

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

Затверджено на методичних
зборах кафедри ФВ і СМ
Зав. кафедрою
к.біол.н., доц Куцунець О.Б.
Протокол №2 від 06 вересня 2022р.



МЕТОДИЧНА ВКАЗІВКА
з навчальної дисципліни
МАНУАЛЬНА ТЕРАПІЯ
для студентів 4 курсу
підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузі знань 22 «Охорона здоров'я, спеціальності 222 «Медицина»
для самостійної роботи з підготовки до практичного заняття

Тема 4 «Різновиди мануальної терапії.»

Львів 2022

Методичні вказівки виконані у відповідності до вимог навчальної програми з дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина», з підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 "Охорона здоров'я" спеціальність 222 «Медицина».

Згідно з навчальним планом, вивчення фізичної реабілітації та спортивної медицини на медичному факультеті здійснюється на 4-му році навчання.

Методичні вказівки підготували к. мед. н., доцент кафедри фізичного виховання і спортивної медицини Магльована Г.М.

За загальною редакцією завідувача кафедри фізичного виховання і спортивної медицини к.біол.н., доцента Кунинець О.Б..

Рецензенти:

Дутка Р.Я., доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Бичков М.А., доктор медичних наук, професор, професор кафедри терапії №1 і медичної діагностики ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Методичні рекомендації обговорені та схвалені профільною методичною комісією з гуманітарних дисциплін протокол № 2 від "06" вересня 2022р.

1. Науково-методичне обґрунтування теми.

Мануальна терапія – це практично база медицини, тому що вона виникла майже разом із появою людства, відповідно до перших хвороб хребта.

Мануальна терапія — найдавніша галузь медицини, яка була розвинена ще в цивілізаціях Єгипту, Індії та Стародавній Греції. Від звичайного масажу мануальну терапію відрізняють напрями впливу та дозування сили такого впливу. Це цілий комплекс механічного чи біомеханічного впливу на ушкоджені тканини й сегменти опорно-рухового апарату. Зазвичай мануальна терапія є складовою комплексного лікування, особливо у складних випадках. Ще Гіппократ застосовував мануальну терапію, коли лікував своїх пацієнтів при вивихах, переломах. Саме він казав про те, що захворювання хребта ведуть за собою появу всіх інших хвороб і сучасна медицина це доводить.

Дослівно *мануальна терапія* – “лікування руками”, проте в широкому сенсі цей термін охоплює не лише одну сферу медичної допомоги. Мануальна терапія полягає в декількох основних методах впливу, серед яких необхідно виділити: мобілізацію (усунення функціональної блокади за допомогою повторення певних прийомів, які знижують напруження у м’язах і покращують кровотік); маніпуляцію (швидкі поштовхи в ділянці хребта, спрямовані на усунення напруження та функціональної блокади) і релаксацію (масаж і пасивне розтягування м’язів).

Різновиди мануальної терапії поділяють на кілька класів, що суттєво відрізняються. Тобто це маніпуляційна терапія у лікуванні хребта, ребер, кінцівок, тазу, вісцеральна мануальна терапія, краніо-сакральна.

За кордоном існує також термін «мануальна медицина», який об’єднує всі методики які передбачають лікування руками. Це зокрема:

- Акупунктура
- Акупресура
- Шіацу
- Рольфінг
- Міофасціальний реліз
- Краніосакральна терапія
- Ручний лімфатичний дренаж
- Лікувальний Масаж
- Вісцеральна терапія
- Кінезіологія
- Система інтегративної кінезітерапії та інші.

2. Навчальна мета

Студент повинен знати:

- різновиди мануальної терапії
- методики що використовуються в мануальній терапії
- призначення різновидів мануальної терапії при різних захворюваннях.

Вміти:

- призначити різні види мануальної терапії
- застосувати різні методики мануальної терапії,
- оцінити ефективність засобів що застосовуються

Опанувати практичні навички:

- оволодіти навичками методик мануальної терапії: мобілізацією, релаксацією та маніпуляцією
- опанувати ручний лімфатичний дренаж
- вміти проводити основні техніки лікувального масажу

3. Поради студенту:

Акупунктура – це традиційна практика в східній медицині, яка спрямована на лікування безліч захворювань. Голковколювання являє собою вплив на певні точки людського тіла за допомогою спеціального інструменту. Стародавні китайці вірили, що, впливаючи, таким чином, на активні точки, можна домогтися оздоровчого ефекту для всього організму та вилікувати багато хвороб. За допомогою голки фахівець механічно впливає на зовнішні шари епідермісу. Але, слід знати, що таким чином можна стимулювати не тільки нервові закінчення, які розташовані на поверхні шкіри, але і більш глибокі важливі точки. До них відносяться:

1. **Ангіорецептори.** Вони являють собою барорецептори капілярів, які здатні реагувати на будь-які розтягування судинної стінки, а також на внутрішні хеморецептори, які відповідають за формування імпульсів. Ці імпульси виникають внаслідок хімічних реакцій;

2. **Пропріорецептори.** Вони знаходяться на самих м'язах, сухожиллях і зв'язках опорно-рухового апарату. Вони сигналізують нашому мозку про рух, або стан спокою в залежності від нашого актуального положення в просторі.

Акупунктура використовується, як засіб для профілактики безлічі захворювань. Її призначають при наявності проблем з:

1. Серцево-судинною системою;
2. Нервової та травної системами;
3. Опорно-руховим апаратом.

Протипоказанням до процедури є гарячковий стан: наявність будь-якої інфекції; проблеми зі згортанням крові; явні порушення психіки; серйозна алкогольна або наркотична залежність.

Акупресура (лат. *acus* — голка + *pressura* — тиск) — точковий масаж, один із численних методів рефлексотерапії, в основі якого лежить механізм подразнення шкіри та зон біологічно активних (акупунктурних) точок шляхом натискання (пресації). А. базується на рефлексорній взаємодії таких точок з різними органами і системами організму, має свої різновиди, які відрізняються за механізмами впливу і застосуванням різноманітних засобів, але місцем впливу практично завжди є точки акупунктури. При проведенні процедур точкового масажу використовують прийоми класичного масажу: погладжування, розтирання, розминання та вібрацію. А. виконується кінчиками одного, двох або трьох пальців, а також основою або боковою поверхнею кисті. Акупресура може полегшити: головні болі; мігрені; безсоння; депресію; зубний біль; запаморочення; менструальний біль; розлади травлення, включаючи діарею і закреп; нудоту; стрес і втому.

Передумови до здійснення маніпуляції: захворювання нервової системи; серцево-судинні порушення; хвороби органів дихання; пошкодження опорно-рухового апарата; захворювання кишково-шлункового тракту.

Протипоказання до проведення процедури: онкологічні, гематологічні, дерматологічні захворювання; активна форма туберкульозу; гострі запальні, інфекційні захворювання; хвороби нирок; вагітність; вік старший 75 років; дитячий вік до 2 років.

Шиацу - одним з найбільш цікавих напрямків, які останнім часом стали досить популярним, є шиацу (ши — «палець», АЦУ — «натискання»). Шиацу — це метод лікування, при якому використовуються пальці і долоні рук для створення тиску на деякі точки тіла з тим, щоб виправляти певні порушення в організмі, підтримувати і покращувати здоров'я людини, допомогтивилікуватись від тих чи інших захворювань.

Шиацу — японська інтерпретація точкового масажу, різновид акупресури, в якій з лікувальною метою використовується ритмічне натискання пальцями, або долонею на ділянки шкіри в області БАТ (біологічно активних точок), або навколо них. Фахівці з японського точкового масажу вважають, що шиацу не так лікує, скільки стимулює захисні сили організму для боротьби з явними недугами, підвищує загальний життєвий тонус.

Шиацу застосовують для стимулювання ослабленого імунітету, лікування більшості захворювань органів дихання, опорно-рухового апарату, ендокринної та серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту і порушень обміну речовин. Шиацу не викликає побічних ефектів, його можна робити всім, без обмежень за віком.

Протипоказання до застосування японської акупресури є сильне ослаблення організму, порушення цілісності шкіри. Не рекомендований шиацу при внутрішніх крововиливах, аневризмах, гемофілії, важких захворюваннях серця, легенів, печінки, нирок, виразкової хвороби шлунка і 12-палої кишки. Не можна самостійно приступати до лікування хворих з переломом кісток, непрохідністю кишок, онкологічними патологіями і саркомою. Щоб уникнути можливих ускладнень, не слід самостійно лікувати методом шиацу інфекційні захворювання — грип, жовтяницю, коклюш, кір, малярію, лихоманку.

Рольфінг, за твердженням його засновників, це «цілісна система маніпуляції на м'яких тканинах і навчання правильним рухам, яка дає правильну орієнтацію й організацію тканин і всього тіла в умовах гравітації. Терапевтичний ефект від маніпуляції на м'язах і фасціях, зокрема, проявляється в тому, що пацієнти можуть стояти рівніше, випростатися, навіть, ставати вищими на зріст, вони можуть рухатися краще внаслідок корекції тону м'яких тканин. Щоправда, за твердженнями опонентів методу, системі рольфінгу бракує наукової бази доказів. За допомогою пальців та частково ліктів проводяться маніпуляції, які звільняють фасцію таким чином, щоб можна було легше рухатися. Це створює простір навкруги больових точок, що дозволяє тілу функціонувати природно і без болю. Проблеми, при яких доводиться звертатися до рольфінгу часто виникають у професійних спортсменів, танцюристів, музикантів та людей зайнятих іншою фізичною працею постійно. Рольфінг-процедури зазвичай вважаються безпечними, хоча, з огляду на те, що вони включають глибокі маніпуляції з тканинами, вагітним жінкам, людям із захворюваннями судин, опорно-рухового апарату та крові, бажана попередня консультація лікаря

Міофасціальний реліз — це ручна дія, яка спрямована на спазмований м'яз. Процедура полягає в його розтягненні та сприяє розслабленню м'язово-зв'язкового апарату. Головною відмінністю цього методу є відсутність більшості протипоказань, властивих іншим методикам. МФР незамінний там, де потрібно відновити втрачений

об'єм рухів в суглобі, прибрати больові відчуття в м'язах, усунути виник м'язовий гіпертонус (підвищений напруга).

Ефект МФР проявляється в збільшенні амплітуди руху суглоба, відновлення втраченої довжини пошкодженої м'язи. Курс МФР дозволяє поліпшити якість рухів і прибрати больовий синдром, нормалізувати кровообіг. Розслаблення за допомогою МФР доступно не всім людям. Для занять міофасціальним фітнесом існують певні протипоказання, серед яких: варикозне розширення вен; тромбофлебіт; гострі хронічні недуги; онкологічні стани; ослаблений імунітет через застуду; відкриті ранові поверхні; підвищений або понижений тиск; гіперплазія; захворювання шкіри; період вагітності.

Краніосакральна терапія («*cranium*» — череп і «*sacrum*» — крижі) — це лікування цілісного організму шляхом мануального впливу на краніосакральну систему через нормалізацію краніосакрального ритму. Достатньо молодий, проте ефективний і перспективний напрям альтернативної медицини. Краніосакральна терапія є м'яким масажем, який проводиться в помірному або повільному темпі і не викликає ніякого дискомфорту. Показання до краніосакральної терапії: головні болі різного походження, у тому числі — мігрень; остеохондроз хребта, синдром вертебро-базилярної недостатності. синдром хронічної втоми; лікування родових травм; дітям при затримці психомоторного розвитку, розвитку мови, при аутизмі, гіперактивності; для роботи з епілептичним синдромом; при посттравматичній енцефалопатії (в результаті перенесених черепно-мозкових травм); людям з вегето-судинною дистонією; при підвищеному внутрішньочерепному тиску; при патології скронево-нижньощелепного суглоба; для лікування невралгії трійчастого і лицьового нервів; зниження пам'яті, антеро-депресивні стани. Протипоказання: аневризми судин. гостра стадія інфекційного процесу; онкологічні патології головного мозку.

Лімфатичний масаж, або лімфодренаж — це процедура, яка стимулює кровообіг і циркуляцію лімфи. Тому дуже часто застосовується в терапії та косметології. Лікувальний і естетичний ефект досягається за рахунок правильного прокачування міжклітинної рідини по лімфатичних судинах. Традиційно існує два підходи до проведення процедури — мануально і за допомогою спеціальних апаратів. Не можна однозначно сказати, який лімфатичний масаж — ручний чи апаратний — краще та ефективніше. У кожного є свої сильні аргументи. Лімфатичний дренаж може застосовуватись у таких випадках: здійснює загальнозміцнюючу дію на організм та імунітет. Позбавляє від набряків за рахунок нормалізації відтоку міжклітинної рідини і усунення застоїв лімфи. Проводить детокс організму. Лімфодренаж стимулює роботу всіх клітин і прискорює виведення токсинів і продуктів метаболізму. Покращує обмін речовин, що особливо важливо для схуднення. Зміцнює стінки кровоносних судин. Помітно зменшує відчуття важкості в ногах і запобігає болю в литках. Цим симптомом часто страждають любительки високих підборів. При варикозі на ранніх стадіях і

судинних зірочках. Лімфомасаж бореться з рецидивуючим набряком, в тому числі після операції (крім онко). Основними протипоказаннями є: онкозахворювання, в тому числі після хірургічного видалення пухлини і лімфовузлів, запалення лімфатичних судин, набряки в результаті гострого запалення, тромбоз глибоких судин (і протягом останніх шести місяців після лікування), шкірні захворювання і відкриті рани, пороки серця і серцева недостатність, висока температура тіла, епілепсія, туберкульоз легенів. Крім основних, існують і особливі протипоказання у разі виконання лімфатичного масажу обличчя: запалення, інфекція, алергія, рани і будь-які пошкодження шкіри, видалення зуба і гнійне ураження зубів, новоутворення по ходу лімфатичних вузлів, хворе горло і мигдалини, гіпертиреоз (не можна масажувати шию).

Лікувальний масаж - метод мануального впливу із застосуванням розтирань, погладжувальних, вібрацій, натискань на шкірні покриви та інших технік, які надають профілактичний і оздоровчий ефект. Лікувальний масаж тільки позитивно впливає на організм людини, причому немає різниці: чи він проводиться для профілактики, чи при захворюваннях та травмах. Особливо корисним вважається масаж для шкіри, тому що механічний контакт відбувається безпосередньо зі шкіряним покривом. Після масажу можна відчувати полегшення, м'якість та еластичність, а також на внутрішньому рівні відбувається зміцнення функцій. Також, спеціалісти виділяють користь лікувального масажу для м'язів та серця. Він допомагає в багато разів підвищити працездатність або навпаки розслабити організм після великих навантажень. Вплив та результати від масажу залежать від прийомів та методів, адже немає одного способу, котрий підійде всім областям і зонам організму. Лікувальний масаж заспокійливо впливає на нервову систему, причому тут не потрібні інтенсивні рухи, а достатньо буде і звичайних погладжувальних. Не секрет ні для кого, що за допомогою масажу покращується дихання, кровообіг та обмін речовин. В цілому масаж може бути загальним і охоплювати все тіло, або місцевим, що стосується тільки окремої частини тіла. Слід виділити також профілактичний вид і безпосередньо лікування. Профілактичний проводиться з метою попередження хвороб, розладів та іншого, а лікування вже йде як терапевтичний захід. Різниця між ними в періодичності проведення сеансів – профілактичний декілька разів на тиждень або на місяць, а терапевтичний – щоденно, на певний період.

Показання до масажу: головний біль; біль у спині, попереку, шиї; артрит хронічної форми; м'язове розтягнення або розтягнення сухожиль; гіпертонія; бронхіт і пневмонія; захворювання ШКТ (гастрит, виразка не в стадії загострення); параліч або часткові порушення рухливості опорно-рухового апарату; перелом кінцівок; радикуліт; в якості реабілітації після перенесення серцево-судинного захворювання; при остеохондрозі. Серед протипоказань є абсолютні і тимчасові. При наявності абсолютних, масаж категорично протипоказаний на постійній основі. Тимчасові протипоказання неактуальні після усунення проблеми зі здоров'ям.

Абсолютні протипоказання до масажу: злоякісні пухлини; хвороби крові; психічні розлади з пошкодженням психіки; аневризма серця або периферичних судин і аорти; цинга; туберкульоз в активній формі; гангрена; СНІД; тромбоз судин; запальний процес кісткового мозку; венеричні хвороби.

Тимчасові протипоказання до масажу: алергія шкірного покриву; при пошкодженні шкіри (рани, опіки тощо); печінкова та ниркова недостатність; біль у животі, нудота та блювання; гіпертонічна криза; гнійні висипання на будь-якій ділянці тіла; наявність внутрішньої кровотечі або схильність до неї; за наявності каменях у жовчному міхурі; у період вагітності.

Вісцеральна терапія - це методика впливу на внутрішні органи людини за допомогою рук, спрямованих на відновлення стану здоров'я всього організму. Інколи, для впливу на структури черевної порожнини, використовуються допоміжні інструменти та методи фізіотерапії. По своїй суті – це масаж внутрішніх органів через передню стінку живота. Основний механізм дії вісцеральної терапії пов'язаний з очікуваним терапевтичним ефектом – це відновлення правильного положення внутрішніх органів, зняття спазму м'язів і судин, покращення локальної і загальної мікроциркуляції крові і лімфи. Опосередковано, через цілу низку складних взаємозв'язків між органами та системами людини, відбувається системний вплив спрямований на відновлення стану здоров'я організму в цілому. Досить багатьом захворюванням показана дана процедура, та все ж особливо застосовується при наступних хворобах: хронічні захворювання органів шлунково-кишкового тракту холецистит, панкреатит та сечокам'яна хвороба. Гінекологічні захворювання. Поліпи, кістозні захворювання, менструальні перебої. (Кровотечі – прямий протипоказ, також під час менструацій процедура не проводиться). Хвороби дихальних шляхів у хронічній стадії. Відмічається покращення навіть при початкових стадіях туберкульозу.

Основні протипокази при яких виконання процедури забороняється, а саме: новоутворення, психічні розлади; маткові кровотечі; тромбофлебіт; хронічні захворювання в гострій стадії.

Кінезіологія — наука про рух людини та інших істот, наукова і практична дисципліна, що вивчає м'язовий рух у всіх його проявах. Застосування кінезіології до людського здоров'я включає зокрема біомеханіку, ортопедію, психологію спорту, методи реабілітації, спорт і вправи. Кінезіологія – наука, яка визначає стрес в організмі і вчить протистояти стрес-факторам. Це метод природного відновлення роботи організму, в основі якого лежить цілісний підхід до людини. Такий підхід дозволяє розглядати різного роду порушення в роботі організму, симптоми і нездужання з позиції психологічного стану. В залежності від участі пацієнта кінезотерапія буває:

активна, коли пацієнт рухається сам (лікувальна фізкультура, рухливі ігри для дітей)

пасивна, коли рухи кінцівками пацієнта здійснюються або спеціалістами, або за допомогою спеціальних апаратів чи пристроїв (масаж, механотерапія, метод витягування тощо).

Кінезотерапія успішно застосовується при захворюваннях центральної та периферичної нервової системи:

- вегето-судинна дистонія
- неврити та невралгії, нейропатії
- синдром Паркінсона
- розсіяний склероз
- постінсультні стани
- головні болі
- порушення сну
- тривожні розлади
- травми головного мозку
- нейроінфекції
- ДЦП

При захворюваннях опорно-рухового апарату:

- остеохондроз
- протрузії міжхребцевих дисків
- нестабільність між хребцями
- викривлення хребта
- артрози плечових та колінних суглобів
- артрити та періартрити

Протипоказання

- виникнення або посилення болю при виконанні вправ
- онкологічні захворювання хребта і суглобів
- гострі травми з розривом сухожиль і м'язів
- стани після операцій на хребті з формування анкілозів
- оперативні втручання на суглобах

Система інтегративної кінезітерапії (СІК) — природно-біологічний, холістичний метод лікування, реабілітації та профілактики неврологічних, ортопедичних та інших захворювань, що ґрунтується на мобілізації внутрішніх резервів організму людини і передбачає об'єднання комплексної кінезіологічної діагностики, корекції та кінезітерапевтичного впливу на пацієнта. Вона базується на синтезі кінезіологічної діагностики, корекції та кінезітерапії. Інтегративний підхід забезпечує вплив не лише на проблемну зону, а й на весь організм у цілому і дає можливість проводити відновну терапію причини захворювання, а не її наслідків. За допомогою мануального м'язового тестування визначаються причина патології та методи її корекції. За результатами

тестування й корекції розробляється кінезіотерапевтична програма, яка забезпечує активізацію внутрішніх регенераційних і відновних процесів в організмі людини шляхом виконання фізичних вправ. Крім цього, Система дозволяє виявити приховані рухові резерви організму, наприклад спортсмена, і запропонувати механізми перенавчання з метою оптимізації виконуваних професійних рухів. Система інтегративної кінезіотерапії являє собою цілісну методику відновлення функціонального стану опорно-рухового апарату, що поєднує в собі три складові: комплексну кінезіологічну діагностику та корекцію разом із кінезіотерапевтичним впливом. Поетапне застосування цих трьох складових дає змогу провести ґрунтовне дослідження стану пацієнта, корекцію виявлених патологічних чинників та формування здорового рухового стереотипу для закріплення результату проведеної корекції

Питання для самоконтролю:

1. Перелічіть протипокази до методики акупунктури?
2. На чому базується метод акупресури?
3. Які передумови для здійснення акупресури?
4. Покази для Шиацу?
5. Терапевтичний ефект ролфінгу?
6. Ефект процедури міофасціального релізу?
7. Покази до краніосакральної терапії..
8. Мета ліфодренажного масажу?
9. Вплив лікувального масажу на організм людини?
10. Основний механізм дії при вісцеральній терапії?
11. При яких захворюваннях показана кінезіотерапія?
12. Яке тестування допомагає визначити причину патології при системі інтегративної кінезіотерапії?

Література:

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. – Ужгород: Вид-воУжНУ, 2008. - 120с.
2. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Ткаліч І.В. Фізична реабілітація при захворюваннях хребта: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ; 2016. 90 с. 4.
3. Яровий В.К. «Клінічна мануальна медицина». — Вінниця: Нова книга, 2008. — 320 с. 10.

Додаткова

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В.В.Клапчука і Г.В.Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995.
2. Лисак Н.М. Масаж у традиційній, народній та східній медицині: навч.посіб./ Н.М.Лисак.– 3.тє вид. перероб. І доповн. – Чернівці: Чернівецький нац.ун-т, 2014. –536с., 36 іл.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : Підручник/ [Л.О.Вакуленко, В.В.Клапчук, Д.В.Вакуленко та ін.]; За заг. ред. Л.О. Вакуленко, В.В.Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. — 372 с
4. Свінціцький А. С. Методи діагностики в клініці внутрішньої медицини : навч. посіб. / А. С. Свінціцький. — К. : Медицина, 2019. — 1008 с.
5. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М.Сокрута. — Краматорськ: Каштан, 2019. — 480 с.