

ЮМЕЙГО-ТЕРАПІЯ ПРИ ОСІННІЙ ДЕПРЕСІЇ

Юмашева Олександра Олександрівна,
к.мед.н, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
Житомирського державного університету імені Івана Франка

Бочковський Олександр Миколайович
лікар, член правління української асоціації
народної та нетрадиційної медицини

Згідно з звітом аналітичного агентства Delvel Insight до 2030 року депресія стане основною причиною хвороб у країнах із високим рівнем доходу.

Серед багатьох причин депресії цього діагнозу можуть призводити сезонні розлади.

Одним із поширених видів депресії є «осіння депресія», коли в пізній осінній та зимовий періоди при похмурій погоді, відсутності сонця у пацієнтів з'являється пригнічений настрій, головний біль, тяжкість у голові, іноді – туман перед очима.

Зазвичай пацієнти мають численні скарги, але найбільш типовими є: «голова дуже важка» або «наче налита свинцем».

При зверненні таких пацієнтів до фахівців з Юмейго-терапії [3, 4] зазвичай (крім випадків з патологією) виявляється виражена напруга глибоких та поверхневих м'язів шиї, а також м'язів спини (у тому числі і потиличних) та м'язів плечового поясу. Іноді під руками спеціаліста м'язи відчуються твердими як камінь.

У дорослої людини вищезгадана група м'язів – це дуже велика та складна група. У першому шарі для нас важливий *M. trapezius*, трапецієподібний м'яз, який займає область потилиці та значну частину спини; у другому шарі інтерес представляє *M. levator scapulae* (м'яз, що піднімає лопатку) і *M. rhomboideus*, ромбоподібний м'яз, плоский, чотирикутної форми, що розташовується під *M. trapezius*. Під *M. rhomboideus* лежить *M. serratus posterior*, задній верхній зубчастий м'яз, що формою нагадує ромбовидний м'яз (*M. rhomboideus*).

У глибокому шарі м'язів потиличну область займає *M. splenis cervicis et capitis*, ремінний м'яз голови та шиї (він повертає голову та шию, тягне їх назад). У цьому ж шарі знаходяться *M. sacrospinalis*, загальний розгинач спини (він же розгинає голову), *M. longissimus* – найдовший м'яз, *M. spinalis*, остистий м'яз, що поділяється на шийний та спинний відділи та інші глибокі м'язи [1, 2].

Всі ці м'язи пронизані венозними та артеріальними судинами, нервами та покриті фасціями [1, 2].

Основне завдання, яке стоїть перед фахівцем з Юмейго-терапії – це робота з розслаблення м'язів шиї та плечового поясу – міофасціальний масаж [3, 6], оскільки причиною пригніченості, тяжкості в голові, головного болю та аналогічних скарг при «осінній депресії» можна вважати застій венозної крові в

описаній ділянці (за відсутності патології, звичайно). Екстравазальне порушення кровотоку – і є причина даних симптомів [5].

Юмейго-терапія – терапія розминанням та натисканням дозволяє розслабити м'язи, фасції, зв'язки, відкорегувати положення кісток та мобілізувати резерви організму. Після застосування техніки Юмейготерапії у пацієнтів зменшувався венозний застій. Відтік крові системою яремних вен (*venae jugulares*) помітно посилювався, оскільки судини вже менше стискалися спазмованими м'язами. Поліпшувався кровообіг у голові, зникали головні болі та туман перед очима. Дуже частою фразою пацієнтів після сеансів такого лікування було: «...в очах прояснилося».

Деяким пацієнтам було достатньо буквально одного сеансу Юмейго-терапії, іншим – значно більше, і визначалася ця кількість суб'єктивними (наявність або відсутність скарг) та об'єктивними даними (розслаблення м'язів та посилення кровотоку). Для уточнення та оцінки останнього застосовувалася доплерографія, тобто досліджувались ультразвукові кількісні показники кровотоку до та після лікування. Визначалися швидкість кровотоку, опір, симетрія у парних судинах, ступінь стенозу, венозний кровотік у судинах шії.

Дані доплерографії, проведеної більш ніж у 30 пацієнтів, які звернулися з симптомами осінньої депресії, підтвердили ефективність методу Юмейго-терапії при даній патології. Про це свідчило повернення норму тонуусу м'язів шії, плечового поясу і спини, і самопочуття пацієнтів.

Список літератури

1. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підруч. для студ. природн. спец. вищ. навч. закл. / Г. І. Коляденко. – К.: Либідь, 2001. – 382 с.
2. Матешук-Вацеба Л. Р. Нормальна анатомія: навчально-методичний посібник / Л.Р. Матешук-Вацеба; Львівський національний медичний ун-т ім. Д. Галицького. – Львів: Наукове товариство ім. Шевченка; Вінниця: Нова Книга, 2019. – 432 с.: іл
3. Масаюкі Сайонджи. Лікувальний масаж Юмейго / Пер. з есперанто. Тернопіль, 1995. – 152с.
4. Юмашева А.А., Бочковский А.Н. Юмейго-терапия – эффективный метод оздоровления организма человека. Збірник наукових праць Біологічні дослідження – 2017. – Житомир. Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2017. – с. 316-318.
5. Федонюк Я. І., Дубінін С. І., Федонюк Л. Я., Котляренко Л. Т. Медична біологія, анатомія, фізіологія та патологія людини. – Львів: «Новий світ-2000», 2020. – 880 с.
6. Као F. “China medicine and the Chinese medical system” // American journal of Chines Medicine, 1973. 1(1): 1-59.