

Мануалната терапия е алтернативен начин за лечение на проблеми с гръбначния стълб и ставите. Името идва от латинската дума „manus“, която означава ръка.

Мануалната терапия в различните си форми съществува още от древни времена, когато са я прилагали на войниците преди важни битки. При мануалната терапия терапевтът ви лекува с „наместване“, „притискане“, „усукване“ на гръбнака и крайниците. **При подходящо проведено лечение мануалната терапия може да ви избави от редица болести.**



Често хората бъркат мануалната терапия с масажа, което е абсолютно грешно. **Масажът има релаксиращо и отпускащо действие, което е страотно като допълнение към лечението на редицата заболявания. Мануалната терапия е с изцяло лечебна цел и релаксацията се явява като вторичен ефект. Понякога дори може да не се усети веднага.**

**Мануална терапия** се прилага от най-ранна до най-късна възраст. Ако не се налага специално лечение, профилактично е добре да посещавате мануален терапевт 1-2 пъти годишно. Така ще поддържате здравословното си състояние в кондиция и ще предотвратявате редица усложнения, до които води съвременният начин на живот.

**Ако решите да ходите на мануална терапия, трябва внимателно да проучите специалиста, който искате да посетите.** Има много шарлатани, които буквално може да ви докарат до легло, ако не ви наместват правилно. Мануалните терапевти са специалисти, които имат специално образование и квалификация, а не просто хора,

които разтриват добре.

**Никога не започвайте процедури по мануална терапия при човек, който не ви е погледнал изследванията и снимките.** За да се прави правилно, трябва много внимателно да се познава здравословното състояние на пациента – засегнатите участъци от гръбначния стълб и процесите, които се случват в организма.



**Кога не трябва да се прилага мануална терапия?**

- **Мануалната терапия** не трябва да се прилага при възпалителни процеси на ставите, навяхвания и счупванията. Особено е противопоказно, когато ставите и връзките трябва да си почиват, да прилагате мануална терапия.

- **Мануалната терапия** задължително трябва да ви е назначена или препоръчана от специалист. Самоназначението и произволното избиране на терапевт е почти сигурна

гаранция, че не само няма да подобрите състоянието си, но може и да го влошите. Преди да започнете курса процедури, трябва да ви бъдат направени поредица изследвания и снимки, за да се знае, че мануалната терапия е подходяща за вас.

**Мануалната терапия** е алтернативен и много успешен начин за лечение и поддържане на добра здравословна форма. Ако страдате от гръбначни или ставни проблеми, преди да се отправите към сериозните манипулации и лекарствата, се посъветвайте с ортопед или травматолог дали няма да ви е от полза мануалната терапия.

Всеки от нас смело може да отиде при специалист по мануална терапия – два пъти годишно, като профилактика срещу болести на гръбнака. Но отначало трябва да се избавим от няколко заблуди.

### **МИТ 1. Мануалната терапия – това е разновидност на масажа.**

С помощта на масажа се въздейства предимно на меките тъкани – кожа, мускули. Обектът на въздействие на мануалната терапия са както меките тъкани и мускулите, а така също и костите и ставите. Този метод на консервативно лечение, който помага да се справим с болката в гърба, «щракането» на шията, неразгъващия се кръст. При това, колкото е по-млад човек, толкова е по-ефективна такава помощ.

Мануалната терапия сменя различните псевдокардиалгии – лъжливи сърдечни болки. Например, човекът има болка в гърдите и лекарят подозира стенокардия, прави изследвания и се оказва, че сърцето е наред. 10 сеанса при мануалния терапевт – и боилката те пуска.

На такова лечение се поддават и хроническото главоболие (тензионно главоболие) и напрежението. Та нали те, като правило, са обусловени от някои проблеми в шийно-рменната част на гръбнака.

Има смисъл да се обърнете към мануалния терапевт и с цел профилактика. Оздравителните курсове могат да се провеждат по 5–10 (един сеанс на седмица) сеанса два пъти годишно.

### **МИТ 2. Мануалният терапевт трябва да притежава особена дарба, да «вижда» и да «чувства» с ръце.**

Това грешно мнение наистина е доста разпространено. Много хора смятат, че мануалната терапия е нещо сложно, което не е достъпно до всеки. Всъщност това е техника, на която се обучават и могат да обучават и други. Съвсем друго е, че с това трябва да се занимава специалист (кинезитерапевт, ортопед, невролог и др.), който разбира какво е гръбнакът, и е преминал различни следдипломни курсове и квалификации.

### **МИТ 3. Сеанс с мануална терапия е опасна процедура за болния гръбначен стълб**

Ако сте се обърнали към истински специалист мануалната терапия доста ефективно се справя с остеохондрозата, блокажите, сковаността и болката в ставите и мускулите, но само ако лечението е било назначено по показания. Иначе не можете да очаквате ефект.

От всички страдащи от някаква патология на гръбначния стълб, само 2% се нуждаят от оперативно лечение, а всички останали – от консервативно, към което се отнася и мануалната терапия.

### **МИТ 4. Мануалният терапевт може да оправи дискова херния**

Той не само че не може, но и не трябва и да се опитва. Дисковата херния е заболяване при което са налице структурни нарушения на междупрешленния диск и неговото ядро и ролята на мануалния терапевт или кинезитерапевт е да прилагат предимно кинезитерапевтични методи въздействащи върху ставната подвижност, мускулния тонус и дисбаланс, телесната поза и др. Обикновено се правят допълнителни изследвания (магнитен резонанс, скенер и др.) както и при изразената остеопороза, която също изключва прилагането на някои мануални техники, но могат да се използват много други техники въвличащи предимно мускулите и проблемите свързани с тях.

Сред другите противопоказания са туморните процеси, ревматоидните увреждания (те засягат не само ставите, но и гръбнака). Не трябва да се провеждат сеанси след пресни травми, счупвания, разтягания и навяхвания. Тогава повредените тъкани и стави имат нужда от почивка и противовъзпалително лечение.

Мануалната терапия има богата история. Тя е била известна под различни имена на древните народи в Индия, Средиземноморието, Централна и Източна Европа. Неделима част от подготовката на гладиаторите за състезания бил масажът. Мануална терапия при болести на гръбначния стълб е практикувал и Хипократ. В Русия костоправите, както ги наричали, даже влизали в състава на руската императорска армия. Използвали силите и уменията на техните ръце и с профилактични цели – в баните винаги имало

хора, които владеели техниките на мануалния масаж.

### КОМЕНТАРИ НА СПЕЦИАЛИСТА

– Има и още един разпространен мит, заради който някои хора, които са попаднали на непрофесионалист, след курса по мануална терапия нерядко отиват направо на болничното легло – много хора смятат, че диагнозата може да се постави само при външен оглед.

Това изобщо не е вярно. Ако започнат да ви «лекуват» така, без да проведат никакво изследване и без да разгледат рентгеновите снимки, май не сте попаднали при специалист или поне не при добър специалист.

Преди всичко, като минимум, трябва да се определи вашият неврологичен статус за наличие на съпътстващи симптоми – изтръпване на пръстите, слабост, главоболие. При необходимост лекарят назначава и специално изследване, например, МРТ или денситометрия, за да изключи противопоказанията. Не трябва да се провежда процедура и в периода на остра болка, а само след настъпване на периода на ремисия.. Затова трябва да се отнасяте доста сериозно към избора на специалист.

### [ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНИКА БОУЕН](#)

Тагове: [болка](#) ( [във врата](#) , [в гърба и кръста](#) ), [кинезитерапия](#) , [техниката Боуен \(видео\)](#), [иотейпинг](#)

[кинез](#)

, [масаж](#)

, [бременност](#)

, [мануална терапия](#)

, [натурален колаген](#)

, [бебешки колики](#)

, [услуги](#)

,

## Мануалната терапия и митовете за нея

Написано от

---

### контакт

,  
безплодие, нощно напикаване, фибромиалгия

,  
Боуен терапия (Bowen therapy)