

# МАССАЖ СПИНЫ

Выполнила: Гайнуллина Г.Б

Проверила: Мокрецова Л.А

# Массаж

- 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
- 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 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;

# 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.

# ФОРМЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

- Форма воздействия лечебного массажа делится на общую и частную. При общей форме массаж проводится на всех частях тела, но особое внимание уделяется тем зонам, которые связаны с конкретным заболеванием: Выполняется общий массаж не менее 50-70 минут через день, сериями или каждый день в зависимости от течения заболевания и его клиники.
- При частной форме массажа массируются только отдельные части тела, например, рука, нога, спина, кисть, сустав и т. д. Продолжительность сеанса зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Сеанс может длиться от 3 до 30 минут. Частный массаж проводится по методике общего массажа, делается более тщательно, с применением на массируемом органе большого количества приемов.

## 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, нужно выровнять физиологическое искривление позвоночника при помощи подушки.

- 
- В массаже существует 4 обязательных приемов с присутствием активно-пассивных движений:
  - - поглаживание;
  - - растирание;
  - - разминание;
  - - вибрация.

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.

## 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 гиперемия 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, тугоподвижности 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.