



Московский государственный
медико-стоматологический
университет им. А.И. Евдокимова

Ассистент кафедры
Ермакова Марина
Александровна

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

МАССАЖ

Массаж – комплекс приемов дозированного механического воздействия на организм человека, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с целью восстановления функций, лечения и профилактики заболеваний

*** Массаж в сочетании с физиотерапией, ЛФК является составляющей частью медицинской физической реабилитации на всех её этапах.**

Массаж - важнейший компонент физического воспитания, прекрасное средство гигиены тела и профилактики заболеваний

* Массаж является мощным средством лечения, реабилитации при различных заболеваниях и травмах в детской и взрослой практике назначается на всех этапах медицинской реабилитации:

1. превентивный;

2. стационарный;

3. амбулаторно-поликлинический;

4. санаторно-курортный;

5. этап медицинской реабилитации.

* Виды массажа

1. Лечебный массаж
2. Гигиенический массаж
3. Спортивный массаж
4. Косметический массаж
5. Рефлекторный массаж
6. Аппаратный массаж
7. Самомассаж
8. Точечный

Физиологическое влияние массажа на организм

1. Влияние массажа на кожу
2. Влияние массажа на нервную систему
3. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему
4. Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат

* Общие правила проведения массажа

1. приемы массажа выполняют по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфоузлам;
2. следует проводить при максимальном расслаблении;
3. кожа должна быть чистая;
4. массируемый участок должен быть максимально обнажен;
5. применяют различные смазывающие вещества – кремы, мази;
6. отдых после массажа в течение 15-30 мин;
7. если под действием массажа самочувствие пациента ухудшилось или возникли другие неприятные ощущения, время и интенсивность массажа снижают или массаж временно прекращают.

* Основные показания к массажу

- заболевания и последствия травм центральной и периферической нервной системы;
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- заболевания ССС;
- заболевания органов дыхания;

* Основные показания к массажу

- хронические заболевания органов пищеварения;
- заболевания органов малого таза у женщин и мужчин;
- заболевания кожи;
- болезни обмена веществ.

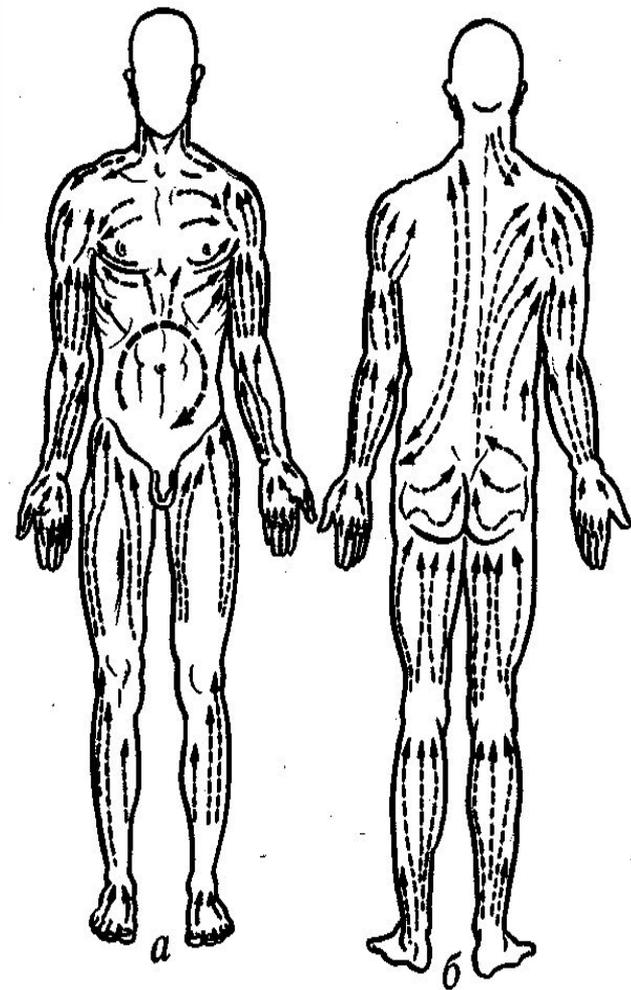
* Противопоказания к применению массажа

- * - грибковые и гнойничковые заболевания кожи;
- * - фурункулез, инфицированные раны;
- * - онкологические заболевания;
- * - острое лихорадочное состояние;
- * - острые респираторные заболевания (грипп, ОРЗ);
- * - артриты в стадии обострения;
- * - острая крапивница, отек Квинке;
- * - болезни крови, капилляров;
- * - тромбозы, тромбоз сосудов, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;
- * - воспаление лимфатических узлов и сосудов;
- * - активная форма туберкулеза;
- * - ревматизм в активной фазе;
- * - острые боли, каузалгические боли (при повреждении крупного нерва);
- * - острый период травмы, гематомы;
- * - язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения;
- * - острые гинекологические заболевания, маточное кровотечение;
- * - психические заболевания, с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

* Требования к массажисту

- * - хорошо знать анатомию, топографию мышц, сосудов, нервов, показания и противопоказания к проведению массажа;
- внимательность к пациенту, умение оценить реакцию на проведенный массаж;
- руки чистые, теплые, без ссадин, царапин, мозолей, ногти коротко острижены;
- перед каждой процедурой мыть их теплой водой с мылом;
- на руках не должно быть украшений, часов и т.д.;
- чистый халат, легкая и свободная обувь.

Направление массажных движений



* **ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА**

В массаже существует 4 обязательных приема:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- вибрация

* Литература

- * 1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2007. 368 с.
- 2. Бирюков А. А. Массаж: учеб. для ин-тов физич. культуры / А. А. Бирюков. – М. : ФиС, 2002. 480 с.
- 3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия): учеб. для студ. вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2001. 608 с.
- 4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева; под ред. С. Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: «Изд. центр «Академия», 2008. 416 с.