

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ОСНОВИ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тема 12. Рефлексотерапія. Фітотерапія

Методичні рекомендації для самостійних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.20 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.20 р.

Автори:

Сазанова І.О., старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з практичної діяльності у фізичній реабілітації, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації»

Актуальність теми. Навчальна дисципліна «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації» – є однією з базових дисциплін, орієнтованих на підготовку висококваліфікованих спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Оволодіння компетентностями, що передбачає програма з дисципліни «Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації», дозволить фахівцям з фізичної терапії та ерготерапії максимально ефективно підібрати адекватні методи фізичної терапії при складанні реабілітаційних програм відновного лікування.

Зміст:

1. Рефлексотерапія
2. Фітотерапія

Література

1. Андрущенко В.П., Михальченко М.І. Сучасна соціальна філософія. – К.: Генеза, 1996. – 368 с.
2. Основи екології та охорона навколишнього природного середовища: Навч. посібник / За ред. В.С. Джигиря. – Львів, 1999. – 238 с.
3. Основи соціоекології: Навч. посібник / За ред. Г.О. Бачинського. – К.: Вища школа, 1995. – 238 с.
4. Бакка М.Т., Мельничук А.С., Сівко В.І. Охорона і безпека життєдіяльності людини: Конспект лекцій. – Житомир: Льонок, 1995. – 165 с.
5. Казаков В.А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Підручник у 2-ох ч. Ч.1: Психологія суб'єкта діяльності. – К.: КНЕУ, 1999. – 244 с.
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Под общей ред. С.В. Белова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Высшая шк., 1999. – 448 с.

Рефлексотерапія - це вплив на рефлекторні зони нервової системи, розташовані на тілі людини, з метою відновлення нормальної роботи організму, мобілізації його захисних сил.

Потужний позитивний ефект від рефлексотерапії заснований на тому, що при подразненні конкретних рефлекторних зон на шкірі, відповідальних за діяльність певних внутрішніх органів, нервовий імпульс надходить до відповідних нервових центрів центральної нервової системи і спинного мозку. Реакція нервової системи полягає в генеруванні своїх імпульсів, які посилюються як до місця впливу, так і до хворих органів, тим самим активуючи систему самозцілення.

Рефлексотерапевтичне лікування впливає на біохімічні і на енергетичні процеси, викликаючи множинну відповідну реакцію організму на дозоване подразнення біологічно активних точок.

Стимуляція рефлекторних зон, інакше кажучи, біологічно активних точок можлива за допомогою точкового масажу, голковколювання (акупунктура, голкотерапія, голкорексотерапія), вакуумного банкового масажу, гірудотерапії (прикладання п'явок), стоунтерапії (лікування гарячими каменями) і ряду інших способів. Сьогодні під терміном «рефлексотерапія» найчастіше мається на увазі голковколювання.

Поняття «рефлексотерапія» було введено в медичний лексикон близько 100 років тому американським доктором У. Фітцджеральдом. Однак вплив на біологічно активні точки і рефлекторні зони широко практикували і стародавні цілителі. Наприклад, є свідчення того, що в Китаї в 5 столітті д.н.е. існувало мистецтво точкового лікування чжен-цзю. Традиційна акупунктура (голковколювання) має на увазі використання спеціальних акупунктурних голок, якими лікар-рефлексотерапевт дратує певні біологічно активні точки, надаючи тим самим вплив на певні органи (системи органів) і стан всього організму в цілому. Аналогом голковколювання є спрямоване роздратування рефлекторних зон електричним імпульсом або мануальний точковий масаж (натиснення на біологічно активні точки рукою).

Які захворювання лікує рефлексотерапія?

Спектр проблем, які здатні вирішити акупунктура та інші методики рефлексотерапії, вельми значний:

- захворювання опорно-рухового апарату (остеохондроз, пов'язаний з больовим синдромом, радикуліти);
- болю в спині різного походження;
- хвороби периферичної нервової системи;
- полегшення болю (головний біль, мігрень);
- порушення сну, стреси, депресія, психічна неврівноваженість;
- дитячий енурез;
- деякі серцево-судинні захворювання (в тому числі гіпертонічна хвороба);
- тютюнова залежність;
- імунологічні порушення, алергія;
- захворювання органів шлунково-кишкового тракту (виразки 12-палої кишки і шлунка, запори і ін.);
- захворювання обміну речовин (ожиріння та інші ендокринні порушення).

Переваги рефлексотерапії в порівнянні з іншими методами лікування

- практично не має протипоказань;
- висока безпека на відміну від застосування лікарських препаратів;
- добре переноситься пацієнтами (безболісна);
- зменшує фармакологічну навантаження (пацієнт може знизити дозування ліків, що приймаються або зовсім відмовитися від таблеток);
- швидкий ефект (наприклад, зниження інтенсивності болю відзначається вже під час сеансу);
- тривалий результат або повне лікування;
- є можливість профілактичного впливу (попередження розвитку захворювань).

Фітотерапія

Метод лікування різних захворювань, який оснований на використанні лікарських рослин та комплексних препаратів із них. Даний вид лікування спрямований на стимулювання усього організму та чинить не тільки симптоматичний але й патогенетичний вплив.

Як і навіщо зародилася фітотерапія?

Своїм корінням лікування і фітотерапія йде в початок людської епохи. Воно базувалося на простих методах лікування і захисту від хвороб. Лікарі і травники завжди вважалися джерелами народної мудрості. Вивчаючи і спостерігаючи за впливом різних рослин на організм людини і тварин, вони збирали і збирали відомості про властивості лікарських рослин, способи їх використання, місця збору та зростання. Накопичені знання передавалися з одного покоління в інше протягом багатьох століть. У сучасному столітті медицина здобула перемогу над хворобами, забирає раніше мільйони життів епідеміями чуми, холери, віспи. Наука дала медицині потужні діагностичні засоби лікування, за допомогою яких лікарі творять чудеса. Але так і не вирішеними до кінця залишаються проблеми серцево-судинні та онкологічні.

Фітопрепарати – це лікарські засоби, які отримують виключно з рослинної сировини, цілої рослини або його екстракту, і використовують для лікування. На даний час для їх виробництва використовується близько 500 рослин.

Фітопрепарати мають свої характерні особливості: поступовий, повільний розвиток терапевтичного ефекту, м'яка, помірна дія, можливість використання з іншими методами лікування тощо.

Ефект їх дії обумовлений тим, що по своїй хімічній природі більшість рослинних засобів близькі організму тварин, у результаті чого легко засвоюються і включаються в біохімічні процеси. Під час лікування травами відбувається мобілізація різних рівнів захисту організму.

Більшість з рослинних засобів мають унікальні властивості. Вони добре переносяться тваринами й дуже рідко викликають негативні побічні реакції навіть при довготривалому використанні.

Лікарські рослини використовуються як засоби **етіотропної, патогенетичної та замісної терапії**.

Методи фітотерапії з успіхом використовуються при лікуванні хвороб шлунково-кишкового тракту, хвороб органів дихання, серцево-судинної та сечостатевої систем, ендокринних залоз, а також при анеміях, алергічних захворюваннях та хворобах шкіри, а також при багатьох хронічних захворюваннях.

Переваги фітотерапії перед ліками

З розвитком прогресу, незважаючи на величезні досягнення медичної науки, виникають і нові форми захворювань, такі як СНІД, порушення клітинного імунітету, відоме як алергія. Більшість препаратів в медицині є хімічними і мають штучне походження. В силу недостатньої вивченості їх впливу на живий організм виявилось, що багато хто з них мають негативний вплив і викликають побічні ефекти. З цих причин медицина все частіше змушена звертатися до вивчення і створення лікарських препаратів з рослин, органів і тканин тваринного походження. Багато з них успішно застосовуються на практиці, інші знаходяться на стадії лабораторних досліджень. Організм людини - це складний взаємозв'язок нервової системи, серцево-судинної, травної, сечостатевої, системи органів почуттів, шкіри, м'язів, кісток, залоз внутрішньої секреції. Кожна з цих систем складається з найдрібніших частинок - клітинок, що виконують свої функції. Неполадки в одній системі призводять до збою роботи всього організму. Цей комплекс здатний самовідновлюватися і чуйно реагувати на зміни навколишнього середовища. Створений природою, людський організм апріорі пристосований отримувати все необхідне з навколишнього середовища.

Цінність фітотерапії

Чи є цінність в лікарських засобах рослинного і тваринного походження тобто фітотерапії? Справа в тому, що в них знаходяться всі необхідні джерела мікроелементів, вітамінів, ферментів. Знаменитий древньогрецький лікар Гіппократ стверджував, що соки лікарських рослин містять оптимальну

кількість біологічно активних мінеральних і органічних речовин, здатних зцілювати людський організм. Клітини рослин, дійсно, можна сміливо назвати фабрикою ліків. Однак використовувати природні дари потрібно, володіючи достатніми знаннями. Збирати лікарську сировину необхідно в екологічно чистому районі та в певний час, а використовувати грамотно і обережно. Адже серед привабливих на вигляд рослин чимало отруйних, хоча при вмілому використанні і вони перетворюються в цілющі. У будь-якому випадку, перш ніж вдатися до лікування рослинними препаратами, слід порадитися з лікарем. Захворіти можна за секунди. На відновлення ж можуть знадобитися роки. Стародавні медики говорили: «У лікаря є три помічники: слово, рослина і ніж». Перше місце тут віддавалася слову. Друге рослині. Але важливо пам'ятати, що ніяке лікарська рослина, якщо буде панацеєю від усіх хвороб, не зможе допомогти, якщо не дотримуватися такі прості правила як впевненість в тому, що здоров'я відновиться, нехай не відразу, але за якийсь період; віра і довіра лікаря фітотерапевта; дотримання режиму дня, харчування та прийому ліків; використання препаратів тільки за рекомендацією лікаря.

Небезпеки пов'язані з фітотерапією

Пам'ятайте що будь-яке лікування будь то звичайне лікування або фітотерапія або інші види не традиційної медицини майже завжди мають побічні дії, але по різному виражені, як і в хімічних таблетках в рослинах так само можуть міститися шкідливі речовини і навіть якщо таких немає, зловживання навіть найбезпечнішою травою може призвести до побічних дій, а невірний рецепт якими заповнений весь інтернет можуть взагалі не привести до очікуваного результату і то це в кращому випадку. Тому не забувайте консультуватися з фахівцями, лікарями, фітотерапевтами і просто травниками перед застосуванням тієї чи іншої монотрави або фітосбора.