

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия – немедикаментозное воздействия на рефлексогенные (биологически активные) точки. Количество таких точек на теле человека составляет несколько сотен, и реакции, какими организм отвечает на воздействие на каждую из них, давно известны. Правильное воздействие на биологически активные точки мобилизует внутренние ресурсы организма, укрепляет жизненно важные функции, устраняет существующие нарушения в работе различных органов и систем и способствует предотвращению развития заболеваний.

Рефлексотерапия - древний метод лечения, при котором лечебный эффект достигается путем воздействия на биологически активные точки с помощью специальных медицинских акупунктурных игл. Точки, соответствующие тому или иному органу или состоянию человека, расположены на теле человека и в ушной раковине. То есть, по сути, рефлексотерапия представляет собой иглотерапию или, еще более привычное нашему слуху название, иглоукалывание.

В основе механизма действия рефлексотерапии лежат процессы, включающие нейрофизиологические и нейрохимические компоненты рефлекса. Выделяют несколько функциональных взаимосвязанных уровней нервной системы, обеспечивающих эффект рефлексотерапии. **Анальгетический (обезболивающий) эффект** рефлексотерапии связан с тем, что стимуляция точек акупунктуры вызывает поток нервных импульсов, тормозящих проводники болевой чувствительности. Установлено, что в механизме рефлексотерапии важнейшую роль играют эндогенные (внутренние) опиаты и другие нейропептиды, обеспечивающие нормальное функционирование ЦНС.

Достоинства рефлексотерапии:

- относительно безболезненная и безопасная процедура, без побочных эффектов;
- практически не имеет противопоказаний;
- снимает болевой синдром, воспаление и отёки;
- идеально дополняет другие методы лечения.

Рефлексотерапия эффективна в следующих случаях:

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, периартриты, миозиты, бурситы, тендовагиниты, пяточные шпоры);
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1 и 2 степени, атеросклероз, стенокардия, нарушения сердечного ритма и т. п.);
3. Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, хроническая пневмония 1-2 степени (вне обострения), бронхиальная астма);
4. Заболевания органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей, хронический некалькулезный холецистит, хронические колиты и запоры);
5. Заболевания периферической и центральной нервных систем (головные боли и головокружения, вегето-сосудистая дистония, невроз, остеохондроз, радикулит, протрузии, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз позвоночника и т. п.);
6. Заболевания мочеполовой системы (хронический цистит, цисталгия, простатит с выраженным болевым синдромом, нефрит и т. п.);

7. Гинекологические заболевания (климактерический синдром, хронические воспалительные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);
8. Аллергические заболевания (вазомоторный ринит, крапивница, нейродермит и др.).
9. Рефлексотерапия отлично себя проявляет при борьбе с вредными привычками (табачная и алкогольные зависимости), а также с бессонницей, синдромом хронической усталости.
10. Рефлексотерапия также отлично подходит и для профилактики – для расслабления и придания организму жизненного тонуса и активности.

Профилактическое прохождение рефлексотерапии повышает эффективность работы иммунной системы и снижает риск развития заболеваний. Прибегать к рефлексотерапии можно в любом возрасте, это будет способствовать улучшению самочувствия.

Часто к рефлексотерапии прибегают в случае заболеваний и симптомов идиопатического характера (то есть в том случае, когда их причину установить не удалось).

При лечении заболеваний рефлексотерапия может включаться в комплекс лечебных процедур. Однако подменять рефлексотерапией лечение, назначенное врачом, нельзя.

При тяжелых патологиях рефлексотерапия противопоказана!

Источники:

1. Матвеева Татьяна Юрьевна, врач-рефлексотерапевт
<http://msch9fmba.ru/stati-spetsialistov-msch-9/fizioterapiya/korotko-o-refleksoterapii>
2. <https://www.fdoctor.ru/lechenie/refleksoterapiya/>