

УДК 616-01

## ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Аленина М.В., Ерыкалова С.П.

ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет», Архангельск, e-mail: almari-va@yandex.ru

**Научный руководитель:** д.м.н., проф. Санников А.Л.

**Аннотация:** По данным Федеральной службы государственной статистики РФ за 2019 год, 636 тысяч человек были впервые признаны инвалидами, из них лица трудоспособного возраста составили 42,3%. Вышеперечисленные статистические данные свидетельствуют о необходимости проведения эффективных реабилитационных мероприятий, направленных на повышение уровня жизни лиц с инвалидностью, что, в свою очередь, является важной составляющей сохранения трудоспособности населения. Современные реабилитационные мероприятия отличаются своим многообразием. Они включают массаж, кинезио-, трудо- и физиотерапию, акупунктуру, лечебную физкультуру, баро- и бальнеотерапию, электростимуляцию, реконструктивную хирургию, психотерапию, логопедическую помощь, санаторно-курортное лечение, арт-терапию... Спектр манипуляций и процедур выбирается в зависимости от состояния пациента, его нуждаемости в конкретном реабилитационном мероприятии. Каждый из методов обладает своими преимуществами и недостатками. Наибольшая эффективность перечисленных методик наблюдается при их комбинированном применении. При этом и в настоящее время продолжается поиск передовых реабилитационных мероприятий, которые смогут в кратчайшие сроки восстановить утраченное здоровье пациентов и повысить их уровень жизни. Одним из таких методов является танцевально-двигательная терапия. В работе представлен обзор литературных источников по танцевально-двигательной терапии, показаны спектр и эффективность применения данного реабилитационного мероприятия, его положительные и отрицательные стороны при восстановлении здоровья пациентов разных возрастов и различных нозологических групп. Танцевально-двигательная терапия - эффективный метод реабилитации, который может успешно применяться в современной медицинской практике.

**Ключевые слова:** инвалидность, реабилитация, танцевально-двигательная терапия, двигательные, когнитивные, коммуникативные нарушения, эмоциональная сфера

## DANCE-MOVEMENT THERAPY AS A MODERN REHABILITATION METHOD OF PATIENTS WITH DIFFERENT DISEASES

Alenina M.V., Erykalova S.P.

FSBEI HE «Northern State Medical University», Arkhangelsk, e-mail: almari-va@yandex.ru

**Scientific adviser:** doctor of medical sciences, professor Sannikov A.L.

**Abstract:** According to the Federal state statistics service of the Russian Federation for 2019 636 thousand people were recognized as disabled for the first time. 42,3% of this quantity were working age persons. Aforesaid statistical data indicate need for effective rehabilitation methods to improve the living standard of disabled and maintain the working capacity of the population. Modern rehabilitation methods are various and include massage, kinesiotherapy, occupational therapy, physiotherapy, acupuncture, therapeutic exercises, barotherapy, balneotherapy, electrostimulation, reconstructive surgery, psychotherapy, speech therapy, spa treatment, art therapy... Complex of manipulations and procedures is established due to patient's condition and his need for specific rehabilitation method. Each method has its own advantages and disadvantages. Combination of this methods helps to achieve maximal efficiency. At the same time the search for advanced rehabilitation methods restoring patients' health and improving their standard of living in the shortest time continues. One of these methods is dance-movement therapy. Article presents a review of dance-movement therapy literature sources, indicates the range and efficiency of this rehabilitation method, its positive and negative aspects in health restoring of patients of different age and nosological groups. Dance-movement therapy is effective rehabilitation method. It can be successfully used in modern medical practice.

**Keywords:** disability, rehabilitation, dance-movement therapy, motor, cognitive, communication disorders, emotional sphere

**Введение.** По данным Федеральной службы государственной статистики за 2019 год, главной причиной инвалидности среди взрослого населения являются злокачественные новообразования, составляющие 31,8% от общего числа заболеваний, которые привели к инвалидности [8]. На втором месте находятся болезни системы кровообращения, на долю которых приходится 31% [8]. Немаловажную роль играют болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (6,3%), психические расстройства и расстройства поведения (4,8%), болезни нервной системы (3,9%), а также последствия травм, отравлений и других воздействий внешних причин (3,9%) [8].

Среди детского населения наиболее частыми причинами инвалидности являются следующие патологии: психические расстройства и расстройства поведения (27,6%), болезни нервной системы (18,5%), пороки развития, деформации и хромосомные нарушения (15,6%), болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ (11%), болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (5,6%), новообразования (5,1%) [8].

Среди причин инвалидности в РФ, в целом, по данным государственной статистики, преобладают онкологические, психические заболевания, болезни костно-мышечной и нервной систем. Значит к главным проблемам пациентов с указанными выше заболеваниями можно отнести ограниченную подвижность суставов, мышечную слабость, нарушение двигательной активности, гиподинамию, а также психические расстройства различной степени тяжести, подавленность, пассивность. Следовательно, возникает острая необходимость подобрать наиболее оптимальный комплекс реабилитационных мероприятий, который позволит за короткое время устранить как можно большее количество проблем у лиц, требующих восстановительного лечения. При этом немаловажную роль играет также комплаентность пациентов относительно назначенных реабилитационных мероприятий.

Одним из таких универсальных методов реабилитации является танцевально-двигательная терапия, которая, будучи одной из составляющих арт-терапии, получает все большее распространение в наши дни.

**Цель исследования:** провести обзор и анализ литературных источников по применению танцевально-двигательной терапии и ее эффективности в рамках реабилитации требующих восстановительного лечения лиц различных нозологических групп с указанием положительных и отрицательных эффектов рассматриваемого метода реабилитации.

**Материалы и методы исследования.** Для оценки эффективности применения танцевально-двигательной терапии в реабилитации пациентов различных нозологических групп мы проанализировали результаты исследований Березниковского В.В., Борисовой Д.Ю., Волковой В.В., Гараниной М.А., Зайцевой А.Р., Ильиной Е.С., Лукиной Е.Н., Фиониной А.А. и Чевычеловой О.Н. и соавт., которые затронули вопросы танцевально-двигательной терапии в своих научных трудах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Танцевально-двигательная терапия – «вид психотерапии, использующий активизацию двигательной функции организма человека для установления гармоничной взаимосвязи между его физической и духовной жизнью» [4, с. 25].

Особенность танцевально-двигательной терапии заключается в том, что последняя объединяет в себе физическую активность и эмоциональные проявления. Это именно тот метод, который позволяет воздействовать не только на физическую составляющую здоровья пациента, но и на его эмоциональный фон: установлено, что танец способствует восстановлению и регуляции в организме уровня серотонина и дофамина, играющих существенную роль в эмоциональной оценке событий, происходящих в нашей жизни [10].

Универсальность танцевально-двигательной терапии заключается в том, что метод практически не имеет противопоказаний и может быть применим в реабилитации лиц различных возрастных групп, в том числе детей и пожилых людей. Также танцевально-двигательная терапия может быть использована для восстановительного лечения пациентов широкого спектра нозологических групп, что дает данному методу дополнительные преимущества среди других.

Так, танцевально-двигательная терапия успешно применяется в реабилитации пациентов с психическими расстройствами, после инсульта, операций по поводу онкологических новообразований (в частности, высокую эффективность можно отметить при восстановлении после мастэктомии). Положительная динамика от применения танцевально-двигательной терапии отмечается и у детей, страдающих церебральным параличом, лиц с сосудистыми заболеваниями головного мозга, инвалидов по зрению и слуху, лиц с ожирением.

Кроме того, следует упомянуть об исследовании Фиониной А.А., которая доказала эффективность танцевально-двигательной терапии в купировании психосоматического болевого синдрома [9].

Рассмотрим положительное влияние танцевально-двигательной терапии у пациентов конкретных нозологических групп.

Танцевально-двигательная терапия, применяемая с целью реабилитации онкологических больных, позволяет побороть стрессовое напряжение, способствует эмоциональной разрядке пациентов путем выхода подавляемых эмоций наружу через различные танцевальные движения под воздействием музыки, устраняет мышечную скованность, восстанавливает силу мышц и двигательную активность [10]. Программа занятия включает элементы следующих танцев: модерн, джаз, импровизация, русский народный танец, классический бальный танец [10].

При психических расстройствах танцевально-двигательная терапия помогает систематизировать собственные эмоции, справиться с эмоциональной неустойчивостью, депрессией, заниженной самооценкой, пробуждает эмпатию, облегчает социализацию пациентов, их гармоничное взаимодействие с окружающим миром [2]. В данном случае курс терапии включает несколько этапов.

На первом этапе пациенту дается стимул к познанию себя, собственных эмоций и их проявлений. Также больные учатся гармонично взаимодействовать друг с другом, адаптироваться к каждому конкретному индивиду из их окружения [2].

Второй этап подразумевает коррекцию поведения, улучшение общения с окружающими, повышение уверенности в себе [2].

На третьем этапе задача сводится к тому, чтобы пациент адекватно относился к собственной болезни [2].

И, наконец, на последнем, четвертом, этапе проводится поиск способов психологической компенсации [2].

Цель танцевально-двигательной терапии при реабилитации пациентов после мастэктомии, впрочем как и после других оперативных вмешательств, выполняемых онкологическим больным, - восстановление мышечного тонуса, подвижности суставов, ликвидация гиподинамии, а также снятие эмоционального напряжения, борьба со стрессом, развитие уверенности в себе и собственных силах и настрой пациента на благополучный исход заболевания [7, 10]. В программу занятия включаются лечебная физкультура, танцы, в том числе с использованием реквизита (разноцветные ленты, яркие платки, гимнастические палки...) [7].

Реабилитация детей с ДЦП посредством танцевально-двигательной терапии направлена на коррекцию двигательных, коммуникативных, когнитивных нарушений, способствует социализации пациентов, расширению репертуара и развитию координации движений, коррекции эмоционально-волевой сферы [3].

Проведенный курс танцевально-двигательной терапии у таких пациентов позволяет снизить эмоциональный дискомфорт, устранить агрессивность, мнительность, тревожность, повышенную возбудимость, а также повысить активность и самостоятельность каждого конкретного ребенка с церебральным параличом [3].

При этом важно учитывать, что при ДЦП пациенты особенно нуждаются в комплексной терапии, следовательно, применение танцевально-двигательной терапии должно обязательно сочетаться с медицинской, психологической, педагогической, социальной и логопедической помощью [3].

Эффект танцевально-двигательной терапии в реабилитации пациентов после инсульта направлен на восстановление двигательных, эмоционально-волевых и когнитивных нарушений, помогает справиться с повышенной утомляемостью, умственной усталостью, напряжением [6]. Здесь успешно применяется исполнение пациентами элементов восточного танца [6]. Основной упор при реабилитации пациентов, перенесших инсульт, направлен на развитие мелкой моторики, что, в свою очередь, значительно повышает работоспособность головного мозга, поэтому язык жестов и элементы восточного танца особенно актуальны в восстановительном периоде после перенесенного инсульта [6].

Для проведения курса танцевально-двигательной терапии при реабилитации пациентов после инсульта достаточно 10 занятий, на которых преследуются главные цели и задачи: развитие мелкой моторики, обучение ощущению собственного тела, развитие концентрации внимания, двигательного-образного воображения, расширение двигательного потенциала, а также создание благоприятной атмосферы для проявления спонтанной двигательной активности [6].

У лиц с нарушением слуха танцевально-двигательная терапия повышает уверенность в себе, потребность в общении и способствует социализации, экстерииоризации и облегчает взаимодействие с окружающими людьми в коллективе [5].

При нарушении зрения танцевально-двигательная терапия также способствует социализации, снятию двигательной и мышечной скованности, улучшает координацию движений, способствует самовыражению, повышению самооценки, самосовершенствованию, познанию

окружающего мира, взаимодействию с людьми в коллективе [1]. Среди танцев, которые можно применить с терапевтической целью в данном случае, можно назвать хип-хоп, рок-н-ролл, аргентинское танго, фламенко, классический балет, индийские танцы [1].

При оказании помощи инвалидам пожилого возраста танцевально-двигательная терапия также отличается высокой эффективностью. Танцевально-двигательная терапия общедоступна, помогает поддерживать и при необходимости корректирует двигательные, коммуникативные и когнитивные функции, профилактирует тугоподвижность суставов, замедляет возрастные изменения, вносит в жизнь пожилых людей разнообразие, избавляет от скуки и монотонности событий тянувшихся друг за другом однообразных дней, повышает выносливость организма, улучшает кровоснабжение и оксигенацию тканей [4].

При этом важно помнить, что инвалиды пожилого возраста нуждаются не только в эффективных реабилитационных мероприятиях, но и в общении. Иногда дефицит общения становится основной проблемой ухудшения состояния пожилого человека.

Чем старше человек, тем острее переживаются жизненные неудачи. По выходе на пенсию людей зачастую одолевает ощущение собственной ненужности, которое только обостряется при наличии инвалидности. На этом фоне нередко развиваются депрессивные состояния, человек замыкается в себе, становится пассивным, не хочет взаимодействовать с окружающим миром, уходит в свой собственный внутренний мир. Именно в этот момент особенно необходимо протянуть руку помощи, дать понять, что пожилой человек с инвалидностью не забыт, нужен окружающим, помочь ощутить его собственную значимость, пробудить интерес к жизни и повседневным событиям, восстановить уверенность в собственных силах. Лучший способ добиться желаемого результата – провести курс танцевально-двигательной терапии.

На занятиях пациенты не только повышают выносливость собственного организма, тренируют когнитивные функции, но и общаются между собой, взаимодействуют друг с другом, сообща решают поставленные задачи, готовят показательные выступления.

Немаловажным могут оказаться и так называемые конкурсы и соревнования, на которых люди различных возрастов с ограниченными возможностями могут проявить себя, показать собственные таланты и посмотреть на то, что умеют другие. Такие показательные выступления развивают, позволяют достигнуть новых рубежей и вносят разнообразие в серые будни, что также играет существенную роль в улучшении состояния здоровья.

Из других положительных черт и характеристик танцевально-двигательной терапии следует отметить тот факт, что последняя сочетает в себе движения и музыку. При этом темп и лад

музыки можно выбрать в зависимости от ситуации, от целей, которые преследуются при проведении курса терапии.

Музыка дает возможность расслабиться, выразить эмоции, почувствовать прилив энергии, избавиться от негативных мыслей, мышечной скованности. Последнее поможет увеличить амплитуду движений и расширить спектр двигательной активности индивида.

**Заключение.** Таким образом, танцевально-двигательная терапия – универсальный и эффективный метод реабилитации пациентов различных нозологических групп и возрастов, позволяющий повысить толерантность к физическим нагрузкам, укрепить опорно-двигательный аппарат, восстановить тонус мышц, подвижность суставов, ликвидировать мышечную скованность, улучшить концентрацию внимания, память и другие когнитивные функции, развить координацию движений, воображение, равновесие, чувство ритма, улучшить осанку, придать красоту и грацию движениям, а также достигнуть улучшений в эмоциональной и психической сферах жизни человека, избавиться от стрессов, тревоги, напряжения, бессонницы...

Кроме того, танцевально-двигательная терапия обладает высокой комплаентностью, так как применение данной методики вызывает интерес у пациентов, а значит повышает приверженность лечению. Но для улучшения эффекта реабилитационные мероприятия должны быть комплексными, а значит танцевально-двигательная терапия, непременно, должна сочетаться с массажем, физиотерапией, лечебной физкультурой и другими методами восстановления здоровья.

### **Список литературы:**

1. Березниковский В.В. К вопросу о применении танцевально-двигательной терапии и танцев в работе с людьми с нарушениями зрения // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. Т.5 (71). 2019. №1. С. 44-51.
2. Борисова Д.Ю. Танцевально-двигательная терапия с пациентами психиатрического стационара с различными психическими и поведенческими расстройствами // Танцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Э.Г. Эйдмиллера, Н.Ю. Оганесян (Санкт-Петербург, 04-05 февраля 2019 г.). Санкт-Петербург: Издательство ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 54-58.

3. Волкова В.В. Особенности проведения танцевально-двигательной терапии для детей, страдающих церебральным параличом, в условиях реабилитационного центра // Танцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Э.Г. Эйдемиллера, Н.Ю. Оганесян (Санкт-Петербург, 04-05 февраля 2019 г.). Санкт-Петербург: Издательство ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 132-136.
4. Гаранина М.А. Применение элементов танцевально-двигательной терапии в оказании психологической помощи инвалидам пожилого возраста // Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях: региональная научно-практическая конференция. Ответственные редакторы: В.Е. Якунин, Е.А. Денисова, В.В. Пантелеева (Тольятти, 26 января 2015 г.). Тольятти: Издательство «Тольяттинский государственный университет», 2015. С. 25-28.
5. Зайцева А.Р. Опыт применения танцевально-двигательной терапии для коррекции коммуникативной компетентности старших подростков с нарушением слуха // Танцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Э.Г. Эйдемиллера, Н.Ю. Оганесян (Санкт-Петербург, 04-05 февраля 2019 г.). Санкт-Петербург: Издательство ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 107-110.
6. Ильина Е.С. Особенности применения танцевально-двигательной терапии в реабилитации пациентов после инсульта // Танцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Э.Г. Эйдемиллера, Н.Ю. Оганесян (Санкт-Петербург, 04-05 февраля 2019 г.). Санкт-Петербург: Издательство ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 94-98.
7. Лукина Е.Н. Применение метода танцевально-двигательной терапии в реабилитации женщин после мастэктомии // Танцевально-двигательная терапия в реабилитации детей и взрослых различных нозологических групп: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Э.Г. Эйдемиллера, Н.Ю. Оганесян (Санкт-Петербург, 04-05 февраля 2019 г.). Санкт-Петербург: Издательство ГНИИ «Нацразвитие», 2019. С. 98-103.
8. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gks.ru/> (дата обращения 07.10.2020).

9. Фиолина А.А. Эффективность применения танцевально-двигательной терапии в лечении пациентов с психосоматическим болевым синдромом // Медицинский алфавит. Т.1. 2018. №1 (338). С. 75.
10. Чевычелова О.Н., Теплоухова Ю.И., Орлова Е.М. Танцевально-двигательная терапия в реабилитации онкологических пациентов // Научные достижения и открытия 2019: сборник статей X Международного научно-исследовательского конкурса (Пенза, 20 июня 2019 г.). Пенза: Издательство «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. С. 216-218.