

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 Кущинська 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 8 « Застосування мануальної терапії в терапії.»

Львів 2022

Методичні вказівки виконані у відповідності до вимог навчальної програми з дисципліни «Мануальна терапія» з підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я, спеціальності 222 «Медицина».

Згідно з навчальним планом, вивчення мануальної терапії на медичному факультеті здійснюється на 4-му році навчання. Програма розрахована на 60 годин, з яких 26 аудиторних годин (практичні заняття), 34 годин самостійної роботи студентів (СРС).

Методичні вказівки підготували:

доц. Магльована Г.М., ас. Марусяк С.В.

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

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Дутка Роман Ярославович д.мед.н., професор, завідувач кафедри пропедевтики внутрішньої медицини медицини №1 Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Магльований Анатолій Васильович, д. біол. н., професор кафедри фізичного виховання та спортивної медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Методичні вказівки обговорені та схвалені на методичних зборах кафедри фізичного виховання і спортивної медицини протокол №2 від 06 вересня 2022р.

1. **Актуальність теми.** При захворюваннях серцево-судинної системи, дихальної системи організму засоби мануальної терапії мають велике значення, оскільки порушення функції серця, легень призводить до різкого зниження рухової активності, працездатності та загального стану організму. Мануальна терапія – це система лікувальних прийомів, які виконує фахівець за допомогою рук, за допомогою якої можна позбутися змін у хребті та пов'язаних з цим захворювань суглобів, зв'язкового та м'язового апарату, внутрішніх органів, спрямована на нейрони головного та спинного мозку, а також на кілька черепно-мозкових нервів. Особлива важливість та цінність такої методики полягає в тому, що вона дозволяє вирішувати більшість проблем, які не вирішуються медикаментозним шляхом. У класичному поданні основною метою мануальної терапії є усунення блокад рухів у рухових сегментах, переважно у хребетних та інших суглобах. Існує думка про побічні ефекти та протипоказання до прийомів мануальної терапії, але все це стосується лише професіоналізму лікаря, його грамотності в області діагностики патології та вибору методики впливу на пацієнта. Не завжди є необхідність застосування маніпуляцій на хребті, у деяких випадках достатньо мобілізації.

2. **Тривалість заняття: 2 год.**

3. **Навчальна мета**

Знати:

-методики обстеження пацієнтів терапевтичного профілю

- скарги хворих терапевтичного характеру

- клінічні прояви патологій

-показання та протипоказання до призначення засобів мануальної терапії

- основні мануальні прийоми, що застосовуються

Вміти: призначити та застосовувати методи мануальної терапії для хворих терапевтичного профілю

Засвоїти практичні навички: самостійно виконувати базові вправи та прийоми мануальної терапії, проводити оперативний контроль адекватності фізичних навантажень у пацієнтів після терапевтичних захворювань.

4. **Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)**

Назви попередніх дисциплін	Отримані навички
Анатомія	Знання з анатомії скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем. Вміти визначати правильність тілобудови, постави, цілісність шкірних покривів.
Біохімія	Розуміти роль сурфактанту та дихальних білків в умовах адаптації до фізичного навантаження, біохімічні зміни при роботі м'язів.

Нормальна фізіологія	Особливості фізіологічного стану організму після дії на нього фізичного навантаження в нормі. Аналізувати фізіологічні константи м'язової роботи, стану ферментної системи організму. Визначати зміну пульсу, АТ, ОЦК, ЗПОС.
Патологічна фізіологія	Оцінити фізіологічний стан організму після дії на нього фізичного навантаження при патологічних станах, інтерпретувати зміни у загальному аналізі крові після фізичного навантаження. Вміти виявити клінічні прояви гострого перенапруження, хронічної втоми різних ступенів важкості.
Нервові хвороби	Оцінити силу м'язів, тонус м'язів, амплітуду рухів, рефлекси, здатність виконувати побутові навички.

5. Поради студенту

5.1. Зміст теми

У традиційній медицині мануальна терапія може застосовуватися як монотерапія або в поєднанні з іншими видами лікування (фізіотерапія, лікувальні блокади, голкорексфлексотерапія та інше.). Найбільш ефективним є поєднання методів лікувального масажу, мануальної терапії та фізіотерапії, оскільки масаж та фізіотерапія сприяють різкому посиленню тканинного кровотоку, розслабленню м'язів, адаптації пацієнта до лікувальних впливів. Від звичайного масажу мануальну терапію відрізняють напрями впливу та дозування сили такого впливу. Зазвичай мануальна терапія є складовою комплексного лікування, особливо у складних випадках (напр., при вертебро-кардіальному синдромі; коли процес за давним, раціонально поєднати мануальну терапію із рефлексотерапією; при корінцевому синдромі використовують фармакотерапію та фізпроцедури). Мануальну терапію здійснює лікар, який пройшов відповідну спеціалізацію та має сертифікат.

Мануальна терапія не проводиться, якщо є:

- свіжі переломи хребта;
- ревматизм;
- нещодавно перенесений інсульт та інфаркт;
- онкологічне захворювання;
- хвороба Бехтерева;
- вагітність та лактація;
- гіпертонія;
- гострі захворювання органів шлунково-кишкового тракту.

Стан хребта прямо впливає на здоров'я всього організму. Патології шийних хребців – це запаморочення, головні болі, нижнього шийного відділу – це ураження м'язів комірцевої зони та рук із втратою або без втрати чутливості, захворювання у грудному відділі, що у свою чергу віддає болями у серце та інші внутрішні органи. Сколіоз також відбивається захворюваннями внутрішніх органів, зокрема й легенів, які у майбутньому можуть стати хронічними. Причиною болю в ногах і попереку є ураження попереково-крижового сплетення.

Мануальну терапію використовують не лише як окремий вид лікування при м'язових та структурних змінах, а й як доповнення до комплексного лікування захворювань внутрішніх органів. Розірвати замкнене коло відношення захворювання

хребта та внутрішніх органів допоможе лише своєчасне виявлення проблеми та звернення з нею до фахівця.

Може здатися дивовижним, але іноді патологія опорно-рухової системи може провокувати появу болю в животі або серці. Причиною зниження гостроти зору нерідко є порушення у районі з'єднання черепа з хребтом. Тому методи мануальної терапії можуть бути використані як складовий компонент лікування пацієнтів інших напрямів: у кардіології, гастроентерології, офтальмології та ін.

Серцево-судинна система

Якщо при знятті ЕКГ не виявлено серцевих розладів, а біль у ділянці серця має тупий характер, то основною причиною може бути не серце, а наслідки шийно-грудного остеохондрозу. Лікування такої патології починається з корекції хребта методами мануальної терапії, але попередньо зробивши рентген шийного та грудного відділу, лікувального масажу та фізкультури.

За роботу серцевого м'яза (міокарда) відповідає вегетативна (автономна) нервова система. Але при різних стресах і фізичних навантаженнях включається симпатoadреналова система і серцевий ритм починає різко прискорюватися, що іноді призводить до непоправних змін, серцевої недостатності - це може призводити до інфарктів міокарда.

Тобто, основною профілактикою змін є психоемоційний спокій, правильне та раціональне, збалансоване харчування та активніший рухливий спосіб життя, за необхідності медикаментозна корекція якщо немає протипоказань.

Лікування стрибків тиску необхідно розпочати з оптимізації харчового режиму, регулювання фізичної активності людини. Такі методи фактично є лікування тиску народними засобами.

Остеопатія виконується ручним впливом кваліфікованого мануального терапевта. Рухи спрямовані на тонізацію судин та м'язів, зняття затискачів та запалень, які часто є основними причинами дестабілізації артеріального тиску. Після процедури значно покращується циркуляція крові у судинах головного мозку. Лікарі також здійснюють точковий масаж, який полягає у натисканні біологічно активних точок у ділянці комірцевої зони, голові, області передпліччя. Це дозволяє покращити кровообіг, постачання клітин киснем, підвищити імунітет, активізувати захисні функції організму.

Голкорексфлексотерапія (голковколювання) полягає у впливі на спеціальні точки, що дозволяє зняти напругу, нормалізувати роботу серцево-судинної та нервової систем. Акупунктура також посилює дію лікарських засобів.

Шлунково-кишковий тракт

М'які методики мануальної терапії дають змогу зняти симптоми гастриту без наслідків. Наші мануальні терапевти застосовують для лікування захворювань травної системи методики вісцеральної терапії – особливої техніки масажу. Також позитивний ефект у лікуванні гастриту дає гірудотерапія. Лікар прикріплює п'явки на певних точках, що дозволяє зняти симптоми захворювання після кількох сеансів.

Остеопатичний підхід до лікування гастриту дещо відрізняється від традиційного. Завдання фахівця - це виявлення першопричини розвитку запалення та усунення даного фактора разом з усіма його причинно-наслідковими зв'язками. У ході сеансу остеопат не просто усуває неприємні симптоми, якими супроводжується гастрит, але виявляє та прибирає всі фактори, що спровокували його розвиток, а саме: коригує розташування внутрішніх органів, усуваючи ділянки гіпертонусу м'язів,

а також натягу зв'язок; відновлює нормальний кровообіг, внаслідок чого слизова шлунка отримує достатній для самостійної регенерації обсяг кисню та поживних речовин; усуває деформацію опорно-рухового апарату.

За допомогою точних м'яких впливів руками, розтягування тканин та натискання на окремі точки лікар-остеопат впливає на кровообіг, м'язовий тонус, перистальтику кишечника та іннервацію внутрішніх органів. Такі техніки впливу на організм дозволяють лікарю-остеопату безболісно і без побічних ефектів домогтися усунення больового синдрому, налагодити моторну функцію шлунково-кишкового тракту, усунути спазми, нормалізувати випорожнення, поліпшити апетит, гармонізувати роботу всіх органів і систем, що беруть участь у процесі травлення.

Професійні лікарі проводять також немедикаментозне лікування закрепів. Техніки мануальної терапії, такі як вісцеральний масаж (масаж передньої стінки живота), що дозволяють м'яко зняти симптоми захворювання. Фахівці як традиційної, так і мануальної терапії настійно не рекомендують пацієнтам із симптомами захворювання використовувати народні засоби лікування закрепу. Це лише посилить ситуацію і ускладнить процес одужання.

Вісцеральна терапія - це один із методів мануального (за допомогою рук) керування внутрішніми органами людини. Як відомо, дана практика, коріння якої виходить із Стародавньої Русі, не вимагає спеціальних інструментів та додаткових оснасток. Метод полягає не тільки в усуненні хвороб, а й у покращенні зовнішнього вигляду пацієнта. Вісцеральна мануальна терапія дозволяє не тільки нормалізувати природний процес постачання крові, а й відновлювати роботу та положення органів. Це забезпечує оптимальне з'єднання всіх частин тіла між собою, у тому числі головного мозку.

Іноді досвідчений та висококваліфікований лікар може акуратно маніпулювати кулаками. Сила амплітуди тиску може збільшуватись залежно від рівня дискомфорту. Один сеанс слід проводити не більше однієї години, після якої найчастіше настає полегшення. Повний курс лікування близько 10 – 20 сеансів.

Дихальна система

Усі мануальні техніки повинні виконуватись професіоналами. Від правильності техніки виконання, комбінування рухів, адаптації під індивідуальні особливості кожного пацієнта - патології, загальний стан на момент обігу. Масаж від кашлю, інших захворювань дихальних шляхів ефективний при: правильному положенні пацієнта під час маніпуляції; комплексному, двосторонньому масажі; правильна комбінація процесів, спеціальні вібрації. Основна мета масажу при кашлі, інших респіраторних патологіях – викликати вихід мокротиння, відновити повноцінну дихальну функцію.

Протипоказаннями вважаються:

- висока температура;
- ушкодження шкірних покривів;
- інфекційні захворювання у період загострення.

Переваги масажу від кашлю:

- покращення кровообігу;
- прискорення виведення токсинів;
- покращення обміну речовин;
- покращує виведення мокротиння;
- зняття болючих відчуттів.

Мануальна терапія при захворюваннях нижніх дихальних шляхів та легеневої тканини є комплексом лікувальних методів, які здійснюються без застосування будь-яких інструментів – кваліфікований фахівець використовує тільки свої руки. Дані маніпуляції з тканинами дихальних органів проводяться для зняття м'язової напруги, зменшення больових відчуттів, відновлення функції зовнішнього дихання та стабілізації процесів газообміну.

Патологічні процеси, що протікають у бронхолегеневій системі негативно впливають на стан скелетних м'язів грудної клітки, що беруть участь у акті дихання, і вимагають великих енерговитрат респіраторної мускулатури. Це явище призводить до м'язового гіпертонусу, зміни об'єму грудної клітки та виникнення міофасціального больового синдрому.

Проведення відновлювальних процедур необхідно за умови наявності:

- бронхіальної астми;
- запалення легень у стадії розрешення;
- хронічного обструктивного бронхіту;
- ексудативного плевриту;
- емфіземи легень;
- пневмосклерозу;
- хронічної обструктивної хвороби легень.

Вибір впливу на респіраторну мускулатуру визначається індивідуально – з урахуванням особливостей дисфункції зовнішнього дихання, наявності змін легеневої паренхіми і порушень прохідності повітроносних шляхів. Область впливу – грудна клітка, задня поверхня шиї, спина та нижні кінцівки. Ручні маніпуляції полягають у таких методиках:

1. Пост-ізометрична релаксація м'язів – двофазовий вплив на м'язову тканину, що полягає у поєднанні пасивного розтягання м'яза та його скороченні мінімальної інтенсивності. Це дозволяє зафіксувати м'яз у новому для нього положенні, що призводить до:

- стійкого зниження м'язового опору;
- зникнення хворобливих відчуттів;
- звільнення затисненої ділянки лімфо- та кровотоку;
- покращення кровообігу в м'язах респіраторного тракту;
- нормалізації рухливості м'яких тканин;

2. Стимуляція рефлексу дихальної синергії – додаткового впливу на діафрагму (головний дихальний м'яз), що сприяє збільшенню її дихальної екскурсії та ритмічної активності міжреберної мускулатури.

3. Поштовхovu мобілізацію – у стані повного розслаблення пацієнт робить видих, а лікар робить різкий поштовх, що дозволяє змінити фізіологічні межі рухливості грудинно-реберних суглобів.

4. Позиційну мобілізацію – універсальний прийом, який об'єднує кілька елементів ручної маніпуляції. Здійснюється паралельна дія на м'язи – скорочуються розгиначі та розтягуються згиначі. Її результатом є:

- корекція становища елементів зчленувань;
- зняття м'язових спазмів;
- відновлення функціонального тканинного резерву.

Протипоказаннями для виконання процедур є гостра фаза захворювання бронхолегеневої системи, гарячковий стан, кровотеча, серцево-легенева недостатність, туберкульоз легень, тромбоемболія легеневої артерії, онкопатології.

Офтальмологія

Проведення сеансів мануальної терапії призводить до зняття блокади хребетно-рухових сегментів, відновлення рухливості, нормалізації його статики та рухів у шийному відділі хребта, що дозволяє знизити екстравазальний компонент впливу на хребцеву артерію, та відмічається суттєве поліпшення клініко-функціональних показників сітківки та електрофізіологічних показників ока.

Запитання для самоконтролю:

1. Що таке мануальна терапія.
2. Протипокази до проведення мануальної терапії.
3. Вплив патології хребта на зміни в організмі.
4. Профілактика змін в роботі міокарда.
5. Застосування остеопатії при порушеннях в роботі серцево-судинної системи.
6. Використання акупунктури.
7. М'яка мануальна методика в лікуванні гастриту.
8. Вісцеральний масаж при закрепах.
9. Переваги застосування масажу при кашлі.
10. Методики ручної маніпуляції при захворюваннях органів дихання.
11. Протипоказання для виконання процедур при захворюваннях органів дихання.
12. Вплив мануальної терапії на орган зору.

Рекомендована література:

Основна:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : [навчальний посібник] / Марченко О. К. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 196 с.
3. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
4. Самосюк Й. Ф. Акупунктура / Й. Ф. Самосюк, В. Лысенюк. - М. АСТ - - пресс-книга, 2004. - 526 с. 14. Сергеев В. М. Точковий та лінійний масаж I-II ч. / В. М. Сергеев, А.О Альошин, І. О. Бичук. - Луцьк : Вежа-Друк, 2018. - 225 с. 15. Сергеев В.М. Раціональне харчування і секрети довголіття, вид. 3.те доп. / В. М. Сергеев - Луцьк: Вежа-Друк. 2019. - 136 с.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.
6. Яровий В.К. Клінічна мануальна медицина. Навчальний посібник. - Вінниця: Нова Книга, 2008. - 320 с.

7. Keer R. Hypermobility syndrome: Recognition and management for physiotherapists / Keer R., Grahame R. – Harley Street, 2003. – 234 p.

Додаткова:

1. Мурашко Н. К. Рефлексотерапія : національний підручник / Н. К. Мурашко, О.Г. Морозова та ін. ; за ред. д. мед. н., проф., зав кафедри неврології і рефлексотерапії Н. К. Мурашко, д. мед. Н. , проф., зав кафедри рефлексотерапії О.Г. Морозової. - I том. - К.: ТОВ «СІК ГРКП УКРАЇНА», 2013. - 421 с.
2. Сергеев В.М. Народні методи оздоровлення / популярні оздоровчі системи. Методичні вказівки/В.М Сергеев, А.О Альошин І.О. Бичук/. Луцьк : Вежа-Друк, 2018.-72с. 7. Сергеев В.М. Нетрадиційні методи оздоровлення/Методичні рекомендації / В.М Сергеев, А.О Альошин, І.О.Бичук/ Луцьк.-Вежа-Друк.-2018.- 83с.
3. Фредерік Мартіні. Анатомічний атлас людини. К.: Медицина. 2018 – 128с.
4. BMA Bad Back Book.: DK (Dorling Kindersley). - 2018 – 128с.
5. First Aid Manual. The Step-by-Step Guide For Everyone (Irish edition). :DK (Dorling Kindersley). - 2017 – 288с.

Електронні ресурси:

1. www.nlm.nih.gov
 2. <https://academic.oup.com/ptj>
 3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського)