

Министерство социальной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение  
«Комплексный центр социального обслуживания населения  
Слободо-Туринского района»

Адаптивная физическая культура

**Су-Джок - терапия как один из методов реабилитации  
граждан пожилого возраста и инвалидов**

Методическое пособие

с. Сладковское, 2014г.

Согласовано:  
Научно-методическим советом  
ГАУ СО «Областной центр  
реабилитации инвалидов»  
протокол № 7  
от «27» октября 2014 г.

Согласовано:  
Методическим Советом по  
социальной реабилитации в  
государственных учреждениях  
социального обслуживания  
населения Свердловской области  
протокол № 7  
от «14» ноября 2014 г.

Автор:

Новикова Наталья Викторовна – инструктор по физической культуре социально-реабилитационного отделения ГБУ «КЦСОН Слободо-Туринского района»

Су-Джок - терапия как один из методов реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов. Методическое пособие по адаптивной физической культуре. ГБУ «КЦСОН Слободо-Туринского района» 2014 г.

## Содержание

Введение _____	5
1. История возникновения Су-Джок – терапии _____	6
2. Основные системы соответствия кистей, стоп частям тела _____	8
3. Методы воздействия на точки, находящиеся на кистях, стопах _____	11
4. Приёмы и упражнения Су-Джок- терапии _____	16
5. Показания и противопоказания к Су-Джок-терапии _____	18
6. Результаты использования Су-Джок – терапии в социально- реабилитационной работе ГБУ «КЦСОН Слободо – Туринского района» _____	20
Заключение _____	22
Список литературы _____	23

## Введение

Одной из важнейших задач социальной реабилитации является сохранение и поддержание граждан пожилого возраста и инвалидов в состоянии активного, творческого и самостоятельного отношения к себе, своей жизни и деятельности. Здесь важную роль играет процесс восстановления и продление этого состояния, которое может быть утрачено ими в силу ряда причин.

Помочь решить данную задачу в силах Су-Джок-терапия, высокоэффективный, простой и безопасный в применении метод самомассажа, последнее достижение восточной медицины, разработанная южно-корейским профессором Пак Чже Ву.

Современная медицина, располагая довольно эффективными средствами для оказания первой медицинской помощи, обязательным условием эффективности ее выполнения предполагает наличие специальных медицинских препаратов и инструментов, а также сложных навыков по выполнению приемов оказания помощи. Одновременно часть рекомендаций по оказанию медицинской помощи при ряде заболеваний не предполагают никаких вмешательств и пострадавший должен терпеть часто нестерпимую боль и просто ждать осмотра квалифицированного медицинского работника. Но зачем терпеть боль? Не лучше ли избавиться от нее и спокойно дождаться врача?

Су –Джок- это универсальный метод лечения легких заболеваний без приема лекарств, не нанося вреда всему организму. Метод оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Метод, являющийся специфическим для каждого данного заболевания. Метод, не требующий значительных материальных затрат и специальных медицинских знаний, сложных навыков и инструментов. Метод, который может освоить каждый человек в любом возрасте и с пользой для своего здоровья и здоровья своих близких применять в своей повседневной жизни.

**Цель методического пособия:** ознакомление с методикой Су-Джок-терапии, как одним из методов реабилитации людей пожилого возраста и инвалидов для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

## 1. История возникновения Су-Джок-терапии

В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор сеульского национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су -Джок» (в переводе с корейского «су» — кисть, а «джок» — стопа). С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача. Главное же заключалось в том, что неправильное применение этого метода не способно нанести организму человека никакого вреда, оно просто не дает желаемого результата.

В основе метода Су-Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. В чем же заключается это подобие? Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги — по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела. Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы — руки, а средний и безымянный — ноги. Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем, — грудная клетка, остальная ее часть — брюшная полость. Тыльная сторона кисти — спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам, — позвоночник.

Особое место в методике Су-Джок отводится большому пальцу, на котором «лицо» находится на ладонной поверхности, а «затылок», соответственно, — на тыльной стороне руки. Что касается стопы, то ее система соответствия определяется по аналогичному принципу.

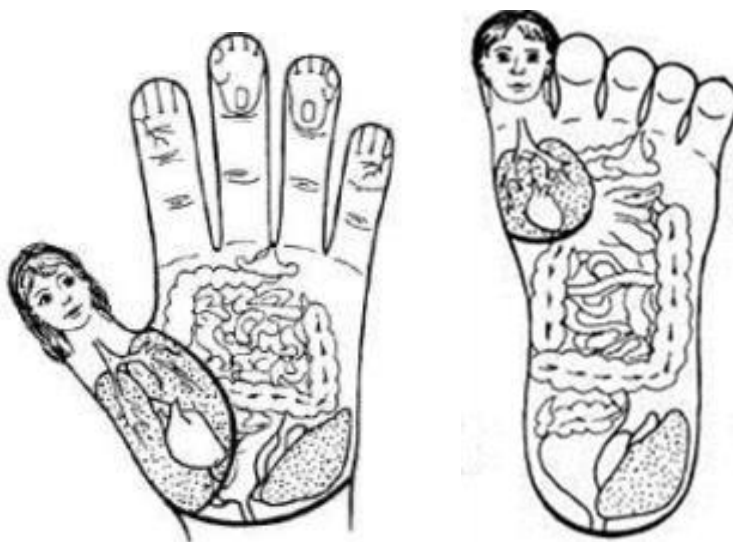
И кисти, и стопы — единственные части человеческого тела, для которых такое структурное подобие характерно. Они являются, по мнению самого автора системы Су-Джок, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. Эти лечебные системы функционируют, как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела». На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.

При каком-либо возникшем заболевании «сигнальная» волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Визуально эту точку рассмотреть на поверхности кожи невозможно, но при надавливании на нее можно нащупать ямку, уплотнение или точечное болезненное место. И если такая точка найдена, то половину пути к выздоровлению можно счесть уже пройденной.

Су -Джок — это тот метод лечения, который могут применять не только врачи, но и люди, далекие от медицины, иными словами, его способен освоить абсолютно любой человек для поддержания здоровья и снятия болевых синдромов как при хронических, так и при острых формах заболевания.

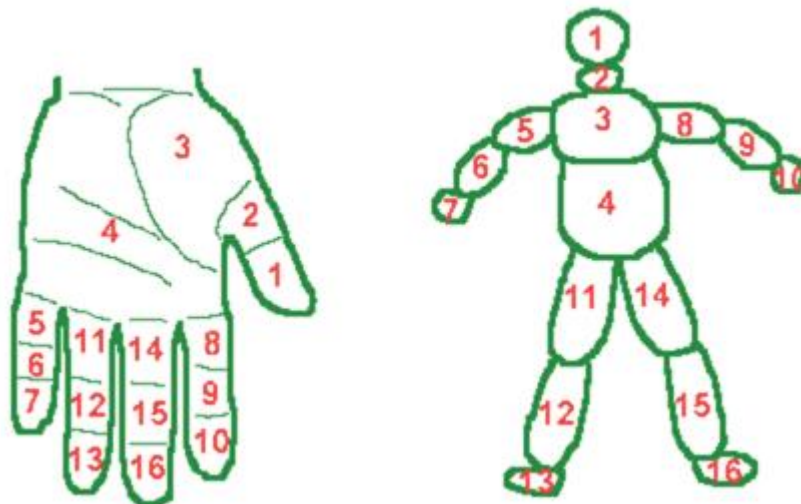
Суть лечения методом самомассажа состоит в том, чтобы найти в одной из систем соответствия, в зоне соответствия больному органу или месту наиболее болезненные точки и воздействовать на них одним из доступных каждому методов: механический массаж, магнитное поле, биологическая сила живых семян, прогревание, цвет. Одно только это на начальных стадиях заболеваний ведет к выздоровлению, позволяет предотвратить тяжелые последствия при угрожающих жизни состояниях, предупреждает развитие обострений хронических болезней.

Давая практические рекомендации по лечению, преднамеренно говорится только о воздействии на кисти, так как на кисти проще и удобнее воздействовать при оказании само- и взаимопомощи. Активные точки на стопах также очень эффективны при лечении. При желании каждый может найти на стопах точки соответствия, ориентируясь по рисункам кистей, учитывая при этом, что кисти и стопы имеют принципиально одинаковое строение.



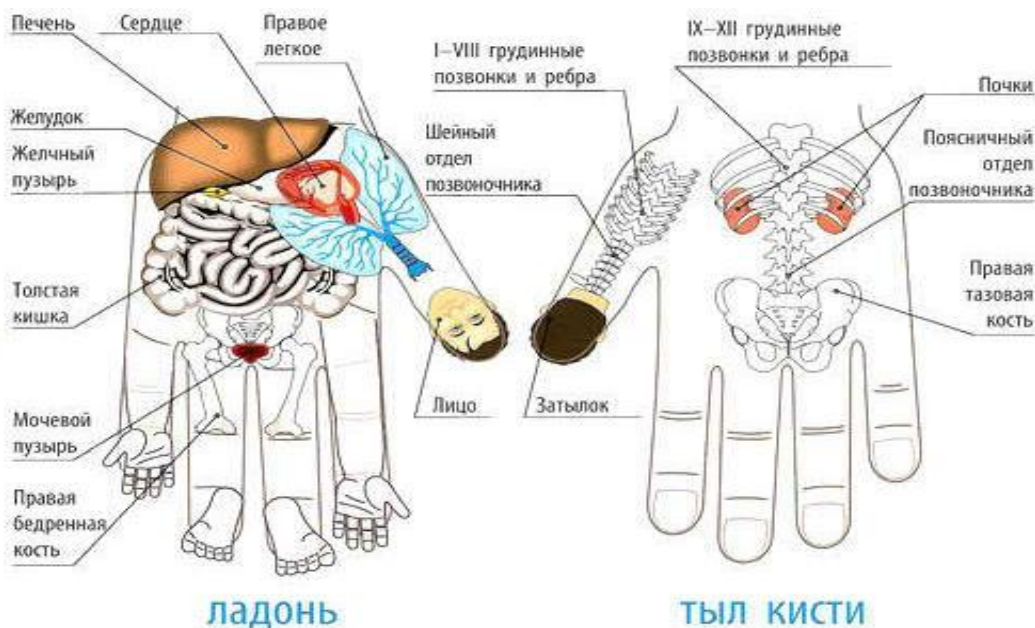
## 2. Основные системы соответствия кистей, стоп частям тела

Основными называются системы соответствия, в которых все тело целиком проецируется на кисть или стопу. При этом большой палец соответствует голове, ладонь и подошва туловищу, III и IV пальцы кистей и стоп соответствуют ногам, а II и IV пальцы кистей и стоп — рукам.



### 1. Основная система соответствия кисти

При поиске точек соответствия кисть располагается ладонью вперед. Указательный палец правой кисти мизинец левой кисти соответствуют правой руке. Средний палец правой кисти и безымянный палец левой кисти соответствует правой ноге. Безымянный палец правой кисти и средний палец левой кисти соответствуют левой ноге. Мизинец правой кисти и указательный палец левой кисти соответствуют левой руке. Возвышение ладони у основания большого пальца соответствует грудной клетке, а ладонь в целом соотносится с областью живота.

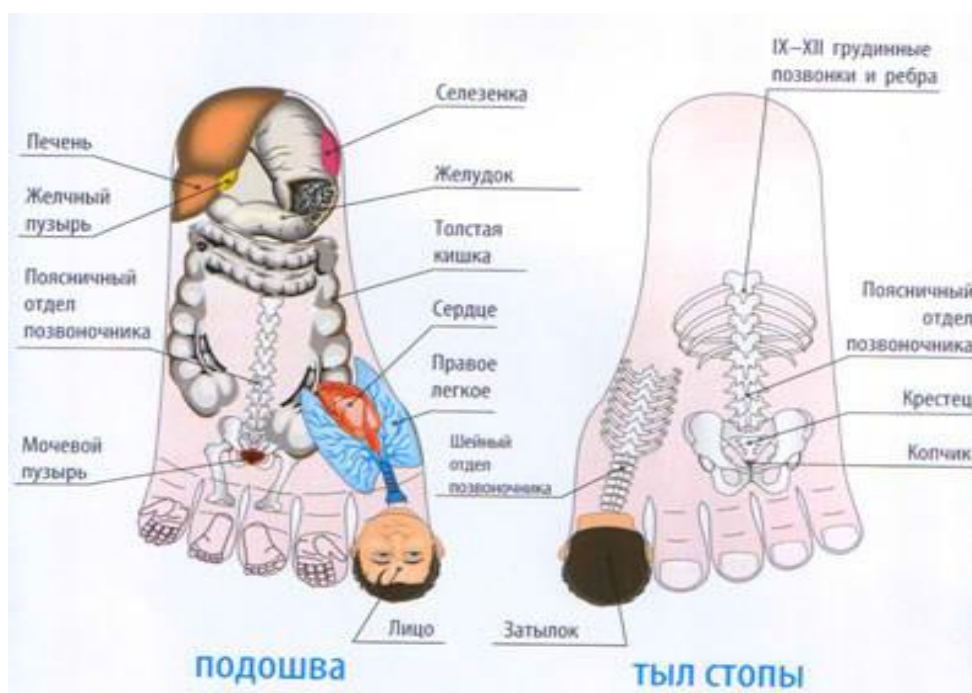




## 2. Основная система соответствия стопы

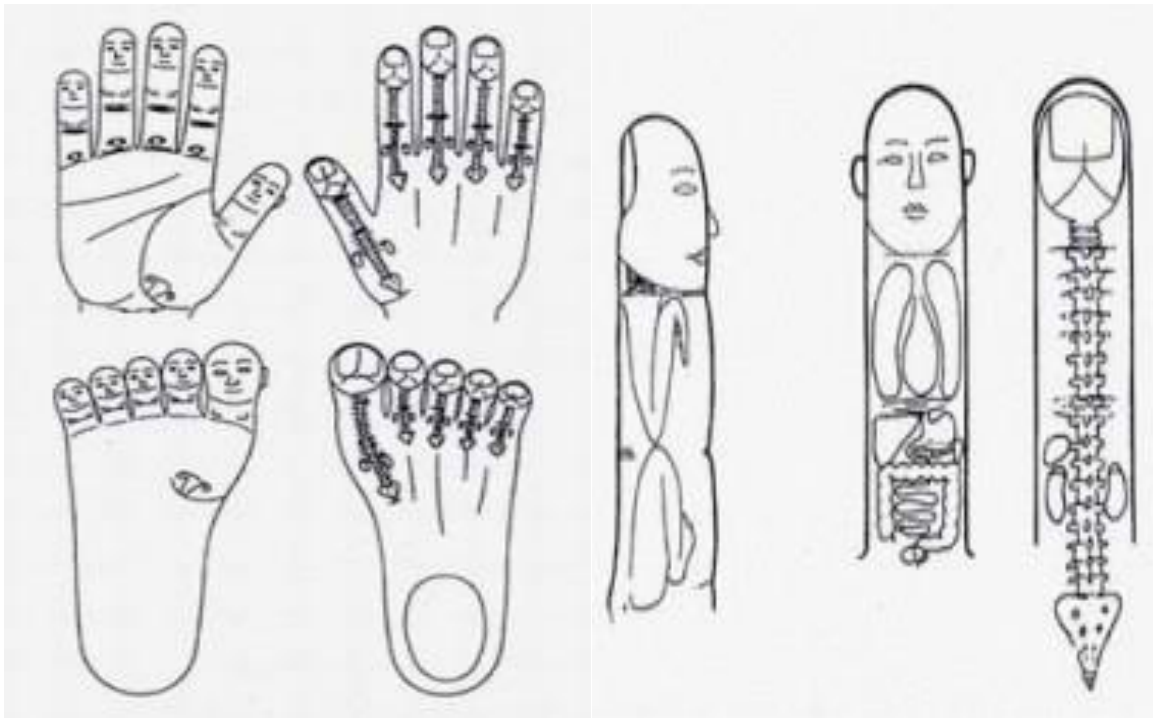
Система соответствия стопы основана на тех же принципах, что и основная система соответствия кисти. Стопа по строению подобна кисти, кисть подобна телу. Поскольку стопа при движении подвергается значительной естественной стимуляции, система соответствия, расположенная в ней, особенно эффективна.

Представленный рисунок четко отображает точки проекций органов человеческого тела на подошве ладони. Для стимуляции этих точек соответствия в бытовых условиях можно пользоваться как специальными инструментами, так и семенами, мелкими камушками, бусинками, массажерами или же выполнять простую точечную стимуляцию пальцем.



## 3. Минисистема соответствия «насекомого» на кистях и стопах

Каждый палец на руке и ноге подобен телу человека в целом. Палец имеет 3 части — фаланги, и тело без конечностей имеет три части — голову, грудную клетку и брюшную полость. Эти части четко отграничены друг от друга как на теле, так и на пальце. Это так называемая, система соответствия «насекомого». Рассматривая костную основу пальцев в качестве позвоночника, можно проводить стимуляцию соответствий пораженных позвонков под разными углами. Это одно из больших достоинств данной системы. На каждом из пальцев кистей и стоп представлена лечебная система «насекомого», в которой последняя фаланга соответствует голове, средняя — грудной клетке, первая — брюшной полости. Соответствие суставов рук и ног находится в позиции сгибания на границе Инь-Ян пальцев.



### 3. Методы воздействия на точки, находящиеся на кистях и стопах

#### 3.1. Механический массаж



Надавливайте наиболее болезненную из найденных точек до терпимой боли и вибрирующим движением массируйте ее в течение 1–2 минут. Таким образом можно поступать только с одной точкой или с несколькими, или массировать всю зону соответствия массажным роликом, или массажным кольцом. Для механического воздействия на точки соответствия можно использовать многие подручные средства: мелкие камушки, металлические или другого материала шарики, зерна круп и т. д.

Эти предметы наклеиваются липким пластырем на точки соответствия и периодически массируются — например, каждый час по 1–2 минуты. После нахождения точки необходимо достаточно сильно нажать на нее диагностической палочкой (вместо нее можно использовать любой неострый предмет — спичку, ручку или даже собственный ноготь). После того, как боль под диагностической палочкой пройдет, можно продолжить массаж точки вращательными движениями почасовой и против часовой стрелки, нажимая на палочку немного сильнее. Необходимо полностью раз массажировать лечебную точку до исчезновения остаточной боли и появления ощущения тепла в ней. В случае хронических заболеваний однократного воздействия на точки недостаточно. Правильно найденные точки нужно с силой массажировать по 3–5 минут каждые 3–4 часа ежедневно, до улучшения состояния. Многократный массаж зон соответствия приводит к улучшению состояния, в некоторых случаях это происходит очень быстро.

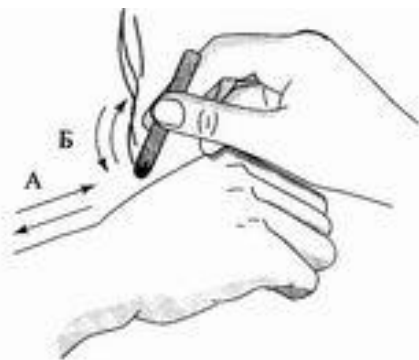
### 3.2. Прогревание



*Стимуляция точек соответствия желудку и пулуку мокси-палочками*

Тепло, как расширяющаяся энергия, обладает стимулирующим действием, поэтому при ряде заболеваний, связанных с недостатком энергии или избытком холода, прогревание точек соответствия дает хороший эффект. Прогревание осуществляется специальными полынными палочками (моксами), которые устанавливаются на кожу непосредственно без дополнительных приспособлений или с помощью специальных подставок. Мокса поджигается и тлеет, прогревая точку соответствия. Прогревание точек или области соответствия на кисти и стопе можно проводить и просто теплым предметом соответствующей конфигурации и размера.

Очень эффективна моксотерапия при простудных заболеваниях, гриппе. При начальных проявлениях простуды (гриппа) провести 1 — 2 — 3 — 4 прогревания активных точек на кистях или стопах с интервалом в 12 или 24 часа. Если для ликвидации симптомов понадобилось более, чем одно прогревание, значит заболевание без лечения протекало бы тем более тяжело, чем больше прогреваний вы провели до излечения. Моксотерапия даст эффект и в том случае, если вы опоздали с лечением и начали его в разгаре болезни. Если у Вас нет мокс, то можно любым доступным методом прогреть активные точки или всю ладонь, включая ладонную поверхность большого пальца. Это можно сделать, расположив ладони над источником тепла или, например, налить в стеклянную банку горячей воды — охватить ее ладонями или стопами и греть их в течение 10–15 минут.



*Прогревание зоны соответствия полынной сигарой:  
А – утюжащий метод; Б – клюющий метод*

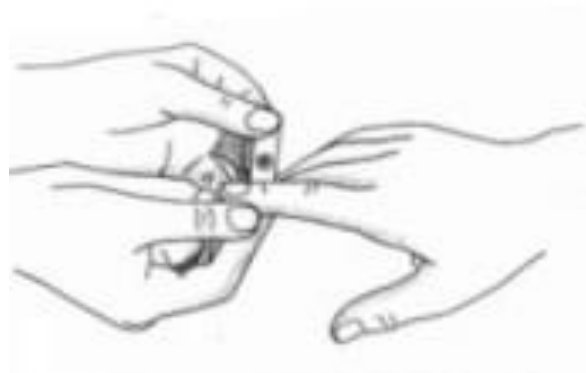
При лечении практически всех хронических заболеваний моксотерапия может

применяться как вспомогательный метод лечения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические болезни кишечника, хронические заболевания кожи (псориаз, экземы, нейродермит, вялотекущие дерматиты и др.), хронические болезни органов дыхания. Всем ослабленным и пожилым людям показана моксотерапия как вспомогательный метод лечения заболевания или средство повышения общего тонуса организма, повышения его жизнестойкости. В этих случаях лечение проводится сеансами по 5–10 процедур. Практически все люди, а особенно лица старше 40 лет, при ощущениях недомогания, слабости, разбитости, утомлении, неудовлетворенности своим самочувствием могут проводить себе сеансы моксотерапии. Количество процедур выбирает при этом сам пациент в зависимости от своего самочувствия.

**Нежелательно применение этой методики для лечения гипертонической болезни и гипертиреоза.**

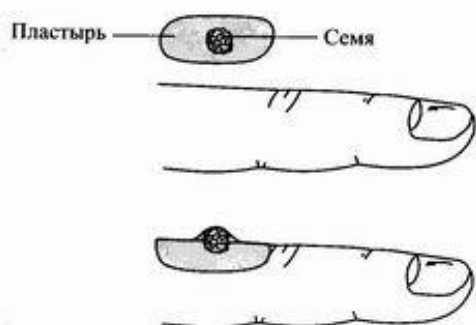
Также используются полынные сигары для прогревания точек соответствия и энергетических точек. Прогревание точек проводится дистанционно, до ощущения стойкого тепла в прогреваемой зоне.

### 3.3. Лечение магнитами

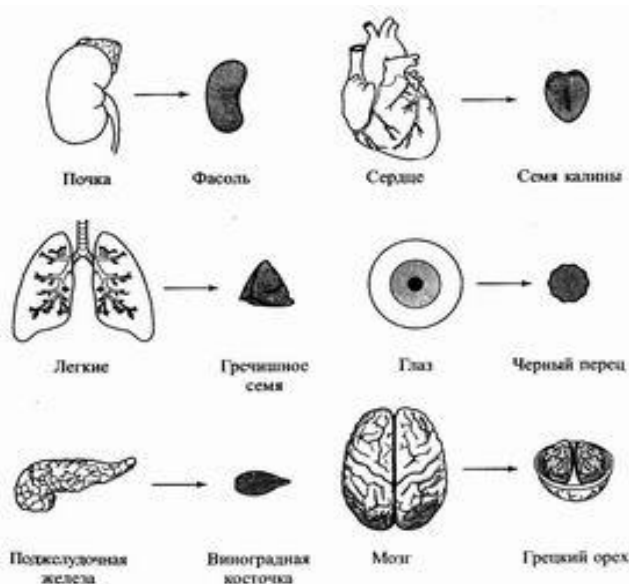


Для стимуляции зон соответствия широко используют разные магниты: кольцевые, круглые, магнитные стрелки, можно использовать магниты от дорожных шахмат. С помощью пластыря магниты прикрепляют к лечебным точкам кистей и стоп. Магнит устанавливается в самую болезненную точку. Магнитная звездочка совмещает в себе два направления воздействия на точку соответствия — механическое и магнитным полем.

### 3.4. Лечение природными стимуляторами-семенами



Всем известна сила прорастающих семян, когда нежный с виду росточек пробивает плотную почву. Эта их потенциальная энергия и используется в Су-Джок терапии. Семена наклеиваются липким пластырем на зону соответствия патологическому процессу. Действие семени на точки соответствия также осуществляется по двум направлениям — механическое и биоэнергетическое воздействие. Семена — это наиболее часто применяемые поверхностные аппликаторы естественного происхождения. Как живые биологические структуры, семена обладают большим запасом жизненной энергии, необходимой для развития нового растения. При закреплении семян на точках соответствия они пробуждаются, и их биологические поля вступают во взаимодействие с «шариками соответствия» больным органам и частям тела, восстанавливая их энергетический потенциал.



Для лечения выбирают неповрежденные и способные прорасти семена. Обычно используют семена редиса, свеклы, гречихи, гороха, фасоли, перца, льна, яблок, винограда, граната, калины, тыквы и др. Семена прикрепляют на кусочек лейкопластыря, а затем фиксируют на кисти или стопе. Выбирая семена, следует учитывать их форму. При заболеваниях внутренних органов лучше использовать семена с подобной им формой. Например, болезни сердца можно лечить семенами калины, болезни почек — семенами фасоли, болезни легких — гречишными семенами, при панкреатите используются виноградные

косточки и т. д. Время аппликации семян колеблется от нескольких часов до суток. На них можно дополнительно надавливать (с периодичностью один-два раза в час по 3–5 минут). Если необходимо продолжить лечение, через сутки семена заменяют на новые, и процедура повторяется.

### 3.5. Лечение цветом

Многие заболевания, особенно заболевания, имеющие наружные проявления, можно лечить цветом. Если болезнь проявляется лишь покраснением, еще нет припухлости и боли, ее надо лечить черным цветом. Если болезнь проявляется припухлостью, зудом, слабыми тупыми преходящими болями, ее надо лечить зеленым цветом. Если болезнь проявляется значительными, но не постоянными болями, появлением эрозий, ее надо лечить красным цветом. Если болезнь проявляется сильными постоянными болями, появляются язвы, область поражения приобретает серовато-черный оттенок, ее надо лечить желтым цветом. Для применения цветолечения нужно точки или области соответствия выкрасить фломастером соответствующего цвета, или наклеить цветную бумагу цветной поверхностью к коже.

## 4. Приемы и упражнения Су – Джок- терапии

### 4.1. Массаж специальным шариком.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, мы массируем мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.



4.2. Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.



4.3. Массажёр «Чудо-Валик» эффективно воздействует на биоактивные точки, тем самым стимулирует работу всех внутренних органов. Массаж кистей и стоп заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности и оказывает общее профилактическое действие. Для этого мы просто перекатываем в руках Валик. Время занятия всего 10 минут в день.





#### 4.4. Ручной массаж кистей и пальцев рук.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.



Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

4.5. Массаж стоп. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т. д.



## 5. Показания к Су-Джок-терапии.

- В неврологической практике:  
различные проявления остеохондроза позвоночника (шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника): боли, напряжение мышц, онемение рук и ног;  
протрузии и грыжи межпозвонковых дисков, корешково-болевые синдромы ишиас;  
невриты: лицевого нерва, локтевого, лучевого, срединного, седалищного, бедренного, малоберцового и др;  
невралгии: тройничного нерва, межреберная, постгерпетическая и др;  
плекситы;  
головные боли: мигрень, хронические головные боли напряжения, внутричерепная гипертензия, посттравматические головные боли;  
головокружение;  
вегето-сосудистая дистония;  
панические атаки;  
нарушение сна.
  
- При острых и хронических заболеваниях системы дыхания:  
бронхиты;  
пневмонии;  
бронхиальная астма;  
заболевания верхних дыхательных путей.
  
- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы:  
ишемическая болезнь сердца, гипертония;  
нарушения ритма сердца;  
последствия инфаркта миокарда.
  
- В артрологии:  
лечение артрозов, артропатии.
  
- В ревматологии:  
лечение ревматоидного артрита, болезни Бехтерева.
  
- При острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта  
язва желудка и двенадцатиперстной кишки;  
заболевания печени и желчного пузыря, поджелудочной железы;  
хронические колиты и др.
  
- При заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ  
ожирение;  
заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников;  
сахарный диабет.

➤ При различных психо-эмоциональных расстройствах:  
неврозы, депрессии;  
лечение зависимостей (пагубных привычек).

### **Противопоказания к Су –Джок- терапии**

Для проведения курса терапии, прежде всего, необходимо посоветоваться с лечащим врачом, который индивидуально учтет все имеющиеся у человека противопоказания.

К общим противопоказаниям относят:

заболевания крови;  
острые психические расстройства;  
высокая температура;  
гнойные заболевания;  
онкологические заболевания.

## **6. Результаты использования Су-Джок – терапии в социально-реабилитационной работе ГБУ «КЦСОН Слободо – Туринского района»**

В своей практике я использую метод Су – Джок - терапии в течение двух лет. За этот период этому методу было обучено 388 клиентов, в основном это группа пожилых людей и люди с ограниченными возможностями.

Работу начинаю с диагностики: изучаю медицинскую карту, беседую с клиентами о его заболеваниях. Каждому рассказываю о Су-Джок -терапии. Клиенты сами выбирают, каким упражнениям отдадут предпочтение. Отсюда я планирую занятия индивидуальные или групповые. Время занятий составляет 10 минут на одно упражнение в первой половине дня и 10 минут на второе упражнение во второй половине дня.

Наблюдение за состоянием здоровья клиентов отделения, использующих метод Су - Джок -терапии в своей реабилитации, показали следующие результаты:

- уменьшается болевой синдром любого происхождения;
- улучшается общий тонус организма;
- снижается артериальное давление;
- улучшается состояние опорно-двигательной системы;
- устраняется хроническая усталость и чувство тревоги.

После такой терапии наши клиенты будто заново рождаются: принимают активное участие в художественной самодеятельности, отправляются на экскурсии по Слободо-Туринскому району, совершают пешие прогулки по окрестностям села, занимаются в кружке декоративно-прикладного творчества и т.д.

Оценивая эффективность применения данной методики, следует отметить, что хорошие результаты она дает не только при соблюдении правил выполнения упражнений, но также и при наличии дополнительных условий: создания во время занятий благоприятной психологической атмосферы. Такая атмосфера создается в процессе установления доверительных отношений специалиста с клиентами. В конечном итоге прошедшие цикл занятий, люди пожилого возраста и инвалиды, рекомендуют родным и знакомым заняться Су-Джок- терапией и сами продолжают занятия в домашних условиях.



## Заключение

В Су –Джок- терапии используются два основополагающих подхода к лечению:

- Стимуляция активных точек, соответствующих внутреннему больному органу.
- Восстановление энергетического баланса человека в целом, а также активизация отдельных зон и систем органов посредством энергетических систем.
- Одним из популярных терминов Су -Джок терапии является массажное кольцо Су Джок из зональной системы соответствия.

Метод включает в себя несколько направлений: диагностику, лечение, профилактику и оздоровление. Неоспоримыми достоинствами Су-Джока являются:

- Высокая эффективность — при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.
- Полная безопасность — неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.
- Универсальность — лечению поддаются буквально все болезни, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.
- Простота — для получения результата обычно используют специальные инструменты, разработанные для Су Джок-терапии, но если под рукой их нет, то начать стимуляцию биоактивных точек можно с помощью зубочистки или слегка заточенной спички.

## Список литературы

1. Пак ЧжэВу. Су-Джоксемянотерапия.– Издательство «Су-Джок Академия»; Москва; 2004. -140 стр.
2. Пак ЧжэВу. Сам себе Су-Джок доктор.– Издательство «Су-Джок Академия»; Москва; 2003. -156 стр., ил., 2-е издание, дополненное и переработанное.
3. Пак ЧжэВу. Вопросы теории и практики Су -Джок терапии. Сборник статей - Издательство "Су-Джок академия". Москва, 2004. - 208 стр.
4. Пак ЧжэВуСу-Джок терапия, сборник  
Издательство: М.: Су-Джок Академия 1374 стр.
5. И-ШенСу-джок. Основные приемы самомассажа. Издательство: Вектор Год: 2007.-128 стр.