

## Нетрадиційні засоби фізичної терапії при вертеброгенному болю в області попереку

Полковник-Маркова В.С., Брелюс Г.М.  
Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна

DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2021-6\(3\).06](https://doi.org/10.15391/prrht.2021-6(3).06)

**Анотація.** Мета: оцінити вплив запропонованої програми фізичної терапії із застосуванням нетрадиційних засобів (Су-Джок терапія, йога-терапія) для пацієнтів із вертеброгенним болем в області попереку за показниками збільшення больових відчуттів. Матеріал і методи: для оцінки стану хворих перед початком впровадження програми використовували анкетування та методи дослідження функцій хребта. Загальна група хворих (28 пацієнтів) була довільно розподілена на основну і контрольну групи по 14 пацієнтів. Основна група займалась за розробленою програмою, контрольна – за програмою лікувального закладу. Результати: За результатами обстеження була розроблена і впроваджена трьохтижнева реабілітаційна програма для пацієнтів основної групи, яка включала заходи Су-Джок терапії і комплекс вправ йога-терапії. Висновки: Порівняння результатів повторного обстеження характеру больових відчуттів виявило більшу кількість пацієнтів основної групи, які перестали пред'являти скарги при досліджуваних рухах.

**Ключові слова:** Су-Джок терапія, йога-терапія, біль в області попереку.

---

### *Non-traditional means of physical therapy for vertebrogen pain in the lumbar region*

*V.S. Polkovnik-Markova, G.M. Breljus  
Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine*

**Summary.** To assess the impact of the proposed non-traditional physical therapy program (Su Jock therapy, yoga therapy) on patients with vertebrogenic pain in the lumbar region in terms of increased pain. Materials and methods: In order to assess the condition of patients prior to the introduction of the program, questionnaires and spinal function research methods were used. The total group of patients (28 patients) was randomly divided into a basic and control group of 14 patients. The core group worked on the developed program, the control group on the treatment facility program. Results: Based on the results of the survey, a three-week rehabilitation program for major group patients was developed and implemented, including Su Jock therapy and a set of yoga therapy exercises. Conclusions: A comparison of the results of the repeated survey of the nature of pain has revealed a larger number of patients in the core group who have stopped complaining during the observed movements.

**Keywords:** Su Jock therapy, yoga therapy, lumbar pain.

---

**Вступ.** Ушкодження хребта займають 1-е місце серед населення за своєю поширеністю. Велика кількість клінічних проявів, пов'язаних з патологією хребта серед усіх захворювань периферичної нервової системи становить 67-95% [1]. Захворюваннями хребта до 50-ти років страждають більше 80% чоловіків і 60% жінок.

Найчастіше хворобливі зміни вражають поперековий відділ хребта (80 % спостережень), що зумовлено анатомо-біомеханічними особливостями хребта, на який припадають найбільші навантаження [5]. Наявність больового синдрому при існуючих змінах в структурах хребта породжує обмеження функціональної активності, трудової і побутової діяльності, призводить до психосоціального дискомфорту [9].

Проблема використання засобів фізичної терапії при остеохондрозі поперекового відділу хребта, який супроводжується інтенсивним болем у попереку і нижніх кінцівках, через свою поширеність, широко висвітлена у наукових публікаціях вітчизняних і зарубіжних авторів.

Hsieh, L. L. C., et al. (2004, 2006) прийшли до висновку, що точковий масаж призводить до значно більшого полегшення болю, ніж звичайна фізіотерапія або стандартизована амбулаторна лікувальна гімнастика в середньостроковій перспективі в пацієнтів з хронічним болем у попереку [7; 8].

Cochrane review (2017) надає висновки стосовно використання вправ йоги при неспецифічному болю у попереку, який є загальним, потенційно інвалідизуючим станом, який зазвичай лікують за допомогою медикаментозних засобів. При хронічних болях у попереку в сучасних рекомендаціях зазначається користь фізичних вправ. Йога – це вправи розуму і тіла, які іноді використовують при неспецифічних болях у попереку. Автори огляду прийшли до висновків, що є докази низької та помірної достовірності того, що йога порівняно з контролем, що не виконує фізичні вправи, призводить від невеликих до помірних поліпшень функції, пов'язаної зі спиною [11]. Йога також може бути трохи ефективнішою для болю через три і шість місяців, однак розмір ефекту не відповідав визначеним рівням мінімального клінічного значення. На думку авторів ризику несприятливих подій при заняттях йогою такі самі, як і при інших вправах, орієнтованих на спину. Йога не пов'язана з серйозними побічними явищами. У висновку до огляду зазначається, що існує потреба в додаткових високоякісних дослідженнях, щоб підвищити впевненість в оцінках ефекту, оцінити віддалені результати та надати додаткову інформацію про порівняння йоги та інших вправ при хронічних неспецифічних болях у попереку.

Результати Tilbrook, H. E., et al. (2011) вказують, що 12-тижнева програма йоги у пацієнтів з болями в попереку призводить до поліпшень в функції спини [10].

**Мета роботи** - проаналізувати наявні дані про використання акупресури, йоги при больовому синдромі в області попереку, розробити програму фізичної терапії з урахуванням ступеня і виду функціональних порушень опорно-рухового апарату та оцінити вплив запропонованої програми із застосуванням нетрадиційних засобів (Су-Джок терапія, йога-терапія) для пацієнтів із вертеброгенним болем в області попереку.

**Матеріал та методи.** Для досягнення поставленої мети дослідження застосовано наступні методи: 1. аналіз і вивчення сучасної науково-методичної літератури та інформаційних джерел; клінічні методи дослідження (аналіз історій хвороби, огляд); 2. педагогічні методи (опитування, анкетування); 3. методи дослідження функцій хребта (ротація, нахили вперед і назад, нахили в сторони до появи болю або дискомфорту).

При аналізі історій хвороби (n=28) використані дані пацієнтів, які протягом 2020-2021рр. проходили консервативне лікування у Комунальному некомерційному підприємстві «Міська поліклініка №3» Харківської міської ради з діагнозом комплексного захворювання: остеохондроз поперекового відділу хребта, протрузії міжхребцевих дисків.

Із загальної групи хворих 62,5% – склали чоловіки, жінки – 37,5%. Середній вік хворих ОГ (n = 14) становив  $48,43 \pm 2,41$ ; КГ (n = 14) становив  $48,64 \pm 1,86$  років. Всі хворі були розділені на 2 групи: основну (ОГ) і контрольну (КГ) по 14 чоловік у кожній (ОГ – 5 жінок і 9 чоловіків, КГ – 6 жінок, 8 чоловіків).

**Результати.** На момент обстеження хворі вже, як правило, хворіли протягом 3-11 років. У 3% хворих давність захворювання не перевищувала 3 років, у 30% 4-6 років, в 40% випадків захворювання тривало 8-10 років, у 17% більше 11 років.

Первинне опитування проводилось за стандартною схемою [3] при зверненні хворого до невропатолога зі скаргами на біль у поперековому відділі хребта. Особливу увагу звертали на характер збільшення больових відчуттів в

поперековому відділі хребта. У більшості хворих відзначався біль у положенні стоячи, при тривалому нахилі вперед і фізичних навантаженнях, пов'язаних із ротацією тулуба (85% хворих). 54% відзначали біль при нахилах тулуба вправо-вліво. За характером скарг групи хворих були однорідними ( $p > 0,05$ ).

Контрольна група проходила лікування за стандартною схемою лікувального закладу, яка складалась із медикаментозної терапії, кінезотерапії, фізіотерапії, масажу. Основна група проходила курс за запропонованою програмою, яка включала Су-Джок терапію (у вигляді прогрівання біологічно активних точок та акупресури) та комплекс вправ йога-терапії.

Найбільш часто рефлексотерапію і Су-Джок-терапію застосовують при остеохондрозі, супроводжуваному больовим синдромом, захворюваннях нервової системи, порушеннях сну, психічної неврівноваженості [2]. В основній групі застосовували наступні методи впливу:

- ❖ Прогрівання біологічно активних точок (БАТ) полиновими моксами та мінімоксиами.
- ❖ Поверхневі аплікації насіння (яблуко, гранат, просо).
- ❖ Акупресуру – масаж БАТ та зон відповідності пальцями, масажним щупом, або масажерами: роликівий, «каштан», тощо [4].

*Йога-терапія* застосовувалась після зняття гострого болю. Застосовували наступні вправи: «Собака мордою вниз», «Кобра», «Гора», «Кішка», «Плуг», «Верблюд». Особлива увага приділяється безболісному виконанню вправ. Асани, які викликають дискомфорт у поперековій ділянці виключають із комплексу. Рекомендується поступово ускладнювати гімнастичний комплекс, стежачи за правильністю дихання: короткий вдих носом, тривалий видих ротом, потім пауза на 30 с. У кожній позі необхідно затриматися на кілька хвилин, максимально напружуючи м'язи тіла. Необхідно постійно чередувати навантаження з відпочинком і повним розслабленням [6].

**Висновки.** Аналіз результатів повторного обстеження характеру больових відчуттів виявило більшу кількість пацієнтів основної групи, які перестали пред'являти скарги при досліджуваних рухах. Це дозволяє говорити про ефективність застосованої реабілітаційної програми при вертеброгенному болю в області попереку (Таб. 1).

*Таблиця 1*

**Динаміка показників характеру зменшення больових відчуттів в поперековому відділі хребта**

з/п	Характер скарг	ОГ		КГ	
		Первинне обстеження	Повторне обстеження	Первинне обстеження	Повторне обстеження
1	В положенні стоячи	92,8	-	85,7	14,28
2	Тривалий нахил вперед	85,7	7,14	85,7	21,42
3	Фізичні навантаження	78,6	7,1	85,7	35,7
4	Лежачи на спині	50	-	57,14	7,14
5	Нахили вправо-вліво	57,14	-	50	7,14
6	Повороти тулуба вправо-вліво	78,6	-	78,6	7,14

**Перспективи подальших досліджень** полягають в аналізі показників даної групи пацієнтів через три місяці після завершення програми і надання рекомендацій для домашнього виконання.

## **Список використаної літератури**

---

1. Баннікова Р., Кормільцев В., Брушко В., Балаж М. (2019). Фактори, що визначають спрямованість процесу фізичної реабілітації чоловіків з остеохондрозом поперекового відділу хребта в стадії ремісії. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1 (69), 43-47.
2. Брелюс Г.М. (2019) Основи Су-Джок терапії. Дніпро. 138 с.
3. Бывальцев В.А., Белых Е.Г., Алексеева Н.В., Сорокиков В.А. (2013) Применение шкал и анкет в обследовании пациентов с дегенеративным поражением поясничного отдела позвоночника: методические рекомендации. Иркутск: ФГБУ "НЦРВХ" СО РАМН. 32 с.
4. И-Шен (2007) Су-джок. Основные приемы самомассажа [Текст]. Санкт-Петербург. 120с.
5. Тиравська О.І. (2010). Фізична реабілітація осіб, оперованих з приводу кил міжхребцевих дисків поперекового відділу хребта: автореф. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.03. 22 с.
6. Фролов А. (2014) Йогатерапія. Практическое руководство. Москва. 448с.
7. Hsieh L. L. C., et al. (2004). "A randomized controlled clinical trial for low back pain treated by acupressure and physical therapy." Preventive Medicine 39(1): 168-176
8. Hsieh, L. L. C., et al. (2006). "Treatment of low back pain by acupressure and physical therapy: Randomised controlled trial." British Medical Journal 332(7543): 696- 698.
9. Paolucci T., Attanasi C., Cecchini W., Marazzi A., Capobianco S.V., Santilli V. Chronic low back pain and postural rehabilitation exercise: a literature review. J Pain Res. 2018. № 12. P. 95–107.
10. Tilbrook, H. E., et al. (2011) Yoga for chronic low back pain: a randomized trial. Annals of Internal Medicine 155, 569-578 DOI: 10.7326/0003- 4819-155-9- 201111010- 00003
11. Wieland L.S, Skoetz N., Pilkington K., Vempati R., d'Adamo C.R., Berman B.M. (2017) Yoga treatment for chronic non-specific low back pain (Cochrane review) [with consumer summary] Cochrane Database of Systematic Reviews.
12. Sasko I.A., Bezyazichna O.V., Reminyak I.V. (2020). Means of physical therapy for chronic vertebrogenic lumbosacral pain. Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii. 5(1), 88-91. [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(1\).12](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(1).12)

## **Відомості про авторів**

---

### **Полковник-Маркова**

старший викладач кафедри фізичної терапії,  
Харківська державна академія фізичної  
культури  
Харків, Україна  
orcid.org/0000-0002-5062-5186  
E-mail: [vikmarkova@ukr.net](mailto:vikmarkova@ukr.net)

**Viktoriiia Polkovnyk-Markova** - senior lecturer at  
the Department of Physical Therapy  
Kharkiv State Academy  
of Physical Culture  
Kharkiv, Ukraine  
orcid.org/ 0000-0002-5062-5186  
E-mail: [vikmarkova@ukr.net](mailto:vikmarkova@ukr.net)

### **Брелюс Галина Михайлівна ()**

старший викладач кафедри фізичної терапії,  
Харківська державна академія фізичної  
культури  
Харків, Україна  
orcid.org/ 0000-0003-2799-5151  
E-mail: [brelius@ukr.net](mailto:brelius@ukr.net)

**Brelius Galina** - senior lecturer at the  
Department of Physical Therapy  
Kharkiv State Academy  
of Physical Culture  
Kharkiv, Ukraine  
orcid.org/ 0000-0003-2799-5151  
E-mail: [brelius@ukr.net](mailto:brelius@ukr.net)