

Памятка для пациентов  
на курсе

# ИГЛОТЕРАПИЯ: ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЙ



## Что такое иглотерапия (акупунктура)?

Иглоотерапия – это введение тонких стерильных игл в особые точки на теле, называемые точками акупунктуры. Эти точки расположены на невидимых каналах – меридианах, по которым, согласно традиционной китайской медицине, течет жизненная энергия Ци.

- Простыми словами: Представьте, что ваше тело – это сложная система рек и каналов. Если где-то возникает затор, река выходит из берегов, начинаются проблемы. Иглоотерапия – это способ убрать эти "заторы" и восстановить нормальное течение энергии.

Современная наука объясняет действие иглотерапии по-другому, но не менее интересно:

- Нервная система: Иглы стимулируют нервные окончания, вызывая выброс естественных обезболивающих веществ (эндорфинов) и других важных веществ, которые регулируют работу нервной системы, уменьшают боль и воспаление.
- Гормоны: Иглоотерапия влияет на выработку гормонов, улучшая настроение, сон и общее самочувствие.
- Улучшение кровообращения Иглоотерапия улучшает приток крови к тканям.

## При каких заболеваниях помогает иглотерапия?

В неврологии иглотерапия особенно эффективна при:

- Болях: Головные боли (включая мигрень), боли в спине, шее, суставах, невралгии (боли по ходу нерва).
- Последствиях инсульта: Помогает восстановить двигательные функции, речь, уменьшить спастичность мышц.
- Невропатиях: Уменьшает боль, онемение, покалывание.
- Остеохондрозе, радикулите: Снимает боль, воспаление, мышечный спазм.
- Синдроме запястного канала: Уменьшает боль и онемение в руке.
- Бессоннице, тревожности, депрессии: Улучшает сон, настроение, снижает уровень стресса.
- Вегетососудистой дистонии
- Головокружениях



## Иглотерапия при болях в спине: что важно знать?

Если вы обратились ко мне с болью в спине (пояснице, грудном отделе, шее), вот что вам особенно важно знать об иглотерапии:

- **Высокая эффективность:** Иглотерапия – один из наиболее эффективных немедикаментозных методов лечения боли в спине. Она помогает уменьшить боль, снять мышечный спазм, улучшить подвижность позвоночника и качество жизни.
- **Частые причины боли:** Боль в спине может быть вызвана разными причинами:
  - **Остеохондроз:** Изменения в межпозвонковых дисках и суставах позвоночника.
  - **Мышечный спазм:** Перенапряжение мышц спины из-за неправильной осанки, подъема тяжестей, стресса.
  - **Радикулит (ишиас):** Воспаление или защемление нервных корешков.
  - **Грыжи межпозвонковых дисков:** Выпячивание диска, которое может сдавливать нервные корешки.
  - **Спондилоартроз:** Артроз (износ) суставов позвоночника.
  - **Миофасциальный болевой синдром:** Боль, связанная с триггерными точками в мышцах.
- **Как работает иглотерапия при болях в спине:**
  - **Снимает мышечный спазм:** Иглы расслабляют напряженные мышцы, улучшая кровообращение и уменьшая боль.
  - **Уменьшает воспаление:** Иглотерапия влияет на выработку противовоспалительных веществ.
  - **Улучшает кровообращение:** Стимулирует приток крови к тканям спины, ускоряя процессы восстановления.
  - **Стимулирует нервную систему:** Активизирует собственные обезболивающие механизмы организма.
  - **Воздействует на триггерные точки:** Иглотерапия может "деактивировать" триггерные точки, которые часто являются источником боли.
- **Какие точки используются:** Точки акупунктуры выбираются индивидуально, в зависимости от причины и локализации боли. Чаще всего используются точки на спине, пояснице, ягодицах, ногах, а также на руках и ушах.
- **Что важно сообщить врачу:**
  - **Точную локализацию боли:** Где именно болит (поясница, шея, между лопатками), куда отдает боль (в ногу, руку, ягодицу).
  - **Характер боли:** Острая, тупая, ноющая, стреляющая, жгучая.
  - **Что усиливает и ослабляет боль:** Движение, положение тела, кашель, чихание.
  - **Были ли травмы спины.**
  - **Есть ли онемение, слабость в ногах или руках.**
  - **Результаты обследований (если есть):** Рентген, МРТ, КТ позвоночника.
- **Рекомендации:**
  - **Во время курса иглотерапии старайтесь избегать поднятия тяжестей, резких движений, длительного пребывания в неудобной позе.**
  - **Следите за осанкой.**
  - **Регулярно делайте упражнения для укрепления мышц спины (после консультации с врачом ЛФК).**
  - **Поддерживайте здоровый вес**



## Как проходит сеанс иглотерапии?

- 1. Беседа с врачом:** Сначала мы с вами подробно поговорим о вашем заболевании, жалобах, общем состоянии здоровья. Я задам вам вопросы о вашем образе жизни, питании, сне. Это очень важно для постановки правильного диагноза и выбора точек акупунктуры.
- 2. Осмотр:** Я осмотрю вас, проверю пульс, язык (это важные диагностические методы в ТКМ).
- 3. Подбор рецепта:** Я определяю, в какие точки нужно ввести иглы, чтобы помочь именно вам.
- 4. Введение игл:** Вы ляжете на кушетку (на спину, живот или бок – в зависимости от точек). Я обработаю кожу антисептиком и аккуратно введу тончайшие стерильные одноразовые иглы в выбранные точки.
- 5. Ощущения:** Большинство пациентов почти не чувствуют боли при введении игл. Вы можете ощутить легкое покалывание, распирание, тепло, онемение в месте введения иглы – это нормально и говорит о том, что игла попала в нужную точку.
- 6. Время сеанса:** Иглы остаются в теле на 30 минут. В это время вы отдыхаете, расслабляетесь.
- 7. Извлечение игл:** Я аккуратно извлеку иглы. После этого вы можете сразу же вернуться к своим обычным делам.



## Чего ожидать от иглотерапии?

- **Уменьшение боли.**
- **Улучшение сна.**
- **Снижение уровня стресса и тревожности.**
- **Повышение общего тонуса и работоспособности.**
- **Улучшение настроения.**
- **Улучшение подвижности суставов (если есть проблемы с суставами).**

**Важно:** Эффект от иглотерапии часто накопительный. То есть, с каждым сеансом вы будете чувствовать себя все лучше и лучше.



## **ИГЛОТЕРАПИЯ: ПОЛНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ**

Для достижения наилучшего результата иглотерапия обычно проводится курсами. Полный курс лечения может включать до трёх этапов, в зависимости от вашего состояния и динамики лечения:

- **Этап 1: Подготовительный курс (12 сеансов).** Цель этого этапа – снять острое состояние, уменьшить боль, воспаление и подготовить организм к дальнейшему лечению.
- **Перерыв (12 дней).** После подготовительного курса необходим перерыв, чтобы оценить эффект от лечения и дать организму время на восстановление.
- **Этап 2: Лечебный курс (12 сеансов, при необходимости).**
  - Если после подготовительного курса и перерыва все жалобы полностью исчезли, и ваше состояние значительно улучшилось, то лечебный курс может не потребоваться. В этом случае рекомендуется перейти к длительным занятиям лечебной физкультурой по методу Бубновского для закрепления результата и профилактики рецидивов.
  - Если же жалобы сохраняются (полностью или частично), то назначается лечебный курс, направленный на дальнейшее устранение симптомов и восстановление функций.
- **Этап 3: Профилактический курс (12 сеансов, через 3 месяца).** Этот курс проводится для закрепления достигнутых результатов, профилактики обострений и поддержания здоровья в долгосрочной перспективе.

В течение года рекомендуется пройти не более трёх курсов иглотерапии. Важно понимать, что это – общая схема. Количество курсов, продолжительность каждого курса и перерывов между ними определяются врачом индивидуально для каждого пациента, исходя из его диагноза, тяжести состояния, сопутствующих заболеваний и реакции на лечение.

## **Как подготовиться к сеансу?**

- Не приходите на сеанс голодным или сразу после обильного приема пищи. Лучше всего поесть за 1-2 часа до процедуры.
- Избегайте употребления алкоголя и кофеина в день процедуры.
- Наденьте удобную одежду, которая не будет стеснять движения и позволит легко получить доступ к точкам акупунктуры.
- Если вы принимаете какие-либо лекарства, обязательно сообщите мне об этом.
- Сообщите об имеющихся заболеваниях
- Сообщите об аллергиях
- Сообщите о боязни игл (если есть)
- Постарайтесь расслабиться и настроиться на позитивный результат.



## Что делать после сеанса?

- Отдохните в течение 15-20 минут после процедуры.
- Пейте больше воды.
- Избегайте тяжелых физических нагрузок и переохлаждения в течение нескольких часов после сеанса.
- Прислушивайтесь к себе.
- В случае появления вопросов, сообщите на следующем сеансе. Не нужно звонить и писать на WhatsApp, так как не видно вашего состояния

Серьезные осложнения после иглотерапии крайне редки, но ваша безопасность превыше всего. Если вы почувствуете резкое ухудшение состояния (сильная боль, не проходящая после отдыха, головокружение с потерей ориентации, затруднение дыхания, отек лица или горла), немедленно сообщите об этом врачу. Если вы находитесь не в клинике, вызовите скорую медицинскую помощь по телефону 103.

## Противопоказания

Иглоотерапия – безопасный метод лечения, но у нее есть некоторые противопоказания:

- Острые инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ и т.д.).
- Высокая температура.
- Онкологические заболевания (в некоторых случаях иглотерапия может использоваться для уменьшения побочных эффектов химиотерапии, но только по назначению врача-онколога).
- Тяжелые заболевания сердца, печени, почек в стадии декомпенсации.
- Нарушения свертываемости крови.
- Беременность (в некоторых случаях иглотерапия может использоваться во время беременности, но только по назначению врача и с большой осторожностью).
- Психические заболевания в стадии обострения.
- Состояние алкогольного или наркотического опьянения.
- Индивидуальная непереносимость



## Возможные побочные эффекты:

- Небольшие синяки в местах введения игл (проходят самостоятельно).
- Легкое головокружение или слабость (обычно проходит после отдыха).
- Временное усиление боли (редко, обычно говорит о том, что лечение "попало в цель").

## Чего НЕ нужно делать:

- Не бойтесь задавать вопросы! Я всегда готов ответить на любые ваши вопросы и развеять ваши сомнения.
- Не скрывайте от меня информацию о своем здоровье. Это очень важно для вашей безопасности.
- Не занимайтесь самолечением. Иглоотерапия – это серьезный метод лечения, который должен проводить только квалифицированный врач.
- Не ждите мгновенного чуда.

Иглоотерапия – это эффективный и безопасный метод лечения многих неврологических заболеваний. Я надеюсь, что этот гайд помог вам лучше понять, что такое иглоотерапия и чего ожидать от процедуры. Я буду рад видеть вас на приеме и ответить на все ваши вопросы!

Муслимов Акрам Аубакирович  
врач невролог, иглоотерапевт

