

## ZONE THERAPY AND PREGNANCY<sup>7</sup>

---

### **Elif Mehmed**

Specialty of Kinesitherapy,  
Medical University of Varna "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov"  
Phone: +359877419448  
E-mail: [dr.elifmehmed@gmail.com](mailto:dr.elifmehmed@gmail.com)

### **Tsvetalina Stoyanova**

Specialty of Kinesitherapy,  
Medical University of Varna "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov"  
Phone: +359895733011  
E-mail: [cvetalina95@abv.bg](mailto:cvetalina95@abv.bg)

### **Velina Georgieva**

Specialty of Kinesitherapy,  
Medical University of Varna "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov"  
Phone: +359882703326  
E-mail: [velinaboyanova@gmail.com](mailto:velinaboyanova@gmail.com)

### **Assoc. Prof. Stanislava Bogomilova, PhD**

Department of Kinesitherapy,  
Medical University of Varna "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov"  
Phone: +359896583770  
E-mail: [stanislava\\_bogomilova@abv.bg](mailto:stanislava_bogomilova@abv.bg)

**Abstract:** *Pregnancy is one of the most important periods a woman goes through, requiring adaptation of the body to changes in physiology, psyche and social and life. It normally lasts 9 months and causes changes in the hormonal balance of the female body, stress levels increase, and sometimes complications may also occur. Nowadays, kinesitherapy occupies an important part of an expectant mother's daily life, counteracting the stress and favoring her physical and psycho-emotional health. Zone therapy is an alternative method that in a reflex way, it affects the improvement of the function of the internal organs and blood circulation and can be administered with a curative-prophylactic purpose in some often common conditions and complications during pregnancy - reduces anxiety and depression, nausea and vomiting, improves immune function, musculoskeletal and autonomic nervous system, can minimize the risk of cardiovascular diseases, to prevent the appearance of edema on the limbs, to affect attention deficit, loss of balance, etc. It gives an opportunity for impact especially at times when motor activity is limited during pregnancy and could complement the individually prepared and kinesitherapeutic program. The purpose of this article is to investigate the effectiveness of the application of zone therapy for pregnant women.*

**Keywords:** *Kinesitherapy, Zone Therapy, Pregnancy.*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Бременността е един от най-важните периоди за съвременната жена, който нормално продължава 280 дни (40 гестационни седмици) и изисква адаптация на организма в кратък период от време към промените в тялото, психиката и тези в общественния живот, (Todorova, M., 2023). Тя преминава през три триместъра, всеки от които се характеризира с настъпването на физиологични промени в женския организъм, които засягат почти всички системи и органи на бъдещата майка и са напълно нормални и необходими за успешното износване на плода, (Hill, C., C., Pickinpaugh, J., 2008).

---

<sup>7</sup> The research paper was presented on October 27, 2023, at the Health Promotion Section of the 2023 Online Scientific Conference co-organized by University of Ruse and Union of Scientists - Ruse. Its title in Bulgarian is: „ЗОНОВА ТЕРАПИЯ И БРЕМЕННОСТ“.

Двигателната активност е компонент от комплексния подход към бъдещата майка с цел благоприятно преминаване периода на бременността, подготовка за предстоящия родов процес и по-бързото възвръщане на нормалните физиологични процеси на организма. В съвременното кинезитерапията заема важна част от ежедневието на бременната, противодействаща на стреса и благоприятваща физическото и психо-емоционалното и здраве. Зонотерапията е един от пасивните методи, който повлиява рефлекторно организма и успешно може да допълни кинезитерапевтичната програма при бременни.

Зонотерапията е лечебно-профилактичен метод, насочен към подобряване на емоционалното, физиологичното и духовното здраве на пациента и повишаване качеството му на живот. Обработването на рефлексогенните точки по време на бременността може да повлияе функцията на отделните органи и системи, както на бъдещата майка, така и на плода. Приложението на зонотерапия може да сведе до минимум риска от сърдечно съдови заболявания, въздейства на мускулно-скелетната система, автономната нервна система, това е един алтернативен подход при дефицит на вниманието и загубата на равновесие, с който употребата на медикаменти от бъдещата майка може да се сведе до минимум, (Tiran, D., 2010; Krastev, V., Minkova S., 2022).

## ИЗЛОЖЕНИЕ

Проучванията показват, че първите данни за възникване на рефлексологията са изобразени на иероглифен стенопис в една от пирамидите в пустинята Сахара (Египет, 2330 г. пр.н.е.). В края на XIV –ти век рефлексологията се популяризира и започва да се практикува в цяла Европа под наименованието зонотерапия, а изследването на терапевтичните ползи и съвременното и развитие и разпространение по целия свят се свързва с Д-р Уилям Фицджералд. Зонотерапията представлява метод стимулиращ вътрешните органи и кръвообращението чрез обработване на определени точки от тялото, които са разположени най-вече по ходилата и дланите, като всяка една от областите се обработва със специфична техника на масажирание. Рефлексотерапията, позната още като рефлексология или зонотерапия, разделя човешкото тяло на десет вертикални зони или енергийни канала, които вървят вертикално нагоре по тялото от пръстите на ходилата до главата, като са разположени по пет от всяка страна. Теорията на зоните обяснява връзката между рефлексните точки по ходилата и онези части на тялото, на които те се съпоставят. Според нея всеки орган, жлеза или част на човешкото тяло, които са разположени в една зона са свързани с централната нервна система и имат свои рефлексни точки, (Embong, N., H., Soh, Y., Ch., Ming, L., Ch., Wong, T., W., 2015). Лимфната и кръвоносната система поддържат водния баланс в тялото като филтрират течностите и предпазват от болести чрез разпределяне на белите кръвни клетки. Масажа на стъпалата подпомага баланса на течностите и циркулацията на кръвта чрез въздействие върху собствената филтрираща система на тялото, оказва благоприятно влияние върху съединителната тъкан, като повишава циркулацията на кръвния и лимфния ток и предотвратява появата на отоци. Установено е, че прилагането на рефлексотерапия на ходилата намалява отичането на долните крайници, поради стимулиране на естественото дрениране на течности, което от своя страна допринася за поддържането на имунната система и здравословен баланс, (Mollart, L., 2003).

Изпитването на дискомфорт и болка се среща често по време на бременността, което предизвиква стрес в организма, а от своя страна стресът е в основата на редица заболявания. Обработването на определени рефлексогенни точки оказва въздействие върху хроничното пренапрежение като въздейства на автономната нервна система и прекъсва модела на повтарящ се стрес от една страна, а от друга стимулира отделянето на ендорфин, който е естествен хормон за облекчаване на болката в тялото. Според проучванията, прилагането на рефлексотерапия, може да се намали болката около корема и тазовите области по време на раждане, подпомага възстановителния период независимо дали родоразрешението се е осъществило по естествен път или чрез цезарово сечение, намалява нарушенията на съня и облекчава следродилната депресия и болка. Предимство на зонотерапията е, че има възможността да замести приема на медикаменти за преодоляване на болковата

симптоматика, които имат странични ефекти и могат да навредят и на плода, (Embong, N., H., Soh, Y., Ch., Ming, L., Ch., Wong, T., W., 2015; Mohamed, N., M., Mohamed, N., R., & Mikheal, I., E., 2023; Arnon, Z., Dor, A., Bazak, H., Attias, S., Sagi, S., Balachsan, S., & Schiff, E., 2019). Установено е, че през I-вия триместър на бременността ортостатичното равновесие се запазва, но през II-рия и III-тия заедно с физиологичните промени, които настъпват се изменя значително и състоянието на опорно-двигателния апарат – настъпва дисбаланс в мускулатурата, ортостатичната стабилност намалява и общия център на тежестта се измества. Стимулирането на рефлексогенни точки по ходилата подобрява мускулния тонус и функция, респективно оказва въздействие и върху равновесието и координацията, (Tiran, D., 2010).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За нормалното и благоприятно преминаване на жената през периода на бременността изготвянето на индивидуален кинезитерапевтичен подход е с висока значимост. Утвърждаването на зонотерапията в европейската и световната практика разкрива нови насоки за развитие и съдейства за разработване на интегративни методики при бременни. Целенасочено приложената зонотерапевтична процедура може да доведе до по-лесното възприемане на физиологичните промени настъпващи през този период за жената, а респективно и до минимизиране на стреса за организма.

## REFERENCES

- Arnon, Z., Dor, A., Bazak, H., Attias, S., Sagi, S., Balachsan, S., & Schiff, E. (2019). Complementary medicine for laboring women: a qualitative study of the effects of reflexology. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 16(1), 20180022.
- Embong, N., H., Soh, Y., Ch., Ming, L., Ch., Wong, T., W. (2015). *Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training*. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5, 197-206.
- Hill, C., C., Pickinpaugh, J. (2008). *Physiologic Changes in Pregnancy*. ELSEVIER. *Surgical Clinics of North America*, 88(2), 391-401.
- Krastev, V., Minkova S. (2022). *Zone therapy and its application in the case of athletes*. Varna: Varna Medical Forum (**Оригинално заглавие:** Кръстев, В., Минкова, С., 2022. *Зонотерапия и ролята и при спортисти*. Варна: Варненски медицински Форум.
- Liang, X., et al. (2023). *The effects of reflexology on symptoms in pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials*. *Heliyon*, 9(8): e 18442.
- Mohamed, N., M., Mohamed, N., R., & Mikheal, I., E. (2023). *Effect of Foot Reflexology on Low Back Pain Intensity and Functional Abilities Among Pregnant Women*. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 25(1), 11-21.
- Mollart, L. (2003). *Single-blind trial addressing the differential effects of two reflexology techniques versus rest, on ankle and foot oedema in late pregnancy*. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 11, 203-208.
- Tiran, D. (2010). *Reflexology in pregnancy and childbirth*. Elsevier Health Sciences.
- Todorova, M., 2023. *The role of vitamin D and vitamin B12 in pregnant women and newborns*. Varna: Dissertation. (**Оригинално заглавие:** Тодорова, М., 2023. *Роля на витамин D и витамин B12 при бременни жени и новородени*. Варна: Дисертационен труд.