

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БПОУ ОО «МК»)
ЦК СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Тема 5.6. Массаж при заболеваниях органов пищеварения

ПЛАН ЛЕКЦИИ

- Массаж в комплексном лечении заболеваний пищеварительного тракта
- Показания и противопоказания, используемые виды и методики массажа.
- Сочетание массажа с лечебной гимнастикой
- Особенности проведения массажа у детей

- Массаж в лечении хронических заболеваний пищевого канала назначают с целью нормализации нейрорегуляторного аппарата и секреторной деятельности органов брюшной полости, улучшения функций гладкой мускулатуры кишок и желудка,
- укрепления мышц брюшного пресса, а также с целью нормализации функционального состояния нервной, сосудистой и симпатико-адреналовой систем,
- устранения застойных явлений и улучшения кровообращения в малом и большом круге,
- активизации обмена веществ и трофических процессов в тканях.
- массаж способен повысить тонус сердечной мышцы и ее сократительную функцию, развить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и адаптационные механизмы.

- При лечении заболеваний и повреждении внутренних органов его выполняют как прямым методом, так и рефлекторно.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта делятся на острые, подострые и хронические, они могут проявиться в любом возрасте, но хронические формы чаще встречаются у людей среднего и пожилого возраста.
- При заболеваниях органов пищеварения хороший результат дает массаж в сочетании с лечебной физической культурой, с дыхательными упражнениями.

-
- Массаж противопоказан при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта в острой стадии и в период обострения.

ЗАДАЧИ МАССАЖА:

- нормализовать функцию кишечника
- укрепить мышцы живота
- содействовать уменьшению боли
- способствовать улучшению функционального состояния нервной системы.

МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ

- Гастрит, или воспаление слизистой оболочки желудка, подразделяется на острый и хронический (с повышенной кислотностью — гиперацидный; с пониженной — анацидный).
- Причины возникновения заболевания: нарушение питания (нерегулярность приема пищи, слишком холодная, или горячая, или острая пища и т.д.), длительное применение одних и тех же медикаментов, хронические и инфекционные заболевания кишечника и других органов (печени, желчного пузыря), отравление, инфекции (грипп и др.), нарушение обмена веществ.

- К массажу приступают в конце (в середине) подострого периода (когда нет болей, рвоты и поноса), но исключается «грубый», глубокий массаж для мышц брюшного пресса, который может вызвать повторное обострение. При хроническом гастрите массаж может проводиться 2 — 3 раза в день.
- Исходное положение больного — лежа на животе. Сеанс массажа начинают с продольного попеременного поглаживания (3 — 5 раз), продольного выжимания по всей спине (4 — 6 раз). На длинных мышцах спины применяют разминание основаниями ладоней обеих рук (4 — 7 раз), щипцевидное (3 — 5 раз), выжимание ребром ладони (3 — 5 раз) и продольное попеременное поглаживание (3 — 5 раз).
- Затем приступают к массажу паравертебральных зон спинномозговых сегментов D9 — D5 и C4 — C5: выполняют выжимание подушечкой большого пальца (6 — 8 раз), разминание подушечкой большого пальца (3 — 5 раз), подушечками 2-го, 3-го и 4-го пальцев (3 — 4 раза), фалангами пальцев, согнутых в кулак (4 — 6 раз), комбинированное поглаживание по всей спине (3 — 5 раз), выжимание (3 — 5 раз) и повторяют приемы разминания.
- На широчайших мышцах спины проводят поглаживание (3 — 5 раз), выжимание ребром ладони (4 — 6 раз), поглаживание (3 — 5 раз). Весь комплекс повторяют 2 — 3 раза.

- На трапециевидных мышцах после попеременного поглаживания и выжимания ребром ладони (по 3 — 5 раз) проводят двойное кольцевое и щипцевидное разминание (по 4 — 6 раз), выжимание и разминание ребром ладони (по 2 — 4 раза). Заканчивают поглаживанием.
- Затем делают растирание вокруг левой лопатки подушечками четырех пальцев (3 — 5 раз), фалангами пальцев, согнутых в кулак (3 — 5 раз), гребнем кулака (3 — 5 раз).

- Заканчивают «пилением» — прямолинейным растиранием ребром ладони (5 — 7 раз) и растиранием ребром ладони под углом лопатки (3 — 5 раз).
- Далее из положения больного лежа на спине проводится массаж грудной клетки.
- Процедуру начинают с продольного попеременного поглаживания и выжимания на больших грудных мышцах (по 3 — 5 раз).
- Затем выполняются двойное кольцевое разминание (3 — 4 раза), «двойной гриф» (4 — 6 раз), потряхивание (2 — 4 раза), снова разминание фалангами пальцев, согнутых в кулак (3 — 5 раз), и поглаживание (3 — 5 раз).
- Потом с левой стороны на межреберных промежутках проводят прямолинейное спиралевидное и штрихообразное растирание подушечками четырех пальцев от грудины вниз к позвоночнику (по 3 — 5 раз) и поглаживание (3 — 4 раза).
- Далее массажист становится продольно спиной к ногам пациента, ноги которого согнуты в коленных и тазобедренных суставах, и подушечками больших пальцев проводит растирание реберных дуг от мечевидного отростка грудины вниз к позвоночнику (5 — 7 раз).

- На животе проводят поперечное поглаживание (4 — 7 раз), выжимание ребром ладони (3 — 5 раз), разминание подушечками четырех пальцев от грудины до пупка (3 — 5 раз).
- Массаж в области желудка начинают с живота. После комбинированного поглаживания (4 — 7 раз) больной сгибает ноги, и от лобковой кости до реберной дуги проводят выжимание ребром ладони (3 — 5 раз).
- На прямых мышцах живота проводят двойное кольцевое разминание (4 — 7 раз), комбинированное поглаживание (3 — 5 раз) и растирание подушечкой большого пальца правой руки в области левого подреберья (4 — 7 раз).

-
- Далее массажист, стоя лицом к груди больного, основание ладони устанавливает у левого подреберья и выполняет вибрацию в области желудка (2 — 3 раза), перемежая ее с поглаживанием. Потом на прямых и косых мышцах живота проводится разминание «двойной гриф», фалангами пальцев (по 3 — 4 раза), поглаживание (3 — 4 раза).
 - Затем массажист, стоя продольно, захватывает руками косые мышцы живота и проводит сотрясения (3 — 4 раза) по 5 с с перерывом 3 — 5 с.
 - Продолжительность сеанса — 12—15 мин.

МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

- Язвенная болезнь — это образование язвы на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки, что вызывает боли в подложечной области, которые периодически возникают после приема пищи (бывают и «голодные» боли).
- Язвенная болезнь протекает без осложнений и с осложнениями — кровотечениями, прободением (разрывом), требующими срочной операции.

Показания:

1. язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии
2. при отсутствии тошноты, рвоты,
3. болезненных ощущений во время пальпации и других
4. симптомов обострения воспалительного процесса.

Противопоказания:

1. острая стадия заболевания пищеварительного канала с тенденцией к кровотечениям;
2. туберкулезные поражения;
3. острые и подострые воспалительные процессы женских половых органов;
4. беременность.

- Массаж начинают со спины. Массируемый лежит на животе, руки расположены вдоль туловища.
- Производят продольное попеременное поглаживание от таза до шеи (5 — 7 раз), продольное выжимание основанием ладони, которое выполняют с обеих сторон позвоночника, но более глубоко — с левой стороны (4 — 7 раз).
- На длинных мышцах спины делают разминание основанием ладони (4 — 7 раз) и подушечками четырех пальцев (3 — 5 раз).
- После комбинированного поглаживания (3 — 4 раза) приступают к разминанию широчайшей мышцы спины — ординарному (3 — 4 раза) и двойному кольцевому (4 — 6 раз), заканчивают потряхиванием и поглаживанием (по 2 — 3 раза).

- То же самое выполняют с другой стороны. Это лишь подготовительный массаж.
- После него проводят продольное попеременное поглаживание (3 — 4 раза), продольное выжимание по всей спине (4—6 раз), разминание основанием ладоней двух рук с обеих сторон позвоночника (3 — 5 раз) и продольное попеременное поглаживание (3 — 5 раз).

- После этого массажист становится продольно и приступает к массажу паравертебральных зон D9 — D5 спинномозговых сегментов.
- Выполняет растирание прямолинейное подушечками больших пальцев, спиралевидное подушечками 2-го и 3-го пальцев (по 4 — 8 раз), пунктирное подушечками больших пальцев (4 — 6 раз), прямолинейное гребнями кулака (3—5 раз).
- После этих растираний проводит продольное поглаживание, выжимание (по 2 — 4 раза) и приступают к разминанию ребром ладони длинных мышц в этой зоне (3 — 5 раз), выполняют прием «пиление» (7—10 с), разминание фалангами пальцев, согнутых в кулак (3 — 5 раз), заканчивают продольным поглаживанием (3 — 5 раз).

- Теперь можно провести ординарное разминание под углом лопатки (4 — 7 раз), выжимание поперечное (3 — 5 раз), потряхивание и поглаживание (3 — 4 раза) и вновь ординарное разминание (3-5 раз).
- Вокруг лопаточной области применяют растирание подушечкой большого пальца (3 — 5 раз), подушечками четырех пальцев (3 — 4 раза), гребнями кулака в различных направлениях (3 — 5 раз).
- На лопатке можно провести те же приемы (по 2 — 3 раза) и добавить растирание основанием ладони (3 — 5 раз).
- После этого массажист подходит со стороны массируемой лопатки и выполняет растирание ребром ладони (или большим и указательным пальцами) с внутренней стороны лопатки (4 — 7 раз).
- Теперь можно провести растирание межреберных промежутков и реберной дуги. Заканчивают массаж на спине тем же комплексом приемов, с которого начали, но сокращенным на 50 %.

- Массируя шею, применяют поглаживание (3 — 5 раз), выжимание (3 — 5 раз), разминание ординарное (3 — 4 раза), двойное кольцевое (4 — 6 раз), щипцевидное (3 — 5 раз), поглаживание (3 — 4 раза).
- Далее массажист становится продольно и приступает к растиранию паравертебральных зон спинномозговых сегментов С7 — С3, используя приемы: прямолинейное одновременное растирание подушечками больших пальцев (4 — 6 раз), подушечками 2-го и 3-го пальцев спиралевидное, пунктирное (по 3 — 5 раз), двойное кольцевое разминание на верхних пучках трапециевидных мышц (3 — 5 раз), двойное кольцевое разминание пластырной мышцы головы и шеи (4 — 8 раз), выжимание ребром ладони (3 — 4 раза), поглаживание (3 — 5 раз).
- Весь комплекс можно повторить 2 — 3 раза.

- Далее больной ложится на спину. На грудных мышцах выполняют поглаживание и выжимание (по 3 — 4 раза), потряхивание (2 — 3 раза), разминание двойное кольцевое, «двойной гриф» (по 3 — 5 раз), вновь поглаживание и потряхивание (по 3 раза).
- Затем наступает очередь растирания грудины. Его делают основанием ладони (3 — 4 раза), подушечками четырех пальцев — кругообразное и пунктирное (по 2 — 5 раз).
- На межреберных промежутках слева применяют прямолинейное, зигзагообразное, пунктирное растирание подушечками четырех пальцев (по 2 — 4 раза), на большой грудной мышце выжимание и двойное кольцевое разминание (по 3 — 5 раз), потряхивание и поглаживание (по 2 — 4 раза).

- Затем идет растирание под левым реберным углом. ~~Массируемый сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах. Массажист кладет правую руку на реберную дугу у мечевидного отростка так, чтобы большой палец слегка заходил под ребро, а остальные располагались сверху, на грудной клетке. Растирание выполняется сверху вниз, к спине (4 — 6 раз).~~
- На животе проводят продольное поглаживание (3 — 5 раз), на передней брюшной стенке — поверхностное двойное кольцевое разминание (3 — 6 раз), потряхивание (2— 4 раза).
- Больной сгибает ноги в коленных суставах. В этом положении массируют косые мышцы живота, выполняя ординарное и двойное кольцевое разминание (4—7 раз), сотрясение живота и поглаживание вокруг пупка подушечками четырех пальцев по часовой стрелке.
- Продолжительность сеанса — 10—15 мин. Массаж можно проводить ежедневно или через день.

МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ КОЛИТАХ И ДИСКИНЕЗИЯХ ПИЩЕВОГО КАНАЛА

Показания:

- хронические колиты, сопровождающиеся спастическим и атоническим запором;
- нарушение (ослабление) двигательной функции желудка и кишок;
- усиление двигательной функции желудка.

- Больной лежит на животе. Сеанс массажа начинают с продольного попеременного поглаживания по всей спине в направлении от паравертебральных зон до косых мышц живота и широких мышц спины (5 — 7 раз), продольного выжимания (4 — 7 раз). Приемы повторяют 3 — 4 раза.
- Далее приступают к массажу паравертебральных зон L2 — L1, D12 — D5, C4 — C3 спинномозговых сегментов: выжимание подушечкой большого пальца (3 — 6 раз), разминание подушечками больших пальцев (4 — 6 раз), выжимание кулаками (3 — 4 раза), разминание основанием ладони (3 — 5 раз), продольное попеременное поглаживание (3 — 6 раз), рубление концевыми фалангами пальцев (3 — 4 раза).
- На широчайших мышцах проводят комбинированное поглаживание (4 — 5 раз), выжимание поперечное (3 — 5 раз), разминание ординарное (3 — 5 раз), двойное кольцевое (3 — 6 раз), фалангами пальцев, согнутых в кулак (3 — 5 раз), потряхивание и поглаживание (по 3 — 4 раза).

- Когда мягкие ткани подготовлены, можно приступить к растиранию паравертебральных зон L2 —L1, D12 —D5, C4—C3. Проводят прямолинейное растирание подушечками 2-го и 3-го пальцев («вилка»), подушечками больших пальцев — прямолинейное и спиралевидное (по 3 — 5 раз), «пиление» (5 — 8 с), заканчивают разминанием ребром ладони (4 — 7 раз). Весь комплекс повторяют 3 — 4 раза.
- На трапециевидных мышцах проводят попеременное поглаживание (4 — 6 раз), выжимание ребром ладони (3 — 5 раз), разминание ординарное (3 — 5 раз), ребром ладони (3 — 5 раз), двойное кольцевое (4 — 6 раз), поглаживание. Затем массируют паравертебральные спинномозговые сегменты C4 —C3: проводят прямолинейное и кругообразное растирание подушечками больших пальцев (по 4 — 8 раз), «вилкой» (4 — 6 раз) и подушечками пальцев обеих рук, щипцевидное (3 — 5 раз), «пиление» (3 — 5 раз).
- С левой стороны туловища в области лопатки и вокруг нее проводится выжимание основанием ладони (3 — 5 раз), разминание подушечками четырех пальцев (3 — 5 раз), основанием ладони (3 — 4 раза), растирание прямолинейное, спиралевидное и круговое, выполняемое подушечками больших пальцев (по 3 — 4 раза), прямолинейное и спиралевидное — гребнем кулака (по 3 — 5 раз).

- На реберной дуге и гребнях подвздошных костей подушечками всех пальцев проводится растирание (по 3 — 5 раз), на крестце — поколачивание (10—15 с).
- На животе выполняют продольное попеременное поглаживание от лобкового сочленения до реберной дуги (4 — 6 раз), выжимание ребром ладони (3 — 5 раз) и поглаживание по ходу часовой стрелки (4 — 7 раз).
- Больной сгибает ноги в коленных суставах, и в этом положении выполняют, не отрывая руки, выжимание ладонью по толстой восходящей, ободочной и нисходящей кишкам.
- Комплекс повторяют 4 — 6 раз.

- На прямых мышцах живота проводят разминание двойное кольцевое (4 — 6 раз), фалангами пальцев (3 — 5 раз), подушечками четырех пальцев (4 — 6 раз), выжимание ребром ладони (2 — 4 раза) и комбинированное поглаживание (3 — 5 раз).
- На косых мышцах живота применяют разминание ординарное, двойное кольцевое, фалангами пальцев, согнутых в кулак, и поглаживание (по 2 — 5 раз). Ноги пациента при выжимании и разминании должны быть обязательно согнуты в коленях.
- Затем на животе и тазе выполняется прием сотрясения продолжительностью 4 — 6 с (2 — 3 раза) и основанием ладони — вибрация от мечевидного отростка до пупка.
- На области желудка проводят поглаживание (4 — 5 раз), разминание подушечками четырех пальцев подкожного и мышечного слоев, легкую вибрацию пальцами, согнутыми в кулак (7 — 8 с). Весь комплекс повторяют 3 — 4 раза.

- ~~Массируя живот, выполняют круговое поглаживание ладонью, начиная от лобковой кости и реберной дуги до пупка, с постепенным сужением круга (2 — 4 раза).~~
- То же самое делают, двигаясь от пупка до реберной дуги, с постепенным расширением кругов. По этим направлениям можно провести вибрацию пальцами, а также легкое надавливание по всей поверхности живота.
- Массаж толстой кишки проводят по ходу часовой стрелки (3 — 5 раз).
- Заканчивают массаж живота комбинированным поглаживанием, потряхиванием живота и легким похлопыванием одной рукой.
- Продолжительность сеанса — 10—16 мин.

МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ НАРУШЕНИИ МОТОРНОЙ ФУНКЦИИ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Показания:

- хронический гастрит;
- хронический колит и дискинезия пищевого канала;
- хронические заболевания печени и желчных путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и пр.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- болезненные ощущения при пальпации внутренних органов, тошнота, рвота и другие симптомы обострения воспалительного процесса;
- склонность к кровотечениям и кровоточивости;
- у женщин острые и подострые воспалительные процессы в полости малого таза;
- беременность;
- послеродовой и послеабортный периоды, исчисляющиеся двумя месяцами;
- туберкулез брюшины и кишок;
- доброкачественные и злокачественные опухоли органов брюшной полости.

- **Массаж при функциональных заболеваниях кишечника и хронических колитах в стадии ремиссии проводится в области живота и крестцового отдела.**
- **На животе массируется кожа, подкожный жир, прямые и косые мышцы живота.**
- **Но прежде чем приступить к массажу, необходимо достаточно ясно представить себе расположение толстой кишки в брюшной полости.**
- **Без этого просто невозможно улучшить массажем состояние и перистальтику кишечника.**

- Толстая кишка начинается справа от гребня подвздошной кости. Эта ее часть называется восходящей. Поднимаясь вверх, она доходит до правого подреберья и располагается поперечно справа налево, образуя так называемую поперечную ободочную кишку.
- В левом подреберье она образует под острым углом изгиб (здесь особо необходим массаж) и спускается вниз.
- В левой подвздошной ямке нисходящая часть образует сигмовидный изгиб и в области таза переходит в прямую кишку.

- Массаж живота проводится в положении лежа на спине.
- Голова слегка приподнята, под ней — валик или небольшая плотная подушка.
- Ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленях (можно и вытянуть ноги, но тогда под коленные суставы и под поясницу подкладываются валики).
- Такое положение массируемого позволяет расслабить мышцы живота и привести кишечник в более удобное для массажа положение.
- Боковые участки живота (косые мышцы) могут массироваться в положении лежа на боку.
- Начинают массаж с попеременного или комбинированного поглаживания по всему животу от лобковой кости вверх до грудной клетки по пяти-шести линиям (по 4 — 5 раз).

- Следующий прием — поглаживание подушечками двух-трех пальцев по ходу толстой кишки. Для этого правую руку устанавливают около пупка и выполняют круговые движения по часовой стрелке, расширяя их, так что после пяти — семи кругов подушечки пальцев доходят до грудной клетки, а снизу — до лобковой кости.
- Серию движений повторяют 4 — 5 раз. Уже только одно это поглаживание способно вызывать кожно-кишечный рефлекс, который и улучшает состояние кишечника, так что этот прием можно проводить 2 — 3 раза в день по 2 — 4 мин.

- После комбинированного поглаживания (4 — 5 раз) массируемый сгибает ноги и далее проводятся выжимание снизу вверх, двойное кольцевое разминание прямых мышц живота от мечевидного отростка вниз к тазовой области и косым мышцам (по 4 — 5 раз), комбинированное поглаживание (3 — 4 раза) и вибрация (20 — 30 с).

-
- Последний прием предлагает следующие действия: кисть ладонной поверхностью (удобнее — правой руки) накладывают на область живота и делают движения в вертикальной плоскости, вызывающие дрожания.
 - Теперь основание кисти правой руки накладывают на живот с правой стороны (в области аппендикса) и по часовой стрелке, по ходу толстой кишки, делают несильное выжимание (2 — 3 раза).

- Затем опять проводят вибрацию (основанием ладони), тоже по ходу толстой кишки, двигаясь до левого гребня подвздошной кости (3 — 4 раза).
- Далее следуют разминание прямых и косых мышц живота (по 4 — 5 раз), комбинированное поглаживание и поглаживание подушечками пальцев вокруг пупка (по 3 — 4 раза).
- Вибрацию, проводимую ладонью, чередуют с вибрацией, выполняемой пальцами, сжатыми в кулак, или основанием ладони.
- Затем следует сделать выжимание (основанием ладони правой руки или прямыми пальцами руки) по ходу толстой кишки. Эти движения выполняют мягко, ритмично, не вызывая напряжения брюшных мышц.

- Массаж живота заканчивают, применяя легкие кругообразные поглаживания по всей поверхности брюшной стенки. При наличии значительных отложений жира на животе разминания выполняют гребнями кулаков в различных направлениях.
- При запорах можно также рекомендовать массаж пояснично-крестцовой области — как ручной, так и с помощью электромассажера.
- Это послужит хорошим дополнением рефлекторного возбуждения перистальтики кишечника. Полезен и массаж в воде или с мылом (в бане, в ванне).
- При запорах очень важно помимо массажа использовать упражнения, укрепляющие прямые и косые мышцы живота (брюшной пресс).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

- Массаж показан при холецистите, который возникает на фоне желчнокаменной болезни, гастрита с секреторной недостаточностью, хронических форм панкреатита, а также при ожирении, при хроническом гепатите в стадии ремиссии.

Противопоказания.

- Острые заболевания печени, желчного пузыря;
- перихолецистит;
- перитонит;
- панкреатит.

МЕТОДИКА

- Положение больного - лежа на животе, голова повернута влево.
- Прежде чем приступить к массажу, необходимо выявить рефлекторные изменения в максимальных зонах.
- Спереди это D10-8 справа, С4 под ключицей справа; сзади - D10-4 справа.

- Начинают с поглаживания спины, растирания, разминания.
- При напряжении мышц между внутренним краем правой лопатки и позвоночником работают более осторожно, но от процедуры к процедуре интенсивность воздействия увеличивают.
- Поколачивание и рубление противопоказаны.
- После этого используют сегментарные приемы справа от позвоночника в сегментах L10-б и С4-3, уделяют внимание межреберьям справа в D7-9, периостально воздействуют на правую лопатку, особенно тщательно - на ее нижний угол.
- После этого больной ложится на спину.

- Массируют переднюю поверхность грудной клетки справа, особенно надчревную зону по щадящей методике, уделив внимание краю реберной дуги справа;
- далее делают поглаживания и сдавления к средней линии прямых мышц живота (при этом сильно не надавливать на брюшную стенку).
- Массируют живот (поглаживание общее, затем массаж печени - снизу вверх до подреберной дуги, нежно, затем можно применить непрерывистую вибрацию, сотрясение), желчный пузырь (нежное поглаживание, ритмичные легкие надавливания).

Массаж следует закончить поглаживанием живота и грудной клетки, дыхательными движениями, сотрясениями таза.

- Продолжительность процедуры - 12-15 мин.
- Курс - до 12 процедур, лучше через день.

МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИНГОВ ПРИ ГАСТРИТАХ С ПОВЫШЕННОЙ ИЛИ НОРМАЛЬНОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для крупных и средних групп мышц с большим количеством повторений;
- маховые упражнения;
- упражнения на снарядах;
- дыхательные упражнения (общие и специальные на диафрагмальное дыхание);
- упражнения на расслабление;
- упражнения для мышц брюшного пресса (при болевом синдроме не применяют, а впоследствии их количество постепенно растет).
- Уровень физических нагрузок, которые заканчиваются непосредственно перед приемом пищи, — средний (а в случае достаточной подготовки - выше средней интенсивности).

МЕТОДИКА ЗАНЯТИИ ЛФК ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12- ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Занятия лечебной физической культурой проводят согласно фазы заболевания (обострения — постельный режим, начало ремиссии — палатный режим, ремиссия — свободный режим).

- Занятия с детьми в специальной медицинской группе общеобразовательного учебного заведения предусматривают пребывания детей в свободном режиме (стадия ремиссии).

Средства ЛФК:

- общеразвивающие упражнения, постепенно разнообразнее и увеличивается количество их повторений;
- упражнения для мышц живота в сочетании с дыхательными с последующим расслаблением;
- ходьба;
- спокойные игры и эстафеты.
- Используют и такие формы лечебной физической культуры, как утренняя гимнастика, элементы лечебной физической культуры в течение дня, индивидуальные задания. Важную роль играют спортивные развлечения, включающие в режим дня, пешие и велосипедные прогулки; катание на лыжах, коньках и санках; плавание и т. д., — то есть те упражнения, которые позволяют повысить эмоциональный уровень, восстановить нормальную адаптацию к физической нагрузке.
- Занятия лечебной физической культурой в стадии ремиссии предусматривают постепенное увеличение нагрузки до среднего уровня.

□ **Спасибо за внимание!**