УДК 796.012.62
Коновчук Ж.І.[1], Столбинська О.В.[2]
[1]студентка, НУ «Запорізька політехніка»
[2]старш. викладач, НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ТЕХНІКИ ПОВНОГО ЙОГІВСЬКОГО ДИХАННЯ У ПОЄДНАННІ З ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Здоров'я опорно-рухової системи є важливим аспектом нашого фізичного і психологічного благополуччя. Захворювання опорно-рухового апарату зазвичай характеризуються болем (часто постійним) та обмеженням рухливості та спритності, що знижує здатність людей працювати та брати участь у житті суспільства. Захворювання цієї системи можуть суттєво обмежити нашу активність та якість життя. Відчуття болю, обмежена рухливість та загальна незручність можуть стати перешкодою у виконанні повсякденних справ та досягненні наших цілей [1]. Захворювання опорно-рухового апарату актуальні протягом усього життєвого шляху – від дитинства до старшого віку. Приблизно 1,71 мільярда людей у всьому світі мають захворювання опорно-рухового апарату. Захворювання опорно-рухового апарату є провідною причиною інвалідності в усьому світі, а біль у попереку є єдиною основною причиною інвалідності в 160 країнах [1, 2]. У зв'язку зі зростанням населення та старінням швидко зростає кількість людей, які живуть із захворюваннями опорно-рухового апарату та пов'язаними з ними функціональними обмеженнями.

Захворювання опорно-рухового апарату також є найбільшим фактором глобальної потреби в реабілітації. Вони є одними з найбільших факторів потреби в реабілітаційних послугах серед дітей і складають приблизно дві третини всіх дорослих, які потребують реабілітації та потребують розробки науково обґрунтованих методик реабілітації [2].

На сьогодні йога - це ефективна оздоровчо-виховна система, яка в процесі тривалого історичного розвитку змінювала акценти з духовно-медитативних практик до фізичного розвитку та оздоровлення. Вона має значний оздоровчоформуючий потенціал за умови використання як фізичних вправ, що останнім часом превалюють, так і інших її засобів: правил поведінки у соціумі; правил щодо практики йоги; профілактичних, гігієнічних, очисних процедур; правил збалансованого харчування; медитативних та духовних практик, тощо [4].

Окрім того останнім часом значно збільшився рівень стресу в суспільстві, який шкідливо впливає на здоров'я та викликає різного

роду дисфункції. Огляди широкого спектра практик йоги дозволяють припустити, що вони можуть зменшити вплив негативних реакцій на стреси і можуть бути корисними як допомога у станах тривоги і депресії за рахунок медитативних технік, фізичних вправ у поєднанні з релаксацією.

Доведено, що йога сприяє фізичному і психічному здоров'ю шляхом виконання поз («асан»), регульованого дихання («пранаяма») і медитації («дх'яна»). Йогічне дихання, або «пранаяма», вже давно використовують з метою поліпшення здоров'я та зменшення впливу стресу і напруження на організм [3].

Йога - це єднання, гармонія душі й тіла. Дихання - це основа життя і на санскриті дуже доречно називається «праной» (життєвою енергією). Йога навчає нас дихати так, щоб нервові центри отримували як можливо більше життєвої енергії. Усвідомлений рух через фізичне тіло впливає на свідомість, змінюючи її та «перепрошиваючи» алгоритм рухових функцій людини.

Використання техніки повного йогівського дихання у поєднанні з виконанням фізичних вправ суттєво впливає на стан суглобів та м'язів, зняття больового синдрому, як профілактичний засіб при захворюваннях ОРА, підйом імунітету та психо-емоційний стан.

Нами був запропонований комплекс лікувальних вправ у комплексі із використанням техніки повного йогівського дихання для групи пацієнток з 7 осіб від 34 до 56 років із коксартрозом 1-2 ступеня (основна група). Заняття проводилися 3 рази на тиждень, всі вправи виконувались обов'язково з контролем правильного положення тіла у просторі та збереженням «геометрії тіла». Контрольна група складалась з 7 жінок віком від 31 до 59 років із коксартрозом 1-2 ступеня, яким проводився комплекс лікувальних вправ без використання техніки повного йогівського дихання.

Для діагностики, визначення ступеню вираженості розладу, зміни динаміки на тлі проведеної терапії пацієнткам проводилося тестування за допомогою соціологічних методів (анкетування) та медико-біологічних методів (гоніометрія кульшових суглобів, мануальне м'язове тестування, візуальна оцінка за аналоговою шкалою болю, госпітальна шкала тривоги та депресії HADS). Для оцінки та аналізу дослідження використовувались методи математичної статистики та метод теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Вираженість больового синдрома за візуальною аналоговою шкалою на 21 день лікування зменшилась більше ніж на 50% згідно

тестування при використанні в основній групі у 71,4% пацієнтів та у 42,8% пацієнтів у контрольній групі.

Обсяг рухів у кульшових суглобах при гоніометрії збільшився на 21 день лікування більше ніж на 20^0 в основній групі у 85,7% пацієнтів та у 42,8% пацієнтів у контрольній групі.

Окрім того зменшився рівень тривоги з середнього та високого рівня до легкого у контрольній групі та до середнього у основній групі.

Негативного впливу або підсилення симптоматики при терапії не спостерігалось, враховуючи те, що у комплексі використовувались рухи максимально наближені до фізіологічних.

Висновок. Виходячи із вище зазначеного, при застосуванні даної методики у пацієнтів різної вікової категорії спостерігається покращення стану опорно-рухового апарату, гнучкості, еластичності м’язів, а також врегулювання психо-емоційного стану. Методику з використанням повного йогівського дихання можна поєднувати з простими фізичними рухами, які мають на меті збільшення меж амплітуди рухів, зняття гіпертонусу м’язів, покращення гнучкості, зняття больового синдрому. Надана інформація свідчить про потенціал наведеної методики як ефективного методу для покращення здоров'я, відновлення рухливості суглобів, зняття гіпертонусу та покращення стану гіпотонічних м'язів будь-якої вікової категорії. Дану методику (повне йогівське дихання у поєднанні з фізичними вправами (асанами)) також можна пропонувати для використання як ефективний метод профілактики та лікування захворювань ОРА, що дають фізичний та психічний ефект.

Список використаних джерел.

1. Musculoskeletal health. World Health Organization. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions (Дата звернення: 01.02.2025)

2. Cieza A., Causey K., Kamenov K., Hanson S.W., Chatterji S., Vos T. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2021.

3. Шейко Н.І., Ківежді К. Б. Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров’я України.* 2019. № 2. С.80

4. Цимбалюк С.М. Особливості розвитку йоги: історичні аспекти та сучасна практика. *Materiały XII Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Nauka i inowacja - 2016». Volume 4. Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport.* Przemyśl. Nauka i studia, 2016, P. 87-90.