тому і тепер займає почесне місце не тільки у східній медицині, але й визнана і викладається в найпрестижніших медичних університетах Європи та Америки, є в переліку методик страхової медицини. Незважаючи на високу ефективність при корекції захворювань внутрішніх органів, класичні методики акупунктури відносно мало поширені, оскільки є важкими стосовно великого обсягу механічного запам'ятовування топографії точок та показань до їх застосування і принципів складання акупунктурних рецептів (стимуляції сукупності певних точок різними фізичними та хімічними чинниками за відповідними правилами в одному сеансі). Водночас деякі методики РТ є доступними для виконання особам, які мають чітке уявлення про основні закономірності життєдіяльності здорового і хворого організму – фахівцям фізичної реабілітації.

**Метою дослідження** було висвітлення механізму дії, показань та методичних особливостей проведення рефлексотерапії як методу реабілітації хворих з патологією внутрішніх органів.

**Методи дослідження.** У процесі наукового дослідження було проаналізовано дані сучасних наукових джерел, присвячених рефлексотерапії як методу реабілітації хворих з патологією внутрішніх органів, та власний досвід використання й викладання РТ в системі підготовки студентів спеціальності «Фізична реабілітація» («Здоров'я людини»).

**Виклад основного матеріалу та аналіз отриманих наукових результатів.** Перевагами методик РТ є висока ефективність та ергономічність. Більшість з них не потребують складного та дуже дорогого обладнання, а їх уведення до комплексних програм фізичної реабілітації підвищує ефективність останніх без великих фізичних та фінансових витрат [5,6]. Методи РТ, крім доведеного високого лікувально-реабілітаційного потенціалу, мають і чітко окреслені профілактичні перспективи. РТ є незамінною у разі високої алергізації населення, яка зро

стає з кожним роком, при недостатній ефективності наявних стандартних методик реабілітації. Перевагою РТ також є те, що адекватний вплив на точки акупунктури (ТА, біологічно активні точки) може частково або повністю замінити медикаментозне навантаження, або істотно його зменшити. Цей напрямок відновлення характеризується м'яким фізіологічним ефектом, дією на власні сили організму, тому практично не має побічних ефектів та ускладнень.

Ефективність РТ при різних захворюваннях багаторазово доводилася не тільки тисячолітньою традиційною китайською практикою, але й науковими медичними закладами. Накопичений великий досвід лікування й реабілітації найрізноманітніших захворювань внутрішніх органів (у неврології, травматології, терапії, хірургії, дерматології, гінекології, спортивній медицині та ін.) [3, 10].

Відома рефлекторна дія засобів фізичної реабілітації. Серед механізмів лікувальних впливів масажу, кінезітерапії вона займає одне з чільних місць, тому поняття РТ як такої не є неприйнятним фахівцям цього профілю.

Для успішного вивчення РТ потрібно прикласти великі зусилля до вивчення характеристик ТА, їх розподілу по меридіанах та повного розуміння традиційної китайської медицини. Аналізуючи її теорію, яка базується на накопичених упродовж тисячоліть отриманих практичних результатах, необхідно вільно орієнтуватися й узагальнювати клінічні, діагностичні і терапевтичні правила лікування відповідно до диференціації синдромів, а також володіти різними методиками акупунктури. Тому основні класичні методи впливу на ТА (голковколвання та припікання) переважно використовують лікарі під час лікування або у процесі медичної реабілітації.

Розуміння принципів функціонування меридіанів і ТА фахівцями фізичної реабілітації є абсолютно виправданим, адже по ходу цих енергетичних каналів із залученням точок або за принципами циркуляції енергії можна здійснювати багато простих, доступних та ефективних методик реабілітаційних втручань. Цьому процесові може сприяти вивчення загальних понять РТ в циклах підготовки майбутніх фахівців фізичної реабілітації («Здоров'я людини») у вигляді спецкурсів, під час самостійної роботи, в курсах різних навчальних дисциплін (наприклад, «Масаж») тощо. Крім того, в Україні є можливість пройти курси підвищення кваліфікації з певних напрямків РТ у державних та приватних закладах (наприклад, Київський медичний університет Української асоціації народної медицини, сертифіковані школи су-джок у великих містах тощо).

Власний досвід практичного використання й теоретичного викладання базових понять і принципів РТ свідчить, що для розуміння основ рефлексотерапії фахівець фізичної реабілітації повинен чітко зрозуміти її загальну систему і складові частини, тому варто акцентувати увагу на таких ключових питаннях [1].

Основними поняттями РТ є визначення ТА й енергетичних меридіанів. Сучасна західна медицина офіційно визнала їх існування.

ТА мають певні функціональні особливості. Їх проекція на поверхню шкіри становить кілька квадратних міліметрів, вони чутливіші при натисканні порівняно з прилеглими тканинами, при певних захворюваннях можуть стати болючими. Тут знаходиться більша концентрація екстеро- та пропріорецепторів, закінчень вегетативних нервових сплетень. Найчастіше ТА розміщують уздовж великих нервових сплетень або їх гілок, біля місця виходу нервів із кісткових отворів, над судинно-нервовими пучками. Вони характеризуються інтенсивнішими метаболічними процесами, посиленням поглинання кисню, зменшенням електричного опору та посиленням інфрачервоного випромінювання [4, 5, 9, 11]. Ці особливості ТА зумовлюють вираженіший ефект впливу на них порівняно з прилеглими тканинами.

Оскільки локалізація ТА є ідентичною у всіх людей, то для їх пошуку використовують спеціальні схеми з прив'язкою до певних анатомічних орієнтирів. Відстані між ними вимірюються у відрізках – цунях (один індивідуальний цунь – це відстань між двома складками, які утворюються при згинанні другої фаланги середнього пальця правої руки в жінок і лівої – у чоловіків). Існують чітко визначені пропорційні співвідношення між різними анатомічними орієнтирами тіла людини в цунях [4, 9].

Згідно з сучасними класифікаціями, у тілі людини нараховується 361 класична ТА на енергетичних меридіанах, 171 позамеридіанальна, 110 «нових». За функціональними ознаками, ТА об'єднуються у 12 парних класичних меридіанів (легень, товстої кишки, шлунка, селезінки, підшлункової залози, серця, тонкої кишки, сечового міхура, нирок, перикарда, трьох порожнин тіла, жовчного міхура, печінки) та 2 непарні (задньосерединний та передньосерединний). Кожний внутрішній орган у процесі життєдіяльності виробляє свою енергію ці (чі, кі, прану), яка циркулює по каналах-меридіанах, перетікаючи з одного до другого впродовж доби [4, 5, 9, 11].

При розгляді механізмів дії засобів рефлексотерапії слід зазначити, що європейські та східні погляди тут не збігаються.

Західна медицина стверджує, що рефлекторні ефекти реалізуються за рахунок впливів на зони Захар'їна-Геда. Між зонами і хворим органом через спинномозкові, периферичні та вегетативні нерви виникає взаємозв'язок. Певні ділянки поверхні тіла (шкіра, підшкірно-жирова клітковина, м'язи, сполучна тканина, судини, кістки) через нервову систему зв'язані з певними внутрішніми органами. Тому в будь-який патологічний процес на поверхні тіла включається відповідний орган і навпаки. На зовнішній поверхні визначаються специфічні зміни: зниження електропровідності, підвищення шкірної температури й больової чутливості, потовиділення, напруження м'язів [5, 9 9]. Впливаючи на ці ділянки шкіри, можна досягнути позитивних змін у внутрішніх органах. Це пояснення найзручніше використовувати фахівцям фізичної реабілітації.

З точки зору східної медицини, у разі порушення циркуляції ці (життєвої енергії) по каналах або появи дисбалансу (надміру чи недостатності) ці внаслідок дії хвороботворних стихій і виникають хворобливі стани та захворювання. Захворювання виникає тоді, коли з якоїсь причини слабшає або порушується потік «життєвої енергії», який можна порівняти з потоком води в зігнутому шлангу: при надлишку в певній ділянці, органі, спостерігається її недостатність в іншій. Терапевтичні маніпуляції можна звести до процедур додавання ці там де її мало, і розсіювання надміру ці (в тому числі і хворобливої ці) там, де її накопичилося забагато [9, 11]. Ці принципи використовуються для складання акупунктурних рецептів фахівцями зі спеціальною освітою.

Яким би зрозумілим і звичним не було західне пояснення, точки меридіанів не завжди збігаються з тригерними точками зон Захар'їна-Геда, але при впливі на них виникає виражений лікувальний ефект, який неможливо пояснити з точки зору європейської медицини.

Вплив РТ розпочинається зі стимуляції рецепторного апарату ТА фізичними або хімічними чинниками. Далі розвивається складний каскад нейрогуморальних реакцій, які, крім периферичного, охоплюють сегментарний і надсегментарний рівні нервової системи. Ефекти РТ містять загальну (зростання загальної неспецифічної резистентності до різних стресорів, підвищення імунітету тощо) і вибіркову (специфічну) дію на певний орган або систему. Остання ґрунтується на феномені конвергенції аферентних шляхів на загальних нейрональних елементах, що забезпечують взаємне переключення різномодальної інформації як соматичних, так і вісцеральних систем на базі метамерно-сегментарної організації і формують інтегрований образ інформації, під впливом якого формуються адаптивні моторні програми. Це забезпечує можливості управління сенсорними й моторними функціями організму [4, 5, 9, 11].

Таким чином, адекватна соматична аферентація, яка формується при подразненні ТА, викликає у відповідь складну сомато-вісцеральну та вегетативну реакції з очікуваною регуляцією функцій.

ТА, які розміщені на стандартних меридіанах та поза меридіанами, є системою корпоральних ТА. Вони відображують зв'язок між поверхнею тіла та вісцеральними органами в реальному масштабі. Але, крім цього, існують ще так звані мікроакупунктурні системи (МАС). Вони рзнаходяться на різних ділянках тіла, і їх ТА відображують зв'язок із внутрішніми органами в голографічному вигляді (зменшені за масштабом, але зі збереженням пропорцій тіла). Найвідомішими та такими, що використовуються найчастіше, є МАС вушної раковини, носа, долонь та стоп, райдужної оболонки ока. Властивості ТА ідентичні властиво-

стям корпоральних точок (за винятком точок райдужки). Вони є функціонально двонаправленими: їх можна використовувати як для діагностики (вісцеро-соматичні рефлексії), так і для терапії (сомато-вісцеральні рефлексії) [6, 9].

Основними методами РТ, які використовують у процесі лікування і реабілітації переважно лікарі, є: голкотерапія, припікання полинними сигарами (моксами), дія медичними банками, лазерним та інфрачервоними випромінюванням, магнітним полем, електричним струмом низької інтенсивності, температурою, введення лікарських препаратів в ТА тощо. Ці методики є доступними і реабілітологам без медичної освіти, але вимагають спеціальної підготовки.

Методиками, які доступні фахівцям фізичної реабілітації, легко засвоюються та характеризуються високою ефективністю, на наш погляд, є:

- точковий масаж (акупресура) – це вплив на ТА пальцем або пальцями [2, 4, 5]. Після засвоєння принципів звичайного точкового масажу по меридіанах легко опанувати інші види східного масажу (шіацу, тайський масаж тощо);

- су-джок-терапія (у перекладі з корейської су – кисть, джок – стопа) – це методики впливу на МАС кисті та стопи людини, частина так званої Оннурі-терапії. Основними доступними для реабілітологів із немедичною освітою методами впливу на системи відповідності су-джок є: дія на окремі точки спеціальними палочками-зондами, масаж пальців, масаж спеціальними кільцями, «каштанами», валиками, терапія насінням. Іншими видами впливу на точки відповідності су-джок, які, як правило виконують особи зі спеціальною освітою, є магнітотерапія, кольоротерапія, світлотерапія, моксотерапія, ліготерапія, голкотерапія [7, 8]. Згадані поняття становлять перші рівні засвоєння су-джок-терапії. У ній також існують енергетичні канали (бель-меридіани) з визначеними точками, на які здійснюють вплив досвідчені фахівці. В системі Оннурі-терапії описані також МАС вуха, нігтів тощо;

- педо- та манотерапія – це підрозділи РТ, присвячені роботі з рефлексогенними зонами кистей і стоп [5, 9];

- багатоголкова (поверхнева) рефлексотерапія є усучасненим варіантом стародавнього китайського методу мей-хуа-джен (впливу спеціальним багатовістряним молоточком). Модифікаціями цього методу є авторські розробки – аплікатори Н.Г. Ляпко., А.С. Кузнецова, С.Ю. Капралова;

- вакуумна РТ – лікування захворювань внутрішніх органів шляхом локального впливу розрідженого повітря (вакууму) на шкіру. Масажистам відома її динамічна методика – банковий масаж. Але знання топографії ТА та ходу меридіанів дозволяє використовувати динамічну методику (рух банок) за ходом відповідного меридіана, статичний метод впливу (постановка звичайних та вакуумно-магнітних банок) на його окремі ТА, проведення замкнених масажних ліній із центром у певній ТА. Окремо обґрунтовується потреба в застосуванні «холодного» або «гарячого» методів вакуумної РТ [6].

**Висновок.** Таким чином, рефлексотерапія – ефективний, безпечний спосіб відновлення, який добре комбінується з іншими видами лікування й реабілітації, тому її методики доцільно використовувати у практичній діяльності фахівців фізичної реабілітації та викладати студентам спеціальності «Здоров'я людини».

**Перспективи подальших пошуків у даному напрямку** – пошук нових ефективних методик реабілітації хворих з патологією внутрішніх органів.

#### Список літератури

1. Голубєва М. Г. Принципи викладання базових понять і методів рефлексотерапії студентам спеціальності «Фізична реабілітація» / М. Г. Голубєва // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – 2010. – Вип. 8. – С. 98-101.

2. Ильин А. М. Болезни и биологически активные точки / А. М. Ильин, Р. Д. Сейфулла. – М. : Прометей, 1990. – 90 с.

3. Коваленко О. Є. Роль та місце рефлексотерапії в системі медичної реабілітації хворих / О. Є. Коваленко, Є. Л. Мачерет, Т. П. Гарник // Рефлексотерапія в Україні: досвід і перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – К. : Віпол, 2009. – С. 5-9.

4. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М. : Медицина, 1991. – 432 с.
5. Мачерет Е. Л. Руководство по рефлексотерапии / Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк. – К. : Вища школа, 1986. – 302 с.
6. Мачерет Е. Л. Основы вакуумной рефлекторной терапии / Е. Л. Мачерет, О. Е. Коваленко, О. О. Коркушко. – К., 2003. – 112 с.
7. Пак Джэ Ву. Основы Су Джок терапии / Пак Джэ Ву. – М. : Су Джок Академия, 2006. – 100 с.
8. Пак Джэ Ву. Су Джок семянотерапия / Пак Джэ Ву. – М. : Су Джок Академия, 2005. – 90 с.
9. Самосюк И. З. Акупунктура / И. З. Самосюк, В. П. Лысенюк. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 528 с.
10. Сергеев В. Рефлексотерапия у физической реабилитации больных / В. Сергеев // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья у современном обществе : сб. науч. пр. Волин. нац. ун-та ім. Лесі Українки. – 2008. – Т. 3. – С. 134-137.
11. Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии / Д. М. Табеева. – М. : Медицина, 1982. – 560 с.

## **МЕСТО РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ПАТОЛОГИЕЙ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**

**Мария ГОЛУБЕВА**

*Прикарпатский национальный университет имени василия Стефанюка*

В статье обобщены данные литературы и собственный опыт использования рефлексотерапии, рассмотрены механизм действия и описаны методики, которые целесообразно использовать специалистам физической реабилитации. Подчеркнуто, что знание простых, безопасных и экономически выгодных методов рефлексотерапии, которые хорошо комбинируются с другими видами лечения и восстановления, позволяет усовершенствовать и повысить эффективность программ комплексной физической реабилитации и является доступной частью преподавания дисциплин студентам специальности «Здоровье человека».

**Ключевые слова:** рефлексотерапия, реабилитация.

## **THE PLACE OF REFLEXOLOGY IN THE COMPLEX REHABILITATION SYSTEM OF PATIENTS WITH THE INTERNAL ORGANS DISEASES**

**Maria GOLUBEVA**

*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*

**Annotation.** The article summarizes the literature and author's own experience of using reflexology, considered the mechanism of action and describes the techniques that should be used for physical rehabilitation specialists. It is stressed that knowledge of simple, safe and cost-effective methods of reflexology, which are well combined with other forms of treatment and rehabilitation can help to improve and enhance the effectiveness of physical rehabilitation integrated programs specialists and is available as a part of teaching for students of specialty «Mans' health».

**Key words:** reflexology, rehabilitation.