



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Российский государственный университет**  
**физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»**



## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы V Всероссийской**  
**научно-практической конференции**  
**с международным участием**  
**25-26 мая 2016 г.**

**Москва 2016**

**MINISTRY OF SPORT OF THE RUSSIAN FEDERATION  
Federal State Budget Educational Establishment  
of Higher Education  
«RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION,  
SPORT, YOUTH AND TOURISM» (SCOLIPE)**

**KINESITHERAPY: ACHIEVEMENTS  
AND DEVELOPMENT PROSPECTS**

**PROCEEDINGS OF V ALL-RUSSIAN SCIENTIFIC  
AND PRACTICAL CONFERENCE  
WITH THE INTERNATIONAL PARTICIPATION:  
MAY, 25-26, 2016 YEAR**

**Moscow 2016**

УДК 378.679.6(470)  
ISBN 978-5-905760-54-9

Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 25-26 мая 2016 г. // Под общей редакцией Н.Л. Ивановой, О.В. Козыревой. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 318 с.: илл.

В сборнике представлены материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития». В нём рассматриваются теоретико-методические и практические вопросы организации лечебной физической культуры (ЛФК), массажа, врачебного контроля и комплексной реабилитации различных категорий занимающихся: лиц с нарушениями в состоянии здоровья, спортсменов, инвалидов.

Освещены проблемы в области ЛФК в травматологии, ортопедии, клинике внутренних болезней и неврологии в условиях различных лечебно-профилактических, оздоровительных учреждений. Представлены данные о современном состоянии системы классического, лечебного и спортивного массажа. Затронуты вопросы профилактики возникновения травм и заболеваний у спортсменов.

Материалы предназначены для специалистов-практиков, научных работников, педагогов, врачей, преподавателей, соискателей, аспирантов, магистрантов, могут быть интересны для студентов различных вузов, специализирующихся в области ЛФК, спорта, здравоохранения и других смежных отраслей.

Материалы представлены в редакции авторов.

ISBN 978-5-905760-54-9

© НОУ РГУФКСМиТ, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Приветствие участникам конференции ректора РГУФКСМиТ А.Н. Блеера</b> .....	10
<b>Приветствие участникам конференции проректора по научной работе и экономике Брестского государственного университета имени А.С.Пушкина А.Е.Будько</b> .....	11
<b>Козырева О.В.</b> К вопросу о периодизации в лечебной физической культуре.....	12
<b>Иванова Н.Л.</b> У истоков кафедры лечебной физической культуры гцолифк: профессор И.А. Багашев.....	18
<b>Анопченко А.С., Агранович Н.В.</b> Возможность применения лечебной физической культуры в профилактических мероприятиях у больных с артериальной гипертензией..	28
<b>Антипова Е.В., Антипов В.А., Толкунова К.М.</b> Некоторые организационные аспекты физической реабилитации для людей старшего возраста по месту жительства населения.....	31
<b>Ахмерова К.Ш., Гридин Л.А., Матюнина Ю.В., Медведева Е.А., Ли Чжэ Сун, Фадеев А.В.</b> Комплексная коррекция вертеброгенной дорсопатии у хоккеистов методами остеопатии, иппотерапии и трансдермальной терапией разогревающими пластырями «Интрарич Хот».....	36
<b>Бабыдов Е.А., Козырева О.В.</b> Диагностика состояния ослабленных мышц у лиц 25-35 лет с кифолордотической осанкой.....	40
<b>Бижева Ц.С.</b> Исследование влияния кинезитерапии на осуществление повседневной деятельности в раннем послеоперационном периоде после ламинэктомии...	44
<b>Бритвина В.В., Швыгина Н.В.</b> Влияние танцевальной аэробикой в стиле «Зумба» на коррекцию телосложения женщин в возрасте 21-30 лет.....	48
<b>Власова Н.А., Левашов П.Н., Власов Е.Н.</b> Особенности предварительного массажа в «Дартц».....	52
<b>Высогорцева О.Н.</b> Реабилитация с применением магниторезонансной терапии и физических тренировок больных, перенесших инфаркт миокарда с нарушенной функцией левого желудочка.....	59
<b>Высогорцева О.Н.</b> Физическая реабилитация детей с врожденным диспластическим синдромом и патологией височно-нижнечелюстного сустава.....	63
<b>Герасевич А.Н., Кожановская Н.Г., Пархоц Е.Г., Ковшик В.Л.</b> Вариабельность сердечного ритма школьников со сколиозом в процессе физической реабилитации в период напряженной учебы.....	68

<b>Гершбург М.И.</b> Восстановление сенсомоторного контроля спортсменов после операций и травм.....	75
<b>Гершбург М.И., Грачёва А.В.</b> Программа послеоперационной реабилитации спортсменов с разрывом ахиллова сухожилия.....	81
<b>Голозубец Т.С., Добрынина Л.А.</b> Физическая реабилитация школьников со сколиотической болезнью с использованием физиороллов и коррекционных подвижных игр.....	85
<b>Григорова-Петрова К. Л.</b> Возможности кинезитерапии для воздействия дисфагии в раннем периоде после ишемического инсульта.....	89
<b>Гридин Л.А., Сафоничева О.Г., Медведева Е.А., Фролов В.А., Фадеев А.В.</b> Инновационные технологии остеопатии и трансдермальной терапии разогревающими пластырями «Интрарич Хот» в комплексной профилактике спортивного травматизма.....	93
<b>Громова Е.С.</b> Применение лечебной физической культуры для реабилитации детей с ограниченными возможностями в условиях восстановительного центра.....	98
<b>Добрынина Л.А., Голозубец Т.С.</b> Физическая реабилитация женщин 30-35 лет с варикозным расширением вен нижних конечностей в послеродовом периоде.....	103
<b>Добрынина Л.А., Ткаченко С.А.</b> Хореотерапия в физической реабилитации лиц после аортокоронарного шунтирования.....	108
<b>Емельянова М.А., Маркаров Г.С.</b> Эффективность применения Артромота при переломах костей голени в нижней трети после оперативного лечения по данным электромиографии...	112
<b>Еремин Д.Н.</b> Особенности гидрокинезотерапии детей младшего школьного возраста с подростковой болезнью Езлахера-Блаунта.....	114
<b>Еремин А.Н.</b> Содержание физической реабилитации женщин с адгезивным капсулитом в различные периоды заболевания.....	117
<b>Жигалова Н.Б., Иванова Н.Л.</b> Метод хореотерапии в реабилитации спортсменов сложнокоординационных видов спорта и артистов цирка после травм голеностопного сустава.....	119
<b>Жук И.А., Петрова А.</b> Использование дельфинотерапии в реабилитации детей с детским церебральным параличом.....	124
<b>Жук И.А.</b> Возможности лечебной верховой езды в реабилитации.....	127

<b>Захезин И.Б., Вакслейгер П.С., Ивашкин А.С.</b>	
Мануальный лимфодренаж и акупрессура как метод лечения отеков, развивающихся после травм и оперативных вмешательств.....	129
<b>Ишмеева З.Б., Богданова Г.Н.</b>	
Воздействие экотоксикантов в крови на психоэмоциональный статус спортсменов.....	132
<b>Костов Р.В., Михайлова Н.И., Мегова Т.Н., Крстев Т.И., Страторска Т.Д.</b>	
Эффект применения мануально-терапевтических техник по Maitland для восстановления суставной кинематики коленного комплекса.....	134
<b>Крайджикова Л.О., Крстев Т.И., Николовска Л.С., Страторска Т.Д., Шахин С.</b>	
Кинезитерапевтическая методика для улучшения качества жизни при хроническом болевом синдроме в лумбосакральной области.....	138
<b>Кузнецова М.А.</b>	
Опыт применения ЛФК в реабилитации детей с неврологической патологией.....	143
<b>Кънчев Д.Р.</b>	
Исследование равновесия, координации, статической физической нагрузки и упражнения для стимуляции кинестетической сенсорной системы посредством швейцарского шара.....	146
<b>Кънчев Д.Р.</b>	
Исследование равновесия, координации, статической физической нагрузки и примерные упражнения для сенсомоторной стимуляции посредством упражнений для координации и равновесия.....	152
<b>Левашов П.Н., Власова Н.А.</b>	
Воздействие массажа и мини-бани «Термика» на некоторые физические качества фехтовальщиков.....	156
<b>Майорникова С.А.</b>	
Восстановление активных движений у постинсультных больных в остром периоде.....	162
<b>Майорникова С.А., Ткаченко С.А., Шарапова Л.А.</b>	
Скандинавская ходьба в физической реабилитации женщин пожилого возраста с гипертонической болезнью II стадии.....	167
<b>Мегова Т.Н., Костов Р.В., Михайлова Н.И., Крайджикова Л.О.</b>	
Двигательная активность для стимулирования роста и физического развития в младенческом возрасте (1-3 месяц).....	172
<b>Мещеряков А.В.</b>	
Функциональная диагностика студентов специального медицинского отделения в практике физического воспитания и реабилитации.....	175
<b>Мирошников А.Б.</b>	
Практика в реабилитации гипертонической болезни. Фокус на силовую работу (обзор литературы).....	179

<b>Михайлова М.Г.</b> Физическая реабилитация спортсменов-фристайлистов с артрозом коленного сустава.....	183
<b>Михайлова Н.И., Мегова Т.Н., Костов Р.В., Крстев Т.И., Николовска Л.С.</b> Реабилитация при эндопротезировании коленного сустава.....	187
<b>Мишин В.А., Лисицкая Т.С.</b> LOW PRESSURE FITNESS – инновационная методика упражнений для мышечного корсета и реабилитации тазового дна.....	191
<b>Морозов А.П.</b> Физическая реабилитация постинсультных больных: содержание двигательного режима на поликлиническом этапе.....	196
<b>Новикова Т.В.</b> Основные аспекты применения танцевальной терапии в реабилитации детей.....	199
<b>Попов С.Н.</b> Циклические упражнения ходьба и бег в оздоровительной физической культуре и реабилитации.....	203
<b>Попова Д., Митова Е., Митова С., Граматикова М.</b> Исследование последствий применения способов мобилизации мягких тканей при лечении хронических болевых синдромов в пояснично- крестцовой области.....	208
<b>Румянцева М.В., Иванова Н.Л.</b> Программа физической реабилитации юных горнолыжниц после реконструкции передней крестообразной связки в условиях фитнес-центра	213
<b>Савельева В.В.</b> Гиротоник-терапия как метод физической реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата.....	218
<b>Спиридонов Е.А., Воробьев О.Н.</b> Учет индивидуальных биоритмологических особенностей при различных неврологических заболеваниях: опыт практического применения.....	223
<b>Тарабрина Н.Ю., Грабовская Е.Ю.</b> Вестибуло-респираторные реакции и их миорелфлексорная коррекция у спортсменов.....	227
<b>Тицкая Е.В., Антипова И.И., Барабаш Л.В., Абдулкина Н.Г., Достовалова О.В.</b> Комплексный метод реабилитации спортсменов высокой квалификации с заболеваниями суставов и периартикулярных тканей с использованием лечебных физических факторов.....	232
<b>Ткаченко С.А., Рыболовлев А.А.</b> Новые технологии для оценки подвижности и восстановления при заболеваниях позвоночника (на примере BTS GEMINI).....	237
<b>Туманянц К.Н., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И., Архангельская Е.В.</b> Изменение функционального состояния подростков 14-15 лет с	

вегетососудистой дистонией по гипертоническому типу в результате комплексной реабилитации.....	241
<b>Туманянц К.Н., Ярмолюк Н.С., Колотилова О.И., Архангельская Е.В.</b> Комплексная реабилитация женщин больных неврастенией гиперстенической формы.....	243
<b>Усманходжаева А.А., Абдураимов О.Н., Высогорцева О.Н., Нуримов Г.К.</b> Оценка эффективности применения MOTOMED в комплексной реабилитации детей с дестким церебральным параличом.....	246
<b>Цой Л.В., Исомиддинов З.Ж.</b> Особенности массажных методик в тренировочном процессе спортсменов национальных видов борьбы (кураш).....	251
<b>Цой Л.В.</b> Значение занятий физическими упражнениями в повышении качества жизни лиц пожилого и старческого возраста.....	256
<b>Шадрин Д.И., Смирнов Г.И., Лутков В.Ф.</b> Двигательные режимы в ЛФК.....	260
<b>Шакира М.А.</b> Влияние фитнес тренировок на качество жизни и физическую работоспособность пациентов с избыточным весом и низкой физической активностью.....	264
<b>Шкляренок А.П., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.</b> Новые аспекты в лечебной физической культуре при сколиотической болезни у детей и подростков.....	266
<b>Шулякова О.А.</b> Использование упражнений на диске здоровье в сочетании с оздоровительной ходьбой и Су Джок терапией в реабилитации больных хроническим холециститом.....	272
<b>Шулякова О.А.</b> Методика физической реабилитации постинсультных больных в резидуальном периоде восстановления.....	276
<b>Шумихина И.И.</b> Влияние иппотерапии на функциональное состояние организма школьников с дефектами осанки.....	281
<b>Эйдельман Л.Н.</b> Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	283
<b>Babaei Elham, Ghasemi Behnam</b> A comparison of the effects of core stability and physioball exercises on static/dynamic balance of women suffering from multiple sclerosis in Esfahan...	287
<b>Baikееv R.F., Romanov K.P., Abdullayev V.V., Kravtsova O.A.</b> Identification of top class athletes according to the level of mRNA synthesis of HIF1a and HIF1b genes.....	288



<b>Baikeev R.F., Romanov K.P., Abdullayev V.V., Kravtsova O.A.</b>	
Identification of top class athletes according to the level of mRNA synthesis of GPD2, CK and ACTB genes.....	290
<b>Filipova Mariela, Popova Daniela, Georgieva Spaska, Mihaylova Nina</b>	
The role of kinesiotape for diabetes polyneuropathy.....	292
<b>Filipova Mariela, Popova Daniela, Georgieva Spaska, Mihaylova Nina</b>	
Physiotherapy's metods for familial amyloid polyneuropathy.....	294
<b>Ghasemi Behnam, Gholami Borujeni, Nahid Salmani</b>	
A Survey on the effect of core stabilization training program on the static and dynamic balance of mentally retarded students.....	296
<b>Ghasemi Zahra, Ghasemi Behnam</b>	
Effectiveness of Massage and Aromatherapy in Stereotypic behavior in children with autism.....	297
<b>Popova - Dobрева D.A.</b>	
Pelvic floor therapy-development, types of dysfunctions and metods for assessing the function of the low urinary track.....	298
<b>Popova - Dobрева D.A.</b>	
Non operative treatment of low urinary track dysfunction.....	302
<b>Salmani Nahid, Rokhsareh Bandai, Behnam Ghasemi</b>	
The effect o closed kinetic chain exercises on dynamic balane in elderly women	306
<b>Shokina-Kuperman O.A.</b>	
Physical Therapy Treatments and Rehabilitation Programs for the Senior Citizens.....	306
<b>Памяти коллеги и друга – Иванова Александра Анатольевича.....</b>	310
<b>Сведение об авторах.....</b>	311

Анализ психической составляющей по шкале самооценки уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера, показал стойкое превышение личностной тревожности, психической напряженности, недостаточной сосредоточенности. Изменение химического состава крови с превышением экотоксикантов, выявило изменение психологического состояния спортсменов. Это проявилось чрезмерным эмоциональным напряжением, сопровождающимся тревожностью, неуверенностью в поведении. Это согласуется с проявлением признаков тревожности в психоэмоциональном статусе при содержании хрома в крови более 0,425 мкг/мл крови [3], в то время как у наших спортсменов он был превышен на порядок. При высоких физических энергозатратах в любых видах спорта это может привести к срывам процессов адаптации организма.

**Выводы.** Таким образом, в настоящей работе показано значительное превышение содержания экотоксикантов и наличие высоких показателей по шкале самооценки личностной тревожности, эмоционального напряжения и неуверенности в поведении. Эти психологические изменения, как известно, из литературных данных достоверно ассоциируются с уровнем содержания хрома в крови [1, 2].

#### Литература

1. Киршева Н.В. Психология личности: тесты, опросники, методики / Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. –236 с.
2. Мухаметшина Р.Р. Проблемы экологии / Р.Р. Мухаметшина, Н.Г. Курамшина, Г.Р. Башарова. – Уфа, 2005.
3. Шур П.З., Ильиных С.В. // Акт. пробл. эк. безоп. терр. и нас. 22-30 апр. 2000. – Бангкок-Патайя. – С. 209-212.
4. Williams A.P. The metals of life / A.P. Williams // New York : Willey, 1971.

### ЭФФЕКТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ МАНУАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК ПО MAITLAND ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СУСТАВНОЙ КИНЕМАТИКИ КОЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

**Костов Р.В.<sup>1</sup>, Михайлова Н.И.<sup>1</sup>, Мегова Т.Н.<sup>1</sup>,  
Крстев Т.И.<sup>2</sup>, Страторска Т.Д.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Кафедра Физикальной медицины, реабилитации, эрготерапии и спорта  
Медицинского университета, Болгария, Плевен*

<sup>2</sup>*Университет „Гоце Делчев”, Македония, Штип*

**Аннотация.** Формирование вторичного двигательного дефицита в области коленного комплекса является полиэтиологической мышечно-скелетной дисфункцией вследствие травмы и различных вторичных патологических факторов [2,4, 6, 7]. Для достижения полного функционального восстановления коленного комплекса в современной реабилитации все шире применяются

мануально-мобилизационные техники для аналитического и/или комплексного воздействия [1, 5, 8]. В настоящем исследовании мы поставили себе целью прослеживание эффекта от применения мануально-мобилизационных техник по Maitland для восстановления артрокинematики в коленном комплексе.

**Ключевые слова:** двигательного дефицита, коленного комплекса, мануально-мобилизационных техник.

## EFFECT OF APPLICATION OF MAITLAND MANUAL THERAPEUTIC TECHNIQUES TO RESTORE JOINT KINEMATICS OF THE KNEE COMPLEX

Kostov R.V.<sup>1</sup>, Mihailova N.I.<sup>1</sup>, Megova T.N.<sup>1</sup>,  
Krustev T.I.<sup>2</sup>, Stratorska T.D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department: "Physical medicine and rehabilitation, occupational therapy and sports" at Medical University, Bulgaria, Pleven

<sup>2</sup>University Gotse Delchev, Macedonia, Stip

**Abstract.** The formation of secondary motor deficits in knee complex is polyetiological musculoskeletal dysfunction due to trauma and various secondary pathological factors. In modern rehabilitation it is becoming more widely the application of manually mobilization techniques for analytical and / or complex effect to achieve complete functional recovery of the knee complex. In the present study we aim to trace the effect of the application of Maitland manual mobilization techniques for arthrokinematic knee complex recovery.

**Keywords:** motor deficits, knee complex, manual therapy.

**Организация и контингент исследования.** Всех пациентов, являющихся объектом исследования, мы выбрали по случайному принципу, в умеренно и минимально протекционный период восстановления. Контингентом нашей работы являются 15 человек, распределенных в две группы:

**1. Контрольная группа** составляет 5 человек среди наших пациентов. В этой группе мы применили и оценили эффекта применения характерных для клиники реабилитационных средств.

**2. В экспериментальную группу** входят 10 человек среди лечащихся пациентов. В этой группе мы оценили эффект применения мануально-мобилизационных техник по Maitland [3,9] как дополняющие характерные для клиники лечебные средства. Лечебные техники применили к подходящим пациентам, перенесших артроскопическую менисцэктомию с и без данных об остеоартрозных изменениях в области колена [10]. Внутри группы разделили пациентов по:

- полу;
- возрасту;
- спортивной направленности;

– состоянию после артроскопической менисцэктомии с и без данных о начальных остеоартрозных изменениях.

**Результаты проведенного исследования.** Для прослеживания эффекта проведенной реабилитации применили функционально-диагностические методы до начала процедур, во время реабилитации и в конце лечения.

Со всеми пациентами работали по амбулаторному принципу. Терапевтический курс длился 10 процедур. Применили следующие функционально-диагностические методы:

Измерение угловых движений в коленном суставе с помощью стандартной гониометрии (табл. 1, рис.1)

Измерение мышечной силы путем аналитического изометрического тестирования отдельных частей *m. quadriceps femoris* (табл. 1, рис.2).

Таблица 1

Статистический анализ полученных результатов

Индикатор	Контрольная группа					Экспериментальная группа						
	X <sub>1</sub>	±S <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	±S <sub>2</sub>	X <sub>2</sub> -X <sub>1</sub>	P%	X <sub>1</sub>	±S <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	±S <sub>2</sub>	X <sub>2</sub> -X <sub>1</sub>	P%
Сгибание	1,1°	3,2	82,2°	2,8	51,1°	%	29,8°	6,2	105,2°	30,1	75,4°	1%
Расширение	18,5°	2,33	7,2°	2,2	11,3°	%	-20,5°	8,3	-0,4°	1,2	20,1°	1%
Измерение изометрической силы мышц (в сек.)												
<i>m. rectus femoris</i>	41,1	1,2	52,1	1,1	11	%	0,6	1,1	5,8	0,3	25,2	1%
<i>m. vastus medialis</i>	38,6	1,4	48,2	1,5	9,6	%	6,8	1,4	9,8	1,1	21	1%
<i>m. vastus lateralis</i>	32,4	1,7	46,1	1,2	13,7	%	3,1	1,7	6,9	1,9	23,8	1%

**Примечание.** X1-Средняя индивидуальный показатель в начале исследования. X2-Среднее индивидуальный показатель после процедур. S-среднеквадратичное отклонение. P-стадии статистической точности (1%, нормальный, 5% - низкий).

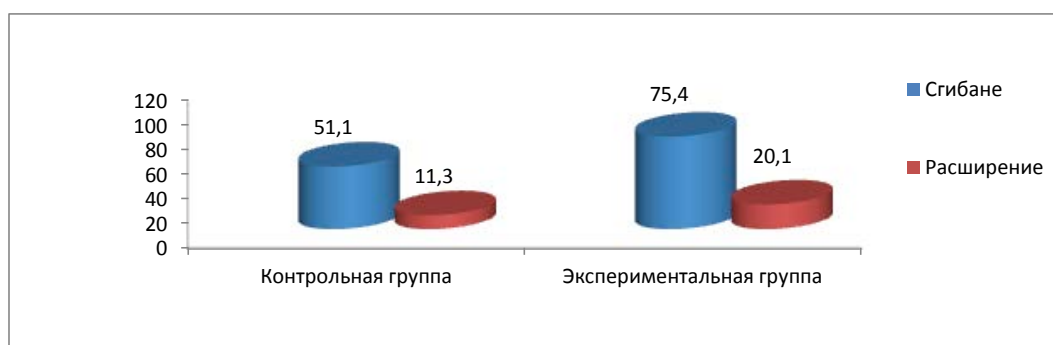


Рис.1. Среднестатистические результаты углометрии коленного сустава. Показано среднее улучшение результатов в угловых градусах

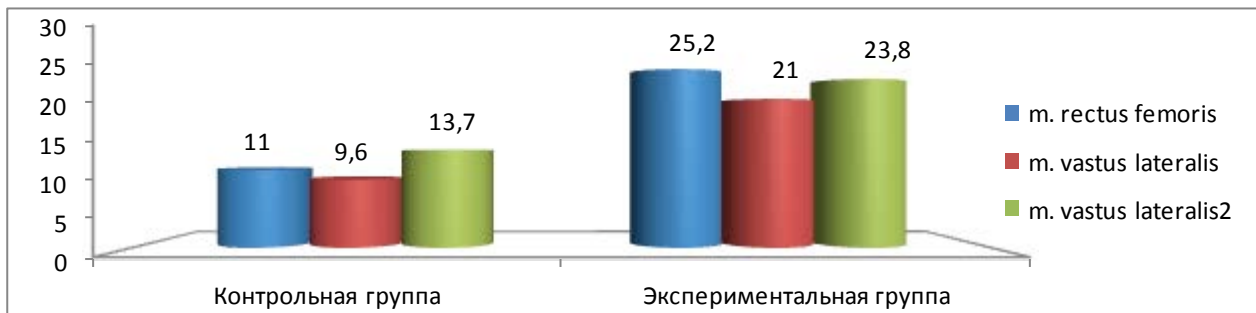


Рис.2. Среднестатистические результаты аналитического мышечного тестирования в сек.

Вследствие полученных результатов после окончания лечения были сформулированы **следующие выводы.**

1. Сравнительный анализ данных гониометрии показывает, что применение мануально-мобилизационных техник как дополнение к характерным для клиники методам реабилитации является эффективной комбинацией, в отношении конечного восстановления артрокинematики коленного комплекса.

2. Результаты аналитического изометрического мышечного тестирования показывают преимущество апробированной нами методики для улучшения мышечной силы, что объясняем вторичным дезингибирующим воздействием путем улучшения суставной проприо- и механоцептивной афферентации.

В заключении обращаем внимание на преимущества апробированной нами методики, подчеркивая легкость ее дозирования и индивидуальное применение у пациентов с нарушенной артрокинematикой коленного комплекса. Будущей целью ставим себе апробирование и оценку методики среди большего числа подходящих пациентов.

### Литература

1. Граматикова М. Технологичен модел на кинезитерапия при мекотъканни увреди на колянна става. Докторска дисертация, ЮЗУ „Неофит Рилски”, Благоевград, 2015.

2. Граматикова М., Д. Попова, С. Митова, М. Дончева. Състояние и промени в динамичната сила на пациенти след реконструкция на предна кръстна връзка. Спорт и наука, 2014, 6, С.222-230..

3. Димитрова Е., И. Василев. Приложение на мануално-мобилизационни техники и мускулен стречинг при гонартроза. Научни трудове от конференция с международно участие по проблемите на човешкото движение. Русе, 2003; С. 118-123.

4. Крайджикова Л. Методика на мобилизиращ масаж при мускулно-скелетна дисфункция на коленна става. Кинезитерапия и рехабилитация, том VIII, 2009, 3-4, 78-84.

5. Крайджикова Л., А. Калинику. Възстановяване на мускулния баланс след мекотъканна лезия на колянна става. Спорт и наука, година LIV, 2010, 6, 104-109.

6. Крайджикова Л., С. Гацова, Л. Николовска. Кинезитерапия след ендопротезиране на колянна става в ранния следоперативен период. В сб. Оптимизация на съчетаването на съвременни мануални техники при третирането на мускулно-скелетни дисфункции. София, НСА ПРЕС, 2011, 124-129.

7. Кънчев Д., Филипова М. Кинезитерапия при остеоартроза на колянната става в хроничния период. Физиотерапия, Авангард Прима, София, 2015, 1-2, 33-37, ISSN 1314-4642

8. Gramatikova M., Mitova St., Popova D. Changes in the support stability indicators after arthroscopic knee intervention. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Research in Kinesiology 2015, Vol. 43, No. 1, pp. 28-32. UDC 796, ISSN 1857-7679, EBSCO.

9. Maitland G. Peripheral manipulation. 3<sup>rd</sup> edn. – London: Butterworths, 1991.

10. Maitland G, Hengeveld E., Banks K. Maitlands. Peripheral Manipulation. Elsevier: Butterworth, 2005.

## **КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧНАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ В ЛУМБОСАКРАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**Крайджикова Л.О.<sup>1</sup>, Крстев Т.И.<sup>2</sup>, Николовска Л.С.<sup>2</sup>,  
Страторска Т.Д.<sup>2</sup>, Шахин С.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Национална спортна академия “Васил Левски”,  
Болгария, София*

<sup>2</sup>*Университет „Гоце Делчев”,  
Македония, Штип*

**Аннотация.** Объектом исследования были 33 пациента с хронической болью в спине и подвздошно-крестцовой дисфункцией. Им применялся массаж; постизометрическая релаксация; аналитические упражнения; ежедневные занятия; разновидности ходьбы; автомобилизация; самолечение триггерных точек в домашних условиях. Результаты показывают улучшение физического и психического статуса, который улучшает качество жизни пациентов. Отсутствие осложнений или противопоказаний во время лечения свидетельствует о безопасности физиотерапии.