

ПРИЛАГАНЕ НА ЗОНОТЕРАПИЯ ПРИ СТАВНИ И МУСКУЛНИ БОЛКИ В ОБЛАСТТА НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЪЛБ

Анита Атанасова, Биршен Мехмедова, Сирма Дичева,
Красимира Йорданова - Несторова

*Студенти от УНС „Рехабилитатор”,
Медицински колеж, Медицински университет – Варна
Методичен ръководител: Донка Николова, Силвия Филкова*

APPLICATION OF ZONE THERAPY FOR JOINT AND MUSCULAR PAIN IN THE SPINE

Anita Atanasova, Birshen Mehmedova, Sirma Dicheva,
Krasimira Yordanova-Nestorova

*Educational and Research Sector of Rehabilitation Therapist
Medical College, Medical University of Varna
Methodical head: Donka Nikolova, Silvia Filkova*

РЕЗЮМЕ

Зонотерапията е терапевтичен подход и научно-доказан метод за рефлекторната зависимост между отделните органи и рефлексогенните зони в областта на ръцете и ходилото. В тези зони са разположени рецептори, при стимулацията на които, чрез натиск или точков масаж се постига подобряване на функцията на нервната и кръвоносната система.

Цел: Да се представят основните аспекти и възможности за включване на зонотерапия в комплексното лечение на ставни и мускулни болки в областта на гръбначния стълб и самостоятелното и прилагане при по-леки случаи на болка в гърба.

Резултатите от направеното проучване в издадената по темата литература позволява да се направят следните изводи:

Зонотерапията е научно-доказан метод с традиции и бъдеще, приложим за диагностика и справяне с по-леки болки в гърба и подпомага справянето с проблеми в гръбначния стълб.

Тя е уникална система, която може да допълни всяко лечение, предписано от лекар.

Ключови думи: зонотерапия, масажни техники, рефлексогенни зони

ABSTRACT

Zone therapy is a therapeutic approach and scientifically-proven method of reflex relationship between different organs and reflex areas in the hands and feet. In these areas, there are receptors, the stimulation of which by pressure or point massage is achieved to improve the function of the nervous and circulatory systems.

Aim: To present the main aspects and opportunities for inclusion of zone therapy in complex treatment of joint and muscle pain in the spine and independent and use in milder cases of back pain.

The finding of the study issued on the topic literature allows the following conclusions:

Zone therapy is scientifically-proven method with tradition and future applicable to the diagnosis and coping with mild back pain and helps deal with problems in the spine.

It is a unique system that can complement any treatment prescribed by a doctor.

Keywords: zone therapy, massage techniques reflex zones

ВЪВЕДЕНИЕ

Методът зонотерапия е древно умение за лечение, което се основава на действието на рефлексните зони разположени на ходилата (1). Тя се основава на принципа, че всички органи, жлези и системи в човешкото тяло са проектирани върху зони или рефлексни точки по ходилата. Човешкото тяло е разделено на десет вертикални зони, които са разположени вертикално нагоре по тялото от пръстите на ходилата (ръката) до главата-по пет от всяка страна, по една зона за всеки пръст на крака или ръката (2,5). Всеки орган, жлеза или част на тялото, разположени в една зона, имат свои рефлексни точки в съответната зона на ходило или ръка. Нервните краища, които завършват на стъпалата и дланите предават информацията до мозъка и от там да отделните части на тялото. Стимулацията на тези отделни точки (зони) се нарича зонотерапия и действа за създаване на нормален енергиен поток (4). С този метод ефективно се отстраняват различни болки и отделни заболявания, които са причинени от блокираната енергия и твърде много натрупани токсини в организма. Чрез масаж на тези точки се предават лечебни импулси на съответния орган и се намалява напрежението в целия организъм. Релаксацията и обезболяването са основните ефекти от зонотерапията (2).

При хронични ставни и мускулни болки резултатът е по-бърз при въздействие върху локалните точки. При силни пристъпи на болкови синдроми терапията започва първо от далечно разположените точки на въздействие. При такива случаи е добре да се приложи зонава терапия на ходилата. Масажът започва и завършва с няколко релаксиращи техники, като последователно се обработват и двете ходила:

- винаги се започва с поглаждане на ходилата
- извършва се флексия и екстензия в пръстите
- следва флексия в глезенна става.
- завършва се с ротация в глезенна става (4).

Зонова диагностика по стъпалото

Доказана е рефлекторна зависимост между отделните органи и рефлексогенните зони на стъпалото. Оказва се, че стъпалото е една свършена микроakupунктурна система, в която се отразяват топографски всички части на тялото и отделните органи, жлези и системи. Рефлексогенно реагиращите зони или така наречените биологично-активни зони на стъпалото, се откриват чрез оглед и предимно чрез палпаторно изследване. Болният съобщава за местата с повишена болезненост (7).

При натиск върху зона на заболял орган или система пациентът усеща тъпа дълбока болка. Спонтанно тази болка не се проявява и болните обикновено не знаят за съществуването на опипаните зони. При по-голям опит от страна на изследващия може да се установи повишена плътност, хруптене при палпация в съответната област, даващи информация за патология на съответния орган (6). Острата болка при палпация на стъпалото най-често е израз на местно травматично увреждане на крака.

За установяване местоположението на рефлексните точки върху стъпалата има три ориентиращи линии, които минават напречно през стъпалата: гръдна линия, диафрагмена линия и поясна линия. Гръдната линия минава в основата на пръстите, под възглавничките, където костите се свързват с фалангите. Зоната от върха на пръстите до гръдната линия отговаря на горната част на тялото, а именно от раменете до върха на главата. През средата на ходилото минава диафрагмената линия. Зоната от гръдната до диафрагмената линия съответства на средата на торса. Поясната линия минава пред петата и зоната от нея до диафрагмената линия съответства на частта на тялото от диафрагмата до срамната кост. Зоната от поясна линия до края на ходилото съответства на долните крайници и служи за възстановяване на поясна област и костната система (1).

Зонотерапия при болки в гърба и проблеми с гръбначния стълб

Почти всеки страда от болки в гърба през определен период от живота си. Причините за това могат да бъдат различни. В тези случаи чрез зонава терапия се постигат много добри резултати (2).

Първата зона на всяко стъпало започва от върха на големия пръст, надолу към основата на петата. Големият пръст съответства на главата. Линията от него към центъра на стъпалото отговаря на гръбнака. Всяка една част на гръбнакът е разположена по вътрешната страна на стъпалата както следва :

- рефлексните области за горната част на гръбнака са разположени по вътрешния ръб на палците на краката.
- рефлексните области на шийния дял се намират от вътрешната страна между първата и втората става палците на ходилото.
- рефлексните области на гръдния дял са разположени по вътрешния ръб на първата метатарзална кост.

- рефлексните области на лумбалния дял са разпожени по вътрешния ръб на първата клиновидна кост и външната половина на навикаларните кости.
- рефлексните области на кръста са подредени по вътрешния ръб на навикаларните кости и от вътрешната страна на талуса.
- рефлексните области на опашната кост се намират по вътрешния ръб на външната третина от костта на калканеуса.

Като се спазва това правило, лесно се открива болезнената точката, която следва да се обработи (3).

Започва се с лек натиск, който постепенно се увеличава, докато напрежението изчезне. За постигане на добър ефект, процедурата трябва да се прилага поне 20 минути. Ако болката е в целия гръбнак, трябва да се обработи цялата зона на стъпалото, която му съответства. При болки във врата и горната част на гърба в продължение на 5 минути се притиска точката, където големият пръст се съединява със стъпалото. След това последователно се обработват със силен натиск точките в горния край на стъпалото, по линията от малкия до големия пръст в продължение на 5 минути. За да има успех един терапевтичен курс е необходимо да се извършат от 10 до 15 процедури, последователно всеки ден или през ден (2).

Не трябва да се провежда зонотерапия или при необходимост, процедурата следва да бъде много кратка и лека в случай на бременност, разширени вени, прием на силно действащи лекарства, сърдечно – съдови заболявания, епилепсия, диабет и тежки психически нарушения (9).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зонотерапията е една от най-достъпните форми на алтернативна терапия. Тя има въздействие при комплексното лечение на редица заболявания. Освен за лечение, може да се използва като превантивна мярка за поддържане на добро здраве (2). Благодарение на този вид терапия здравословните проблеми могат да се диагностицират своевременно и да се предотврати развитието на усложнения. Тъй като много от болестите на нашето съвремие произтичат от стреса, зонотерапията има благотворен ефект при широка гама от болестни състояния. Спадането на напрежението подобрява кръвоснабдяването, осигурява безпрепятствено функциониране на нервната система и възстановява хармонията или хомеостазата на всички телесни функции. След зонотерапия стресът изчезва, цялостното общо съ-

стояние на организма бързо се подобрява и се възвръща нормалното му функциониране (8).

ЛИТЕРАТУРА

1. Мартинова М., Ключът на дълголетие – източна традиционна медицина, Русе, Дунав прес, 1992г.
2. Корво Дожузеф, Зонова терапия, София, Кибеа, 1993г.
3. Хол Н., Рефлексология, път към по-добро здраве, София, Аратрон, 2004г.
4. Желев В., Крайджикова Л., Масаж-хигиенен, спортен, лечебен и козметичен, София, Авангард Прима, 2009
5. Кирова И., Ръководство по лечебен масаж, София, Медицина и физкултура, 1996г.
6. Кръстев И., Лечение с масаж, София, Медицина и физкултура, 1983г.
7. Гойденко В, Норкина Т., Метаморфоза на лечебната игла, София, Медицина и физкултура, 1989г.
8. <http://beniko.eu>
9. <http://zigun.eu/statii/zonoterapija.htm>

Адрес за кореспонденция:

Анита Атанасова

УНС „Рехабилитатор“

Тел: 0896267447

e-mail: atanasova_ani_@abv.bg