

1. Ташева Р. (2019) Кинезитерапия при травми и заболявания в областта на тазобедрената става. Монография. НСА-ПРЕС. ISBN 978-954-718-593-7

КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ТРАВМИ И ЗАБОЛЯВАНИЯ В ОБЛАСТТА НА ТАЗОБЕДРЕНАТА СТАВА

Румяна Ташева

МОНОГРАФИЯ

Съвременната кинезитерапия е насочена към възстановяване на човека като цяло. Основавайки се на точни познания относно методиките на лечение, спецификата и механизма на увредите и заболяванията, кинезитерапевтът успешно третира локалните проблеми с крайна цел да се постигне цялостно максимално високо функционално ниво на пациентите. За развитието на кинезитерапията допринасят и много изследвания, в които се потвърждава нейната важна роля относно профилактиката.

Синтезът на нашите изследвания и анализът на достъпните литературни източници ни насочиха към тазобедрената става, представляваща интерес със свършените си форма, устройство и функция. Това налага кинезитерапевтът да притежава ефективна интеграция от широк спектър познания и различни умения за коректната функционална диагностика, за лечението и профилактиката на патологичните процеси, настъпващи в тазобедрената става. В настоящата книга са представени акценти от функционалната анатомия, биомеханиката и методиките на кинезитерапия при някои увреди и заболявания в областта на тазобедрената става.

2. Ташева Р. (2019) Съвременни аспекти в ерготерапията. Монография. НСА-ПРЕС. ISBN 978-954-718-587-6

СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ В ЕРГОТЕРАПИЯТА

Монография

Румяна Ташева

ДА ЖИВЕЕШ, ВМЕСТО ДА ОЦЕЛЯВАШ ВЪВЕДЕНИЕ

Стремежът за пълноценно възстановяване на нуждаещите се винаги е стимул за проучване на различните възможности за комплексна терапия. От друга страна трудовата терапия беше част от обучението и прилагането на лечебната физкултура преди години. В последствие се разграничиха като самостоятелни дисциплини кинезитерапия, ерготерапия и ергономия. И трите професии са посветени на здравето на хората и подобряване на качеството на живот. Някои от авторите от проследените литературни източници уточняват, че много от понятията, използвани в ерготерапията, са възникнали извън областта на трудовата терапия. Това се отнася и за методите за изследване и терапия. Виждането на авторите е, че използването на идеи от друга професия не е нищо ново за трудовата терапия и по този начин се изразходват време и усилия за надграждане. Основателите на ерготерапията, повлияни от потребителите в началото са се насочили и са заложили на силата на ангажираността. Така се застъпи

твърдението, че движението, силата и издръжливостта не представляват адекватни заместители на богатството на ангажираност в задача, която има лично и символично значение. Формулираното заключение е крайно, тъй като движението е в основата на съществуването на човека и то е свързано със задачи. Анализирайки и двата аспекта се установява, че те са свързани, за да се постигне терапия и подпомагане на нуждаещите се да участват в живота и да се подобри благосъстоянието им. В повечето страни здравната система напълно оценява качеството на живот като показател за здравето. Фокусът на системата на здравеопазването върху функциите и участието на специалистите трябва да съответства на знанията, уменията и ценностите на терапията. Професиите са самата същност на живота, а възможността за участие в тях е аспектът на функционирането, който най-много допринася за качеството на живота. В тази книга поехме предизвикателството да представим резултатите от литературните проучвания и практическите търсения да мислиш професионално, докато възстановяваш или се грижиш за функционалните проблеми на нуждаещите се.

3. Tasheva R., Mitrev G. (2019) EFFECT OF HIP ADDUCTORS ON BASKETBALL PLAYERS BALANCE. JOURNAL of Applied Sports Sciences, NSA Press, Vol. 1: 85-90. **ISSN 2534-9597 (Print) ISSN 2535-0145 (Online)**

ВЛИЯНИЕ НА СКЪСЯВАНЕТО НА АДДУКТОРИТЕ В ТАЗОБЕДРЕНАТА СТАВА НА БАЛАНСА НА БАСКЕТБОЛИСТИ

Румяна Ташева¹, Георги Митрев²

¹ Национална спортна академия „Васил Левски”

² Баскетболен клуб "Рилски спортист"

Функционалната оценка на спортистите е първоначалната възможност на спортния физиотерапевт да идентифицира дисфункциите и мускулния дисбаланс.

Целта на това изследване е да се проучи връзката между скъсяването на аддукторите в тазобедрената става с теста на Патрик, баланса и координацията при баскетболисти.

Метод: Тествахме 65 здрави активни баскетболисти в Баскетболен клуб „Рилски спортист” - Самоков и Националния отбор по баскетбол в България. Спортистите бяха разделени в 2 групи: 22 играчи в първата контролна група със средна възраст 20,9 години и 21 младежи във втората група на средна възраст 15,6 години. Те бяха изследвани през 2016 година.

Двата теста бяха приложени поне 12 часа след тренировка. Скъсяването на аддукторите на тазобедрената става изследвахме чрез теста на Патрик и уменията за баланс и координация чрез Shark Skill Test.

Резултати: Резултатите от Shark Skill Test на баскетболистите от 1G (средно 20,9 години) на левия и десния долни крайници демонстрираха статистически значими по-добро време и по-малко грешки при скъсяване на аддукторите левостранно и десностранно, отколкото тези с нормална еластичност на аддукторите. За разлика от тях, нямаше статистически значими разлики сред младежите спортисти.

Заклучение: Обобщавайки резултатите, е ясно, че баскетболната игра причинява скъсяване на аддукторите в тазобедрената става при мъжете и юношите. В

този аспект е важно асиметрията в скъсяването на аддукторите и в двете групи да не води до статистически значими разлики в продължителността и грешките по време на изпълнението на теста за баланс - Shark Skill Test.

Според нас е необходимо да се разшири изследването чрез прилагане на физиотерапия за съкратените аддуктори в тазобедрената става и проследяване на промените в прилагането на Shark Skill Test преди и след физиотерапията.

Ключови думи: баскетболисти, тест на Патрик, Shark Skill Test

4. Tasheva R., Kolev K. (2019) INNOVATION OF THE PELVIS TILT FUNCTIONAL DIAGNOSTICS IN CHILDREN. Trakia Journal of Sciences, No 3: 295-299. ISSN 1313-7050 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.03.020

ИНОВАЦИЯ НА ФУНКЦИОНАЛНАТА ДИАГНОСТИКА НА ТАЗА ПРИ ДЕЦА

Румяна Ташева, Красимир Колев

Национална спортна академия „Васил Левски” - София, България

Катедра Теория и методика на кинезитерапията

Целта на изследването е да се направи преглед на литературата и да се проучат възможностите за прилагане на Цифров тазов инклинометър във функционалната диагностика на тазовия наклон по време на превенцията на постуралните разстройства при деца.

МЕТОД: Цифровият тазов инклинометър (DPI), разработен от Sub-4 Technologies, е прецизно измервателно устройство, използвано за количествено определяне на наклона на таза. Използвайки описаната техника, DPI може да се използва за оценка на наклона на таза чрез използване на специализирани протоколи. DPI използва цифров дисплей. Този дисплей позволява на физиотерапевта да следи позиционирането на устройството, докато изпълнява процедурата за измерване. **РЕЗУЛТАТИ:** Двадесет и пет деца бяха изследвани чрез DPI. Резултатите показват, че тазовият наклон при децата е бил средно отляво $10,78^\circ$ и отдясно $10,28^\circ$. Торзиото отчита разликата между наклона на таза вляво и вдясно. Средната стойност на торзията е 2.108° , което е показателно за прогресираща лордоза при децата от 1 до 3 клас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ Тази нова и иновативна методология на изследване позволява асиметрията и дисфункцията в областта на таза да бъдат количествено определени, както и да се постигне прецизна диагностика и лечение, основано на доказателства. Приложението на DPI позволява на физиотерапевта да регистрира числени стойности след провеждането на лечебни методики.

Ключови думи: Дигитален тазов инклинометър, тазов наклон, физиотерапия

5. Kolev K., Tasheva R. (2019) CORRELATION BETWEEN RESULTS OF FUNCTIONAL LORDOSIS TEST AND DIGITAL PELVIC INCLINOMETER. Trakia Journal of Sciences, No 3: 247-252. ISSN 1313-7050 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.03.020

КОРЕЛАЦИЯ МЕЖДУ РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ФУНКЦИОНАЛНИЯ ТЕСТ ЗА ЛОРДОЗА И ДИГИТАЛЕН ТАЗОВ ИНКЛИНОМЕТЪР

Красимир Колев, Румяна Ташева

Национална спортна академия „Васил Левски” - София, България

Катедра Теория и методика на кинезитерапията

ЦЕЛТА на това изследване е да се прецизира диагностиката на лумбалната лордоза при деца в началните класове чрез прилагане на Цифров тазов инклинометър (DPI) и да се съпоставят резултатите с функционалния тест за лордоза.

МЕТОД. В изследването участваха 132 деца на средна възраст 8, 7 години от началните класове в София. Лумбалната лордоза беше оценена чрез функционалния тест при всички деца през периода април - юни 2016 г. DPI беше приложен за предварително изследване на 25 деца за измерване на тазовия наклон и установяване на торзиото.

РЕЗУЛТАТИ. Тестът за лордоза е отрицателен при 8 деца, а 16 са с функционална лордоза. Средната стойност на теста с DPI - лявоостранно за здравите деца е 7,1°, а при деца с функционална лордоза е 10,90°. Разликата от 3,80° е статистически значима, поради стойността на критерия (t) на T-Student от 2,63 при критична стойност 2,07.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Резултатите показаха взаимовръзката между Цифровия тазов инклинометър и теста за функционална лордоза. Това проучване потвърди, че прилагането на Цифровия тазов инклинометър дава възможност за прецизна диагностика на лумбалната лордоза при деца.

Ключови думи: Дигитален тазов инклинометър, лордоза

6. Tasheva, R., Kolev, K., Belchev, V., Dalev, V., Popova, D., Mitrev, G. (2017) DIAGNOSTIC OF THE FOOT IN CHILDREN VIA A TENSOMETRIC PLATFORM. PROCEEDING BOOK **First International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”, NSA, Sofia, 1-2 December:** 485-488. ISBN (Print): 978-954-718-489-3 ISBN (Online): 978-954-718-490-9

ДИАГНОСТИКА С ТЕНЗОМЕТРИЧНА ПЛАТФОРМА НА ХОДИЛАТА НА ДЕЦА

Ташева Румяна, Колев Красимир, Белчев Васил,

Далев Валентин, Попова Десислава, Митрев Георги

Въведение

Нарушенията в ходилото при деца са широко разпространен проблем и проучванията в този аспект са много оскъдни.

Целта на изследването е да се измери симетрията в натоварването на ходилата при деца чрез тензометрична платформа.

Методология

Тензометричната платформа ISTEP 5000 е приложена при 145 деца (76 момичета и 69 момчета) със средна възраст 8, 66 (от 7 до 10 години) в училище „Йордан Йовков” - София през периода април - май 2017 г.

Резултати

Резултатите бяха обработени чрез програмата IBMSPSS Statistics v.19 и MS Excel, като се използва: анализ на вариациите, тестване на статистическа хипотеза, което включва t-разпределението на Стюdent между индикаторите с гаранционна вероятност P (t). Разликите между натоварването на левия и десния долни крайници са статистически значими: при момичета $d = -3,974$ с $t_{em} = 6,65$, P (t) 100,00; момчета $d = -2,710$ с $t_{em} = 3,98$, P (t) 99,99. Резултатите демонстрират статистически значима асиметрия при натоварване на стъпалата.

Дискусия

Методите за функционална диагностика на стъпалото са много ограничени и иновациите в тази област са от съществено значение за коректни резултати и по-добри възможности за предотвратяване на нарушенията.

Заклучение

Това проучване потвърди, че прилагането на тензометричната платформа ISTEP 5000 допринася за получаване на много важни данни и дава възможност за прецизна функционална диагностика на стъпалата при деца в началните класове.

Ключови думи: деца, ходило, тензометрична платформа

7. Tasheva R. (2020) PHYSIOTHERAPY FOR CONTROLLING THE COMPENSATORY MECHANISMS AFTER SURGICALLY TREATED COMPLEX ACETABULAR FRACTURES. Trakia Journal of Sciences, N2, Vol. 18. ISSN 1313-7050 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.03.020

ФИЗИОТЕРАПИЯ ЗА КОНТРОЛИРАНЕ НА КОМПЕНСАТОРНИТЕ МЕХАНИЗМИ СЛЕД ХУРГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ НА КОМПЛЕКСНИ АЦЕТАБУЛАРНИ ФРАКТУРИ

Румяна Ташева

Национална спортна академия „Васил Левски” - София, България

Катедра Теория и методика на кинезитерапията

Социалната значимост на темата е възможността да се предотвратят чрез кинезитерапия компенсаторните механизми, които водят до усложнения и засягат

ежедневието на пациентите. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕТО на това проучване е да представи кинезитерапията за контрол на най-често срещаните компенсаторни синдроми, а именно „скъсен долен крайник“, при пациенти след хирургично лекувани комплексни ацетабуларни фрактури. МЕТОД Двадесет и двама пациенти са оперирани по хирургично стабилизиращ метод с реконструктивни пластини и винтове от 2000 до 2019 г. Стабилизацията на таза е постигната чрез кинезитерапевтични модалности като унилатерална релаксация на hamstrings, erector spinae, multifidus and quadratus lumborum и тяхното контралатерално стимулиране. Пациентите бяха обучени да контролират наклона на таза, да извършват флекси в колянната става, да извършват началната опорна фаза с контакт на петата. РЕЗУЛТАТИ Измериха се разлики между абсолютната и относителната дължини на долните крайници със средна стойност 1, 7 cm. Установи се едностранно скъсяване на изследваните мускули. Резултатите от тестовете бяха отрицателни в края на фазата на относителна протекция след 7 процедури. ЗАКЛЮЧЕНИЕ Социалното значение на кинезитерапията е не само да възстанови оптимално пациенти, но и да осигури предотвратяване на усложнения след хирургично стабилизирани комплексни ацетабуларни фрактури чрез овладяване на компенсаторните механизми като синдром на „ скъсения долен крайник “.

Ключови думи: ацетабуларни фрактури, кинезитерапия, синдром на „ скъсения долен крайник“

8. Tasheva R. (2020) PHYSIOTHERAPY AFTER SURGICALLY STABILIZED PROXIMAL TIBIA FRACTURE. Trakia Journal of Sciences, N2, Vol. 18. ISSN 1313-7050 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.03.020

КИНЕЗИТЕРАПИЯ СЛЕД ХИРУРГИЧНО СТАБИЛИЗИРАНА ПРОКСИМАЛНА ФРАКТУРА НА ТИБИЯТА

Румяна Ташева

Национална спортна академия „Васил Левски” - София, България

Катедра по физикална терапия - Теория и методология на физикалната терапия

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО е да представи кинезитерапията за преодоляване на замествателните движения и да възстанови правилната функция във фазата на относителна протекция след хирургично стабилизирана фрактура на проксималната тибия. МАТЕРИАЛ И МЕТОД Лекувани са седем пациенти след фрактура в проксималната тибия (тип b1 в АО класификация) на средна възраст 42, 9 години. След операцията е използвана ортеза за относителна протекция за средно 30 дни. Целта на кинезитерапията беше да се преодолее мускулния дисбаланс, за да се постигне правилно движение в съответните равнини. Акцент във възстановяването беше правилното обременяване с тежестта на тялото върху оперирания долен крайник. РЕЗУЛТАТИ Резултатите от първата фаза на възстановяване демонстрират ограничена флексия на колянната става в диапазон 22, 7° и дефицит на флексията в диапазон от - 15°. След две седмици резултатите прогресираха до 115, 5° флексия и пълно възстановяване на колянната екстензия. Контролът на отока и хипотрофията на бедрото е доказан чрез сантиметрия. ЗАКЛЮЧЕНИЕ Адекватната кинезитерапия

осигурява преодоляване на замествителните движения и възстановяване на правилната функция на коляното във фазата на относителна протекция след хирургично стабилизирана фрактура в проксималната тибия.

Ключови думи: кинезитерапия, фрактура на проксималната тибия, замествителни движения

9. Ташева Р. (2019) Въвеждане на ERGON IASTM TECHNIQUE в кинезитерапията в България. Сп. Медицина и спорт, бр. 1-2:42-46. **1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)**

ERGON Technique е иновативен терапевтичен подход, съчетаващ статични и динамични манипулации на меките тъкани на тялото чрез инструменти с цел лечение на невро-мускулно-скелетни патологии. Въздействието на техниката е насочено към постигане на краткосрочни и дългосрочни терапевтични адаптации. Възможност за изследване чрез инструментите. ERGON® Technique се основава на теорията за миофасиалните меридиани, описана за пръв път от Томас Майърс и Ида Ролф.

Ключови думи: ERGON Technique, кинезитерапия, меки тъкани

10. Димитров Х., Ташева Р. (2016) Мускулна активност на низходящата част на трапецовидния мускул при упражнения от отворена и затворена кинетична вериги. Сп Военна медицина, бр. 2: 41-45. ISSN **1312-2746**

Мускулна активност на низходящата част на трапецовидния мускул при упражнения от отворена и затворена кинетични вериги

Христо Димитров, доц. Румяна Ташева доктор,

НСА „Васил Левски” София

Въведение. Значително нарастна броя на научните изследвания относно влиянието на упражненията от затворена кинетична верига за горните и долните крайници през последните години. Приложението на упражнения в отворена кинетична верига за раменен комплекс има своите предимства, породени от голямата мобилност на гленохумералната става и активното участие на лопатката в скапуло-хумералния ритъм. Много от специалистите обаче предпочитат в ранния рехабилитационен период на дисфункции в раменната става да използват упражнения в затворена кинетична верига, поради по-добрата проксимална стабилност и подобряване на проприорецепцията.

Цел. Целта на изследването е да се проследи активността на низходящата част на трапецовидния мускул при упражнения от отворена и затворена кинетична верига при здрави хора без болка в гленохумералната става и цервикалния дял.

Материал и метод на изследването. В изследването са проследени 9 мъже и жени без болка в раменната става. Активността на низходящата част на трапецовидния мускул бе проследена чрез едноканален електромиографски апарат Statik-Relax Science. От изходно положение лег се изпълняват упражнения от отворена кинетична верига с акцент върху ретракцията на лопатката. От колянна опора и затворена кинетична

верига е използвана техниката “стабилизиращо обръщане” от концепцията ПНМУ с акцент ретракция на лопатката.

Резултати. Резултатите са обработени с IBM SPSS 19, като е направен вариационен анализ. Максималните стойности за дясната раменна става в отворена кинетична верига бяха 260 μ V, а в затворена кинетична верига бяха 110 μ V. Средните стойности бяха съответно 179 μ V и 81,33 μ V.

Заключение. Резултатите показват, че използването на упражнения от затворена кинетична верига намалява активността на низходящата част на трапецовидния мускул в сравнение с упражнения в отворена кинетична верига. Това проучване е от съществено значение относно прилагането на адекватна кинезитерапия за намаляване на болката, бързото възстановяване на проприорецепцията и проксималната стабилност на гленохумералната става.

Ключови думи: отворена и затворена кинетични вериги, мускул трапециус, мускулна активност

11. Митрев Г., Ташева Р. (2016) Система за функционална диагностика и профилактика на коленен комплекс. Военна медицина, бр. 2, стр. 45-50. ISSN 1312-2746

СИСТЕМА ЗА ФУНКЦИОНАЛНА ДИАГНОСТИКА НА КОЛЕНЕН КОМПЛЕКС В БАСКЕТБОЛА

Георги Митрев, доц. Румяна Ташева, доктор

НСА „Васил Левски”, София

ЦЕЛ И ОБЕКТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта на изследването е да създаде система от адекватни функционални тестове за изследване на коляното в баскетболния тренировъчен процес.

Обект на изследването са 32 баскетболисти от мъжки пол на средна възраст 22,6 години, в БК „Рилски спортист“, Самоков и Националния баскетболен отбор на България за юноши до 18 години през 2014 година.

МЕТОДИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ

Системата за изследване включва ъглометрия на колянна става; абсолютна и относителна дължини на долните крайници, тестовете на Томас, Патрик, Дънкан-Ели, Valgus-Varus, Shark skill тест – за координация и баланс, тест за еластичност на ишиокруралната мускулатура **и** част от IKDC въпросникът. Новост във функционалната диагностика са измерването на Q – ъгъла от тилеи лег и стоеж, и тестът на Обер.

РЕЗУЛТАТИ

От началните резултати се установи вариация в стойностите на Q-ъгъла като 69% имаха асиметрия от отбременена изходно положение и 25% - от обременено. Наличие на асиметрична еластичност на илиотибиалния тракт имаше при 25% от изследваните, както и зависимост между стойностите на Q-ъгъла и нарушената еластичност на m. rectus femoris.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подбраните тестове са достатъчно информативни за състоянието на коленен комплекс. Прилагането на специализирана система за функционално изследване в баскетбола ще спомогне за ранното диагностициране на функционални нарушения, които са рисков фактор за последващи травматични увреди. На базата на резултатите от тестовете ще бъде възможно да се създаде кинезитерапевтична програма за профилактика, адаптирана към индивидуалните особености и към баскетболния тренировъчен процес.

Ключови думи: система за изследване; кинезитерапия; баскетбол

12. Ташева Р. (2016) Иновативни нервни-мускулни техники за biceps femoris. Сп. Медицина и спорт, бр. 1-2:32-34. **1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)**

ИНОВАТИВНИ НЕВРВНО-МУСКУЛНИ ТЕХНИКИ ЗА BICEPS FEMORIS

доц. Румяна Ташева, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски”

ЦЕЛТА НА ПРОУЧВАНЕТО е да се проследят иновативните техники на физиотерапия за повлияване на biceps femoris като ключов елемент за възстановяването на медиалните флексори на колянната става след реконструкция на предна кръстна връзка.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

През периода 2009 г. – 2014 г. са проследени 52 спортисти на средна възраст 29, 6 години след артроскопска реконструкция на предна кръстна връзка. Прилагат се въведеният от нас в практиката тест за свръхактивност на исшиокруралната мускулатура и тестът за еластичност на исшиокруралната мускулатура от тилеи лег.

РЕЗУЛТАТИ

При всички пациенти се установи първоначална контракция на hamstrings или erector spinae. Ориентацията на долния крайник към външна ротация в тазобедрената става е доказателство за по-голямата активност на m. biceps femoris. Намалената еластичност и дискомфорт са показателни за свръхактивност на biceps femoris при флексия в ТБС с вътрешна ротация. В началото е налице ограничен обем на движение - средно 36, 7°, който се възстановява в процеса на проведените средно 12 процедури по физиотерапия. Подобряването на функцията на исшиокруралната мускулатура чрез приложената физиотерапия е показателно с прогресиране на флексията в КС на оперирания долен крайник.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Овладеяването на свръхактивния biceps femoris чрез физиотерапия улеснява контракциите и стимулирането на медиалните бедрени флексори, което е важен елемент за възстановяването на функцията на колянната става след артроскопска реконструкция на ПКВ.

Ключови думи: физиотерапия, m. biceps femoris

13. Ташева Р., Димитров Х., Митрев Г., Колев К. (2015) Промоция на активен и здравословен начин на живот при хора със седящи професии. Сборник – научни статии и доклади, Първа национална научна конференция по трудова медицина, работоспособност и безопасност при работа, 15.05.: 212-221. **978-619-7265-02-6**

ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН И АКТИВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ ПРИ ХОРА СЪС СЕДЯЩИ ПРОФЕСИИ

доц. Румяна Ташева, доктор, Христо Димитров, Георги Митрев,

Красимир Колев

Национална Спортна Академия „Васил Левски”, София

Въведение. Всяка професия е свързана със специфично напрежение, водещо до дисфункции на опорно-двигателния апарат. Статичната поза и многократно повторяемите движения са едни от основните причини за мускулен дисбаланс и прогресиращи усложнения. Промоцията на здравословен и активен начин на живот е една от водещите компетенции на спортните физиотерапевти, което е обосновка за разработване на проект в това направление.

Целта на изследването е разработване на система за функционално изследване на горен квадрант с обективизиране на резултатите чрез електромиографски биофийдбек апарат и приложение на методика на физиотерапия при лица със седящи професии.

Материал и метод на изследването. Тридесет и две здрави лица бяха включени в нашия проект за периода ноември 2014 - март 2015 г. Използвахме 1-канален електромиографски биофийдбек апарат Static Relax-Science. Приложиха се физиотерапевтичните техники постизометрична релаксация и кинезиотейпинг.

Резултати. Резултатите са обработени чрез IBM SPSS 19, използвайки вариационен анализ. Най-голяма разлика установихме при крайното изследване на лицата с десностранна апликация на кинезиотейп на трапецовидния мускул с увеличена мускулната активност от 53 μ V до 99,2 μ V. Резултатите от началното изследване на мускула повдигач на лопатката показват 70% асиметрична еластичност при изследваните, които се редуцират до 50%.

Заклучение. Приложената методика за функционална оценка на мускулно-скелетната система допринася за разработване на адекватна физиотерапевтична програма за овладяване и превенция на мускулния дисбаланс при хора със седящи професии.

Ключови думи: електромиографски биофийдбек апарат, физиотерапия

14. Ташева Р. (2015) Кинезитерапия за балансиране на контрактилните елементи на скапулата. Сп. Медицина и спорт, 1-2: 13-16. **1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)**

КИНЕЗИТЕРАПИЯ ЗА БАЛАНСИРАНЕ НА КОНТРАКТИЛНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ НА СКАПУЛАТА

доц. Румяна Ташева, доктор

Национална Спортна Академия „Васил Левски”

Целта на настоящата статия е да се проследят възможностите за адекватно изследване на контрактилните структури на скапулата като ключов елемент при функционалното възстановяване на раменния пояс.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД

През периода 2006 г. – 2014 г. са наблюдавани 27 пациенти. В последващата методика на физиотерапия акцентираме на първостепенното значение за възстановяването на силовите двойки, действащи за раменен пояс при елевация и абдукция на скапулата.

РЕЗУЛТАТИ

Първоначалните резултати показаха положителни тестове за скъсяване на *m. subscapularis*, *m. levator scapulae* et *m. trapezius pars descendens* при всички пациенти независимо от различните клинични диагнози. Началните средни стойности за *m. subscapularis* бяха 7, 67°, които прогресираха до 72°. Относно *m. levator scapulae* средните стойности намаляха от 13, 1 cm до 4, 5 cm и за *m. trapezius pars descendens* от 7, 8 cm до 2, 7 cm.

Положителен беше и тестът за дисфункция на *m. supraspinatus* при всички пациенти.

Интензивността на болката по ВАС намаля от 8, 3 степен до 2,7.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физиотерапията за функционалното възстановяване на раменния пояс при различните клинични нозологии е необходимо да започва с адекватно изследване и третиране на контрактилните структури на скапулата като ключов елемент за увеличаване на обема на движение в гленохумералната става.

Ключови думи: абдукция, елевация, раменния пояс, скапула

15. Ташева Р. (2014) Кинезитерапия при футболисти с хондромалация. Сп. Медицина и спорт, 3-4: 24-27. **1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)**

КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ФУТБОЛИСТИ С ХОНДРОМАЛАЦИЯ

Румяна Ташева, доктор

Национална Спортна Академия „Васил Левски”

ЦЕЛТА НА СЪОБЩЕНИЕТО е да се проследят възможностите за кинезитерапията при футболисти с хондромалация.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Проследени са 17 футболисти на средна възраст 23,7 години с приложена кинезитерапия за 10 процедури при ранна симптоматика на chondromalacia за периода 2000-2008. Алгоритъмът на кинезитерапия включва овладяване на болката; възстановяване на подвижността на пателата; постигане на баланс между трансверзалните влакна на m. vastus medialis и m. vastus lateralis; релаксиране на илиотибиалния тракт и др.

РЕЗУЛТАТИ

При клиничната диагностика са налице болка с умерена интензивност 4-5 степен, рефлекторна слабост на m. vastus medialis, наклон на пателата, ставни крепитации, слаба ефузия.

Находката от функционалната диагностика е, че при опит за пасивно придвижване на пателата латерално пациентът контрахира m. quadriceps femoris и се затруднява движението на пателата. Провокиране на болка при екстензия от 30° флексия в колянна става срещу съпротивление, както и при компресията на пателата към феморалните кондили.

Преодоляване на болката и ефузията, както и на мускулния дисбаланс с релаксирането на посочените мускули и стимулирането на m. vastus medialis се постигна средно след 3 седмици.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Навременната прецизна диагностика и адекватно приложените кинезитерапевтични средства са основните фактори за пълноценното възстановяване на футболистите за спортни натоварвания в ранния стадий на хондромалация.

Ключови думи: кинезитерапия, футболисти, хондромалация

16. Mitrev G, **Tasheva R.**, Petrova B. (2014) Q-angle approbation of diagnostic potentialities in basketball players. 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", NSA "Vassil Levski", Sofia, 9-12 October: 75-80.

АПРОБИРАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ДИАГНОСТИКА НА Q – ЪГЪЛА ПРИ БАСКЕТБОЛИСТИ

Румяна Ташева, Георги Митрев, Борислава Петрова

rumiana_tasheva@yahoo.com

НСА „Васил Левски”, София

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО е да се увеличат възможностите за функционална диагностика и профилактика на травматизма при баскетболисти чрез използването на Q-ъгъла.

ОБЕКТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО са 21 здрави лица от мъжки пол на средна възраст 22,5 години, активни баскетболисти в БК „Рилски спортист“ град Самоков.

МЕТОДИ

Проследени са антропометрични данни относно ръст, тегло, относителна и абсолютна дължина на долните крайници, еластичността на m. rectus femoris. Акцент във функционалната диагностика е прилагането на Q – ъгъла за двата долни крайника от обременено и отбременено изходно положение.

РЕЗУЛТАТИ

Средните стойности на Q-ъгъла (11,6° и 11,3° от обременено положение, и 12,7° и 11,4° от отбременено) са съпоставими с нормата за мъже - 12°. При 71% от изследваните лица има асиметрия на Q-ъгъла от отбременено изходно положение и при 76% от обременена позиция. При 4 от лицата с асиметрия на Q-ъгъла има и разлика в абсолютната и относителната дължина на долните крайници. При 80% от лицата се установи асиметрия в еластичността на m. rectus femoris.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултати показват вариране на Q-ъгъла при здрави баскетболисти. Получените отклонения и връзката им с асиметричната еластичност на m. rectus femoris са рисков фактор за травматични увреди по време на баскетболната игра. Това налага разработването на кинезитерапевтична програма за профилактика на травматизма в колянна става базирана на резултатите и адаптирана към спецификата на баскетболните тренировки.

Ключови думи: увреди, Q-ъгъла, кинезитерапия, профилактика

17. Tasheva R., Kolev K. (2014) Detailed functional diagnostic in lumbar lordosis through Hamstring length test. 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", NSA "Vassil Levski", Sofia, 9-12 October:122-126.

ДЕТАЙЛНА ФУНКЦИОНАЛНА ДИАГНОСТИКА ПРИ ЛУМБАЛНА ЛОРДОЗА ЧРЕЗ ТЕСТ ЗА СКЪСЯВАНЕ НА ИШИОКРУРАЛНАТА МУСКУЛАТУРА

Румяна Ташева, Красимир Колев

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО беше да се прецизира функционалната диагностика за лумбалната лордоза при деца в началните класове чрез прилагане на теста за скъсяване на ишиокруралната мускулатура.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

В изследването участваха 83 деца на средна възраст 8, 7 години от II и III клас в ОУ „Йордан Йовков” - София. Проучването беше проведено през октомври - декември 2012 г.

Първоначално беше приложен тестът за вида на лордозата от изходно положение стоеж. Тестът за скъсяване на ишиокруралната мускулатура се извършваше в положение на тилеи лег с екстензия в коленните стави и неутрално положение в глезенните стави. И двата долни крайника бяха изследвани. Флексията на тазобедрената става се измерваше при установяване на мускулната резистентност и / или болка и / или дискомфорт. Стандартът е 80°.

РЕЗУЛТАТИ

Наличие на лордоза е било установено при 21 (25, 30%) от децата, а ишиокруралната мускулатура е била съкратена при 20 (95%) от тях със средна стойност на флексията в ТБС 61, 1° (минимална стойност 45° до максимална 75°). Само 20 деца бяха без гръбначни деформации. Средната им флексия на тазобедрената става беше 75° (минимална стойност от 60° до максимална 90°).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тестът за скъсяване на ишиокруралната мускулатура даде възможност да се прецизира функционалната диагностика на децата с лордоза. Данните демонстрират наличие на скъсени мускули, което е причина за дисбаланса и дисфункциите. Това е принос за развитието и прилагането на правилната кинезитерапия при лумбална лордоза.

Ключови думи: деца, тазобедрена става, лордоза, Кинезитерапия

18. Popova G., Tasheva R. (2014) Application of of Mulligan's mobilization with movement techniques in patients after distal radius fracture. 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", NSA "Vassil Levski", Sofia, 9-12 October: 144-147.

ПРИЛАГАНЕ НА MULLIGAN ТЕХНИКАТА ПРИ ПАЦИЕНТИ СЛЕД ФРАКТУРА НА ДИСТАЛНИЯ РАДИУС

Попова Гергана, Ташева Румяна

Целта на това проучване беше да се изследва ефектът от мобилизацията на Mulligan с движение (MWM) върху възстановяване на обема на супинацията при пациенти след фрактура на дисталния радиус, лекувана консервативно чрез имобилизация или чрез остеосинтеза и имобилизация.

Материал и методи: При 10 пациенти след фрактура на дисталния радиус, 2 мъже (средна възраст 24,5 години) и 8 жени (средна възраст: 62 години) в ранната постмобилизационна фаза беше приложена програма по кинезитерапия, която включваше традиционните средства и MWM. MWM е приложен за 3 серии от 10 повторения на сесия за лечение през 5 сесии за период от 2 седмици.

Резултати: Анализът на резултатите показва подобрене на безболезнения обем на супинация със средно 9,5° за всички пациенти непосредствено след първото прилагане на техниките.

Заклучение: Включването на MWM техниките в традиционната кинезитерапия води до значително освобождаване на супинацията и улеснява нейното по-ранно и безболезнено възстановяване.

Ключови думи: MWM, фрактура на дисталния радиус, супинация

19. Ташева Р. (2013) Нервно мускулно-скелетно изследване на цервикален и на цервикоторакален дял. Сп. Медицина и спорт, 1-2: 22-25. **1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)**

НЕРВНОМУСКУЛНОСКЕЛЕТНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЦЕРВИКАЛЕН И ЦЕРВИКОТОРАКАЛЕН ДЯЛОВЕ

доц. Румяна Ташева, доктор

Национална Спортна Академия „Васил Левски”

ЦЕЛТА НА СЪОБЩЕНИЕТО е да се систематизират методите за нервномускулноскелетно изследване на цервикалния и на цервикоторакалния дялове, като се акцентира на специфичните мускулни тестове.

Въвеждат се 5 степенните скали за интензивността (И) на болката и периодичност (П) на главоболието по Edeling, 1988. За пръв път в българската литература се посочват аналитичните позиции за изследване на мускулите - m. rhomboideus, m. trapezius pars transversa et pars ascendens, m. latissimus dorsi, m. pectoralis minor.

Точната диагностика, систематизираното изследване и адекватната кинезитерапия при проблеми в цервикалния и цервикоторакалния дялове са от съществено значение както локално, така и за целия гръбначен стълб и горните крайници.

Ключови думи: нервно-мускулноскелетно изследване, цервикален и цервикоторакален дялове

20. Ташева Р. (2013) Възможности за приложение на нервно-мускулен тейпинг. Сп. Медицина и спорт, 3-4: 54-58. 1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)

Целта на настоящата статия е да се проследят същността и някои от възможностите за приложение на нервно-мускулния тейпинг / кинезио тейпинга. Аспектите за приложение на еластичния тейпинг са както в клиничната практика и в областта на спорта, така и за профилактика при здрави хора. За ефикасното въздействие на кинезиологичния тейп са необходими прецизни клинична и функционална диагностика, и правилно подбрана и изпълнена техника на апликация.

Ключови думи: кинезиотейпинг, нервно-мускулен тейпинг

21. Ташева Р. (2012) Физиотерапия при тендинопатия на m. biceps femoris. Сп. Медицина и спорт, 3-4: 44-46. 1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)

ЦЕЛТА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО е да се създаде и приложи методика за функционална диагностика и физиотерапия при тендинопатия на m. biceps femoris.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Изследвани са 36 спортисти на средна възраст 31, 7 години за периода 2009 г. – 2011 г.

Физиотерапията при тендинопатия на m. biceps femoris цели използването на мобилизационни техники за редуциране на болката и след това включване на позиционно-релаксиращата техника и постизометричната релаксация.

РЕЗУЛТАТИ

Съблюдавайки индивидуалният подход на физиотерапия първо се възстановиха екстензията в колянна става и ограниченото задно плъзгане на *sarut fibulae*, и впоследствие отзвучаха симптомите при палпацията и изометричния тест. Показателни за включване в тренировки са липсата на болка при флексия в тазобедрена става срещу съпротивление и при бягане, и игра с топка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прецизният подбор на методите за изследване осигури правилното определяне на функционалния дефицит и прогресивното използване на физиотерапевтични техники за пълноценното възстановяване при увреда на сухожилието на m. biceps femoris.

Ключови думи: тендинопатия на m. biceps femoris, физиотерапия

22. Ташева Р. (2011) Кинезитерапия при реферални модели на екстензорите в колянна става при спортисти. Сп. Медицина и спорт, 1: 4-6. 1312-5664 (Print) 2682-9878 (Online)

ЦЕЛТА НА СЪОБЩЕНИЕТО е да се проследят рефералните модели на екстензорите в колянна става и да се приложи адекватна кинезитерапията при спортисти.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

От 2007 г. до 2010 г. са изследвани 32 спортисти на средна възраст 19,7 години. Анализират се по-често срещаните реферални модели на m. rectus femoris m. и vastus lateralis и повлияването на тригерните точки чрез кинезитерапия. Създадената кинезитерапевтична програма включва техниките за позиционно освобождаване на болката, мускулно-енергийни и нервномускулни.

РЕЗУЛТАТИ

При третиране на сателитните тригерни точки (ТТ) без обработване на ключовите точки рефералните модели се реактивират.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проследяването на рефералните модели при екстензорите на колянната става и прилагането на адекватна кинезитерапия допринасят за прецизиране на диагностиката и осигуряване на профилактика на мекотъканните увреди при спортисти.

Ключови думи: кинезитерапия, реферални модели, спортисти

23. Tasheva R., Kolev K., Kitseva E., Mitrev G. (2012) Approbation of the Matthias test. Proceeding Book XVI International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All", VI International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", NSA "Vassil Levski", Sofia, 17-19 May: 575-577.

АПРОБАЦИЯ НА ТЕСТА НА МАТТНІАВ

ЦЕЛТА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО е да се апробира за първи път в България тестът на Matthias и да се проследи съществува ли зависимост с теста за статично-силова издръжливост на горната част на паравертебралната мускулатура при постуралните отклонения във фронталната равнина в торакалния дял на гръбначния стълб при деца от начална училищна възраст.

ОБЕКТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО за периода 13.10.2008 г. – 22.10. 2010 г. бяха изследвани 141 деца от подготвителен до 3ти клас в 26 Средно-образователно училище „Йордан Йовков” – София. В настоящото съобщение са включени 46 деца от посочения контингент.

МЕТОДИ

За обективизиране на данните са приложени тест на MATTHIAß и тест за статично-силова издръжливост на горната част на паравертебралната мускулатура.

РЕЗУЛТАТИ

Резултатите от проучването показват, че 26 (56%) от децата са издържали теста на Matthiaß, а тези които не са - са 20 (44%). Средната стойност на времето е 25. 63 sec, при минимална 15 sec и максимална 30 sec. Началното изследване на паравертебралната мускулатура е със средна стойност 5. 93 sec, а крайното с 14. 05 sec. Наблюдава се подобряване с 8. 10 sec.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Апробирането на теста на Matthiaß за първи път в България даде възможност за проследяване на постуралния контрол и за изследване на горната част на паравертебралната мускулатура при деца в начална училищна възраст с постурални отклонения във фронталната равнина в гръдния дял на гръбначния стълб.

Ключови думи: постурални отклонения, тест на Matthiaß, фронтална равнина

24. Tasheva R., Mitrev G., Kitseva E., Kolev K. (2012) Variability of m. quadratus lumborum in rhythmic gymnastics. Proceeding Book XVI International Scientific Congress "Olympic Sport and Sport for All", VI International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", NSA "Vassil Levski", Sofia, 17-19 May: 432-435.

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО беше да се идентифицират промените в еластичността и статично силовата издръжливост на m.quadratus lumborum и съпътстващите субективни оплаквания при спортистите по художествена гимнастика.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Четиринадесет жени спортисти на средна възраст 20,4 години, които се занимават с гимнастика средно от 10,7 години, бяха изследвани доброволно в два периода - между 16 март 2009 г. и 23 март 2009 г. и между 10 март 2010 г. - 31 март 2010 г. Бяха проведени стандартизирани тестове за скъсяване и статично силова издръжливост на m.quadratus lumborum, както и проследяване на субективните оплаквания на изследваните.

Изследването на еластичността на m. quadratus lumborum беше извършена от изходната позиция на стоежс гръб към стена. Латералните наклони се извършваха наляво и надясно. Разстоянието от средния пръст на ръката до пода се измерваше в сантиметри.

РЕЗУЛТАТИ

92, 8% от изследваните спортисти имаха асиметрия в еластичността на m. quadratus lumborum. За 7 от тях скъсяването е лявостранно, а за 6 - дясностранино. Установена беше и асиметрия в статично силовата издръжливост, тъй като за 51% от изследваните спортисти по художествена гимнастика издръжливостта е по-голяма лявостранно и за 21% - дясностранино. Имаше статистически значима връзка между субективните оплаквания от болка в лумбалната и гръдната област и скъсяването и статично силовата издръжливост m. quadratus lumborum.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При спортуващите художествена гимнастика се установиха асиметрия в еластичността и статично силовата издръжливост на *m. quadratus lumborum*. Това води до дискомфорт и болка в лумбалния и гръдния дял на гръбначния стълб. Впоследствие представянето на спортистите се влошава. Практически беше доказано, че използването на кинезитерапията е необходимо за функционална диагностика на промените в *m. quadratus lumborum* и за подобряване на тренировъчния процес.

Ключови думи: *m. квадратус лумбабор*, художествена гимнастика, физиотерапия

25. Ташева Р., Михалкова Цв., Колева Ив. (2008) Ефикасност на динамичните тестове за *n. medianus* след порезна рана. Октомври, Плевен. Сп. ПРЕВЕНЦИЯ И РЕХАБИЛИТАЦИЯ, том 2, 2008, бр. 2: 48-51. 1313-2784

Динамичните тестове за нервна система са показателни за цялостта и подвижността на нервната система.

ЦЕЛТА НА СЪОБЩЕНИЕТО е да се проследи ефикасността на първи и втори динамични тестове за възстановяване на *n. medianus* след порезна рана.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД

Изследвана е пациентка на 49 години след порезна рана на ръката без срязване на *n. medianus*. Извършена е *sutura cutis mani dex.* във ВМА, София на 20.05.2007 г. Ръката е била имобилизирана в продължение на 21 дни. Пациентката първоначално е възстановявана чрез кинезитерапия и след 5 дни се включват ултразвук и парафин. Новост в методиката на кинезитерапия е използването на I и II динамични тестове за изследване и подобряване на подвижността на *n. medianus* след 20 дни. Използваните методи за изследване са: ъглометрия на лакътна и киткена става; характеристика на тестовите движения; функционални тестове – юмручен и върхов захвати.

РЕЗУЛТАТИ

Първоначално няма разлика в обема на движение в лакътна става, но е установен дефицит в киткена става за дорзалната флексия -20° и за палмарната -25° . Радиалното отвеждане е с дефицит -10° , а улнарното -15° . След един месец е преодолян дефицитът в обема на движение в дясната киткена става. Извършване на полуюмручен захват с участieto и на палеца постигнахме след 7 дни от включването на динамичните тестове. Пълноценно възстановяване на юмручния и върховия захвати отчетохме на 45-ия ден. Изпълняването на динамичните тестове плавно и без дефицит в обема на движение при отделните стъпки се постигна след 2 месеца.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Включването на динамичните тестове към кинезитерапевтичната програма е от основно значение за възстановяване на подвижността на *n. medianus* и на функцията на ръката.

Ключови думи: динамични тестове, кинезитерапия, *n. medianus*

26. Ташева Р. 2007 Въвеждане на портфолио във формалното обучение по кинезитерапия на магистри. Сп. Неврорехабилитация, Том 1, бр. 2: 65-68.

Магистърските програми по кинезитерапия в Национална Спортна Академия (НСА) – София стартираха през 2002/2003. През следващите години програмите се развиват според изискванията на Европейския съюз (ЕС) в сферата на образованието по кинезитерапия. Последните три години НСА беше партньор по Леонардо да Винчи проект Спортна кинезитерапия за всички (СКТВ).

ЦЕЛТА НА ТОВА СЪОБЩЕНИЕ е да се проследи процесът на обновяване на формалното обучение на магистри по кинезитерапия чрез базиран на компетенциите подход, включващ портфолио и набора от тестови инструменти.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

През втория семестър на 2006 г. и 2007 г. седем студенти магистри от редовното обучение по кинезитерапия избраха модула Портфолио според изискванията на ЕС. Включваше се само един кредит с 15 часа лекции. Кинезитерапевтите бяха запознати със същността и целите на портфолио, и как да се работи с него. Важна част от обучението беше даването на примери и дискусиите относно това от какво се нуждае и как да се тества нивото на нашата компетентност чрез набора от тестови инструменти. Самостоятелната работа на всеки студент магистър се осъществяваше под ръководството на преподавател от НСА, който е експерт в базирания на компетенциите подход в образованието по кинезитерапия.

РЕЗУЛТАТИ

Седем студенти магистри подготвиха изследване на случай, колекционираха материали и демонстрираха новия път за тестване и развиване на тяхната компетентност. Подготвените портфолио бяха самооценени от студентите и тествани от изследовател чрез използване на набора от тестови инструменти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Портфолио е базисен и необходим подход за подобряване на компетентността на кинезитерапевтите. Чрез въведения модул се постави началото за добиване на знания и умения за изготвяне на портфолио чрез колекциониране на дигитални материали, въз основа на които се определя нивото на компетентност.

Ключови думи: кинезитерапия, магистри, портфолио, формално обучение

FUNDING ACKNOWLEDGEMENTS: Leonardo da Vinci

KONTAKT: rumiana_tasheva@yahoo.com

27. Ташева Р. SPA&WELLNESS – същност и приложение. Сп Медицина и Спорт, 2007, 1: 16-18.

Философията на SPA е посветена на постигане на наслада от живота, в която хармонията между тялото и духа да извор на истинска красота и здраве. Човешкият организъм е саморегулираща се подсистема в системата „организъм-среда”. Характерно е, че той не се уравновесява просто със средата, а активно се приспособява към нея. Нарастващите темпове на живот и постоянно увеличаващия се стрес поражда необходимостта от изграждане на житейска концепция как да се осигури и да се живее по-пълноценно и по-здравословно. Постигането на релакс от една страна и тонизиране от друга предопределя свързването на „SPA” с друг термин „Wellness”. Същността на тези две понятия е насочена към постигането на благосъстояние чрез прилагане на различни водни процедури и третиране на тялото с вода (минерална, морска, изворна) както за удоволствие, така и за възстановяване. Основното физическо и психическо повлияване във всички възрасти се постига чрез водата, но се допълва от въздействието на различни процедури (масаж, обвивания, йога и др.), както и от различни продукти (луга, кал и др.) и аромати (мед, шоколад, плодове, шампанско и др.). Правилното комбиниране на отделните елементи и индивидуалното им прилагане в ежедневието е в основата на изграждането на жизнената философия за здравословен начин на живот.

Ключови думи: благосъстояние, вода, здравословен начин на живот, СПА