



НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ,  
присвячена 90-річчю  
з дня народження Б. Я. РЕЗНІКА



# СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ КЛІНІЧНОЇ МЕДИЦИНИ

(для студентів та молодих вчених)

18–19 квітня 2019 року

**Програма**



ОДЕСЬКИЙ  
МЕДУНІВЕРСИТЕТ



**СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ,  
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ**

**Секция физической реабилитации,  
спортивной медицины и валеологии**

**Section of Physical Rehabilitation, Sports Medicine and Valeology**

аудиторія кафедри фізичної реабілітації,  
спортивної медицини, фізичного виховання і валеології,  
пров. Валіховський, 4а

аудитория кафедры физической реабилитации,  
спортивной медицины, физического воспитания и валеологии,  
пер. Валиховский, 4а

lecture hall of Physical Rehabilitation, Sports Medicine,  
Physical Training and Valeology, Valikhovsky lane, 4a

**Голова** проф. О. Г. Юшковська

**Співголови:** приват-професор А. І. Босенко,  
доц. О. Л. Плакіда,  
ст. викл. В. Ю. Середовська,  
ст. викл. О. А. Пархоменко

**Секретар** А. В. Юшковська, 5 курс, медичний факультет

*Регламент усної доповіді — 10 хв, стендової — 5 хв.*

**1. РЕАБІЛІТАЦІЯ ХІРУРГІЧНИХ ХВОРИХ ПІСЛЯ  
АПЕНДЕКТОМІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАГАЛЬНОГО НАРКОЗУ**

**Белкіна О. А.** — 2 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — ст. викладач Афанасьєв С. І.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

**2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТІ  
ВІТЧИЗНЯНИХ І ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ОНМедУ  
ТА ЇХНЄ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Меліксетян К. Г.** — 3 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — викладач Коростильова Г. Ю.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

**3. БІГ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**  
**Попазова М. І.** — 1 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — ст. викладач Комар І. В.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

**4. ФІТНЕС БІКІНІ: МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ**

**Савічева М. О.** — 4 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — к. мед. н., доц. Плакіда О. Л.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

**5. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ МАКОТОКАЙ  
КАРАТЕ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ РОЗВИТОК  
ДІТЕЙ 4-7 РОКІВ**

**Юшковська А. В.** — 5 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — д. мед. н., проф. Юшковська О. Г.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

**6. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ПІД ВПЛИВОМ  
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ СПОРТИВНІ  
ТАНЦІ (КОНТЕМП)**

**Тимофєєва М. О.** — 1 курс, медичний факультет  
**Чистякова В. Р.** — 1 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — викладач Бербега Т. М.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

**7. ПРОФІЛАКТИКА І ЛІКУВАННЯ БОЛІВ У ШИЙНОМУ  
ВІДДІЛІ ХРЕБТА, ВЕГЕТОСУДИННОЇ ДИСТОНІЇ У СТУДЕНТІВ  
ЗА ДОПОМОГОЮ 18 ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИНЦИПУ  
«БОДІФЛЕКС» ТА ПОСТІЗОМЕТРИЧНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ**

**Епп А. О.** — 4 курс, медичний факультет  
Науковий керівник — асист. Шахназарян К. Е.  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна

Профилактика и лечение болей в шейном отделе позвоночника с помощью 18 упражнений, с использованием принципа «Бодифлекс» и постизометрической релаксации.

Эпп Андрей, Шахназарян Камо Эдуардович  
Одесский национальный медицинский университет,  
Одесса, Украина.

В связи с сидящим, малоподвижным образом жизни участились жалобы пациентов на боли в шейном отделе позвоночника. Из-за увеличения напряжения и мышечного спазма в шейном отделе позвоночника пережимаются сосуды, питающие головной мозг кислородом, что часто приводит к головокружению и головной боли. У пациентов ухудшается самочувствие, уменьшается работоспособность, снижается концентрация внимания.

В Одесском Национальном медицинском университете я учусь с 2017 года. До этого я получил свое первое медицинское образование в Германии Heilpraktiker с 2003 по 2009 год по специальности терапевт, натуропат, целитель, остеопат, мануальный терапевт. Прошёл специализацию в школе Davida Lifa «прикладная кинезиология». С 2010 года я принял более 500 пациентов в Германии, а с 2016 года более 300 пациентов в России и Украине. Пациенты у меня были в основном с проблемами опорно-двигательного аппарата. В среднем у 80% из них периодически возникали головные боли, головокружение, боли в шейном отделе позвоночника и в опорно-двигательном аппарате. Диагностику я проводил с использованием методов прикладной кинезиологии. Рефлекторно-слабую мышцу выявлял с помощью мышечного теста. Суть мышечного тестирования заключается в том, что по закону периферической нервной системы проблемы опорно-двигательного аппарата на периферии проявляются слабостью мышечного тонуса, снижается сила поврежденных мышц или ингибируется их активность. Эта слабость, как правило, не проявляет никаких симптомов, при этом возрастает нагрузка на мышцы-синергисты или единственный синергист, возникает болевой синдром, и в этих мышцах обнаруживаются триггерные точки, что описано Лоуренсом Джоунсом как вовлечение мышц по типу стрейн-контрстрейн - напряжения противонапряжения. А антагонист слабой заторможенной мышцы будет содержать триггерные точки в соответствии с моделью Трэвелл (вовлечение фасции).

При проблемах в шейном отделе позвоночника возникает патологический триас:

1. Мышечная слабость агонистов,
2. перенапряжение синергистов.
3. фасциальное укорочение антагонистов.

Для восстановления мышечного тонуса гипотоничной мышцы мы применяли массажную технику - сближали места прикрепления мышцы и массировали либо в начале, либо в конце прикрепления мышцы, в зависимости от локализации триггерной точки.

Для снятия спазма в антагонистах мы применяли фасциальную технику (растяжения фасции и соответствующий массаж), а затем для устранения проблем с мышцами синергистами применяли технику стрейн-контр-стрейн и массаж триггерных точек это как правило в брюшке мышцы.

Для расслабления мышц синергистов в шейном отделе позвоночника мы применяли массаж воротниковой зоны по определенной методике. Во время массажа воротниковой зоны мы находили болезненные триггеры в мышцах. Затем с помощью расслабляющих приемов массажа и инфракрасного вибромассажера или перкуссора мы постепенно расслабляли каждую болезненно спазмированную мышцу.

После проведенных процедур использовали тракцию шейного отдела позвоночника с помощью специального ремня по определенной методике, предложенной Шахназарян Камо Едуардовичем.

Далее для стабилизации мышечного корсета обучали пациента физическим упражнениям, которые он должен был проделывать дома:

это 6 упражнений по принципу постизометрической релаксации:

1 вправо, 2 влево, 3 вперед, 4 назад, 5 правого плеча, 6 к другому плечу.

Затем 6 упражнений с изометрической напряжением мышц на выдохе по 10 секунд:

на выдохе 10 секунд давим головой на руки вперед, затем втягиваем голову назад, как черепаха.

Наклоняем ухо к левому плечу и давим на левую руку 8-12 секунд, затем увеличиваем наклон к левому плечу.

Поворачиваем голову влево, выдыхаем и давим на руку 10 секунд.

а также 6 упражнений с задержкой дыхания на выдохе по принципу йоговской гимнастики «Бодифлекс».

В итоге получалось  $6+6+6 = 18$  упражнений, которые пациенты выполняли в течение 3 минут несколько раз в день.

Это позволяло избавиться от боли в шейном отделе позвоночника за 1-3 процедур. После 10 процедуры предлагали провести повторное доплеровское исследование сосудов головного мозга. В 95% случаев выявляли заметное улучшение кровообращения в сосудах головного мозга. Улучшение питания головного мозга происходило, возможно из-за расслабления мышц, которые пережимали сосуды, питающие головной мозг кислородом, в результате чего прекращались головные боли и головокружение, улучшалось самочувствие, настроение повышалась работоспособность, стрессоустойчивость, иммунитет.

Мы рекомендуем комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника выполнять не только пациентам, но и всем студентам, так как он способствует профилактике боли в шейном отделе позвоночника, головных болей, головокружения.