

# УЛОГА НА АКУПРЕСУРАТА ПРИ НАМАЛУВАЊЕ НА БОЛКАТА КАЈ ПАЦИЕНТИ СО БОЛКА ВО ВРАТОТ

*Имихан Абдулова, доц.д-р. Ленче Николовска*

[imihan.abdulova@hotmail.com](mailto:imihan.abdulova@hotmail.com) [lence.nikolovska@ugd.edu.mk](mailto:lence.nikolovska@ugd.edu.mk)

*Втор циклус на специјалистички стручни студии за рефлексотерапија и акупресура*

*Факултет за медицински науки, Универзитет Гоце Делчев - Штип*

**Вовед:** Статистичките податоци покажуваат дека кај се поголем број од населението особено кај помладата популација се јавуваат болки во вратот, проследени со вртоглавица, главоболка, вкочанет врат или болка во рамињата. Овие симптоми се проследени со мускулен спазам, нарушена циркулација, промени на лигаментите и нервите во цервикалниот `рбет. Лекувањето може да биде медикаментозно, со физикална терапија, масажа, кинезитерапија или со алтернативни начини на лекување.

**Цел:** Да се процени ефектот на акупресурата кај пациентите со болка во вратот;

**Материјал и методи:** Во истражувањето се вклучени 47 пациенти (28 жени и 19 мажи) кои што се поделени во контролна и експериментална група. Контролната група е составена од 24 пациенти (16 жени + 8 мажи), а експериментална група вклучува 23 пациенти (12 жени + 11 мажи). Лекувањето се состои од 10 процедури.

Програмата за лекување кај пациентите од контролната група вклучува електрофореза со аналгетици или диадинамо фореза, паравертебрално во зоната на болката. Се прилагаат и синусоидално модулирани струи (II и IV). Исто така се применуваат КТ вежби и постизометрична релаксација, со цел да се отстрани мускулниот дисбаланс. Доколку постои блокада на интервертебралните зглобови се прави мануелна терапија. При вертебро-базиларно циркулаторно нарушување, се применува диадинамика или интерферентна струја во вратно-тилната област и ултразвук (паравертебрално во минимални дози).

Кај пациентите од експериментална група, во програмата за лекување е додадена акупресура на следните акупунктурни точки:

**GB20:** *Локација:* веднаш под основата на черепот, во вдлабнатината помеѓу двата големи мускули на вратот.

**V10:** Локација: на средината помеѓу базата на черепот и основата на вратот, на работ на трапезоидниот мускул.

**GB21:** Локација: на врвот на трапезоидниот мускул во линија над брадавицата.

**Li4:** Локација: помеѓу палецот и показалецот, како што е прикажано на сликата. Акупресурата во оваа точка е забранета кај бремени жени!

**GV16:** Локација: во задниот дел од главата, во голема вдлабнатина на средината на основата на черепот.

Во точките **GB20**, **V10**, **GB21** и **Li4**, се прави акупресура од двете страни, т.е. во двете симетрични точки. Се започнува од помалку болната страна. Точката **GV16** не е симетрична точка. За време на акупресурата се применува длабок притисок во акупунктурните точки во времетраење од 1 до 2 минути. На почетокот се чувствува силна болка која набргу се повлекува.

**Резултати:** Пред почетокот, на средината и на крајот од лекувањето кај сите пациенти е направено: самооценка на интензитетот на болката со визуелно-аналогна скала ВАС (0-10), ММТ на вратни флексори и екстензори, испитување на тонусот на статичните мускули: m.trapezius - pars descendens, m.levator scapulae, m.sternocleidomastoideus m. rectoralis major), испитување на активен обем на движење во цервикален дел (флексија, екстензија, латерофлексија, ротација).

Анализата на добиените резултати од спроведените тестови ни покажува позитивни ефекти кај сите параметри и кај двете групи. Кај експерименталната група се следи тенденција за побрзо намалување на болката, мускулниот спазам, подобрување на функционалната состојба на мускулатурата и зголемување на подвижноста на вратот.

**Заклучок:** Со вклучување на акупресурата во програмата за лекување кај пациенти со болка во вратот се постигнува многу подобар и побрз аналгетски ефект и обновување на нарушените функции на цервикалниот дел од `рбетниот столб.

**Клучни заборови:** цервикален синдром, рефлексотерапија, акупресура, биоактивни точки БАТ;

# THE ROLE OF THE ACUPRESSURE IN REDUCING PAIN IN PATIENTS WITH NECK PAIN

*Imihan Abdulova, Assistant Professor Lence Nikolovska*

[imihan.abdulova@hotmail.com](mailto:imihan.abdulova@hotmail.com)      [lence.nikolovska@ugd.edu.mk](mailto:lence.nikolovska@ugd.edu.mk)

*Second cycle for specialized professional studies for reflex therapy and acupressure*

*Faculty of Medical Science, University of Goce Delchev – Stip*

**Introduction:** Statistics show that in a growing number of the population especially among the younger population encounter neck pain, accompanied by dizziness, headache, stiff neck or a pain in the shoulders. These symptoms are accompanied by muscle spasm, impaired circulation, changes in ligaments and nerves in the cervical spine. Treatment may be with medication, physical therapy, massage, kinesitherapy or alternative treatments.

**Objective:** To estimate the effect of acupressure in patients with neck pain;

**Material and Methods:** The study included 47 patients (28 women and 19 men) who were divided into control and experimental group. The control group consists of 24 patients (16 female 8 men) and experimental group included 23 patients (12 female 11 + men). Treatment consists of 10 treatments.

Treatment program for patients from the control group includes electrophoresis with analgesics or diadinamo phoresis, paravertebrally in the area of pain. Also applicable is sinusoidal modulated currents (II and IV), kinesitherapy exercise and post isometric relaxation, in order to remove muscle imbalance. If there is a blockage of intervertebral joints should be done manual therapy. In vertebral-basilar circulatory disturbance, is applied diadinamic or interference current in the neck-occipital region and ultrasound - paravertebrally in minimal doses.

Among patients of the experimental group, the treatment program has added the following acupressure acupuncture points:

**GB<sub>20</sub> :** Location: just below the base of the skull, in the depression between the two major neck muscles.

**B<sub>10</sub> :** Location: halfway between the base of the skull and the base of the neck, on the edge of the trapezoid muscles.

**GB<sub>21</sub> :** Location: on the top of the trapezoid muscle, directly up from the nipple.

**Li4:** Location: on the top of the trapezoid muscle, directly up from the nipple. This point is forbidden for pregnant women.

**GV16:** Location: in the back of the head, in the large depression under the base of the skull.

In points **GB20**, **B10**, **GB21** и **Li4**, is made acupressure on both sides, in two symmetrical points. It starts from less painful side. GV1<sub>6</sub> point is not a symmetric point. During acupressure is applied deep pressure at acupuncture points for a period of 1 to 2 minutes. At first it felt a strong pain which soon decreases.

**Results:** Before beginning, the middle and the end of treatment, in all patients was done: self-assessment of the intensity of pain by visual analogue scale VAS (0-10), MMT of neck flexors and extensors, examination of the static muscles tone: m .trapezius - pars descendens, m.levator scapulae, m.sternocleidomastoideus m. pectoralis major), examination of the active volume of movement in the cervical portion (flexion, extension, lateral flexion, rotation).

The analysis of the results of the test shows positive effects in all parameters in both groups. In the experimental group is followed a tendency for rapidly reduction of the pain and muscle spasm, improving the functional condition of musculature and increasing the mobility of the neck.

**Conclusion:** By including the acupressure in the treatment program for patients with neck pain is achieved much better and faster analgesic effect and restore the dysfunction of cervical spine.

**Key Words:** cervical syndrome, reflex therapy, acupressure, bioactive points BAT;