

УДК 615.851.85

***ЙОГОТЕРАПИЯ И ЕЁ РОЛЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУНКЦИЙ
ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИОННЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ***

Двойненкова А. А.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

В статье рассматривается йоготерапия как перспективный метод реабилитации после операционных вмешательств. Анализируется физиологическое и психологическое воздействие йоготерапии на организм, специфика её применения в реабилитационных программах, а также приводятся данные клинических исследований, подтверждающих эффективность данного подхода. Предлагаются рекомендации для специалистов по интеграции средств йоготерапии в процесс реабилитации и обсуждаются перспективы дальнейших исследований в этой области.

Ключевые слова: йоготерапия, реабилитация, оперативные вмешательства, физиологическое воздействие, психологическое воздействие, восстановление, здоровье.

***YOGA THERAPY AND ITS ROLE IN RESTORING BODY FUNCTIONS
AFTER INJURIES AND SURGICAL INTERVENTIONS***

Dvoynenkova A. A.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article examines yoga therapy as a promising method of rehabilitation after surgical interventions. The physiological and psychological effects of yoga therapy on the body are analyzed, as well as the specifics of its application in rehabilitation programs. Clinical research data supporting the effectiveness of this approach are also presented. Recommendations are offered for professionals on integrating yoga therapy tools into the rehabilitation process, and prospects for further research in this area are discussed.

Keywords: yoga therapy, rehabilitation, surgical interventions, physiological effects, psychological effects, recovery, health.

Актуальность исследования определяется необходимостью расширения арсенала средств реабилитации, особенно в контексте растущего числа пациентов, нуждающихся в восстановлении в послеоперационный период в связи с текущими экономическими и политическими событиями. Традиционные методы реабилитации, несмотря на их эффективность, часто сопряжены со значительными временными и финансовыми затратами, а также не всегда учитывают индивидуальные особенности и психоэмоциональное

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

состояние пациента. Йоготерапия предлагает комплексный подход, способствующий как физическому восстановлению, так и улучшению психоэмоционального благополучия, что делает её перспективным инструментом в реабилитационной практике.

Целью данной работы является обоснование эффективности и целесообразности применения средств йоготерапии как метода комплексной реабилитации в послеоперационный период.

Задачи исследования:

1. Анализ научной литературы, освещающей физиологические и психологические эффекты йоготерапии на организм человека;
2. Оценка результатов клинических исследований, направленных на внедрение средств йоготерапии в реабилитационную практику;
3. Разработка рекомендаций по внедрению средств йоготерапии в реабилитационные программы.

Данное исследование направлено на решение важнейшей задачи по изучению потенциала йоготерапии как метода реабилитации, что позволит расширить возможности специалистов в области здравоохранения и повысить эффективность программ восстановления пациентов. Результаты работы имеют практическое значение для развития таких областей, как спортивная медицина, травматология, реабилитология и физиотерапия, способствуя внедрению более персонализированных и эффективных подходов к восстановлению здоровья. В конечном счете, исследование позволит расширить возможности использования йоготерапии в медицинской практике и предоставить пациентам больше вариантов для восстановления здоровья и улучшения качества жизни.

Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач нами будут использованы следующие **методы**: анализ научной литературы и результатов клинических исследований, систематизация и обобщение полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Реабилитация в послеоперационный период требует комплексного подхода, охватывающего разные аспекты восстановления. Одним из эффективных методов, который все чаще изучается и применяется в клинической практике, является йоготерапия. Она может помочь пациентам в улучшении двигательной функции, восстановлении мышечной силы и уменьшении стресса, что особенно важно в период после хирургического вмешательства.

Йоготерапия представляет собой направление йоги, включающее адаптированные асаны, пранаямы (дыхательные практики) и средства релаксации, используемые с целью профилактики и лечения заболеваний, а также для восстановления после травм и операционных вмешательств. Она направлена на восстановление функций организма и является своеобразным аналогом лечебной физической культуры. Преимуществами йоготерапии перед другими видами физической активности является:

- индивидуальный подход и безопасность;
- учет диагноза, особенностей тела и противопоказаний;
- минимизация риска травм за счёт мягкого воздействия на организм;
- комплексное воздействие на физическое и психологическое состояние;
- облегчение беспокоящих пациента симптомов [3].

Активное воздействие йоготерапии охватывает все системы организма: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, а также опорно-двигательный аппарат.

Воздействие йоготерапии на опорно-двигательный аппарат направлено не только на развитие гибкости и силы мышц, но и на формирование правильных двигательных стереотипов, благодаря чему формируется правильная осанка, движения становятся более экономичными, а организм гармонично развивается и функционирует. В занятиях вместе с тонизирующими упражнениями активно используются средства релаксации и медитации, в результате чего генерируются определенные физиологические реакции, активизируется

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

парасимпатическая нервная система, которая отвечает за расслабление и восстановление [5].

Как показали исследования, йоготерапия оказывает влияние и на гормональный баланс, и на систему обмена веществ [3]. Особенно полезны в данном контексте перевернутые позы, наклоны и скручивания, позы на раскрытие таза, а также глубокое диафрагмальное дыхание, однако, при подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные противопоказания. Мягкое воздействие асан и дыхательных практик способствует улучшению кровообращения, в результате чего стабилизируется работа органов малого таза, надпочечников, гипоталамуса, щитовидной железы [5]. Эти факторы также существенно влияют на общую способность организма к восстановлению, что особенно актуально в контексте реабилитации после операций.

Средства йоготерапии эффективно применяются для борьбы с болевыми симптомами различной этиологии. Так, С. В. Овчинникова с соавторами в своём исследовании установили, что комплекс упражнений йоги (суставные разминки, цикл маджариасаны, сарпасаны, тракционные техники, укрепление паравертебральных мышц и мышц брюшного пресса) способствует снижению на 20% болевого симптома при остеохондрозе и протрузиях межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника. Кроме того, авторы отметили значительное улучшение физического и психического состояния практикующих [9].

Физический и психический компоненты активно взаимодействуют: физическое состояние может оказывать влияние на психическое, и наоборот [14]. В период реабилитации у пациентов могут возникать эмоциональные трудности, которые связаны в том числе и с ограничениями физических возможностей: если человек осознает этот процесс, ему становится легче преодолеть психологические барьеры, возникшие в результате физических ограничений [4, 12]. Характерной чертой йоготерапии является её комплексный

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

подход к здоровью, в результате чего благоприятные изменения возникают не только в физическом и функциональном состоянии, но и в нейронной регуляции, а также в психоэмоциональном состоянии практикующих [3].

Психологическая коррекция с использованием элементов йоги показала высокую эффективность в работе с различными возрастными группами. П. А. Фургалова и Е.Н. Ершов отмечают, что средства йоготерапии могут быть использованы в качестве метода психотерапевтической самопомощи, поскольку ее регулярная практика способствует снижению тревоги и увеличению стрессоустойчивости [13]. Психологическая реабилитация через практику йоготерапии становится важным аспектом для восстановления после травм и заболеваний. Благодаря дыхательным техникам и медитативным практикам она помогает восстановить эмоциональный баланс [1, 11]. Пранаяма, как ключевой элемент хатха-йоги, ведет к лучшему управлению стрессом и психоэмоциональным состоянием. Тренировка внимательности и осознанности снижает уровень тревожности и повышает качество жизни [7].

В послеоперационный период организм ослаблен, поэтому необходим поиск путей его быстрого и мягкого восстановления. Йоготерапия представляет собой структурированный подход к восстановлению, который помогает организму адаптироваться и вернуться к нормальной жизнедеятельности быстрее, чем это происходило бы при пассивном отдыхе. Однако, необходимо соблюдать определённую последовательность с целью достижения положительного эффекта [6].

На начальном этапе восстановления в послеоперационный период современные исследователи рекомендуют использовать дыхательные упражнения (пранаямы). Например, Анулома-Вилома (дыхание через разные ноздри) и Квадратное Дыхание (4 равных фазы дыхания одинаковой длительности) – они позволяют обеспечить насыщение организма кислородом, а также способствует расслаблению. Поскольку на этом этапе движение ограничено, дыхательная гимнастика является безопасным способом

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

поддержания тонуса и эмоционального состояния пациента [8].

Переход к лечебной физкультуре (ЛФК) происходит примерно через 4 недели после операционного вмешательства и связан он с необходимостью восстановления двигательной активности. Различные позы йоги могут быть адаптированы в соответствии с возможностями и потребностями пациента: например, йога Айенгара предполагает использование большого количество оборудования: валики, бруски, одеяла, ремни, стулья, блоки и пр. Мягкие упражнения с опорой помогают восстановить мышцы и позвоночник на начальном этапе реабилитации, а в последующем пациент постепенно может увеличивать амплитуду движения, убирать опору и выполнять упражнения без неё. Современные исследования показывают, что регулярное выполнение асан улучшает подвижность суставов и увеличивает мышечную силу, оказывая при этом «мягкое» воздействие, что особенно важно для пациентов в послеоперационный период, поскольку им необходимо восстанавливать мышечный корсет и функциональность основных мышечных групп [10]. Наличие мягких и растягивающих упражнений в йоге помогает понемногу ослабить напряжение и улучшить кровообращение в области тканей, что тоже крайне важно в процессе реабилитации [1]. Физиотерапия и массаж, как дополнение к йога-практикам, могут быть эффективными для снятия болей и восстановления функциональности суставов.

Индивидуальный план реабилитации для каждого пациента, включающий практику йоги, может варьироваться в зависимости от типа операции и состояния пациента, что позволяет адаптировать подход к каждому конкретному случаю. Опыт показывает, что йогатерапия работает не только на физическом уровне, но и на психологическом, снижая уровень тревожности и стресса, что также благоприятно сказывается на общем процессе восстановления [2].

При составлении плана профилактики осложнений важно учесть, что йогатерапия может минимизировать риски контрактур и пролежней, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

способствуя активному восстановлению здоровья и укреплению организма в постоперационный период.

Таким образом, на основании изученной литературы о влиянии йоги и йоготерапии на реабилитационные процессы в организме человека, мы можем разработать рекомендации по включению её средств в реабилитационные программы после операционных вмешательств:

Оценка состояния пациента: на данном этапе необходимо провести диагностику и определить противопоказания к занятиям, а также согласовать программу с лечащим врачом;

Подбор средств и составление индивидуализированной программы реабилитации: на данном этапе необходимо подобрать асаны, пранаямы и медитации с учётом имеющихся отклонений;

Привлечение квалифицированного инструктора: необходимо, чтобы специалист обладал медицинским образованием, а также знаниями в области йоготерапии;

Интеграция йоготерапии в другие реабилитационные программы: необходимо совмещать её с лечебной физической культурой, физиотерапией, массажем и другими процедурами;

Мониторинг состояния пациента: необходимо отслеживать динамику изменений и корректировать программу в соответствии с ними;

Психологическая поддержка и обратная связь: необходимо использовать методики, направленные на снятие стресса и нормализацию нервно-психического состояния, собирать отзывы для дальнейшей модификации программ.

Заключение. Йоготерапия как многогранная практика, предлагает не только физические, но и психологические инструменты для восстановления, что делает её особенно ценной в контексте реабилитации.

Физиологическое воздействие йоготерапии на организм включает в себя улучшение кровообращения, нормализацию гормонального фона, укрепление

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

мышечного корсета, что особенно важно для тех, кто восстанавливается в послеоперационный период. Однако, внедрение средств йоготерапии должно быть постепенным, учитывать индивидуальные особенности и противопоказания, что требует от реабилитолога и пациента внимательного выбора асан и их адаптацию к индивидуальным потребностям и состоянию здоровья.

Психологический аспект реабилитации через практику йоготерапии заключается в снижении уровня стресса и тревожности, а также увеличение стрессоустойчивости: для этих целей используются медитативные и дыхательные практики.

Специфика практики йоготерапии для реабилитации требует от специалистов глубокого понимания как физиологии, так и психологии пациента. Рекомендации для практикующих специалистов, изложенные в работе, подчеркивают необходимость индивидуального подхода и создания безопасной практики, что является основополагающим для успешного восстановления.

Перспективы дальнейших исследований в области йоготерапии как метода реабилитации выглядят многообещающими. Необходимы дополнительные клинические испытания, которые помогут более точно определить механизмы действия йоги на организм и её влияние на различные аспекты реабилитации: это позволит не только модифицировать существующие методики, но и разработать новые подходы, которые будут учитывать индивидуальные особенности каждого пациента.

Библиографический список

1. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. Широкова Е. // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.

2. Забелина, К. К. Йога как средство физического и психического
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

оздоровления: современный взгляд / К. К. Забелина // Роль и место физической культуры в системе высшего образования. сборник научных статей. – Санкт–Петербург, 2024. – С. 79–85.

3. Лобанов, А. М. Учебник классической йоги и йоготерапии I–II ступени / А. М. Лобанов: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам НОУ "Традиция", для дополнительного образования студентам медицинских вузов и колледжей в качестве пособия, обучающего методам профилактики и реабилитации, а также студентам и преподавателям факультетов физической культуры и спорта // А. М. Лобанов. – Нижний Новгород, 2009. – 207 с.

4. Маркина, А. А. К вопросу о физической реабилитации и её главным задачам / А. А. Маркина, А. А. Рожнова, А. А. Рожнов, К. Е. Чистяков // Дневник науки. – 2025. – № 6 (102).

5. Маслова, А. С. Упражнения хатха-йоги как фактор управления процессами восстановления функциональных возможностей организма / А. С. Маслова, С. А. Шептикин // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: материалы V Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2025. – С. 367–375.

6. Матросова, Е. Н. ЛФК или йога для восстановления после травм позвоночника / Е. Н. Матросова, Т. П. Унгур // Актуальные проблемы развития регионов и способы их решения. Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 51–53.

7. Маштакова, С. В. Хатха-йога как способ повышения уровня конструктивного преодоления стресса / С. В. Маштакова, Е. В. Рынгач // Стресс и саморегуляция в образовательной и профессиональной средах: материалы Международной научно-практической конференции. – Москва, 2025. – С. 151–157.

8. Назаркина, М. С. Йога и дыхательная система: механизмы воздействия пранаямы / М. С. Назаркина, И. В. Папина // Будущее науки: взгляд молодых Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ученых на инновационное развитие общества: сборник научных статей 3-й Всероссийской молодежной научной конференции. – Курск, 2025. – С. 421–424.

9. Овчинникова, С. В. Изменение интенсивности болевого синдрома при остеохондрозе и протрузиях межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника / С. В. Овчинникова, Ю. Р. Нигматулина, И. Я. Богатырева, А. А. Скороходов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2 (32). – С. 97–104.

10. Попова, М. А. Влияние йоги на травмы опорного аппарата в период восстановления/ М. А. Попова, Е. А. Кадилова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. Сборник научных трудов XXII Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск, 2025. – С. 418–425.

11. Саблина, Е. Д. Йога как метод повышения психофизической устойчивости у людей с высоким уровнем стресса / Е. Д. Саблина // Студенческие научные исследования: сборник статей XXVII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2025. – С. 97–100.

12. Самыличев, А. С. Возможности физической реабилитации и самореабилитации // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 4. – С. 93–106.

13. Фургалова, П. А. Йога как метод психотерапевтической самопомощи и ее влияние на стрессоустойчивость студентов 1-2 курса медицинского университета / П. А. Фургалова, Е. Н. Ершов // Молодежный инновационный вестник. – 2024. – Т. 13, № S1. – С. 616–618.

14. Широкова, Е. А. Особенности применения методики «мягкого» фитнеса в регулировании качества жизни студентов гуманитарных специальностей: дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Широкова. – Москва: ГЦОЛИФК, 2021. – 186 с.