

УДК 615.8:616.711.1:616.833

Мазуркова О.А.¹, Столбинська О.В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка», DorumVita SPA (Литва)

²викл., НУ «Запорізька політехніка»

**РЕЛІЗ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПОЯСУ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК
У ОСІБ ІЗ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМ УРАЖЕННЯМ
ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Серед уражень хребта, що супроводжуються неврологічними симптомами, найчастіше трапляються дегенеративно-дистрофічні

процеси, що вражають структури хребта, викликаючи їх пошкодження та дегенерацію. Вони належать до найпоширеніших патологій, а питома вага неврологічних проявів дегенеративно-дистрофічних ушкоджень хребта (ДДУХ) становить значну частку усіх захворювань периферичної нервової системи [1, 3]. Основною причиною ДДУХ є старіння, проте вони також можуть бути спричинені надмірними фізичними навантаженнями, пухлинами, травмами або запальними процесами, такими як артрит. Вроджені форми ДДУХ зустрічаються рідше, тоді як набуті захворювання є набагато поширенішими.

Больові синдроми при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта найчастіше зустрічаються у людей працездатного віку, складаючи 75-90% випадків [1]. Захворювання часто мають затяжний перебіг з неодноразовими рецидивами, що може призводити не тільки до тимчасової, а й до стійкої втрати працездатності [3].

Лікування ДДУХ є тривалим і направленим на зменшення симптоматичних проявів захворювання, оскільки дегенеративні зміни, які вже відбулися, невиліковні. План лікування є комплексним і може містити фізичні вправи, фізіотерапію, масаж, введення знеболювальних засобів та стероїдів. У зв'язку з цим питання модифікації існуючих та розробки нових програм фізичної терапії, які пацієнт може безпечно виконувати самостійно вдома, для осіб з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями хребта є актуальним.

Серед програм фізичної терапії виділяється комплекс вправ, запропонований фінськими фізичними терапевтами Теему Віскарі (Teemu Viskari) та Маркусом Пуолакайненом (Markkus Puolakainen), названий ними «Реліз нервової системи». Термін «реліз» походить від англійського «release», що означає проявлення, вивільнення, розслаблення. В фізичній реабілітації широко відомий і застосовується міофасціальний реліз – комплекс методів та прийомів, направлений на зняття напруги в перенапружених м'язах та фасціях [2]. Подібну мету має і реліз периферичної нервової системи стосовно напружених та обмежених у своєму русі нервів, що часто затискаються м'язами та іншими тканинами [4].

З метою оцінки ефективності запропонованого методу було проведено десятиденне дослідження серед 28 пацієнтів у віці від 23 до 67 років із помірно вираженим ниючим больовим синдромом, скаргами на стійку скутість та оніміння верхніх кінцівок, що призводило в свою чергу до порушення їх повсякденної рухової активності.

Для визначення ступеню вираженості симптомів, зміни динаміки на тлі проведеної терапії пацієнтам проводилося тестування за допомогою соціологічних методів (анкетування) та медико-біологічних методів

(гоніометрія плечових суглобів, мануальне м'язове тестування, візуальна оцінка за аналоговою шкалою болю). Для оцінки та аналізу дослідження використовувались методи математичної статистики та метод теоретичного аналізу.

14 пацієнтам (контрольна група) проводився курс лікувального масажу (1, 4, 7, 10 день). Для надання допомоги іншим 14 пацієнтам (основна група) разом із курсом лікувального масажу був використаний комплекс вправ, направлений на реліз нервової системи поясу верхніх кінцівок, який виконувався ними щоденно.

Внаслідок проведеної терапії у пацієнтів, при лікуванні яких був задіяний реліз нервової системи, у порівнянні із пацієнтами, які отримували лише курс лікувального масажу, значно швидше спостерігалася позитивна динаміка у вигляді зменшення вираженості больового синдрому та скутості. За візуальною аналоговою шкалою болю в основній групі на 4-5 день рівень болю знижувався в середньому на 3-4 пункти, а на 9-10 день – на 5-7 пунктів від початкового і мав стійкий ефект, тоді як в контрольній групі результат був менш виражений та стійкий (рівень болю на 4-5 день в середньому знижувався на 1-2 пункти, на 9-10 день – на 4-5). На 10 день дослідження 92,8% пацієнтів з основної групи зазначали повне зникнення больового синдрому, оніміння, відчуття скутості в шії та у верхніх кінцівках. В контрольній групі це зазначали 57,1% пацієнтів. Обсяг рухів в плечовому суглобі помітно (більше, ніж на 15°) збільшився на 3-4 день в основній групі і на 6-7 день в контрольній.

Негативного впливу або підсилення симптоматики при використанні комплексу вправ з релізу нервової системи не спостерігалось.

Висновки:

Запропонований комплекс вправ з релізу нервової системи є безпечним методом лікування, який добре сприймається пацієнтами і після навчання може виконуватися ними самостійно вдома або за потреби на робочій перерві.

Комбінування лікувального масажу із щоденним виконанням релізу нервової системи дозволяє досягти більш вираженого, швидкого та стійкого позитивного клінічного ефекту.

Список використаних джерел:

1. Свиридова Н.К., Середа В.Г., Попов О.В., Павлюк Н.П., Усович К.М., Свистун В.Ю. Дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта: особливості діагностики та лікування. *Східно-європейський журнал по неврології*. №02 (02), березень-квітень, 2015 URL: <https://neurology->

journal.org/index.php/journal/article/download/124/115/ (дата звернення: 30.10.2024)

2. Ruth Duncan Myofascial Release. Human Kinetic, 2014. P. 3-21

3. Губенко В.П., Федоров С.М., Ткаліна А.В., Зачатко Т.М., Соловійова В.С. Мануальна терапія в лікуванні та реабілітації хворих з вертеброгенними больовими синдромами. *Український журнал фізіологічної і реабілітаційної медицини*, №1(1), 2017 URL: <https://uaomt.org/files/jorn1.pdf> (дата звернення: 30.10.2024)

4. Nervous System Release URL: <https://www.movementworld.com/nervous-system-release> (дата звернення: 30.10.2024)