

## Лекция № 10

Тема «Метод массажа. Виды, лечебное действие на организм, показания к реабилитации».

План:

1. Определение, виды массажа.
2. Механизм физиологического и лечебного действия на организм, показания и противопоказания к реабилитации.
3. Классический ручной массаж- механизм физиологического и лечебного действия на организм, показания и противопоказания к реабилитации.

Массаж – дозированное механическое воздействие на различные участки тела человека, производимые руками массажиста или специальными аппаратами. Слово «массаж» скорее всего происходит от греч. *masso*, что означает сжимать, месить, мять, поглаживать. Массаж возник в глубокой древности и развивался наряду с другими видами народной медицины у всех народов и племен.

Как лечебный метод он применялся в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем Японии, Индии, Греции, Риме, Египте. Памятники древности, такие как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные приемы, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж. Из древних врачей, которые советовали применять массаж как оздоровительное средство, следует упомянуть Геродикоса, Гиппократ, Асклепиада, Цельса, Галена и др. В значительной степени благодаря им в Греции, Риме массаж широко использовался в повседневной жизни, медицине, спорте, военном воспитании.

Ибн Сина (Авиценна) способствовал распространению массажа в странах Востока. В Европе в Средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Основы современного массажа начали формироваться в XVIII в. Наибольший вклад в его развитие внесли П. Линг, Ш. Бонне, К. Тиссо, Ж. Шарко, Т. Бильрот, Б. Лангенбек, Й. Мезгер, Ф. Эсмарх и др. Большую роль в развитии массажа сыграл И.З. Заблудовский, работавший в Пруссии и создавший в Бремене первую Государственную школу по изучению массажа. Многие для его пропаганды сделали также выдающиеся русские клиницисты М.Я. Мудров, С.П. Боткин, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, А.А. Остроумов, В.А. Манассеин, Г.А. Захарьин и др. Разработке научных основ массажа способствовали труды А.Е. Щербака,

А.Ф. Вербова, Н.В. Слетова, И.М. Саркизова-Серазини, М. Ланге, О. Глезера, П. Фоглера, Н. Крауса и др. Благодаря усилиям многих ученых и врачей массаж стал сегодня эффективным средством лечения, восстановления трудоспособности, снятия усталости, используется для предупреждения и профилактики заболеваний, оздоровления организма.

### **Физиологическое действие массажа**

Улучшение крово и лимфообращения, повышение температуры тела местно на  $0,5^{\circ}$ , стимуляция обмена веществ, повышение эластичности связного аппарата, укрепление и повышение сократительной способности мышц, улучшение эластичности и тугора кожи, в целом, - улучшение трофики тканей.

Массаж может быть общим, когда механическому воздействию подвергают всю поверхность тела, и местным (локальным, частным), при котором массируется определенная область тела. По исполнению массаж можно подразделять на ручной и аппаратный. Применение ручных видов массажа в сочетании с аппаратным создает многочисленные варианты комбинированного массажа. В зависимости от задач и по назначению массаж подразделяется на следующие **виды**: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, самомассаж.

Большинство авторов считает, что **основными приемами массажа** являются: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Помимо основных приемов, имеются различные их варианты – вспомогательные приемы.

**Поглаживание** представляет собой такой прием, когда массирующая рука скользит по коже и, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливание. Поглаживание проводят легко, ритмично и по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Прием выполняют кончиками пальцев, ладонной поверхностью кисти, согнутыми пальцами и тыльной поверхностью согнутой под прямым углом кисти. Поглаживание прежде всего влияет на состояние и функции кожи, успокаивающе действует на нервную систему, понижает возбудимость дыхательного центра, улучшает трофику тканей. Его применяют при повышенной возбудимости, а в лечебной практике – при травмах, спазмах, отеках.

**Растирание** заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях.

Этот прием используют преимущественно для воздействия на суставы, связки, сухожилия и участки тканей с низким кровоснабжением. Его выполняют при помощи круговых или поперечных движений одним или несколькими пальцами, опорной частью кисти и локтевым краем ладони.

Значительно усиливая кровообращение, обменные и трофические процессы в тканях, растирание способствует растяжению спаек и рубцов, рассасыванию и удалению отложений солей, согреванию тканей. Этот прием усиливает сократительную функцию мышц и повышает тонус, уменьшает болевой синдром. Применяют растирание чаще всего при спортивных травмах, кровоизлияниях, избыточном отложении солей, контрактурах суставов, рубцово-спаечных процессах.

**Разминание** предназначено главным образом для воздействия на мышцы. Сущность этого приема заключается в том, что массируемую мышцу массажист захватывает руками, приподнимает и оттягивает, сдавливает и как бы отжимает. Прием выполняют большим и указательным пальцами – на небольших участках; большим и остальными пальцами – на массивных участках. Разминание воздействует сильнее, чем другие приемы, на нервно-мышечный аппарат. Меняя характер разминания, можно по-разному влиять на функциональное состояние нервно-мышечной системы. Оно увеличивает эластичность сухожилий, улучшает крово- и лимфообращение в массируемом участке, стимулирует деятельность различных органов и организма в целом. Наиболее часто его применяют при гипоксии мышц, рубцовых сращениях.

**Вибрация** заключается в том, что массируемой части тела передаются колебательные (дрожательные) движения, выполняемые рукой или с помощью специальных массирующих аппаратов с различной интенсивностью, частотой, скоростью и амплитудой. Ручную вибрацию выполняют ладонной поверхностью одного пальца в двигательных точках, всеми пальцами, ладонью или сжатой в кулак кистью на большой площади мышечно-фасциальных участков. Вибрация оказывает разностороннее влияние на организм и особенно на нервную систему. Слабая вибрация повышает тонус мышц, а сильная снижает повышенный тонус мышц и возбудимость нервов. Она активизирует кровообращение, регенераторные процессы в тканях, стимулирует обмен веществ, оказывает болеутоляющее действие.

Все описанные приемы массажа, как правило, не применяются изолированно, а постоянно сочетаются между собой. При этом возможны комбинированные приемы, когда правая рука выполняет один прием, а левая – другой.

В основе действия массажа на организм лежит сложный процесс, обусловленный нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим воздействием. Сущность нервно-рефлекторного механизма заключается в том, что при массаже раздражению подвергаются многочисленные и

разнообразные нервные окончания, заложенные в коже, сухожилиях, связках, мышцах, сосудах и внутренних органах. Поток импульсов, возникающий при этом, достигает ЦНС, модифицирует ее деятельность, проявляющуюся в изменении функционального состояния различных систем организма, его реактивности и устойчивости к неблагоприятным средовым факторам.

Под влиянием массажа в тканях активизируются высокоактивные вещества (гуморальный механизм). Находясь в коже в связанном, неактивном состоянии, они под влиянием массажа переходят в свободное состояние, всасываются в кровь и, разносясь по всему организму, оказывают свое специфическое действие.

Массаж оказывает также непосредственное механическое действие на кожу, мышцы и другие ткани, стимулирует в них перемещение жидких сред, изменяет их механические свойства, трофику и тонус, функциональную активность тканей и органов. Механическое воздействие на симпатические нервные волокна приводит к активации адаптационно-трофической функции симпатической нервной системы, восстановлению экскреции гормонов надпочечниками, щитовидной железой и яичниками. Последнее стимулирует обменные процессы в организме, повышает резистентность и активирует его иммуногенез.

Характер возникающих изменений в организме зависит от функционального состояния высших отделов ЦНС и рецепторного поля, силы, темпа и длительности массажа, используемых массажистом приемов, а в условиях патологии – от клинических проявлений и особенностей течения болезни. Использование специальных видов массажа или массаж особых зон позволяет существенно повысить эффективность и разнообразить характер ответных реакций массируемого.

Эффективность массажа весьма зависит от соблюдения ряда **общеметодических правил**.

1. Массаж следует проводить в светлой, просторной, чистой и хорошо проветриваемой комнате с температурой воздуха в пределах 22-24 °С и относительной влажностью не выше 60 %.

2. Чистота кожи – главное гигиеническое требование для проведения массажа. Его желательно делать после гигиенического душа. Душ крайне необходим в летнее время, когда усиливается потоотделение и на коже оседает много пыли и микробов. При обильном волосяном покрове массаж рекомендуется делать через стерильное белье или простыню.

3. Пациент при массаже должен быть обнаженным или в чистом тонком белье, лучше в шелковом. Непременное условие правильного массажа – максимальное обнажение массируемого участка.

4. Для достижения наибольшего эффекта следует проводить массаж при максимальном расслаблении мышц. Его достижению способствует среднефизиологическое положение конечностей при массаже. Важное значение имеет и удобное положение массируемой части тела.

5. Все приемы массажа выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближним лимфатическим узлам. Лимфатические узлы не массируются. Руки массируются от кисти до локтевого сустава, а от него до подмышечной впадины; ноги – от стопы до коленного сустава, а от коленного сустава – к паховым узлам; грудную клетку массируют от середины в стороны к подмышечным впадинам; спину – от позвоночника в стороны, поясницу и крестцовую область массируют к паховым узлам; шею – от волосяного покрова книзу, к подключичным узлам.

6. Для того чтобы кожу при массаже предохранить от излишнего раздражения и усилить массажное воздействие, применяют различные присыпки и смазывающие вещества. Из присыпок наиболее удобны тальк, рисовая пудра, детская присыпка. Применяют в качестве смазывающих средств растительные масла, а также специальные массирующие кремы. При лечебном и спортивном массаже нередко применяют средства для растирания и лекарственные мази.

7. Процедура массажа состоит из вводного, основного и заключительного разделов. Во вводном разделе в течение 1-3 мин щадящими приемами подготавливают массируемого к основной части процедуры. В основном разделе проводят дифференцированный массаж соответственно его цели и состоянию массируемого. В заключительной части в течение 1-3 мин снижают интенсивность массажных приемов, заканчивая процедуру поглаживанием всей массируемой области.

8. Массаж не должен вызывать болей; после массажа должно быть приятное ощущение тепла в массируемой области, улучшение самочувствия, может возникнуть желание спать. Кожа краснеет, но нельзя допускать появления пятен, петехий.

9. Массаж лучше всего проводить через 1-2 ч после небольшого приема пищи. Перед процедурой мочевой пузырь и кишечник должны быть освобождены.

10. После массажа желательно принять душ и отдохнуть в течение 15-30 мин.

**Показания.** Массаж может применяться как средство первичной и вторичной профилактики заболеваний, для снятия усталости, восстановления и повышения работоспособности, в системе закаливающих мероприятий, как метод физического совершенствования, а также для лечения больных с

самыми различными заболеваниями, прежде всего с травмами опорно-двигательного аппарата, травмами и заболеваниями нервной системы, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, спаячной болезнью, ожирением и др.

**Абсолютные противопоказания к массажу:**

1. Общее тяжелое состояние,
2. злокачественные новообразования и быстрый рост доброкачественных,
3. кровотечения,
4. непереносимость кожей механических воздействий,
5. заболевания и травмы кожи,
6. желчно-каменная и мочекаменная болезнь с камнем больше 1 см. в диаметре,
7. стенокардия с частыми приступами,
8. тромбофлебиты,
9. II половина беременности.

**Относительные противопоказания к назначению массажа:**

острый воспалительный и гнойный процесс; кровотечения и склонность к ним; гнойничковые и грибковые заболевания кожи и ее дериватов; тромбоз, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями; тяжело протекающие сердечно-сосудистые заболевания; острые боли и каузалгии; острые респираторные заболевания; активная форма туберкулеза, острые венерические заболевания; общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах; воспаления лимфатических сосудов различной локализации; обширные повреждения кожного покрова и грыжа в области воздействия; бронхоэктатическая болезнь в стадии тканевого распада; отек Квинке; маточное кровотечение; хронический остеомиелит.

**Контрольные вопросы для закрепления:**

1. Дайте определение массажу.
2. Перечислите виды массажа.
3. Охарактеризуйте механизм физиологического и лечебного действия на организм массажа.
4. Назовите показания и противопоказания к массажу.

Рекомендуемая литература

**Основная литература:**

1. Быковская Т. Ю. Основы реабилитации: ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессе / Т. Ю. Быковская [и др.] ;

под ред. Б. В. Кабарухина – Ростов н/Д :Феникс, 2015. – 430 с. – (Среднее медицинское образование)

2. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л. В. Козлова, С. А . Козлов, Л. А . Семенов; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. – Изд. 7-е. – Ростов н /Д : Феникс, 2012. – 475 с. : ил. – (Среднее профессиональное образование).

#### **Дополнительная литература:**

1. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учеб. пособие / Т.Ю. Быковская, А.Б. Кабарухин, Л.А. Семенов, Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Т.В. Бесараб; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 557 с. (Медицина).

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов – «ГЭОТАР-Медиа», 2016. – 528 с.

3. Ерёмускин М.А. Классический массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / под ред. М.А. Ерёмускина – «ГЭОТАР-Медиа», 2016. – 448 с.

4. Соколова Н. Г. Физиотерапия / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 350 : ил. – (Дополнительное медицинское образование).

#### **Электронный ресурс**

Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для медицинских работников, Москва «Советский спорт» 2001. – 268 с.

<http://medcollege.brkmed.ru/media/uploads/lfkimassazhbelaya2001.pdf>