



**УНИВЕРЗИТЕТ “ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ” – ШТИП**

**МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ**

**Висока здравствена школа – втор циклус студии**

**Миќи Крстев**

**ВЛИЈАНИЕ НА КИНЕСКАТА ТРАДИЦИОНАЛНА МЕДИЦИНА ЗА ЛЕКУВАЊЕ  
НА БОЛКИ ВО ГРБОТ**

**СПЕЦИЈАЛИСТИЧКИ ТРУД**

**Штип Ноември 2013**

**Комисија за оценка и одбрана**

**Ментор:** виш.пред.м-р. Ленче Николовска

Факултет за медицински науки – висока здравствена школа

**Член:**

**Член:**

Датум на одбрана:

## **БЛАГОДАРНОСТ**

Чувствувам потреба искрено да ѝ се заблагодарам на почитуваната и ценета виш пред. м-р Ленче Николовска, ментор на овој специјалистички труд, за безрезервната поддршка и целокупната несебична помош што ми ја даде околу изработката на трудот. Нејзиното знаење и професионалност ми помогнаа во изработката на трудот, за да изгледа целосно на начинот каков што е сега, со што истиот би се претворил во важен чинител во развојот на медицинската наука.

Благодарност упатувам до РЕ Физикална терапија и рехабилитација при ЈЗУ Клиничка болница - Штип, за сите добиени податоци и дозволениот простор за работа со пациентите со болки во грбот потребни за изработка на овој труд.

Чувствувам потреба да им се заблагодарам на многу луѓе, бидејќи ниту еден рехабилитациски процес не е индивидуален. Бев поттикнат, инспириран и поддржан од страна на сите оние што веруваа во мене и ме научија да верувам во сопствената интуиција.

Мојата неизмерна благодарност!

## Наслов на трудот

# „ВЛИЈАНИЕТО НА КИНЕСКАТА ТРАДИЦИОНАЛНА МЕДИЦИНА ЗА ЛЕКУВАЊЕ НА БОЛКИ ВО ГРБОТ“

### Краток извадок ( апстракт)

Болките во грбот претставуваат еден од почестите проблеми со кој се соочуваат луѓето во нивниот секојдневен живот и се најчеста причина за значајни загуби на работните денови. **Хроничните болки во грбот станаа една од најчестите причини за боледување** кај вработените на возраст под 45 години.

Кога луѓето остануваат дома заради повреда во грбот, **само 65% се враќаат на работа по една недела и речиси 14% се сеуште отсутни по еден месец.** И ако некој е на боледување подолго од шест месеци, има само 50% шанси да се врати на работа.

Поголемиот дел од болките во грбот се должат на иритација на зглобовите, или притисок врз лигаментите и мускулите од заболени дискови или шилци. Притисокот врз нервните завршетоци исто така може, да доведе до болки во грбот и нозете.

Многу фактори можат да ги влошат болките во грбот. **Доживеаниот стрес, преголемата тежина, неправилното држење на телото и лошата кондиција можат да ги влошат или продолжат болките во грбот.**

Постојат огромен број причини за појава на болки во грбот, но најчесто се работи за една од следниве: механички проблеми, повреди, стекнати болести, инфекции и тумори и емоционален стрес.

Кинеската традиционална медицина се развивала во денешна Кина, потоа била пренесена во Јапонија, Кореа, Монголија, Виетнам, Филипините и др.

Од физиолошка гледна точка, древните лекари го разгледувале човечкиот организам како сложен систем, во кој елементите се функционално поврзани. Тие си го претставиле телото како “монада“, поделено на два еднакви дела Јин и Јан. Јан го претставува машкиот дел или татковото потекло, кој се изразува во секое светло, активно, суво, топло, творечко, постојано. Јин е од мајчинско

потекло кое се изразува како влажно, ладно, темно, сокриено, пасивно. Здравото тело олицетворение на хармонијата помеѓу Јан и Јин. Дисбалансот помеѓу нив доведува до болест.

Друга претстава од страна на старата источна медицина е взаемното дејство помеѓу петте елементи – симболи на физичката состојба на природата: дрвото – црн дроб, оган – срце, земја – панкреас, метал – бели дробови, вода – бубрези. Древните научници откриле точки кои ги нарекле космички точки. Боцкањето со игли, загревањето со мокса, притисокот и масажата во тие точки доведува до подобрување на состојбата. Исто така била откриена и т.н. космичка енергија или Чи која што се движи по невидливите канали - меридијаните. Меридијаните се 12 парни кои се расположени по двете страни на телото и два непарни, кои на краевите се поврзани со внатрешните клонови еден со друг и така енергијата Чи циркулира низ телото во еден затворен систем. Секој меридијан има најголема активност по 2 часа дневно. Кај болков синдром меридијаните со нивните билошко – активни точки (БАТ) се место на надворешна симптоматика и перку нив може да се дијагностицира. Точките стануваат болни, со покачена температура и тврди. Треба да се знае дека точките не се поставени во близина на болниот орган, туку тие се наоѓаат по меридијаните.

Акупресурата како метода има предност затоа што е безболна и безкрвна процедура, не е потребна специјална техника и лесно се применува. Таа се употребува за покачување на заштитните сили на организмот, за тонизирање, за подобрување и одржување на општата состојба, се употребува и како профилактички метод. Може да се употреби и со други терапевтски методи: класична или сегментарна масажа, климато терапија, балнео терапија.

### **Клучни зборови**

- **Акупресура** – метод на лекување со притискање.
- **Јин** – вид на енергија во телото кое го претставува женскиот пол
- **Јан** – вид на енергија во телото кое го претставува машкиот пол

# **„THE INFLUENCE OF CHINESE TRADITIONAL MEDICINE FOR BACKPAIN TREATMENT“**

## **Abstract**

Back pains are one of the most common problems that people face in their everyday lives, and the most common cause of significant loss of working days. Chronic back pains have become one of the most expensive causes of medical treatment for employees under the age of 45 years.

When people stay at home due to back injury, only 65% of them return to work after one week and almost 14% are still missing after a month. And if someone is on sick-leave for more than six months, there is only 50% chance for them to return to work.

Most back pains are due to wrist's irritation or pressure on the ligaments and muscles because of slipped disc. Pressure on nerve endings can also lead to pain in the back and legs.

Many factors can worsen back pains. The stress we have gone through, overweight, improper posture and bad condition may worsen or extend back pains.

There are numerous reasons that are thought as the source of back pains but usually it refers to one of the following: mechanical problems, injuries, acquired diseases, infections, tumors and emotional stress.

Chinese traditional medicine was developed in China, and then was transferred to Japan, Korea, Mongolia, Vietnam, the Philippines and others.

From a physiological point of view, the ancient doctors looked at the human body as a complex system, in which the elements are functionally related. They have presented the body as a "monad", divided into two equal parts Yin and Yang. Yang is the male or of father's origin, which is expressed in every light, active, dry, warm, creative, permanent. Yin is of maternal origin, which is expressed as wet, cold, dark,

hidden, and passive. Healthy body is the embodiment of the harmony between Yang and Yin. Imbalance between them leads to bad condition.

Another performance by the old Eastern medicine is the interaction between the five elements - symbols of the physical state of nature: wood - liver, fire - heart, earth - pancreas, metal - lungs, water - kidney. Ancient scholars have found dots called cosmic dots. Poking with needles, burning with moxsa, the pressure and massage on these dots leads to improvement of the situation. It was also discovered the so-called Qi (Chi) cosmic energy which moves along the invisible meridians channels. There are 12 even meridians that are available on both sides of the body and 2 odd on the edges that are associated with internal clones with one another and so the energy Qi circulate through the body in a closed system. Each meridian has the greatest activity of 2 hours a day. The pain syndrome meridians with their biological active points (BAT) become a place of outside symptoms through which a diagnosis can be provided. Points become ill with high fever. It should be known that the points are not available near the patient's body, but they are located on meridians.

Acupressure as a method has advantages because it is a painless procedure, does not need a special technique and is easily adapted. It is used to increase the protective forces of the organism, improving and supporting their general condition and it is also used as a prophylactic method. It can be used with other therapeutic methods: classical and segmental massage, climate therapy, spa therapy.

### **Key Words**

- **Acupressure** - a method of treatment by pressing
- **Yin** - kind of energy in the body which represents the female sex
- **Yang** - kind of energy in the body which represents males
- **ANMO** - the oldest name of Chinese traditional massage
- **QI (Chi)** - energy that moves along the meridians
- **Meridians** - the channels that move energy

## Содржина

1. Вовед.....	10
1.1 Болки во грбот.....	10
1.2. Кинеска традиционална медицина.....	11
2. Преглед на литература.....	12
2.1 Најчести причини за болки во грбот.....	12
2.2 Кинеска традиционална масажа.....	15
2.3 АНМО – кинеска традиционална масажа.....	20
2.4 Предности на традиционалната кинеска масажа.....	21
2.5 Теоретски принципи.....	21
2.6 Општи методика на масажата.....	26
2.7 Акопресурата при најчесто срекаваните заболувања.....	29
2.8 Индикации и контраиндикации.....	31
2.9 Принципи за апликација на кинеската традиционална масажа.....	32
3. Цел на трудит е намалување на болката во грбот кој што се јавува кај деца со кифотични промени на 'рбетниот столб.....	38
3.1 Организација на наблудувањето.....	39
4. Методи на истражувачката работа.....	39
4.1 Нумеричка скала на болката.....	41
4.2 Мануелно мускулно тестирање.....	41
4.3 Тест за подвижност на торакалниот дел на 'рбетниот столб.....	42
4.4 Тест за подвижност на градниот кош.....	42
4.5 Силова издржливост на мускулите на грбот.....	42



4.6	Силова издржливост на стомачната мускулатура.....	42
4.7	Општа оцена на скратената паравертебрална мускулатура.....	43
4.8	Методи на применување на кинезитерапија во комбинација со кинеска традиционална масажа.....	43
4.9	Шема и комплекс по кинезитерапија и методи за кинеската традиционална масажа на лумбалниот дел.....	45
5.	Резултати.....	51
5.1.	Методика на статистичката обработка.....	54
6.	Дискусија.....	56
7.	Заклучок.....	63
8.	Користена литература.....	64

## 1. Вовед

### 1.1 Болки во грбот

Болката во грбот е една од најчестите и најактуелните заболувања денес. Навиката да се живее седејќи, лошите навики за здравјето и психолошките услови поврзани со емотивен стрес кои допринесуваат до појава на грчеви во мускулите, сето тоа предизвикува болки во грбот. Грбот ја поднесува севкупната тежина на телото, а лицата со прекумерена телесна тежина го чувствуваат напорот особено кога се изложени на напорна работа или кога носат дополнителен товар на своето тело.

Кај повеќето случаи, болката вообичаено се чувствува или во средишниот дел на грбот или во долниот дел на грбот. Таквата болка може да се прошири и на двете страни околу струкот или на колковите. Во состојба на акутна болка, пациентот не е во состојба да се движи и најчесто мора да лежи. Околу 90% од пациентите со болка во грбот патат од т.н. цервикална (вратна) болка или болка во крстот. Тоа претставува дегенеративно нарушување каде прешленот се прилепува преку коскените соединувања. Како резултат на сево ова, грбетот ја губи својата флексибилност.



Слика 1. Болки во грбот

Главните причинители за болка во грбот и спондилоза се мускуларната тензија, напрегањето на глуждот, несоодветното држење на телото и несоодветната исхрана која резултира со диететски грешки и недостаток на физички вежби. Акутната или хронична болест како што се проблемите во бубрезите или проблемите со простата, женските болести, грип и артритис можат исто така да предизвикаат болки во грбот. Останати причинители се стресот и напрегањето кое е предизвикано од време поминато во седечка состојба, несоодветно дигање на тежина или тегови, високи потпетици и емотивни проблеми кои заедно можат да предизвикаат болни грчеви во мускулите.

## 1.2 Кинеска традиционална медицина

Во историскиот развој на кинеската традиционална медицина (КТМ) се утврдени четири начини за профилактика и лекување на заболувањата – “дждзо” ( иглотерапија , моксирање и вендузи), “туина” ( мануелна терапија и масажа), “джунјао” ( лекување на болката), и “цигун” (специјална гимнастика за генерирање на енергијата „чи“ на телото се употребува со цел лекување и профилактика на заболувањата). И до ден денес се применуваат како самостојни методи на лекување, но во минатото се прилагале комбинирани.

Во минатото во кинеската медицина “хуанди неидзин” се зборувало дека боденето со остри камења се родило во Источна Кина, лекувањето на болката – во западните региони на Кина, моксирањето во северните, масажата во централните, а металните игли во Јужна Кина.

Поставувањето на основната класична КТМ и филозофијата се утврдени во периодот на средината на првото илјадолетие од новата ера. Во тој период се завршени древните филозофски медицински изданија “Јиџин” (“Книга на промените”), “Дадодидзин” (“Трактот за дао и дин”), “Хуанди неидзин” (“Прашањата на Жолтиот император за суштината на лекувањето”), “ Шиннун” (“Изданија за лековитите растенија”), “Нандзин” (“Суштинските прашања за кинеската традиционална медицина”). Во нив се изложени оригиналните погледи на древните научници за пространството и времето, како и за човекот – за животот и смртта.

При своите набљудувања за функционирањето на човечкиот организам древните научници забележале дека тој не е нешто затворено во себе, оделно од средината што го опкружува, туку претставува отворен сложен систем, во кој функционираат елементи сврзани помеѓу себе и надворешната средина. Тие го замислуваат човекото тело како еден дел од природата, потчинет на нејзините закони. Еднакви сили и спротиставувања го понижуваат небото (тиен), земјата (ди) и човекот (жин). Овие три елементи го симболизираат заемното дејство помеѓу нив во космосот, природата и човекот во неговата средина.

## 2. Преглед на литература

### 2.1 Најчести причини за болки во грбот

Најважното нешто што треба да го знаеме за болките во грбот е тоа што се работи за симптом, а не за дијагноза. Постојат огромен број причини за појава на овие болки, но најчесто, се работи за една од следниве:

#### Механички проблеми

Механичките проблеми се појавуваат поради начинот на кој се движи 'рбетот или пак чувството што се добива кога 'рбетот се придвижува на одреден начин. Најчест механички проблем е дегенерацијата на дисковите помеѓу пршлените, што се случува постепено со зголемувањето на возраста. Со тоа, **се намалува способноста за ублажување на стресот од движењето**, што пак доведува до болки кога настанува поголем притисок врз 'рбетниот столб.



Слика.2 Болки во грбот

#### Повреди

Повредите на 'рбетот, како што се фрактурите и истегнувањата, може да доведат до појава на хронични или краткорочни болки во грбот. Истегнувањата всушност претставуваат раскинување на лигаментите кои го поддржуваат 'рбетот, а настануваат кога неприродно се извиткуваме или пак несоодветно подигнуваме товар. **Фрактурите на пршлените често се последица од остеопороза**, состојба која предизвикува порозност на коските.

#### Стектнати болести

Голем број медицински проблеми може да доведат до појава на болки во грбот. Во овие проблеми спаѓаат и: сколиоза, која предизвикува искривување на 'рбетот и не предизвикува болки сè до 40-50 година од животот, спондилоза.

## Инфекции и тумори

Инфекциите не се вбројуваат во најчестите причинители на болки во грбот, но кога се поврзани со пршлените или дисковите, **може да предизвикаат силни болки**. Исто така, една од најнепосакуваните причини се туморите кои поретко се појавуваат на грбот, а многу почесто се манифестираат таму во вид на метастази, како последица на рак на некој друг дел од телото.

## Емоционален стрес

Во најголем дел од случаите, **болките во грбот се манифестација на физички проблем**, но понекогаш, едноставно се работи за емоционален стрес кој се појавува во форма на болка, на делот од телото каде што има огромен број нерви. Овој стрес може да игра голема улога во однос на степенот и времетраењето на болките, па дури и да предизвика драстични случаи на несоница.

## Најчести заболувања на `рбетот

`Рбетот поминува низ процес на стареење како и секој друг дел од телото.

Има неколку заболувања кои можат да доведат до болки во долниот дел од грбот во текот на стареењето, меѓу кои се **дегенерацијата на дисковите, стеноза на лумбалниот дел од `рбетот и спондилолистеза**.



Слика 3. `Рбетен столб

### 1. Дегенерација на дисковите

Едно од најчестите заболувања на `рбетот е дегенерацијата на дисковите, или остеоартритис на `рбетот. Како што телото старее, дисковите на `рбетот дехидрираат и ја губат нивната способност да дејствуваат како амортизери.

Коските и лигаментите кои го формираат `рбетот, исто така, стануваат понееластични и се задебелуваат. Дегенерацијата на дисковите е нормална и не е сама за себе проблем. Проблемот се појавува кога пролабираниите дискови започнат да вршат притисок врз околните нервни завршетоци или `рбетниот мозок.

## **2. Стеноза на лумбалниот дел од `рбетот**

Друга последица на дегенерација на `рбетот е стеноза на лумбалниот дел од `рбетот. Дел од ова заболување е стеснувањето на каналот низ кој проаѓаат `рбетниот мозок и нервите. Поради тоа што `рбетниот канал се стеснува, често пати е притиснат целиот `рбетен мозок, а не само еден нерв. Пациентите кои страдаат од стеноза на лумбалниот дел од `рбетот често чувствуваат:

- слабост
- болки во нозете
- тапа болка во половината
- вкочанување
- боцкање во нозете или задникот кога одат или стојат
- често чувствуваат олеснување кога ќе седнат или ќе се наведнат напред по пешачење

Симптомите на стеноза на лумбалниот дел од `рбетот вообичаено се појавуваат кај пациенти на возраст над 50 години.

## **3. Спондилолистеза**

Дегенерацијата на `рбетот, исто така, може да доведе до спондилолистеза, состојба која се карактеризира со изместување на прешлените на `рбетот. Во овој процес на заболување, еден или повеќе прешлени се изместуваат надвор од линијата на соседните прешлени. Како и кај сите други заболувања на `рбетот, конзервативниот третман често овозможува олеснување и болката на се влошува се` додека не се иритира некој нервен завршеток.

## 2.2. Кинеска традиционална медицина

Древните филозофи од Кина споредувајќи го изоморфизмот на човекот и природата, ја разгледуваат енергијата „чи“ како да е составена од две спротивни сили „Јин“ и „Јан“. Јан се натрупува и го претставува машкото, активноста која генерира енергија и произведува топлина и светлина. Јин е женската субстанција, таа ја изразува пасивноста и се поврзува со темнината, студот и репродуктивноста. Во човечкиот организам меѓу овие две сили се јавува „распределба на трудот“. Со својата активност Јан го чува телото од надворешните фактори. Неговата функција е да управува со органите за варење, органите за дишење и половиот систем. Пасивната сила Јин ја одржува стабилноста во функционирањето на црниот дроб, срцето, заедно со перикардот, слезинката, белите дробови и бубрезите.

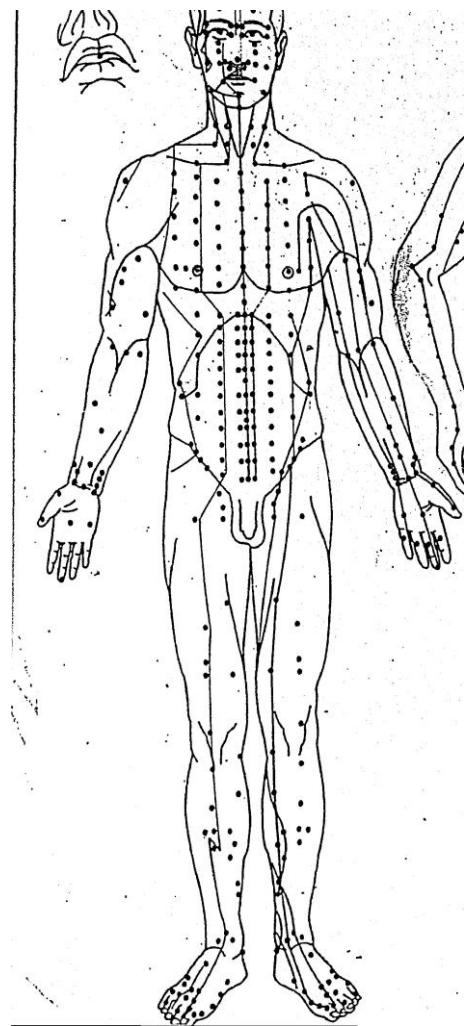
Секоја од овие две сили се карактеризира со сопствена географија на движење внатре во човечкото тело. Силата Јин започнува од долната уста слегува по предниот дел на трупот и достигнува до перитонеумот. Јан започнува од горната уста, оди нагоре кон главата, после се спушта преку тилот надолу до грбот и го достигнува врвот на опашната коска.

При правилно распределување на функциите, за болагосостојбата на човечкиот организам нај ценет е балансот меѓу Јин и Јан т.е., кога силите се во рамотежа, а не да доминираат една над друга. Тоа е оптимален услов за циркулацијата на енергијата чи. Состојбата при која се јавува болка е резултат на преовладувањето на Јин или Јан. Доброто здравје е израз на нивното хармонично и дополнувчко единство.

Рамнотежата меѓу Јин и Јан е најважната работа во целата кинеска култура. Во начинот на живот пред се, се цени умереноста во работата, во исхраната и во одмарањето. Човек не треба да страда од недостаток на физичка активност, но истовремено не треба премногу да го пооптоварува организмот. Хранењето треба да биде согласно со возраста, сезоната и професијата, но и секогаш треба да е умерено. Правилниот начин на живот и спокојството гарантира добра физичка состојба, добар вид и слух, еластични мускули и здрави коски.

Принципот да се живее без проблеми го дава клучот за дејството врз внатрешните органи и системите на човечкиот организам. По тој пат од надвор кон внатре се развива и древната кинеска практика за физичкото дејство врз телото – физичката култура и медицината. Со посредство на физичките вежби и дејствување врз активните точки по површината на телото се создаваат можности за управување на балансот меѓу Јин и Јан при определен недостиг во човечкиот организам.

Во минатото, особено значење се давало на специјалната гимнастика. Стремежот кон здравје и хармонија со природата ја определува неопходноста од вклучување на движечките елементи, физичките вежби, самомасажата и психотерапијата. Тие допринесуваат за компензирање на спротивните сили (Јин и Јан), кои се засегнати во одреден момент. Тоа може да се заклучи најдобро при иглотерапијата и масажата. Според традиционалната концепција циркулацијата на енергијата на „чи“ е постојана и се чувствува по мрежата од канали (синлуо). Таа е изградена од 12 основни и 8 дополнителни канали и од 15 колатерални канали. Врз основните и двата дополнителни канали се расположени 361 активни точки. Кога некаде ќе се појави „блокада“, рамнотежата помеѓу Јин и Јан се нарушува. Преку притисок, масажа, убоди или загревање (моксирање), овие „блокади“ може да се отстранат и да се обезбеди нормална циркулација на Јин и Јан во телото.



Слика.4 Меридијани и акупресурни точки по човечкото тело.



**АНМО** е најстарото име на кинеската традиционална масажа. Имено под ова име таа фигурира во медицината “Хуанди неидзин“. Овој термин искажува два можни начина за дејствување врз човечкото тело. АН означува притисок со задржување во одредена точка или зона, т.е. мирување (Јин), а додека МО претставува масажно движење по линија, канал, или област т.е. активност (Јан).

Според старите кинески научници анмо се прилага со цел да се одблокираат (отпуштат, прочистат) каналите. На тој начин се регулира движењето на енергијата чи по нив. Тоа може да се постигне само кога ќе се соединат два вида на техники – притискање (одмор) јин и движење јан. Во “Хуанди неидзин“ се вели: “Кога ќе го притиснеш (ан) местото, го чувствуваш топлото чи и болката запира“. Ан располага со различни техники, но некој од нив не треба да се применуваат, бидејќи може да предизвикаат засилување на болката. Затоа е неопходно да се направи добра дијагностика пред да се почне со масажата.

Од страна на кинеските научници анмо исто така е позната и како “моша“.

Веројатно тоа име е трансформирано од французите во така наречена масажа. Овој лековит метод се јавува и во Англија, Германија и достигнува до Швајцарија. Хенрих Линг (1776 – 1839 ) извршува клинички наблудувања и создава сопствен систем за лекување на заболувањата на локомоторниот апарат, во кој комбинира масажа и лековита гимнастика.

Во исто време започнуваат да се применуваат и масти и креми кои се впиваат во кожата со применувањето на анмо. Комбинацијата на анмо со лековити масти се применува широко во профилакса и лекувањето на детските заболувања.

Анмо може да се користи и за лекување на заболувања, предизвикани од 8 патолошки фактори: ветар, студ, влага, жештина, глад, прејадување, преоптеретување и малаксаност.

Возможно е да се применува притискање во точка и масажни движења по линиите на телото во комбинација, наречена анмо (туина). Возможно е да се

применува само едното или само другото масажно дејство. Притискањето се прави без масти, а додека за масажните зафати при неопходност може да се применуваат и масти. Редоследот на масажните техники се определува во зависност од заболувањето. Мануелните техники се ефективни главно за обновување на проодноста на каналите, а тоа осигурува протекување на чи по нив, кое го штити и го лекува телото.

Масажата најголема популарност достигнува во XIV – XVII в. Таа веќе не се смета само како тераписки метод, туку и како научна дисциплина. Многубројните испитувања во областа на детските заболувања водат до формирање на оделен клон на „туина“ за деца. Се тврди дека лекувањето со билки е неопходно кај децата, а додека игло терапијата дејствува како траума врз нивната психа. Се заклучило дека во детската возраст активните точки за дејстување по телото се определуваат според топографските особености за разлика од тие на возрасните, утврдени се и специфични зони, кои се третираат по специфичен начин. Издадени се редица книги, посветени на детската масажа.

Развојот на масажата во Кина не протекува рамномерно. Се среќаваат периоди на голем подем и периоди на потполни падови и забрани за користење во државните здравствени системи. Денес „туина“ завзема достоинствено место во традиционалните методи во државните здравствени системи во Кина.

Во кинеската традиционална масажа особено различни се видовите на школите во зависност од целите и задачите. Тие се следниве:

- **Баодзиен** анмо (профилатична масажа). Тој вид е најстар, неговите корени се од длабокото минато. Сврзан е тесно со техниката даоин. Даоин е систем од гимнастички вежби и вежби за дишење, при кои после длабока концентрација, енергијата чи мислено се води по каналите на телото. Тој процес е сврзан со древното учење за долголетието, а масажата е составен дел од него. За време на масажата неопходна е потполна релаксација на телото и ослободување на мислите. Движењето на енергијата чи, од која зависи неговиот ефект, се регулира преку

масажните техники.

- **Цигун** анмо (масажа преку водење на енергијата чи). Таа исто така датира од најдлабоката древност и се практикува и до ден денес. Преку техниката на анмо енергијата чи се предава од терапевтот на пациентот.
- **Дзинсие** анмо (масажа по активни точки и канали). Масажните движења после движењето на енергијата чи по каналите. Се применуваат различни техники во зависност од целта и бараниот ефект. При стимулирање (тонизирање) масажата се извршува по насока на движењето на енергијата чи низ каналот. На тој начин се постигнува прочистување на меридијанот. При седирање (успокојување), масажата се прави обратно од насоката на движење на енергијата чи, па така се поситигнува празнење (успокојување ) во каналот.
- **Дзју** анмо (масажа по стрелките на часовникот). Тоа е специјален вид на масажа, во која што активните точки се прочешлуваат. Во овој метод се вклучени 66 специјални точки од 12 основни канали, локализирани од лакотните зглобови надолу и од зглобовите на коленото па надолу. Според часот на дејствување, денот, месецот, годината преку специјална таблица се определува најактивната точка за дејствување. Тој вид на масажа се применува при лекувањето на хронични заболувања.
- **Дзанфу** анмо (масажа во проекционата област на органите). Масажата се применува во предниот дел од телото (градите и стомакот) во зоните, во кои врз површината на кожата се наоѓаат дванаесетте (полни и шупливи) органи според КТМ.
- **Сјаоир** анмо ( детска масажа )
- **Шанки** анмо ( масажа при трауматски заболувања). Датира од древноста и има трајни белези во Кина. При лекувањето со неа се направени голем број на истражувања.
- **Индун** анмо (спортска масажа). Се применува пред натпревар и тренинзи а исто така и при лекувањето на спортски трауми и

заболувања. И овој вид на масажа е со древна традиција во Кина. Се раѓа при практикувањето на бојните искуства и брзо се преобразува во неразделен дел од нив. Затоа во секоја школа за бојни искуства се применува специфична методика по масажа.

- **Фанншуи** анмо (седативна масажа) Се смета дека ефектот од таа масажа е истиот како и при западната кинеска масажа. Целта е, преку масажните техники да се постигне релаксирање на мускулите и психичко успокојување. Се дејствува врз околу 72 активни точки, при што пациентот може да се доведе до состојба на сон. На почетокот се користеле во императорскиот двор и во школите за воени искуства, а покасно се распространува и помеѓу народот. И сега се применува во специјализирани центри во многу градови.
- **Цоимо** (масажа со стапалата). Масажните техники се исполнуваат со стапалата, така што е возможно да се примени поголема сила. Се препорачува при некои заболувања како при проблеми со долните екстремитети, лумбоишијалгија, артрит и други.

### **2.3. АНМО – кинеска традиционална масажа**

Масажата е специјален вид на терапија. Таа е дел од наследството на кинеската традиционална медицина. Преку неа се лекуваат најразлични заболувања на организмот, со третирање на одредени активни точки и линии по површината на човечкото тело со посредство на специјални техники, применувани со раката – растривање со притисок, техника “нокот – игла“, праволиниско растривање, удари и други техники со уреди (најчесто дрвени) – натискање ан и удари коу. Според теоријата на кинеската традиционална медицина, преку неа се осигурува беспрекорно циркулирање на енергијата чи и на крвта по енергетските канали и деловите од телото. Како резултат на тоа се нормализираат засегнатите структури и функции на човечкиот организам

#### **Позитивните исходи од масажата**

Техниките за дејствување врз активните точки на човечкото тело се производ од древните кинески воени искуства. Во различните школи се усовршувани

како техники за напаѓање, за лекување и рехабилитација.

Современите научни изданија во Кина и во светската практика докажуваат дека со посредство на кинеската традиционална масажа може да се лекуваат редица заболувања. Најдобар ефект има при заболувања на локомоторниот апарат.

## **2.4.Предности на традиционалната кинеска масажа**

1. Масажата се применува при многу различни заболувања и дава добри профилактички и терепевтски резултати. На пример при болки во локомоторниот апарат и при некои неповолни состојби ( стрес, замор) таа е основно средство за нивно отстранување.
2. Масажата лесно се применува и е многу економичен метод. Не се потребни специјални уреди. Може да се исполнува насекаде и во секое време.
3. Масажата е терапија која не му штети на никој, се применува лесно. Исто така нема несакани ефекти и опасни реакции за организмот.

## **2.5.Теоретски принципи**

Во античко – кинеското медицинско издание “Ханди неидзин“ е запишано: “ Животот зависи од животната енергија чи. Енергијата чи, крвта, јин – јан и локомоторниот апарат се контролираат од каналите на колатералните дзинлуу“

Терминот “чи“ е многу значаен во кинеската филозофија. Претставува фундаментална супстанција, и ги претставува функционално – енергетските дејности и параметри на меридијаните. Чи предизвикува движење, енергија со одредена убавина, со определена насока во пространството, со конкретна класификација и структура.

Во човечкиот организам со категоријата чи се означува секоја субстанција, што учествува во одржувањето на функционалната активност на органите и меките ткива, освен тоа и вдишувањето воздух исто така се нарекува чи. Движењето на енергијата чи се претставува како круг без почеток и крај.

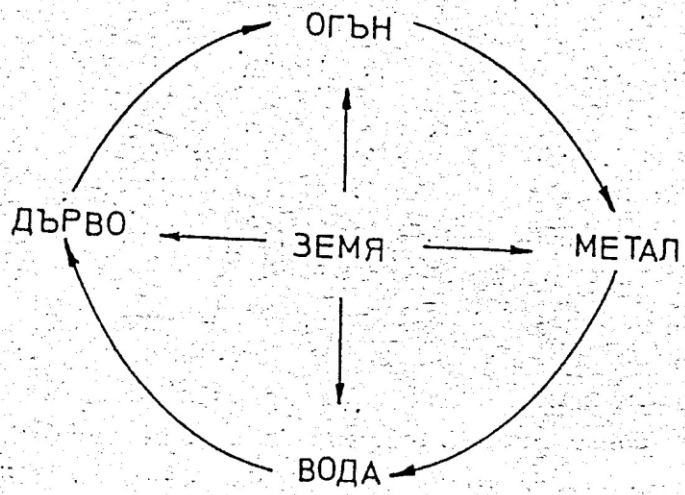
Законите за нејзината циркулација не можат да се нарушат од никој. Тоа се природните закони на Дао. Чи се движи внатре во човечкото тело, кога ќе се затоплат неговите органи, а на површината ја навлажнува кожата преку порите.

Каналите на колатералите се патиштата, по кои циркулира енергијата чи – јан и крвта – јин во човечкото тело. Од внатрешноста на телото тие излегуваат на површината и поминуваат преку зглобовите, мускулите, коските, слузокожата и кожата. Така се изградува мрежа, која ги сврзува органите и меките ткива во една целина. При неговото нормално функционирање се осигурува задоволителна рамнотежа – рамнотежата меѓу јин и јан.

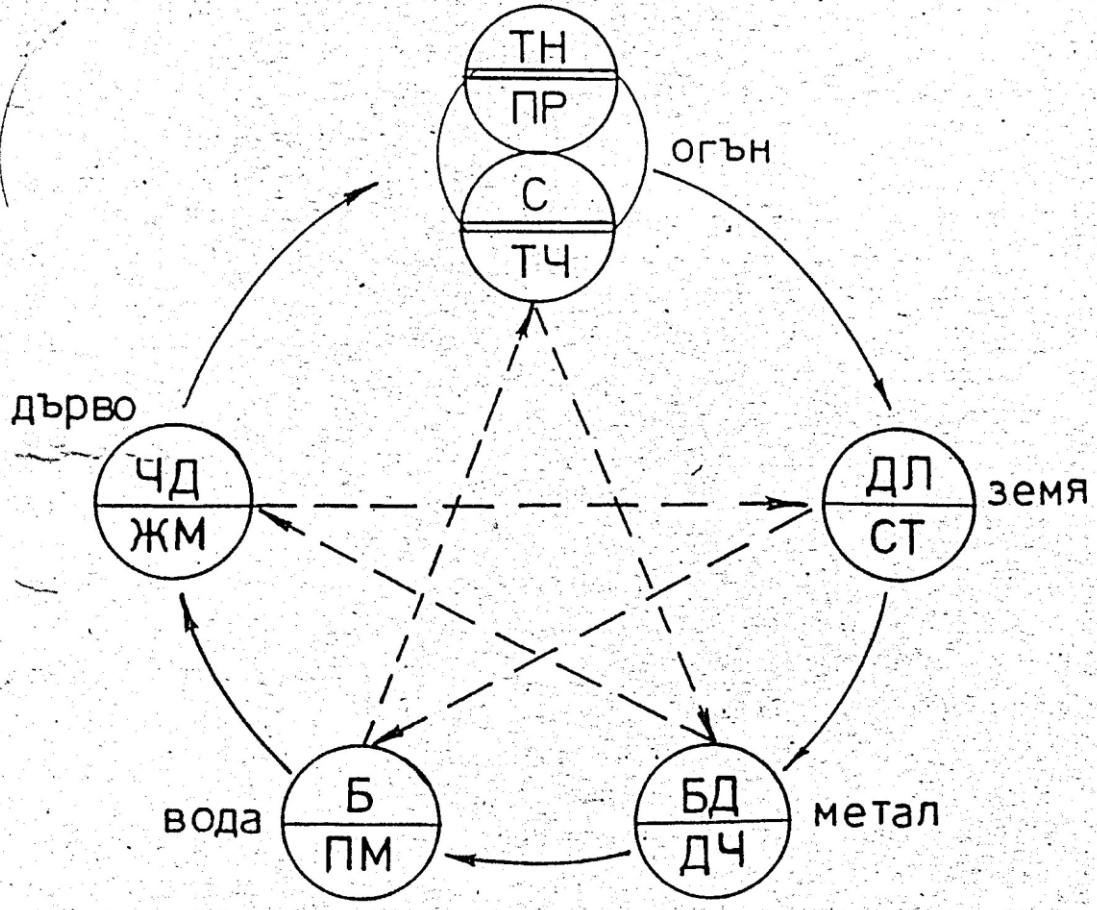
Старите мудреци ги поврзуваат сите материјални појави во природата со пет елементи: дрво, оган, земја, метал и вода. Нивната заемна врска и взаемно дејствување се искажува во концепцијата „усин“. т.н. теорија за петте елементи. Во неа се дава објаснување за сите природни феномени. Оваа теорија се применува во КТМ со цел да се прикаже природата на органите и нивната заемна врска, да се објасни врската помеѓу човекот и природата, а исто така и за дијагностика и лекување на заболувањата.

Петте компактни органи и шесте шупливи органи се главни за функциите на системите на човековиот организам, кои се специфични за КТМ и кои само од делумно се препокриваат со современите претстави за внатрешните органи. Во групата на компактни органи спаѓаат: бел дроб – феи –Lungs (L), срце – син - Heart (H), заедно со перикардот – синбо - Circulationsex (Cx), панкреас – пи – Spleen (Sp), црн дроб – ган - Liver (Liv) и бубрег – шун - Kidney (K).

Во групата на шупливи органи спаѓаат: дебело црево – дачан - Large intestine (Li), тенко црево – сјаочан – Small intestine (Si), желудник – уеи - Stomach (S), жолчен меур – дан – Gall bladder (G), мочен меур – пангуан - Blodder (B) и трите енергизатори – сандзјао – Three heartes (T).



Фиг. 1



Фиг. 2

Слика 5. Взаемно дејство на елементите од природата со човечките органи

Болестите на компактните органи се тешко излечиви, додека болестите во шупливите органи се лесно излечиви. Штетната енергија „сиеци“ на болеста може лесно да ги напушти шупливите органи преку надворешноста. Болеста на компактните органи се концентрира во нив и се задржува повеќе време нарушувајќи многу важни функции.

Кога надворешните патогени фактори го напаѓаат човечкото телото тие минуваат низ каналите на колатералите: така тие можат да останат во нив со што се нарушува нивната проодност или да навлезат во внатрешноста на телото и да ги надразнат компактните органи. Кога овие органи заболат, можно е преку колатералните канали да се нападнат и виши делови од телото. Патогените фактори – внатрешни и надворешни ја нарушуваат проодноста на каналите. Од овде се достигнува до вишок (шу – симптом ) или до недостаток (сио – симптом ) – застој или дефицит на енергија чи и крвта во нив, при што настануваат критични или болни промени во човечкиот организам. Ако при овие состојби се примени масажа во определни активни точки по каналите, нивната проодност ќе се обнови. Така енергијата чи и крвта започнуваат одново да протекуваат слободно, а болеста постепено се лекува.

Дејството на масажата може да се опише на следниот начин – преку неа се осигурува циркулацијата на енергијата чи и на крвта, проодноста на каналите и колатералите, регулација и балансирање на јин и јан, а исто така и подржување на заштитна енергија чи и превенција на навлегувањето на штетните фактори - сиеци. Тоа означува дека ефектот од масажата ќе зависи од функционалната состојба на организмот, врз основа на која се одбираат масажните техники.

Соогласно со теоријата на современата медицина, кинеската традиционална масажа има лековито профилактична цел. Преку директно или индиректно биостимулирање се регулира функцијата на нервниот систем и се подобрува локалното крвоснабдување, а од таму и метаболизмот и обновувањето на заболените ткива и органи. Со посредство на масажата се дразнат екстерорецепторите и се развива локална реакција, која преминува во сегментарна, додека на крај станува општа за целиот организам. Процесите на возбудување и задржување влијаат позитивно (т.е. се урамнотежуваат). Така



се одстранува уморот и се зголемува имунитетот на организмот. Со различни масажни техники и при правилниот избор на активни точки се стимулираат определени внатрешни органи, белодробната функција, кардиоваскуларниот систем, варењето на храната и друго. Масажата има определен позитивен ефект и врз заболувањата на локомоторниот апарат. Таа ги засилува подвижноста на зглобовите, ги закрепнува тетивите и коските, ја регулира трофиката на мускулите, со други зборови ја обновува и подобрува движечката активност на човековото тело.

При точковата симулација, со дразнењето на кожата настанува дразнење на проприо - , баро - , хемо – и ангиорецепторите, кои се наоѓаат во поткожниот слој, мускулите, слузокожата, перинеуралните и периваскуларните сплетови, Специфичното карактеристично чувство, кое се појавува после правилно третирање на активните точки, е сведок за учеството на симпатичкиот нервен систем во процесот. Тоа се распространува бавно, проксимално и дистално, тешко се локализира и се опишува како тапо, неопределено, исто како висцерална болка.

После стимулирањето од страна на организмот настапува локална, сегментарна и општа реакција. Локалната реакција е при резултат на дразнењето на кожата и на подкожните структури, при што се добиваат локални промени во биоелектричните потенцијали. Везикуларните аферентни импулси одат до сегментите на 'рбетниот мозок или во клетките на симпатичките ганглии, соодветни на стимулираното место. Имено, со ова се изразува сегментарната реакција. После тоа импулсите продолжуваат во високите делови на централниот нервен систем (ЦНС) – мозокот, ретикуларна формација, лимбичкиот систем, подкорова и корова област, со кое што се предизвикува општа реакција. Особено важен е делот на ретикуларна формација и на подкровните структури, каде што се расположени вишите вегетативни центри, влијателни врз регулаторната функција на одделните системи. Во општата реакција учествува и хипофизно – адреналниот адаптационен систем. Преку дејствување врз кожата и структурите расположени под неа, се добиваат нервнохуморални реакции, кои ја регулираат функцијата на диенцефалните центри.

Отстранувањето на болката преку масажа се однесува на најстарите постоечки индикации. Потиснувањето на болката се објаснува со дејството на редица комплексни механизми, меѓу кои важен дел заземаат нервнохемиските процеси. Преку нив во ЦНС се образуваат различни невротрансмитери неврохормони и невромодулатори, при што хипоталамусот и хипофизата се најважните делови во кој се образува морфински течности т.н ендорфини.

Дејствувањето на масажата и на другите кинески традиционални методи сеуште се дискутира и останува отворен за современата наука.

## **2.6. Општи методички на масажата**

### **Тонизирачка масажа**

Ефектот од оваа масажа е истиот, како и кај западната класична масажа. Целта на масажата е да го одржува тонусот на организмот преку регулирање на функциите на органите и системите, па на овој начин се подобрува работоспособноста на организмот. Може да се применува како општа и локална масажа. Се применува како кај пациентите така и кај спортистите.

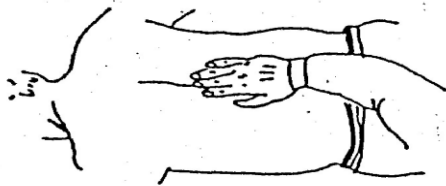
### **Масажа на задниот дел од трупот**

Според кинеската традиционална медицина задниот дел од трупот важи како јан – област, зашто преку неа се лекуваат јин – деловите од телото. Во оваа област се наоѓаат точки, кои кореспондираат со дванаесетте органи. При заболување на некои од нив се добива болна реакција во соодветната точка за органот – т.н. шу – точки или корелирачки точки. Тие се јавуваат како рефлекторни точки за функциите на органите. Често се користат за лекување при заболувања на внатрешните органи. Најдобар ефект од терапевските процедури се добива при локално третирање на шу – точките и му – точките т.е сигналните точки на соодветниот заболел орган. Тоа дејствување врз точките има исклучителен ефект за зголемување на психичките и физичките сили на организмот.

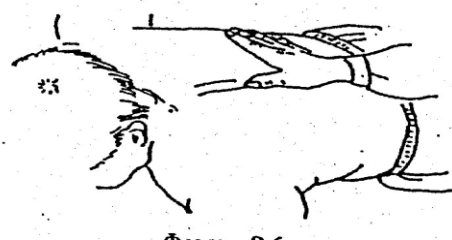
А). Активни точки се: G12, K 14, K 9, K 4, K 1, B12, B 13, B 15, B 17, B 18, B 19, B 20 , B 21, B 23, B 25, B 27, B 37, B 40, B 60, K 1, J K 2, B 30, B 31 – 34.

Б). Методски укажувања. Пациентот е во легната положба. Масажната процедура се прави на голо тело. Терапевтот застанува од левата страна на пациентот. Масажата се извршува по следниот редослед:

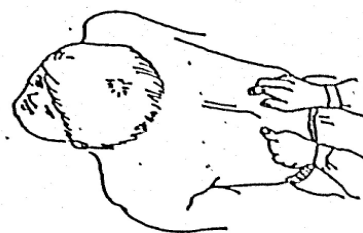
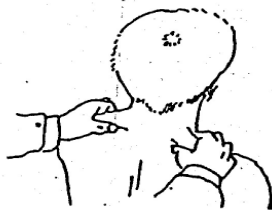
1. Се започнува со подготвителна техника за тонизирање на зоната. Се прави праволиниско лизгачко растривање во насока нагоре и надолу со површината на дланката на десната рака по каналот – управител, каналот на мочниот меур – двете гранки, за секоја линија по 9 пати.



Фиг. 85



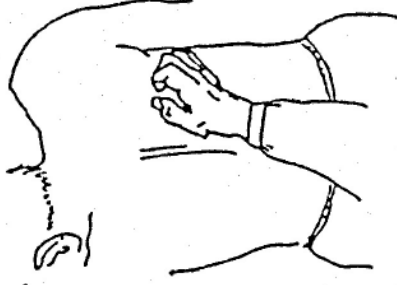
2. Со двете раце истовремено се масираат симетричните точки G 21 со штиповидно растривање. После тоа последователно се третираат со растривање со притисок со палецот точките K 14, K 9, K 4 и на крај со средниот прст, потпомогнат од показалецот K 1.



3. Со палците на двете раце се масираат со растривање со притисок последователно следните симетрични точки: B 12, B 13, B 15, B 17, B 18, B 19, B 20, B 21, B 23, B 25, B 27, B 37, B 40, B 60, K 1. При масажа на точките во зоните на градниот кош, масажните зафати се синхронизирани со дишењето.

4. Се применува спираловидно растривање со основата на дланката по каналот – управител и двата клона на каналот на мочен меур. Масажните линии се во насока надолу од точката K 14 до точката K 2 и од B 12 до B 30. Секоја линија се масира од 2 до 4 пати.

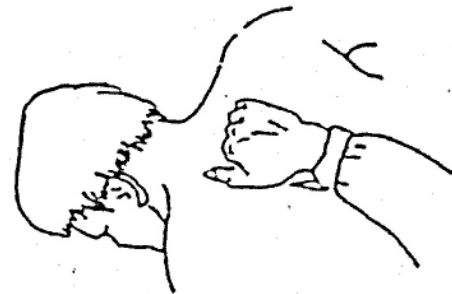
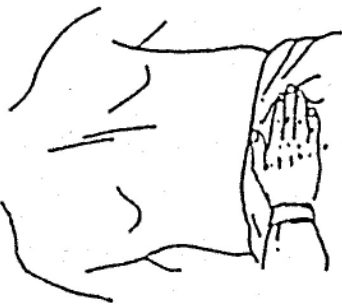
5. Ако се почувствува замор во таа зона или има болка, масажата се акцентира врз определени активни точки. Тие се масираат со растривање со притисок со кружни движења, на пример во точките: К 9, К 4 , В 13, В 15, В 18, В 19, В 21, В 23 и В 31 – 34.



Фиг. 89



Фиг. 90-а



6. Накрај се применва ударната техника плескање со средна сила и тврдо сечење, кога се обработува грбот, `рбетот, карличната област и долните екстремитети во посочената последователност. Преку оваа техника се постигнува општо тонизирање на овие делови.

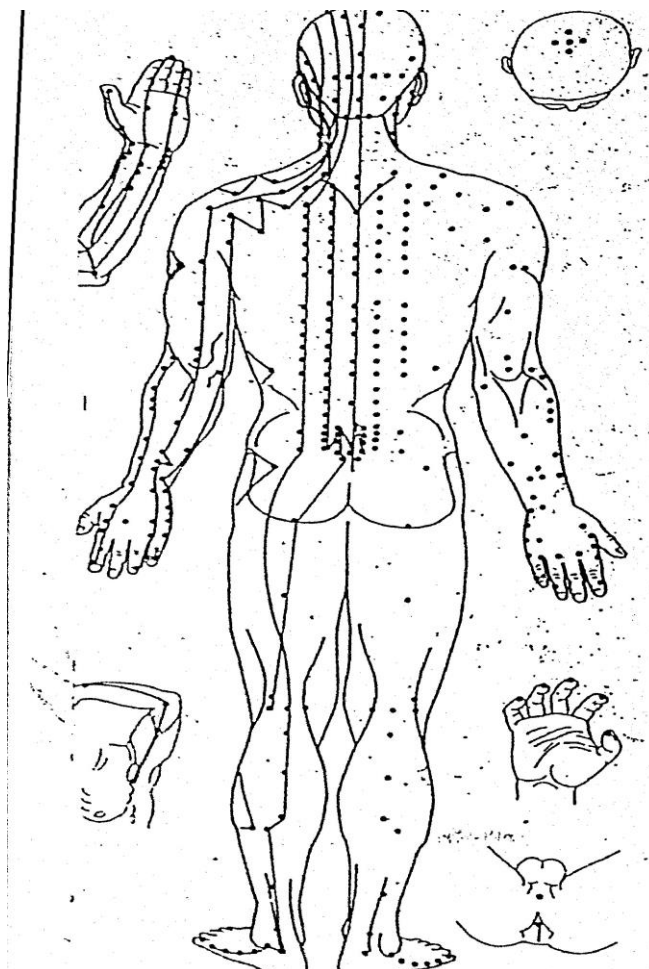
Забелешка: Секоја активна точка се масира околу 1 минута со соодветна техника, додека не се почувствуваат трпки.

## 2.7. Акупресура при најчесто среќавани заболувања

Акупресурата е процедура по избор кај деца, возрасни, слаби и болни луѓе, кои не ја поднесуваат иглотерапијата. Резултатите при акупресурата се добиваат побавно, но се истите како и кај акупунктурата. Акупресурата е нежна, безболна, без крвна, не ги повредува меките ткива и е не агресивна. Таа е пријатна и многу посакувана од пациентите, нема несакани ефекти и не бара сложена процедура со висок терапевтски ефект, туку е проста и економски прифатлива (не е потребна апаратура), не се применуваат медикаменти.

*Слика.6 Приказ на акупресурните точки на задната страна на телото.*

Нашиот пример при прилагање на акупресурата кај болни покажува дека таа методика има големи резултати при главоболка, мигрена, невроза, за отстранување на нервно – психички замор, при отоневролошки синдром, професионални заболувања на



локомоторниот апарат од преоптоварување. За овие заболувања создадовме сопствена методика на комплексна акупресура, составена од: акупресура, линиска масажа по меридијаните, релаксирачки масажни зафати (во главно триење) и ја применивме кај повеќе групи на клинички болни. Во истражувањето го проследивме клиничкиот статус и некои функционални показатели: долориметрија, кожен електричен отпор, кожната температура и др. При различните групи на болни добивме подобрување во различен степен од 70% до 90% од болните. Тоа се изразува во значително намалување на или исчезнување на субјективните болки и подобрување на клиничкиот статус:

саногенеза на вегетативните органи, отстранување на болката, обновување на хармонијата на задржно – возбудните процеси во ЦНС, функционално опоравување на органите и меките ткива од патолошкиот процес.

Во зоните на специфични болни точки пронајдовме отстранување на контрактурите, болката, нормализирање на температурата на кожата и кожно електричниот отпор.

### **Акупресура на грбот**

Секоја масажа за подобрување на општата состојба на организмот започнува од грбот. Врз првиот клон на меридијанот на В се наоѓаат шу (сврзни) точки за секој од дванаесетте меридијани, одговорни за внатрешните органи. Се прават од 10 до 15 растривачки пасажи по двата клона на меридијаните на В со целата дланка од горниот дел на грбот до сакрумот, брзо и енергично и исто и потчукнивање на GV од сакрумот до вратот. По силен енергетски ефект или засилување на состојбата на јан може да се постигне со ритмичко потчукнување по одот на GV и на двата клона на меридијаните на В или со пасажа како перење на даска, или како пластење. Со двата палци или со соберни II и III прст на раката се прави акупресура од 7 до 10 секунди на сите шу точки. При напрегнатост во паравертебралната мускулатура или во m.trapezius се прави релаксирачко растривање 3 – 4 пати.

При замор во областа на двата клона на В се прави масажа со одлепување и водење на кожно ваљаче обратно од одот на меридијанот. При стврднат m.trapezius меѓу вратот и рамото удобен е зафатот зграпчување (подигање) со двете раце 5 – 6 пати. Се прави истеглување (тракција) на 'рбетниот столб со поставување на едната дланка во горниот дел од 'рбетниот столб (под вратот) и другата на сакрумот. На тој начин се ослободува 'рбетниот столб. Се бараат болни точки по двата клона на мочниот точки се : G<sub>21</sub>, GV<sub>15</sub>, B<sub>11,43,43</sub>, Si<sub>9-15</sub>, GV<sub>14</sub> и др.



## **2.8. Индикации и контраиндикации при масажа**

### **Индикации**

1. При секаков вид на трауми на локомоторниот апарат:
  - Микротрауми
  - трауми на меките ткива – (во периодот на рехабилитација)
  - трауми на зглобовите – помодрување, исчашување, кинење на зглобните сегменти (за време и после периодот на имобилизација).
2. При заболувања и трауми на периферните нерви – плексити, лумбаго, ишијалгија и др.
3. При некои други заболувања како главоболка, воспаление, на горите дишни патишта, грип, депресија, бесознание, повраќање на психичка основа, замор после психичко и физичко оптеретување, запек и др.

### **Контраиндикации**

1. Апсолутни контраиндикации – при рани, туберкулоза, рак, заразни заболувања, крварење, воспаление на крвните садови (флебит и тромбофлебит), кожни заболувања, акутни болки во стомакот, при бремени жени и жени во менструалниот период (долниот дел на стомакот), после зрачење со ренген зраци.
2. Релативни контраиндикации – при состојби со висока температура, зголемен крвен притисок, скршеници на коските, неразјаснета дијаноза, инфаркт, ран постоперативен период.

## **2.9. Принципи за апликација на кинеската традиционална масажа**

За време на масажната процедура треба непрекинато да се следи реакцијата на пациентот, а тој од своја страна да го информира терапевтот како се чувствува. За време на масажата на активните точки и зони, задолжително



треба да се добие чувство за доаѓање на енергија - чи, во местото или делот од телото каде што се работи, како и општо низ целото тело. Болниот треба да го опишува чувството како: трпнење, распнување, стегање, тежина, режечка болка, чувство како поминување на електрична енергија низ телото, печење, а понекогаш доаѓа до потење или чувство на студ. Старите терапевти го земале во предвид моментот на чувство на овие знаци како директна врска со исцелителниот ефект. Ако тоа чувство се јави брзо, тогаш и исцелителниот ефект се јавува брзо. Обратно ако нема никакво чувство, шансите за оздравување се мали. Причините за отсуството на овие знаци можат да бидат следниве:

1. Терапевтот не ја погодил зоната на активните точки или техниката не му е добра.
2. Заболувањето е хронично, при кое целосната енергија “чи“ е слаба и затоа конкретната енергија чи на дадениот меридијан е недоволна.

Затоа е неопходно за време на процедурата, терапевтот и пациентот да се концентрираат во активната точка и саканата насока. Тоа чувство е предзнак дека се хармонизира енергијата чи во каналите и колатералите, т.е. се обезбедува слободно протекување во нив и соодветно по целото тело. Кога ќе се почувствуваат знаците, масажата во зоната се прекинува и се завршува со другите неопходни масажни техники.

При некои пациенти може да се добие помодрување на местото на третирање. Тоа е нормална реакција, која исчезнува по неколку дена. Кај други пациенти може да се зголеми чувството на болка или чувствува топлина на местото на третирање (т.е. чувство на зголемено количество на енергијата чи на тоа место), исто и ова чувство е нормална реакција на организмот и ќе исчезне за подолг период од првиот случај.

Во некои случаи може да се добијат и непожелни реакции – колабс или повраќање. Тогаш процедурата се прекинува. Пациентот веднаш се поставува во легната положба. Се масираат точките СТ36 со силно притискање со палецот и КУ26 со техниката нокт – игла во насока нагоре кон основата на носот. Со втората техника се третираат сите прсти на стапалото. Техниката се

прави со брзо темпо, тонизирачко. После тоа на пациентот се дава засладена топла вода или чај.

Понекогаш при масажа на грбот може да се отежне дишењето, во такви случаи веднаж се применуваат ударните техники на рамениот појас, грбот, вратот и главата или силно притискање на појасната област со двете раце. Може да се примени и штипковидно истегнување на косите стомачни мускули.

Ако за време на процедурата пациентот осети слабост или безчувствителност, во првиот случај се применуваат удари со тупаници по задникот и задколенината јамка, а при вториот – тврдо плескање во областа на лопатките, флексоаната страна на китката и лакотниот зглоб.

Кога пациентот е гладен, жеден, прејаден, конзумирал алкохол, емоционално е возбуден, исплашен и преуморен не се прави масажа. Прво треба да се надминат горенаведените состојби па тогаш се спроведе процедурата.

При масажа на стомачната област задолжително е да се задоволат физиолошките потреби пред процедурата.

Некои пациенти може да се чувствуваат лошо и состојбата да им се влоши после првата или втората процедура, тоа чувство е привремено. После 3 – 4 дена тоа чувство исчезнува и настанува брзо подобрување. Оваа реакција се смета за нормална.

Масажната процедура при општа масажа се применува со следнава последователност:

1. Глава – лицев дел, окосмен дел, вратна област и уши.
2. Преден дел на трупот – областа на градите, стомачната област.
3. Задниот дел на трупот – грб, појасната област, стомачната област.
4. Горни екстремитети – рамен појас, делот од зглобот на рамото до китката на раката.
5. Долни екстремитети – задникот, делот од ингвиналната јамка до скочниот зглоб на стапалото.

При локалната масажа на телото, обично се работи по следниов редослед:

1. Глава и горни екстремитети.
2. Труп – предна страна, задна страна.
3. Горни екстремитети.
4. Долни екстремитети.
5. Определени активни точки.

Изцелителната масажа е сообразна со заболувањето, моменталната состојба на пациентот и индивидуалните особености на организмот. Освен тоа, таа е кохерентна со целта и задачата на масажата, со полот, возраста и т.н.

Обично се применува еднаш дневно дневно, а при акутните заболувања и состојби – 2 пати. Кога пациентот е реактивен, процедурата се прави преку 1 – 2 дена. Неделно се планираат по 2 до 3 процедури, една терапија вклучува 10 процедури. Меѓу терапиите се одмара од 5 до 7 дена. При некои заболувања и состојби одморот може да се изостави.

Спортската масажа се планира во согласност со периодите на годишниот тренирачки циклус. При подготвителниот период процедурите се спроведуваат 1 – 2 пати во седмицата во зависност од состојбата на спортистот. За време на основниот период бројот во една седмица им се зголемува, но секогаш треба да биде соогласен со типот на оптеретувањето.

Во пред натпреварувачкиот и натпреварувачкиот период процедурите се извршуваат секој ден, но се запазува определеното време за одмор помеѓу терапиите. При тренирани спортисти масажата се применува до повлекување на болките и потполно оздравување.

Обично времетраењето на една процедура е 15 – 30 мин.

Во спортската практика времетраењето на одделните процедури со масажа е следно:

- тонизиращка масажа – околу 30 – 40 мин;
- прелиминарен период – околу 5 до 15 мин;
- рекреативна масажа – околу 60 мин;
- само масажа – околу 15 – 30 мин.

Времетраењето на една процедура не може строго да се фиксира. Таа зависи исклучително од индивидуалните способности на пациентот и од добивањето на чувството за “дуци”.

При масирање неопходно е да се запазат следниве правила:

1. Масажната техника да започнува површински, и постепено да навлегува во длабочината на ткивата, а треба да се заврши со бавно намалување на притисокот.
2. Притисокот на почетокот е благ и постепено се зголемува до прагот на подносливост на пациентот.
3. Масажната техника започнува со бавно темпо кое постепено се забрзува.
4. Активните точки од меридијанот се масираат последователно.
5. Симетричните активни точки обично се обработуваат истовремено.
6. Техниките за смирување (седирање) или тонизирање (стимулирање) треба да се примнуваат точно.

Начините за тонизирање и седирање се следниве:

1. Леко притискање со растривање со средниот прст, потпомогнат од показалецот е тонизирање, а кога е извршено со сила е смирување.
2. Бавно кружно растривање со дланката е тонизирање, а брзото смирување.

3. Кога круговото движење се прави по насока на стрелката на часовникот е смирување, а обратно е тонизирање.
4. Кога масажните техники се применуваат по движењето на енергијата “чи“ е тонизирање, кое се прави 9 пати, а кога се применуваат спротивно од насоката на движење на енергијата е смирување, кое се прави 6 пати.
5. Стимулирање и седирање – техниките се извршуваат ниту многу леко ниту многу силно.

Барањата за правилно извршување на масажата се:

1. Времетраењето на дејствување во дадена активна точка или зона треба да биде до чувствувањето на “дуци“.
2. Техниките треба да се извршуваат со оптимална сила.
3. Движењата треба да бидат ритмични.

При запазувањето на овие барања поставената цел ќе биде остварена, кое осигурува добар превентивен и исцелителен ефект.

**3.Цел на трудот** е намалување на болката во грбот која што се јавува кај деца со кифотични промени на 'рбетниот столб

*Потребно е да се направи проучување на:* интензитетот на болка што ја чувствува пациентот, степенот на искривување и влијанието на скратената паравертебрална мускулатура врз кифотичните промени, како и можноста за рехабилитација преку кинезиотерапевтски методи и примена на традиционална кинска масажа.

**Задачи на трудот:**

1. Проучување на дополнителна литература и изготвување на специјална програма за справување со проблемот.
2. Разработување на кинезиотерапевтските методи и проучување на кинеската традиционална масажа за решавање на проблемите со ишиокруралната мускулатура.
3. Прикажување на времетраењето на процедурите и нивниот број.
4. Прикажување на методите кои ќе влијаат за намалување на болката, обновување на мускулниот дисбаланс и препораки за правилно одење и држење на телото.
5. Врз основа на добиените резултати да се изврши анализа со цел да се види ефектот на приложените кинезиотерапевтски методи и традиционалната кинеска масажа.
6. Врз база на извршените анализи да се дадат соодветни препораки.

### 3.1.Организација на истражувањето

Истражувањето вклучува 14 деца со кифотичи деформации (9 девојчиња и 5 момчиња). Спроведено е во времетраење од 6 месеци (од февруари 2012 до јули 2012 година), во одделението за Физикална терапија во бањата“ Кежовица“ – Штип. Пациентите се поделени во следниве возрастни групи.

- до 10 години – 7 пациенти
- од 10 до 16 години – 5 пациенти
- над 16 години – 2 пациенти

**За диференцирано набљудување пациентите се разделени во две групи:**

**Контролна група – А и Експериментална група - Б**

*Табела №1 Распоред на учесниците во групи, возраст локализација и патолошки наоди*

Група	Број	Возраст (години)	Локализација на најчестите болни точки (Trigger points)			
			Th9	Th10	Th11	Th12
Контролна група – А	7	13,42	3	/	2	2
Експериментална група – Б	7	13,28	1	4	2	/
Вкупно	14	13,35	4	4	4	2

#### 4. Методи на истражувачката работа

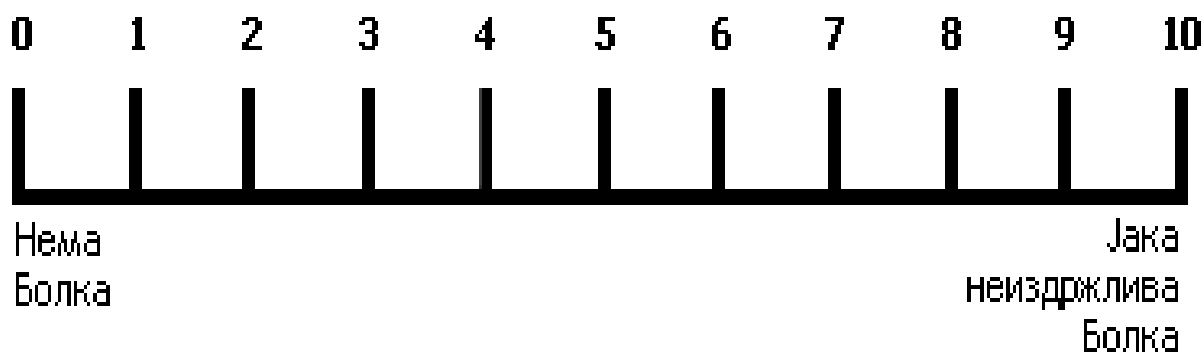
*За оценка на почетната состојба и ефикасноста од експерименталната методика се следени следниве показатели:*

№	Име	Мерни единици
1	Нумеричка скала на болката	степени
2	Мануелно мускулно тестирање (ММТ)	степени
3	Тест за подвижност на торакалниот дел на ’рбетниот столб	секунди
4	Тест за подвижност на градниот кош	секунди
5	Силов издржливост на мускулатурата на грбот	сантиметри
6	Силов издржливост на стомачната мускулатура	сантиметри



#### 4.1. Нумеричка скала на болката

При користењето на **нумеричката скала**, пациентот треба да каже колкава болка чувствува со избор на број од 0 (немање на болка) до 10 (јака, неиздржива болка).



Слика 14. Нумеричка скала за прикажување на болката

#### 4.2. Мануелно мускулно тестирање

Мануелно мускулно тестирање (ММТ) е метод за одредување на степенот на мускулната слабост како резултат на болести или повреди. Овој тест дава големи можности не само за точната проценка на состојбата на мускулната систем, но и за најдобро правилно и ефикасно решавање на проблемите со оштетената и хипотрофичната мускулатура. ММТ исто така дава ориентација за промените предизвикани од други заболувања врз мускулните групи и нивните оски на движења така.

Проценката (степенуването) на мускулната сила се врши главно врз основа на факторите мануелен отпор и гравитација. Бодирањето на мускулната сила се претставува во шест основни степени, а се претпоставува дека секоја мера одговара на познат процент од силата на нормалниот мускул.

"Нормална" сила можеме да очекуваме во зависност од полот, возраста, тренираноста на пациентот. Добиените резултати од проценката на силата на мускулот се означуваат со бројки од 0 до 5.

#### **4.3. Тест за подвижност на торакалниот дел на рбетниот столб**

Овој тест за подвижност го правиме на следниов начин: Од принудна положба во стоенење бележиме точка врз 'рбетниот столб на 30 см растојание од С7 (седмиот вратен пршлен). Му даваме наредба на пациентот да се наведне на напред и надолу со опуштени раце и го контролираме движењето да се изврши само во торакалниот дел на 'рбетниот столб.

Одново го мериме растојанието помеѓу двата белега. Разликата во сантиметри ни ја прикажува подвижноста на торакалниот дел.

#### **4.4. Тест за подвижност на градниот кош**

Овој тест на подвижност го правиме така што пациентот е застанат при што бараме разлика во дишењето во сантиметри. Најефективна експериментална метода за овој тест се покажа методата на Херц II. Неговата специјалност се прикажува со мерење на разликата во височината на мамилите при дишење. Во поголем број од случаевите кифозата се наоѓа на тоа ниво.

#### **4.5. Силова издржливост на мускулите на грбот**

Се определува така што пациентот е легнат со рацете стегнати во лактите и поставени под брадата и се тера пациентот да го подигне горниот дел од трупот и за време на задржувањето во секунди ја поределуваме неговата издржливост.

#### **4.6. Силова издржливост на стомачната мускулатура**

Испитуваме издржливост измерена во секунди. Принудна положба на пациентот е легнат на грб, нозете стегнати и флектирани. Детето извршува подигање од 30° со 40° во насока на седење. Рацете се свиени во лактите и поставени зад вратот. Се мери времето на задржување во постигнатата позиција.

Последните две испитувања се познати во литературата како позиции од тестот на Краус – Вебер.

## **4.2. Методи на рехабилитација на контролната група - А**

### **4.2.1. Методи на кинезитерапијата**

#### ***Цел на кинезитерапијата и кинеската традиционална масажа***

Максимално подобрување на функционалната состојба, на 'рбетниот столб и правилно држење на телото, намалување на болката и возобновување на мускулниот дисбаланс.

#### ***Задачи на кинезитерапијата и кинеската традиционална масажа:***

- подобрување на мускулниот дисбаланс;
- подобрување на инсуфициентните мускулни групи
- изработување на препораки за правилно стоење и одење;
- зголемување на силата на стомачната, грбната, глутелната и карлична мускулатура;
- активирање на моторниот режим за подобрување на општата состојба на организмот;
- подобрување на психоемоционалниот тонус;
- намалување на болката.

### **4.2.2. Средства на кинезитерапијата**

- активни вежби од различни принудни положби;
- ПИР за скратените мускули;
- вежби со помош на апарати
- вежби за дишење;
- стречинг
- изометрични вежби

- релаксирачки вежби
- пронаоѓање на болните точки и нивно теретирање.

Експерименталната методика ја применувавме во временски интервал од 6 месеци три пати неделно амбулнски прегледи со времетраење од 50 – 60 минути, а во преостанатите денови во домашни услови по индивидуално изработена програма за секој пациент.

Кинезитерапијата и кинеската традиционална масажа беше разделена на следниве периоди:

- Подготвителен – со времетраење од 2 месеци;
- Основен – со времетраење од 4 месеци;
- Тренинг – период – со неограничена времетраење.

Во подготвителниот период кинезиотерапевската и кинеската традиционална масажна програма вклучување активни вежби од различни принудни положби: седење, легнат на страна, седнат на колена со фиксирање на задникот; ПИР за скратените мускули; стречинг за паравертебралната мускулатура, вежби за дишење и пронаоѓање на болните точки и нивно третирање со кинеска традиционална масажа.

Во основниот период се реализираа слични активности за компензирање на мускулниот дисбаланс и за намалување на болките во болните (trigger point) точки со применување на специјални зафати на ан –мо кинеска традиционална масажа. За решавање на основните терапевтски задачи направив изометричен мускулен тренинг на паравертебралната и стмачната мускулатура, како и на глутеалната и карличната мускулатура. Физичкото оптеретување беше со субмаскимальна амплитуда мотивирана од степен на физичко развивање и способност, функционалниот капацитет на моторниот апарат и степенот на патолошка деформација.

Во тренинг – периодот се потврдија постигнатите позитивни резултати и се усоврши функцијата на моторниот апарат, болката кај некои од пациентите

беше намалена целосно или на завидно т.с подносливо ниво со помош на применетите методи на кинеската традиционална масажа.

#### 4.2.3. Шема и комплекс по кинезитерапија и методи за кинеска традиционална масажа на лумбалниот дел

Делови на процедурата	Содржина	Дозирање	Методски укажувања	Задачи
<b>Подготвителен дел</b>	Вежби за сите делови од телото; вежби за дишење; вежби за релаксација	6 – 8 мин.	Вежбите да се прават во П.П опуштен и екстензиран 'рбетен столб	Општо дејство врз организмот
<b>Основен дел</b>	Вежби за 'рбетниот столб и соседните зглобови; вежби на гимнастичко столче и маса; изометрични вежби; ПИР за скратената мускулатура; стречинг; вежби за дишење; вежби за релаксација и авторелаксација.	35 – 40 мин	Вежбите се применуваат претежно во легната положба и легната на страна и седење во колената. Вежбите се исполнуваат со максимална амплитуда и да се во ритам со дишењето.	Подобрување на циркулацијата на крвта, трофиката и подвижноста на 'рбетниот столб во торакалниот дел. Засилување на грбната и стомачната мускулатура, а исто така и на капацитето на дишење.
<b>Завршен дел</b>	Вежби за релаксација	5 – 8 мин	Се исполнуваат со бавно темпо. Се даваат совети за одмарање по порцедурата.	Емоционално успокојување на состојбата на децата.

### Комплекс по кинезитерапија

№	Принудна положба	Вежби	Дозирање	Методски укажувања
1	Легнат на грб со свиткани нозе во колената	Депресија на лопатките кон “рбетниот столби лека флексија во ЛС.6	6 – 8 пати	Бавно темпо со максимално напрегање.
2	Легнат на грб со свиткани нозе во колената	Подигање на екстремитето и задржување	6 – 8 пати	Дозирно дишење
3	Легнат на грб со свиткани нозе во колената	Граден мост	4 – 5 пати	Дозирано дишење
4	Легнат на грб со свиткани нозе во колената	Флексија на трупот	8 – 10 пати	При флексија издишува
5	Легнат на грб со свиткани нозе во колената	Стомачна преса и кифозирање	5 – 6 пати	При дишење во принудната положба
6	Седнат на колената со испружени раце напред	Кифозирање на градниот дел со длабоко земање на воздух	5 – 6 пати	Меѓу интервалите одмор
7	Седнат на колена со рацете на страна и напред	Изометрична контракција за m.pectoralis	4 – 5 пати	Дозирано дишење
8	Легнат на грб	ПИР за m.trapezius	4 – 5 пати	Дозирано дишење
9	Легнат на грб со свиткани нозе во колената	Завртување со исправување до полуседење	4 – 5 пати	Меѓуинтервали одмор

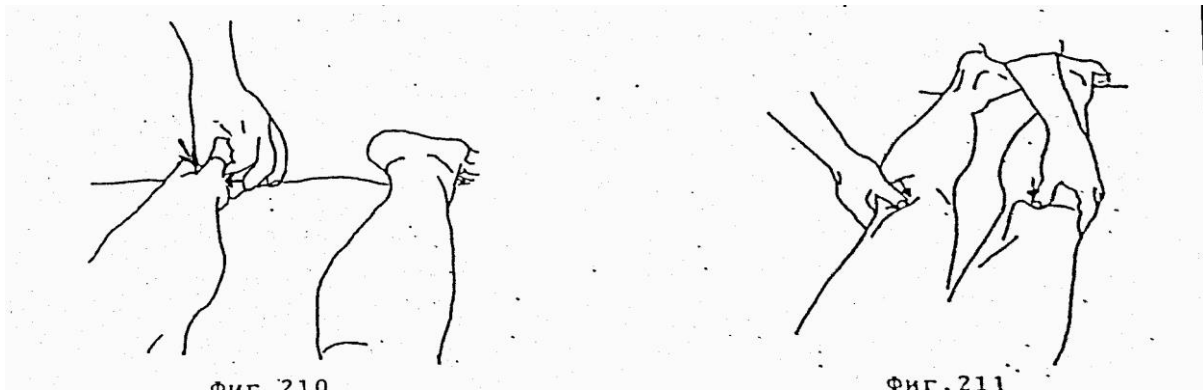
10	Легнат на стомак со рацете напред	Подигање на горниот дел од трупот изометрија	8 – 10 пати	Дозирано дишење
11	Легнат на стомак со рацете на ниво на рамењата	Подигање на двете раце изометрија	8 – 10 пати	Дозирано дишење со бавно темпо
12	Седнат на колена со рацете на страна и напред	Екстензија со спротиставување при фиксирана половина	10 пати	Дозирано дишење
13	Легнат на грб	ПИР за паравертебралната мускулатура	6 – 8 пати	Дозирано дишење
14	Легнат на стомак	Вратна екстензија против спротиставување врз главата при фиксирана половина	10 пати	Бавно темпо
15	Легнат на десната страна странично со десната рака под главата	Од 1 – 6 екстнзија со завртување во обратна насока на торакалниот сегмент	5 – 6 пати на секоја страна	Се следи за правилно исполнвање
16	Легнат на грб	Стречинг за паравертебралната мускулатура	6 – 10 пати	Бавно темпо
17	Седнат со фиксирана половина со еластично јаже зад вратот	Оптегнување на јажето со рацете	6 – 8 пати	Може да се подига со флексија на грбот
18	Стоене со рацете зад главата	Екстензија 6 сек.авторелаксација	7 – 8 пати	Длбоко вдишување и издишување.

### 4.3. Методи на рехабилитација на експерименталната група - Б

Кај овие пациенти, освен методите и средствата на КТ кои се применуваат кај пациентите од група – А, како дополнување е додадена и традиционална кинеска масажа.

#### 4.3.2. Методи на кинеската традиционална масажа

1. Пациентот е во положба легат на грб. Се применува растривање со притискање “ан” со кругови движења со палецот и показалецот истовремено на активните точки Таиси К 3 и Кунлин В 60 (слика 5), кое само со палецот се применува истовремено на двете точки Уеиджун В 40 (сликаб). Секоја точка се масира околу 1 – 2 минути.

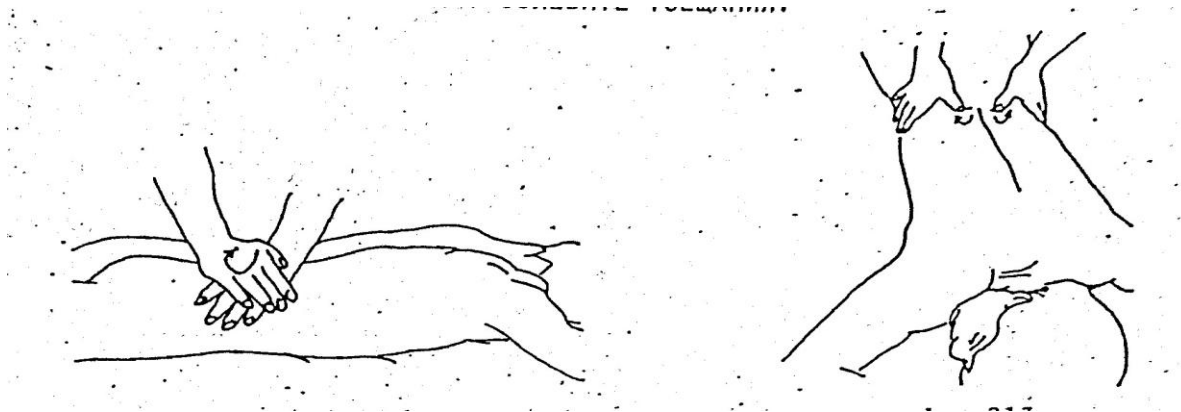


Слика 15.

Слика 16.

2. Кружно растривање “мо” и спираловидно растривање со дланката или со основата во пределот на половината и карличната област за околу 5 мин (слика 7). После тоа техниката “мо” се применува во зоната на болка за околу 5 мин. Во тоа место се работи внимателно, и силата на притискањето се дозира во зависност од осеќањето на болниот. Целта е да се отпушти спастичната мускулатура и да се намалат болките.



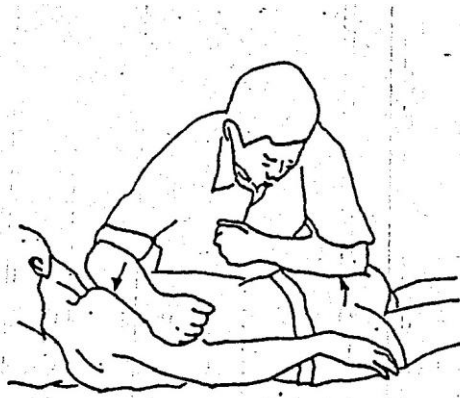


Слика 17.

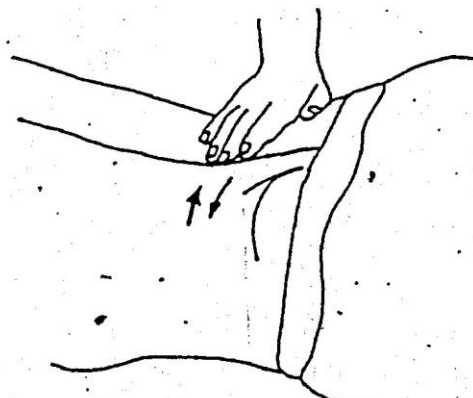
Слика 18.

3. Кржно растривање со перничките на палците околу 3 – 5 мин во точката Шиншу В 23 (слика 8). Со истата техника и дозирање се масира и т.н “аши – точка“, која се појавува при определени заболувања. Се откриваат палпаторно. Карактеристичен белег им е високата чувствителност на болка. После излекувањето на заболувањето таа исчезнува.

4. Се применуваат пасивни движења во појасната област – прво за едната а подоцна за другата страна. Пациентот е во положба легнат на страна, и долниот екстремитет кој е одгоре, е свиткан во колкот и коленото. Терапевтот застанува со лице кон него и ја фиксира предната страна на рамото со едната подлактица, а со другата задниот дел. После тоа прави притискање со бавно зголемена сила, која го притиска рамото надолу кон креветот, а седалната област ја повлекува во насока кон себе и надолу (слика 9). Така се прави истегнато пасивно ротационо движење во појасниот дел на ’рбетниот столб од едната страна. Движењето е еднократно и се прави бавно и меко, која се образува со можностите на пациентот. Истото се повторува и за другата страна.



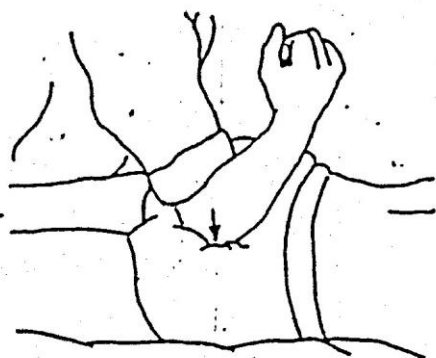
Слика 19.



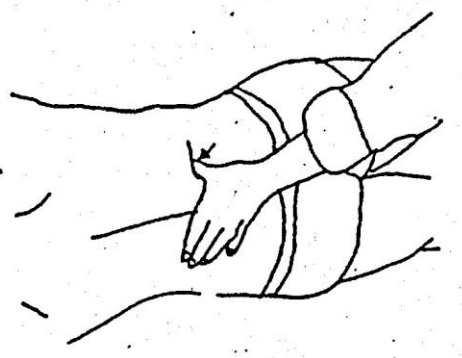
Слика 20.

5. Триење со тенарот или со основата на дланката, се применува паралелно на карлично – појасниот дел на ’рбетниот столб од двете страна, како и напречно во карличната и појасната област. Техниката се исполнува се додека пациентот не осети пријатно затоплување во зоната (слика 10).

6. Пациентот е во легната положба. Се применува растривање со притискање “ан” со кружи движења со палецот и показалецот истовремено на активните точки Таиси К 3 и Кунлун В 60 (слика 5), после тоа со перничкијата на палците се масираат двете точки Уеджун В 40 (слика 6). После тоа со двата палци истовремено или со лактот се масира едната точка Хуантјо G 30, а после тоа по истиот начин и другата (слика 11) Секоја точка од горенаведените се масира околу 1 – 2 минути.



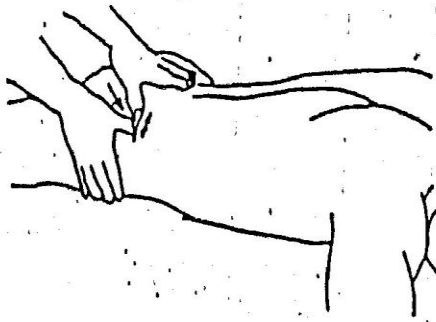
Слика 21.



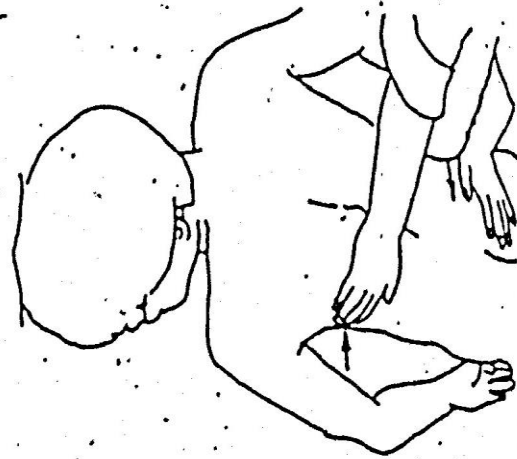
Слика 22

7. Се применува растривање со притискање “ан” со кругови движења со перничкијата на палецот во местото до врвот на напречниот израсток на III

лумбалчен пршлен - прво од едната страна, после од другата (слика 12). Истата техника се применува, но со двата палци истовремено (слика 13) прво се обработува едната страна потоа и другата. Секоја точка се масира околу 2 мин.



Слика 23.



Слика 24.

8. Кружно растривање “мо” и спираловидно растривање со дланката или со основата и во целата појасно – карлична област за околу 5 мин.

9. Пациентот е потполно отпуштен. Ако се наблудува сколиозата на појасниот дел на ’рбетниот столб терапевтот застанува со лице свртен кон пациентот. Со дланката на едната рака ја фиксира близу до него раката на пациентот а со другата рака половината на градниот кош. Од таа принудна положба со едната рака го избутува седалниот дел напред спрема себе а со другата рака го повлекува градниот кош (слика 14). Движењата се брзи и куси. Силата на притискањето е дозирана. Се стреми да се отпушти мускулниот спазам.

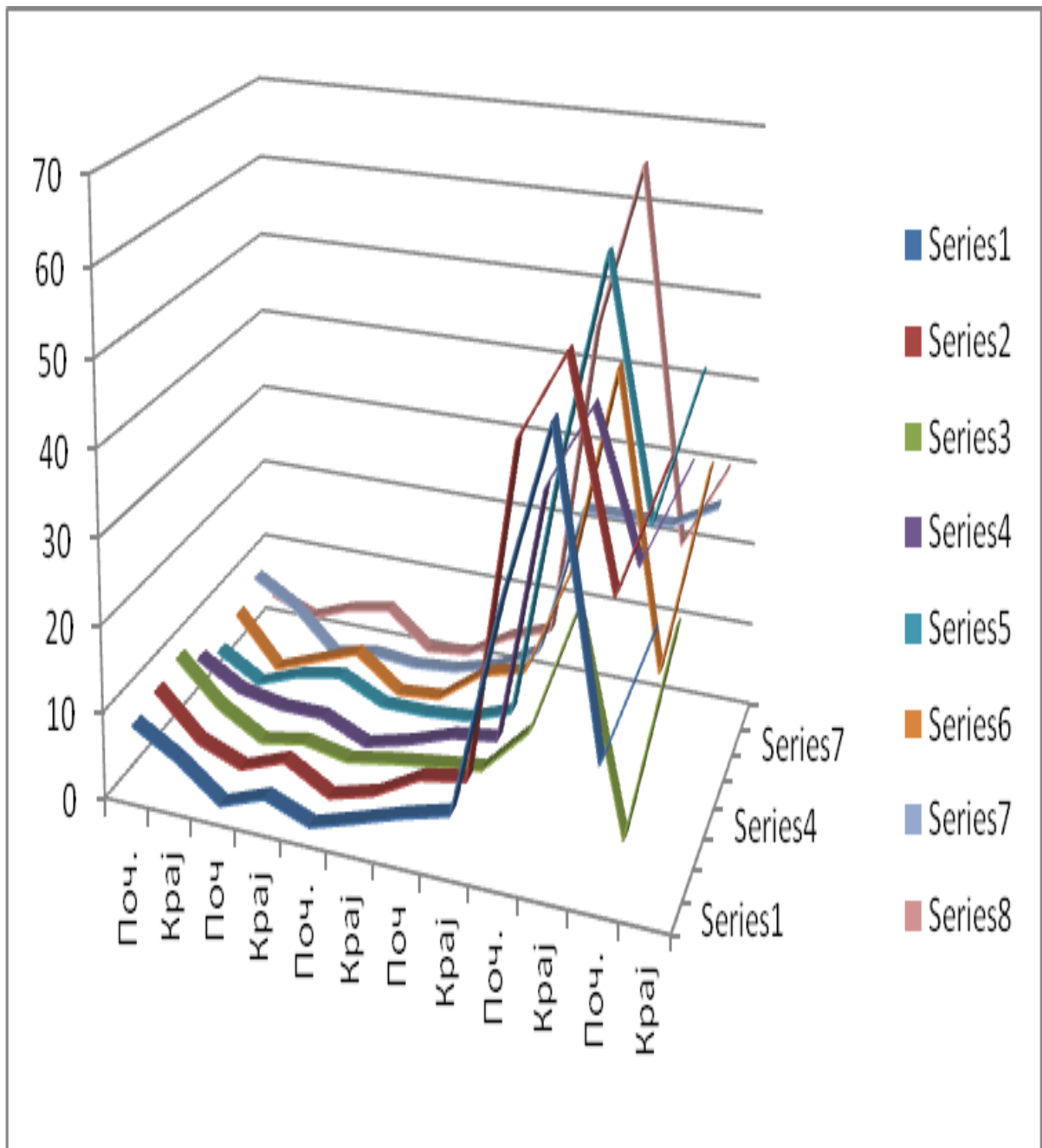
## 5. Добиени резултати

По направената анализа на добиените резултати од нашето истражување, направена е нивна статистичка обработка и добиените податоци се претставени во следниве табели и графикони.

Табела № 2

### Контролна група „А“

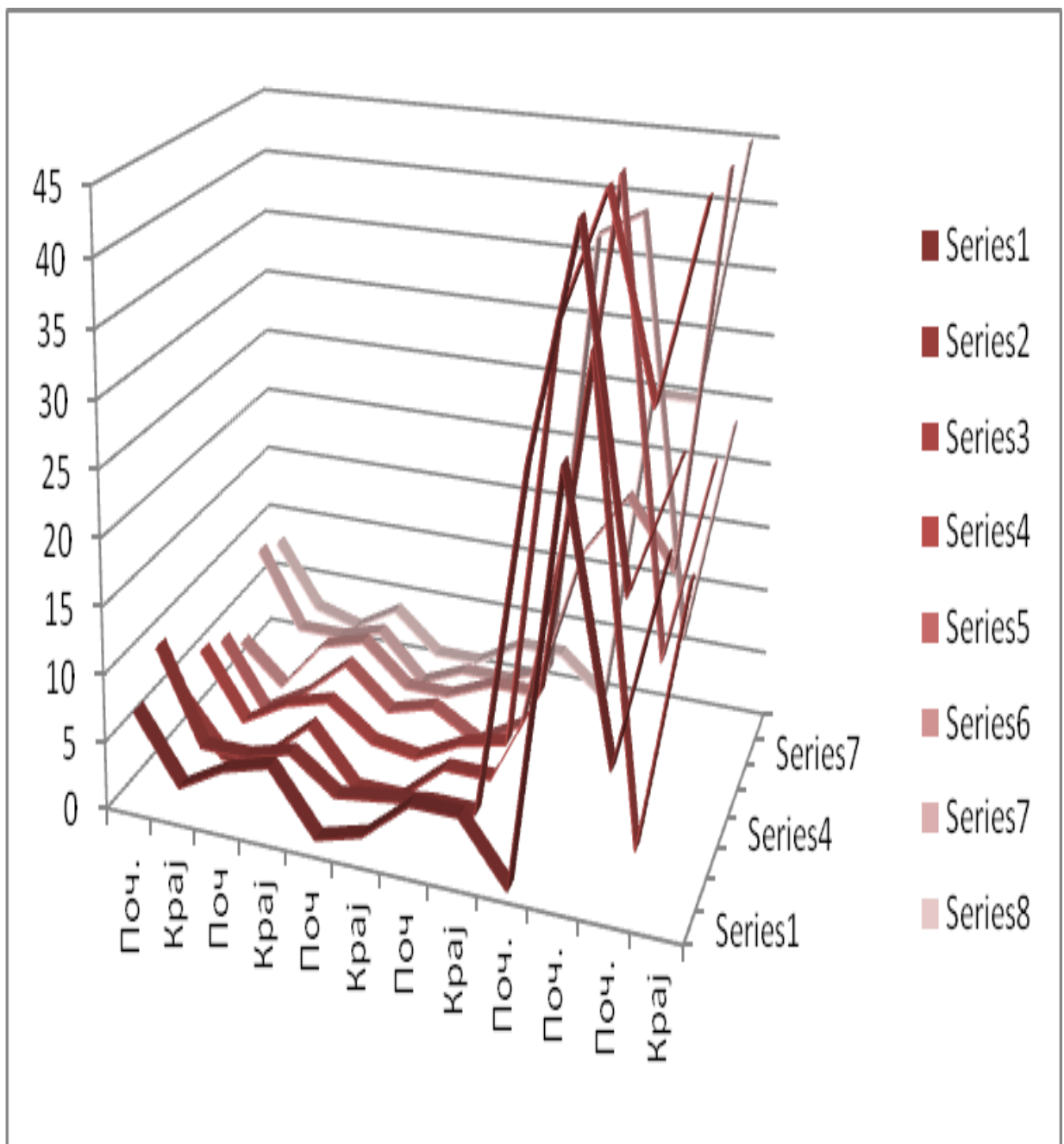
Нумеричка скала на болката (степени)		Мануелно мускулно тестирање (степени)		Тест за подвиж. на торакалниот дел (сантиметри)		Тест за подвиж. На градниот кош (сантиметри)		Силва издржливост на грбната мускулатур (секунди)		Силовa издржли. на стомачната мускулатура (секунди)	
Поч.	Крај	Поч	Крај	Поч.	Крај	Поч	Крај	Поч.	Крај	Поч.	Крај
8	5	1	3	1.5	2,7	4,5	6	30''	50''	15''	30''
9	4	2	4	1	2,5	5,5	6,5	45''	55''	30''	45''
10	5	2	3	2	3	3,8	4,5	10''	25''	0''	25''
7	4	3	3	0,7	2,1	4	4,8	35''	45''	28''	40''
5	2	4	5	2,5	2,5	3	5	35''	60''	30''	48''
7	1	3	5	1	1,5	5,5	7	20''	45''	10''	35''
9	6	1	2	1,5	2	3,5	6,5	25''	25''	25''	28''



Табела № 3

**Експериментална група „Б”**

Нумеричка скала на болката (степени)		Мануелно мускулно тестирање (степени)		Тест за подвиж. на торакалниот дел. (сантиметри)		Тест за подвижност на градниот кош (сантиметри)		Силовa издржливост на грбната мускулатура (секунди)		Силовa издржли. на стомачната мускулатура (секунди)	
Поч.	Крај	Поч	Крај	Поч	Крај	Поч	Крај	Поч.	Крај	Поч.	Крај
7	2	4	5	0,5	1,5	4,5	4,5	0''	30''	10''	25''
10	3	3	4	1,5	2	2,5	2,5	28''	45''	20''	30''
4	0	1	4	0	0	3	3	10''	35''	0''	20''
6	1	3	4	1,5	1	2,8	3,6	35''	45''	30''	45''
5	0	2	5	2	3	1	3	20''	45''	10''	25''
3	0	4	5	2	2	3,5	3,5	15''	20''	15''	45''
9	3	3	4	0,5	2	2	3,5	38''	40''	8''	25''



## 6. Дискусија

Во првата колона од табелата со податоци од контролната група “А,, е претставено испитувањето за чувството на болка што го чувствуваа пациентите пред и по спроведувањето на кинезиотерапевтските методи се забележува благо подобрување во однос на чувството на болка, додека кај експерименталната група “Б,, каде што во рехабилитацијата спроведовме кинезитерапија во комбинација со кинеската традиционална медицина се забележува огромно подобрување кај пациентите во однос на чувството на болка. Дури кај неколку пациенти имавме целосно исчезнување на чувството на болка.

Во втората колона од табелата со податоци од контролната група “А,, се претставени добиените резултати од мануелното мускулно тестирање (ММТ) кое е изразено во степени. И овде по спроведената рехабилитација со кинезиотерапија имаме за нианса подобри резултати од предходното тестирање за чувството на болка кај пациентите. Но и овде се забележува видлива разлика во подобрувањето на резултатите кај пациентите по спроведената рехабилитација на кинезиотерапија со кинеска традиционална медицина, која е претставена во втората табела со податоци од експерименталната група “Б,,

Во следните две колони се претставени резултатите од подвижноста на градниот кош, на торакалниот дел на рбетниот столб. Исто така и овде се забележува подобрување од почетните и крајните резултати. Зголемената подвижност на рбетниот столб претставено во табелата “Б,, (експерименталната група) ни укажува на тоа да автомобилизацијата на градниот кош при применување на ПИР на скратените мускули е влијаело благопријатно на мускуло – лигаментарниот систем со кој во значителен степен го подобруваат движењето на рбетниот столб. Зголемената подвижност на градниот кош се должи на претходно добиената подвижност во торакалниот дел на рбетниот столб.

Особено забележливи и веродостојни се крајните резултати добиени и претставени во претпоследната колона од табелата, а се оденсуваат за



силовата издржливост на грбната мускулатура. Повторно се бележат подобри резултати во експерименталната група. Разликата во прирастот помеѓу двете групи може да биде објаснета со применувањето на релаксирачките техники и автомобилизацијата во експерименталната група. Утврдената од наша страна зголемена силова издржливост на мускулатурата на грбот е адекватен одговор на физичките оптеретувања.

Од спроведените до крај испитувања за силовата издржливост на стомачната мускулатура претставени во последната колона од табелата е утврдено дека разликите во резултатите се значително достоверни. Разликите во резултатите помеѓу двете групи може да се објасни со правилно разработена методика за силова издржливост за мускулатурата која го стабилизира грбетниот столб. Физичките оптеретувања насочени кон развивање и усовршување на издржливоста предизвикуваат помалку краткотрајни одколку трајни промени во мускулниот апарат. Физичките својства на мускулот се подобруваат кога мускулната работоспособност станува оптимално голема со најголем коефициент на користно дејствување.

## 7. Заклучок

Болката во грбот е една од најчестите и најактуелните заболувања денес. Навиката да се живее седејќи, опасните работни навики за здравјето и психолошките услови поврзани со емотивен стрес кои допринесуваат појава на грчеви во мускулите, сето тоа предизвикува болки во грбот.

Најдобриот начин да ја спречиме појавата на болки во грбот е да се прават вежби кои се наменети исклучиво за грботот и мускулите на грбот, 2 до 3 пати неделно. Тоа се вежби кои вклучуваат истегнување и зајакнување. Овие вежби ги затегнуваат грбните мускули, со што се зголемува нивната сила да ги издржат секојдневните обврски.

Еве неколку совети за намалување на болките во грбот

- Хранете се здраво и врамнотежено.
- Некои болки се предизвикани од претераното стегање на телото.
- Носењете тешки торби влијае на држењето, што доведува до искривен грбот.
- Вежбањето и спортот ги ублажуваат болките во грбот.
- Избегнувајте чевли со високи потпетици но и сосема рамни чевли.
- За време на бременоста, трудниците треба да прават основни вежби за грбот.
- Болката во грбот може да се ублажи доколку спиеете на грб.
- Хидротерапијата, масажата или електричното ќебе можат исто така да ја ублажат болката во грбот.

Треба да го чуваме нашиот грб и нашите нозе, тие се причината зошто човечкиот вид стои исправен, ја носат целата наша тежина и прават ние да функционираме беспрекорно.

## 8. Користена литература

1. Горанова, З., АНМО-КИТАЙСКИ ЛЕЧЕБЕН МАСАЖ - Софија, 1994;
2. Николовска, Л., Рефлексотерапија и акупресура – интерна скрипта за предавања;
3. Пачков, Ј., Основи на кинеската телесна акупунктура-Куманово, 1994;
4. Ванков, В. Овчаров, В. Анатомија на човекот. АРСО, Софија 2002
5. Марчет. Е.Л, Самосиок. И.З Раководство по рефлексотерапии, Киев, 1982
6. Франки. А. У Рефлексологија – енциклопедија, Софија, 2006
7. Караџикова, Л. Основи и карактеристика на манипулативната масажа по Ј. С. Terrier. „Кинезитерапија и рехабилитација“ Софија 2007
8. Попова, Д.; Лекување на мускулни дисфункции во ортопедската кинезитерапија НСА Прес Софија 2007
9. Фичорска, Д. Кинезитерапија. (1994)
10. Димитрова, Е. Попов, Н. Раководство за вежби по функционална дијагностика на локомоторниот апарат; Софија 2003
11. <http://mkd-news.com/sprechete-gi-bolkite-vo-grbot/>
12. <http://www.skopjeinfo.mk/zdravje/1127090671/soveti-protiv-bolki-vo-grbot>
13. <http://www.kosmodisk.com.mk/-154904-10373-a.html>
14. [http://www.rak.mk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1679:pusenje-bolki-vo-grbot&catid=384:preporaki&Itemid=219](http://www.rak.mk/index.php?option=com_content&view=article&id=1679:pusenje-bolki-vo-grbot&catid=384:preporaki&Itemid=219)
15. [http://www.zegin.de/cms/index.php?option=com\\_content&task=view&id=83&lang=macedonian](http://www.zegin.de/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=83&lang=macedonian)

