

6. Kim K.W. A nation-wide, outpatient-based survey on the pain, disability, and satisfaction of patients with osteoporotic vertebral compression fractures / K.W. Kim, K.J. Cho, S.W. Kim, S.H. Lee, M.H. An, J.H. Im // *Asian Spine J.* – 2013. - №7(4). – p. 301-307. doi:10.4184/asj.2013.7.4.301

7. Living with osteoporosis: complementary therapies for pain and symptoms after fractures [Електронний ресурс] <https://theros.org.uk/media/km2hfczd/ros-complementary-therapies-for-pain-and-symptoms-after-fractures-fact-sheet-december-2018.pdf>

8. Özsoy-Ünüböl T. Evaluation of pain, quality of life, and patient satisfaction in parenterally treated patients with postmenopausal osteoporosis / T. Özsoy-Ünüböl, G. Akyüz, S. Mirzayeva, T. Güler // *Turkish journal of physical medicine and rehabilitation.* - 2020. - № 66(3). – p. 262–270.

<https://doi.org/10.5606/tftrd.2020.4114>

9. Shah S. Conservative Management of Osteoporotic Vertebral Fractures: A Prospective Study of Thirty Patients / S. Shah, A.B. Goregaonkar // *Cureus.* - 2016. - № 8(3). – p. 542. <https://doi.org/10.7759/cureus.542>

10. Werner Ruth. A massage therapist's guide to pathology / Ruth Werner. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 2013. - 691 p.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ КОМПРЕСІЙНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ЗАКРІПАЧЕННЯ МУСКУЛАТУРИ СПИНИ КОНЯ

Петрушко М. П., Тарасенко М. В., Геворкова К. С.

Державний біотехнологічний університет, Харків, Україна

Анотація. У роботі проаналізовані причини виникнення, механізм розвитку, ознаки прояву та наслідки закріпачення мускулатури спини, яке часто спостерігаються у спортивних та верхових коней в процесі тренінгу та роботи під сідлом, а також можливості профілактики та лікування даної патології за допомогою техніки компресійного масажу.

Ключові слова: кінь, роботоздатність, м'язи спини, пальпація, компресійний масаж.

Summary: the paper analyzes the causes, mechanism of development, signs and consequences of back muscle tightness, which is often observed at sport and riding horses during training and work under the saddle, and opportunities for prevention and treatment of this pathology with the help of the compression massage technique.

Key words: horse, working performance, back muscles, palpation, compression massage.

Вступ. Закріпачення мускулатури спини часто спостерігаються у спортивних та верхових коней і кількість таких випадків збільшується. Причиною розвитку патологічного процесу можуть бути пошкодження будь-якого із структурних елементів спини, а основними ознаками є біль у спині та втрата або зниження роботоздатності. Змінюється амплітуда руху, еластичність входження в поворот, керованість коня [7].

Найбільш поширені причини закріпачення м'язів спини:

- напруження, викликане одноманітною роботою (наприклад, багато галопу з однієї ноги або робота в один бік на корді);
- надто рихлий або надто твердий ґрунт;
- невідповідне або незбалансоване сідло;
- дуже незбалансований вершник (кінь намагатиметься компенсувати його «однобокість»);
- неправильна сідловка (наприклад, сідло лежить надто високо на холці, що не дає м'язам правильно працювати);
- занадто багато «шарів» під правильно підігнаним сідлом (всупереч думці деяких вершників, вони не зменшують, а навпаки збільшують тиск на спину коня).

Закріпачені м'язи спини можуть сигналізувати про наявність більш серйозних проблем з опорно-руховим апаратом, суглобами або зв'язками.

Мета та завдання дослідження.

Метою роботи було проаналізувати причини виникнення, механізм розвитку, ознаки прояву та наслідки закріпачення мускулатури спини, яке часто спостерігається у спортивних та верхових коней в процесі тренінгу та роботи

під сідлом, а також можливості профілактики та лікування даної патології за допомогою техніки компресійного масажу.

Хід дослідження та обговорення результатів. М'язи, закріпачення яких є частою причиною болю в спині, – це найдовші м'язи спини (*longissimus dorsi*) – найдовші та найбільші м'язи тіла коня та потужний розгинач хребта, а також міжреберні м'язи (*longissimus costarum*), які лежать нижче найдовших м'язів спини, проходять через ребра з кожного боку і беруть участь у бічному згинанні хребта та диханні. Ці м'язи дозволяють розтягнути спину та зігнути її убік [8].

Середня частина м'яза, яка виконує роботу з переміщення кістки, називається тілом м'яза. Воно складається із сотень крихітних волокон, кожне з яких має власне кровопостачання. При нормальній роботі м'яз скорочується і одразу розслабляється. М'язове закріпачення виникає, якщо м'яз не розслабляється повністю. Коли м'яз стає хронічно закріпаченим, волокна лежать ближче один до одного, здавлюються. Це обмежує потік крові через тіло м'яза. В результаті порушується обмін речовин, м'яз не може працювати ефективно, виникають больові відчуття.

М'язи спини забезпечують розтягнення спини, при їх закріпаченні кінь не може округлити спину, тому, наприклад, не може технічно стрибнути через перешкоду або рухатися хорошим зібраним галопом. Закріпачення міжреберних м'язів також впливатиме на здатність коня згинатися навколо внутрішнього шенкеля вершника.

Ознаки закріпачення або болю в області спини у коня:

- здригання або прогинання спини вниз при надяганні сідла;
- під час роботи під сідлом голова може бути високо піднята та/або спина провисати;
- менш вільний, ніж зазвичай, галоп;
- погане координування зусиль;
- відставляння заду замість того, щоб ступати задніми ногами під корпус;
- демонстрування плоского, настільного стрибка, відсутність баскюлювання;
- бочіння під час манежної роботи або подолання перешкод;

- опір бічним рухам.

При болі в спині кінь ніколи не буде козлити, оскільки йому для цього потрібно округлити спину, а нормальна реакція коня на біль та дискомфорт у спині – «опустити» спину вниз [6].

Для визначення закріпачення потрібно пальпувати найдовші м'язи спини і міжреберні м'язи з обох боків. Коня ставлять так, щоб його задня нога з відповідного боку була трохи позаду протилежної ноги. У такому положенні при пальпації простіше визначити проблемну ділянку [4].

Розпочинають пальпацію з холки, де починаються найдовші м'язи спини. Долоню або основу долоні кладуть на м'яз, обережно натискають, а потім відпускають. Під час цього руху лікоть слід тримати зігнутих. Рухи мають бути м'якими, але впевненими. Таким чином, повільно переміщують долоню вздовж м'яза. Якщо тканина м'яза повертається в початкове положення після зняття тиску, заповнюючи руку, м'яз не закріпачений. З іншого боку, якщо м'язова тканина здається неподатливою, як дошка, і не заповнюється після зняття тиску, це означає, що вона закріпачена. При пальпації закріпаченого м'яза, кінь інстинктивно намагатиметься уникнути тиску, який викликає біль. Якщо закріпачення сильне, кінь прогинатиме спину під рукою. Після цього аналогічно пальпують міжреберні м'язи.

Загальні помилки при пальпації:

- пальпація жорстким та твердим предметом (наприклад, копитним крючком або кульковою ручкою) по всій довжині спини коня;
- захоплення м'язів пальцями;
- натискання кінчиками пальців.

Така неправильна пальпація стимулює чутливі нервові закінчення на поверхні шкіри коня, змушуючи його здригатися, незалежно від того закріпачені його м'язи чи ні.

Розслаблюючий масаж. Якщо в результаті пальпації виявлено закріпачення обох або одного з м'язів спини коня, можна використовувати техніку компресійного масажу Wilson-Meagher Sportsmassage, щоб усунути цю проблему. Цей метод може використовувати будь-яка людина без попереднього навчання.

Техніка компресійного масажу полягає у м'якому натисканні відкритою долонею або основою долоні на закріпачені м'язові волокна, що збільшує простір між ними для поліпшення кровообігу та поступового розслаблення м'яза [1].

Щоб ефективно масажувати коня, потрібно стати по діагоналі до нього у стійку позицію: при роботі правою рукою, ліву ногу зрушити назад, щоб енергія переміщалася від ноги вгору через тулуб до руки, що робить масаж [2].

Починають масаж з найдовшого м'яза спини в самій передній точці, де цей м'яз доступний (прямо за холкою). Роблячи компресійний масаж, потрібно покласти долоню або основу долоні на м'яз і натиснути прямо і глибоко у напрямку кістки. Скелет коня є основою, яка дозволяє тиску поширяться м'язовими волокнами.

Помірно натискаючи на м'яз, потрібно зробити сім натискань протягом п'яти секунд у ритмічному темпі, поступово просуваючись по всій довжині м'яза. Повторюють послідовність семи натискань кілька разів на одному місці, потім переміщуються далі. Таку ж техніку компресійного масажу повторюють і на міжреберних м'язах, потім переходять на інший бік. Загалом масаж займає близько 20 хвилин [5].

Щоб посилити сприятливий вплив масажу на м'язи спини після його закінчення корисно попрацювати коня кентером (скороченим галопом) кілька хвилин в обох напрямках. Рамка має бути розтягнутою, але зад підведений. Цей вид галопу стимулює коня подовжувати м'язи спини та розслабляти їх.

Якщо проблема не серйозна (наприклад, просто кріпатура), то вже після першого сеансу масажу помітне покращення стану та роботоздатності коня. За необхідності можна повторити масаж ще раз або два для отримання кращого результату [3].

Висновки.

1. Закріпачення мускулатури спини – серйозна проблема, яка значно знижує роботоздатність спортивного коня, а при тривалому прояві може спричинити хронічні ускладнення та повністю вивести коня з експлуатації.

2. Закріпачені м'язи спини можуть свідчити про наявність більш серйозних проблем з опорно-руховим апаратом, суглобами або зв'язками.

3. Для усунення закріпачення м'язів спини можна ефективно використовувати техніку компресійного масажу Wilson-Meagher Sportsmassage, яка сприяє покращенню кровообігу, розслабленню м'язів і вже після кількох застосувань дозволяє досягти значного покращення стану коня.

4. Регулярне застосування компресійного масажу корисне для профілактики болю та закріпачення м'язів.

5. Якщо після кількох сеансів компресійного масажу закріпачення м'язів не усунуто, а стан і роботоздатність коня не покращились, необхідно звернутися до ветеринарного лікаря.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження слід спрямувати на вивчення можливості комбінації масажу з іншими методами фізичної реабілітації з метою збереження здоров'я та підвищення роботоздатності спортивних коней.

Література

1. Джо-Энн Уилсон. Массаж: освободите от напряжения спину лошади [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[E:\https://www.prokoni.ru/articles/1231/massaj_osvobodite_ot_napryajeniya_s_pinu_loshadi.html](https://www.prokoni.ru/articles/1231/massaj_osvobodite_ot_napryajeniya_s_pinu_loshadi.html) / (12.07.2018).

2. Дубровский В. И. Практическое пособие по массажу / В.И. Дубровский, Н. М. Дубровская. – Москва: Издательство Шаг, 1993.

3. Зибрева О. Восстановительный массаж лошадей [Електронний ресурс] / О. Зибрева // Золотой Мустанг. – 1998. – ЗМ №2(05). – Режим доступу: <http://www.fanya.spb.ru/st/mas.html/> (18.04.2016).

4. Левченко В. І. Клінічна діагностика хвороб тварин / В. І. Левченко, В. В. Влізло, І. П. Кондрахін та ін. – Біла Церква, 2017. – 544 с.

5. Мальштедт Д. Массаж лошадей по акупунктурным точкам (по Пенцелю) / Д. Мальштедт. – Аквариум, 2003. – 240 с.

6. Теллингтон-Джонс Л. Понимание индивидуальности и воздействие на характер лошади. Уникальный метод TTouch / Л. Теллингтон-Джонс. – М.: Аквариум-Принт, 2012. – 226 с.

7. Faber, M. J., Van Weeren, P. R., Schepers, M. and Barneveld, A. (2003) Long-term follow-up of manipulative treatment in a horse with back problems. J. Vet.

Med. A. Physiol. Pathol. Clin. Med, 50(5): 241–245.

8. Haussler, K. K. and Jeffcott, L. B. (2014) Back and pelvis. In: Hinchcliff, K. W., Kaneps, A. J. and Geor, R. J., editor. Equine Sports Medicine and Surgery: Basic and Clinical Sciences of the Equine Athlete. 2nd ed. Saunders Elsevier, United Kingdom. P. 433.

МАСАЖ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ МІОФАСЦІАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ ЩЕЛЕПНО-ЛИЦЬОВОЇ ДІЛЯНКИ

Полковник-Маркова В.С.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація: Розкрито місце масажу та інших мануальних технік при дисфункціях скронево-нижньощелепного суглоба. Охарактеризовано основні підходи до використання різних мануальних технік у стоматологічних хворих з міофасціальними розладами щелепно-лицьової ділянки.

Ключові слова: скронево-нижньощелепний суглоб, міофасціальні розлади, масаж, постізометрична релаксація.

Abstract: The significance of massage and other manual techniques for dysfunctions of the temporomandibular joint is revealed. The main approaches to the use of various manual techniques in dental patients with myofascial disorders of the maxillofacial region are characterized.

Key words: temporomandibular joint, myofascial disorders, massage, post-isometric relaxation.

Вступ. У наш час актуальною проблемою стоматології є вивчення питань синдрому больової дисфункції скронево-нижньощелепного суглоба (СНЩС), яка виявляється в 14% - 20% підлітків і значно зростає з віком [8]. При патології СНЩС його дисфункцію виявляють у 80% обстежених хворих. У понад 90% людей патологічні явища в ділянці скронево-нижньощелепного суглоба не мають нічого спільного із запальними процесами цього сполучення. Чільне місце при цьому займають різні дисфункції та больовий спазм окремих ділянок жувальних м'язів [2].

Міофасціальні розлади в лицьовій мускулатурі розвиваються за тими самими механізмами, що і в скелетній, і зумовлюють 10% - 20% больових