МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего профессионального образования «Новосибирский государственный педагогический университет» Институт естественных и социально-экономических наук Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

допускаю к защите
Зав.кафедрой анатомии, физиологии и
безопасности жизнедеятельности
Р.И. Айзман
д.б.н., профессор кафедры анатомии,
физиологии и безопасности жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА «Возможности йогатерапии при онкологических заболеваниях».

Выполнила: студентка
Твердунова Татьяна Михайловна
Форма обучения: заочная
Научный руководитель:
канд. биол. наук, профессор кафедры
анатомии, физиологии и
безопасности жизнедеятельности
Суботялов Михаил Альбертович



ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНОЙ ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТИ В МИРЕ.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- в 2012 году произошло 8,2 миллиона случаев смерти от рака;
- по прогнозам, число случаев заболевания от рака будет продолжать расти от 14 миллионов в 2012 году, до 22 миллионов в следующие десятилетия.

По данным Международного агентства по изучению рака:

- в 2008 году от онкологических заболеваний по всему миру умерло 7,6 млн. человек, а диагноз был поставлен 12,7 млн. человек;
- согласно прогнозам, к 2025 году, в результате старения

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучить возможность и эффективность применения йога-терапии при онкологических заболеваниях.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Провести обзор современных научных источников, отражающих эффективность практики йоги при онкологических заболеваниях.

2. Провести обзор методов йогатерапии при онкологических заболеваниях в основных йогических традициях.

3. Изложить предлагаемую методику йогатерапии.

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ, ОТРАЖАЮЩИЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРАКТИКИ ЙОГИ ПРИ ДАННОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

Исследование	Кол-во пациентов, частота применяемой практики	Оцениваемые показатели	Результаты, ссылки
Эффективность йоги в дополнение к стандартной терапии для пациентов с лимфомой	19 чел. Тибетская Йога КГ 19 чел.	физическая боль, утомляемость, беспокойство, депрессия и качество сна	не наблюдается очевидность снижения физической боли, утомляемости, беспокойства и депрессии. Наблюдается улучшение качества сна; Felbel S et al., 2014
Влияние йоги на качество сна больных раком (преим. молочной железы)	205 чел. с нарушением сна. «Йога для больных раком» (YOCAS), 75мин. 2 р. в нед., 4 недели. КГ 205 чел.	качество сна	значительное улучшение общего и субъективного качества сна, эффективности сна, снижение использования медикаментов; Mustian KM et al., 2013

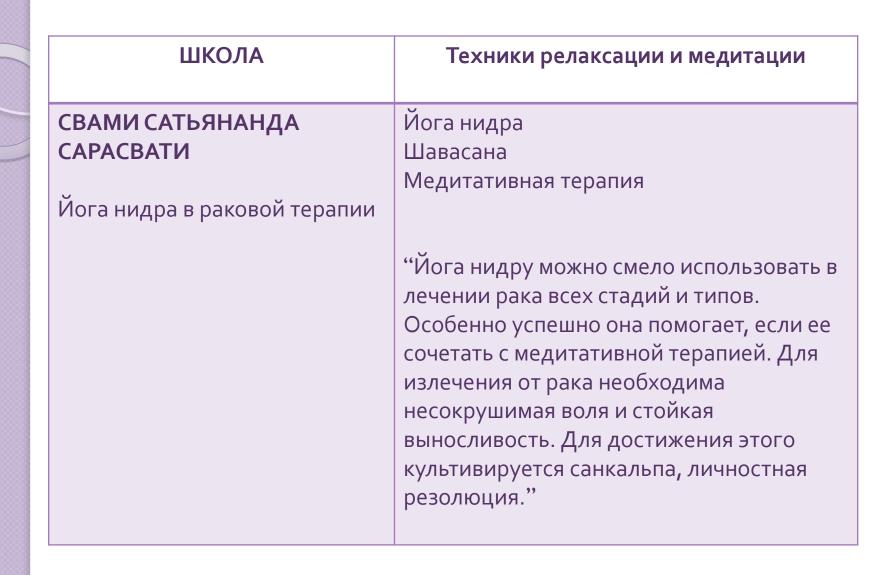
	Исследование	Кол-во пациентов, частота применяемой практики	Оцениваемые показатели	Результаты, ссылки
	Влияние йоги на состояние женщин с раком молочной железы, проходящих курс лучевой терапии	53 чел. Йога, 3 р. в нед., 6 недель в течение курса лучевой терапии. КГ 54 чел.	качество жизни, усталость, качество сна	улучшение физического состояния, качества жизни. Снижение уровня усталости. Изменений в качестве сна не наблюдалось; Chandwani KD et al., 2014
	Йога снижает уровень воспалительного сигнализирования у пациентов, страдающих раком молочной железы, истощенных болезнью	16 чел. Йога Айенгара, спец. программа, 12 недель. КГ 15 чел.	изменение воспалительно- ориентированной генетической реакции и активность циркулирующих маркеров провоспалительных цитокинов	снижение активности провоспалительного фактора транскрипции (ядерный фактор карра В), повышение активности противовоспалительных глюкокортикоидных рецепторов; Bower JE et al., 2014
	Влияние практики йоги на уровень воспаления, уровень усталости и настроение пациентов с раком молочной железы	100 чел. Хатха Йога, 90 мин., 2 р. в нед., 12 недель. КГ 100 чел.	выделение провоспалительных цитокинов интерлейкина-6 (ИЛ-6), фактор некроза опухоли альфа (ФНО-а), уровень усталости, жизнеспособности, уровень депрессии	снижение уровня усталости, повышение уровня жизнеспособности и снижение уровня ИЛ-6 и ФНО-а. Уровень депрессии в группах не отличался; Kiecolt-Glaser JK et al., 2014

ОБЗОР МЕТОДОВ ЙОГАТЕРАПИИ В ОСНОВНЫХ ЙОГИЧЕСКИХ ТРАДИЦИЯХ.

Йогические техники и асаны, которые советуют выполнять некоторые йогические традиционные школы при раке и сопутствующих симптомах.

ШКОЛА	ШАТКАРМЫ	АСАНЫ	ПРАНАЯМА	Техники
				релаксации
				И
				медитации
СВАМИ	Сахаджа-	Сарвангасана	Враджана-	Шавасана
ШИВАНАНДА	басти-крийя		пранаяма	
		Матьсясана		
йогатерапия при	Сахаджа-		Сахаджа-	
раке.	данда-дхаути	Пащчиматанасана	пранаяма-3	
	Сахаджа-агни-	Ширшасана	Агни-сара-	
	сара-дхаути	1110-000-00	пранаяма	
	A	Шавасана	C.,	
	Агни-сара-		Ситали-	
	дхаути.		пранаяма	

ШКОЛА	ШАТКАРМЫ	АСАНЫ	ПРАНАЯМА	Техники релаксации и медитации
Б.К.С. АЙЕНГАР практика при опухоли желудка в начальной стадии.		Саламба Ширшасана и ее вариации. Саламба Сарвангасана Випарита Карани Халасана Карнапидасана Уттанасана Маха Мудра Джану Ширшасана Супта Вирасана Матсиасана Парватасана Пашчимоттанасана	Уддияна Удджайи пранаяма Нади Шодхана пранаяма	





ИЗЛОЖЕНИЕ ПРЕДЛАГАЕМОЙ МЕТОДИКИ ЙОГАТЕРАПИИ

Больные, прошедшие радикальное лечение.

Принципы работы при послеоперационном лимфостазе:

ИСКЛЮЧИТЬ из практики:

Техники, усугубляющие застой в пораженной области и ограничивающие нормальные механизмы лимфатического оттока и венозного возврата:

- Ограничение стоячих асан с длительными фиксациями (более 10 сек.);
- Ограничение сидячих асан, в которых затруднен лимфоотток и кровоток в венах нижних конечностей;
- Исключение фиксации в асанах, значительно повышающих давление в брюшной полости;



Практика должна иметь преимущественно динамический характер, задействующая периферические мышечные группы, с использованием асан с минимальными по времени фиксациями:

- Динамические вьяямы на конечности в возвышенном положении;
- Динамически выполняемые стоячие асаны;
- Перевернутые асаны;
- Брюшные манипуляции: уддияана-бандха и наули;
- Дыхательные техники: полное йоговское дыхание и уджайи на вдохе;
- Уджайи-вьяямы на вдохе. Вьяямы на плечевой пояс и грудную клетку;
- Шавасана. Перед шавасаной цикл нади-шодханы в варианте сама-вритти

Больные, прошедшие паллиативное лечение.

Йогатерапия носит вспомогательный поддерживающий характер. Главный акцент – избежать осложнений.

Необходимо исключить техники, усиливающие кровоток в пораженных опухолью и метастазами органах. Исключить уджайи и все активные дыхательные техники (бхастрика, капалабхати).

Направленность практики — релаксационно-медитативная.
Применяемые техники: Тратака, Нади Шодхана, Шавасана, Йога
Нидра, Медитативные техники.

Выводы

- 1. На основании обзора современных научных источников, отражающих эффективность практики йоги при онкологических заболеваниях, выявлена эффективность и целесообразность практики йоги в качестве вспомогательной терапии для онкологических больных. В большинстве исследований произошло улучшение общего качества жизни участников, наблюдается улучшение качества сна.
- **2.** На основании обзора методов йогатерапии при онкологических заболеваниях в основных йогических традициях выявлены следующие особенности:
- Применяемые техники и асаны имеют преимущественно парасимпатический характер.

медитативной терапии у онкологических больных.

- Примечательно использование в значительной степени перевернутых асан. Акцентируется важность и эффективность применения йога нидры и

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!