

Кинезитерапевтичен мениджмънт на наднорменото тегло в детска възраст

Kinesitherapy Management of Overweight in the Child's Age

Станислава Богомилова

УС „Кинезитерапия“, Факултет „Обществено здравеопазване“,
Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ - Варна

Stanislava Bogomilova

Training sector of Kinesitherapy, Faculty of Public health,
Medical University „Prof. Dr Paraskev Stoyanov“ – Varna

Резюме: Различни проучвания през последните години установяват епидемиологично повишаване на броя на децата с наднормено тегло и затлъстяване, което налага кооперирането на екип от различни специалисти и разработването на по-ефективни програми за превенция и борба с проблема. Проучването е проведено в МЦРСМ „Простор“ – Варна, където бяха изследвани 85 деца с наднормено тегло и затлъстяване. Изследването е осъществено в периода 2016 – 2017 г., като участниците бяха разпределени в експериментална група от 44 деца, на които е приложена методиката на „Разширен фитнес“, и контролна група от 41 деца, на които е приложена методиката на класическия фитнес. Целта на настоящата статия е да изследва и представи ефективността на кинезитерапевтичната програма „Разширен фитнес“ при деца с наднормено тегло. Методите и средствата на предложената от нас методика са насочени към профилактика и възстановяване функциите на органите и системите в детския организъм, подобрявайки неговото физическо и психо-емоционално състояние, чрез което се подобрява качеството на живот и се управлява наднорменото тегло в детската възраст. Постигнатите резултати от проведеното проучване показват значително редуциране на телесното тегло, процентното съдържание на телесните мазнини и обиколките на тялото както веднага след приключване на програмата, така и една година по-късно, което ни показва ефективността и устойчивостта на методиката „Разширен фитнес“ при деца с наднормено тегло.

Ключови думи: разширен фитнес, наднормено тегло, деца, кинезитерапевтичен мениджмънт

Abstract: Various studies in recent years have identified an epidemiological increase in the number of overweight and obese children, which necessitates a collaboration of a team of different specialists and the development of more effective prevention and control programs. The study was conducted at „Prostor“ – Varna in the period 2016-2017, where 85 overweight and obese children were examined. The participants were allocated to an experimental group of 44 children who were subjected to the „Advanced Fit Ball“ methodology and a control group of 41 children to whom the „Classical Fit Ball“ methodology was applied. The purpose of this article is to investigate and present the effectiveness of the Advanced Fit Ball kinesitherapy program for overweight children. The methods and means of our proposed methodology are aimed at the prevention and restoration of the functions of organs and systems in the child's body, improving the physical, mental and emotional state, thereby improving the quality of life and managing overweight in childhood. The results of the study show a significant reduction in body weight, percentage of body fat, waist circumference, both immediately after the end of the program and one year later, which shows us the effectiveness and sustainability of the „Advanced Fit Ball“ methodology for overweight children.

Keywords: advanced fit ball, overweight, children, kinesitherapy management

Въведение

Проблемът с наднорменото тегло при човека е добре познат още от древността, но с течение на времето интересът към него се повишава, а стремежът за преодоляването на проблема става все по-актуален (2, 7, 9). Според Световната здравна организация (2018) броя на децата с наднормено тегло и затлъстяване значително нараства и през 2016 г. 340 000 000 деца и тийнейджъри на възраст между 5 и 19 години се сблъскват с този проблем (15). Това налага кооперирането на екип от различни специалисти и разработването на по-ефективни програми за превенция и борба с наднорменото тегло и затлъстяването в детската възраст (4, 5, 6, 14). Освен към хранителния режим вниманието трябва да бъде насочено и към двигателната активност. Съвременните подрастващи водят застоял начин на живот поради навлизането на информационните технологии в ежедневието на хората от всички възрасти (8). Ангажирането с различни физически активности, интересни и привлекателни за тях, биха довели до ограничаване проблемите с наднорменото тегло и затлъстяването. Една занимателна и концентрираща вниманието активност се оказва голямата гумена топка с различни форми, цвят и размери, по-известна като фитбол, оказваща терапевтично въздействие върху обмяната на веществата, интензивността на моторната и секреторната функции на жлъчката и дебелите черва, което е от значение при лечението на детското затлъстяване (1, 3). Целта на настоящата статия е да изследва и представи ефективността на кинезитерапевтичната програма „Разширен фитбол“ при деца с наднормено тегло. Приложението на фитбола като част от кинезитерапевтична методика за справяне с детското затлъстяване води до редица ползи за обществото. С негова помощ се подобрява качеството на живот на децата и биха се предотвратили последиците, до които би довело заболяването (10, 11, 12, 13).

Материал и методи

Проучването е проведено в МЦРСМ „Простор“ – Варна, изследвани са 85 деца с наднормено тегло и затлъстяване в периода 2016 – 2017 г., разпределени в две групи – експериментална и контролна (Протокол № 52/10.03.2016 г. на КЕНИ). При експерименталната група от 44 деца е апробирана методика „Разширен фитбол“, а при контролна група, състояща се от 41 деца, е приложен класически фитбол. Антропометричните показатели ръст, тегло и процентно съдържание на мазнини са измерени с помощта на телесен анализатор „TANITA“, а обиколките на тяло – чрез сантиметър. Представените резултати са част от дисертационен труд за присъждане на ОНС „Доктор“ с автор Станислава Мартинова Богомилова, на тема „Разширеният фитбол като емоционален и терапевтичен метод за редукция на наднорменото тегло“ (ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, 31.10.2019 г.).

Резултати и обсъждане

Методиката на класическия фитбол с общоразвиващи, дихателни и специални упражнения цели повишаване на подвижността, силата, издръжливостта, координацията и равновесието, извършени с помощта на голямата топка. В апробираната методика „Разширен фитбол“ 70% от времетраенето заемат големите швейцарски топки, а останалите 30% – средствата на активната кинезитерапия с елементи на фитнес-рехабилитацията. При двете групи 30-те процедури бяха през ден, като времетраенето на всяка една от тях е 50 – 60 минути. Антропометричните показатели ръст, тегло, процентно съдържание на мазнини и обиколки на талия, корем и ханш са изследвани при всички участници преди започване на програмата, веднага след нейното приключване и 1 година по-късно. При обработката на данните са използвани описателни (дескриптивни) методи и статистическа групировка на данните. Резултатите от динамиката на антропометричните данни на участниците са представени на таблица 1:

Таблица 1. Разлика в измерванията на антропометричните данни преди и след програмата и 1 година след програмата

		Средни стойности преди	Средни веднага след	Средни 1 година след	Разлики средни преди–веднага след	Разлика средни веднага след–1 год. след
ЕГ	Тегло	54,00	52,26	54,11	1,75	-1,85
	% мазнини	36,81	33,31	31,20	3,50	2,11
	Обиколка талия	80,52	76,21	74,84	4,31	1,37
	Обиколка корем	91,33	85,86	84,20	5,47	1,66
	Обиколка ханш	95,18	90,10	87,04	5,08	3,06
КГ	Тегло	55,11	53,44	56,22	1,67	-2,78
	% мазнини	34,64	32,63	32,25	2,01	0,38
	Обиколка талия	78,94	76,70	76,49	2,24	0,21
	Обиколка корем	89,24	86,00	85,37	3,24	0,63
	Обиколка ханш	94,93	91,53	90,23	3,40	1,3

От таблицата по-горе, която отразява разликата в сантиметри и килограми преди и след провеждането на програмите „Разширен фитнес“ и „Класически фитнес“, установихме намаляване на антропометричните показатели и при двете групи. Въпреки това резултатите показват превес при експерименталната група, което от своя страна е доказателство за по-голяма ангажираност на участниците в проучването с прилаганата от нас методика. Промяната в процентното съдържание на мазнините в експерименталната и контролната група преди и след програмата показва разлика 1,49% в полза на участниците в експерименталната група. Изследвайки този показател година след приключване на програмата, установихме, че неговите стойности не само се запазват, но дори се и подобряват, като отчитаме разлика от 1,79% отново в полза на участниците в експерименталната група. Данните, изложени на табл. 1 от направената сантиметрия, демонстрират ефективността на програмата „Разширен фитнес“ в посока „моделиране“ на фигурата, което е от значение за подрастващите, особено през периода на пубертета, тъй като неудовлетвореността от външния им вид оказва влияние върху психо-емоционалното им състояние и те често започват да странят от връстниците си и да избягват комуникация с тях. Измерването на обиколките на талия, корем и ханш преди и

след програмата „Разширен фитнес“ ни показва редуциране между 4,5 и 5,5 сантиметра, като най-добри резултати постигнахме в областта на корема. Участниците от контролната група също постигнаха намаляване на обиколките на тялото, но със значително по-ниски резултати. Устойчивостта на приложената методика доказахме, като изследвахме същите показатели и 1 година след приключване на програмата, където при експерименталната група констатирахме не само запазване на стойностите след преминатия курс от 30 процедури, но и тяхното допълнително намаляване. Следователно от този анализ можем да направим заключение, че програмата на „Разширен фитнес“ е по-ефективна и участниците в нея показват по-голям енергоразход, изразен най-значимо за нас чрез намаленото процентно съдържание на мазнини.

Заклучение

Съвременните подрастващи водят застоял начин на живот поради „бум“ на информационните технологии, които в последно време се оказват основна част от тяхното ежедневие. Ангажирането с различни физически активности, интересни и привлекателни за тях, биха довели до ограничаване проблемите с наднорменото тегло и затлъстяването. Анализът на

резултатите от проведеното проучване разкрива неизползваните досега възможности на априорианата методика „Разширен фитнес“ при деца с наднормено тегло. Нейното приложение

с профилактична или лечебна цел би довело до спестяване на времеви и финансови средства, както за пациента, така и за обгрижващия екип от специалисти.

Литературни източници

1. Богомилова С, Ненова Г, Панова Ц. Фитболът като многофункционален кинезитерапевтичен уред – особености при избора. Варненски медицински форум, 2017, 6(2): 188–191.
2. Богомилова Ст, Гроздева Д, Шивачев Я. Наднормено тегло, целулит и естетична кинезитерапия в менопаузата – представяне на клиничен случай. Варненски медицински форум. 2017; 6(2): 192–195.
3. Иванова Е, Богомилова Ст, Николова Д. Предимства и възможности на фитнеса за профилактика и лечение в кинезитерапията. Варненски медицински форум. 2016; 5(3): 166–169.
4. Манчева П, Пашалиева И, Делийски М. Здравнопромотивно и терапевтично поведение на общопрактикуващия лекар при пациенти със затлъстяване. Обща медицина. 2003; 5(4): 6–8.
5. Ненова Г. Кинезитерапията в общественото здраве. Издателска къща „СТЕНО“, ISBN 978-619-221-018-2, ISBN 978-954-449-895-5, Варна, 2016, с. 130.
6. Ненова Г, Костадинова Т. Мултидисциплинарният екип за интегрирани грижи и мястото на кинезитерапевта в него. Варненски медицински форум, 2016, 5(1): 82–87.
7. Петрова Г, Петрова Ч, Господинов Д. Затлъстяването – от древността до наши дни. Изд. „Българска наука и медицина“. 2016.
8. Филкова С, Богомилова Ст, Търпоманова Цв. Проучване на двигателната активност на деца със затлъстяване. Варненски медицински форум. 2015; 4(3): 393–397.
9. Allardyce C. Fat Chemistry: The Science behind Obesity; 2012: 1–17.
10. Alley DE, Chang VW. Metabolic Syndrome and Weight Gain in Adulthood. 2010; 65A(1): 111–117.
11. Bendall CL, Mayr HL, Opie RS, Bes-Rastrollo M, Itsiopoulos C, Thomas CJ. Central obesity and the Mediterranean diet: A systematic review of intervention trials. Critical reviews in food science and nutrition. 2018; 58(18): 3070–3084.
12. Brown T, Barclay L. Which Clinical Staging Tool Best Identifies BMI in Children?. Medscape Education Clinical Briefs. Available from: <https://www.medscape.org/viewarticle/913217>.
13. Lateva M, Bliznakova D, Galcheva S, Bocheva Y, Neshkinska M, Mladenov V. Childhood obesity, renal injury and future disease risk. Scripta Scientifica Medica. 2017; 49(1): 38–46.
14. Nenova G, Mancheva P. Physiotherapy and chronic diseases. LAP Lambert Academic Publishing, ISBN 978-3-330-00120-6, 2016.
15. WHO. Obesity and overweight; 2018. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Адрес за кореспонденция
ас. Станислава Богомилова, доктор
гр. Варна, бул. „Цар Освободител“ № 84
УС „Кинезитерапия“, Факултет „Обществено здравеопазване“
Медицински университет „Проф. д-р Параскева Стоянов“, Варна
e-mail: stanislava_bogomilova@abv.bg
