

Авторска справка (резюмета)

на гл. ас. д-р Светла Михайлова Шопова

за участие в конкурс за академична длъжност „доцент” в област на висшето образование 7. Здравеопазване и спорт, професионално направление 7.4. Обществено здраве, по научна специалност „Социална медицина и организация на здравеопазването и фармацията в Университет „Проф. д-р Ас. Златаров”- Бургас по обявен конкурс в ДВ бр. 5/17.01.2020г.

За участие в конкурса е представен 1 хабилитационен труд – монография по показател В.1. Шопова С., Инструментариум за лечебен масаж, монография, Издателство Университет "Проф. д-р Асен Златаров", стр. 1-110, ISBN 978-619-7559-07-1 , Бургас, 2020 г. Представените научни публикации са общо 20 от показател Г8 (публикации и доклади, публикувани в не реферирани списания с научно рецензиране или публикувани в редактирани колективни томове). 17 от публикациите в група от показател Г8 са в съавторство. По група от показател Г9 е представен един брой, в който е публикуван глава от колективни монографии. Представени са два учебника (по група от показател Е 21).

Според характера на изследванията и внедрените новости, включени в научните публикации, тематиките им могат да бъдат обособени в следните основни направления:

I.Превенция на здравния статус при пациенти с бронхиална астма.

Проучване на ефекта на кинезитерапевтична програма при пациенти с бронхиална астма. Научни и научно-практически ни търсения в областта на методологията на рехабилитацията при бронхиална астма се изразяват в проучване на въздействието на различните методи и избора на методика според стадия на заболяването .

Г.8.1.Гашев Т., Й.Гавраилов, Св.Шопова, Прилагане методика на апаратна тренировка на болни от астма в домашни условия, Осма национална научна конференция, Медицински университет , Плевен , 10.10.2008

Резюме: Настоящата разработка има за цел да направи сравнителен анализ на резултатите от прилагането на класическата поддържаща рехабилитационна програма и нововъведена методика за апаратна тренировка при използване на апарати : TRESHOLD INSPIRATORY MUSCLE TRAINING и TRESHOLD POSITIVE EXPIRATORY PRESSURE (широко приложими в страни с напреднало здравеопазване) при лечението на болни от астма в домашни условия. Акцентира се върху измерване на функционалните параметри на дишането , психоемоционалния статус и обучението на астматично болни.

Г.8.2.Й. Гавраилов, **Св. Шопова**, Кинезитерапия при бронхиална астма, Сборник доклади на научна студентска сесия Русенски университет Ангел Кънчев, 2009 с.21-25, ISSN 1311-3321

Резюме: Въпросът за лечението на бронхиална астма е актуален поради големият брой болни, както у нас, така и в глобален мащаб. Болните са многобройни, тъй като околната среда и света, в който живеем от ден на ден стават все по-замърсени. Кинезитерапията е неотменно средство в лечението на болни от бронхиална астма. Тя подпомага болните в приспособяването им към новите обстоятелства, наложени им от болестта. Благодарение на всички средства на кинезитерапията, болните, както в пристъпния период, така и в периода на клинична ремисия, намират необходимото облекчение. Това е едно много ценно следствие от процедурите, тъй като да се живее с бронхиална астма, може да бъде доста трудно и болезнено, особено когато не се прави необходимото преобучение, което всъщност е една от най-важните цели на кинезитерапията. За да се прилагат някои от кинезитерапевтичните методи, не се изискват специални условия и средства. Болните лесно могат да изпълняват лечебни физкултурни комплекси и в домашни условия. Бронхиалната астма е болест, която както всички други заболявания, има локални и общи прояви. Ние прилагаме интегративен подход на терапия, подхождайки комплексно към лечението. Използваме методите на съвременната западна медицина, комбинирани с алтернативна медицина.

II. Прилагане на Спа и уелнес въздействията

Приносен научно-приложен характер имат редица публикации свързани с популяризирането на разбирането за „СПА“, зад което стои промоцията на здравето и превенцията на болестите.

На тази проблематика са посветени Дисертацията и Авторефератът на тема: "Система за оценка на качеството на услугите в SPA центровете" и редица публикации за придобиване на образователна и научна степен „доктор“ през 2017 г. и за участие в настоящия конкурс.

В редица проучвания са изяснени възможностите за прилагане на Спа въздействията като средство за превенция. Направените публикации имат съществен принос за обучението на студентите и повишаване квалификацията на Спа терапевтите.

Участвала съм в 18-тия Годишен Конгрес на Европейската Спа Асоциация в Поморие 2013г. На V-тия годишен конгрес на БСБСПА (26 - 27 септември 2018г., Гоце Делчев) ми е връчен приза „СПА мениджър на годината“

Монография:

Г.9.1 Караджова Зл., В. Гончев, **С. Шопова**, КАЧЕСТВО НА УСЛУГИТЕ В ЗДРАВНИЯ ТУРИЗЪМ /НА ПРИМЕРА НА СПА ЦЕНТРОВЕТЕ В БЪЛГАРИЯ/, монография, Издателство „Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ – Бургас, 2020г. ISBN 978-619-7559-01-9 (Г.9.1.)

Г.8.4.Шопова Св., Й. Гавраилов, Перспективи за повишаване на конкурентоспособността на spa и wellness услугите в България, Годишник на университет "Проф. д-р Асен Златаров" – Бургас, 2012 , XLI(2),с. 152-154

Abstract: The present work is based on analyses and research of the scientific, theoretical and practical Bulgarian experience in the sphere of SPA and wellness services and its aim is to evaluate the competitiveness of the solutions and the services in comparison with the European and world practice and to suggest special measures in order to provide a stable and perspective development of the SPA and wellness services, which will increase their level of competitiveness.

Г.8.5.Жекова Е., Й. Гавраилов, Св. Шопова ,Спа процедурите като елемент от превенцията на сърдечно-съдовите заболявания, Сборник доклади Съюза на учените , Русе 2015 г. ,с. 46-49

Abstract:The prevention of cardiovascular diseases could help saving numerous lives, decreasing many sick people's sufferings from chronic diseases and last but not least it could save a lot of money which is normally spent on treatment. Specialists claim that cardiovascular diseases take the first place in Europe as reason for death or disability. Avoiding, decreasing, eliminating risk factors related with cardiovascular diseases represents an essential part of their prevention program. By elaborating and applying complex prevention programs for cardiovascular diseases practically combines pleasures with undeniable health advantage. Of course, the principle "it should not harm" is used here combined with the strict control of the indications and the contraindications of diseases.

Г.8.6.Шопова, С. SPA &WELLNESS – философия за здравословен начин на живот.Сборник доклади от Юбилейна конференция, 16-17 май 2014, Стара Загора, с.374-379

Резюме:Възприетата в последните години нова ценностна система утвърждава широкото прилагане на съвременните SPA и Wellness методики за рекреация, здравна превенция и релаксация.Философията на SPA е посветена на постигането на наслада от живота, в която хармонията между тялото и духа са извор на истинска красота и здраве.Нарастващите темпове на живот и постоянно увеличаващият се стрес пораждат необходимостта от изграждане на житейска концепция как да се осигури и да се живее по-пълноценно и по-здравословно. Постигането на релакс, от една страна, и тонизиране, от друга, предопределя свързването на „SPA” с друг термин „Wellness”. Същността на тези две понятия е насочена към постигането на благосъстояние чрез прилагане на различни водни процедури и третиране на тялото с вода (минерална, морска, изворна)както за удоволствие, така и за възстановяване. Основното физическо и психическо повлияване във всички възрасти се постига чрез водата, но се допълва от въздействието на различни процедури, както и от различни продукти и аромати. Правилното комбиниране на отделните елементи и индивидуалното им прилагане в ежедневието е в основата на изграждането на жизнената философия за здравословен начин на живот.

Г.8.14.Shopova S., J.Gavrailov, SPA PROCEDURES – MEANS OF STRESS PREVENTION, Assen Zlatarov University Annual, Vol. XLVI, Book 2, 2017 Burgas 8010, Bulgaria, p.122-125, ISSN: 1312-1359

Abstract: Nowadays, in our dynamic and hectic life people consider stress as something typical. Together with the development of civilization the impact of stress on our bodies gets more and more serious. The purpose of this research is to study the role of the SPA procedures in influencing stress among customers of this kind of services.

III. Приноси в рехабилитация на социално значими заболявания

Голямата честота на заболяемост от диабет и неговите усложнения са световен проблем и физикалната терапия заема важно място в комплексната рехабилитация. Участвам в два научни проекта към Университет “Проф. д-р Асен Златаров” . Университетски научен проект – Договор № НИХ/299/2013г. на тема “**Съвременни подходи и методи в обучението на студенти от медицински колеж при рехабилитация и профилактика на диабетно стъпало**“ и в Университетски научен проект – Договор № НИХ-410/2018г. на тема “**Иновативни подходи в обучението и квалификацията на здравните професионалисти за профилактика на захарния диабет и неговите водещи усложнения**“ , както съм и съавтор в издаденото Учебно помагало: Стойчева М., В. Василев, А. Грозева, В. Панчева, Зл. Иванова, Й. Гавраилов, **Св. Шопова** , Медико-социална рехабилитация на захарен диабет и неговите усложнения, 2015 (Е. 1.).

Разработената глава в учебното помагало спомага за постигане на по-добри резултати в теоретико – практическото обучение на студенти – рехабилитатори и медицински рехабилитатор- ерготерапевт , съвместно с авторския колектив сме осъществили следните

- **Приноси:**

- Прилагане на иновативни форми, методики и подходи на теоретико-практическо обучение по проблемите на диабета и неговите усложнения диабетно стъпало и диабетна полиневропатия
- Систематизиране на възможностите на естествените и преформирани физикални фактори при рехабилитацията на захарния диабет и неговите усложнения.

Г.8.9.Стойчева М., Й.Гавраилов, Св.Шопова , Иновативни подходи за медико-социална рехабилитация и профилактика на захарния диабет и неговите водещи усложнения , Eleventh International Scientific conference Knowledge in Practice Bansko Republic of Bulgaria , December 16-18.2016 Global impact factor, p. 1139,ISSN: 1857-923X

Резюме: Последното десетилетие на 20-ти век слага началото на засилващата се европейска тенденция за прогресивно нарастване на социално-значимите хронични заболявания, което към настоящия момент придобива пандемичен характер. Водещо място сред тях заема захарния диабет със своите рецидиви и усложнения: диабетно стъпало, диабетна ретинопатия, глаукома, диабетна невропатия, диабетна нефропатия, диабетна артропатия водещи до тежки медико-социални последици и

проблеми: трайна неработоспособност и инвалидизация; социална недееспособност и недостатъчност, социално неравенство и изолираност, силно влошаване цялостното качество на живот на болните и тяхното близко обкръжение, на нозологичните групи и общественото цяло. Поради многофакторната и комплексна обусловеност (с приоритетност на факторите на социалната макро и микросреда), диагностиката, лечението, грижите, рехабилитацията и профилактиката на тези тежки хронифицирани социално-значими болести изисква качествено нови, комплексни и интегративни подходи, дейности и намеси. Настоящата разработка има за цел, въз основа на анализи и оценка на заболяемостта от захарен диабет и неговите водещи усложнения, да очертае насоките и конкретизира иновативните подходи, инструментариум и намеси за комплексната им медико-социална рехабилитация, грижи и профилактика.

IV. Оптимизиране качеството на обучение и подготовка на специалистите по здравни грижи

Участвам в Университетския научен проект Договор № НИХ/334/2015г. на тема: “**Съвременни методи и подходи за обучение на студенти «Медицински рехабилитатор и ерготерапевт» за работа в Медикъл СПА център**”

Г.8.10.Shopova S., Gavrailov J., Training of managers Spa and Wellness centers –element of increasing the qualification of students from specialty Health care , Thirteen International Scientific conference 25-28.05.2017 , Budva, Montenegro, International Journal Scientific Papers Vol. 17.3, 2017, pp.1321-1325. ISSN 25454439

Резюме: Общо приетото схващане за Спа и Уелнес центрите е, че предлагат само разкрасителни и релаксиращи услуги. В действителност тези процедури могат да бъдат общо укрепващи здравето и дори с терапевтични цели. За да се изгради като широкоспектърен мениджър е задължително натрупването на теоретични знания и учебно-практични умения. Ние намираме необходимостта от разясняването на факта, че са нужни разнообразни компетенции за управление в тази специфична здравно-релаксираща среда. Спа и Уелнес мениджърите трябва да познават медицинските показания и противопоказания при отделните нозологични единици. Това задължава при подбора за включване в обучителната програма да има строги изисквания за основни познания по медицина. Такива притежават безспорно всички специалисти по здравни грижи с бакалавърска степен. На базата на това се разработва програма за обучение, която да допълни техните компетенции. В Спа и Уелнес обектите много често управителите изпълняват редица счетоводни услуги, което налага като значителна част от часовете да са по основни познания за счетоводство. Всички центрове се посещават от чуждестранни посетители за да се осигури качествено обслужване мениджърите трябва да имат езикова подготовка за напреднали. Работата с различни компютърни програми е необходимост затова се добавят часове със специализиран софтуер. Основно задължение на Спа мениджърите е сформирането на екип от добри специалисти. Изключително важно е да се натрупат задълбочени знания за подбор на качествена козметика, която ще се ползва в обектите към центрите. Дисциплината Комуникации и интеракции се изучава за по – лесно усвояване на необходимите умения за провеждане

на множествово разговори и контакти с различни клиенти и пациенти. Обучителната програма трябва да отговаря на учебните планове за магистърска степен към университетите.

Г.8.3.Стойчева М., Св.Шопова, Качество на професионалното обучение и готовност за професионална реализация на стажант-рехабилитатори от Медицински колеж при Университет „Проф. д-р Асен Златаров” – Бургас, в условията на европейската образователна интеграция, , Годишник на университет “Проф. д-р Асен Златаров” – Бургас, 2010 ,XXXIX(2)

Abstract: The discussion in the present paper, based on questionnaire research, is about actual problems concerning quality aspects of professional training and readiness for professional realizations of the graduating rehabilitators in the course of qualification degree “professional bachelor” in the medical college – Burgas. The emphasis is on the professional and personal orientation, motivation, educational and professional incentives, satisfaction, readiness and preferences. For professional realization, taking into consideration the challenges of the Eurointegration processes and the extended opportunities of international and National labour market.

V. Прилагане на изследвания и кинезитерапевтични средства за въздействие на вестибуларната функция.

Акцентите са поставени върху следните аспекти, имащи научен и научно – приложен принос:

- Проучихме анатомио – физиологични особености на вестибуларната система. Направихме литературен обзор на най – честите заболяванията с вестибуларна дисфункция.

- Анализирахме кинезитерапевтичните средствата за повлияване на равновесието. Приложихме тестове за изследване на вестибуларните дисфункции и резултати от проведени собствени проучвания.

Г.8.12.Св.Шопова, Гавраилов Й., Р. Корниенко , Изследване на баланса при възрастни за оценка на риска от падане. Научна конференция с международно участие Стареене, Здраве, Гериатрични грижи 18-19.6.2017, Тракийски университет, Медицински колеж, Стара Загора , с. 395-399, ISBN : 978-954-338-141-8

Резюме: Прилагането на тестове за оценка на риска от падане и нивото на баланс при възрастни е необходимо условие за профилактика на чести тежки последствия от травми. В гериатрията често механизмът е подхлъзване, залитане и падане. Причината за това може да е функционален дефицит на вестибуларната система. Хроничните заболявания водят до още по-силно редуциране на способността за поддържане на добро равновесие. При изследването ние използваме стандартната Берг Баланс Скала, която дава количествена оценка на риска от падане. Анализиранието на резултатите от теста

практически насочва екзаминаторите към групата с висок и среден риск. Пациентите се насочват към консултация със специалист по вестибуларна рехабилитация.

Г.8.13.Й. Гавраилов, Корниенко Р., **Св. Шопова**, Проучване на резултатите от тестовете с писане за оценка на равновесните функции при възрастни хора, Научна конференция с международно участие Стареене, Здраве, Гериатрични грижи 18-19.6.2017 Тракийски университет, Медицински колеж, Стара Загора, с.347-351, ISBN: 978-954-338-141-8

Резюме: За оценка на равновесните функции в практиката се използва тест с вертикално и хоризонтално писане. Ние проучихме информацията от различните литературни източници. Установихме липса на съвпадение в оценяването на резултатите. Организирахме провеждането на научно-практическо изследване. Модифицирахме теста за получаване на повече данни за интерпретация. Анализиранието на теста ни дава възможност за оценка на съществуващите досега резултати. Отчитането на ъгъла на отклонение ни дава информация за наличие на съществени отклонения от нормата. Повторното изпълнение може да доведе до корекция на получените резултати. Пациентите със значително отклонение насочихме към консултация със специалист отоневролог за анамнеза и диагноза.

Г.8.16.Шопова Св., Й. Гавраилов, Алгоритъм за провеждане на модифициран Фукуда степ тест, сп. Авиационна, морска и космическа медицина. 2019/1, ISBN-1314-5819

Резюме: В медицинската практика широко разпространен при изследване на вестибуларни нарушения е Фукуда степ-тест. След направения литературен обзор установихме, че липсват достатъчно изчерпателни данни за правилното провеждане на теста. Създадохме алгоритъм на теста с прецизиране на отделните елементи.

Г.8.17.Гавраилов Й.,Св.Шопова, Преглед на методи за превенция на кинетозата,сп. Авиационна, морска и космическа медицина. 2019/1, ISBN-1314-5819

Резюме: Кинетозата позната още като морска болест се причинява от пътуване с различни превозни средства. С всяка изминала година страдащите се увеличават. Тя е призната като болест от Световната здравна организация. Статията разглежда възможностите на акупресурата и иновативна методика за превенция или редуциране на симптомите на кинетозата.

Г.8.8.Гавраилов Й., Г. Николаева, Св.Шопова, Т.Ташев, Набор от постурални упражнения като средство за терапевтично въздействие Тракийски университет Медицински колеж Стара Загора, 20-21.10. 2016, с. 79- 83, ISBN:978-954-305-372-

Abstract: Specialized exercises for maintaining correct posture are present in almost every therapeutic rehabilitation program. There is a lack of ethodological directions for performing all separate techniques forpostural control. We describe a set of exercises with a therapeutic impact in case of pathology in the locomotive muscular system. The adjusting techniques selected by us require slight physical efforts by the therapist and the patient as well, which

makes them suitable for daily practice. Different approaches are used to control the posture, for example: manual correction, kinesthetic body sense and independent execution of exercises. They will assist the rehabilitation team in case they need variety in applying the postural exercises.

Университетски научен проект – Договор № НИХ/314/2014г. на тема: **“Ролята и мястото на таласотерапията и балнеологичните ресурси в Бургаски регион за профилактика и рехабилитация на заболяванията на опорно-двигателния апарат и периферната нервна система”**.

Г.8.11.Gavrailov J., Sv. Shopova, COMPLEX PHYSICAL THERAPY TRAINING APPROACH FOR JUVENILE IDIOPATHIC ARTHRITIS ,Thirteenth International Scientific Conference, Budva, Montenegro, International Journal Scientific Papers Vol. 17.3, 2017, pp.1175-1183. ISSN 25454439

Резюме: Ювенилният идиопатичен артрит (ЮИА) е най-честото системно заболяване на съединителната тъкан в детската възраст и сериозна причина за инвалидност. Въпреки, че степента на инвалидизиране се редуцира, пациентите с активно заболяване се запазват. При по-голяма продължителност на заболяването се виждат по-лоши резултати по отношение на функционалния клас. Важно е изработената комплексна обучителна програма по кинезитерапия да отговаря строго на фазите на протичане на заболяването. Лечебният масаж, физикални фактори, лечебната физкултура и не на последно място психологичните интегрирани интервенции намаляват риска от рецидивизиране на заболяването. Необходимо е обучение на пациентите и техните родители в коректно изпълнение на средствата на кинезитерапията. Поради невъзможността от постоянна рехабилитация при семейства с намалени финансови възможности. Научаваме детето в правилно изпълнение на техники на самомасаж приложими при ЮИА. Заболяването изисква ежедневно прилагане на кинезитерапия, която включва позиции за разтягане. Разясняваме на детето времетраенето, което е необходимо за да се релаксира всеки мускул. Показваме отделните мускули и тяхното действие като използваме модерните технологии Смартфон и изображение за да заинтригуваме пациента. Дават се методически указания за правилно изпълнение на аеробна гимнастика за профилактика на усложненията от страна на сърдечно – съдовата система. Детето се инструктира за коректно поддържане на позата. Използваме вербални команди и обучаваме майката и бащата да съблюдават за стойката на детето. Те напомнят на детето си с внимателно подбрани думи. Терапевтът прилага тактилна стимулация, с която подпомага педагогическия подход. Не на последно място включваме визуален контрол. При поява на показания за използване на помощни средства пациента се обучава в ходене с тях. От изключителна важност е да се използва въображението на детето за приложение на психологическо въздействие.

Университетски научен проект – Договор № НИХ/314/2014г. на тема: **“Ролята и мястото на таласотерапията и балнеологичните ресурси в Бургаски регион за профилактика и рехабилитация на заболяванията на опорно-двигателния апарат и периферната нервна система”**.

VI. Превенция на стреса

В динамиката на съвременното обществено развитие, стресът е неизменен спътник в жизнените и професионални дейности на индивидите, социалните групи и общности. В психологически аспект, стресът се определя като състояние на физическо или емоционално въздействие.

- **Акцентите са поставени върху следните аспекти, имащи научен и научно – приложен принос:**

- Диагностициране на симптоматиката и нивата на проявление на професионалния стрес при здравните професионалисти, работещи в болничното здравеопазване.
- Разработване модел и инструментариум за превенция и ефективно управление на работния стрес при работещи здравни специалисти от болнични структури.
- Разработване и апробиране на модел и инструментариум за превенция и управление на работния стрес при обучавани (студенти) и обучавачи (преподаватели и наставници) в образователните структури и учебно-практическите бази .
- Разработване на комплексна програма за превенция на стреса със Спа въздействия.
- Приложение на Кинезитерапия и интегрирани методики за редуциране на стреса.

Участвам в Университетски научен проект Договор № НИХ-388/2017г. на тема **“Изследване на професионалния стрес при здравните специалисти“**, както съм и съавтор в издаденото Учебно помагало: Лечева Зл., Й .Гавраилов, Св. Шопова, Профилактика на професионалния стрес при здравните специалисти, учебно методическо ръководство, Изд. Флат, Бургас , 2018, ISBN:978-619-7125-56-6(Е.2.)

Г.8.15. Gavrailov J., S. Shopova , STUDY OF THE RESULTS OF AN OWN PHYSICAL THERAPY PROGRAM FOR IMPACT ON STRESS RESPONSE, Assen Zlatarov University Annual, Vol. XLVI, Book 2, 2017 Burgas 8010, Bulgaria, p.118-121 ,ISSN 1312-1359

Abstract: The study of the parasympathetic and sympathetic nervous system gives us the possibility to use target oriented therapy approaches. The physical therapy disposes with numerous with relaxing impact. The healing massage finds its indisputable effect in reducing stress. Combining it with muscular stretching results in their relaxation. Our own physical therapy program are integrated Ayurveda and yoga practice. The physical therapy program we applied shows reduction of heart beat rhythm and respiration frequency.

Г.8.18. Gavrailov J., Svetla Shopova, Study of the effect of physical therapy program on stress reduction thanks to skin conductivity measurement. Assen Zlatarov University ,Annual, Vol. XLVII, Book 2, 2018 Burgas 8010, Bulgaria , pp. 130-132 , ISSN 2603-3976

Abstract: The study of the parasympathetic and sympathetic nervous system gives us the possibility to use target oriented therapy approaches. The physical therapy disposes with

numerous with relaxing impact. The healing massage finds its indisputable effect in reducing stress. Combining it with muscular stretching results in their relaxation. Our own physical therapy program are integrated Ayurveda and yoga practice. The physical therapy program we applied shows reduction of heart beat rhythm and respiration frequency.

VII. Специализирани масажни техники и инструментариум за лечебен масаж

В монографията е предложена методика чиято цел е да се формират повече специализирани знания и умения при обучението на специалисти по здравни грижи-физиотерапевти (кинезитерапевти, рехабилитатори, медицински-рехабилитатори – ерготерапевти) при прилагането на лечебен масаж с масажни инструменти, с цел да се увеличи дълбочината на приложение на масажните прийоми и превенция на редица професионални заболявания.(В.1.)

- **Акцентите са поставени върху следните аспекти, имащи научен и научно – приложен принос:**

-Анализирахме широко разпространени уреди за лечебен масаж в страната и чужбина. Избрахме инструменти, които превъзхождат прийоми от класическия масаж. Изработените триизмерни анатомични накрайници дават възможност за по-добро въздействие върху различните зони за лечебен масаж. Описахме техники за работа с масажните инструменти. По този начин се избягва увреда на ставите на терапевтите и се увеличава дълбочината на приложение на масажните прийоми.

Г.8.7.Ташев Т., Св.Шопова, Г. Николаева, Й. Гавраилов, Масажни похвати от китайската традиционна медицина в помощ на болните от мениерова болест, Тракийски университет Медицински колеж Стара Загора , 20-21.10. 2016, с. 83- 86 , ISBN:978-954-305-372-

Abstract: The Meniere's disease is a non inflammatory disorder of the inner ear with a typical triad of symptoms. It affects adults, although there are separate cases of affection of children. The etiology is not completely clear, and a number of factors are described as provoking the disorder appearance. The treatment is mainly conservative. During the period of remission in order to complement the medical treatment we used with success a list of techniques from the traditional Chinese medicine. It is only the complex approach which can lead to a long-term symptoms relief. Using the wisdom of the ancient therapies we discover practices with fewer side effects.

Г.8.19.Shopova S., MANUAL APPROACHES AND ANALYTICAL EXERCISES PERFORMED WITH A TOOL FOR TREATMENT OF LUMBO-SACRAL PART OF THE SPINE,XX- th Jubilee International Conference Knowledge Without Borders March 29-31.2019,Vrnjacka Banja , Serbia,Knowledge International Journal, 30(4), pp.1007 – 1010,ISSN 2545-4439

Abstract: Therapy manual approaches and analytical exercises for impact on the lumbo-sacral part of the spine are widely discussed in the specialized literature in the field of physical therapy

and healing massage. It can be seen as a part of back massage, but due to the more frequent diseases in the area, lumbosacral radiculitis, changes in the intervertebral joints in the lumbar spine, complaints from the areas of the sacrum and sacro-laryngeal joints, and others, give us reason to consider it as an independent topic. The massage area covers the glutaneous and lumbosacral area. The patient's position is lying on his stomach, to flatten the lumbar lordosis under the abdomen, a small pillow can be placed, and for relaxation of the lower limbs - it is rolled beneath the ankle joints. Application of the mobilizing massage for dysfunctions in the lumbar region and the thoraco-lumbar transition of the spine. The mobilizing massage in the lumbar area and the thoraco-lumbar transition is performed in patient's position - lying on his side on his untreated side, with his lower limbs bent (the upper one is in a smaller flexion). Passive stretching of the paravertebral muscles by moving the chest and pelvis with the therapist's forearms. Therapist's position - opposite the patient's body. Often in practice, massage and kinesitherapy exercises should be performed at the same time for better optimization. The use of a tool developed for the lumbosacral area facilitates the kinesitherapists. A certain part of the intervertebral spaces and the area between the transversal sprouts of the vertebrae are treated, which is practically very difficult with manual technique only. This reduces the time for which the goals of the therapeutic agents are met. Healing massage tools are made using a mold cast of anatomical structures. The developed therapeutic techniques can be of great benefit to healing massage in discopathy, disc herniation, spondylosis, radiculitis, scoliosis and other diseases of the musculoskeletal system. The lying positions, applied for usage of these treatment and healing approaches are selected depending on the pathology and the individual kinesitherapeutic plan.

Г.8.20.Shopova S., MIOFASCIAL TECHNIQUES FOR IMPACT ON M. ERECTOR SPINAE WITH A SET OF HEALING MASSAGE TOOLS, XX- th Jubilee International Conference Knowledge Without Borders March 29-31.2019,Vrnjacka Banja , Serbia,Knowledge International Journal, 30(4), pp.1023 – 1026,ISSN 2545-4439

Abstract: In fact m. erector spinae is a large muscle group of the torso and spine. In order to influence it, the therapists must know the anatomical features. We chose a patient's position for the therapeutical approaches performance. A plan for localization of trigger points is used. Myofascial techniques are combined with manual approaches performed thanks to a set of healing massage tools. In this way, the spine extension from the cranium to the sacrum is activated. M.erector spinae (m.e.s.) is part of the deep muscles of dorsal origin (autochthonous) muscle groups of the torso and spine. It is the strongest muscle and is located along the entire length of the spine. It is separated into three muscles - m.spinalis, m. longissimus et m.iliocastalis. M.e.s. is actually composed by nine muscles. In spine movements, it is often not possible to isolate a particular muscle in a particular movement. Long back muscles lie under the broad ones and are covered with thick fascia. It is difficult to get an impact on them. They are in the form of two rollers on both sides of the spine and are located from the nape to the waist. All the muscles are attached to the vertebrae and the ribs. From the morphological localization of the muscle group is visible, that m.e.s., which is laterally situated to m.multifidi. M.iliocostalis lumborum (m.i.l.) is located above m.quadratus lumborum. M.longissimus (m.l.)

is the medial ending of m.i.l.. the trigger point of m.i.l. is located in the lower part of the torso. It causes primary symptoms such as pain from appendicitis, nausea, abdominal cramps, hip pain, abdominal swelling, sore-chest pain, lower back pain. Secondary symptoms are lumbar and glutaneous pain. There is a spread of pain to the lower back and to the gluteal muscles. We believe that in order to process the separate parts of the large extensor on the back, the morphological features must be strictly observed. We must first provide relaxation of the broad back muscles and then move on to massage techniques that will act at a greater depth. We are convinced that nothing can replace the healing massage in meeting the set therapeutic goals for the analytical relaxation of the determined muscle. If there is no contraindication for this therapeutic procedure, it should be included the kinesitherapeutic program.

16.03.2020 г.

Бургас
Шопова)

Подпис:



(гл. ас. д-р Светла Михайлова