**ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТНОЙ МАССАЖНОЙ МЕТОДИКИ**

**«NUGA BEST» В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА**

*Соловцов В.В., Юранов С.Я., Бризинский Г.З.*

*г.Минск, Беларусь*

*Тhe paper shows the application of massage hardware methods «NUGA BEST» The recovery process function of the spine.*

С изменением жизненного ритма проблема сохранения здоровья суставов и позвоночника становится все более актуальной. Гипокинезия, избыточный вес, уменьшение мышечной массы при гиподинамии, стрессы, перенесенные заболевания и в целом нарушение культуры движения привело к тому, что в индустриально развитых странах около 80% населения страдает от болей в спине, остеохондроза. С проблемой нарушения функций позвоночника сталкивается все большее количество молодежи. Исследования показали, что у 84% студентов старших курсов выявлены локальные болевые ощущения в различных отделах позвоночника, что свидетельствует о наличии скрытого периода заболевания. Причем 28% из них уже имели разной степени отраженные боли, как предвестник подострого и острого периодов [3, 4]. Остеохондроз – это дистрофические изменения позвоночника, при которых страдают межпозвонковые диски, что не является локальной проблемой. Так как доказано, что с позвоночником связана деятельность всего организма. Нарушение функционирования главного регулирующего отдела – продолговатого мозга, приводит к разбалансированной деятельности органов и систем, потере резистентности, нарушению адаптационной структуры. Организм постоянно находится в стадии тревоги [1, 4]. Помощь сводится к снятию боли и восстановлении функциональной деятельности позвоночника с частичным ограничением его подвижности [2]. При таком подходе в организме от случая к случаю накапливаются остаточные явления, приводящие к наличию выраженного остеохондроза, а анатомическое состояние позвоночника не восстанавливается.

Современные методики практически во всех случаях могут диагностировать и остановить развитие заболевания, помочь остеохондрозу «залечиться», но уже на другом уровне с потерей значительной степени свободы движений, нарушением анатомической структуры и профиля позвоночника. Поэтому продолжается постоянный поиск решения проблемы реабилитации функционирования позвоночника, восстановления его анатомической структуры и двигательной функции. Одним из перспективных направлений является совершенствование массажных аппаратных методик, которые отличаются физиологическим влиянием на организм и принципами устройства. Это – вибромассаж, гидромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой, баночный, баромассаж [2, 3]. В нашей стране уже более 10 лет применяется и апробируется разработанная корейской компанией массажного оборудования «NUGA MEDICAL» полифункциональная аппаратная массажная методика «NUGA BEST». Данная методика получила признание и распространилась к применению в различных условиях оздоровления. К настоящему времени устройство имеет все необходимые документы: сертификаты и утвержденные Минздравом методики к применению в физиотерапевтических отделениях поликлиник, учреждениях клинического и санаторно-курортного типа. Эта методика признана уникальной и наиболее эффективной для коррекции функций позвоночника, она с успехом применяется в реабилитации после тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако опрос студентов показывает, что менее 10% имеют представление о её характеристиках и оздоровительных возможностях.

Естественно, что в первую очередь, целесообразно охарактеризовать противопоказания к применению. Как лечебное средство аппаратная методика «НУГА БЕСТ» не рекомендована и запрещена к использованию пациентами с активной формой туберкулёза, хроническим остеомиелитом, венерическими заболеваниями, острыми расстройствами вегетативной нервной системы, инфарктом миокарда и в поздние сроки беременности.

В тоже время, отзывы пациентов и врачебная практика определяют общие показания к применению: нарушение функций опорно-двигательного аппарата; психосоматические расстройства; заболевания нервной системы; сердечно-сосудистые заболевания; заболевания органов пищеварения; заболевания желез внутренней секреции; заболевания органов дыхания; заболевания мочеполовой системы; системные заболевания соединительной ткани; кожные заболевания; иммунодефицитные состояния, снижение общей резистентности.

Оборудование включает: массажную кушетку, в которой встроены два движущихся проектора с прогревающими нефритовыми ролами для коррекции позвоночника и прогревающий проектор для стоп, чтобы воздействовать на биологически активные точки стопы, а через них на все внутренние органы человека [1]. Также в массажный комплекс включены: пояс для низкочастотной миостимуляции; мат со встроенными керамическими турманиевыми накладками и два дополнительных нефритовых проектора для локального прогревания.

Симметрично расположенные ролы воздействуют не собственно на позвоночник, а на продольные мышцы спины. Расположенные внутри нефритовых рол обогреватели, обеспечивают глубокое прогревание инфракрасным излучением. Внутренние проекторы с нефритовыми ролами, двигаясь с учетом нормальных изгибов вдоль позвоночника, массируют мягкие ткани, растягивая, расслабляя их и прогревая инфракрасными длинноволновыми лучами. В результате мышцы расслабляются, устраняется сдавливание нервных окончаний, смещенные позвонки возвращаются в исходную позицию, изгибы и анатомический профиль позвоночника постепенно приходят в нормальное состояние.

Учитывая способность хрящевой ткани к быстрому восстановлению независимо от возраста, нужно признать, что наиболее ценным моментом этой технологии воздействий является улучшение питания межпозвонковых дисков и создание идеальных условий для их восстановления, в том числе и при наличии межпозвонковых грыж.

Основным преимуществом комплексной массажной системы является полифункциональность, которая включает: рефлексотерапию; стоунтерапию; регулируемое прогревание длинноволновым инфракрасным излучением; термопунктуру; постизометрическую релаксацию и вытягивание; точечный и роликовый массаж; восстановление гибкости и нормального анатомического профиля позвоночника. Плавающая каретка с нефритовыми ролами делает «NUGA BEST» универсальным оборудованием для использования людьми c различной длиной тела и комплекцией. Мягкие терапевтические воздействия позволяют применять эту методику людям пожилого и старшего возраста, а также имеющим нарушения осанки (сколиоз, кифоз, лордоз). Лечебный эффект обусловлен тем, что компоновка аппарата позволяет заменить несколько физиотерапевтических процедур и осуществлять точное дозирование механического воздействия со стоунтерапией, глубоким прогреванием инфракрасным излучением. Это способствует устранению мышечного двигательного дисбаланса и восстановлению подвижности позвоночника. Отмечая несомненные преимущества массажной аппаратной методики необходимо признать, что ничто не может заменить руки массажиста и двигательный акт, организованный с учетом закономерностей физического воспитания. Исследования показали, что наилучший результат достигается при комплексном применении массажной аппаратной методики «NUGA BEST» в сочетании с мануальным массажем и активными физическими упражнениями [4]. В этом случае можно достигать долгосрочного, многолетнего оздоровительного эффекта. Причем улучшение самочувствия наступало с первым сеансом. К третьему дню уменьшался повышенный тонус, степень уплотнения и болезненности, начиналось рассасывание соединительной ткани, заметно улучшалась способность мышц к сокращению и расслаблению. Конкретный результат проявлялся после 6-7 сеансов. На 8-10 день приемы массажа можно было применять очень глубокие и достаточно жесткие. Болевые ощущения носили остаточный характер. После завершения процедур целенаправленной реабилитации целесообразно продолжать самомассаж и применение специальных упражнений. Практика показала, что эффект носит долгосрочный характер. Однако современные жизненные условия обусловливают его затухание и определяют необходимость ежегодного прохождения 5–7 профилактических сеансов с применением аппаратной массажной методики «NUGA BEST».

*Литература*

1. Бирах, А. Здоровье своими руками: Массаж рефлекторных зон / Пер. с нем. В.В.Кошкин. – Мн.: Полымя, 1984. –111с., ил.

2. Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж: практ. Руководство. – Мн.: Беларусь, 1995. – 262 с.: ил.

3. Дворянинова, Е. В. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейного отдела позвоночника: пособие / Е.В.Дворянинова, М.Д Панкова; Белорус. гос. ун-т физ. культ. – Минск: БГУФК. – 2009. – 46 с.

4. Соловцов, В. В. Комплексный подход в профилактике нарушений и восстановлении двигательной функции позвоночника / Соловцов В.В., Соколов В.А., Юранов С.Я. // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М.Танка; – Минск: БГПУ. – 2011. – С. 182–184.