

ШКОЛА ЙОГИ ЛОБАНОВА А.М.

ДОКЛАД О ГОДОВОЙ РАБОТЕ ОТДЕЛЕНИЯ

ЙОГОТЕРАПИИ ПРИ ОКБ им.Н.А.СЕМАШКО

Отделение Йоготерапии существует с 1 сентября 1991 года на базе ОКБ им.Н.А.Семашко, на основании договора о совместной деятельности, заключенного между ОКБ им.Н.А.Семашко, НОФОЦ "Гармония" и "Школой Йоги Лобанова А.М."

Отделение было создано и существует, как функциональная единица, использующая для своей работы площади отделения ЛФК ОКБ им.Н.А.Семашко, сотрудников НОФОЦ "Гармония" и "Школы Йоги Лобанова А.М.", а также методики школы Йоги. Методики, применяемые в отделениях Йоготерапии, основаны на методах классической Йоги и собственных оригинальных разработках "Школы Йоги Лобанова А.М."

Штат отделения составляют дипломированные врачи, имеющие специальную подготовку по Йоготерапии и дипломы международных институтов Йоги, а также дипломированные инструктора хатха-Йоги.

Форма работы отделения:

1. Первичная консультация врача. Задача консультаций - Знакомство с пациентом и имеющейся медицинской документацией, составление индивидуальной программы занятий. Продолжительность консультации от 1-го до 3-х часов. В неё входят: подбор индивидуальной диеты, коррекция режима дня, сна и бодрствования, подбор и демонстрация динамических, статических и дыхательных упражнений.

2. После консультации с больным занимается персональный инструктор для практического освоения индивидуальной программы. Продолжительность индивидуальных занятий 1 час.

Годовая практика работы отделения показала, что наиболее удобное время работы с больными - вторая половина дня. В это время больные, находящиеся на лечении в клинике (а это 75% больных отделения), максимально свободны, не спешат на исследования или процедуры, а значит возможна хорошая концентрация внимания. А, как известно, Йоготерапии нет без концентрации. Для больных, проходящих лечение амбулаторно (а это соответственно 25%) это время также удобно, так как для многих это не затрагивает рабочего времени.

Занятия для них строятся так, чтобы человек мог получить максимально возможный отдых и скорректировать некоторые проблемы трудового дня. А это значит спокойный вечер, полноценный сон и бодрое утро. Отделение работает три часа и в первой половине дня, для удобства больных не имеющих возможности заниматься во второй половине.

За время работы отделения лечение проходили 82 человека, (не включая больных, обратившихся только за консультацией.) Такое сравнительно небольшое количество пациентов обуславливается: индивидуальностью занятий, их длительностью и техническими возможностями отделения. В течение года работы, в первые месяцы проходили лечение 5-6 больных, в конце года это число увеличилось до 20 - 23-х больных в месяц.

Ограничений с возможностями Йоготерапии практически нет. Статистический подсчет показывает, что средний возраст наших пациентов от 36 до 40 лет (при минимальном 4,5 года и максимальном 67 лет).

Лечение проходили больные со следующими заболеваниями:

1. Дискогенная радикулопатия.
2. Вертеброгенная лумбоишалгия.
3. Остеохондроз различных локализаций.
4. Брахиоалгия.
5. Цервикалгия.
6. Сколиоз.
7. Нейроциркуляторная дистония.
8. Начальные проявления недостаточности мозгового кровообращения (НПМК).
9. Неврозы и неврозоподобные состояния.
10. Последствия ДЦП.
11. Последствия сотрясения головного мозга и других ЧМТ.
12. Хр.холецистит.
13. Хр.колит.
14. Хр. панкреатит.
15. Язвенная болезнь желудка.
16. Хр.гастрит.
17. Дуоденит.
18. Гастроптоз.
19. Калькулезный холецистит.
20. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.

21. Пиелонефрит.
22. Синдром грушевидной мышцы.
23. Аритмия.
24. Стенокардия. (ИБС)
25. Гипертоническая болезнь.
26. Вегетососудистая дистония (СВД)
27. Бронхит.
28. Бронхиальная астма.
29. Пневмония.
30. Анемия.
31. Гемофилия А.
32. Васкулит.
33. Варикозное расширение вен нижних конечностей.
34. Геморрой.
35. Зоб (Эндемический, тиреотоксический.)
36. Субсерозная миома матки.
37. Фибромиома матки.

Данные заболевания встречались как в изолированном виде, так и в различных сочетаниях. Более 95% больных имели в диагнозе более 3-х нозологических форм. Процент наиболее часто встречающихся заболеваний следующий:

- 1) Заболевания позвоночника - 52%.
- 2) Неврозы и неврозоподобные состояния - 26%.
- 3) Заболевания ЖКТ - 15%.

За время работы отделения не было ни одного случая обострения заболевания или ухудшения общего состояния. Больные занимались с большим удовольствием и желанием. Практически во всех случаях удалось добиться улучшения общего состояния больного и значительного прогресса в лечении основного заболевания. Около 30% пациентов значительно улучшили свое здоровье уже в течении одного цикла занятий (10)дней).

Опыт работы показал, что наибольшая эффективность и наиболее быстрый результат наблюдался при функциональных стадиях заболевания и на этапе реабилитации.

Одна из первых задач отделения в лечении клинических больных - это дополнение традиционных методов стационара, а также создание благоприятного психоэмоционального настроения для лечения, дальнейшего оздоровления, реабилитации. Основываясь на отзывах пациен-

тов и лечащих врачей мы считаем эту задачу выполненной на 100%. Амбулаторные больные проходили лечение только методами Йоготерапии. Они проходили курс лечения, а главное, обучения индивидуальным методам коррекции. С этими пациентами поддерживается периодическая связь и это наблюдение показывает наибольшую эффективность и стабильное здоровье у клиентов, занимающихся дома регулярно. К нашему сожалению, таких немного. Как правило, по достижении результатов и снятии основных симптомов болезни пациенты занимаются все реже и реже, а Йоготерапии, как известно, нет без регулярности. Но несмотря на это, человек имеет в руках метод, которым всегда может воспользоваться при необходимости. Мы учим один раз, применение же - в руках клиента. В нашей практике были четверо больных, обращавшихся повторно, через длительное время (это хронические больные, проходящие периодическое лечение в клинике). Их отзывы интересны тем, что все из них желали продолжить занятия с целью углубления и расширения индивидуальной программы оздоровления. Интересен и тот факт, что многие наши городские пациенты в настоящее время занимаются в общеоздоровительных группах Йоги.

В процессе занятий больные становятся более контактными, менее пессимистичными, легче переносят тяжесть своего состояния, отмечается лучшая адаптация к условиям стационара, улучшается психоэмоциональный фон, стабильность поведения.

Опыт работы показал, что Йоготерапия позволяет помочь больным, имевшим противопоказания к ЛФК и физиотерапии, а также неподдающимся психотерапии, гипнозу и аутотренингу.

Одна из основных задач отделения - это обучение больных искусству работы со своим телом и сознанием, используя тысячелетний опыт Йоги.

Йоготерапия, как метод, имеет много преимуществ. Йоготерапия не требует специального оборудования, практически не требует материальных затрат, а главное, доступна почти всем категориям больных. Метод максимально эффективен в профилактической медицине. Воздействие его комплексное, по принципу образа жизни, то есть главное - это практическое, а не исходящее от идеи, формирование здорового образа жизни.

Заведующий отделением при ОКБ им. Н.А. Семашко
Президент "Школы Йоги"
Лобанова А.М.



Мануйлин

А.М.



Главный врач ОКБ им. Н.А. Семашко
Обухов О.А.

Лобанова

Лобанова

Лобанова

Обухов