

Массаж как неспецифическое средство ЛФК

Коломыцева
Оксана Викторовна

МАССАЖ

метод лечения и профилактики заболеваний и травм, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, проводимого руками массажиста или специальными аппаратами

Возник в глубокой древности

Древний Китай



Древняя Греция



Сохранился в странах Азии и Ближнего Востока



Врачи древности
придавали большое
значение массажу
как средству профилактики
и лечения заболеваний
и травм



ВИДЫ МАССАЖА

- Спортивный
- Лечебный
- Оздоровительный

- Широкое распространение получил во «второй половине XIX и в начале XX в. (И. В. Заблудовский, М. К. Барсов, В. В. Гомолицкий, Е. Н. Залесова, Н. И. Раминский, В. К. Крамаренко, К. Г. Соловьев, И. П. Каллистов, А.В. Янченков).
- В конце XIX в. Начинаются научные разработки методики массажа и внедрение его в лечебную практику.
- В.П.Добролюбов (1893) опубликовал материалы о лечении закрытых переломов массажем и гимнастикой, а несколько позднее вышла его книга «Лечение массажем в хирургии».
- В 1876 г. по предложению профессора В. А. Манассеина в Военно-медицинской академии был введен курс массажа и гимнастики.

- 1966 г А.Ф. Вербов
«Основы лечебного массажа»
- 1984 г Л.А. Куничев «Лечебный
массаж»

- И.М. Саркизов-Серазини – профессор, основоположник спортивного массажа в России
- В 1923 году на базе ГЦОЛИФК (РГУФК) в рамках курсов для тренеров провел обучение массажу
- А.А. Бирюков – профессор, продолжил развитие спортивного массажа в России, долгое время являлся членом нашей сборной команды на олимпийских играх

Лечебный массаж

- Цель – лечение и профилактика заболеваний систем организма и травм
- Основа – сегментарно-рефлекторное воздействие на ткани организма с акцентом на растирание

Спортивный массаж

- Цель – профилактика спортивного травматизма и восстановление работоспособности
- Акцент на разминание мышц

Лечебный массаж

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрация

Спортивный массаж

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Выжимание
- Ударные
- Безударные приемы
- Вибрация
- Движения

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- массаж локальных частей тела, мышц для «разогрева»

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ

- Общий массаж всего тела для ускорения выведения из мышц продуктов обмена и восстановления организма

□ подготовительный

- ✓ улучшение лимфо и кровообращения,
- ✓ стимуляция обменных процессов
- ✓ активизация передачи нервных импульсов в мышцы

□ восстановительный

- ✓ снятие утомления
- ✓ профилактика возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата

- Сочетание приемов рефлекторно-сегментарного и классического массажа
- Воздействие на все ткани тела: кожу и подкожно-жировую клетчатку, мышцы и связки, надкостницу
- При массаже верхних конечностей – начинать с воротниковой зоны; нижних – пояснично-крестцовой
- При нарушении оттока венозной крови – с вышележащих сегментов
- При иммобилизации – массаж симметричной конечности
- Сочетание массажных приемов и движений

ДВИЖЕНИЯ

- Исходя из формы сустава
- Начинать с вышележащих
- Делать простые одноплоскостные движения
- Контролировать состояние мышц

Знания, умения и навыки

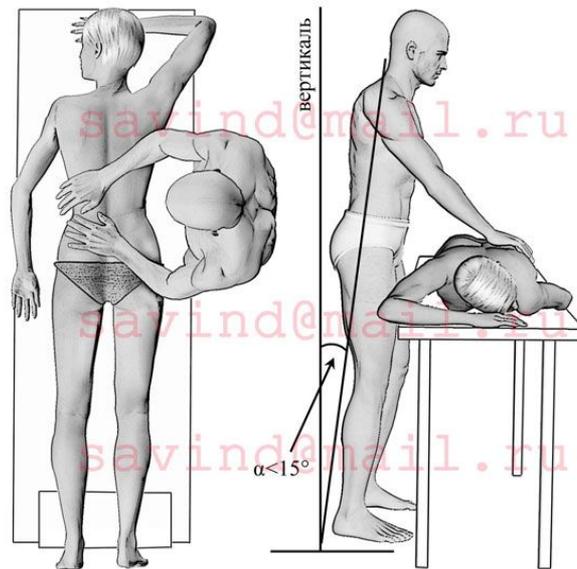
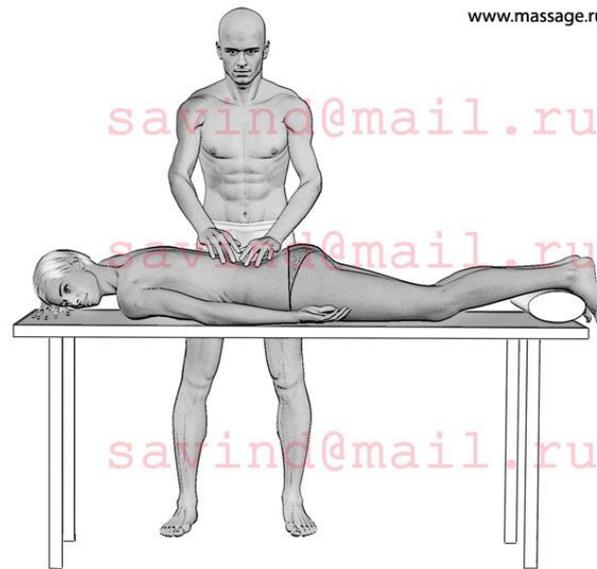
- Анатомия и физиология, особенно опорно-двигательного аппарата
- Тренировочный процесс
- Спортивная медицина: травмы, спортивные заболевания, средства восстановления и их сочетание
- Виды массажа, их рациональное использование и сочетание

Кто может работать массажистом

- Согласно приказу МЗ РФ № 916
- Должность медсестры по массажу в спортивной команде может занимать специалист со средним медицинским образованием и сертификатом по медицинскому массажу

Положение во время массажа

www.massage.ru



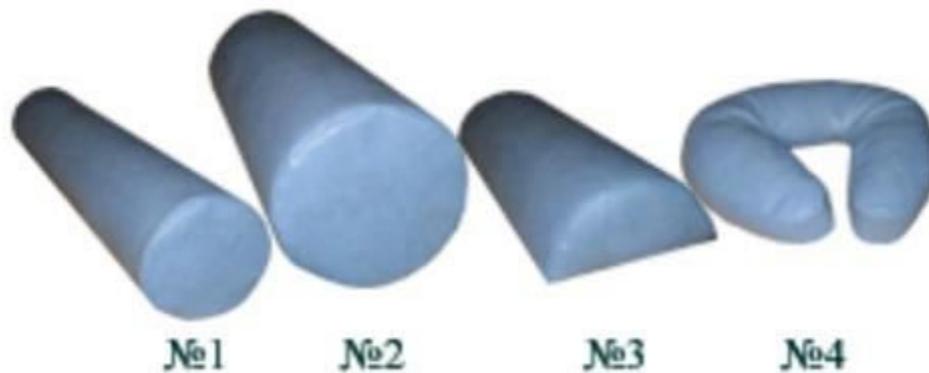
кушетка



Стул для массажа

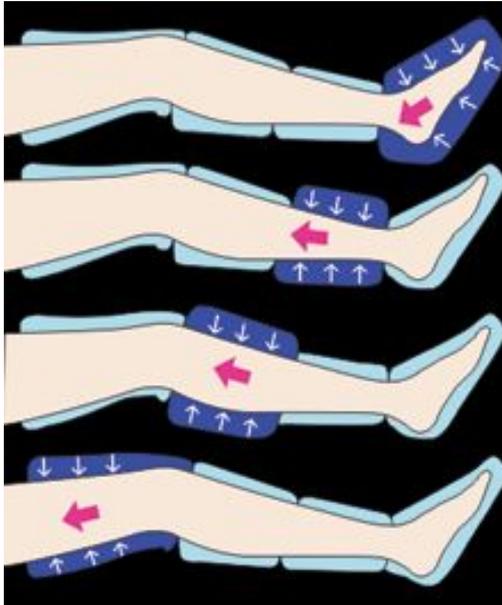


ВАЛИКИ



Аппаратный массаж

Вакуумный массаж



Вакуумно-роликовый массаж



Основной физиологический эффект

- ▣ улучшение микроциркуляции,*
- ▣ усиление лимфооттока,*
- ▣ активация метаболизма,*
- ▣ усиление снабжения тканей кислородом,*
- ▣ улучшение питания кожи и подлежащих тканей.*

показания

- реабилитация после переломов костей, ушибов и растяжения связок мышц и сухожилий,
- после длительных и интенсивных физических нагрузок, особенно спортсменам.
- Благодаря значительному улучшению кровообращения в обрабатываемой зоне и усилению снабжения тканей кислородом, он выводит продукты жизнедеятельности мышечной ткани, рассасывает микрогематомы.
- снимается мышечный спазм, устраняется усталость, уходит боль.
- **Лечение тем эффективнее, чем раньше оно начато.**

показания

- Келлоидные рубцы. Улучшается микроциркуляция и оксигенацию тканей, в результате чего процесс созревания рубцов ускоряется. Они белеют, становятся более мягкими и эластичными. Окончательно исчезает зуд, как обязательный компонент незрелости рубцовой ткани.

Подводный массаж



Спортивные мази, кремы и гели

- В комплексном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для их профилактики широко используются различные мази, кремы и гели.

- Возникающие при травмах отеки и боль являются следствием поражения мелких сосудов, гипоксии тканей и увеличения проницаемости капилляров.
- При этом ухудшается кровообращение (нарушен, как правило, кровоток и питание тканей и соответственно регенерация (заживление) тканей).

Механизм действия:

1. анальгезирующий (обезболивающий);
2. противовоспалительный;
3. противоотечный (резорбция тканей , уменьшение отека и гематомы)
4. улучшение микроциркуляции (кровотока);
5. регенеративный (стимуляция тканевого роста).

Спортивные мази

▣ Разогревающие

За счет повышения проницаемости капилляров, увеличения кровенаполнения (гиперемия) ткани, увеличения теплообмена, раздражения тепловых рецепторов кожи

▣ Охлаждающие

Блокирование механизма боли (анальгетик) и воспаления (ингибирование циклооксигеназы), ощущение охлаждения, а за счет входящих в их состав анальгетиков, антикоагулянтов, ментола, эфирных масел, иногда спирта, обезболивают и успокаивают место повреждения.

Особенности применения

- Непосредственно после получения травмы применяют охлаждающие мази
Разогревающие мази применяют в реабилитационный период, спустя несколько дней после острой травмы (миозит, радикулит, неврит, бурсит, люмбаго), а так же при хронических заболеваниях связок, сухожилий и суставов, для профилактики травм как предтренировочный массаж.
- Перед основным нанесением нового разогревающего мази/крема следует провести кожный тест: нанести немного средства на локтевой сгиб или в область подколенной ямки.
- Не стоит злоупотреблять профилактическим использованием мазей, в состав которых входят нестероидные противовоспалительные средства (метилсалицилат, ибупрофен и др.)

Особенности применения

- При свежих травмах мазь нельзя втирать, чтобы не вызывать гиперемию тканей. Следует просто нанести средство на кожу и ждать, пока оно впитается. Для этого лучше подходят средства в форме геля, которые обладают лучшей всасывающей способностью и охлаждающим действием.
- При хронических заболеваниях (бурсит, тендовагинит и др.) применяются препараты противовоспалительного действия, в состав которых входят йод и другие ингредиенты.

активные вещества

- **ингибирование циклооксигеназы** - индометацин, напроксен, вольтарен, бруфен, бутадиион, анальгин, ряд производных циклопентанона, флубипрофен, диклофенак, мефенамовая и меклофенамовая кислота, пироксикам, сулиндак
- **пчелиный яд** - апитоксин (от лат. apis — пчела и греч. toxikón — яд), секрет, выделяемый нитевидной железой жалящего аппарата рабочей пчелы. Пчелиный яд содержит биологически активный белок (мелиттин), ферменты (гиалуронидазу, лецитиназу А), свободные аминокислоты, гистамин, муравьиную и др. кислоты, жиры, стероидоподобные вещества, летучие масла, некоторые микроэлементы. К действующим веществам пчелиного яда относят гликозид гистамина, липиды и вещества, близкие к сапонинам животного происхождения.
- **Меллитин** оказывает антибактериальное действие.
- **Гиалуронидаза** - расщепляет основной компонент межтканочного вещества соединительной ткани - гиалуроновую кислоту (мукополисахарид, в состав которого входят ацетилглюкозамин и глюкуроновая кислота, является цементирующим веществом соединительной ткани), уменьшает ее вязкость, повышает тканевую и сосудистую проницаемость, облегчает движение жидкостей в межтканевых пространствах; уменьшает отечность ткани, размягчает и уплощает рубцы, увеличивает объем движений в суставах, уменьшает контрактуры и предупреждает их формирование.

активные вещества

- **экстракты перца, горчицы** - раздражающее действие на кожу, увеличивая местный кровоток, тем самым увеличивая температуру обработанного участка кожи.
- **ментол** - вызывает раздражение нервных окончаний, сопровождающееся ощущением холода, легкого жжения и покалывания, оказывает легкое местное обезболивающее действие, главным образом за счет отвлекающего влияния; обладает также слабыми антисептическими свойствами. Болеутоляющее свойство ментола главным образом обусловлено раздражением рецепторов кожи и действует на уровне центральной нервной системы - сигналы от раздраженных рецепторов начинают подавлять и преобладать над болевыми сигналами.
- **камфара** (камфара), кетон терпенового ряда - лекарственное вещество, относящееся к группе стимуляторов нервной деятельности. При наружном применении оказывает раздражающее, отвлекающее (болеутоляющее) и отчасти антисептическое действие.

Апизартрон

- содержит пчелиный яд — апитоксин (в 1 г мази яд одной летней пчелы), 10% метилсалицилата и 1% горчичного и эфирного масла.
- Под действием препарата активизируется обмен веществ, повышается эластичность соединительной ткани и мышц, понижается тонус мышц, улучшается местный кровоток, уменьшается боль.
- Эффект развивается через несколько минут после нанесения.
- Он показан при бурсит, миозите, радикулите, ушибах, невралгии и др.
- На болезненное место наносится 2-3 г мази. Спустя 1-2 мин (при появлении покалывания, пощипывания) она втирается.
- Затем делается массаж, который затем повторяется 1-3 раза в сутки.
- В виду разной (чувствительности к препарату) массаж с ним следует начинать с малой г дозы (да 1 г). Если спортсмен хорошо переносит эту дозу, ее увеличивают.

Быструмгель

- действующее вещество - кетопрофен.
- воспалительные или травматические поражения суставов, сухожилий, связок и мышц: артрит , периартрит ; тендинит , тендосиновит; бурсит; ушибы, повреждения связок, вывихи, повреждения мениска колена; кривошея; люмбаго, флебит.

Венорутон-гель

- действующее вещество рутозид, производное рутина.
- Применяется при острой травме, ушибах, тромбофлебите , отеках и т. п.
- Оказывает обезболивающее действие, снимает чувство напряжения в мышцах, обладает охлаждающим эффектом.
- Способ применения: многократно в течение суток на травмированный участок накладывается гель и фиксируется повязкой.
- Не следует применять тепловые процедуры!

Вольтарен®Эмульгель

- действующее вещество диклофенак.
- Показан при артрозах , поражениях синовиальных оболочек и сухожилий, болезнях мягких тканей, связанных с нагрузкой, перегрузкой и давлением, другие бурсопатии, ревматизм, вывихи, растяжения и повреждения капсульно-связочного аппарата суставов.

Випросал

- содержит яд гюрзы, камфару, салициловую кислоту, пихтовое масло, парафин, глицерин, вазелин и применяется при ишиасе , радикулите, миозите и др.
- Мазь накладывается на болезненный участок и затем проводится массаж.

Гепариновая мазь

- быстро рассасывает инфильтраты , отеки, действует сосудорасширяюще и оказывает противовоспалительное действие.
- Она применяется при тромбофлебите, лимфостазе , варикозном расширении вен, инфильтратах и других воспалительных процессах.
- Способ применения: выдавливают из тюбика 3-5 см мази, осторожно втирают или накладывают повязку.

Диклофенак

- синонимы ортофен, вольтарен - выпускается в виде мази и 1% геля.
- Он применяется при прострелах, воспалительных заболеваниях суставов
- оказывает анальгезирующее и жаропонижающее действие.

Кетонал

- синоним кетопрофен - оказывает анальгезирующее и противовоспалительное действие.
- Рекомендуется для лечение воспалительных и воспалительно-дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата (в т.ч. артрит, периартрит, синовит , тендинит, бурсит); неосложненные травмы (в т.ч. ушибы, растяжения, вывихи, посттравматические боль и отеки); флебит, тромбофлебит, лимфангит .

Никофлекс

- спортивный крем, который содержит активные вещества: капсацин — 0,0075 г, этилникотинад — 1,0 г, этилгенликоль-салицилат — 4,5 г, лавандовое масло — 0,05 г.
- Применяется при ушибах, болях в мышцах, судорогах и др.
- На болезненное место наносят 1-3 г крема и делают массаж.

Фастум гель

- действующее вещество - кетопрофен.
- Показания: болезненные, воспалительные или травматические поражения суставов, сухожилий, связок или мышц (артрит, периартрит, артросиновит, воспаление сухожилия, бурсит, ушибы, травмы суставов с растяжением или разрывом связок, вывихи, повреждения мениска, кривошея, боли в спине), поверхностный лимфаденит, лимфангит, перифлебит, флебит; эритема и другие воспалительные процессы кожи.

Финалгон

- содержит 2,5% бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты и 0,4% ванилиламида нониловой кислоты.
- Применяется при растяжениях сумочно-связочного аппарата и мышц, радикулитах, миозитах, люмбаго, межреберной невралгии, бронхитах и т. д.
- Способ применения: на болезненный участок наносится небольшое количество мази и легко втирается (можно сделать и массаж).
- Мазь не должна попадать на ссадины и слизистые.

Спортивный крем разогревающий «42»

- содержит только натуральные активные компоненты - водные экстракты: каштана конского, ромашки, полыни, тополя, гинкго билоба, зверобоя, рябины, лимонника, масляный экстракт сабельника, витамин Е, капсаицин, гидролизат коллагена , экстракт прополиса, эфирные масла: лаванды, розмарина, эвкалипта, сорбитанлаурат, лауроилпролин, яд пчелиный.
- Крем улучшает микроциркуляцию крови, обладает местным отвлекающим действием, оказывает разогревающий эффект, активизирует обмен веществ, способствует профилактике травм. Обладает приятным натуральным запахом.

Спортивный гель-бальзам восстанавливающий «42»

- содержит только натуральные активные компоненты - водные экстракты: каштана конского, ромашки, зверобоя, пропиленгликолевые экстракты: сабельника, иглицы шиповатой, красного винограда, сосны, гаммелиса, гидролизат коллагена, ментол, эфирные масла: мяты, лаванды, розмарина, эвкалипта, дигидрокверцетин, экстракт киноа.
- Гель-бальзам активизирует восстановительные процессы, улучшает микроциркуляцию крови, способствует снятию усталости и боли, обладает расслабляющим и легким охлаждающим эффектом.

Спортивный крем-бальзам массажный «42»

- содержит только натуральные активные компоненты - масляные экстракты: сабельника, каштана конского, ромашки, лопуха, шиповника, рябины, полыни, женьшеня, мяты, эфирные масла: розмарина, лаванды, эвкалипта, гидролизат коллагена.
- Крем-бальзам применяется для спортивного и релаксационного массажа, улучшает микроциркуляцию крови, способствует активизации обменных процессов в тканях, способствует повышению мышечного тонуса, обладает противовоспалительным действием.

Спасибо за внимание