

Оздоровительные восточные практики как метод профилактики возраст ассоциированных заболеваний

Карпенко Наталия Анатольевна

Врач спортивной медицины, ЛФК, Врач физической реабилитационной
медицины, мануальный терапевт, физиотерапевт.



Историческая справка



Цигун 氣功
(букв. «овладение ци»)

Тай-цзы юань 太極拳
(буквально «кулак
Великого Предела»)

- Первые записи, в которых упоминаются упражнения по регулированию движения ци, были выполнены на панцирях черепах и датируются XVI-XI веков до нашей эры.
- С XVI века тай-цзы передавался в виде устной традиции искусства самозащиты. В XIX веке оформились школы тай-цзы, а в XX веке произошел перенос в сторону оздоровительной и психотерапевтической практики.



Особенности цигун



- Цигун является весьма разнообразной совокупностью духовно-телесных практик.
- Некоторые стили цигун ориентированы по большей части на здоровье и духовность.
- Выполняя движение цигун человек стоит, сидит, осознанно дышит и выполняет медитативные упражнения (концентрация на внутренних ощущениях).
- Много статичных поз, например упражнение «дерево». (С осторожностью при заболеваниях вен).



Особенности тай-цзы



- Все движения мягкие, медленные, расслабленные. Много хореографии – движения связаны между собой.
- Все движения плавно перетекают одно в другое, идут от стопы. Не оказывают травмирующего действия на суставы.
- Все время задействованы все мышцы ног, что положительно влияет на венозный отток («мышечная помпа»). Непрерывный плавный перенос веса тела с ноги на ногу (перетекание).
- При выполнении требуется постоянное внимание (медитативная практика).
- Движения сложно координированные, в разных плоскостях.



Китайские оздоровительные практики и профилактика остеопороза и саркопении.



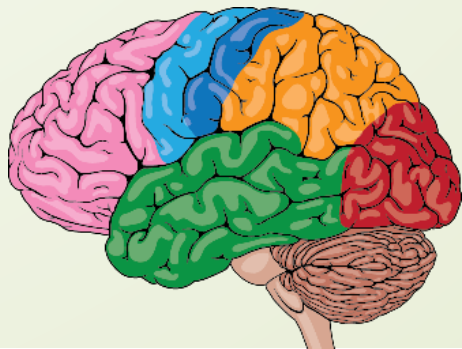
- Тай цзы оказывает полезное воздействие на минеральную плотность костей. В одном исследовании сравнивали людей, практиковавших Тай цзы не менее 7 лет, и нетренированных. У занимавшихся тай цзы плотность костной ткани была выше в тазовых костях и позвоночнике.
- В другом РКИ – у пожилых людей после 12 месяцев занятий тай цзы наблюдали сохранение исходной минеральной плотности костей (эквивалентное эффекту 12 месяцев силовых тренировок).
- Цигун - 12 недель занятий цигун помогало поддерживать мышечную силу и поструральный контроль, что способствует предупреждению падений и переломов.





Тай цзы и цигун при болезни Паркинсона

- В мире более 6 миллионов человек страдают от болезни Паркинсона и количество их стремительно растёт. Тай цзы помогает пациентам с болезнью Паркинсона.
- 10 недель интенсивных занятий цигун 5 раз в неделю по 60 минут (10 минут на разминку, 40 минут на упражнение и 10 минут на заминку) показали эффективность в терапии БП. Данные, которые включали мышечный тонус, тест на равновесие вслепую на одной ноге, были собраны до, во время и после вмешательства. Результаты показали, что пациенты с БП демонстрировали значительное улучшение мышечного тонуса, результатов теста «вставай и иди», баланса и зрительно-моторной координации.



Артериальная гипертензия



- Занятия тай-цзы и цигун более эффективно по сравнению с аэробными нагрузками снижают диастолическое давление и сопоставимы с приемом антигипертензивной терапии.
- Согласно исследованиям, среди видов китайских оздоровительных практик стиль цигун и чен тай-цзы оказывал наибольший антигипертензивный эффект по сравнению с самым распространенным стилем янг тай-цзы.
- Повышение уровня оксида азота (NO) и снижение уровня эндотелин-1 (ET-1), связанное с упражнениями тай-цзы и цигун, могут быть потенциальными механизмами снижения АД.
- Китайские оздоровительные практики могут снизить систолическое артериальное давление на 9,12 мм рт. ст. (95% ДИ от -16,38 до -1,86, $P = 0,01$) и диастолическое артериальное давление на 5,12 мм рт. ст. (95% ДИ от -7,71 до -2,52, $P < 0,001$).

Атеросклероз



- Если сравнивать комплексы тай-цзы с различным количеством форм (ТЧ-24, ТЧ-42, ТЧ-56), то три стиля обладают потенциалом для эффективного улучшения показателей атеросклероза и жесткости артерий (снижения), что подтверждается исследованием, посвященном благотворному влиянию 3-месячного тай-цзы на жесткость артерий у пожилых женщин с ревматоидным артритом. **Одно из возможных объяснений заключается в том, что тай-цзы может эффективно модулировать вариабельность сердечного ритма и чувствительность барорефлекса, которые тесно связаны с жесткостью артерий**, наблюдаемой у стареющей популяции. Следует отметить, что ТЧ-42 и ТЧ-56 показали свою эффективность на 6-й неделе (минимальная эффективная продолжительность занятий), в то время как этот положительный эффект не наблюдался в группе ТЧ-24. Это может быть связано с большей сложностью движений в ТЧ-42 и ТЧ-56 по сравнению с ТЧ-24, включая основные движения.
- Результаты показали, что Wuqinxi (**УЦиньСи**) и Baduanjin (**Бадуаньцзинь**) стили цигун наиболее эффективны в снижении уровня липидов в крови по сравнению с другими стилями цигун.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6427726/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382019303841>

Диабет



- Занятия тай-цзы снижали HbA1c (MD = -0,21, 95% ДИ (-0,61, 0,19), P = 0,31]) и уровни глюкозы натощак (MD = -0.99, 95% CI (-1.23, 0.75). По сравнению с другими аэробными упражнениями упражнения цигун имели больше преимуществ в снижении уровня HbA1c у пациентов с СД 2 типа.
- Каждые 18 недель (или 823 часа) занятий тай-цзы уменьшали на одну единицу уровень глюкозы натощак. **Тай-цзы как упражнение, где сочетаются движения и медитации может подавлять избыточную активацию симпатической нервной системы, таким образом, может улучшить гликемический контроль.**
- Занятия тай-цзы в течение 12 недель у пациентов с преддиабетом снижали уровни провоспалительных цитокинов и факторов: АФК, NF-κB, NEK7, NLRP3, ASC, каспаза-1, GSDMD, IL-1β и IL-18



<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-019-2475-y>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6079589/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095754822000291>

Возрастное снижение КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



- Мета-анализ показал лучшие результаты у регулярно занимающихся тай цзы, по краткой шкале оценки психического состояния (MMSE) $WMD = 1,52$, 95% ДИ [0,90, 2,14]; Монреальской когнитивной оценки $WMD = 3,5$, 95% ДИ [0,76, 6,24]; теста отложенного воспроизведения (шкалы Векслера) $WMD = 1,1$, 95% ДИ [0,04, 2,16]; теста рабочей памяти на запоминание последовательности цифр вперед $WMD = 0,53$, 95% ДИ [-0,65, 1,71]; и цифр назад $WMD = -0,1$, 95% ДИ [-0,38, 0,19]. Занятия с пациентами с умеренными когнитивными нарушениями можно начинать с упрощенного 10-форм янг тай-цзы.



Депрессия, стресс



- Тай-цзы связан с улучшением психологического самочувствия, включая снижение стресса, беспокойства, депрессии. В большинстве исследований люди занимались тай-цзы два-три раза в неделю по 40-60 минут за сеанс, и улучшение психологического статуса наблюдалось как у относительно здоровых людей, так и у тех, у кого уже были проблемы со здоровьем (депрессия и т.д).



Возрастное снижение гормональных функций

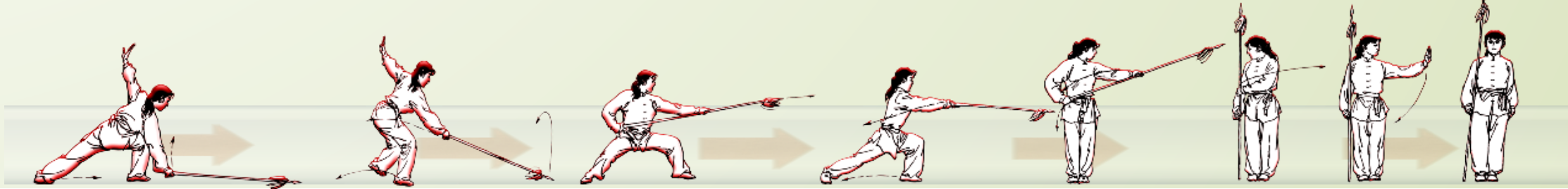
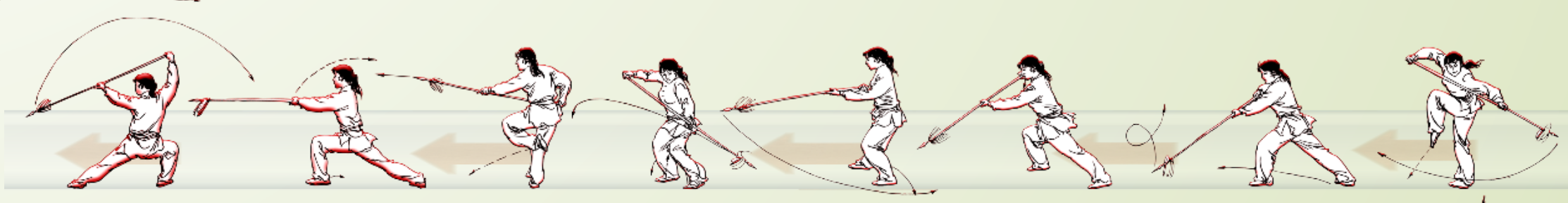
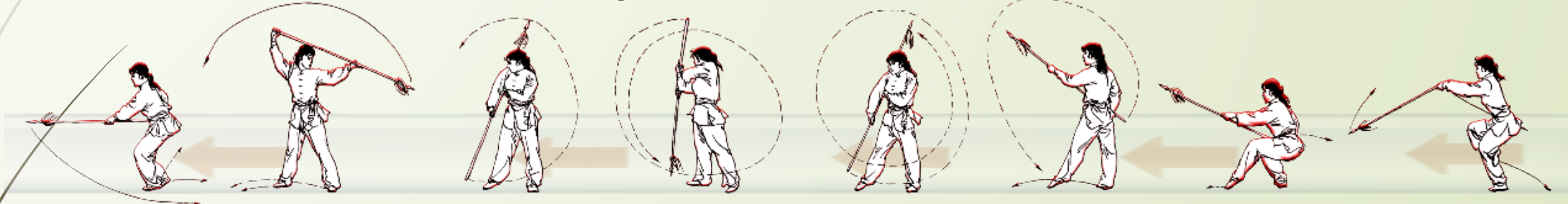
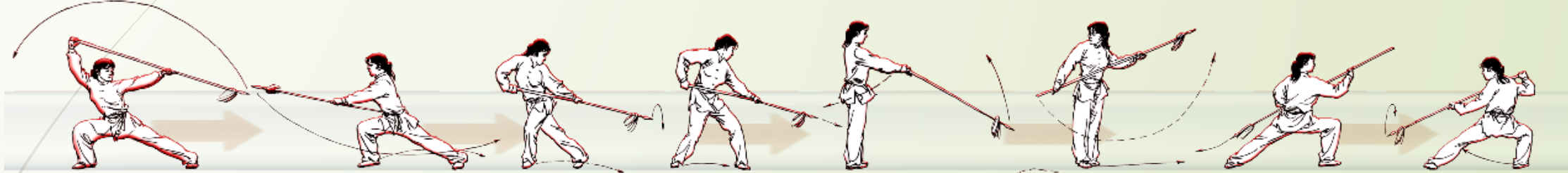
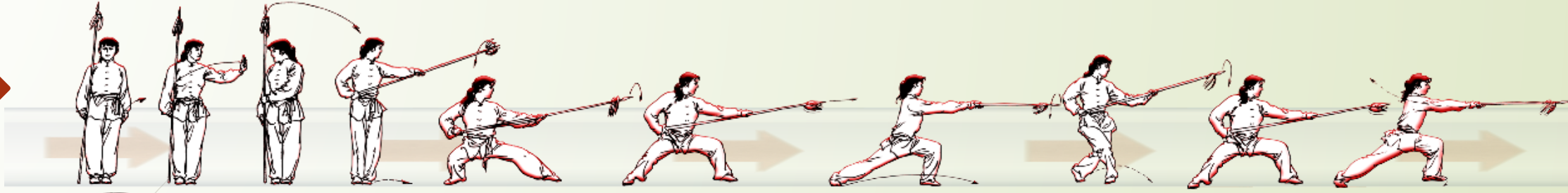


- Занятия тайцзи-цигун благотворно связаны с психическим здоровьем у стареющих мужчин, когда тренировки проводятся с частотой 1-3 и 4 или более тренировок в неделю. Тем не менее, группа высокочастотных тренировок (4 и более) и контрольная группа демонстрировали схожие модели секреции стероидов, что указывает на перевернутую U-образную связь между частотой тренировок тай-цзы-цигун и соотношением кортизол/тестостерон у стареющих мужчин.
- Значительное улучшение климактерических симптомов было обнаружено через 6 и 12 недель ежедневных занятий **динамичным цигун** ($t=4,07$, $p<0,001$ и $t=11,83$, $p<0,001$). Также было обнаружено, что у участниц значительно улучшилось качество сна ($t=5,93$, $p<0,001$ и $t=10,58$, $p<0,001$ соответственно).
- В другом исследовании у женщин в постменопаузе значительно улучшилось качество сна после 12 недель занятий **Бадуаньцзинь** (2 раза в неделю по 60 минут).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29458935/>

https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2022/09300/qigong_for_mental_health_and_sleep_quality_in.74.aspx

<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2011.0133?journalCode=acm>



Спасибо за внимание!

Карпенко Наталия Анатольевна
natanata7@yandex.ru