

Кинезитерапията в здравната промоция и управлението на болестта

Kinesitherapy in Health Promotion and Management of the Disease

Станислава Богомилова

УС „Кинезитерапия“, Факултет „Обществено здравеопазване“,
Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна

Stanislava Bogomilova

Training sector of Kinesitherapy, The Faculty of Public health,
Medical University „Prof. Dr Paraskev Stoyanov“ – Varna

Резюме: Функционирането на човека в норма и патология безспорно се осъществява в две качествено различни състояния – здраве и болест. Границата между здраве и болест е вариабилна и субективно трудно може да се определи дали човекът е здрав, или болен. Здравната промоция е една възможност да се направи така, че тази граница да бъде по-ясно поставена, не допускайки настъпването на болест чрез различните нейни възможности – медикаментозно и немедикаментозно повлияване, вкл. и лечение чрез движение (кинезитерапия). Целта на статията е да изследва и представи възможностите на кинезитерапията в здравната промоция и в управлението на болестта. Кинезитерапията се разглежда като система от дейности за възстановяване (пълно или частично) на физическите и интелектуални възможности, подобряване на функционалното състояние на организма, подобряване на физическите качества, психо-емоционалната устойчивост и мобилизиране на адаптационните механизми чрез: активна и пасивна кинезитерапия, естествени и преформирани физикални фактори, балнео-санаториално лечение и др. Методите и средствата на кинезитерапията са насочени към профилактика и възстановяване функциите на органите и системите в организма, подобрявайки неговата физическа, психическа, професионална и икономическа пълноценност, посредством което се управлява болестта и се подобрява качеството на живот.

Ключови думи: кинезитерапия, здравна профилактика, мениджмънт на болестта

Abstract: The functioning of the human in norm and pathology is without any doubt carried out in two qualitatively different states – health and disease. The delimitation between health and illness is variable and it is difficult to determine subjectively whether the person is healthy or ill. Prevention is an opportunity to make this delimitation clearly visible, preventing the onset of disease through its various options – medication or non-medication influence, including treatment by movement (kinesitherapy). The purpose of this article is to explore and present the possibilities of preventive kinesitherapy in disease management. Kinesitherapy is considered as a system of activities for recovery (fully or partially) of physical and intellectual abilities, improvement of the functional state of the organism, improvement of physical qualities, psycho-emotional stability and mobilization of adaptation mechanisms through active and passive kinesitherapy, natural and preformed physical factors, balneo treatment and therapy etc. The methods and the means of kinesitherapy are targeted/aimed at prevention and recovery of the functions of organs and systems in the body, improving its physical, mental, professional and economic completeness, which manages the disease and improves the quality of life of the individual.

Key words: kinesitherapy, health prevention, disease management

Здраве и болест

Терминът „здраве“ произхожда от латинската дума „valeo“, което означава „бъди здрав“. Дефинициите за здраве го определят като процес на съхранение и развитие на биологичните и физиологичните функции, на оптималната трудоспособност и на социалната активност при максимална продължителност на активния човешки живот. Функционирането на човека в норма и патология безспорно се осъществява в две качествено различни състояния – здраве и болест. В определението на СЗО за здраве (Конституция на СЗО, 1946) се откриват два подхода:

- ◆ негативно – здравето е разглеждано като отсъствие, липса на заболяване или инвалидност;
- ◆ позитивно – здравето е разглеждано като състояние, утвърждаващо пълно присъствие на благополучие.

Негативното разбиране за здравето (лошо здраве) го разглежда като просто отсъствие на болест и заболяване. Болестта (disease) като биологична концепция включва болестния процес, болестната реакция и следва да се разграничава от заболяването (illness) – състояние на организма, предизвикано от действието на прекомерно силни или необичайни дразнители, протичащо при нарушена хомеостаза и понижено качество и ефективност на жизнените процеси. Болестта е периодът, през който протича заболяването и отразява нарушаване на една или повече биологични, психични и/или социални функции на организма. *Позитивното* здраве включва истинското благополучие наред със свързаната с него представа за добро здравословно състояние в трите му елемента (физическо, психическо и социално) [3, 16]. Здравето на хората е в комплексна зависимост от редица фактори: социална среда, условия на живот и труд, ниво на икономическо развитие, качество на здравните грижи, развитие на инфраструктурата и комуникациите, ниво на здравна култура на населението и др. Освен това върху здравето оказват влияние и околната среда, редовната физическа активност, полът, възрастта и редица други фактори [1]. Инактивитетът, замърсената околна среда, нерационалното хранене, наследствените заболявания, стресът и др. фактори, въздействащи

продължително във времето, нарушават синхронната работа на редица органи и системи на живия организъм. Запазването на здравето е възможно при условие на активност на всички физиологични системи, което предопределя необходимостта от разработване на специфичен подход в менажирането на болестта, насочен към физическата активност и в частност към лечението чрез движение.

Въздействието върху рисковите фактори в посока на тяхното редуциране е една от основните задачи на промоцията на здравето. Буквалният превод на понятието „промоция“ означава укрепване, повишаване, подпомагане, утвърждаване. Основната цел на превенцията са предпазване от болест, премахване влиянието на рисковите фактори, лечение на заболяването, предотвратяване на усложненията, инвалидността и т.н. Обект на превенцията са здравето и рисковите фактори. Здравното възпитание по своята същност е целенасочен процес на формиране на субективна здравна култура: здравни знания, умения, навици и поведение, убеждения, нагласи и мотивации за постигане на здравословен начин на живот. За непосредствена цел на здравното възпитание се посочва повишаване на здравната култура, а крайната цел е формиране и утвърждаване на здравословен начин на живот и създаване на стил на живот, утвърждаващ здравето.

Кинезитерапията като инструмент за комплексна рехабилитация

В последните години се наблюдава повишаване на интереса към проблемите на рехабилитацията на болните и на хората с увреждания. Извършват се редица изследвания, разработващи принципи и методи на рехабилитация, рехабилитационни програми и критериите за ефективното им извършване. Понятията „рехабилитация“ и „кинезитерапия“ имат сходно съдържание, но имат и някои различия. Научното познание счита, че рехабилитацията е по-широкият термин, а кинезитерапията е част от нея [7]:



Фиг. 1. Съотнасяне на понятията „рехабилитация“ и „кинезитерапия“

Съгласно определението на СЗО (Прага, 1967) и Международната организация на труда рехабилитацията е система от държавни, социално-икономически, медицински, професионални, педагогически, психологически дейности, насочени към предотвратяване на развитието на патологичните процеси, причиняващи временна или трайна загуба на работоспособност, и на ефективното и ранно връщане на болните (деца и възрастни) в обществото към обществено полезен живот.

Терминът „кинезитерапия“ е с гръцки корен и означава „лечение чрез движение“ („kinesis“ – движение, „terapeo“ – лечение). Редица автори насочват своята изследователска дейност в областта на рехабилитацията и кинезитерапията в следните направления [7, 8]:

- ◆ заболявания на опорно-двигателния апарат – артрозна болест; анкилозиращ спондилит; гръбначни изкривявания; спортен и друг травматизъм;
- ◆ сърдечносъдови заболявания – инфаркт на миокарда; хипертонична болест; хипотония;
- ◆ неврологични заболявания – детска церебрална парализа; мозъчен инсулт; дискова херния и радикулерен синдром;
- ◆ отделителната система – бъбречно-каменна болест, хроничен пиелонефрит;
- ◆ терминалния стадий на злокачествени заболявания;
- ◆ други

Кинезитерапията, от една страна, се разглежда като система от дейности по възстановяване (пълно или частично) и подобряване на физическите и интелектуални възможности, повишаване на функционалното състояние на организма, психоемоционалната устойчивост и мобилизиране на адаптационните механизми чрез: активна и пасивна кинезитерапия, естествени и преформирани физикални фактори, балнео-санаториално лечение и др. Кинезитерапията има за цел възстановяване на физическото здраве и следва принципи като индивидуалност, съзнателност, постепенност, системност, продължителност и цикличност. Основните задачи са ускоряване на възстановителните процеси, профилактиране на риска от усложнения на заболяването и дори инвалидизиране. Психологическият аспект на профилактичната кинезитерапия има за цел ускоряване на нормалния процес на психологична адаптация при болестна ситуация, както и превенция и лечение на патологичните психични промени.

Съвременната кинезитерапия се определя като част от функционалната терапия [6]. Понятието „лечебна физкултура“ е част от нея, но не изчерпва нейното съдържание, въпреки все по-честото прилагане на средствата на физическата физкултура с терапевтична цел в рехабилитацията на пациентите. В сравнение с лечебната физкултура в съдържанието на термина „кинезитерапия“ се включва много повече, тъй като посредством нейните методи и средства могат да бъдат обхванати всички видове и форми на движението като лечебен фактор, насочени към профилактика и възстановяване функциите на всички органи и системи в човешкия организъм; профилактика и предотвратяване на усложненията и рецидивите на различните заболявания; подобряване на общото физическо и психологическо състояние; правилното функциониране на костно-ставния апарат, нервната, сърдечно-съдовата и дихателната системи и др. Задачите на профилактичната кинезитерапия са:

- ◆ нормалното функциониране на организма като цяло и възможност за осъществяване на нормална трудова и битова дейност;
- ◆ предотвратяване появата на рискови фактори, предизвикващи състояние на болест;
- ◆ предпазва рискови категории със склонност към поява на чести патогенни единици

- ◆ предпазване на организма от възникване на усложнения като следствие от болестен процес (третична профилактика);
- ◆ превенция на усложненията и на инвалидността.

При различните заболявания и етапите на тяхното протичане основна роля във възстановителния период имат професионалистите по кинезитерапия, от една страна, а от друга – постигането на физическа, психическа, професионална и икономическа пълноценност са част от задачите на рехабилитацията, което води до припокриване или обединяване на двата вида специалисти.

Кинезитерапията и профилактиката на заболяванията

Кинезитерапията със своите възможности намира приложение в профилактиката на редица заболявания, води до нормализиране или подобряване на функциите на органи, системи и на целия организъм – подобряват се функциите на дихателната система, опорно-двигателния апарат, сърдечносъдовата система, основните нервни процеси (възбуждение и задържане), има поддържащо, психотерапевтично, общо тонизиращо и психофизиологично въздействие върху организма. Двигателната активност повишава защитните сили на организма, намалява стреса и настройва позитивно.

Физическите упражнения оказват благоприятно въздействие върху всички звена на сърдечносъдовата система. Те водят до преразпределяне на кръвната маса – кръвните депа се изпразват, кръвта се насочва към работещите мускули, отварят се нови капилляри. Тези процеси са свързани и с благоприятни промени в състава на кръвта, премахване на застойните явления, подобряване на окислително-възстановителните процеси, профилактика на тромбообразуването. Подобрява се и кръвооросването и на сърдечния мускул, което има благоприятно значение, когато неговата трофика е нарушена – при инфаркт на миокарда, исхемична болест на сърцето и различни склеротични изменения

[5]. Подобряването на двигателните способности на лицата, предразположени към болести на сърцето, води до усъвършенстването на функциите на сърдечносъдовата система. При сърдечносъдовите заболявания е нужно да се прилага разнообразна тренировка, да се избягва еднообразието. Трябва да се работи за правилно дишане по време на упражненията. Чрез физически упражнения се активизират мастната и минералната обмяна, имащи отношение към механизмите на сърдечните съкращения и еластичността на съдовите стени [14].

Кинезитерапията при заболявания на дихателната система е научно обоснована, мултидисциплинарна и комплексна интервенция за болни с хронични респираторни заболявания, които най-често са и с намалена обща двигателна активност. Тя е индивидуално насочена към намаляване на респираторните оплаквания, оптимизиране на функционалния статус, поддържане на болните в стабилно състояние по отношение на основното дихателно заболяване и профилактика на усложненията от него. Комплексното лечение включва оценка на състоянието на пациента, провеждане на кинезитерапевтични процедури, обучение и психо-социална подкрепа. Кинезитерапевтичните програми допълват стандартната терапия (медикаменти, инхалации, кислородотерапия, хирургични интервенции и други) с оглед контролиране, облекчаване и намаляване на субективните оплаквания и оптимизиране на функционалния капацитет на пациентите с оглед превенция на инвалидизирането им [4].

Двигателната активност има много важна роля за правилното функциониране на нервната система. При системна висока физическа активност и спорт се наблюдава подобряване на цялостното състояние на нервната система на всички нива – кора на главния мозък, подкорие, нервно-мускулен апарат. Увеличава се силата, подвижността и балансът на нервните процеси благодарение на регулацията на възбудните и здръжните процеси в кората на главния мозък [10]. Под влияние на физическата активност се подобрява снаб-

двяването на мозъка с кислород, подобрява се и работата на анализаторите – очи, уши. Като резултат от повторението на определени движения се образуват връзки, подобни на условно-рефлексните, които спомагат за добрата координация и бързата реакция. Нервната система на хората, занимаващи се с двигателна активност, работи ефективно при по-ниско напрежение. Системната физическа активност профилира организма и спомага за предпазване от заболявания на централната и периферната нервна система по следния начин:

- ◆ подобрява се снабдяването на мозъка с кислород и глюкоза;
- ◆ намалява се стресът и напрежението;
- ◆ преодолява се хроничната умора;
- ◆ подобрява се адаптацията към стреса;
- ◆ увеличава се емоционалната стабилност;
- ◆ подобряват се реакциите и координацията.

Под влияние на физическа активност и спорта в човешкия организъм се активират различни части на ендокринната система, което е свързано с отделянето редица хормони. Тези хормони играят изключително важна роля за правилното функциониране на всички органи и системи, като благодарение на тях се регулира функцията им и метаболитните процеси в тялото. Лечението чрез движение активизира обменните процеси, увеличава нивото на HDL-холестерола за сметка LDL-холестерола, регулира нивата на кръвната захар и инсулиновата резистентност; намалява телесното тегло и повишава имунитета. Мускулната дейност, свързана със значително потоотделяне, се съпровожда с усилено отделяне на антидиуретичен хормон, вследствие на което се намалява диурезата и така се регулира съдържанието на вода в организма и обема на течности в кръвоносната система [13, 15].

Системната двигателна активност оказва благоприятно въздействие върху мускулите, сухожилията, ставите и костите. Редовни физически упражнения водят до нарастване и заздравяване на мускулите, подобрява се силата, бързината, гъвкавостта и издръжливостта на тялото. Освен растежа на мускулите под влияние на двигателната дейност в мускули-

те се подобрява тяхната инервация и предаването на нервните импулси. Така благодарение на системните физически упражнения се подобрява координацията и бързината на мускулната реакция. Също така поради повишените нужди от кислород и хранителни вещества се увеличава и кръвоснабдяването на мускулите чрез прорастване на нови кръвоносни съдове [11, 12]. При нетренирани и слаби мускули сухожилията поемат много по-голяма част механичното натоварване, което може да предизвика травма и възпаление. Поради тази причина при хората с ниска двигателна активност има по-висок риск от травми на сухожилията, отколкото при тези редовно практикуващи умерена физическа активност. Под влияние на системната двигателна активност сухожилията и мускулите стават по-здрави и еластични, което спомага за намаляването на вероятността от травми и за по-бързото възстановяване при настъпването на такива. Физическата активност е много важен фактор за правилното функциониране на всички стави в нашето тяло. Когато се движим, в нашите стави се образува синовиална течност. Тя обезпечава гладкото движение в ставата и спомага за минималното триене на хрущялните ставни повърхности. Така когато в една става има движение, тя функционира много по-добре и се предпазват от износване нейните ставни повърхности. Това забавя артрозните изменения в ставите и дава възможност за поддържане на висока физическа активност, дори в по-напреднала възраст.

Физическата активност прави костите по-здрави и плътни и така те са по-устойчиви на фрактури и травми. Редовната физическа активност спомага за правилното и добро развитие на скелетната система при децата, а при възрастните предпазва от остеопороза. Така хората с висока физическа активност страдат по-рядко от остеопороза и по-рядко претърпяват фрактури. Физическите упражнения, освен костната плътност, подобряват и координацията, което също играе важна роля за предпазването от падания и счупвания на костите [2, 9].

Гръбначният стълб е една от най-сложните и също така най-натоварените структури на опорно-двигателния апарат. Това е така, защото неговата функция е свързана с поемането на тежестта на голяма част от тялото. За да стои изправен гръбначният стълб, основна роля играят здравите мускули, които го стабилизират. Двигателната активност и тренировките спомагат за засилване на гръбните мускули, като така се подобряват стойката и стабилността на гърба. Чрез физическата активност се подобрява еластичността на междупрешленните дискове, забавят се артрозните изменения в междупрешленните стави и се засилва мускулатурата. Това спомага за предотвратяването на множество заболявания като радикулити, дископатии, гръбначни изкривявания, артрози и др.

Заклучение

Здравната промоция и кинезитерапията са в неразривна връзка, като последната може да се приеме за основен инструмент при извършване на профилактичните дейности. Управлението на болестта също изисква участието на кинезитерапевтичните методи и средства за цялостната рехабилитация на болния за постигане на физическа, психическа, професионална и икономическа пълноценност и подобрява качеството на живот на личността. Използването на възможностите на лечението чрез движение в здравната промоция и в управлението на болестта е в полза на болния човек, неговото семейство и обществото.

Използвана литература:

1. Борисов, В., Юркова, К., Глутникова, Зл., Маркова, Ст. Обществено здраве. В „Социална медицина и обществено здраве“, второ работено издание. Под редакцията на проф. Ст. Маркова, Изд. „Знание“. 1998.
2. Георгиева, С., Панчева, В. Ролята на кинезитерапията, естествените физикални фактори и масажа в превенцията, лечението и рехабилитацията на остеопорозата. *International Journal Scientific papers*. 2016; 13(2): 311–315.
3. Горанов, М. Основи на общата медицина. УИ ВМИ – Плевен. 2001. ISBN 954-756-001-8.
4. Димитрова, А. Белодробна рехабилитация при хронична дихателна недостатъчност и хронична обструктивна белодробна болест. *INSPIRO*. 2009; 2(6).
5. Каранешев, Т. Ръководство за практически упражнения по лечебна физкултура. Медицина и физкултура. София, 1991.
6. Ненова, Г. Европейската перспектива за кинезитерапията в общественото здраве и българските реалности. *Социална медицина*. 2016; 1: 42–44.
7. Ненова, Г. Кинезитерапия в общественото здраве. Възможности за практическа работа на кинезитерапевта в съвременните условия на развитие на общественото здраве. Медицински университет – Варна, Издателска къща СТЕНО. 2016: 27–30.
8. Ненова, Г., Костадинова, Т., Манчева, П. Образованието по кинезитерапия в България – проблеми и насоки за решения. Варненски медицински форум. 2016; 5(2): 161–165.
9. Николова, Д., Крайчева, Е. Ролята на физическата активност и социалната среда за подобряване на качеството на живот при практически здрави възрастни хора. Варненски медицински форум. 2016; 5(3): 180–186.
10. Петков, И. Основи на кинезитерапията, средства и специализирани методики. 2008.
11. Попов, Н. Въведение в кинезитерапията. НСА-прес, 2007.
12. Тарасова, ОС., Боровик, АС., Кузнецов, СЮ. Динамика системных и локальных физиологических показателей при изменении интенсивности физической нагрузки. - *Физиол. Человека*. 2013; 39: 1587–1595.
13. Филкова, С., Тодорова, В., Ковачева, В. Необходимост от осъзнаване на физическата активност като модел на здравно поведение. Варненски медицински форум. 2013; 2(2): 35–40.
14. Bacon, S., Sherwood, L.A., Hinderliter, A., et al. Effects of exercise, diet and weight loss on high blood pressure. - *Sports Med*. 2004; 35(5): 307–316.
15. Geliebter, A., Maher, M.M., Gerace, L., et al. Effects of strength or aerobic training on body composition, resting metabolic rate, and peak oxygen consumption in obese dieting subjects. - *Amer. J. Clin. Nutr.* 1997; 66(3): 557–563.
16. Nenova, G., Mancheva, P. *Physiotherapy and chronic diseases*. LAP Lambert Academic Publishing, ISBN 978-3-330-00120-6, 2016, pp. 44.

Адрес за кореспонденция:

Станислава Богомилова

Асистент в УС „Кинезитерапия“

Медицински университет – Варна, МК

гр. Варна, бул. „Цар Освободител“ 84

e-mail: stanislava_bogomilova@abv.bg
