

Мениджмънт на затлъстяването в детската възраст – мястото на кинезитерапевтичната техника „Фитбол“

Management of Obesity in the Child's Age – Place of Physical Therapy Technique „Fitball“

Станислава Богомилова

Асистент в УС по Рехабилитацията

Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна, Медицински колеж

Stanislava Bogomilova

Assist. Prof. at Training and research sector of Rehabilitation,

Medical University „Prof. Dr. Paraskev Stoyanov“ – Varna, Medical College

Резюме: Затлъстяването в ранната детска възраст и юношеството е придобило епидемични размери в световен мащаб и е най-разпространеното в наши дни хронично метаболитно нарушение с изключително сериозни здравни последици. Според данни на Световната здравна организация (СЗО) България е на пето място в света по честота на децата с наднормено тегло. Множеството усложнения, следващи затлъстяването, допълнително влошават здравния статус и представят значимия проблем за рехабилитацията на малките пациенти. Фитболът е кинезитерапевтична методика, разкриваща нови възможности за редуциране на теглото и последващото му задържане в нормални граници, поради неговите предимства: многофункционалност и достъпност при деца, на фона на лесно и забавно изпълнение. Тази техника спомага изграждането на здравословен начин на живот още от ранна детска възраст и дава възможност натрупаният опит от един пациент да се предава на други чрез работа в малки групи или по метода „връстник помага на връстник“. Целта на настоящата статия е да разкрие възможностите на фитбола като част от цялостния мениджмънт на затлъстяването при деца.

Ключови думи: фитбол, кинезитерапия, затлъстяване, деца

Abstract: The obesity in early childhood and in the adolescence has acquired epidemic sizes worldwide and it is the most widespread chronic metabolic disorder these days with extremely serious health consequences. According to World Health Organization Bulgaria is in fifth place by frequency of children with overweight. Many complications, following obesity, further damage of the health status are significant problems for the rehabilitation on our little patients. Fitball is a physical therapy method which opens new possibilities for reducing the weight and keeping it in normal limits due to its advantages: multifunctional and accessibility for children on top of easy and fun exercise. This technique helps building healthy way of living and from early childhood it gives opportunity to pass all earned skills from one patient to another through working in small groups.

This article aims to show the possibilities of fitball as part of the whole management of obesity in child's age.

Key words: Fitball, Physical therapy, obesity, child

Въведение

Затлъстяването е най-разпространеното в наши дни хронично метаболитно нарушение с изключително сериозни здравни последици [7, 9, 10]. Според Световната здравна организация (СЗО) България е на пето място в света по честота на

затлъстелите деца. Приема се, че затлъстяването е резултат от нарушено равновесие между енергийния внос чрез храната и енергоразхода на организма и се явява значим рисков фактор, включително и развитие на метаболитен синдром – затлъстяване с акцент върху излишък на мастна тъкан, хипертония, дислипидемия, хи-

пергликемия и инсулинова резистентност [12]. В комплекса от терапевтични мерки при пациентите със затлъстяване на първо място стои лечението чрез движение.

Резултати и обсъждане

Системното прилагане на кинезитерапевтични методи и средства, които оформят нов стил на живот, е съвременната цел при работата с деца с наднормено тегло. Практиката показва, че докато намаляването на теглото е постижим резултат, то задържането му в нормални граници е кауза, която е обречена на неуспех в голяма част от децата със затлъстяване в ученическа възраст. Причините за това са много, но може би най-важната от тях е липсата на мотивация при малките пациенти да изпълняват ежедневно система от упражнения, които да им осигурят ежедневен енергоразход и да намалят екранното време пред телевизора и компютъра. Това подтиква кинезитерапевтите от цял свят да потърсят методика, която чрез емоционалния си момент да е в състояние да задържи вниманието на малкия пациент и да го накара несъзнателно да участва в изграждане на нов двигателен режим, който да остане за цял живот. Такава възможност е фитболът („fit“ – оздравяване и „ball“ – топка), който представлява голяма гумена топка [2, 11]. За родина на фитбола се счита Швейцария, тъй като за първи път в световния опит физикалният терапевт Susane Klein-Vogelbach прилага тази топка при терапия на деца с детска церебрална парализа. В България първоначално топката се е използвала само в областта на педиатрията и неврологията, но след 1999 г. постепенно започва да придобива популярност [4].

Физиологичното въздействие при работа с тази кинезитерапевтична методика показва многообразни позитивни ефекти върху органите и системите на човешкия организъм. По време на изпълнение на кинезитерапевтичния комплекс топката предава вибрации към тялото на пациента, което от своя страна подобрява метаболизма, кръвообръщението, микродинамиката в междупрешленните дискове и вътрешните органи [3]. Редовните занимания с фитбол въздействат благоприятно върху сърдечносъдовата, дихателната и нервната система, подобряват обмяната на веществата, повишават нивото

на физическа подготовка и двигателни умения и въздействат благоприятно на психо-емоционалното състояние на детето [8]. Редица доказателства сочат, че за използването на фитбола няма възрастови ограничения. Успешно се прилага както при деца, така и при възрастни пациенти [1].

Методиката на фитбол се отличава от останалите кинезитерапевтични методики по своята многофункционалност и редица предимства. Фитболът може да се прилага от различни изходни положения, което позволява точното им дозиране. Така например упражненията от изходно положение седеж върху топката способстват за трениране на мускулите на тазовото дъно; изпълнението на упражнения с фитбол, от лицев или тилен лег са значително по-натоварващи, отколкото аналогичните упражнения върху устойчива опора [6].

Упражняването в техниката на фитбола въздейства върху всички мускулни групи с укрепване на мускулите на горните крайници и раменния пояс, на коремните мускули, на гръбната мускулатура и мускулите на тазовото дъно, на долните крайници и мускулите, поддържащи свода на ходилото. Упражненията с фитбол въздействат не само върху повърхностната мускулатура, но имат отношение и към дълбоките мускули, които имат важна роля на стабилизатори в човешкото тяло. Това благоприятства за запазването на по-добрия баланс и равновесие при работа с топката. Предимството при работа с топката е възможността за едновременното статично и динамично действие на мускулите, което произлиза от факта, че при упражняване на една група мускули едновременно с това се активират и други мускулни групи поради нуждата от запазване на баланс върху топката. Това неминуемо води до изразходването на повече енергия и благоприятства за редуциране на телесното тегло [5, 6].

Децата често бързо губят интерес към дадена дейност, която извършват. Това се отнася и за лечебната физкултура. В това отношение фитболът има предимство, тъй като създава положителна емоция при работа с топката и задържа тяхното внимание. Това се дължи на възможността фитболът да се прилага под формата на игра или състезание. Повишената мотивираност от своя страна, която е в по-малка

степен при класическата кинезитерапия, води до по-добри резултати. Емоционалността при фитнес тренировката се базира и на това, че занятията с фитнес могат да се съчетават с музикален съпровод, което повишава ефективността от упражненията, развива координацията, чувството за ритъм и допълнително мотивира децата. Е. А. Kudu и L. O. Janson твърдят, че музиката спомага за изпълнението на упражнения с определен характер, честота и амплитуда и ускорява процеса на правилното изпълнение на движенията [11]. Фитболът се използва не само за лечение на различни заболявания, а е приложим и с профилактична цел. В днешно време децата водят нездравословен начин на живот, свързан с намалена двигателна активност, повече гледане на телевизия и използване на компютър. Фитболът е отлична методика за предотвратяване на затлъстяването и последиците, до които би могло да доведе. Освен като ефективна терапевтична програма за подобряване на сила, координация, гъв-

кавост, издръжливост, обмяна на веществата, фитнесът има и други предимства. Той е високоемоционална методика, лесно усвояема и с възможност да се изпълнява у дома, в училище или в залата. Тя е отлично средство за въздействие върху детския организъм както за профилактика, така и за лечение на различни заболявания.

Заклучение

Проблемът с натрупването на излишна мастна тъкан основателно води до повишения интерес на медицинските специалисти в тази насока и предопределя стремеж към справяне с него. Намалената двигателна активност и нездравословното хранене се явяват основни фактори, водещи до епидемичните размери на затлъстяването в детска възраст. Със своята многофункционалност, емоционалност и ефективност фитнесът е една възможност за справяне с детското затлъстяване.

Литература

1. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день. Феникс, Ростов, 2005.
2. Владимировна, П. Б. Тематический план платной образовательной услуги „Азбука фитнеса“, <http://madou19.ru>.
3. Воронов Н. П., В. Э. Куделко, С. В. Королинская, В. В. Шадрин. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнесс-мячами. Физическое воспитание студентов, 2011, 1.
4. Генчева, Н. Fit-ball и кинезитерапия. Болинд Инс, София, 2003.
5. Мелихов, В. В., Е. А. Польшкая, С. А. Кастюнин, С. П. Герасимова. Фитбол-гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, Липецк, 2009, 128.
6. Орлова, Н. В., Н. И. Козлова, Г. К. Бажанова. Фитбол как средство сохранения здоровья и долголетия: метод. рекомендации. Брест, БрГТУ, 2013.
7. Русинова, М. Хранене и затлъстяване в детска възраст. Мединфо, 2012, 8.
8. Сайкина, Е. Г., and С. В. Кузьмина. Фитбол–аэробика для детей „Танцы на мячах“ Учебно-методическое пособие–Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. АИ Герцена, 2008.
9. Стоянова, И. Боди мас индексът (BMI) като показател за физическото развитие и здравословно състояние на подрастващите. Научни трудове на РУ „Ангел Кънчев“, 2009, 48(8.1): 80-85.
10. Терзиева, Г. Затлъстяването при учениците от основното училище. Медико- социални и педагогически аспекти. Управление и образование, 2009, т. V, 3, 105-113.
11. Fitball <http://learn.healthpro.com>.
12. Rizzo, A. C., T. B., Goldberg, C. C., Silva, C. S., Kurokawa, H. R., Nunes, J. E., Corrente. Metabolic syndrome risk factors in overweight, obese, and extremely obese Brazilian adolescents. Nutrition Journal, 2013, 12-19.

Адрес за кореспонденция:

Станислава Богомилова
Асистент в УС по рехабилитация
Медицински университет – Варна, МК
гр. Варна, бул. „Цар Освободител“ 84
e-mail: stanislava_bogomilova@abv.bg
