

# Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата

План лекции:

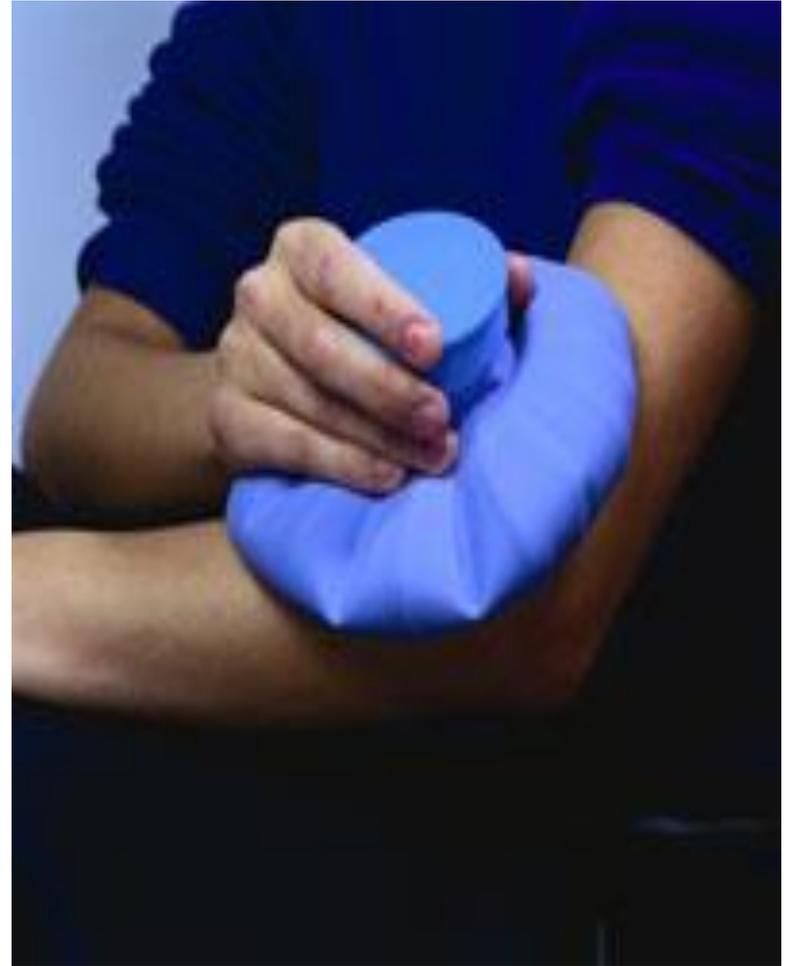
1. Ушибы (характеристика, неотложная помощь, методика массажа)
2. Растяжения (характеристика, неотложная помощь, методика массажа)
3. Вывихи (характеристика, неотложная помощь, методика массажа)
4. Переломы (характеристика, неотложная помощь, методика массажа)
5. Постиммобилизационные контрактуры (виды, тактика лечения)



# Ушибы

- это повреждения мягких тканей без нарушения целостности покровов.

Характеризуются наличием боли в месте ушиба, отеком тканей и нарушением функции органа



# Неотложная помощь при ушибах

1. Покой.
2. Аналгезия.
3. Иммобилизация.
4. Охлаждающий пакет.
5. Тугая повязка.

# Задачи массажа

- усиление оттока из области ушиба (уменьшение отечности);
- снижение болевых ощущений;
- усиление кровообращения и обменных процессов в зоне повреждения.

# Методика массажа

массаж назначается (при уменьшении боли и отечности; отсутствии разрывов крупных сосудов и мышц, опасности кровотечения и тромбозов, нормальной температуре тела)

через 2-3 дня после получения травмы,  
ежедневно или 2 раза в день,  
длительностью 15-20 минут,  
количеством 10-12-15 раз.

## **А.Подготовительный отсасывающий массаж 3-5 сеансов**

Массаж области, лежащей выше места повреждения.

- через 2-3 дня после травмы;
- основные приемы – поглаживание, разминание, потряхивание ;
- дополнительные приемы – валяние, сотрясение

## **Б. Основной массаж -массаж места ушиба.**

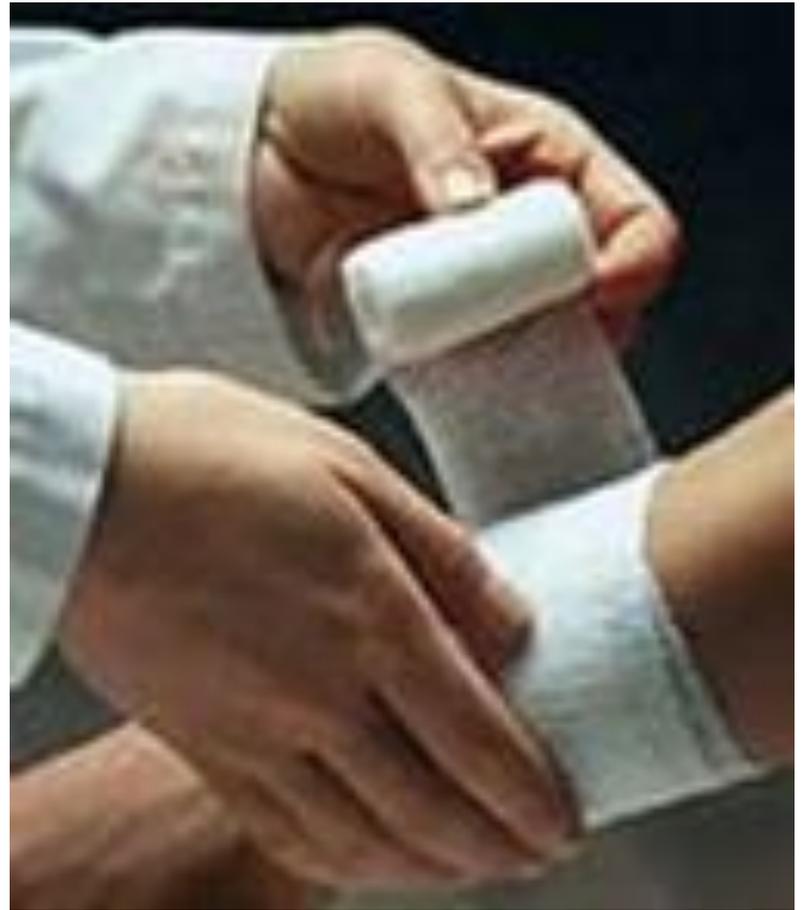
Выполняется после подготовительного:

- начинается с 3-4 процедуры;
- поглаживание, легкое щипцеобразное растирание, разминание кончиками пальцев в виде надавливания;
- не применяются энергичные и ударные массажные приемы.

# РАСТЯЖЕНИЯ

- это разнообразные повреждения связочного аппарата суставов без смещения суставных поверхностей.

Характеризуются наличием боли в месте растяжения, отеком тканей (кровоподтек, гематома) и нарушением функции сустава.



# Неотложная помощь

1. Покой.
2. Аналгезия и седация.
3. Иммобилизация (повязка или шина).
4. Охлаждающий пакет.

## Задачи массажа:

- снижение болевых ощущений;
- усиление кровообращения и обменных процессов в зоне повреждения;
- регенерация поврежденных тканей;
- профилактика мышечной атрофии и тугоподвижности сустава.

**Цель** – восстановление функции сустава.

# Методика массажа

массаж назначается

через 2-3 дня после получения травмы,  
ежедневно или 2 раза в день,  
длительностью 15-20 минут,  
количеством 10-12-15 раз.

**А. Отсасывающий массаж  
(выше места повреждения) назначается  
через 2-3 дня после получения травмы,  
ежедневно или 2 раза в день,  
длительностью 15-20 минут,  
количеством 10-12-15 раз.**

## **Б. Массаж сустава.**

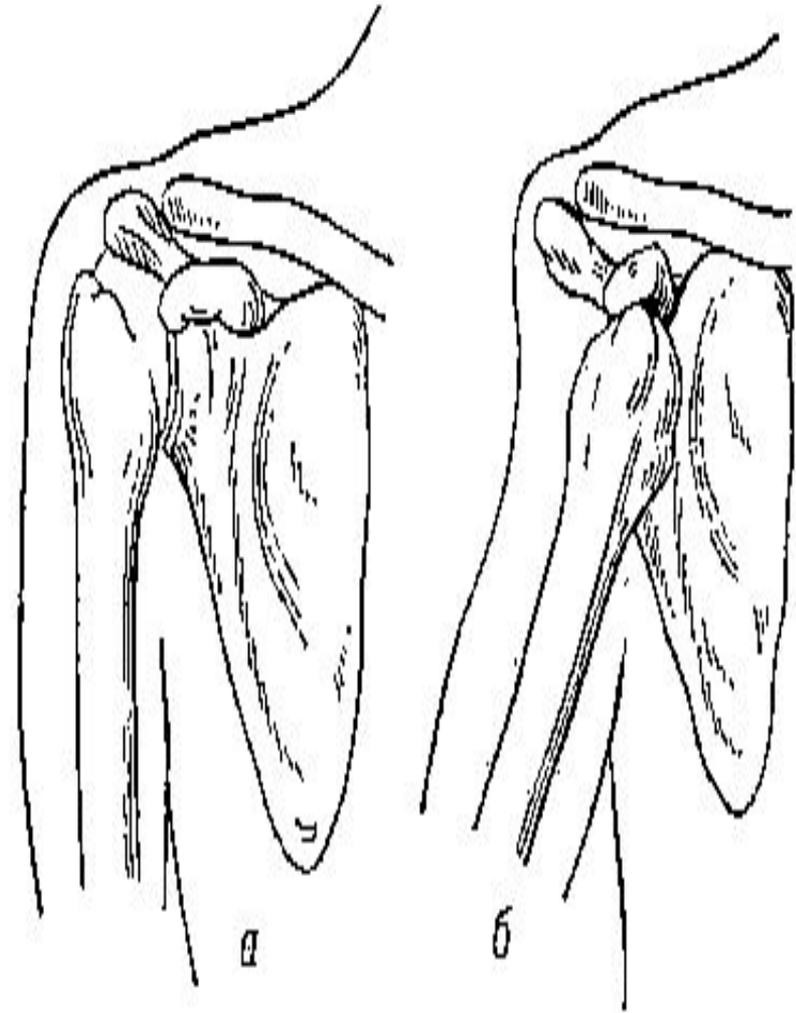
- с первой процедуры;**

- поглаживание, растирание близлежащих сухожилий и мышц, разминание кончиками пальцев в виде надавливания.**

- интенсивность и длительность массажных мероприятий усиливается от процедуры к процедуре.**

## ВЫВИХ

- - это полное разъединение суставных концов сочленяющихся между собой костей за пределы их физиологической подвижности.
- Вывих приводит к растяжению или разрыву суставной сумки и связок, поэтому обычно сопровождается кровоизлиянием. Чаще всего встречаются вывихи верхней конечности, особенно в плечевом и локтевом суставах. Травматические вывихи характеризуются интенсивной болью в первые часы повреждения.



# Задачи массажа

- -способствовать рассасыванию кровоизлияния;
- - нормализовать функции мышечного аппарата;
- - ВОССТАНОВИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВЕ;
- - укрепить сумочно-связочный аппарат.

# Методика массажа.

- Массаж начинать с первых дней после вправления вывиха.
- Если имеется гипсовая съемная лонгета, то на время массажа ее снимают.
- Если сустав иммобилизован гипсовой повязкой, то массаж проводится на здоровой конечности и на открытых участках травмированной конечности.

**И.п.** - сидя, здоровая рука опущена и лежит на бедре, а поврежденная рука предплечьем лежит на столе. Такое положение позволяет расслабить мышцы и плечевой сустав.

### **План массажа:**

- спина , начиная со здоровой стороны
- плечевой сустав;
- плечо.



# Переломы

- это нарушение анатомической целостности кости, вызванное механическим воздействием, с повреждением окружающих тканей и нарушением функции поврежденного сегмента тела.

Характеризуются наличием абсолютных и относительных признаков.



# Признаки перелома

## 1. Абсолютные:

- костная деформация;
- костная крепитация;
- патологическая подвижность;
- укорочение конечности.

## 2. Относительные:

- боль;
- припухлость, отечность;
- нарушение функции конечности.

# Неотложная помощь

1. Покой.
2. Аналгезия.
3. Иммобилизация шиной.
4. Скорейшая транспортировка пострадавшего в специализированное медицинское учреждение.

# Периоды течения

- I. Иммобилизационный.
- II. Постиммобилизационный.
- III. Восстановительный.

# Иммобилизационный период

длится от начала до момента консолидации перелома.

**Цели ФР** – обеспечить условия для максимально возможной двигательной активности пациента, сохранение функции конечности.

## Задачи ФР:

- улучшение трофики конечностей;
- сохранение подвижности свободных от иммобилизации суставов;
- поддержание тонуса мышц поврежденной конечности;
- уменьшение отёка и снижение напряжения тканей;
- Улучшение венозного отека и профилактика тромбозов;
- сокращение сроков образования костной мозоли;
- Предупреждение мышечной атрофии и ригидности суставов
- профилактика гипостатических осложнений.

# Методика массажа

массаж назначается

через 1-2 дня после получения травмы,  
ежедневно или через день,

длительность зависит от массируемой  
области и длительности курса массажа.

## **План массажа:**

- здоровая конечность;
- грудь;
- живот;
- поврежденная конечность.

## **А. Массаж здоровой конечности.**

- через 1-2 дня после травмы;
- выполняется по отсасывающей методике;
- основные приемы – поглаживание, выжимание, разминание;
- дополнительные приемы – непрерывистая и легкие приемы прерывистой вибрации малой амплитуды. Акцент выполняется на участок симметричный повреждению.

**Б. Массаж поврежденной конечности,** области выше места перелома (т.к. мышечный тонус резко повышается и сохраняется в течении 10-12 дней ), затем на свободных местах иммобилизированной конечности.

- начинается примерно через неделю;

- по отсасывающей методике;

- не используются приемы, вызывающие смещение сегментов поврежденной конечности.

## **В. Массаж места перелома** (только при закрытых переломах)

- назначается при отсутствии на месте перелома инфекции, раны;

- на месте перелома через окна в **гипсовой повязке** с целью стимуляции образования костной мозоли рекомендуют применять ударные приемы (поколачивание пальцами, пунктирование пальцами), растирание (штрихование пальцами), вибрационный массаж, а также массаж мышц неиммобилизованных сегментов конечностей. Эти приемы выполняют легко по 3-4 раза и повторяют несколько раз в день. При переломе предплечья голени со 2 недели, переломе плеча бедра с 3 недели.

- **При скелетного вытяжения** массаж проводится осторожно , стремясь придать конечности полусогнутое (среднее физиологическое) положение, при котором мышцы расслабляются и не смещают отломков, конечность укладывают на подставки. Вначале массируют сегменты выше места перелома, затем больной участок и дистальные отделы конечности. Применяют поглаживание, медленное выжимание, поверхностное растирание, легкое разминание и непрерывную вибрацию подушечками пальцев. После снятия скелетного вытяжения накладывают полную или короткую гипсовую повязку.

Г. Массаж грудной клетки, живота и спины.  
для профилактики гипостатических  
осложнений.

Д. Массаж рефлексогенных зон.

При травмах **верхних конечностей** проводится  
массаж паравертебральных зон **D6 - D1, C7 - C3;**

При травмах **нижних конечностей** проводится  
массаж паравертебральных зон **S5 - S1, L5 - L1, D12- D11.**

## Другие средства ФР

- дыхательная гимнастика;
- активные упражнения для мелких и средних мышечных групп;
- идеомоторные упражнения;
- прочие средства и формы ЛФК по назначению врача.

# Постиммобилизационный период

длится от момента прекращения иммобилизации до улучшения состояния кожи, трофики тканей, восстановления амплитуды движений, тонуса мышц и проч.

**Цель ФР** – улучшение функций поврежденной конечности.

# Задачи

- уменьшение болевого синдрома;
- профилактика посттравматических осложнений;
- нормализация тонуса мышц;
- стимуляция регенеративных процессов;
- профилактика и лечение контрактур.

# Методика массажа

массаж назначается

после снятия гипсовой повязки,  
скелетного вытяжения,

ежедневно или через день,

длительностью 15-20 минут. Курс 20-25  
процедур.

**А. Массаж поврежденной конечности, области выше места перелома.**

- выполняется по отсасывающей методике;

- все массажные приемы применяются

дифференцированно, учитывая состояние и тонус мышц-антагонистов.

**Б. Массаж места перелома** (назначается при отсутствии на месте перелома инфекции, раны) в первые дни после снятия гипсовой повязки применяют только легкое поглаживание и непрерывную вибрацию пальцами, чтобы не слишком раздражать кожу, в которой после гипса нарушена трофика.

Энергичный массаж может вызвать боль, раздражение и даже привести к повреждению подкожных капилляров.

При замедленном образовании костной мозоли (замедленном сращении перелома) и наличии мягкой мозоли целесообразно проводить приемы интенсивного характера: ударные приемы (рубление, поколачивание, пунктирование), растирание (штрихование пальцами).

Все приемы применяются ритмично с паузами для отдыха и обязательно, чередуя с поглаживанием.

В тех случаях, когда костная мозоль избыточна, область перелома не массируют.

**В. Массаж рефлексогенных зон.**

**Г. Массаж в комплексном лечении соединительнотканых сращений.**

## Другие средства ФР

- физиотерапевтические процедуры по назначению врача;
- активные упражнения, упражнения со вспоможением для конечности.
- пассивные упражнения применяются с осторожностью;
- прочие средства и формы ЛФК по назначению врача.

# Восстановительный период

длится до полного восстановления работоспособности ОДА или компенсации функционального дефекта.

**Цели ФР** – полное восстановление функции и работоспособности поврежденной конечности или создание устойчивой компенсации.

# Задачи

- восстановление амплитуды движений в суставах до физиологических значений;
- нормализация тонуса мышц, их укрепление;
- восстановление координации движений и основных двигательных стереотипов.

# Методика массажа

массаж назначается

ежедневно или через день,

количеством 10-15 процедур,

длительностью 15-20 минут.

А. Массаж поврежденной конечности.

Б. Массаж рефлекторных зон.

В. Массаж спины.

## **Другие средства ФР**

Широко применяются как естественные факторы, так и разнообразные физические упражнения для решения поставленных задач.

# КОНТРАКТУРЫ

- - это состояния суставов, при которых ограничены как активные, так и пассивные движения.

# Классификация

**По**

**взаиморасположению сегментов:**

- сгибательная;
- разгибательная;
- ротационная;
- отводящая;
- приводящая.

**По ткани:**

- дерматогенная;
- нейрогенная;
- миогенная;
- тендогенная;
- десмогенная;
- артрогенная;
- комбинированная.

## Стадии контрактур:

**1. Неврогенная стадия** – развивается через 10-15 дней после иммобилизации и длится до 20-30 дней.

**2. Миогенная стадия** – длится до 30 –45 дней.

**3. Десмогенная стадия**- длится в течении 2,5 месяцев.

**4. Артрогенная стадия** – развивается через 8-10 месяцев.

Профилактика развития контрактур – снятие болей, максимально возможный рациональный покой.

**Комплекс общеукрепляющих гимнастических упражнений включает:**

1. Статическое напряжение и расслабление мышц всей иммобилизированной конечности.

2. Упражнения – посылка импульсов к сгибанию, разгибанию, приведению, отведению, ротации, пронации, .

3. Движения в свободных от иммобилизации сегментах конечности.

## **Методические особенности лечения иммобилизационных контрактур:**

1. Корректирующая сила должна быть малой по величине, но продолжительной по времени. Нельзя грубое насилие. При устранение тугоподвижности в суставе не должно вызывать боль.

2. Корректирующая сила должна действовать непрерывно и длительно.

3. Добавление сознательного отношения пациента к проводимым мероприятиям, участие больного.

4. Увеличить силу мышц антогонистов.

5. Вниманию на расслабление мышц, растягивание сухожилий, связок, капсул. И только на этапе окончательного выздоровления – укрепление мышц.

6. Снижать вес конечности, используя водные процедуры, приспособления, изменяя амплитуду движений, создавая облегченное положение.

7. Отсутствие положительной динамики при длительном лечении ( не более 2 недель) лечения с использованием всех факторов – показание к ортопедическому лечению.

## **Неврогенная контрактура:**

Парафин, расслабляющий массаж на мышцы, находящиеся в состоянии гипертонуса.

## **Миогенная контрактура:**

Парафин, массаж, физические упражнения на расслабление. Через неделю – упражнения на растягивание мышц, тонус которых повышен, укладки в положении максимально возможного выполнения движений в течение 5-7 до 30 минут с фиксацией в положении сгибания или разгибания с помощью блока с грузом 0,5-5 кг.

Лечебная гимнастика 1-5 раз в день, самомассаж расслабляющий 2-3 раза в день.

## **Десмогенная контрактура:**

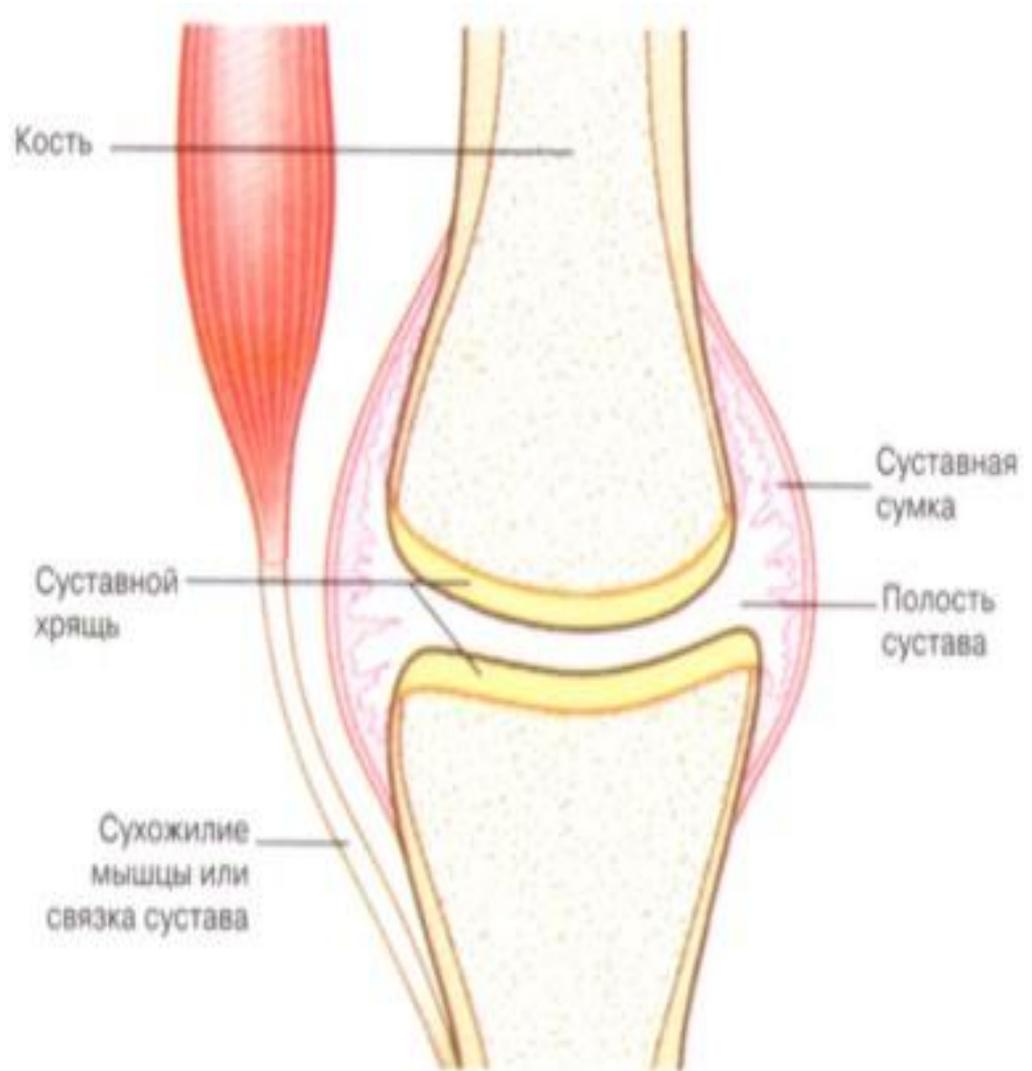
Парафин, массаж, физические упражнения на расслабление. Через неделю – упражнения на растягивание мышц, тонус которых повышен, укладки в положении максимально возможного выполнения движений в течении 5-7 до 30 минут с фиксацией в положении сгибания ил разгибания с помощью блока с грузом 0,5-5 кг. Через 1,5 недели этапные гипсовые повязки в крайнем положении возможного выполнения движений. После гимнастики и массажа на позднее чем через 2-3 часа, постепенное удлинение ретрагированных и сморщенных соединительных образований.

Механотерапия показана когда амплитуда движений не менее 45-50°

Общетонизирующие гимнастические упражнения на больную конечность через 5-6 дней после прекращения иммобилизации, проведение расслабляющей терапии,

# Массаж при заболеваниях суставов

Болезни суставов - это заболевания с тяжелыми субъективными симптомами и нарушением функций, которые приводят к потере трудоспособности и инвалидности больных.



Все заболевания суставов на основании клинико-патологических и клинико-анатомических признаков подразделяются на две основные группы :

- дегенеративные (артрозы)
- и воспалительные (артриты).

Показания:

- артроз
- анкилозирующий спондилоартрит,
- ревматоидный артрит,
- ревматический артрит
- подагра

# Задачи массажа

- уменьшить боли;
- - снять напряжение мышц, улучшить их трофику и тонус;
- - улучшить кровообращение в пораженных суставах, окружающей коже и мышцах;
- - способствовать рассасыванию экссудата в суставах;
- - противодействовать тугоподвижности и развитию контрактур;
- - способствовать восстановлению нормальной амплитуды движений в суставах;

- при ревматическом артрите способствовать улучшению работы сердца и периферических сосудов;
- раздавливать узелки при подагрическом артрите;
- содействовать оздоровлению и укреплению организма;
- уменьшить невротические расстройства.

# Методика массажа

## План массажа:

- -паравертебральные зоны: при артрозе суставов верхней конечности массируют шейно-грудные **D 2- C 4** спинномозговых сегментов; при артрозе суставов нижней конечности - пояснично-крестцовые и нижнегрудные паравертебральные зоны иннервации **S 3 – S 1, L 5- L 1, D 12 – D 11** спинномозговых сегментов.
- - массаж выше лежащего и ниже лежащего сегментов сустава.
- -массаж сустава

## К нефармакологическим методам лечения артрита относятся:

- Уменьшение нагрузки на суставы: снижение массы тела; подбор ортопедической обуви с мягкой подошвой и фиксированной пяткой, использование супинаторов, наколенников, трости при ходьбе.
- Лечебная гимнастика, которая должна проводиться в положении сидя, лежа или в воде (т.е. без статических нагрузок) и не должна вызывать усиление болей в суставах. Полностью исключаются упражнения на согнутых коленях и приседание. Рекомендуются занятия плаванием.

- Физиотерапевтическое лечение: тепловые процедуры, ультразвук, магнитотерапия, лазеротерапия, иглорефлексотерапия, водолечение, массаж, электроимпульсная стимуляция мышц, аппликации с диметилсульфоксидом, фонофорез гидрокортизона или анальгина, электрофорез гиалуронидазы, новокаина, салицидатов, гепарина, тепловые процедуры - грязевые, парафиновые или озокеритовые аппликации.
- Избавление от вредных привычек: отказ от курения, чрезмерного употребления кофеинных напитков.