

Болки в кръста, Врата, гърба, менструални и хормонални нарушения, обща умора, колики при бебета. Това са много разностранни оплаквания, но се повлияват от едно нещо - Боуен терапията. Повече за нея разказа терапевтът Георги Илчев.

- Г-н Илчев, къде възниква Боуен терапията и какво представлява?

- Това е вид мануална модалност, създадена в Австралия от Том Боуен през 60-те години на XX век. Той я практикува до смъртта си през 1982 г. Неговите ученици пренасят това познание и този подход, като го наричат на създателя му. При тази методика се правят специфични движения върху тялото – прехвърляния през мускули, сухожилия и нерви, за да се създадат импулси към нервната система. Боуен движенията обикновено се правят в неврорефлекторни и невролимфатични точки. Така се стимулират неврорефлекси, а оттам се активира и способността на тялото за саморегулация и самовъзстановяване.

- Въздейства ли Боуен терапията върху фасциите?

- Всеки мускул, дори най-малката миофибрила е обвита в ципа, наречена фасция. Фасциите обгръщат и всеки нерв, дори клетъчната мембрана е вид фасция. Тази структура е силно инервирана. И докато рецепторите по кожата обслужват основно централната нервна система, то рецепторите във фасциите обслужват главно вегетативната нервна система, която контролира 80% от процесите в организма, или малко над 1400 функции.

Преди 20 години за фасции се говореше малко. В учебниците по анатомия в медицинските университети се споменава само, че са ципи, които позволяват плавното плъзгане на отделните мускули и тъкани. Но това е едно от предназначенията на фасциите. За щастие, през последното десетилетие настъпи бум

на фасциални проучвания. Създадоха се цели институти, организират се конгреси на тази тема.

Боуен терапията е една от модалностите, които въздействат на фасциите – особено на повърхностната фасция, която е почти част от дермата, има голяма еластичност и се движи. В първата фаза на Боуен движенията отместваме кожата спрямо подкожието и така разтягаме повърхностната фасция. По този начин се увеличава нейната подвижност и хидратация. Структурите на тялото се хидратират не толкова чрез вода, а чрез движение и разтягане. Ако само пием вода, без да се движим, водата ще товари единствено отделителната система.

- Какво изпитват пациентите по време на терапията?

- Обща релаксация, отпускане, някои дори заспиват. Големият коз на Боуен терапията е изпращането на

ИМПУЛСИ КЪМ ВЕГЕТАТИВНАТА НЕРВНА СИСТЕМА,

която по друг начин не подлежи на волеви контрол. Зоните, в които се извършват боуен движенията, са наситени с парасимпатикови или симпатикови ганглии. Чрез тези движения успяваме да стимулираме парасимпатиковата активност. Релаксацията, сънят, храносмилането и възстановяването са функции на парасимпатикуса.

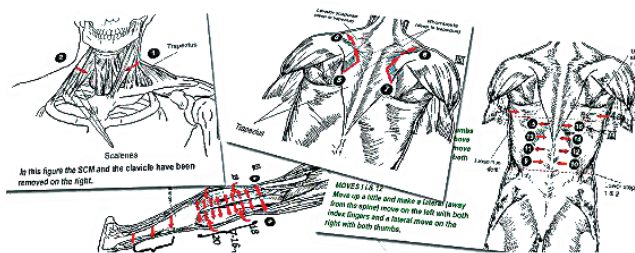
В съвременното общество сме масово със симпатикова доминанта, което ни кара да бъдем нащрек, да работим на високи обороти. Симпатикусят форсира нашето тяло, отделят се повече кортизол и адреналин. При това положение парасимпатикусят е потиснат, а

Георги Илчев:

БОУЕН ТЕРАПИЯ

се прилага безопасно и на бременни

Проучвания доказват ефект при бебешки колики и детско напикаване



сънят, възстановяването и храносмилането започват да страдат. Но като стимулираме парасимпатиковата активност, успяваме да намалим или да елиминираме дисбаланс в тялото и да му дадем възможност да се възстанови. Затова и нашите пациенти изпадат в дълбока релаксация, а чрез нея тялото се възстановява много бързо.

В Боуен терапията правим задължителни паузи след всяко движение. Паузите позволяват на тялото да приведе в действие импулсите, подадени чрез боуен движенията, да реагира на тях и да се успокои, за да е готово за следващата порция импулси. Това са необходими терапевтични паузи.

- След като по съвсем естествен начин балансирате организма и възстановителните мускули, може ли чрез Боуен да помогнете при всяко заболяване?

- Боуен не е панацея. Тази терапия помага за много широк спектър от проблеми и дисфункции, но не за всичко и на всеки. Нямаме наблюдения за ефект на Боуен върху психиатрични пациенти и при някои генетични и автоимунни заболявания.

В моята практика, преди да стана Боуен терапевт, **ОСНОВНО ИДВАХА ПАЦИЕНТИ С ОПОРНО-ДВИГАТЕЛНИ ПРОБЛЕМИ**

В един момент даже ми

омръзна от болки в гърба, кръста или врата. Молах се нещо да разнообразя дейността ми. Така срещнах Боуен терапията. Тогава моят диапазон от нозологични единици рязко се разшири. Извън обичайните опорно-двигателни дисфункции, които най-често третираме, Боуен помага прекрасно и при храносмилателни, и при респираторни оплаквания, и при менструални нарушения.

Не допусках, че менструалните нарушения са толкова честни. В днешно време почти всяка жена има някакъв менструален проблем – дали болезнен цикъл, дали нередовен, оскъден, обилен или свързан с тежест, гадене, подуване. Конвенционалното поведение е да се дават обезболяващи и спазмолитици, а понякога дори противозачатъчни за регулация на цикъла. На младите момичета понякога им казват, че като родят, всичко ще се оправи. Само че това не е гарантирано. Боуен терапията обаче е

ДОКАЗАНО ЕФЕКТИВНА ПРИ МЕНСТРУАЛНИ ПРОБЛЕМИ

Никога не съм допускал, че мога да работя и за премахването на колики при бебета. Боуен терапията постига отличен ефект при този проблем, и то много бързо. Наскоро бях лектор на Форум „Бременност и детско здраве“ и говорих

за приложението на Боуен при колики. Това е голям проблем, защото не само бебето страда, но и родители, баби, дядовци, че и комшиите. На бебета с колики правим кратки сеанси, обикновено през 3-4 дни, и ги овладяваме. Нито е болезнено, нито има странични ефекти.

При нас водят бебета и на няколко дни, и на 2 – 3 месеца. Майка дойде с тримесечното си бебе и каза, че от изписването то пици от колики. Пробвали безуспешно народна медицина и всички възможни капки в аптечната мрежа. Два

Повлияват се хормонални смущения, с проблеми на отделителната и половата система

сеанса с Боуен бяха нужни и детето се оправи. През 2016 г. в сп. „Практическа педиатрия“ публикувахме проучване за ефекта на Боуен при колики, като доказахме висока ефективност на терапията. През 2019 г. в същото списание публикувахме проучване за енурезата (детското напикаване). Децата бяха проследени в период от два месеца, за който една трета от тях постигнаха 7 от 7 сухи нощи, а при втората трета имаше 5 или 6 сухи нощи на седмица. Процентът на пълно елиминиране на енурезата нараства с увеличаването на периода на третиране.

Някои неврологични състояния, хормонални смущения, проблеми с отделителната и с половата система също много добре се повлияват от Боуен. Пла-

нираме да направим проучване за ефекта на Боуен терапията върху щитовидната жлеза, специално за тиреоидит на Хашимото. В момента работим върху дизайна на проучването.

- Боуен терапията може ли да се прилага при бременни?

- Както и при бебета, и при бременните жени няма странични ефекти и противопоказания. Тези пациентки не могат да приемат медикаменти, но имат оплаквания и търсят решение. И това решение може да е Боуен терапията, защото намира приложение във всеки от триместрите на бременността. Може да помогне за вегетативни смущения – задух, топли вълни, изпотвявания. Ефективна е също при болки в кръста и в сакроилиачната става или при ишиас.

Има какво да направим дори за обръщане на бебето в нормална родова позиция и за предразполагане към леко и естествено раждане. Дори по време на родовия процес има място за Боуен терапия. В нашата общност има няколко акушерки, които прилагат Боуен в родилната зала.

След раждането има какво да направим и за майката, и за бебето. При това не боли и няма странични ефекти.

За щастие, в последните години много бременни се обръщат към Боуен терапия, като роля за тази популярност играят основно пациентите, които вече са я ползвали. Радващо е също, че част от бременните и бебетата, които идват при нас, са насочени от лекари – педиатри и общопрактикуващи.

Мара КАЛЧЕВА



Визитка

Георги Илчев е физиотерапевт, Боуен терапевт и председател на Българската асоциация по Боуен терапия. Завършил е кинезитерапия в Русенския университет „Ангел Кънчев“ и придобива магистратура по здравен мениджмънт в Медицински университет - София. През 2014 г. става акредитиран Боуен инструктор към Австралийската академия за Боуен терапия. Има десетки специализации по Боуен терапия, физио- и кинезитерапия. Специалистът обясни специално за читателите на в. „Доктор“ същността на Боуен терапията и нейното приложение.

