

---

## ROLE OF YUMEIHO THERAPY AND ACUPRESSURE IN REDUCING BACK PAIN DUE TO SCOLIOSIS AND KYPHOSIS OF THE SPINE

**Lence Nikolovska**

Faculty of Medical Sciences, University "Goce Delcev" – Stip, R.N. Macedonia  
[lence.nikolovska@ugd.edu.mk](mailto:lence.nikolovska@ugd.edu.mk)

**Nenad Arsik**

Faculty of Medical Sciences, University "Goce Delcev" – Stip, R.N. Macedonia

**Abstract:** Yumeiho therapy is a connection of the wisdom from Japanese and Chinese medicine with Japanese precision. It was created by dr Otsuki Masayuki, best known under the pseudonym of Saionji Masayuki (1943-2005), founder and director of International Institute of Medical Prevention in Tokyo registered now as Yumeiho Institute.

**Yumeiho therapy** is a preventative and therapeutic method, a holistic Japanese remedial massage and manual therapy used to treat many medical conditions as well as to improve mental and physical health.

Back ache, sciatica, scoliosis, slipped discs, joint problems and muscle tension are just some of the health issues that can be successfully treated with Yumeiho therapy. Additional benefit is the feeling of total relaxation and rejuvenation, which most of patients describe as getting taller, stronger or straighter.

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of Yumeiho therapy and acupressure as an alternative method of reducing back pain due to scoliosis and kyphosis of the spine.

Methods of research: The research was conducted in Katlanovska Banja - v. Katlanovo Skopje in a period of 3 months. The study included 29 patients with back pain due to deformities of the spine. Patients are divided into two groups: control and experimental. Patients in the control group applied a conservative treatment that includes physical therapy and individual kynesitherapy program. Patients in the experimental group included alternative methods of reducing back pain, such as Yumeiho therapy and acupressure. The VAS pain scale is used as an indicator of the achieved results, which is determined in all patients before and at the end of the therapy.

The main aim of Yumeiho therapy is to mobilize the auto-therapeutic or self-healing forces of our organism by setting the vertebral column, pelvis and all joints correctly.

During the Yumeiho treatment patient is fully clothed in comfortable and loose trousers or tights, socks and T-shirt. Yumeiho treatment is being performed on special matt placed on the floor. During the first session experienced practitioner gathers all needed information about patient present condition and medical history. After performing Yumeiho treatment accordingly to patient condition, practitioner advises a therapy sessions plan.

One procedure lasts for about 60 minutes during which a therapist uses around 100 different techniques. They include, in the first place, massage by kneading and compression, and mobilization of the all joints carried out in an original and pain-free manner.

Results: Before starting treatment, the VAS pain scale is used as an indicator of the pain, which is determined in all patients. The same tests are done at the end of treatment. The results achieved are shown in Table.

The present study demonstrated a statistically significant difference between the two groups before and after treatment. The results demonstrated, not only a reduction in pain, but also restoring the initial elasticity of muscles and joint mobility and restoring the body's structural harmony.

The researchers determined that Yumeiho therapy and acupressure are more effective than conservative treatment with physical therapy and individual kynesitherapy program in reducing back pain due to scoliosis and kyphosis of the spine.

Conclusion: Yumeiho therapy is necessary for every person for prevention and treatment. It can be used after six months of age until old age. The harmonious restoration of balance and equilibrium in the human body through Yumeiho guarantees flexibility, mobility, calm and health, prevents serious diseases in their early stages and recovers after prolonged illness.

This therapy attacks the problem at its core, arranging the vertebrae and bones of the whole body, restoring the initial elasticity of muscles and joint mobility, acting on important acupuncture points, clearing the way of the body's self-healing forces and restoring the body's structural harmony.

A high therapeutic effect is achieved in back pain as a consequence of spinal deformities (scoliosis, kyphosis), the lower back and neck pain, lumbago and discopathy.

**Keywords:** Yumeiho, scoliosis, back pain, vertebral column, pelvis, hip joints

## УЛОГА НА ЈУМЕИХО ТЕРАПИЈАТА И АКУПРЕСУРАТА ПРИ НАМАЛУВАЊЕ НА БОЛКАТА ВО ГРБОТ КАКО ПОСЛЕДИЦА НА СКОЛИОЗА И КИФОЗА НА `РБЕТНИОТ СТОЛБ

Ленче Николовска

Факултет за медицински науки при Универзитет Гоце Делчев – Штип, Р.С. Македонија  
[lence.nikolovska@ugd.edu.mk](mailto:lence.nikolovska@ugd.edu.mk)

Ненад Арсиќ

Универзитет Гоце Делчев – Штип, Р.С. Македонија

**Резиме:** Терапијата Јумеихо е комбинација на јапонската мудрост и традиционалната кинеската медицина. Создадена е од страна на д-р Оцуки Масајуки, познат под псевдонимот Саионџи Масајуки (1943-2005), основач и директор на Меѓународниот институт за медицинска превенција во Токио, регистриран како Јумеихо Институт.

Терапијата Јумеихо е превентивен и терапевтски метод, холистичка јапонска масажа и мануелна терапија која што се користат за лекување на многу медицински состојби, како и за подобрување на менталното и физичкото здравје. Болки во грбот, ишијас, сколиоза, лизгање на дискови, проблеми со зглобовите и напнатост во мускулите се само некои од здравствените проблеми што можат успешно да се третираат со Јумеихо. Дополнителна придобивка е чувството на целосна релаксација и подмладување, што повеќето пациенти го опишуваат како станување повисоко, посилено или исправено.

**Цел на истражувањето** е да се процени ефектот на Јумеихо терапијата и акупресурата како алтернативна метода за намалување на болката во грбот како последица на сколиоза и кифоза на `рбетниот столб

**Методологија на истражувањето:** Истражувањето е спроведено во Катлановска Бања – с. Катланово Скопје во период од 3 месеци. Во истражувањето се вклучени 29 пациенти со болки во грбот како последица на деформитети на `рбетниот столб. Пациентите се поделени во две групи: контролна и експериментална.

Кај пациентите од контролната група се применува конзервативен третман со физикална терапија и индивидуална програма за кинезитерапија.

Кај пациентите од експерименталната група се применуваат алтернативни методи за намалување на болката во грбот, како што се Јумеихо терапија и акупресура.

Како показател за постигнатите ефекти користена е VAS скалата за болка која се одредува кај сите пациенти пред почетокот и на крајот од третманот.

Главна цел на Јумеихо терапијата е мобилизирање авто-терапевтските или само-лечебни механизми на нашиот организам со правилно поставување на `рбетниот столб, карлицата и сите зглобови.

За време на третманот, пациентот е целосно облечен во удобна и широка облека.

Јумеихо третманот се изведува на специјална подлога поставена на подот. Во текот на првата сесија терапевтот ги собира сите потребни информации за состојбата на пациентот и медицинската историја. По завршување на третманот терапевтот изготвува план за понатамошна терапија соодветен на состојбата на пациентот.

Еден Јумеихо третман трае околу 60 минути, при што терапевтот користи околу 100 различни техники кои вклучуваат масажа со месење, компресија и безболна мобилизација на сите зглобови.

**Резултати од истражувањето:** Пред почеток на третманот, со помош на Визуелна аналогна скала за болка (VAS) се одредува степенот на болка кај сите пациенти. Истите тестови се прават на крајот на третманот. Постигнатите резултати се прикажани во Табела. Резултатите од истражувањето покажуваат статистички значајна разлика помеѓу двете групи пред и после третманот. Добиените резултатите покажаа, не само намалување на болката, туку и подобрување на еластичноста на мускулите и подвижноста на зглобовите, како и враќање на структурната хармонија на телото.

Истражувањето покажува дека Јумеихо терапијата и акупресурата се поефикасни од конзервативниот третман со физикална терапија и индивидуална програма за кинезитерапија во намалување на болките во грбот поради сколиоза и кифоза на `рбетот.

**Дискусија:** 100-те техники на Јумеихо терапија се хармонично наизменични техники за мesteње на колковите, `рбетот, зглобовите, како и техники на триење и притискање кои имаат за цел да ги релаксираат хипертоничните мускули на телото, да го вратат нормалниот проток на телесни течности во нивната природна насока и да се врати енергетскиот биланс на телото. При изведување на техниките за мesteње, се обрнува внимание на феноменот на пукање во зглобот како израз на лековитиот ефект. Се смета дека, пукањето е знак дека коските се наместени, а мускулите се еластични.

**Заклучок:** Јумеихо терапијата му е потребна на секој заради превенција или третман. Може да се користи од шестмесечна возраст до длабока старост. Хармоничното враќање на рамнотежата во човечкото тело овозможува флексибилност, мобилност, смиреност и здравје, спречува сериозни болести во раните фази и закрепнува после долготрајна болест.

Оваа терапија го отстранува коренот на проблемот а не само симптомите, ги подредува пршлените и коските на целото тело, ја враќа еластичноста на мускулите и подвижноста на зглобовите, дејствува врз важни акупунктурни точки, расчистувајќи го патот на силите за само-лекување на телото и ја обновува структурната хармонија на телото.

Со Јумеихо третманите се постигнува висок терапевтски ефект при болки во грбот како последица на деформитети на грботот (сколиоза, кифоза), болки во долниот дел на грбот и вратот, лумбаго и дископатија.

**Клучни зборови:** Јумеихо терапија, болка во грбот, сколиоза, грбетен столб, карлица, колкови

## 1. ВОВЕД

Правилното држење на човековото тело е условено со постојано одржување на рамнотежа помеѓу паравертебралната мускулатура и центрипеталните сили. Заедничко за сите деформитети на грботот е појавата на функционални нарушувања кои во детството се толерантни, поради големата адаптивна способност на младиот организам, но со тек на возраста тие стануваат се попроблематични. Деформацијата грбетниот столб (сколиоза или кифоза) имаат како последица постојана болка во областа на грбот.

Јумеихо (Yumeiho) или Сајонџи (Saionji) терапија се базира на equilibrium на телото или теорија на „централна линија“. Тоа значи дека, при стојење тежината на телото е рамномерно распоредена на двата долни екстремитети. Централно место во имаат зглобовите на карлицата. Нивната сублуксација предизвикува промена на линија на гравитацијата на телото, што укажува на нарушување на рамнотежата на товарот на долните екстремитети, кој на крајот доведува до сериозни здравствени нарушувања.

Примената на Јумеихо терапијата има за цел да ја врати симетријата на човечкото тело. Човечкото тело според својата форма претставува крст. Хоризонталната линија на тој крст е појасот, а вертикалната е линијата на грбетниот столб. Овие две линии треба да се пресекуваат под агол од 90 степени. Но, кај 99, 99% од луѓето не е така. Уште при раѓањето, при преминување низ родниот канал, тој агол се нарушува, а зглобот на колкот се искривува кон лево или десно. Физичкиот центар на телото се измествува, грбетниот столб започнува да се искривува и се нарушува хоризонталната линија на рамињата. Секојдневно подложено на силите на земјината тежа, искривувањето се задлабочува, комбинира и усложнува. Физичкиот и енергетскиот центар на телото, наместо да се совпаѓаат - се раздалечуваат еден од друг.

**Цел на истражувањето е:** да се процени ефектот на Јумеихо терапијата и акупресурата како алтернативна метода за намалување на болката во грбот како последица на сколиоза и кифоза на грбетниот столб.

## 2. МЕТОДИ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

Истражувањето е спроведено во Катлановска Бања – с. Катланово Скопје во период од 3 месеци. Во истражувањето се вклучени 29 пациенти со болки во грбот како последица на деформитети на грбетниот столб. Пациентите се поделени во две групи: контролна и експериментална.

**Кај пациентите од контролната група** се применува конзервативен третман со физикална терапија и индивидуална програма за кинезитерапија.

### **Физикалната терапија вклучува:**

Електростимулација за зголемување на тонусот на ослабените мускули.

Среднофреквентни струи, заради послабото дразничко и поизразеното вазодилаторно дејство:

Синусоидално модулирани струи – режим II, фреквенција 30-50 херци, модулација 75-100%, 15-30 минути или Интерферентни струи со постојана фреквенција од 50 херци.

Кај поголемите деца и младици можат да се применат и Дијадинамички струи со стимулирачки параметри (ММ и ЦП со 75-100%) како и Нискофреквентни струи (правоаголни импулси со траење 5-10 мс., фреквенција 30-50херци пулс/пауза 1:2).

### **Кинезитерапијата вклучува:**

Корективна положбата на телото и гимнастички вежби за создавање навика за активно коригирање на држењето на телото и превенција од појава на секундарни деформитети.

Медицинска гимнастика за зголемување на подвижноста на грботот и тонусот на грбетните мускули. Се применува за намалување на болката која се појавува заради замор на паравертебралните мускули. Вклучува вежби за мускулите екстензори на грбот од почетна положба лежење на стомак, четириножна положба и ползење.

Аналитичка гимнастика вклучува релаксирање на скратената и контрахирана мускулатура (долгите грбни мускули од конкавната страна) со релаксирачки техники на ПНМО, како и зголемување на тонусот и силата на издолжените и ослабени мускули (долгите грбни мускули од конвексната страна) со помош на изометрични, динамички и изотонички вежби и тонизирачки техники на ПНМО.

Респираторна гимнастика се применува кај сите градни сколиози, заради дефицит во белодробна функција. Нејзини задачи се: корекција на мускулниот дисбаланс, респираторниот асинхрон, обука за правилно дишење, зголемување на подвижноста на меѓу ребрените мускули, дијафрагмата, стомачната мускулатура.

**Кај пациентите од експерименталната група** се применуваат алтернативни методи за намалување на болката во грбот, како што се Јумеихо терапија и акупресура.

За време на третманот, пациентот е целосно облечен во удобна и широка облека.

Јумеихо третманот се изведува на специјална подлога поставена на подот. Еден Јумеихо третман трае околу 60 минути, при што терапевтот користи околу 100 различни зафати кои вклучуваат масажа со месече, компресија и безболна мобилизација на сите зглобови.

Основни зафати и лечебни манипулации за мesteње на изместените коски на колкот и на `рбетниот столб:

1. Манипулација (репозиција) на рамените зглобови и горните торакални прешлени, при што пукањето означува успех на зафатот.
2. Манипулација (репозиција) на средните и долните градни прешлени и лумбалните прешлени.
3. Манипулација (репозиција) на долните торакални и лумбалните прешлени. Доколку зоната на крстот е еластична, се слуша повеќекратно пукање.
4. Повеќекратно притискање и растривање на сакроспиналните мускули од двете страни на `рбетот, од горниот раб на лопатката до горниот раб на илиачниот гребен, заради опуштање на мускулите и враќање на коските на колкот во нормална позиција.
5. Манипулација (репозиција) на сакроилиачните зглобови:
6. Манипулација (репозиција) на карличните коски со отстранување на напрегнатоста на лигаментите на колкот и на околните мускули, при што се слуша звук.

По спроведување на гореспоменатите лечебни манипулации, пациентот треба да легне на стомак, заради проверка на неговата илиачна линија. Доколку линијата е хоризонтална и образува прав агол со `рбетниот столб, тогаш може да се тврди, дека карличните кости на пациента се наместени.

### 3. РЕЗУЛТАТИ

По завршување на лекувањето, сумирани се ефектите од третманот кај двете групи на испитаници, направена е обработка на добиените резултати од истражувањето и компарација на постигнатите ефекти.

Со цел да се одреди ефикасноста на третманот и да се увидат разликите добиени пред и после спроведеното лекување, користена е VAS Табелата за скала на болка.

- ✓ Секој пациент пред почетокот и на крајот од рехабилитацијата ја пополнува табелата за индекс/скала на болка, заокружувајќи ги степените за болка при различна положба или движење, од 1 до 8.
- ✓ За секој од 6 - те параметри во прашалникот од скалата за болка се пресметува средната вредност. Потоа се одредува збирот на средните вредности на сите 6 параметри, а добиената крајна вредност се пресметува според следната формула и се изразува во проценти:  
(Збир од сите вредности / 50) x 100 = \_\_ %
- ✓ Добиените резултати се прикажани во Табела 1 и Табела 2.

**Табела 1. Скала на болка во грбот кај пациентите од контролна група пред почеток и по завршување на третманот**

Тестирани параметри (Јачина на болка од 1 до 8)	Пред почеток на рехабилитацијата	По завршување на рехабилитацијата
Јачина на болка во грбот при стоење	8	6
Јачина на болка во грбот при одење	8	6
Јачина на болка во грбот при седење	6	4
Јачина на болка во грбот при флексија напред	7	5
Јачина на болка при екстензија назад	7	5
Јачина на болка при латерална флексија	6	4

**Вкупно бодови (42 / 50) x 100 = 84 %** пред почетокот на рехабилитацијата  
**Вкупно бодови (30 / 50) x 100 = 60 %** по завршување на рехабилитацијата

**Табела 2. Скала на болка во грбот кај пациентите од експерименталната група пред почетокот и по завршување на третманот**

Тестирани параметри (Јачина на болка од 1 до 8)	Пред почеток на рехабилитацијата	По завршување на рехабилитацијата
Јачина на болка во грбот при стоење	8	4
Јачина на болка во грбот при одење	8	5
Јачина на болка во грбот при седење	6	3
Јачина на болка во грбот при флексија напред	7	3
Јачина на болка при екстензија назад	7	3
Јачина на болка при латерална флексија	6	3

**Вкупно бодови (42 / 50) x 100 = 84 %** пред почетокот на лекувањето  
**Вкупно бодови (21 / 50) x 100 = 42 %** по завршување на лекувањето

#### 4. ДИСКУСИЈА

Јумеихо терапијата му е потребна на секој заради превенција или третман. Може да се користи од шестмесечна возраст до длабока старост. Хармоничното враќање на рамнотежата во човечкото тело овозможува флексибилност, мобилност, смиреност и здравје, спречува сериозни болести во раните фази и закрепнува после долготрајна болест.

#### 5. ЗАКЛУЧОК

Јумеихо терапијата го отстранува коренот на проблемот а не само симптомите, ги подредува пришлените и коските на целото тело, ја враќа еластичноста на мускулите и подвижноста на зглобовите, дејствува врз важни акупунктурни точки и ја обновува структурната хармонија на телото. Со овие третмани се постигнува висок терапевтски ефект при болки во грбот како последица на деформитети на грботот (сколиоза, кифоза).

#### КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Alt A, et al. (2020). The sustainable effectiveness to avoid chronification in non-specific, non-chronic back pain. Dtsch. Z. Sportmed. 71: 97-103
- Kjaer P, et al. (2018). Back: "Group-based patient education and exercises to support selfmanagement of back pain". Development, theories and scientific evidence. BMC Musculoskelet. Disord. 19: 418.
- Masayki S, Azaarhoushang G, (2011). "Yumeiho Therapy". Ashiyaneh ketab ISBN: 964-6070-03-5; (5): p.297-317
- Gladovi, N., Zavoreo, I., Trošt Bobić, T., & Bašić Kes, V. (2019). "Differences in the effectiveness of standard physical therapy compared to manual yumeiho therapy and exercise in patients with chronic nonspecific low back pain". Acta medica Croatica : Časopis Akademije medicinskih znanosti Hrvatske, Vol. 73 No. 2, 2019. [orcid.org/0000-0001-9358-1665](https://doi.org/10.2478/AMC-2019-0001-9358-1665);
- Gladović, N., Leško, L., & Fudurić, M. (2020). "Effectiveness of manual yumeiho therapy and exercise on depression and neuropathic pain in patients suffering from chronic nonspecific low back pain". Conference Paper. Jan 2020. <https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-9631-2020-27>
- Rose Adams, Barb White, & Cynthia Beckett, (2010). "The Effects of Massage Therapy on Pain Management in the Acute Care Setting". International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork—Volume 3, Number 1.
- Sirbu Elena, Serban Gligor, Anca Sava, Corina Pantea, Simona Amanar Tabara (2011). "The benefits of Yumeiho therapy in lombosciatics". Conference Paper: 6th Word Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine. At: Puerto Rico, June 2011. Volume: ISBN 978-88-7711-616-1
- Tsao, J, (2007). "Effectiveness off massage Tharapy for Chronic, Nonmalignant Pain: A Review". eCAM; 4(2). p.165-179.
- Yarahmadi, Y., Mirbaghri, R., & Hdadnzhad, M. (2018). "Efficacy of the Yumeiho Therapy Massage on Repositioning Error, Range of motion of Trunk Flexion and the Functional power in Female Volleyball Players with Hyper Lordosis". J Sport Biomech. 2018; 3 (4) :51-61 URL: <http://biomechanics.iauh.ac.ir/article-1-143-en.html>