



CENTRE OF EXCELLENCE  
IN HEALTH PROMOTION  
AND REHABILITATION



## Крем для массажа с экстрактом гуминовых веществ лечебной грязи

На сегодняшний день очень распространены боли в области шеи и плечевого пояса, которые могут привести к ухудшению работоспособности человека. Появление боли в области шеи может быть вызвано рабочим положением тела, однотипными движениями, а также простудой. Из-за боли может быть ограничено движение шеи. Для облегчения боли, можно использовать массаж со специальным кремом, который содержит 1% экстракта гуминовых веществ морской лечебной грязи города Хаапсалу.

Центр передового опыта в области укрепления здоровья и реабилитации ( по-эстонски: Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse, далее TERE KK) разработал рецепт крема для массажа с гуминовыми веществами лечебной грязи (2012-2016).<sup>1</sup>

Состав крема: очищенная вода (*Aqua*), вазелиновое масло (*Paraffinum liquidum*), вазелин (*Petrolatum*), экстракт Хаапсалуской лечебной грязи, с содержанием сухого вещества 10%, наонадекановая кислота (*Isopropyl palmitate*), полиоксиэтиленгликоль (*PEG-100*), глицерил стеарат цитрат (*Glyceryl stearate*), изопропилмиристан (*Isopropyl myristate*), масло авокадо (*Persea Gratissima Oil*), карбомер (*Carbomer*), сорбиновая кислота (*Sorbic acid*), гидроокись натрия (*Sodium hydroxide*).

С 2013 до 2014 г. эксперты TERE KK проводили исследования по оценке воздействия массажного крема на основе лечебной грязи (подробнее об исследованиях читайте на следующей странице). Опираясь на исследования, эксперты TERE KK рекомендуют использовать массажный крем с экстрактом гуминовых веществ для массажа в целях уменьшения хронических болей и функционального расстройства в области шеи и плечевого пояса.

---

<sup>1</sup>разработка крема для массажа с экстрактом гуминовых веществ лечебной грязи финансирована Фондом Регионального Развития Евросоюза

## Информация исследования

Центр передового опыта в области укрепления здоровья и реабилитации в сотрудничестве с АО Sanatoorium Tervis проводил с 2013 по 2014 г. Исследования<sup>2</sup> для оценки целебного действия массажного крема с экстрактом гуминовых веществ лечебной грязи при хронических болях в области шеи и плечевого пояса сразу после окончания массажного курса и спустя месяц после лечения.

Исследуемых было 60 человек. Им был предварительно поставлен диагноз боли в области шеи и плечевого пояса. Основными критериями были чувство боли и напряжения в мышцах и осязаемое напряжение мышц при пальпировании в расслабленных мышцах. К исследованию не привлекались пациенты, у которых была аллергия на компоненты лечебной грязи или диабет. Также не участвовали люди, у которых присутствовала резкая боль в области шеи и те, кто только начали принимать обезболивающие препараты или антидепрессанты. С пациентами провели 10 амбулаторных процедур массажа частотностью 3 раза в неделю. Продолжительностью одного классического массажного сеанса было 23 минуты. Исследование для одного пациента продолжалось 2 месяца. Анкеты заполнялись в начале и в конце массажного курса, и спустя месяц после окончания лечения. Методика исследования была согласована с комитетом этики Тартуского Университета.

## Результаты

- Нарушение функции шеи. В течение исследования статистически проходило существенное уменьшение жалоб. В конце исследования в группе лечебной грязи не было ни одного члена со средним нарушением функций. Спустя месяц после лечения у людей со средним нарушением функций клинически значимое изменение было 80% в группе использования лечебной грязи, и 67% в группе контрольного крема.
- Боль при движении. Показатели боли уменьшились. В течение месяца после окончания лечебного курса показатели боли по сравнению с начальными показателями не увеличились ни у кого из группы лечебной грязи, а в группе контрольного крема было таковых 2. Людей с повышенной чувствительностью боли (более 4) было в группе грязевого крема 11 и в группе контрольного крема 8. Спустя месяц после лечения боль при движении уменьшилась на 47,5% и 40,7% соответственно.
- Интенсивность боли по вечерам после работы. Высокая чувствительность (более 4) была в группе грязевого крема у 14 человек. После проведения исследований такая высокая чувствительность сохранилась у одного человека, и среднее уменьшение боли было 44,6%. В группе контрольного крема таких людей было 13, и после окончания исследований у 4 человека сохранилась высокая чувствительность. Среднее уменьшение боли было 50,6%.
- Ночная боль. Изначально в обеих группах с высокой чувствительностью боли (более 4) было 5 человек. К концу исследования чувствительность боли в группе грязевого крема снизилась до 4 или меньше, и общее понижение чувствительности боли - 43,8%.
- Боль в положении покоя. Изначально людей с высокой чувствительностью боли (более 4) в группе грязевого крема было 4, и в группе контрольного крема - 8. К концу исследования чувствительность боли в группе грязевого крема у всех было менее 4, и общее понижение чувствительности боли - 63,8%. В то же время в группе контрольного крема у одного человека показатели не изменились, и общее понижение чувствительности боли было 63,1%.
- Активное движение шейной части позвоночника. Большие изменения после массажа были в группе контрольного крема. В то же время ротация шеи на право в группе грязевого крема показывало улучшение и спустя месяц после окончания лечения. Среднее изменение – 6,2%. В группе контрольного крема эффект улучшения уменьшился спустя месяц после лечения, и среднее улучшение было 6,9%.
- Подвижность плечевого сустава. Спустя месяц после окончания массажного курса подвижность значительно улучшилась в группе грязевого крема – статистически 14,4%, а в группе контрольного крема – 11,1%.

---

<sup>2</sup> исследование финансировано Фондом Регионального Развития Евросоюза