



Презентация на тему: **Лечебный массаж**

Шипилова Ирина

- **Массаж** (от фр. *masser* — *растирать*) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.
- **Лечебный массаж** - один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека.



Различают следующие разновидности лечебного массажа:

- классический - применяют без учета рефлекторного воздействия и проводят вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;
- сегментарно-рефлекторный - выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны - дерматомы;
- соединительнотканый - воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приемы соединительнотканного массажа проводят с учетом направления линий Беннингофа (рис. 1);
- периостальный - при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
- точечный - разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определенной части тела;
- аппаратный - осуществляют с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы - рис. 2);
- лечебный самомассаж - используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приемы для воздействия на данную

Влияние массажа на кожу

- Массаж оказывает на кожу многообразное влияние. Он улучшает трофические процессы в коже, очищает кожу от слущивающихся клеток эпидермиса, стимулирует секреторную функцию потовых и сальных желез. Благоприятно влияние массажа на кожно-мышечный тонус. Поглаживание и другие приемы массажа улучшают сократительную функцию кожных мышц, способствуя ее эластичности и упругости.
- Под влиянием массажа в коже образуются физиологически активные гистаминоподобные вещества, а также другие продукты белкового распада, вызывающие сосудорасширяющий эффект в коже, распространяющийся на глубоко лежащие слои, достигающий до мышечной ткани и оказывающий рефлекторное влияние на весь организм.



Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы

- Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Благодаря массажу кровь оттекает от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа сердца, повышается его нагнетательная способность, улучшаются кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, оживляется обмен в клетках, повышается поглощение тканями кислорода.



Влияние массажа на НС

- Массаж улучшает функциональную способность центральной нервной системы, усиливает ее регулирующую и координирующую функцию, стимулирует регенеративные процессы и процессы восстановления функции периферических нервов.
- Возбудимость нервной системы в зависимости от исходного функционального ее состояния и методики массажа может понижаться или повышаться.
- Субъективные ощущения во время массажа обычно проявляются положительными эмоциями приятного состояния покоя, свежести и легкости. В то же время массаж может оказывать и возбуждающее действие на центральную нервную систему. При неправильно установленных показаниях и подборе методики действие массажа может проявляться ухудшением общего состояния, раздражительностью, общей слабостью, болевыми ощущениями в тканях или усилением боли в патологическом очаге вплоть до обострения процесса.



Влияние массажа на опорно-двигательный аппарат

- Воздействие массажа более эффективно, когда мышцы согреты или массаж проводят в теплом помещении. Расслабленное состояние мышцы наблюдается в том случае, когда места ее прикрепления сближены и отсутствует какое-либо сопротивление в виде тяжести или сокращения мышц. Наиболее полное расслабление мышц наступает тогда, когда суставы конечностей согнуты под определенном углом. Такое положение (позицию) является средним физиологическим положением. Среднефизиологические позиции сегментов тела используются в практике массажа. Состояние расслабления мышц (релаксация) является непременным условием эффективности проведения массажных манипуляций. На усиление возбудительных процессов под влиянием массажа, особенно приемов разминания, указывают многие исследователи, подчеркивая значение массажа как средства восстановления функциональной недостаточности мышц, борьбы с утомлением и стимулирования в организме процессов газообмена. Массаж является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности уставших мышц. Массаж в виде разминания мышечной ткани повышает общую возбудимость организма, рефлекторно влияя на повышение функционального состояния мозговых центров.

Перед проведением сеанса лечебного массажа необходимо выполнить следующие требования:

1. Придать телу пациента такую позу, при которой его мускулатура и связочный аппарат суставов будут в расслабленном состоянии.
2. Обеспечить пациенту положение, в котором он сможет находиться, не прилагая особых усилий, в течение всего сеанса массажа.
3. Тело пациента нужно накрыть простыней, оставив открытыми только те участки тела, которые необходимы для массажа.
4. Не менять положение пациента без особой необходимости.
5. Создать необходимые условия работы, т. е. исключить присутствие посторонних лиц, яркий свет, шум.
6. Проводя массаж спины, (если это необходимо) нужно выровнять физиологическое искривление позвоночника (при остеохондрозе, лордозе и т. д.) при помощи подушки.

- При назначении массажа необходимо четко знать показания и противопоказания к его применению. Важно принимать во внимание, что при сочетании массажа с физическими факторами последние могут сопровождаться реакцией.
- Массаж следует выполнять по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам, которые массировать нельзя. Положение больного должно исключать напряжение массируемых частей и всего тела. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
- Продолжительность сеанса массажа зависит от заболевания, участка тела, массы тела человека, его возраста и состояния на данный момент, и т.д. Первые сеансы массажа всегда бывают непродолжительными, щадящими, а затем время и сила воздействия увеличиваются. Время выполнения отдельных приемов массажа зависит от массируемых частей тела, характера повреждений или заболеваний, а также от самочувствия пациента. Правильный выбор приемов во многом определяет эффект лечебного действия массажа.



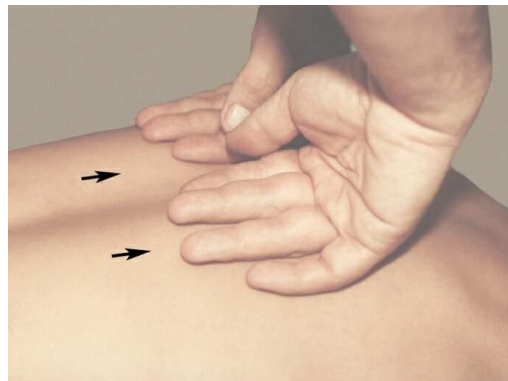
- В массаже существует 4 обязательных приема с присутствием активно-пассивных движений:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- вибрация.



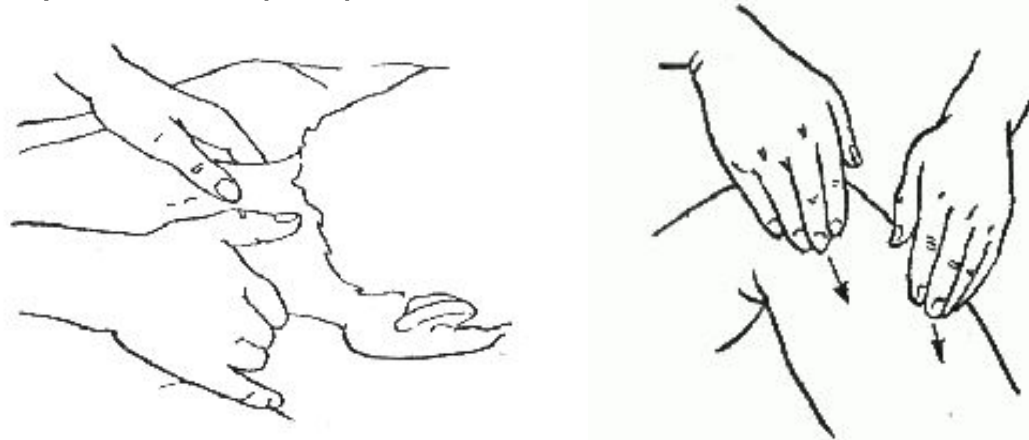
Поглаживание

- Поглаживание – это наиболее часто используемый массажный прием. Он заключается в скольжении руки (рук) по коже. Кожа при этом не сдвигается. Кожа при этом не сдвигается. Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее (непрерывистое, прерывистое).
- Техника выполнения. Поглаживание выполняют подушечкой большого пальца на небольших участках тела (межкостные мышцы, в местах выхода нерва, по его ходу и др.), подушечками II - V пальцев, основанием ладони, кулаками, ладонной и тыльной поверхностью кисти (кистей).
- При плоскостном поглаживании кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, плотно прилегая к ней. Касание должно быть нежным, мягким. Его выполняют одной или двумя руками как по ходу тока лимфы, так и против него.
- При обхватывающем непрерывистом поглаживании кисть (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить от периферии к центру, по ходу сосудов, что способствует усилению крово- и лимфотока. Движение руки (рук) должно быть медленным.
- Обхватывающее прерывистое поглаживание выполняют плотно прилегающей кистью (ладонью) к массируемому участку. Руки (рука) движутся по небольшим участкам энергично, то обхватывая и сдавливая, то отпуская. Движения должны быть ритмичными. Такое поглаживание применяют преимущественно на конечностях.



Растирание

- Растирание состоит в смещении, передвижении, растяжении тканей в различных направлениях. При этом кожа сдвигается вместе с рукой массажиста. Этот прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание, и проводят его по ходу крово- и лимфотока. При растирании мышц спины - вверх и сверху вниз. Растирание выполняют ладонной поверхностью кисти, буграми больших пальцев, подушечками указательных или средних либо II - V пальцев, основанием ладони, кулаками, локтевым краем кисти (или предплечья), костными выступами фаланг пальцев, согнутых в кулак. Растирание выполняют одной или двумя руками продольно, поперечно, кругообразно, зигзагообразно (или спиралевидно).
- Техника выполнения. Растирание ладонной поверхностью кисти: кисть плотно прижимают к массируемому участку, пальцы при этом также прижаты друг к другу, большой отведен в сторону; производят смещение кожи и подкожной жировой клетчатки. Прием проводят одной или двумя руками.
- Растирание подушечками пальцев: большой палец прижимается к указательному, а подушечки II - V пальцев плотно к массируемому участку; сдвигая кожу и подкожную жировую клетчатку. Этот прием можно проводить с отягощением.
- Его наиболее часто применяют при массаже спины (особенно паравертебральных зон), ягодиц, суставов, межреберных мышц, тыла стопы и кисти. пяточного сухожилия.



Разминание

- Разминание - основной массажный прием, в техническом отношении он наиболее сложен. Разминание заключается в непрерывистом (или прерывистом) захватывании, приподнимании, сдавливании, отжимании, растирании, сжимании, сдвигании, «перетиранию» тканей (мышц). Разминанию придают большое значение. В общей схеме массажа разминание должно занимать 60-75 % от общего времени, отведенного на всю процедуру. Виды разминания: непрерывистое, прерывистое.
- Техника выполнения. Ординарное разминание выполняют одной рукой. Плотно обхватив массируемую мышцу ладонью (с одной стороны мышцы располагается большой палец, а с другой - все остальные), ее приподнимают, сдавливая между пальцами и совершая поступательные движения.
- Разминание двумя руками (двойное кольцевое) в поперечном направлении выполняют так: плотно обхватив массируемую мышцу (мышцы) руками (с одной стороны мышцы находятся большие пальцы, а с другой - все остальные), одной рукой оттягивают (приподнимают) ее (их) кверху, сдавливают и отжимают, а другой отжимают книзу, постепенно продвигаясь по ходу мышцы. Массажные движения мягкие, без рывков. Разминание двумя руками наиболее часто проводят на спине, ягодицах, животе, конечностях.



Вибрация и ударные приемы

- Вибрация - это передача массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различными скоростью и амплитудой. Выполняют процедуру ладонной поверхностью, дистальными фалангами одного пальца, большого и указательного (или указательного, среднего и безымянного), большого и остальных пальцев, ладонью, кулаком.
- Она оказывает сильное, и разнообразное воздействие на глубоко расположенные ткани, нервы, кости. Движения рук массажиста при этом должны быть нежными, мягкими, безболезненными.
- Разновидность ударных приемов. Похлопывание осуществляют ладонной поверхностью кисти (большой палец прижат) или кистью при слегка согнутых пальцах. Его выполняют одной или двумя руками попеременно, мягко, в основном на мышцах спины, бедрах, ягодицах.
- Поколачивание делают кулаком (его' локтевым краем) и кончиками пальцев. Движения следуют одно за другим, сила нанесения удара зависит от места воздействия. Этот вариант вибрации проводят на спине, ягодицах, бедрах; грудной клетке, по ходу кишечника.
- Рубление ребром кисти: пальцы выпрямлены или разведены и при ударе расслаблены так, что удар смягчается. Выполняют процедуру одной или двумя руками попеременно и ритмично на мышцах спины, ягодицах, грудной клетке, конечностях. Рубление проводят в продольном и поперечном направлениях.



При проведении массажа с целью лечения и реабилитации имеются следующие противопоказания.

- Острое лихорадочное состояние и острые воспалительные процессы.
- Кровотечение, кровоточивость.
- Болезни крови.
- Гнойные процессы любой локализации.
- Заболевание кожно-инфекционной, невыясненной или грибковой этиологии. Кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи.
- Острое воспаление вен, тромбоз сосудов, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями.
- Эндартериит, осложненный трофическими нарушениями, гангреной.
- Атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами.
- Аневризмы сосудов и сердца.

- Воспаление лимфатических узлов и сосудов. Увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаенные с кожей и подлежащими тканями.
- Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями. Кровоизлияния в кожу.
- Чрезмерное психическое или физическое утомление.
- Активная форма туберкулеза.
- Сифилис I—2-й стадии, СПИД.
- Хронический остеомиелит.
- Каузальгический синдром после травм периферических нервов.
- Злокачественные опухоли различной локализации.
- Психические заболевания, с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

В ряде случаев противопоказания к массажу носят временный характер и после острого воспалительного процесса, лихорадочного состояния, гнойного процесса, обострения заболевания вегетативной нервной системы и т.д. массаж можно применять (в соответствии с показаниями).



Сочетание лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией.

- Массаж во многих случаях целесообразно комбинировать с различными физиотерапевтическими процедурами: водными, светолечением, электролечением и т.д. Физические методы лечения подготавливают ткани тела к массажу. Например, целесообразно предварительно согреть конечности, кожная температура которых понижена (парезы, параличи), или уменьшить болезненность, чтобы появилась возможность углубления массажа, и т.д.

Массаж и теплолечение.

- Тепло в значительной степени усиливает физиологическое действие массажа, вызывая активную гиперемию тканей, понижает возбудимость мышц, расслабляет спазм мускулатуры и сосудов и значительно снижает боли. Поэтому при травматических и воспалительных поражениях суставно-связочного и мышечного аппарата в подострый период, а также при хронических процессах, тугопо- движности суставов, мышечных контрактурах, сосудистых расстройствах с склонностью к спазмам целесообразно комбинировать массаж с тепловыми процедурами (водяная ванна, аппликации парафина, озокерита, парная, баня и т.д.).



Массаж и электролечение.

- При комбинированном применении массажа и электрогимнастики (амплипульс, электростимуляция и т.п.) массаж рекомендуется проводить сразу же после электропроцедуры. При назначении электрофореза различными лекарственными веществами в комбинации с массажем вначале применяют массаж, а затем электрофорез.

Массаж и водолечение.

- В зависимости от показаний массаж может применяться до и после водных процедур. При повреждениях и заболеваниях органов движения (рубцовые сращения тканей, миогенные, артрогенные контрактуры, тугоподвижность суставов, миофиброз, миосклероз тканей и т.н.), а также при травмах и заболеваниях периферической нервной системы (пояснично-крестцовый радикулит, нейромиозит и др.) вначале применяют тепловые, водные процедуры, а затем массаж; при выраженном болевом синдроме массажу предшествует водолечебная процедура.
- Физиотерапевтические процедуры не являются очень большой нагрузкой на сердечно-сосудистую и нервную систему и могут назначаться в один и тот же день, но в разное время: например, водяная ванна (невысокой температуры) и массаж, грязелечение (местная аппликация) и массаж.

