КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ В МОРСКА СРЕДА И НА ПЯСЪК – ПОЛЗИ ЗА ЧОВЕШКАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Ваня Дачева, Симона Селева

Русенски университет „Ангел Кънчев“

KINESITHERAPY EXERCISES WITH SEA WATER AND ON SAND - BENEFITS FOR THE HUMAN PHYSICAL ACTIVITY

Vanya Dacheva, Simona Seleva

Angel Kanchev University of Ruse

РЕЗЮМЕ

Кинезитерапевтичните упражнения в морска водна среда и на пясък са с доказан терапевтичен ефект върху човешкото тяло.

Таласотерапията (thalasso – море, therapia – лечение) включва както лечение посредством морска вода, която е богата на минерални соли, водорасли и морска кал, така и лечение чрез климата на морския бряг в различни комбинации. Медицинските ползи от таласотерапията са безспорни: водата в морето е подобна по минерален състав на човешката кръвна плазма и прониквайки през порите на кожата в кръвта води до обогатяване на тялото с минерали; морската вода съдържа бромидид, който има лечебен ефект при редица заболявания на опорно-двигателния апарат, нервната и ендокринната системи; температурните разлики между човешкото тяло и морската вода повишават физическата активност, тонизират и активират работата на мускулите в човешкото тяло.

Лечението с нагорещ пясък, познато като псамотерапия (psammos – пясък, therapia – лечение) е било известно още в Древен Египет. Упражненията на пясък са ефективен физически фактор. Те дават възможност за лечение и бързо функционално възстановяване на пациенти след фрактури, заболявания на опорно-двигателния апарат, артрози, артрити, радикулити, невралгии и др. Упражненията върху пясък подсилват мускулатурата най-вече на долните крайници.

Ключови думи: морска вода, таласотерапия, псамотерапия, кинезитерапевтични упражнения, физическа активност

ABSTRACT

Kinesitherapy exercises with sea water and sand are proved to have a therapeutic effect on the human body.

Thalassotherapy *(thalasso – sea; therapia – treatment)* combines the benefits of sea water itself, which is rich in mineral salts, marine mud, and algae; and the seashore climate. The medical benefits of this treatment are undeniable: the sea water resembles the mineral components of human plasma, and when it enters the blood flow through our pores it enriches our mineral balance. Sea water contains iodine which has healing effects on the musculoskeletal, the nervous, and the endocrine systems. Furthermore, the difference in body and seawater temperatures stimulates physical activity.

Treatment with hot sand, known as psammotherapy *(psammos – sand)*, originates in ancient Egypt. The use of sand has healing and relaxing effects and it incorporates a full-body therapy. Exercises on dry and soft sand are extremely effective. They are beneficial when conducting a rehabilitation of fractures, injuries of the musculoskeletal system, arthritis, radiculitis, and neuralgias. Exercises on sand focus on the stimulation of the lower limb muscles because they require a bigger range of motion and generate a higher-intensity training.

Keywords: seawater, thalassotherapy, psammotherapy, kinesitherapy exercises

ВЪВЕДЕНИЕ

Важен компонент за човешкото здраве във всеки възрастов етап е физическата дейност. Кинезитерапията помага на пациенти с разнородни по вид и тежест заболявания да преодолеят двигателния си дефицит и да възстановят двигателната си активност. С ползотворен и благоприятен ефект в тези случаи са кинезитерапевтичните методи и средства, при които се използват природните фактори слънце, морска вода, морски въздух, пясък. Независимо каква е целта – профилактика или част от комплексно лечение на болестни прояви, чрез тях се постигат значително по-добри резултати – по-качествено и по-трайно функционално възстановяване.

ИЗЛОЖЕНИЕ

След направения литературен обзор по темата и обобщения на научни източници се стигна до изводи, че физическото натоварване във водна среда и на пясък, прилагането на таласотерапия и псамотерапия са по-ефективни методи от всички останали физически натоварвания както за болни, така и за здрави хора. Това се дължи на незаменяемите качества на природните източници – морска вода и пясък.

ЦЕЛ

Да се подчертаят ползите за човешкото здраве от провеждане на кинезитерапевтични мероприятия в морска среда и на пясък не само при болни, но и при здрави хора.

ЗАДАЧИ

1. Да се разгледат най-често прилаганите кинезитерапевтични програми в морска среда и на пясък, както и профилактичните и терапевтични ползи от тях за човешката физическа активност.
2. Да се акцентира върху прилагането на кинезитерапевтични програми в морска среда и на пясък като активен метод на лечение, който се базира на естествената за човешкото тяло функция – движението и естествените природни ресурси – морската вода и пясъка.

Таласотерапията (термин с гръцка етимология: *thalasso* – море и *therapia* – лечение) – представлява лечение посредством морска вода, вода, обогатена с минерални соли, водорасли и морска кал, както и климата на морския бряг в различни комбинации.

- Медицинските ползи за човешкия организъм от таласотерапията са в широк спектър: прочиства бронхите, стимулира кръвообращението, релаксира мускулатурата, заздравява кожата и лекува кожни раздразнения, спомага за освобождаване от излишната вода в организма, спомага за поддържане на перфектна фигура, има тонизиращ ефект, отключва сетивата ни, действа като антидепресант.
- Основните показания за прилагане на таласотерапията са при пациенти с: хронични и алергични белодробни заболявания, псориазис, витилиго, невродермити, затлъстяване, първичен хипотиреозидизъм, хипертонична болест, исхемична болест на сърцето, възпалителни заболявания на женските полови органи и стерилитет, ставни заболявания, пиелонефрит и хронични нефрити.
- Таласотерапията е противопоказана при: кръвотечения, сърдечна декомпенсация, състояния след миокарден инфаркт, хипертонична болест III степен, състояния на хипертермия, остри инфекциозни заболявания, злокачествени тумори, тежки белодробни заболявания, психични заболявания, епилепсии и др.

Един от най-ефективните методи за подобряване на физическия тонус и психо-емоционалното състояние чрез морската среда е водната гимнастика.

- Водната гимнастика е съвкупност от упражнения, които се изпълняват във водна среда – в морска вода или басейн. Дозировката трябва да бъде съобразена с моментното здравословно състояние на пациента, възрастта, основните и придружаващите заболявания, състоянието на сърдечно-съдовата система и температурата на водата. Продължителността на процедурите при всеки пациент е индивидуална!

Водната гимнастика в морска вода и басейн се практикува чрез:

- Вертикални упражнения: При този тип упражнения съпротивлението на водата е до 75% по-голямо, отколкото при хоризонталните, каквото е плуването. Колкото по-надълбоко се намира, толкова повече нараства съпротивлението на водата, а ходенето става по-трудно.
- Упражнения на плитко: Седенето на плитко е релаксиращо и за умствената дейност и за тялото, особено когато вълните

го обливат. Това е най-добрият естествен масаж. Упражненията „ножица“ и „лицеви опори“ са ефективни във водна среда. Изпълнението им се улеснява поради отнемането на тежестта на тялото от водата.

Игри във водата: Упражненията се изпълняват с помощта на топка или друг уред, като пациентът се намира във водата до бедрата или кръста. Това упражнение е много полезно, защото цялото тяло взема участие.

Водната гимнастика в морска вода и в басейн по време на бременност се препоръчва след консултация с акушер-гинеколог. Упражненията за бременни не натоварват кръстно-поясната и коремната област. Набляга се на проблемните части при бъдещите майки – гърба, както и вътрешна, външна и задна част на бедрата, глутеусите, мускулите на ръцете – бицепс, трицепс, раменната мускулатура.

Най-често практикуваните кинезитерапевтични водни дисциплини в морска вода са:

Водната каланетика представлява комплекс от стягащи упражнения, извайващи проблемните зони – талия, ханш, бедра, корем. Движенията са по-плавни, но с голяма амплитуда на изпълнение и увеличено съпротивление. Практикуването на тази дисциплина е изключително полезно в морска среда поради високото съдържание на магнезий, което спомага за релаксиране на мускулите и нервите.

Водната зумба представлява съвкупност от ритмични и танцувални движения, които се изпълняват под съпровода на енергична и зареждаща музика. Интензивни танци, които натоварват всички мускулни групи, но акцентират основно на талия, ханш, бедра. Практикуват се в морска среда, поради богатия на йод морски въздух.

Водната аеробика представлява комплекс от упражнения, подходящи за всяка възраст и съобразени с индивидуално спортно ниво. Тя съчетава фитнес, пилатес, бойни изкуства, джогинг, плуване, каланетика. Със специални уреди се натоварват всички мускулни групи, като вероятността от получаване на травми е сведена до нула.

Псамотерапията, или лечението с нагорещ пясък (от латинска: psammos – пясък и therapia – лечение), е също част от кинезитерапевтичните мероприятия с използването на природни фактори.

- Основните показания за прилагане на псамотерапията са: заболявания на опорно-двигателния апарат, ревматизъм, болест на Бехтерев, непосредствено след травми, при трудно зарастващи фрактури, засягане на периферната нервна система, гинекологични заболявания и др.
- При цялостна псамотерапия се предпочита температурата на пясъка да бъде в границите от 45-50°C, докато при локална псамотерапия се допуска загряване на пясъка до 50-60°C.
- Основни противопоказания – при пациенти с: епилепсия, заболявания на сърдечно-съдовата система, остри инфекциозни заболявания, открити рани, флебити, флеботромбоза, бременност.

Най-добра ефективност от псамотерапия на морския бряг се постига в късния следобед – около 16 часа, когато пясъкът е загрят до 60°C. Бани се забранени на мокър или слабо нагрят пясък.

Освен псамотерапията, физическите упражнения на морския пясък също са ефективен фактор за профилактика и лечение. Те дават въз-

Фиг. 1. Използването на лечебната кал от крайморските езера и горещия пясък на плажа като лечебни процедури в арсенала на морелечението се съчетават добре с кинезитерапевтичните методики

можност за бързо функционално възстановяване на пациенти след заболявания на опорно-двигателния апарат, неврити, невралгии, радикулит, артроза, артрит, миозит и др.

Упражненията на сухия и мек пясък подсилват мускулатурата най-вече на долните крайници, тъй като при тях се генерира повече сила и се прилага по-голям обхват на движенията. Достъпни, лесно приложими методи, които имат високо здравно и социално въздействие, това ги прави препоръчителни в практиката. Чрез тях се постига повишена подвижност на опорно-двигателния апарат, а усещането за лекота значително намалява субективните оплаквания и създава условия за благоприятно провеждане на този вид кинезитерапевтични процедури.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кинезитерапевтичните упражнения в морска водна среда и на пясък са активен метод за лечение, който се базира на естествената за човешкото тяло функция – движението и естествени ресурси в природата – морската вода и пясъка.

ИЗВОДИ

- Природните фактори морска вода и пясък имат важна роля за здравето на човека.
- Таласотерапията и псамотерапията са с проявени профилактична, лечебна и рехабилитационна роли.
- Функционалното възстановяване на пациенти в морска вода и на пясък е значително ефективно и се постига с разнообразна по вид и форма двигателна активност.
- Чрез физическа активност и движения – пасивни, активни или резистивни, се укрепват мускули и мускулни групи, подобрява се силата и мобилността на пациенти с различни състояния, заболявания и травми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стаматов С., Морелечение - таласотерапия, Варна 1997 г.
2. Стаматов С., Основи на морелечението (Балнеология и климатология), Издателство Медицина и физкултура 1977 г.,
3. Стаматов С., Биоталасотерапия. Наука за здравословния потенциал на морето и бреговете му курортни ресурси и здравен туризъм. ИК «Стено» 2013, 462 стр.

4. Стояновъ, П. Ив., Морелечение. Лечебни свойства на морето и методи на лечение-то, Изд. Акация 1926 г.
5. Шелмина Л., Балашов Н., Лечебна физкултура, Хомо Футурус 2017 г.
6. <http://homehope.net/blog/lechenie-chrez-dvizhenie-2/>
7. <https://www.pinterest.com/pin/393502086169859611/>
8. <https://aquaaerobika.ru/akvaaerobika-dlya-beremennykh>
9. <https://www.hobokengirl.com/unique-spa-treatments-hudson-county-hoboken-jersey-city/>

Адрес за кореспонденция:

Ваня Дачева
Русенски университет „Ангел Кънчев“
ул. „Студентска“ 8
Русе, 7017
e-mail: vdacheva@uni-ruse.bg