

ЦРЖСВХ № 484/04.11.2014г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на  
дисертационен труд на тема „Адаптирана физическа активност и спорт при жени с остеопороза“, представен от Атанасиос Георгиос Матзуридис, с научен ръководител проф. Лейла Крайджикова, доктор за придобиване на образователната и научна степен „Доктор“,  
в професионално направление 7.6. Спорт

Рецензент: проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн

Остеопорозата е социално значимо заболяване предвид голямата честота, увеличеният риск от фрактури, загуба на работоспособност и инвалидизация при хора (особено жени) в напреднала възраст. Тази характеристика обуславя и значимостта на проучения дисертационен проблем.

Докторският труд е в размер от 179 стр. в т.ч. 15 стр. приложения. Той е онагледен с 32 таблици и 81 фигури в т.ч. 24 фотоснимки. Библиографският списък е от 210 заглавия, от които 44 на кирилица, 162 на латиница и 4 интернет сайта. Научният материал е добре структуриран и балансиран. Той има стандартно разпределение, а именно литературен обзор; цел и задачи; организация; методика на проучването; методика на адаптираната физическа активност; анализ на резултатите; изводи и препоръки; библиография; приложения. Литературният преглед (36 стр.) включва етиологията, патогенезата, клиничната картина, профилактиката и лечението на заболяването. В него се акцентира върху характеристиките на хроничния лумбосакрален болев синдром, чиито физиологични и патофизиологични механизми са обсъдени подробно и задълбочено.

Докторантът използва богат набор от съвременни библиографски източници, които успешно коментира в края на посочения раздел. Много

добро впечатление прави обобщението на литературния преглед, който е база за формиране на неизяснените и непроучени фактори, свързани с обсъжданото заболяване. Дължа да отбележа, че подобно обсъждане почти не се среща в други научни разработки, което представлява своеобразен иновативен подход. Това позволява оформянето на адекватна работна хипотеза, която очертава насоките на бъдещия изследователски проект.

Целта на изследването логично произтича от предложената научна хипотеза, а именно създаване и апробиране на програма за адаптирана физическа активност при жени с постменструална остеопороза с оглед редуциране на лумбосакрален болков синдром и функционално възстановяване на гръбначния стълб.

Изведените 6 основни задачи представят насоките на отделните етапи в реализирането на научната цел.

Подбраният контингент включва 74 жени на възраст 50 – 65 години. Те са разделени в 2 групи – експериментална (30 д.) и контролна (33 д.). Установена е понижена костна минерална плътност чрез ДХА и хронична болка в поязната област над 6-месеца.

Приложена е подробна изследователска програма, включваща тестове за повишен тонус и скъсяване на статичната гръбна мускулатура; статична издръжливост на мускулатурата в тази област; за подвижност на гръбначния стълб; за наличие на лумбална дискова херния; за характеризиране на болковия синдром; за степента на инвалидизиране; ниво на общото здравословно състояние и самооценка на здравето.

Получените резултати са обработени чрез подходящи статистически методи, гарантиращи достоверността на резултатите.

Заниманията с авторска методика в първата група се провеждат в продължение на 6 месеца, а на втората се препоръчва 50-60 минутна разходка 2-3 пъти седмично с темпо не по-малко от 4- 5 км/ч.

Докторантът прилага собствена програма за адаптирана физическа активност. Тя заслужава висока оценка, тъй като е разработена

съобразно основните педагогически изисквания, като е диференцирана за първите 6-8 седмици, т.е. за подготвителен период и основен до края на шестия месец. В нея са представени конкретните цели, задачи, както и описания на използваните упражнения.

В подготвителния период на експерименталната група се провеждат 3 различни процедури, от които първата е 3 пъти седмично и представлява гимнастическа тренировка за сила с продължителност 50-60 минути. Тя включва още мобилизиращ масаж и стречинг упражнения. Втората процедура има аеробен характер като в продължение на 50-55 мин. два пъти седмично се извършва дозирано ходене включващо скоростни отсечки и извършване на стречинг за 8-10 минути. При третата процедура два пъти седмично наново в 50-60 мин. се прилагат фолклорни танци.

В основния период към горепосочената програма са включени равновесни упражнения и скачане на въже, чиято интензивност има прогресиращ характер във времето. Това се отнася и до продължителността на беговите отсечки.

Изразявам много висока положителна оценка относно подробното представяне на всички упражнения и мануални техники. Те са онагледени с подходящ снимков материал и могат да бъдат успешно включени в практическо ръководство за лечение на болни с остеопороза.

Анализът на резултатите е структуриран съобразно групите признаци от изследователската батерия. Особено впечатление прави сравнителното обсъждане на данните от промените в характеристиките на 48 мускулни групи в отделните топични области. Те показват положителния ефект на програмата върху мускулния дисбаланс – значително по-изразен в експерименталната група. Последователно се коментират данните от динамичната част на теста за лумбална дискова болест с неговите пет показатели и статична – с 12 признака. Техните крайни резултати, чрез достатъчна статистическа достоверност, демонстрират по-доброто функционално въздействие в лумбо-

сакралната област. Съществен резултат при подобни заболявания се явява намаляване на болковия синдром, който има първостепенна роля в самочувствието на пациентите. Субективните резултати относно здравословното състояние се обсъжда чрез промените в тестовите за болка, самооценка на здравното състояние и степен на инвалидизация. Установява се по-изразено положително въздействие върху здравния статус на жените участвали в експерименталната програма, потвърждаващо нейната ефективност.

В приложението е включен допълнителен текстови и онагледителен материал (с 14 фотоснимки), които обективизират отделните тестове от изследователската батерия.

Като цяло обсъждането на резултатите е направено с необходимата компетентност и задълбоченост с позоваване на статистическите данни.

Трудът има известни слабости, главно от технически характер, но те не се отразяват на цялостните му положителни качества.

След подходящо заключение са представени 6 извода. Те са добре обосновани и синтезират основните резултати на научно-изследователската теза.

Въз основа на експерименталната програма са предложени 3 препоръки, които биха подпомогнали терапевтичната дейност в тази насока.

От анализа на представения труд могат да бъдат формулирани следните основни приноси:

- Извършено е задълбочено проучване на мускулния дисбаланс при жени с остеопороза, което се явява база за оптимизиран терапевтичен процес при лумбо-сакрална болка.

- Основен принос се явява разработената и апробирана авторска методика за адаптирана физическа активност при жени с остеопения с доказани положителни лечебни резултати.

- За първи път у нас и в Гърция се прилагат оригинални и модифицирани анкетни методи, свързани с посочените здравословни проблеми.

- Използваният иновативен подход може да бъде приложен и при други нозологични единици.

Във връзка с разработения труд са отпечатани 3 статии и документирани 2 участия с доклади в научни форуми.

Авторефератът е оформен подходящо и представя основни раздели от проучването.

### **Заключение**

Въз основа на гореизтъкнатите от мен приноси давам висока оценка на представения дисертационен труд „Адаптирана физическа активност и спорт при жени с остеопороза“ представен от Атанасиос Георгиос Матзуридис и предлагам Уважаемото научно жури да го удостои с образователната и научна степен „Доктор“ в професионално направление 7.6. Спорт.

Рецензент:



проф. д-р Мария Тотева, дмн