

/

ТЕМА: Лечебный массаж

**АВТОР: Кравченкова
Полина Анатольевна
Педагог-организатор**

Физическая характеристика. Влияние массажа на кожу

Кожа - сложный орган, являющийся наружным покровом тела, выполняющий защитные и разнообразные физиологические функции.

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.

Под влиянием массажа, в результате усиленного кровоснабжения, кожа приобретает розовый здоровый оттенок, повышается кожно-мышечный тонус что делает кожу гладкой, плотной и эластичной.

Массаж активизирует продвижение тканевой жидкости, усиливает кровоток вызывает смещение тканей и их растяжение, что улучшает дыхание и питание кожи, ускоряет рассасывание тканевых инфильтратов, уменьшает атрофию.

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. Проводя массаж, нельзя допускать болевых ощущений, так как болевые раздражители рефлекторно вызывают ряд неблагоприятных вегетативных реакций которые могут сопровождаться повышением уровня содержания адреналина и глюкозы в крови, повышением артериального давления и свертываемости крови.

Адекватная реакция на процедуру массажа проявляется приятным ощущением согревания тканей, ослаблением их напряжения, уменьшением боли, улучшением общего самочувствия. Если массаж усиливает болевые ощущения, вызывает неблагоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой и других систем, сопровождается появлением общей слабости, ухудшением самочувствия больного, такие процедуры противопоказаны. В таких случаях необходимо более тщательно, дифференцированно подобрать методику и дозировку; у лиц пожилого возраста отрицательная реакция на массаж может проявляться в виде боли, кровоизлияний в кожу, спазма сосудов, повышения тонуса мышц.

Применяя дифференцированно по форме, силе и продолжительности массажные манипуляции, представляется возможным изменять функциональное состояние коры большого мозга, снижать или повышать общую нервную возбудимость, усиливать глубокие и оживлять утраченные рефлексы.

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.

Массаж также стимулирует кроветворную функцию, способствуя повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов.

Воздействие массажа на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров. Под влиянием массажа, особенно разминания, в массируемой мышце число раскрытых капилляров и ширина их резко возрастают.

В результате активного раскрытия капиллярной сети облегчается продвижение крови по артериям и ускоряется венозный ток, что облегчает работу сердца.

Массаж вызывает незначительные изменения артериального давления. Например, у здоровых людей общий массаж повышает систолическое давление на 1,33-2 кПа (1015 мм рт. ст.) и вызывает незначительное снижение диастолического давления.

Выраженное влияние оказывает массаж на лимфоток. Лимфатическая сеть тесно связана с кровеносной системой. Ослабление движения лимфы приводит к ухудшению питания тканей и клеток, к снижению их обменных процессов, возникновению отеков. Массирующие движения проводят по ходу лимфатического тока к расположению ближайших лимфатических узлов.

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 неременным 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.

Влияние массажа на обмен веществ

Массаж активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмена. выделение из организма минеральных солей - натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых органических веществ мочи – мочевины, мочевой кислоты. Все это ,положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Под действием массажа в коже образуются продукты белкового обмена - гистамин, ацетилхолин,

которые током крови разносятся по всему организму, оказывая резорбтивное на ткани и органы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. Экспериментально установлено, что повышенное мочеотделение и увеличение выделения азота могут продолжаться на протяжении целых суток после проведения процедуры массажа. Массаж, произведенный после физической работы, усиливает мочеотделение и повышает выделение азотистых веществ. Массаж усиливает возбуждающие процессы в ЦНС, положительно сказывается на процессах газообмена, увеличивая минутный объем дыхания и потребления кислорода тканями. При разминании мышц всего тела установлено, что минутный объем дыхания во время массажа увеличивается на 24,2 %, а потребление кислорода на 33%. Дыхание учащается на одно движение и несколько углубляется (на 53,4 мл). После массажа МОД увеличивается на 10,4%, а потребление кислорода на 19,3%. Изменение процессов газообмена при местном массаже зависят от места воздействия.

Виды массажа. Аппараты

Одна из разновидностей массажа - сегментарно-рефлекторный массаж. В основе сегментарно-рефлекторного массажа лежит использование особенностей сегментарного строения тела: раздражение кожных рецепторов определённых зон оказывает воздействие на внутренние органы и системы организма, иннервируемые теми же сегментами спинного мозга. Воздействуя массажем на соответствующие кожные сегменты, можно возбуждать каждую из этих рефлексогенных зон с её сложными связями и получать ответ в виде разнообразных физиологических реакций со стороны определённых органов и тканей.

Разновидностью сегментарно-рефлекторного массажа является точечный массаж, при котором массируют узко ограниченные участки тела. Выбор точек определяется их функциональной активностью и топографическим соответствием проекции проходящих в тканях нервных

стволов и сосудисто-нервных пучков. Сегментарно-рефлекторный массаж оказывает более полное регулирующее и нормализующее влияние на обменные процессы, секреторную деятельность и другие функции организма.

Спортивный массаж, принятый у нас, разработан и систематизирован на основе классического массажа. Различают соответственно задачам массажа следующие его разновидности: гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой, тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировок), предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности), восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступлений).

Гигиенический массаж применяют для профилактики заболеваний, сохранения работоспособности, можно назначать в виде общего массажа или массажа отдельных частей тела.

Косметический массаж лица назначают при патологических изменениях кожи как средство, предупреждающее старение и улучшающее состояние кожи.

Самомассаж применяют также в рамках спортивного и лечебного массажа. Самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в пожилом возрасте, у ослабленных больных.

Аппаратный массаж осуществляют с помощью специальных аппаратов, однако они не могут заменить рук массажиста, не позволяют тонко дифференцировать методику массажа. Как правило, аппаратный массаж не является столь же эффективным, как ручной, однако как дополнение к ручному массажу при необходимости проведения приёма вибрации применение аппаратов вполне оправдано. Кроме того, аппаратный массаж позволяет расширить возможность применения массажа большему числу

больных, так как подчас ощущается недостаток массажистов в связи с расширением показаний к применению этого метода, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходим ручной массаж, а аппаратный массаж можно назначать при заболеваниях, например, желудочно-кишечного тракта, нарушении обмена, остеохондрозе позвоночника без болевого синдрома. Разновидности аппаратного массажа: вибромассаж, гидромассаж, вакуумный (пневмомассаж). Наиболее распространён вибромассаж. Для передачи от аппарата телу пациента колебательных движений служат различной формы массажные наконечники- так называемые вибраторы. Вибрационные аппараты подразделяют на аппараты для общей вибрации, вызывающие сотрясение всего тела (вибрационные стул, кровать, платформы, велотраб гоффа и другие) и аппараты местного вибрационного воздействия на отдельные участки тела - вибрационный прибор ВМП-1, вибромассаж ВП, автомассажёр тонус и другие. Аппараты для местной вибрации достаточно портативны, имеют набор вибраторов для использования их на различных участках тела. Имеются вибрационные аппараты с тепловым воздействием. Это термовибромассажер «Чародей», имеющий частоту механических колебаний дискретно с интервалом в 5Гц в пределах от 10 до 100 Гц, температура вибратора от 20 до 50⁰ С. Вибрационные аппараты, действующие от электромотора, вытеснили те, которые приводились в движение ручным способом. Ряд аппаратов для общей вибрации имеет устройство, позволяющее, кроме общего пассивного сотрясения тела, выполнять физические упражнения для ног. В этом смысле их можно расценивать и как механотерапевтические аппараты. Применение таких аппаратов для лечения больных с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ.

Гидромассаж - комбинированное воздействие струями воды и массажными манипуляциями. Осуществляется в следующих видах: подводный душ-массаж, вихревой подводный массаж, массаж под водой

щётками, ручной массаж под водой или дождевой душ-массаж. Ручной массаж под водой или дождевой душ-массаж, при котором больной лежит на кушетке, массажист массирует его руками и в это время больной находится под душем, подающим тёплую воду под давлением до одной атмосферы. Процедуру можно также осуществлять местно, направляя струю воды только на массируемую область.

В Чехословакии, на курорте Карловы вары, применяют ручной массаж с намыливанием тела мылом специального состава и при этом периодически во время процедуры обливают больного, лежащего на кушетке, тёплой водой (без использования душа).

Массаж при помощи напорной водяной струи (водоструйный душ-массаж), во время которого больного помещают в пустую ванну и массаж осуществляют струёй воды. Оба эти вида вытеснены более совершенным подводным душем-массажем. Подводный душ-массаж выполняют с помощью струи воды, которую направляют на больного, находящегося в ванне с пресной, морской или минеральной водой, или же струю воды подают под водой и создают в ванне вихревое движение воды (вихревой подводный массаж). Для этого вида массажа применяют специальные аппараты, подающие струю воды под давлением, ванны же должны быть больших размеров, чем обычные. Общий и местный подводный душ-массаж проводят в специальных ваннах, объёмом один и шесть десятых кубометра с помощью аппаратов Тангентор-8, Тангентор-4 и других. Из гибкого шланга струя воды подаётся под давлением в две-три атмосферы. Насадки, закреплённые на конце шланга, имеют различный диаметр и различные формы для получения компактной струи необходимой мощности. Аппарат снабжён регулирующим устройством, присасывающим в струю воздух для смягчения струи. Температура в ванне и струи 34-38 градусов. Для проведения процедур необходимо, чтобы медицинская сестра владела техникой и методикой классического ручного массажа, так как подводный душ-массаж осуществляют по правилам проведения классического с

применением четырёх основных приёмов: поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Особенно важно это умение при бимануальном (двуручном) подводном массаже, описанном л. А. Куничевым (1970, 1979).

А. Я. Краймер (1972) разработал и обосновал новый вид гидромассажа-вибрационный подводный массаж, при котором с помощью специально созданного аппарата волна передаются механические колебания и можно направлять вибрационные водяные волны на нужный участок тела.

Вакуумный массаж (пневмомассаж) производится за счёт чередования повышенного и пониженного давления воздуха в специальных аппаратах («массажных колоколах»), которые прикладывают к телу больного. При проведении процедур можно оказывать воздействие стабильно на одном участке тела, а также применять лабильную методику, передвигая массажный колокол. Аппарат позволяет, кроме того, сочетать одновременно лабильную и стабильную методики. Синкардиальный массаж является разновидностью вакуумного массажа (пневмомассажа), при котором осуществляется ритмическое сдавливание определённых участков конечности воздушными волнами переменного давления. Ритм импульсов давления на ткани совершается в соответствии с ритмом сокращения сердца.

Приемы лечебного массажа, методы и техника их выполнения

Техника массажа состоит из множества различных приемов. Классификация этих приемов претерпела ряд изменений и усовершенствований.

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 (костей).

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.

Разновидности приемов поглаживания. Гребнеобразный вариант поглаживания выполняют проксимальными фалангами согнутых пальцев. При массаже спины, ягодиц, бедер большой палец левой руки, зажимают правой рукой.

Этот прием применяют на ладонях, подошвах, поясничной области, тыльной поверхности голени и др.

Глажение осуществляется пальцами одной или обеих кистей, которые при этом сгибаются в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони и тыльной поверхностью проксимальных и средних фаланг последних четырех пальцев проводят поглаживание, а в обратном направлении - поглаживание подушечками выпрямленных пальцев - граблеобразный прием. Наиболее часто применяют этот вариант при массаже

спины, бедер и др.

Концентрическое поглаживание - это поглаживание двумя руками, обхватив сустав, движения идут от голеностопного сустава до паховой области. С одной стороны располагаются большие пальцы, с другой - остальные, проводят круговые поглаживающие движения. Концентрическое поглаживание применяют при массаже суставов, конечностей, мышц надплечья, шеи.

Щипцеобразный вариант поглаживания выполняют большим и указательным (или большим и остальными) пальцами; захватив при этом мышцу или сустав (как щипцами), проводят поглаживание на всем его протяжении. Этот вариант применяют при массаже мелких суставов, отдельных мышц.

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.

Растирание локтевым краем кисти (ребром кисти или предплечьем); кисть плотно прижимают к массируемому участку; выполняют массажные движения прямолинейно или по кругу. Этот прием проводят на спине, в области надплечья, бедрах.

Растирание кулаками проводят на крупных мышцах (спины, бедер, ягодиц и др.). Пальцы сжимают в кулак, и растирание делают со стороны согнутых пальцев, а также со стороны мизинца кулаком (кулаками).

Растирание костными выступами фаланг пальцев наиболее часто применяют при массаже спины, бедер, подошвы, ладоней, живота. Пальцы сжимают в кулак, и костными выступами дистальных концов проксимальных фаланг проводят растирание. Прием выполняют одной или двумя руками.

Растирание основанием ладони проводят на мышцах спины (паравертебральные зоны), суставах, бедрах, на передних берцовых мышцах и др. Основание ладони плотно прижимают к массируемому участку и проводят давление со смещением кожи и подкожной жировой клетчатки в различных направлениях. Растирание делают одной или двумя руками.

Разновидности приемов растирания. Гребнеобразное растирание выполняют средними фалангами и применяют на мышцах спины, бедер, большеберцовых мышцах голени, подошвах, ладонях, животе.

Щипцеобразное растирание выполняют с одной стороны большим пальцем, с другой - остальными пальцами в продольном и поперечном направлениях. Этот прием применяют при массировании лучезапястного сустава, мышц предплечья, пяточного сухожилия и др.

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. Обыкновенное 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.

Другой вариант обыкновенного разминания: плотно обхватив мышцу, ее разминают между пальцами (где на массируемую мышцу с одной стороны давят большим пальцем, с другой - всеми остальными) и продвигаются по ее длине. Разминание должно быть мягким, плавным, без болезненных ощущений. Обыкновенное разминание применяют на мышцах конечностей, спины.

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) вверх, 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.

Разминание двумя руками в продольном направлении: плотно обхватив руками (ладонями) массируемые мышцы (например, бедра), большие пальцы

располагают сверху мышцы, а остальные - снизу. Большими пальцами надавливают, отжимают мышцу, а остальными подталкивают (сдавливают) ее снизу. Движения поступательные, мягкие, плавные.

Прерывистое разминание: Массажные движения выполняют одной или двумя руками в поперечном и продольном направлениях, но движения руками неравномерны, прерывисты, скачкообразны.

Разновидности приемов разминания. Щипцеобразное разминание выполняют большим и остальными пальцами (они принимают форму щипцов); мышцу захватывают, оттягивают кверху, а затем разминают между пальцами. Этот прием применяют на длинейших мышцах спины, предплечье, большеберцовых мышцах голени и др.

Валяние представляет собой нежный вид разминания и применяют его на конечностях (мышцах бедра, плеча). Руки (ладони) располагаются параллельно (одна рука с одной стороны мышцы - бедра или плеча, другая - с другой) и сжимают, перемещают «перетирают») мышцы между ладонями

Сдвигание выполняют большими пальцами с одной стороны и всеми остальными - с другой. Подлежащие ткани приподнимают и захватывают в складку, затем ритмичными движениями сдвигают в сторону. Сдвигание проводят на мышцах спины, стопах, на рубцовых сращениях.

Пощипывание делают большим и указательным пальцами (или большим пальцем и всеми остальными) одной или обеих рук. Мышечную ткань при этом захватывают и оттягивают кверху. Пощипывание сочетают, как правило, с поглаживанием и применяют при рубцовых изменениях, уплотнениях и др.

Вытяжение (растяжение) выполняют большими пальцами, которые располагаются друг против друга на массируемом участке и осуществляют плавное растягивание. Применяют при спайках, рубцах, мышечных уплотнениях и др.

Надавливание проводят прерывисто концами указательного или большого пальцев (или II - V пальцами) в местах выхода нервов (особенно

спинномозговых) на мышцах лица (при парезе лицевого нерва, увядании кожи и др.) и др.

Разминание основанием ладони проводят на мышцах спины (паравертебральных зон), бедрах, передних большеберцовых мышцах, больших суставах. Основание ладони плотно прижато к массируемому участку, проводят давление на ткани в различных направлениях.

Разминание большими пальцами: кисть (ладонь) накладывают на массируемую мышцу (например, на икроножную), большой палец направляют вперед (по линии мышц) и им осуществляют круговые вращательные движения (по часовой стрелке) с надавливанием на мышцу и продвижением к подколенной ямке. Разминание идет по двум линиям. Например, внутренняя часть правой икроножной мышцы массируется левой рукой, а наружная ее часть - правой. Разминание большими пальцами мышц спины (паравертебральных зон) осуществляют спиралевидно, линейно.

Выжимание выполняют бугром большого пальца или его подушечкой прямолинейно с большим давлением на массируемые мышцы. Выжимание с отягощением осуществляют бугром большого пальца, где на большой палец надавливают или основанием другой ладони (кисти), или II - V пальцами.

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. Вибрация вызывает ответные реакции по типу кожно-висцеральных, моторно-висцеральных и висцеро-висцеральных рефлексов. ' Виды вибрации: непрерывистая

(стабильная, лабильная), прерывистая.

Непрерывистую стабильную вибрацию проводят на одном месте, без отрыва руки массажиста; лабильную выполняют на всем протяжении массируемого участка. При этом массируемый участок должен быть фиксирован, а рука массажиста не должна «проваливаться» во время выполнения вибрации.

Этот прием выполняют в продольном, поперечном направлениях, зигзагообразно и др. Точечную вибрацию выполняют подушечкой одного пальца. К массируемой точке плотно прижимают палец и проводят быстрые колебательные движения. Этот вид вибрации применяют при воздействии на места выходов нервов, биологически активные точки (БАТ), при уплотнениях в мышцах.

Большим и указательным пальцами (или большим и остальными пальцами) проводят вибрацию в области спины (мест выхода нервных корешков), гортани, на мышцах конечностей. При этом пальцы прижимают к массируемому участку и проводят быстрые ритмичные колебательные движения.

Ладонью (ладонями) вибрацию выполняют на спине, животе, грудной клетке, бедрах и др. Ладонь плотно прижимают к массируемому участку и выполняют колебательные движения (с надавливанием) с поступательным движением.

Прерывистая вибрация характеризуется неритмичным воздействием на массируемый участок, так как рука массажиста периодически отрывается от места воздействия. Ее применяют на местах выхода нервов, на БАТ, уплотненных мышцах (при миозитах, миогелезах и др.) и выполняют кончиком пальца, пальцами, ладонью.

Разновидности приемов вибрации. Встряхивание проводят на верхних и нижних конечностях. Массажист берет, например, верхнюю конечность за кисть и слегка натягивает на себя, производя быстрые колебательные встряхивания. Необходимо, чтобы мышцы были расслаблены, и рука

сгибалась в локтевом суставе. Встряхивание нижней конечности проводят в положении лежа на спине.

Массажист одной рукой поддерживает ногу со стороны пяточного сухожилия, а другой - со стороны тыла стопы. Натягивая ее на себя, производит колебательные движения. Этот вариант вибрации помогает расслаблению мышц и улучшению кровообращения. Надо быть осторожным при выполнении встряхивания верхней конечности, особенно у лиц пожилого возраста, при привычном вывихе, проведении массажа в сауне (парной бане), особенно при приеме миорелаксантов.

Сотрясение (потряхивание) применяют на мышцах конечностей, на ягодицах, гортани, грудной клетке, тазе, при воздействии на внутренние органы. Потряхивание на икроножной мышце, например, проводят при согнутой ноге в коленном и тазобедренном суставах. При потряхивании правой икроножной мышцы левой рукой фиксируют коленный сустав, а правой, захватив большим пальцем и остальными, производят колебательные движения в сторону (движения руки - от пяточного сухожилия к подколенной ямке), Потряхивание мышц бедра передней и задней групп выполняют при их расслаблении (под коленный сустав подкладывают валик) это колебательные движения четырехглавой мышцы бедра. При потряхивании мышц бедра задней группы массируемый лежит на животе, под голеностопный сустав подкладывают валик и производят те же движения.

«Пересекание» области живота проводят кистью одной руки при отведенном большом пальце с одной стороны и II - III пальцами зигзагообразно снизу вверх (от лобковой области к мечевидному отростку) - с другой стороны.

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.

Показания и противопоказания к назначению лечебного массажа

Массаж противопоказан при следующих заболеваниях и состояниях организма:

1. грибковые и гнойничковые заболевания кожи (эпидермофития, пиодермия и др.);
2. острые респираторные заболевания (грипп, ОРЗ и др.) при температуре тела выше $37,5^{\circ}\text{C}$;
3. фурункулез;
4. инфицированные раны;
5. ангина;
6. артриты в стадии обострения;
7. гемартрозы;
8. онкологические заболевания;
9. острая крапивница, отек Квинке;
10. тромбофлебит;
11. трофические язвы;
12. тромбоз сосудов;
13. болезни крови, капилляров;
14. активная форма туберкулеза;
15. ревматизм в активной фазе;
16. острые боли, каузалгические боли;

17. острый период травмы, гематомы;
18. язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
19. острый холецистит, острый колит;
20. маточное кровотечение;
21. менструация;
22. острые гинекологические заболевания (аднексит, кольпит и др.).

Кроме того, при различных травмах, заболеваниях, могут быть временные противопоказания к массажу, которые определяет врач. Массаж может быть отменен при обострении, плохой переносимости больным процедур массажа.

Перечисляем общие показания. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, в том числе после хирургического их лечения, постинфарктный кардиосклероз, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, функциональные нейрогенные расстройства сердечно-сосудистой системы, миокардиодистрофия, инфекционно-аллергический миокардит, пороки сердца, заболевания артерий и вен. Заболевания органов дыхания: хронические неспецифические заболевания лёгких, хроническая пневмония и бронхит, эмфизема, пневмосклероз, бронхиальная астма вне стадии Обострения. Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата: ревматоидный и другие артриты, дистрофические процессы в суставах, анкилозирующий спондилоартрит (болезнь бехтерева), остеохондроз и другие заболевания позвоночника, ушибы, растяжения связок, мышц, переломы, контрактуры, искривления позвоночника, плоскостопие. Заболевания и последствия травм центральной нервной системы: травматические поражения нервной системы, последствие нарушений мозгового кровообращения, остаточные явления полиомиелита, миелита со спастическими и вялыми параличами И другие. Церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, с первой

(компенсированной) и второй (субкомпенсированной) степенями, детские церебральные параличи. Заболевания и травмы периферической нервной системы: невралгии, невриты, плекситы, радикулиты при дегенеративных поражениях межпозвоночных дисков, болезнь паркинсона, диэнцефальные синдромы, соляриты, полиневриты после инфекций и производственной вибрации. Хронические заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: гастриты, колиты, дискинезии кишечника, опущение желудка, язвенная болезнь (без склонности к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчного пузыря), а также состояния после операций холецистэктомии и по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Воспалительные заболевания мужской половой сферы в подострой и хронической стадиях: хронический уретрит, простатит, везикулит. При заболеваниях кожи: себорея волосистой части головы, угревая сыпь лица и туловища, выпадение волос. Показания к массажу в косметологии изложены в соответствующих руководствах. У детей дошкольного и школьного возраста показания и противопоказания к массажу те же, в основном, что и у взрослых. У детей грудного возраста массаж является составной частью физического воспитания и применяется одновременно с гимнастикой и закаливанием, имея специфические особенности.

Дозирование процедур массажа

Длительность одной процедуры массажа зависит от характера и стадии заболевания (травмы), общего состояния, пола, возраста больного, величины массируемой области. Первая процедура не должна быть продолжительной и интенсивной, особенно у лиц с повышенной возбудимостью, пожилых людей, при травмах. Длительность одной процедуры при локальном массаже составляет 15 мин. Продолжительность общего массажа 15 – 35 мин.

Частота проведения массажа также зависит от функционального

состояния, вида травмы (заболевания), пола, возраста больного, а так же задач поставленных перед массажистом. Например: гигиенический массаж проводят 2 - 3 раза в неделю, при травмах и заболеваниях – ежедневно или 2 – 3 раза в день.

Длительность курса массажа зависит от тяжести заболевания и составляет 5 – 20 процедур. Иногда массаж проводится курсами, с перерывами в течении нескольких лет.

Список литературы.

1. Дубровський В.И. Лікувальний масаж - Москва - Владос, 2005.
2. Куничев Л.А., «Лечебный массаж», «Медицина», Москва, 1983.
3. Материал интернет сайта: www.massage.ru/book.htm.
4. Вербов А.Ф. Основи лікувального масажу. М.: "Медицина", 1996.