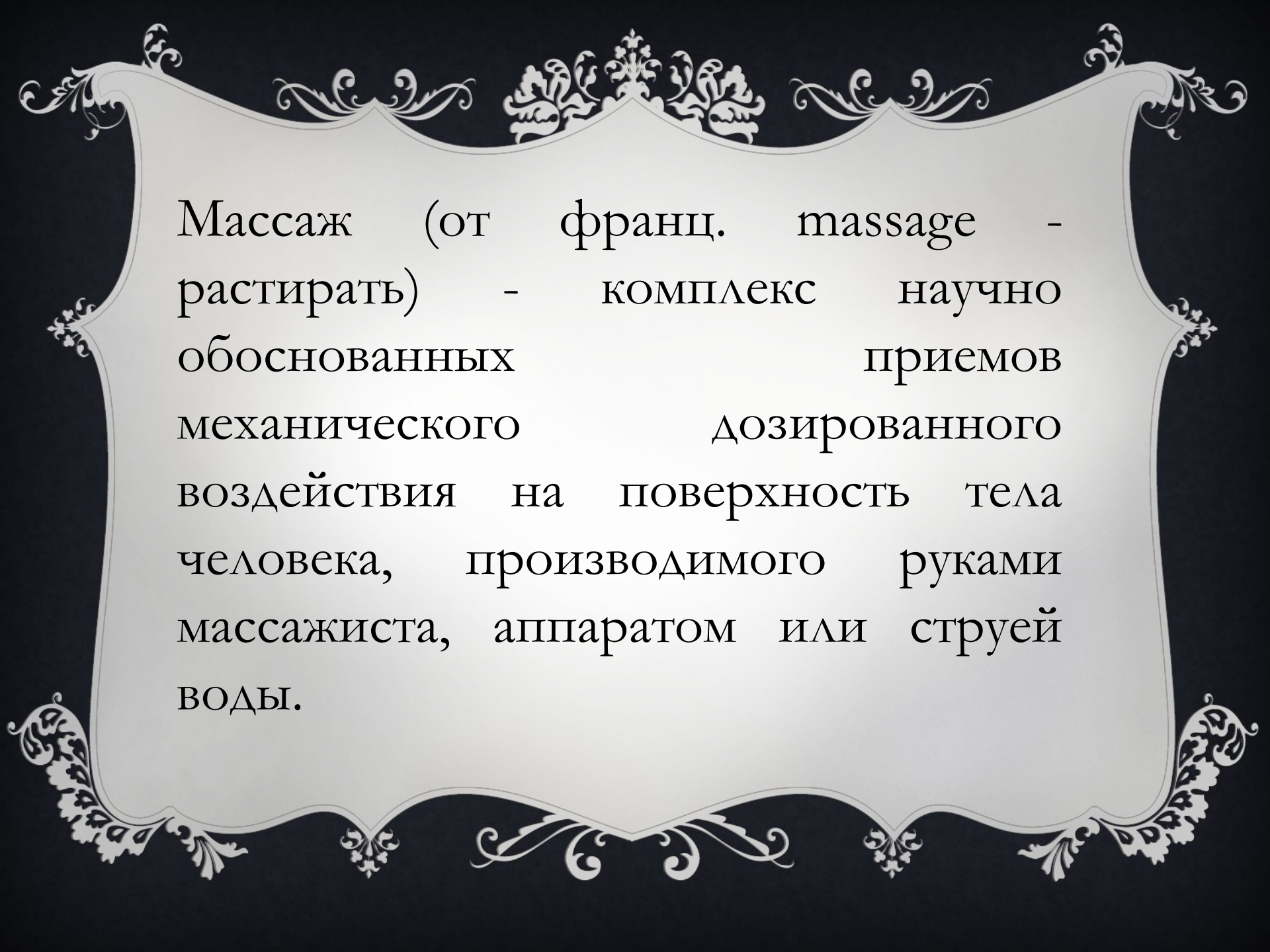


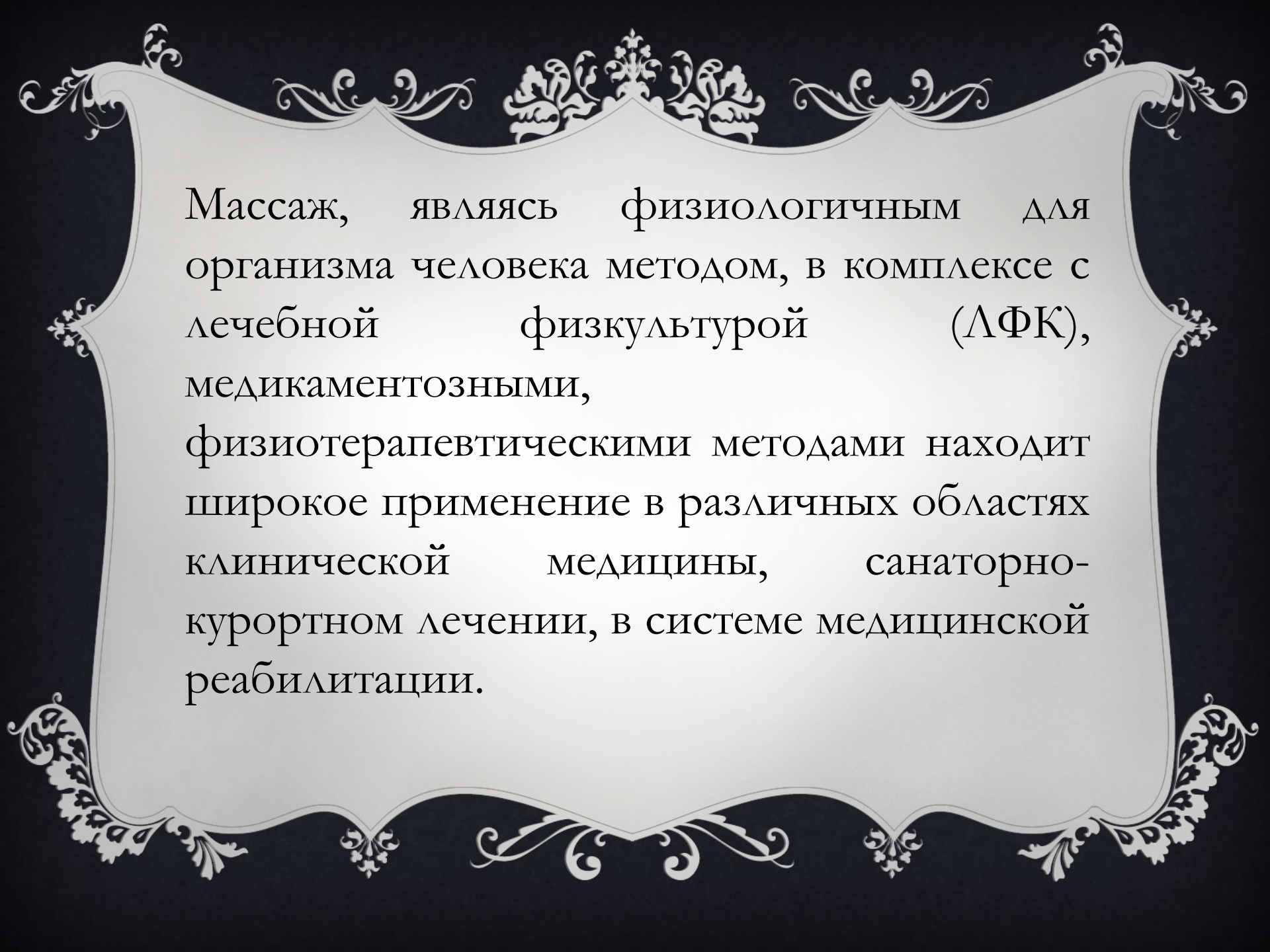
A woman with her hair in a bun is lying on her stomach on a massage table, eyes closed, receiving a back massage. Her hands are clasped under her chin. The background is a soft, out-of-focus green. In the foreground, there are white lilies and dark massage stones on a wooden surface.

Влияние массажа на организм

**Выполнила:ст-ка 413 леч.
фак
Каримова Кристина
Преподаватель:
Шахназарова З.А.**



Массаж (от франц. *massage* - растирать) - комплекс научно обоснованных приемов механического дозированного воздействия на поверхность тела человека, производимого руками массажиста, аппаратом или струей ВОДЫ.



Массаж, являясь физиологичным для организма человека методом, в комплексе с лечебной физкультурой (ЛФК), медикаментозными, физиотерапевтическими методами находит широкое применение в различных областях клинической медицины, санаторно-курортном лечении, в системе медицинской реабилитации.

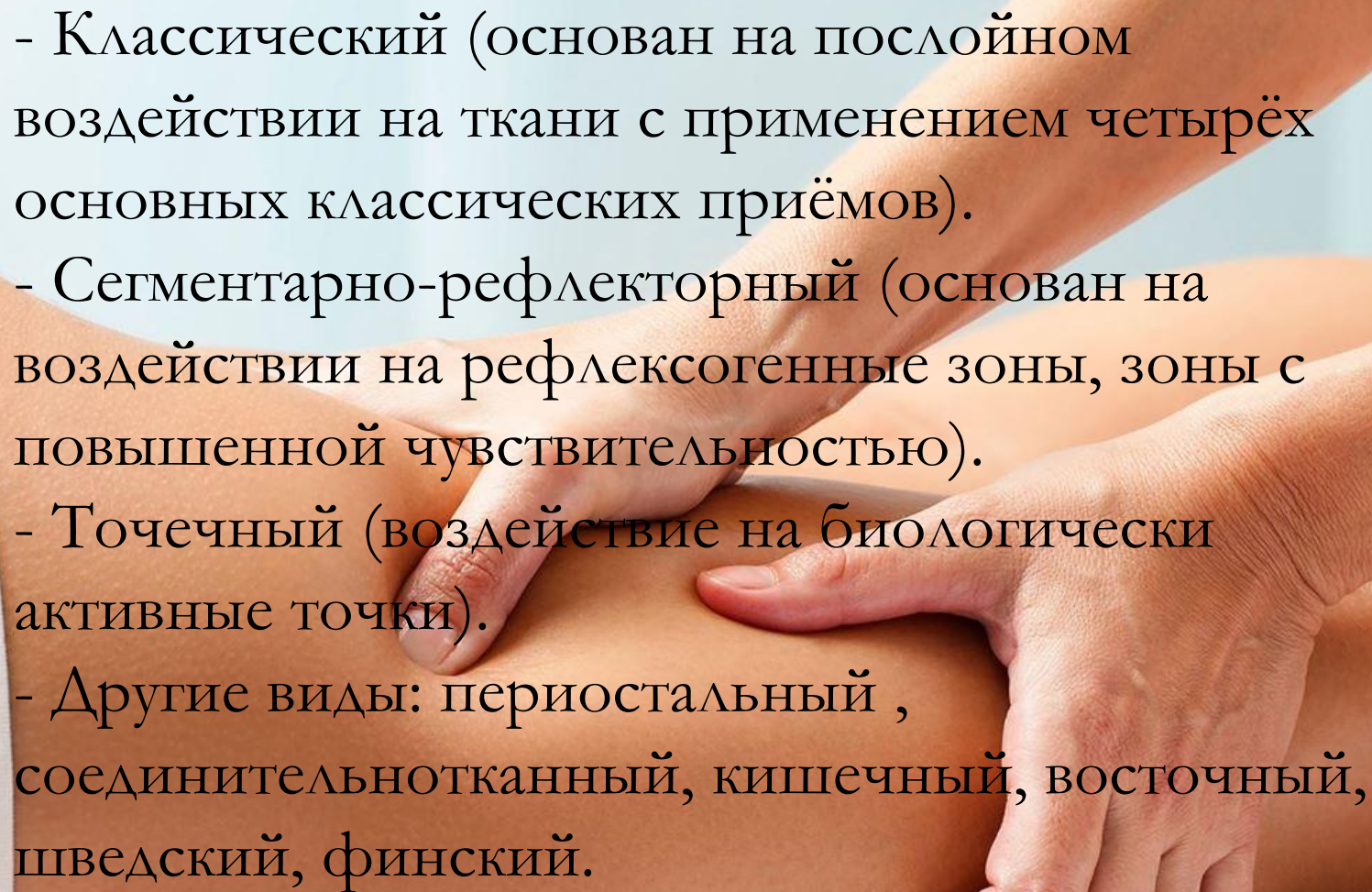


Классификация массажа

I. По назначению:

1. Лечебный (применяется при многих заболеваниях).
2. Гигиенический (используется для укрепления здоровья, улучшения функционального состояния, предупреждения осложнений).
3. Спортивный:
 - а) предварительный (применяется у спортсменов для подготовки к тренировке или соревнованию);
 - б) восстановительный (применяется после спортивной тренировки или соревнования);
 - в) тренировочный (используется дополнительно к тренировке).
4. Косметический (массаж лица):
 - а) гигиенический (применяется с гигиенической целью и для предупреждения увядания кожи);
 - б) лечебный (используется при заболеваниях челюстно-лицевой области).
5. Гинекологический - лечебный бимануальный массаж (применяется в гинекологии).

II. По методике:

- Классический (основан на послойном воздействии на ткани с применением четырёх основных классических приёмов).
 - Сегментарно-рефлекторный (основан на воздействии на рефлексогенные зоны, зоны с повышенной чувствительностью).
 - Точечный (воздействие на биологически активные точки).
 - Другие виды: периостальный, соединительнотканый, кишечный, восточный, шведский, финский.
- 

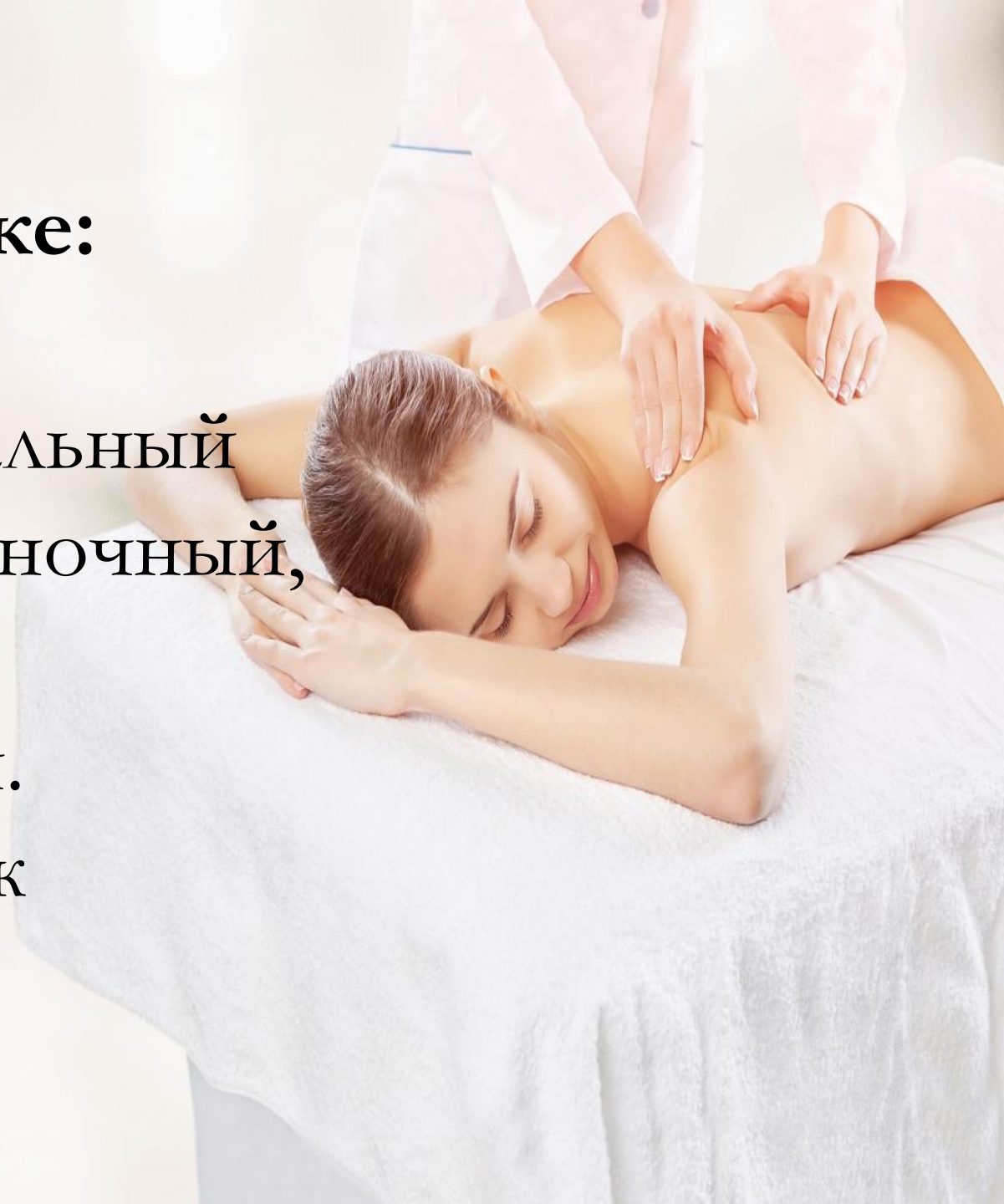
III. По технике:

1. Ручной.

2. Инструментальный
(щеточный, баночный,
массажерами).

3. Аппаратный.

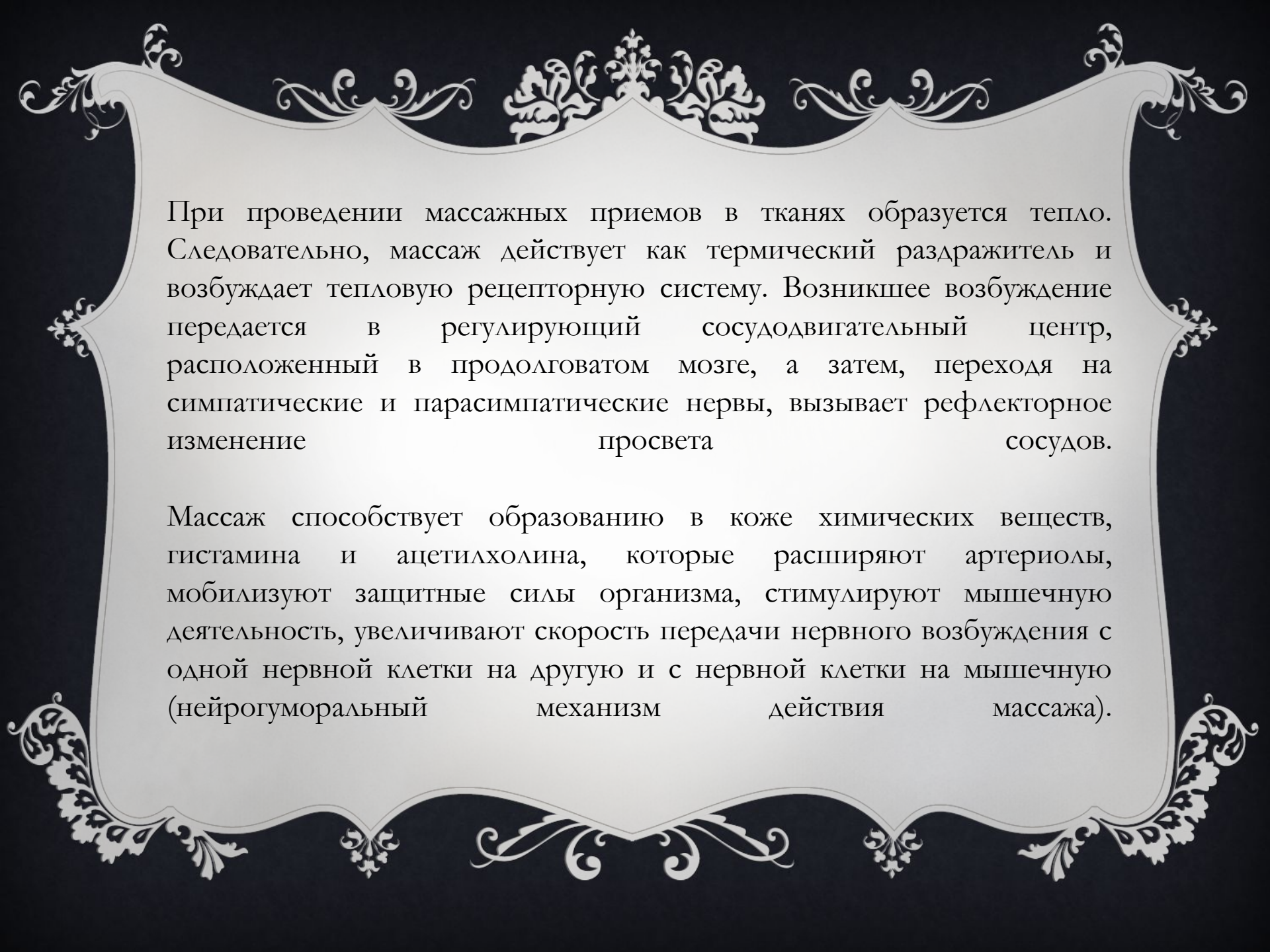
4. Гидромассаж



Механизм действия.

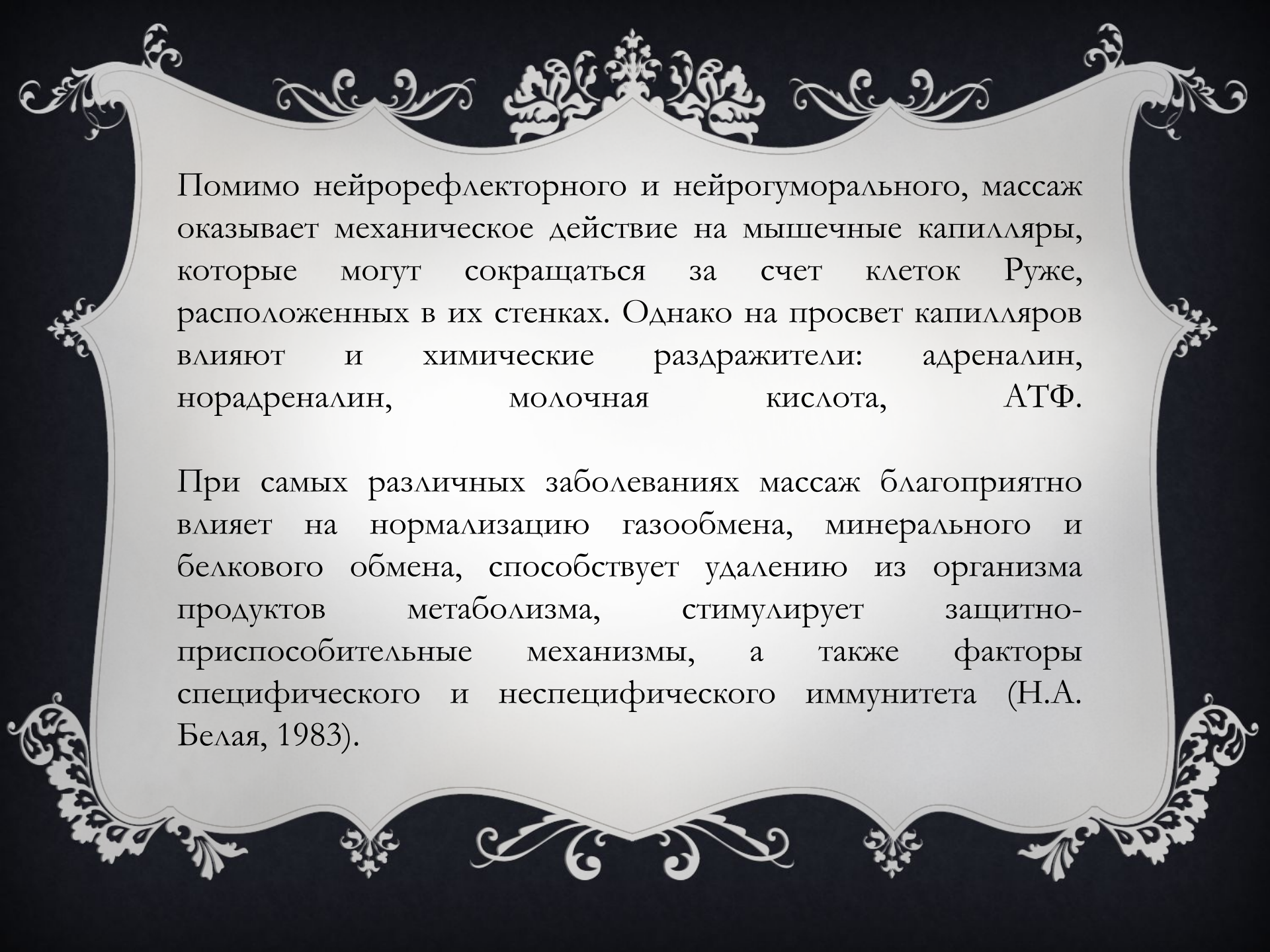
В основе действия массажа лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные и местные процессы, вызванные дозированным механическим воздействием.

Механические раздражения, наносимые тканям специальными приемами, вызывают возбуждение механо-рецепторов, предназначенных для преобразования энергии механического воздействия в энергию нервного возбуждения (начальное звено в цепи нервно-рефлекторных реакций). Возбуждение рецепторов в форме центростремительных (афферентных) импульсов передается по чувствительным путям в ЦНС (спинной мозг, мозжечок, функциональные образования ствола головного мозга и кору больших полушарий головного мозга), где оформляется в общую сложную реакцию и вызывает различные функциональные сдвиги в организме.



При проведении массажных приемов в тканях образуется тепло. Следовательно, массаж действует как термический раздражитель и возбуждает тепловую рецепторную систему. Возникшее возбуждение передается в регулирующий сосудодвигательный центр, расположенный в продолговатом мозге, а затем, переходя на симпатические и парасимпатические нервы, вызывает рефлекторное изменение просвета сосудов.

Массаж способствует образованию в коже химических веществ, гистамина и ацетилхолина, которые расширяют артериолы, мобилизуют защитные силы организма, стимулируют мышечную деятельность, увеличивают скорость передачи нервного возбуждения с одной нервной клетки на другую и с нервной клетки на мышечную (нейрогуморальный механизм действия массажа).



Помимо нейрорефлекторного и нейрогуморального, массаж оказывает механическое действие на мышечные капилляры, которые могут сокращаться за счет клеток Руже, расположенных в их стенках. Однако на просвет капилляров влияют и химические раздражители: адреналин, норадреналин, молочная кислота, АТФ.

При самых различных заболеваниях массаж благоприятно влияет на нормализацию газообмена, минерального и белкового обмена, способствует удалению из организма продуктов метаболизма, стимулирует защитно-приспособительные механизмы, а также факторы специфического и неспецифического иммунитета (Н.А. Белая, 1983).

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.



Влияние на суставы, связки и сухожилия.

Под действием массажа суставы и связочный аппарат, обретают большую подвижность. При помощи массажа устраняются образующиеся при заболеваниях или травмах сморщивание суставных сумок, оказывает содействие в уменьшении околосуставных отеков, убыстряет удаление продуктов разложения, предупреждает развитие последствий микротравмы сустава.



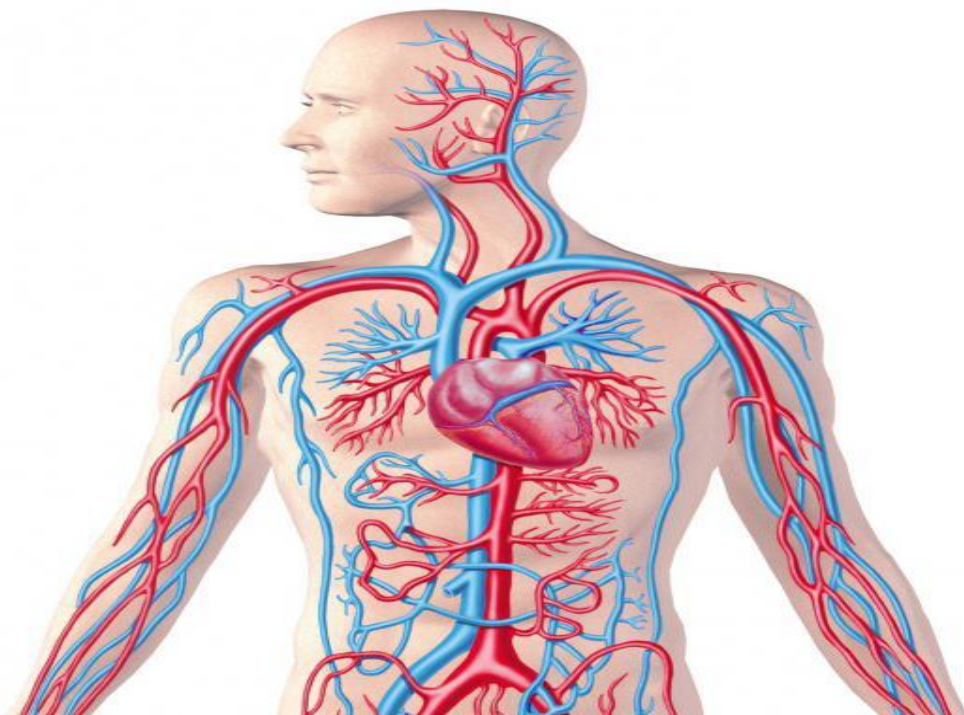
Влияние на мышцы.

Массаж восстанавливает силу утомленной мышцы, повышает ее работоспособность, увеличивает биоэлектрическую активность мышц (данные электромиографии). Нормализует пластический тонус мышц (покоя) и контрактильный (сокращения), по показателям тонусометрии, повышает их сократительную способность. Улучшает функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.



Влияние на кровеносную систему.

Ускорение движения всех жидких сред организма, особенно крови и лимфы, При этом происходит это не только на массируемом участке тела, но и в отдаленных венах и артериях. Капилляры раскрываются, а температура массируемых и близлежащих участков кожи повышается от 0,5 до 5 градусов, что способствует улучшению окислительно-восстановительных процессов и более интенсивному снабжению тканей кровью. Возникающие при массаже расширение капиллярной сети кожи и улучшение венозного кровообращения облегчают работу сердца.



Влияние на нервную систему.

Под воздействием массажа убыстряется рост аксонов, замедляется образование рубцовой ткани и происходит рассасывание продуктов распада. Кроме того, массажные приемы помогают уменьшить болевую чувствительность, улучшить возбудимость нервов и проводимость нервных импульсов по нерву.



Влияние на дыхательную систему.

Различные виды массажа грудной клетки улучшают дыхательную функцию и снимают утомление дыхательной мускулатуры. Регулярный массаж, проводимый в течение определенного промежутка времени, оказывает благотворное влияние на гладкую легочную мускулатуру, способствуя образованию условных рефлексов.



Влияние на обмен веществ и функцию выделения.

Массаж усиливает мочеотделение. Массаж ускоряет выделение молочной кислоты из организма. Массаж, проведенный до физической нагрузки: повышает газообмен на 10-20%, после физической нагрузки — на 96-135%.



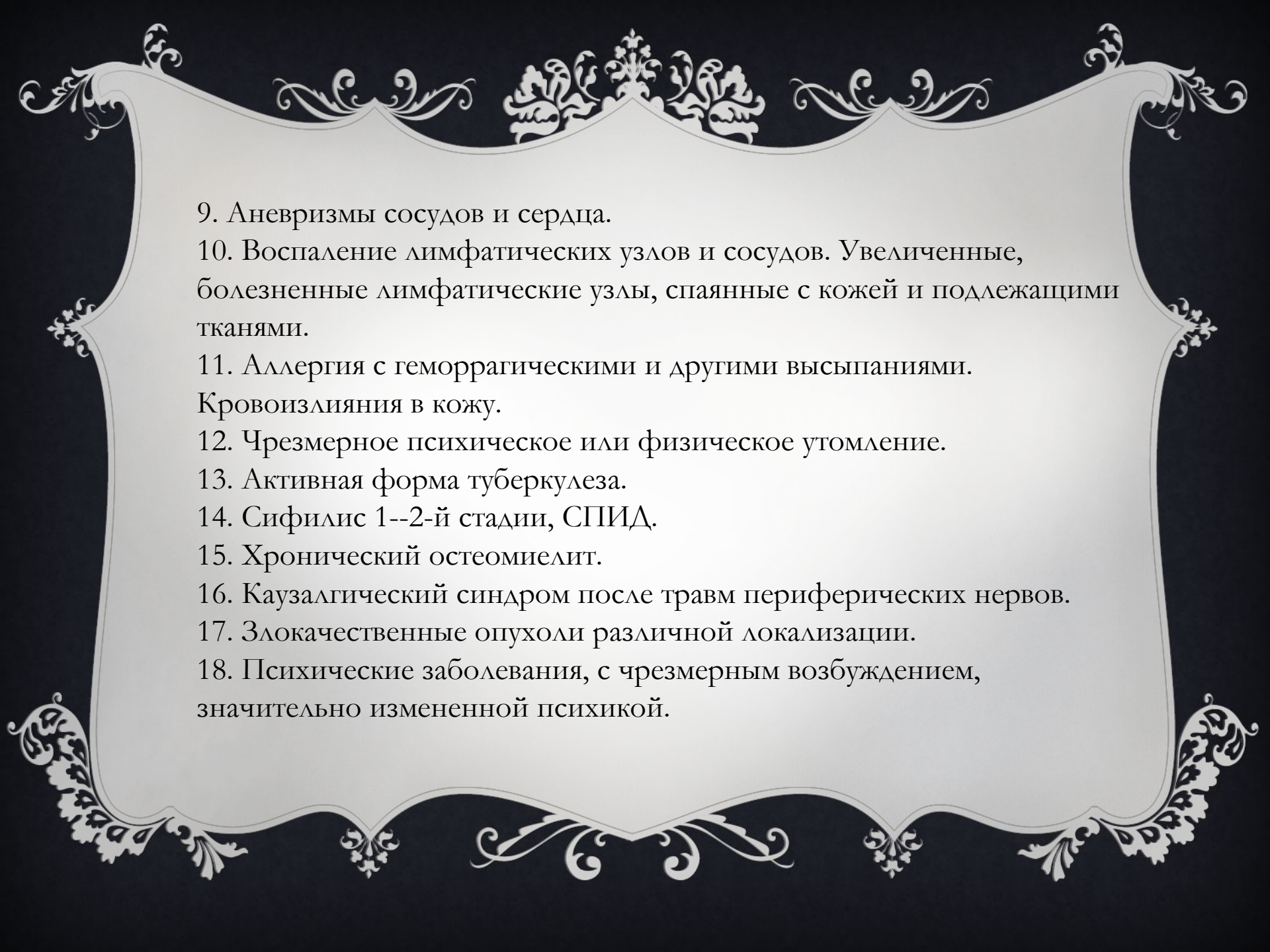
Показания:

- Боли в спине, пояснице, шее.
- Головные боли.
- Остеохондроз.
- Ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок.
- Переломы на всех стадиях заживления.
- Функциональные расстройства после перелома и вывиха.
- Артриты в подострой и хронической стадии.
- Невралгии и невриты.
- Радикулиты.
- Параличи.

- Стенокардия.
- Гипертоническая болезнь.
- Артериальная гипотония.
- Реабилитационный период после инфаркта миокарда.
- Хронический гастрит.
- Нарушение моторной функции толстого кишечника.
- Бронхит.
- Пневмония.
- Бронхиальная астма.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения).

Противопоказания:

1. Острое лихорадочное состояние и острые воспалительные процессы.
2. Кровотечение, кровоточивость.
3. Болезни крови.
4. Гнойные процессы любой локализации.
5. Заболевание кожно-инфекционной, невыясненной или грибковой этиологии. Кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи.
6. Острое воспаление вен, тромбоз сосудов, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями.
7. Эндартериит, осложненный трофическими нарушениями, гангреной.
8. Атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами.

- 
9. Аневризмы сосудов и сердца.
 10. Воспаление лимфатических узлов и сосудов. Увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаянные с кожей и подлежащими тканями.
 11. Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями. Кровоизлияния в кожу.
 12. Чрезмерное психическое или физическое утомление.
 13. Активная форма туберкулеза.
 14. Сифилис 1--2-й стадии, СПИД.
 15. Хронический остеомиелит.
 16. Каузалгический синдром после травм периферических нервов.
 17. Злокачественные опухоли различной локализации.
 18. Психические заболевания, с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

Ручной массаж

Наиболее физиологичным считается массаж ,выполненный руками квалифицированного специалиста:

Массаж следует выполнять по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам, которые массировать нельзя. Положение больного должно исключать напряжение массируемых частей и всего тела. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.

Продолжительность сеанса массажа зависит от заболевания, участка тела, массы тела человека, его возраста и состояния на данный момент, и т.д. Первые сеансы массажа всегда бывают непродолжительными, щадящими, а затем время и сила воздействия увеличиваются. Время выполнения отдельных приемов массажа зависит от массируемых частей тела, характера повреждений или заболеваний, а также от самочувствия пациента.

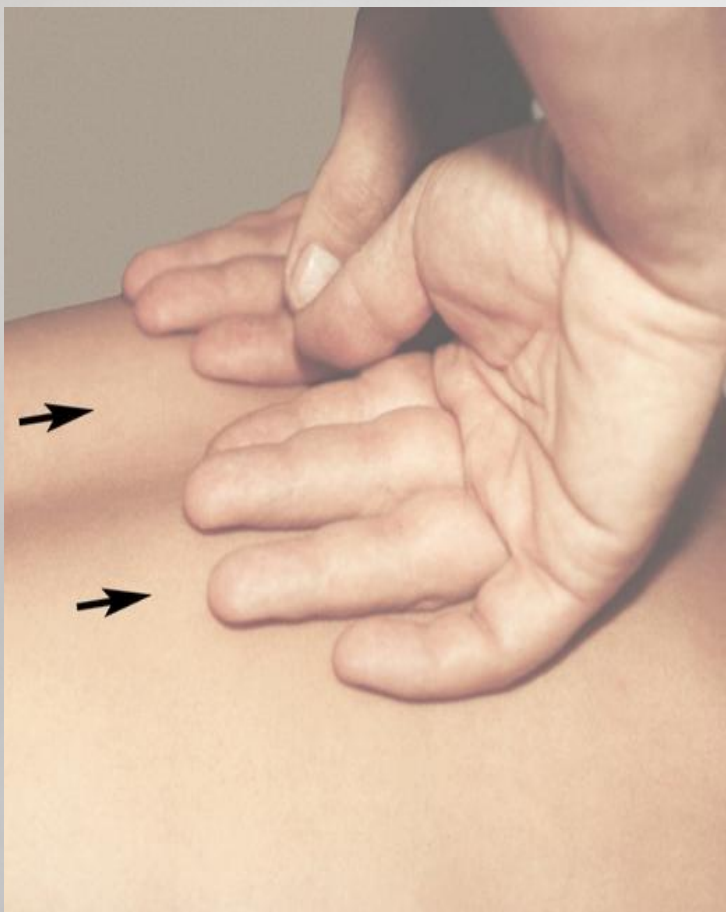
Приемы массажа

□ Поглаживание

□ Растирание

□ Разминание

□ Вибрация



ПОГЛАЖИВАНИЕ-

При этом приеме массирующая рука скользит по коже, надавливая на нее и не собирая в складки. Различают плоскостное (поверхностное, глубокое), обхватывающее (непрерывное, прерывистое), а также щипце-, грабле-, гребнеобразное поглаживание, крестообразное поглаживание и глажение. Этими приемами начинают массаж, их включают между другими основными приемами и ими заканчивают процедуру



РАСТИРАНИЕ.
Это движение рукой по поверхности тела с глубоким надавливанием и смещением подлежащих тканей. В результате происходит сдвигание и образование перед движущейся рукой кожной складки. Растирание выполняют пальцами, локтевым краем или основанием ладони прямолинейно или спиралевидно

РАЗМИНАНИЕ



Предназначено для воздействия на мышцы. Сущность этого приема заключается в том, что массируемая мышца захватывается руками, приподнимается и оттягивается, а затем сдавливается и как бы отжимается. Выделяют продольное и поперечное разминание.



ВИБРАЦИЯ-

Наиболее глубокий прием, обладающий выраженным рефлекторным действием. Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. Непрерывистая вибрация заключается в сообщении телу серий непрерывных колебательных движений. При выполнении этого приема рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от массируемого участка и производит дрожательные движения с частотой от 100 до 300 колебаний в 1 мин

Баночный массаж

— процедура, во время которой на тело производится воздействие вакуумом, создаваемым в особых банках, предназначенных для массажа.

Полезьа массажа банками заключается в улучшении лимфообращения и кровообращения в тканях, кожном покрове, органах и обеспечении их питанием



При выборе банок для массажа важно учитывать не только материал, из которого они изготовлены, но и размер, — для спины, ягодиц, бедер подойдут банки с диаметром горлышка до 8 см, а для живота — до 5 см. Если планируется массаж лица, то банки приобретаются с минимальным диаметром горлышка.

Нельзя воздействовать массажными банками на область почек, позвоночник, внутренние поверхности плеч и бедер, на молочные железы.

Многие путают массаж и простое установление банок на тело пациента.

На деле данные процедуры **существенно отличаются** — при статистической установке банок они остаются на месте весь сеанс, а массаж проводится путем перемещения банок по телу прямолинейными, круговыми, зигзагообразными и прочими движениями

Аппаратный массаж-

Аппаратным массажем называют различные виды воздействия на тело человека с применением специальных устройств.

Виды аппаратного массажа:

Вибромассаж- проводят с помощью специального аппарата или массажного кресла, которые воздействуют на рецепторы, локализованные на коже, внутренних органах, костно-мышечной системе с помощью вибраций.

Вакуумный или пневмический массаж основан на использовании специальных присосок, в которых создается отрицательное давление. Во время сеанса ускоряется циркуляция крови, подтягивается кожа. Его называют безопасной альтернативой липосакции и часто для достижения большего эффекта комбинируют обе процедуры

Вакуумный массаж



Вибромассаж



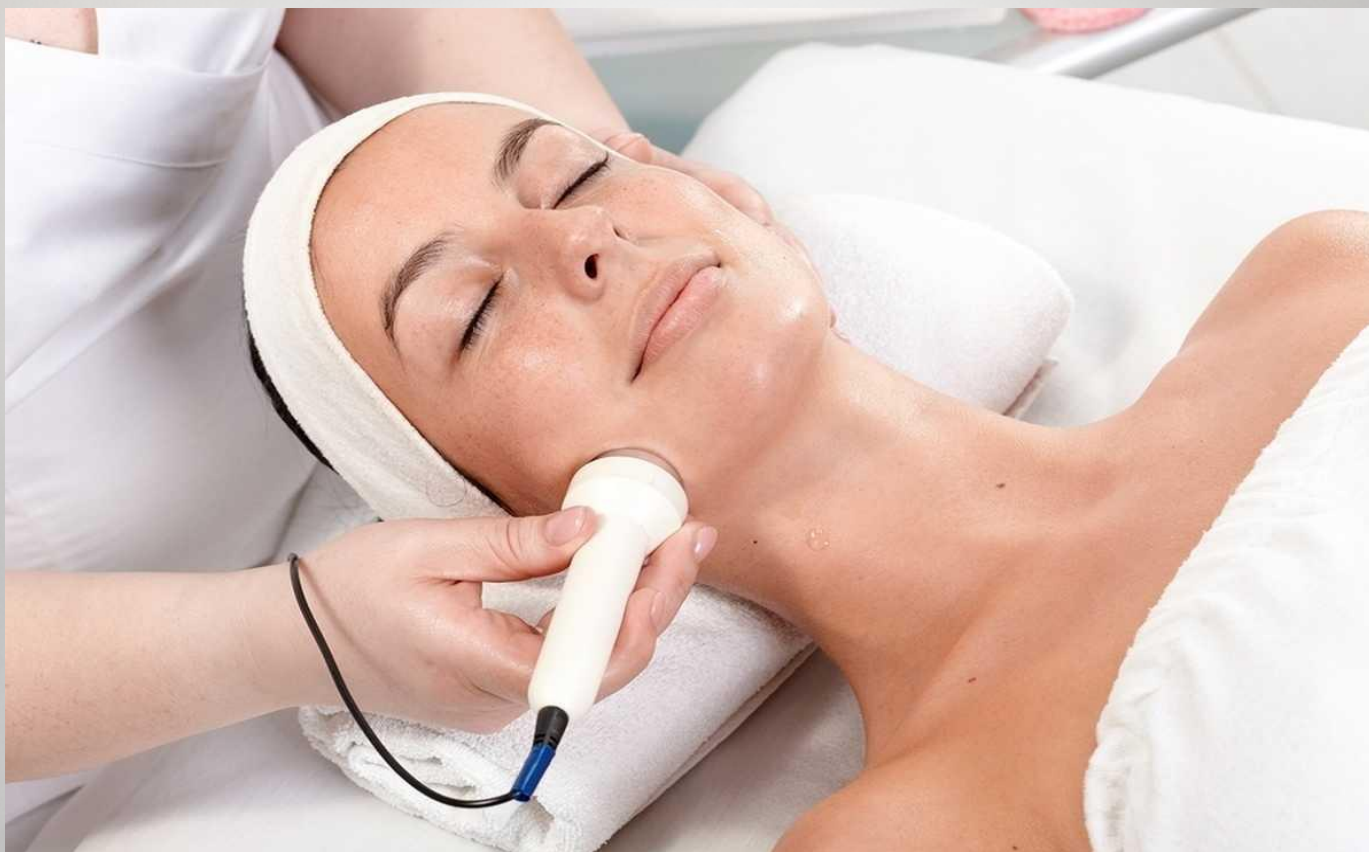
Баромассаж проводят в специальных барокамерах, в которых на различные участки тела воздействуют сжатым или разряженным воздухом. Изменение давления во время процедуры приводит к тому, что ускоряется циркуляция крови и лимфы, в результате спадают отеки, улучшается питание и кровоснабжение тканей и органов.

Ультразвуковой массаж проводится с помощью специального оборудования, которое воздействует на проблемные зоны человека ультразвуком. Его применяют для лечения различных гинекологических патологий, нарушений функции нервной и костно-мышечной системы. В салонах красоты эта методика используется при дерматологических заболеваниях лица и для омоложения.

Баромассаж



Ультразвуковой массаж



Гидромассаж

Гидромассаж (англ. hydro-massage, whirlpool massage) — массаж, выполняемый водным потоком. Это процедура целенаправленного терапевтического воздействия на организм человека с помощью подаваемых под давлением струй воды.

С помощью этого эффективного метода можно улучшить состояние кожи, снизить избыточный вес, избавиться от целлюлита и растяжек, улучшить кровообращение. Гидромассаж нормализует давление, способствует снятию нервного напряжения и улучшает общее состояние организма

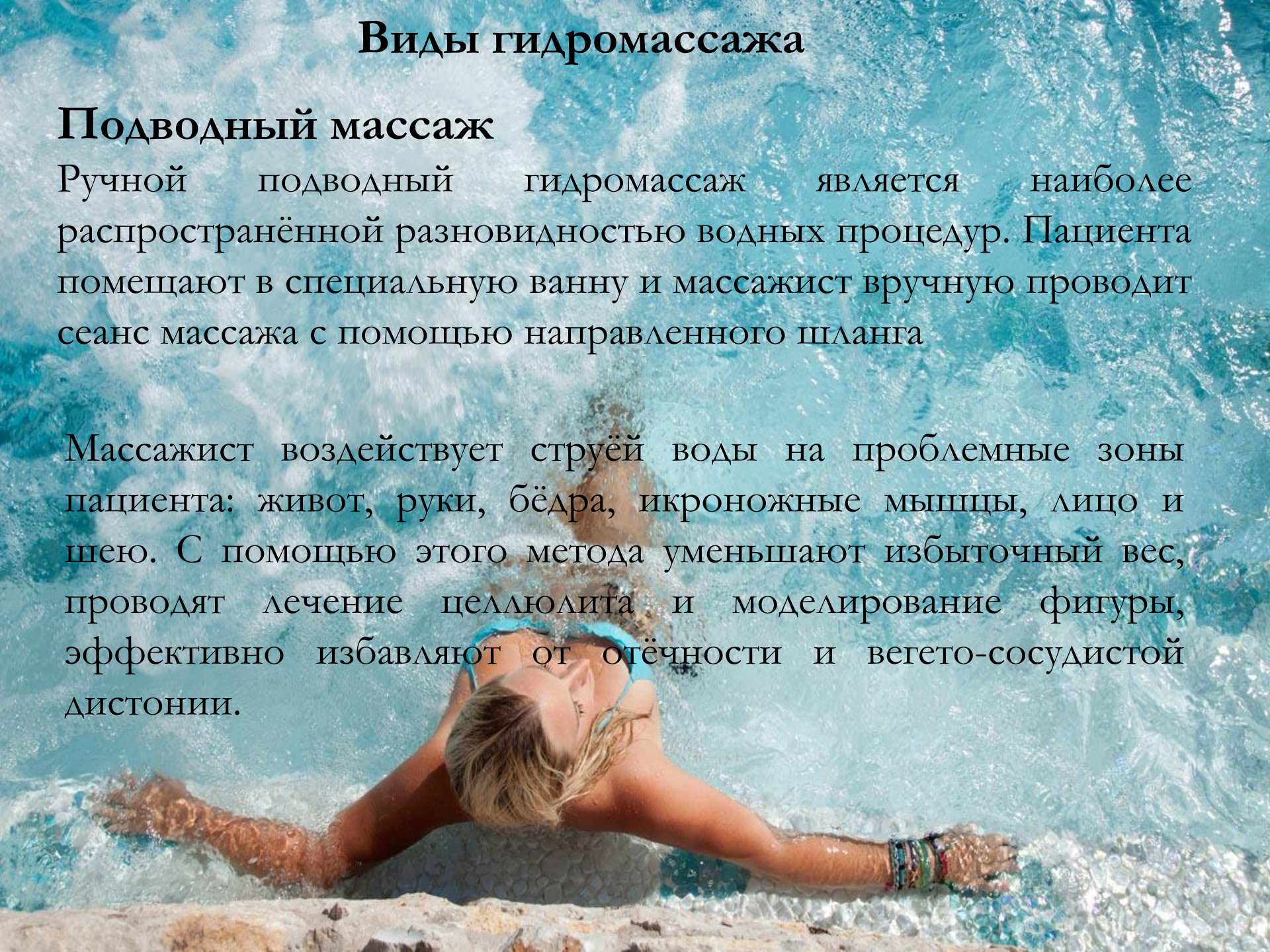


Виды гидромассажа

Подводный массаж

Ручной подводный гидромассаж является наиболее распространённой разновидностью водных процедур. Пациента помещают в специальную ванну и массажист вручную проводит сеанс массажа с помощью направленного шланга

Массажист воздействует струёй воды на проблемные зоны пациента: живот, руки, бёдра, икроножные мышцы, лицо и шею. С помощью этого метода уменьшают избыточный вес, проводят лечение целлюлита и моделирование фигуры, эффективно избавляют от отёчности и вегето-сосудистой дистонии.





Душ Шарко

Это душ «ударного типа». Когда пациент находится в душевой, массажист с помощью большого шланга производит массаж проблемных зон. При этом вода из шланга бьёт очень сильно, что создаёт мощный стимулирующий и оздоравливающий эффект.

Сначала струя воды подаётся веерно, затем температура воды меняется и процедура становится контрастной. Душ Шарко активизирует работу всех систем человека. Нормализует работу кровяной и лимфатической системы, уменьшает проявления «апельсиновой корочки», снижает лишний вес, улучшает состояние кожи и оздоравливает весь организм



A white whirlpool bathtub is the central focus, positioned in a bathroom. The tub is filled with water and has several jets visible. Two black headrests are attached to the backrest. To the left, a white sink with a chrome faucet is partially visible. In the foreground, a white container with a 'Garnier' logo is partially visible. The floor is tiled with light-colored square tiles. The background shows a white wall with a perforated metal grate.

Джакузи

Это вид SPA-процедуры, которая сочетает в себе воздействие воздушно-водных потоков. Пациент ложится в специальную широкую ванну, которая оборудована специальными форсунками, из которых бьют воздушно-водяные потоки

Для усиления лечебного эффекта в воду добавляют лечебные соли и эфирные масла. Такие ванны способствуют мышечному расслаблению, тонизируют кожу, уменьшают растяжки.

Ультразвуковой

Это самый современный вид гидромассажа, который пока не приобрёл большой популярности . Он проводится в специальной ванне, которая снабжена особыми форсунками – источниками ультразвука. Ультразвуковой массаж производит более активное лечебное воздействие и считается более эффективным.

Как правило, он сочетается с джакузи и другими видами массажа . Применяется для нормализации работы внутренних органов, снижения повышенного давления, способствует уменьшению веса.

Вибрационная ванна

Вибрационная ванная также является одним из методов физиотерапии. С помощью волн различной частоты происходит воздействие на определённые зоны организма. Вибрационный механизм может двигаться вдоль определённого участка тела или быть неподвижным .

Вода в таких ваннах может быть обычной или с добавлением минеральных солей или эфирных масел. Применяется для лечения органов дыхания и пищеварения, для профилактики целлюлита и уменьшения жировых отложений, для лечения гинекологических заболеваний.



**Спасибо
за внимание!**