

Отже, при розробці засобів і методів керуючих впливів на фізичний статус студентів варто враховувати не тільки вихідну структуру і рівні цього стану, але й особливості їхнього нейропсихофізіологічного базису.

NEURODINAMICAL BASE OF COORDINATION OF STUDENT'S PHYSICAL STATE

Darija KOCHURA

Donetsk national university

Annotation. The article is devoted to peculiarity of the different universities student's Higher Nervous Activity, that is necessary to take into account for improve their physical state on different type of organized motion training.

Key words: physical state, motion training, Nervous Activity.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВЕРТОБРОБАЗИЛЯРНІЙ НЕДОСТАТНОСТІ, ОБУМОВЛЕНОЇ ШИЙНИМ ОСТЕХОНДРОЗОМ У ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДУ СУ ДЖОК ТЕРАПІЇ

Наталія КРАСНА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Судинна патологія нервової системи в теперішній час є не тільки медичною проблемою, але й соціальною. Захворювання спричинює високий рівень втрати працездатності, розвиток хронічної дисциркуляторної енцефалопатії, ішемічного інсульту та інших проявів, що призводить до інвалідизації хворих. Дисциркуляторні розлади в вертебробазиллярній системі складають до 30% всіх порушень мозкового кровообігу і близько 70% ішемічних атак [5].

Остеохондроз шийного відділу хребта (ОШВХ) при цьому є першопричиною і зустрічається у 50% осіб середнього віку. Рентгенологічна діагностика виявляє у кожного другого хворого у віці за 25-30 років в тій чи іншій мірі ознаки остеохондрозу.

Вертебробазиллярна недостатність (ВБН) відмічається у 88% хворих з ОШВХ [4].

Кількість хворих з ВБН, обумовленої ОШВХ з часом буде зростати, що пов'язано з динамічною, яка виникає в зв'язку з сучасними умовами праці, комп'ютеризацією виробництва, а також неадекватним способом життя.

Мета. Метою даної роботи було виявлення ефективності запропонованих засобів фізичної реабілітації з використанням методу Су Джок терапії (Оннурі терапії) у хворих з вертебробазиллярною недостатністю обумовленою ОШВХ за даними реоенцефалографії.

Методи дослідження:

Аналіз даних анамнезу та клініко-неврологічного обстеження;

Інструментальний метод - реоенцефалографія.

Організація досліджень. В дослідженнях взяли участь 14 пацієнтів (9 жінок і 5 чоловіків) з ВБН, обумовленої ШО, віком 45-59 років, яких було розділено на дві групи: 1 група - пацієнти, які проходили комплексну реабілітацію без використання методу Су Джок терапії; 2 група - пацієнти, які проходили комплексну реабілітацію з використанням методу Су Джок терапії.

Комплексна реабілітація включала медикаментозну терапію (за призначенням лікаря), фізіотерапію, ортопедичне лікування, масаж (склеротомний, точковий, паравертебральний), лікувальну гімнастику (ЛГ), рефлексотерапію - Су Джок терапію.

ЛГ посідала одне з провідних місць у комплексній реабілітації і мала свої особливості. При призначенні комплексу ЛГ потрібно звертати увагу на першопочаткові зміни мозкового кровообігу (як клінічно, так і за даними РЕГ), на прояви можливих ускладнень і посилення порушень у разі безконтрольного використання рухів у шийному відділі хребта (ШВХ).

Незважаючи на те, що деякі джерела науково-популярної літератури [1, 2] рекомендують використовувати динамічні вправи для ШВХ, як засіб лікування та профілактики, є дані про те, що повороти голови в сторону та розгинання зменшують амплітуду пульсового кровонаповнення, збільшують його асиметрію, підвищують тонус церебральних судин, при цьому погіршується венозний відтік [3].

Тому при проведенні ЛГ у хворих середнього віку з даною патологією необхідно в підгострий період обмежувати вправи, які впливають на погіршення клінічних проявів захворювання: максимальні нахили вправо, вліво; максимальні повороти вправо, вліво; кругові рухи голови; нахили голови назад. В міру покращення стану додавати вправи з рухами в ШВХ з мінімальною амплітудою.

При реабілітації хворих з ВБН, обумовленої ОШВХ використовували метод Су Джок терапії - дія на зони відповідності на кистях і стопах. Це високоактивний метод відповідності всім органам і частинам тіла. Їх стимуляція здійснює лікувальну та профілактичну дію.

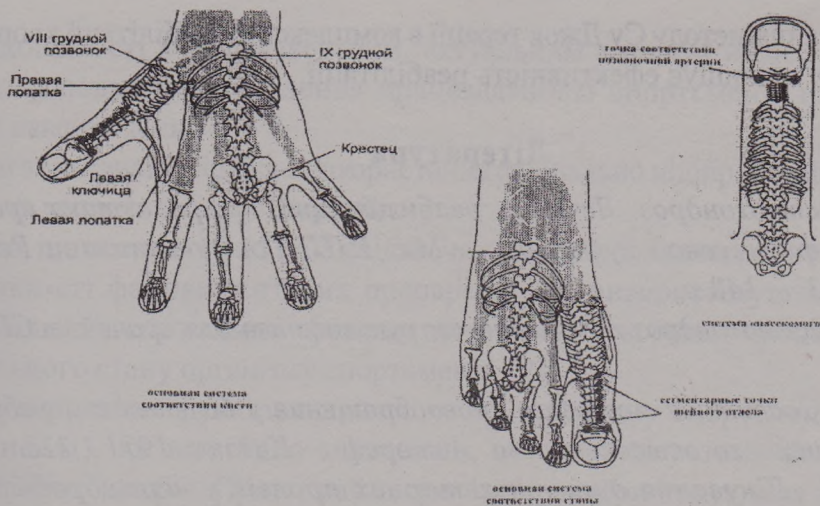
Точки відповідності на кистях та стопах розміщені в чіткому порядку і відображають в зменшеному вигляді анатомічну будову організму. Тіло і його системи знаходяться в постійній взаємодії. При захворюванні "сигнальна" електромагнітна енергія направляється з ураженого органу в точку відповідності і приводить її в стан збудження - точка стає різко больовою. В момент стимуляції такої точки виникає "лікувальна хвиля", яка дає нормалізуючий вплив на хворий орган через відновлення електромагнітних її властивостей.

Су Джок терапія включала голкотерапію, лікування кольором, масаж по точкам відповідності ШВХ, хребцевої артерії і головного мозку, як в основній системі відповідності кисті і стопи, так і в трирівневих системах відповідності кистей і стоп (рис.1) Кількість сеансів в кожному конкретному випадку індивідуальна (від 10 до 15 сеансів).

Результати і їх обговорювання. Після проведеної комплексної реабілітації у всіх пацієнтів стан покращився (табл. 1).

Контроль за станом пацієнтів було проведено за даними РЕГ. У 2 групі пацієнтів РЕГ було приведено до норми, що підтверджує ефективність використання комплексної реабілітації методу Су Джок терапії.

Контроль за станом пацієнтів було проведено за даними РЕГ. У 2 групі пацієнтів РЕГ було приведено до норми, що підтверджує ефективність використання комплексної реабілітації методу Су Джок терапії.



Таблиця 1.

Клінічні прояви, які виявлено у хворих з ВБН, обумовленій ШО до і після комплексної реабілітації

Симптоми	1 група				2 група			
	до лікування		після лікування		до лікування		після лікування	
	кіл-ть	%	кіл-ть	%	кіл-ть	%	кіл-ть	%
Біль в ШВХ	4	60	3	45	5	75	2	30
Головний біль	5	75	3	45	5	75	2	30
Виспіваний головний біль під кінець дня	6	90	4	60	7	100	3	45
Покружіння при рухах в ШВХ	6	90	4	60	6	90	1	15
Шум і дзвін в вухах	3	45	2	30	2	30	2	30
Зниження зору	4	60	3	45	3	45	3	45
Слабість в руках	3	45	2	30	3	45	2	30
Порушення сну	5	75	2	30	6	90	3	45
Позитивна проба Рімберга	6	90	3	45	6	90	2	30
Зміна рефлексів з рук	4	60	2	30	5	75	2	30
Зміна кон'юнктивних рефлексів	4	60	3	45	5	75	3	45
Зміна АТ	7	100	5	75	7	100	3	45
Зміна тиску хребтової артерії	7	100	4	60	7	100	2	30

Висновки: 1. Клінічні прояви порушень функцій хребтової артерії залежать від характерності дистрофічних змін в шийному відділі хребта.

2. Метод РЕГ може бути використано для виявлення ступеня порушень артеріального і венозного кровообігу в басейні хребтових артерій.

3. При проведенні лікувальної гімнастики у хворих середнього віку з даною патологією необхідно в підгострому періоді обмежувати вправи, які впливають на виникнення клінічних проявів захворювання: максимальні нахили вправо, вліво; максимальні повороти вправо, вліво; кругові рухи голови; нахили голови назад. В міру покращення стану додавати вправи з вищеназваними рухами, в шийному відділі хребта з обмеженою амплітудою, індивідуально для кожного пацієнта.

4. Використання методу Су Джок терапії в комплексній реабілітації хворих з ВБН зумовленою ШО, підвищує ефективність реабілітації.

Література

1. Герус А.И. *Остеохондроз. Лечение, реабилитация, профилактика средствами и методами физической культуры.* – Мн: ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 148 с.
2. Жулев Н.М. *Остеохондроз позвоночника: руководство для врачей.* – СПб.: Лань, 2001. – 588 с.
3. Табеева Д.И. *Состояние мозгового кровообращения у больных с церебральными синдромами шейного остеохондроза. Автореф.* – Казань, 1971.- 22с.
4. Поліщук М.Е. Лікування дисциркуляторних проявів у вертебробазиллярному басейні в початковий період остеохондрозу шийного відділу хребта // Український медичний часопис. 01.02.2000 г. - № 1 (15). - С. 99-101
5. Пак Чже Ву. *Основи Су Джок терапії.* – М.: “Су Джок Академія”, 2000. – 101с

PHYSICAL REHABILITATION IN VERTEBROBASILAR REGION, CAUSED BY OSTEOCHONDROSIS, WHICH COMBINED WITH SU GOK THERAPY

Natalia KRASNA

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Annotation. The results of treatment of patients with infringements in vertebrobasilar region caused by osteochondrosis of the cervical parts of spine from data of reoencefalography, which combined with Su Gok therapy are analysed. The results shows, that method of Su Gok therapy the efficiency of physical rehabilitation.

ВИКОРИСТАННЯ ФАРМАКОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ТА КВАНТОВОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ

Анатолій КРИСКОВЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. За останні роки, в циклічних видах спорту, значно збільшилась кількість стартів, загальний об'єм тренувальних та змагальних навантажень. Це вимагає від спортсменів утримання високого рівня функціональної підготовленості, практично впродовж всього річного циклу підготовки. В даній ситуації першочергового значення набуває проблема швидкого та повноцінного відновлення працездатності після виконання фізичних навантажень [4,5].