**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА**

**А. О. НОГАС**

**ОСНОВИ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ**

**Навчально-методичний посібник для студентів V курсу**

**денної та заочної форми навчання**

**(спеціальність 7.010202** – **«Фізична реабілітація»)**



**Рівне - 2012**

## **ББК 53.54 я 73**

**Н 76**

**А. О. Ногас. Основи рефлексотерапії :** навчально-методичний посібник. – Рівне, 2012. – 128 с.

***Рецензенти:***

**І. М. Григус *–*** доктор медичних наук, професор, проректор з навчально-методичної роботи Міжнародного економіко-гуманітарного університету ім. академіка Степана Дем'янчука

**А. С. Вовканич** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Львівського державного університету фізичної культури.

Схвалено до друку Вченою радою

Міжнародного економіко-гуманітарного університету

імені академіка Степана Дем’янчука

(Протокол № 1 від 26 січня 2012 року).

**© Ногас А.О., 2012.**

**ЗМІСТ**

**ПЕРЕДМОВА**……………………………………………………………………….4

**Робоча навчальна програма з дисципліни «Рефлексотерапія»**………………6

**Зміст лекцій**………………………………………………………………………..14

**Лекція № 1.** Історія виникнення рефлексотерапії……………………………….14

**Лекція № 2.** Теоретичні аспекти східної рефлексотерапії……………………...24

**Лекція № 3.** Вчення про біологічно активні точки та систему меридіанів……39

**Лекція № 4.** Основні правила вибору і поєднання біологічно активних точок при проведенні рефлексотерапії. Покази та протипокази до застосування рефлексотерапії……………………………………………………………………..51

**Лекція № 5.** Методи рефлексотерапії…………………………………………….58

**Лекція № 6.** Сучасні методи впливу на БАТ…………………………………….90

**Методичні розробки практичних занять**……………………………………..101

**Програмні залікові питання**……………………………………………………122

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**………………………………...124

**ПЕРЕДМОВА**

***Одне з основних правил медицини говорить:***

***«Лікуй не хворобу, а хворого!»***

*Невпинне зростання захворюваності населення, що нерозривно пов‘язано з негативними техно- та психогенними впливами, забрудненням навколишнього середовища, нераціональним харчуванням та шкідливими звичками населення, а також недосконалістю лікувально-профілактичних засобів, викликає необхідність звертатися до лікувально-профілактичних систем, які підтвердили свою дієвість протягом великого часового періоду.*

*Майже 35 років існує цілісна адаптована лікувально-діагностична система, коріння якої має походження від Традиційної китайської медицини (ТКМ) – рефлексотерапія (РТ). Останнім часом на основі сучасних досягнень клінічної практики, нового розуміння молекулярних основ патологічних процесів, новітніх досягнень електроніки, РТ усе далі іде від своїх початкових форм. Використовуючи сучасні технічні засоби, досвід та ідеї ТКМ, рефлексотерапія далеко вийшла за межі простого повторення рецептів і прийомів давнього методу Джень-дзю-терапії.*

*Окрім лікувально-реабілітаційного, рефлексотерапія має величезне профілактичне значення, деякі з методів РТ можуть виконуватися безпосередньо самим хворим при наявності відповідного інструктажу з боку лікаря чи реабілітолога (точковий масаж, цзю-терапія, поверхнева голко- аплікація). В реабілітації хворих після таких важких інвалідізуючих проблем, як інсульт, наслідки черепно-мозкових травм, уражень периферійної нервової системи та ін. значення РТ важко переоцінити. Без сумніву, це має величезне економічне значення не тільки для самого хворого та його сім‘ї, але й країни вцілому.                                                                                                                                    Отже* ***сучасна рефлексотерапія*** *– це науково-обгрунтована цілісна лікувально-діагностична і профілактично-реабілітаційна система, в основі якої знаходиться вплив на певні рефлексогенні точки на людському тілі (перш за все на ступнях і долонях), покликана стимулювати роботу різних органів, нервів і залоз. Застосована в поєднанні з іншими загальноприйнятими медичними методиками, вона здатна полегшувати біль, знімати стреси, прискорювати одужання. Згідно багатовіковій практиці, існує взаємозв'язок між долонями і ступнями і певними внутрішніми органами, тому при рефлексотерапії використовують цілеспрямоване, точкове натискання на специфічні рефлекторні точки на стопі або долоні. Дана дія за допомогою рефлекторних сигналів викликає різні зміни в стані внутрішніх органів. Прикладаючи безпосередній тиск на ці точки, рефлексологія активізує або розблокує певні органи. Крім того, відомо, що рефлексотерапевтичний масаж приносить розслаблення і відчуття задоволення.*

*Навчально-методичний посібник може бути використаний студентами денної та заочної форми навчання спеціальності фізична реабілітація в процесі підготовки до практичних занять, самостійної роботи з літературними джерелами за тематикою лекційного курсу, до заліку на завершальному етапі вивчення навчального курсу.*