

## МАССАЖНАЯ МЕТОДИКА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ БОЛЕВОМ СИНДРОМЕ В ЛУМБОСАКРАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

Кръстев Т. И. ас. \*, Войников М. К. гл. ас.\*\*,

Андонова Т. Ж. гл. ас.\*\*, Страторска Т. Д. ас.\*

\* Университет „Гоце Делчев”, г. Шип - Македония

\*\*Национальная спортивная академия “Васил Левски”, София – Болгария

**Резюме.** Прослежены 40 пациентов с постуральным болевым синдромом в лумбосакральной области, распределенные в двух группах: группа А – 20 и группа Б – 20 пациентов. Лечебный комплекс группы А включает классический массаж и аналитические физические упражнения. Для группы Б классический массаж заменен миофасциальными и манипулятивными массажными техниками. После четырех недельного курса лечения боль рецидивировала и в обеих группах ( $p < 0,05$ ), но это на 0,82 пункта более выражено во второй группе. Улучшенная подвижность и редукция мышечного дисбаланса является предпосылкой для улучшения общего функционального состояния, исследованного с помощью теста “SF-8™ Health survey”. Рецидивы до одного года после лечения являются 25% для группы А и 13,33% для группы Б.

**Ключевые слова:** лумбосакральные боли, миофасциальные техники, массаж, мягкотканная мобилизация.

## **MASSAGE PROGRAM FOR CHRONIC LOW BACK PAIN**

**\* Krastev T.I. Assist. Prof., \*\* Voynikov M. K. Assist. Prof., \*\* Andonova T. J. Assist. Prof., \***

**Stratorska T. D. Assist. Prof.\***

**\*University "Goce Delchev", Stip - Macedonia**

**\*\*National Sports Academy "Vasil Levski", Sofia - Bulgaria**

**Abstract.** The aim of our study is to use and compare two different massage methods of treating lumbosacral pain. 40 patients were included in the study. They were divided in two groups. The first group (n=20) was treated with the methods of classic massage at the lumbosacral area, and the second group (n=20) - with the myofascial techniques and manipulative massage. The examining of the patients after the four weeks period of treatment showed significantly weaker pain and better general health condition ( $p < 0,05$ ) in the group treated with myofascial techniques and manipulative massage.

**Key words:** Low Back Pain, myofascial techniques, massage, soft-tissues mobilization