

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**от проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн  
на дисертационен труд на тема: „Комплексна кинезитерапия при  
предменструален синдром”,  
представен от Татяна Томчова Томова с научен ръководител  
проф. Зоя Горанова, дн за присъждане на образователната и  
научна степен „Доктор” по научна специалност „Теория и  
методика на физическото възпитание и спортната тренировка  
(вкл. Методика на ЛФК)”, професионално направление 7.4.  
Обществено здраве**

Специфичните характеристики на женския организъм обуславят непрекъсващия интерес на широк кръг специалисти – лекари, кинезитерапевти, спортни педагози, психолози и др. към проблемите на тази популация. От особено значение са целенасочените изследвания на психо-соматичния статус на жените и прилагане на подходящи практики за неговото оптимизиране. В този смисъл, изборът на темата на настоящия труд е особено значим в научно-практически план, тъй като се проучват недостатъчно изяснени здравни проблеми.

Дисертацията е в обем от 215 стр. в т.ч. 24 стр. приложения. Тя е онагледена с 36 фигури, 35 таблици и 73 графики. Представеният библиографски списък е от 219 заглавия – 26 на кирилица и 193 на латиница.

Трудът е със стандартна структура от увод, литературен обзор, собствени проучвания (цел, задачи, методи, програми за лечение), резултати и анализ, изводи и препоръки, библиография.

Още във въведението се дават насоките на научното изследване, а именно стратегия на лечебния процес при предменструален синдром (ПМС) със средствата на конвенционалната и китайска медицина.

Литературният обзор е структуриран в следните основни раздела:

- физиология и патология на менструалния цикъл;
- предменструален синдром с 3 подраздела;
- предменструален синдром в китайската медицина;
- терапевтични подходи при предменструален синдром.

Докторантката показва голям професионализъм в обсъждането на разнообразните проблеми, свързани с тази нозология. Въз основа на съвременни публикации от последните години се коментира физиологията на менструалния цикъл; характеристиката на предменструалния синдром; широката палитра на терапевтичните методи; особеностите според китайската медицина и твърде съществено – прилагането на специфично лечение. Специално внимание е отделено на връзката между спорта, кинезитерапията и ПМС при активните състезателки, което обогатява изложението.

Оценявам много положително извършения литературен преглед, който завършва с мотивирано обобщение, насочено към недостатъчно проучените „бели петна“ в обсъжданата проблематика.

Работната хипотеза е добре обоснована и представлява логичен завършек на библиографския анализ. Въз основа на нея е формулирана целта на изследването. Тя е насочена към лечение на ПМС чрез средства на кинезитерапията и китайски методи на лечение. Изведените 6 основни задачи ясно очертават насоките на проучването.

Обект на изследване са 55 жени на възраст между 20 и 30 г. разпределени в 3 групи. Те са включени в експеримента след подробни критерии въз основа на целенасочена анамнеза. Първата част на програмата е осъществена чрез скринингово проучване на 466 жени на средна възраст 20,8 години. Анкетирането им е с помощта на специфични въпроси, отнасящи се до наличието на менструални и предменструални смущения и водещите симптоми при тях.

Експерименталната програма се състои от сантиметрия на 3 кожни гънки (корем, бедро, коляно); оценка на съпротивлението им в 4 степени; тест за болка в ушната мида (също в 4 степени); анамнестични данни за 13 симптома на ПМС. От тях 7 са соматични и 6 психични. Отговорите са свързани с определени дни на индивидуалния менструален цикъл. Тестирането е извършено трикратно по време на лечебния курс (в началото, междинно, крайно) и 1 месец след него.

Лечебната програма започва 7 дни преди предполагаемата дата на мензиса. Процедурите се провеждат всеки ден, с продължителност на курса 3 месеца. Комплексът от упражнения се изпълнява 3 пъти седмично по 25-30 мин., като заниманията обхващат 3 последователни менструални цикъла.

Получените резултати са подложени на вариационен анализ със стандартните показатели и сравнителен – чрез t-критерия на Стюдънт при равнище на значимост  $\alpha < 0,05$ .

Докторантката осъществява **прецизна организация** на изследването, която включва 3 експериментални групи със сходен брой лица.

В първата група (А) е приложен китайски масаж Ан`Мо, аурикулотерапия и комплексно изометрично упражнение с въздействие върху органите и структурите в малкия таз.

Във втората група (Б) се въвежда акупунктура, аурикулотерапия и също комплексно изометрично упражнение с въздействие върху органите в малкия таз.

Третата група (В) изпълнява специализиран кинезитерапевтичен комплекс.

Последователно са описани методиките на лечение в експерименталните групи с техните задачи, методични указания и техники.

На пациентките от група „А“ водещо е лечението чрез китайския лечебен масаж. Много подробно са представени подготвителните, основни и заключителни техники. Те се осъществяват в 15 активни точки, ясно диференцирани според китайската медицина, с продължителност на масажа 20-25 мин.

Аурикулотерапията е вторият метод, чрез който се третира здравословния проблем. Със специален уред (щопфер) се локализируют болезнените зони, като в 5 от тях се фиксират растителни семена, сменящи се всяка седмица при ежедневен няколкократно натиск от страна на пациентките.

Жените включват в лечебната програма изометрично упражнение за структурите в малкия таз, което изпълняват самостоятелно 3-5 дни седмично, както и ежедневно в седмицата преди цикъла.

В представеното лечение на втората експериментална група е описана детайлно корпоралната акупунктура, приложена в главни и допълнителни активни точки на основните 5 канали. Големият им брой е в съответствие с диференцираното влияние върху разнообразните симптоми на ПМС. Техниката на аурикулотерапията и структурата на комплексното изометрично упражнение са еднакви с тези при пациентките от гр. А.

Третата група е третирана чрез целенасочен кинезитерапевтичен комплекс. Той е изграден въз основа на Йога системата с включени дихателни и енергийни техники, както и изометрични упражнения за мускулите на тазовото дъно, което е според изграден авторски проект. Времетраенето на заниманията е 25-30 мин. с подготвителна, основна и заключителна част.

Докторантката демонстрира професионалната си квалификация на кинезитерапевт с разработената и апробирана лечебна програма. Тя е представена със своята схема; описание на отделните упражнения; методични указания за изпълнението им;



дозировка т.е. комплекс за кинезитерапия, съобразен с всичките изисквания на лечебния и педагогически процес. Той е успешно онагледен чрез информативни фотоснимки, включени в приложението.

Анализът на резултатите започва с обсъждане на анкетното проучване, което само по себе си е съществен научен принос, тъй като големият брой жени (466 д.), чрез своите отговори обогатяват изследователската програма. Анкетата включва информация за менструалния цикъл – начало; интервал; времетраене; честота на психични симптоми; соматични оплаквания и техните прояви. Тази информация е успешно коментирана.

Следващ етап от обсъждането е с унифициран модел. Той се изразява с коментар на промените в изследваните показатели при 4-кратното изследване.

Анализът на показателите на **първата група** включва състоянието на 3-те обиколки; 7-те соматични оплаквания; 6-те психични симптоми; водене на 3 надлъжни кожни гънки; аурикулотерапия в 5 зони. Много добро впечатление правят компетентните обобщения на резултатите в края на всеки раздел, което улеснява възприемането на доказателствения материал.

**Втората група** (с акупресура, аурикулотерапия и комплексно упражнения на тазовите мускули) е анализирана в същата последователност на промените, с крайни обобщения. Те се отнасят до динамиката в отделните характеристики и нивото на терапевтичния ефект. Статистическите резултати доказват ефективността на приложената програма.

Методиката на третиране в **третата група** включва разработения комплекс от кинезитерапевтични упражнения. Получените данни установяват положително повлияване само на част от симптомите на ПМС. Авторката приема, че причините вероятно се

дължат на краткосрочния период на лечение или недостатъчна активност на участничките в заниманията.

Логичният завършек на проучването е сравнителния анализ на промените настъпили в трите групи след провеждане на лечебния курс. Обосновано и коректно се изтъква терапевтичния ефект върху проявите на ПМС, който обобщено има положителен ефект върху купирането на патологичните промени.

Бих желала да изразя моето голямо одобрение за техническото оформление на труда, което допринася за възприемане на неговите научни резултати. За мен бе удоволствие да работя с подобно полиграфично издание.

Дисертантката е оформила 2 групи изводи. При първите акцентът е върху прилагането на китайските методи на лечение (точков масаж, аурикулотерапия и акупунктура), които са безопасни и ефективни с положителни терапевтични резултати.

Формулирани са 5 основни изводи, които са изведени въз основа на цялостната експериментална програма и представляват успешна реализация на поставените задачи в научната теза.

Предложени са 5 препоръки за практическо приложение на резултатите.

След подробно запознаване с настоящата дисертация изказвам моето одобрение за прецизната работа на Т. Томова и нейният ръководител проф. Горанова.

По-главните научни приноси могат да бъдат дефинирани както следва:

- Извършен е задълбочен библиографски преглед, отнасящ се до специфични проблеми на женския организъм и в частност предменструалния синдром (ПМС).

- Проучен и представен е опита на китайската медицина за лечение на посочените патологични състояния.

- Разработен и апробиран е скринингов метод върху обширен контингент за установяване на разнообразните психо-соматични проблеми при наличие на ПМС.

- За първи път у нас са създадени и реализирани три авторски научно-практически програми за лечение на ПМС.

- Приложеното комплексно лечение на тези патологични състояния чрез средствата на китайската медицина и комплекс от кинезитерапевтични упражнения повишава лечебния ефект и успешно обогатява кинезитерапевтичната практика.

Представени са 3 публикации, свързани с научната теза.

Авторефератът отразява съществените резултати на изследователския проект.

### **Заклучение**

**Извършено е актуално научно изследване с неоспорими научно-практически достойнства. Трудът „Комплексна кинезитерапия при предменструален синдром” би могъл да бъде успешно ръководство в работата на специалисти от различни области.**

**Давам много висока оценка на представената дисертация и предлагам на Уважаемото научно жури да присъди образователната и научна степен „Доктор” на Татяна Томчова Томова по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)”, професионално направление 7.4. Обществено здраве.**

Рецензент:

проф. д-р Мария Василева Тотева, дмн