



*Дралина О.И., к.м.н., доцент
кафедры медико-биологических дисциплин*

Лечебная физическая культура

- применяется при воспалительных явлениях и травматических повреждениях челюстно-лицевой области, нарушениях общего и местного характера.
- Из *общих нарушений* выделяют:
 - расстройства функции дыхания в результате патологических изменений в тканях приротовой области и носоглотки;
 - нарушение акта глотания вследствие расстройств координационных действий различных групп мышц: щек, языка, мягкого неба и глотки;
 - нарушение герметичности закрывания ротовой щели.

- При поражении костей челюстно-лицевого скелета нарушается функция прикрепленных к ним мышц.
- Поражения приротовой области и органов полости рта лишают больных возможности производить различные звуки, речь их становится малопонятной.

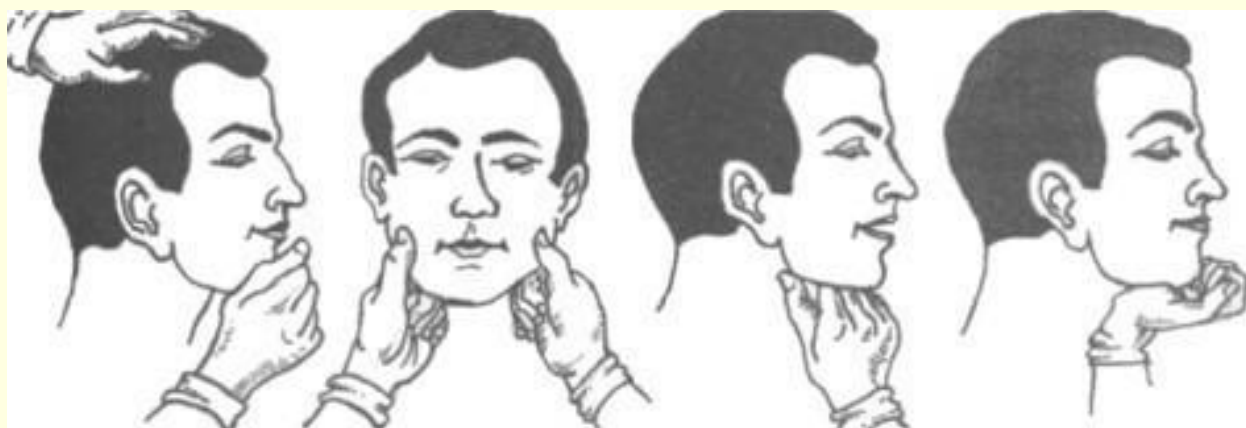


- К нарушениям *местного характера* относятся расстройства правильного питания: жевания, переворачивания пищи языком, увлажнения языка слюной и др.
- ЛФК в комплексной терапии является основным фактором предупреждения и лечения контрактур челюстей, нарушений функции языка, мягкого неба и мимических мышц.
- Различные средства ЛФК способствуют восстановлению координационных движений мышц, выполняющих акты глотания, жевания и речи.

Основные задачи ЛФК при лечении заболеваний и травм челюстно-лицевой области

- профилактика нарушений деятельности органов дыхания, кровообращения, обмена веществ;
- улучшение крово- и лимфообращения в зоне поражения с целью стимуляции процессов регенерации;
- сохранение функции мимических и жевательных мышц непораженной половины лица;
- улучшение психоэмоциональной сферы;
- восстановление трудоспособности больного.

- ЛФК назначают при различных поражениях челюстно-лицевой области и отсутствии противопоказаний в комплексе с другими лечебными мероприятиями с первых дней заболевания или повреждения.



Показания к назначению ЛФК

- контрактуры челюстей:
 - миогенные (воспалительные рубцовые, рубцовые неврогенные, невромиогенные);
 - артрогенные (воспалительные, рубцовые, неврогенные);
 - неврогенные (паралитического характера);
- воспалительные процессы в начальной стадии и в стадии ремиссии в мягких тканях (шейная, приротовая, подглазничная области, область жевательных мышц и височно-нижнечелюстного сустава;

Показания к назначению ЛФК

- открытые и закрытые переломы нижней и верхней челюсти;
- послеоперационный период при вмешательствах на мягких и костных тканях (пластические операции с использованием местных тканей, с замещением дефектов свободной пересадкой или с помощью Филатовского стебля, после операций на костной ткани);
- рубцовые изменения в приротовой области;
- поражения лицевого нерва;
- повреждения языка, мышц шеи.

Противопоказания к назначению ЛФК

- общее тяжелое состояние больного, повышение температуры тела выше $37,5^{\circ}\text{C}$;
- наличие острого воспалительного процесса в области поврежденных тканей;
- усиление болевых ощущений при физической нагрузке;
- опасность вторичного кровотечения в связи с наличием инородного тела вблизи сосудисто-нервного пучка или после операции на сосудах;
- недостаточная иммобилизация отломков поврежденной кости;
- наличие гнойных процессов;
- период после наложения отсроченных швов или после осложнений со стороны внутренних органов.

Основные средства лечебной физической культуры



-
- *Активно-пассивные упражнения* выполняются больными с собственной или посторонней помощью. Больной сам себе или методист, захватывая нижнюю челюсть рукой за подбородок или зубной ряд, помогает выполнять движения нижней челюстью.
 - В некоторых случаях пользуются механической тягой с помощью роторасширителя, амортизатора или специальных аппаратов.
 - *Пассивные упражнения* применяются в виде лечебного и косметического массажа.

В терапии стоматологических больных
применяют следующие разновидности
дыхательных упражнений

- *Статические* - дыхание осуществляется без движения конечностями и туловищем. Эти упражнения используются для обучения больных правильному дыханию в процессе занятий, а также при самостоятельном выполнении ими таких упражнений под руководством методиста.
- *Динамические* - дыхание осуществляется с участием вспомогательных дыхательных мышц, при движении конечностей, туловища. Необходима полная согласованность амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания.

В терапии стоматологических больных применяют следующие разновидности *дыхательных упражнений*

- *Специальные* дыхательные упражнения проводятся для получения необходимого терапевтического эффекта, применяются у больных с нарушениями внешнего дыхания: у детей с врожденными расщелинами неба и губ, после ринопластики, при лечении воспалительных процессов челюстно-лицевой области и др. Эти упражнения применяются для восстановления носового дыхания.
- В этих случаях проводятся дифференцированное носовое дыхание поочередно через одну ноздрю с зажиманием другой, через обе ноздри - при вдохе и выдохе через нос, а также при вдохе через нос и выдохе через рот.

Для овладения навыком правильного дыхания проводят дыхательные упражнения с *дозированным сопротивлением* из исходного положения лежа и сидя:

- диафрагмальное дыхание с сопротивлением (с помощью рук методиста) в области края реберной дуги, ближе к середине грудной клетки; с помощью наложения мешочков с песком (от 0,5 до 1,5 кг массы) в области верхнего квадранта живота;
- дыхание в наполненный водой сосуд разной емкости (через резиновые трубочки различной длины и диаметра), надувание резиновых игрушек и мячей;
- локализованное произвольное дыхание;
- упражнения с произнесением согласных звуков.

-
- Дыхательные упражнения для стоматологических больных рекомендуется проводить при произношении различных звуков (ж, з, и, к и др.) с движениями нижней челюсти (открывание рта, боковые движения челюстью).
 - Все специальные статические дыхательные упражнения проводят в комплексе с общеразвивающими упражнениями, динамическим дыханием, а также с лечебным массажем (пассивные упражнения).

Специальные гимнастические упражнения

- Специальные упражнения для *жевательных мышц*:
 - открывание и закрывание рта из исходного положения сомкнутых челюстей;
 - открывание и закрывание рта из положения резцового смыкания зубов;
 - выдвигание нижней челюсти вперед;
 - боковые движения челюстей;
 - открывание рта с одновременным выдвиганием нижней челюсти вперед;
 - выдвигание нижней челюсти вперед с одновременным и движениям в стороны;
 - круговые движения нижней челюсти с включением мимических мышц.

Специальные упражнения для *мимических мышц*

- собирание губ в трубочку;
- оттягивание верхней губы вниз;
- поднимание нижней губы вверх (достать верхнюю губу);
- максимальное смещение ротовой щели попеременно то вправо, то влево;
- круговое движение губ;
- прищуривание глаз с поднятием мышц скуловой области вверх;
- попеременное прищуривание левого (правого) глаза с поднятием мышц скуловой области;
- сморщивание лба и поднятие бровей с последующим опусканием.

Специальные упражнения *на координацию движений*

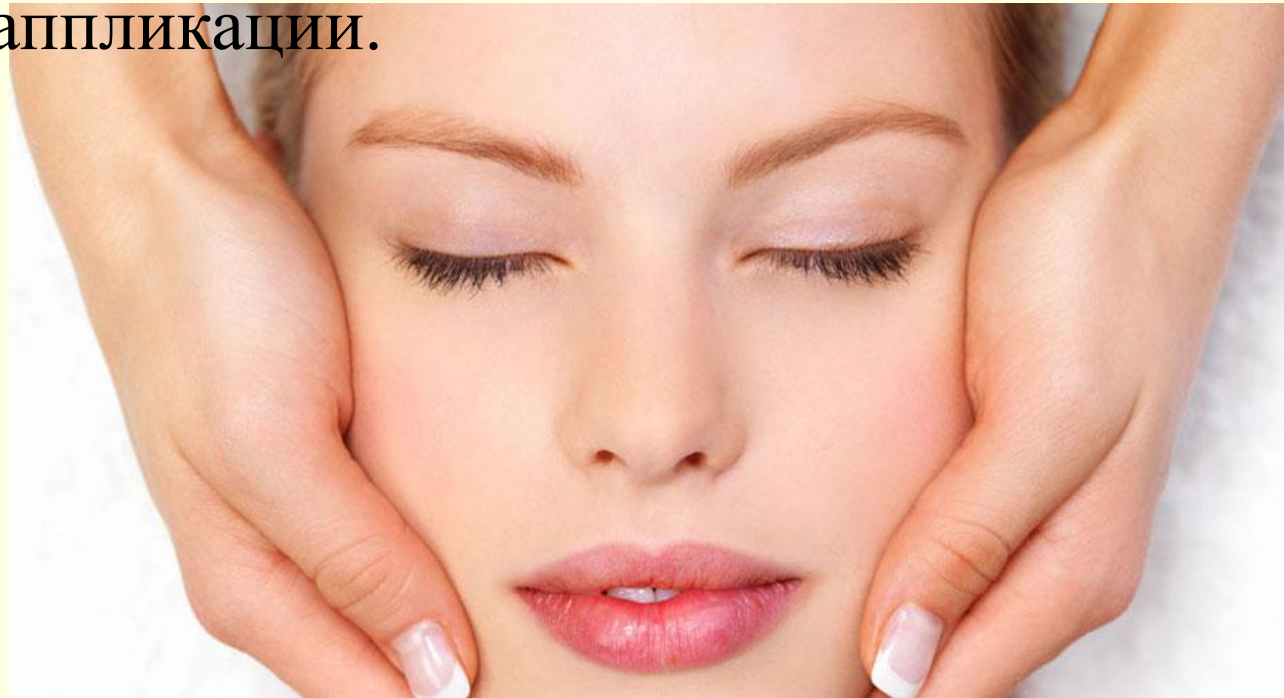
- открывание рта с одновременным запрокидыванием головы, движением рук в различных направлениях, упражнениями для нижних конечностей и позвоночника, дыхательными упражнениями и др.;
- движение нижней челюстью вперед и назад с одновременным движением головы вперед и назад;
- движение нижней челюстью попеременно вправо и влево с одновременным поворотом головы в ту же сторону;
- доставание подбородком поочередно правого и левого плеча, груди;
- разведение рук в стороны, отклонив голову назад, открыв рот, затем скрестив руки перед грудью, опустив голову, закрыв рот.

-
- Аналогичные упражнения с отведением рук в стороны можно проводить с гимнастическими предметами в исходном положении лежа, сидя и стоя, а также при ходьбе.
 - В комплексе лечебных мероприятий при контрактурах височно-нижнечелюстного сустава применяется механотерапия с использованием специальных аппаратов, разработанных для стоматологической клиники.

Средства механотерапии в комплексном лечении контрактур в стоматологии



- Для расслабления мышц, размягчения рубцов перед проведением механотерапии рекомендуются массаж жевательных мышц, горячие компрессы или парафиновые аппликации.



Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- В занятия ЛФК целесообразно включать упражнения для различных мышечных групп с некоторым акцентом нагрузки на плечевой пояс и шею.
- Больным с воспалительными процессами или после травм в челюстно-лицевой области упражнения с наклонами туловища и резкими движениями противопоказаны.
- Мимические и жевательные мышцы расположены в одном регионе и поражаются в ряде случаев одновременно, поэтому в занятиях рекомендуется использовать упражнения для обеих групп мышц.

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- Мимические мышцы имеют одну точку прикрепления к костной ткани, поэтому обладают небольшой силой и при их поражении требуется более длительный срок восстановления, чем для жевательных мышц.
- Для более рационального распределения нагрузки необходимо чередовать упражнения для жевательных мышц с упражнениями для мимических мышц, охватывая при этом и другие группы мышц (общеразвивающие упражнения).
- После более выраженной нагрузки (упражнения для жевательных мышц) показано снижение последней (упражнения для мимических мышц).

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- Мимические мышцы приротовой области участвуют в выполнении не только основной функции, но и в актах глотания, дыхания, речи, приема пищи. Поэтому упражнения для их тренировки необходимо включать в занятия, даже если эта группа мышц не поражена.
- При травматических поражениях челюстей, когда возникает опасность смещения костных отломков, активные движения с помощью, с усилием до наступления полной консолидации зоны поражения исключаются.

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- При иммобилизации костных отломков челюстей рекомендуются упражнения в посылке импульсов к вертикальному движению челюстью (идеомоторные упражнения) и изометрическому напряжению мышц, а также упражнения для мимических и жевательных мышц;
- Для восстановления силы мышц применяют упражнения с сопротивлением (дозированным сопротивлением) в виде нагрузки на подбородок, выполняемой рукой методиста, а затем самим больным.

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- Височно-нижнечелюстной сустав парный, поэтому изолированно не могут осуществляться движения как в левом, так и в правом суставе.
- Это имеет значение в восстановлении функции, т. к. чаще всего патологический процесс располагается на одной половине лица.
- При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы непораженная половина лица помогала пораженной.

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- Наиболее сложными для выполнения являются круговые и боковые движения в височно-нижнечелюстном суставе, поэтому при первых занятиях необходимо помогать больному направляющим движением за подбородок.
- При мышечных контрактурах челюстей у больных может быстро наступить чувство переутомления во время движения нижней челюстью. Для предупреждения наступающего переутомления рекомендуется делать паузы между упражнениями для отдыха (экспозиция 2-3 мин).

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- Наибольшее расслабление мышц лица достигается в исходном состоянии сидя и стоя.
- Во время проведения занятий необходимо размещать больных перед зеркалом так, чтобы они могли контролировать свои движения.
- Занятия ЛФК повторяются больным (в начале лечения) не менее 2-3 раз в день под наблюдением методиста ЛФК или в виде самостоятельных занятий. В дальнейшем количество самостоятельных занятий должно постепенно увеличиваться до 5-8 раз в день.

Особенности применения физических упражнений в стоматологии

- Специальные упражнения выполняются только симметрично как для пораженной, так и непораженной половины лица.
- Наличие дренажей в ране и системы диализа не являются противопоказанием к выполнению упражнений.
- В самостоятельных занятиях больные выполняют только специальные упражнения.
- В период образования костной мозоли (3-4 нед.) при травматических повреждениях челюстей физические упражнения должны быть направлены на восстановление функции височно-нижнечелюстного сустава, силы и выносливости мимических и жевательных мышц.

Двигательный режим

- Различают *три периода* течения заболевания или травматического поражения челюстно-лицевой области:
 - первый период,
 - второй период,
 - третий период.

Первый период

- период острого проявления патологического процесса, характеризуется развитием воспалительных или реактивных воспалительных процессов в поврежденных тканях или значительной интоксикации.
- *Задачи ЛФК*: профилактика возможных осложнений со стороны внутренних органов, улучшение крово- и лимфообращения в зоне поражения с целью стимуляции репаративно-регенеративных процессов, профилактика развития грубых стягивающих рубцов в области слизистой оболочки рта и кожных покровов лица, контрактур жевательной мускулатуры и височно-нижнечелюстного сустава, выработка элементарных бытовых навыков (например, оттягивание угла рта для лучшего приема пищи, собирание губ в трубочку и др.), поддержание общей тренированности организма.

Первый период

- В этот период рекомендуется проводить упражнения для мышц, не связанных с поврежденными тканями, и дыхательные упражнения.
- Применяют дозированные движения общего характера и локальные (местные) для неповрежденных мышц, косвенно воздействующие на пораженные ткани.
- Физические упражнения в этом периоде способствуют улучшению местного обмена, рассасыванию кровоизлияний и профилактике развития стягивающих рубцов.

Второй период

- подострый, характеризуется уменьшением или исчезновением воспалительных явлений и улучшением общего состояния больного.
- *Задачи ЛФК*: борьба с развитием контрактур, восстановление подвижности височно-нижнечелюстных суставов, а также функций различных групп мышц.

Второй период

- Рекомендуется проводить следующие специальные упражнения (на фоне общеразвивающих и дыхательных):
 - активные свободные, активные с помощью для нижней челюсти с максимально возможной амплитудой движения;
 - массаж языком поврежденной слизистой оболочки и собственно полости рта в целях уменьшения образования грубых рубцов;
 - активные движения мимических мышц и массаж кожных покровов с целью профилактики рубцовых образований;

Второй период

- активные движения с помощью и использованием резиновых пробок, клиньев, активные движения для височно-нижнечелюстного сустава;
- упражнения для языка в случае его повреждения для восстановления нормальной функции речи. В занятиях применяются упражнения вне полости рта и произношение гласных звуков, слогов, слов (например, высунуть язык в виде «лопатки» и расслабить его, загнуть язык крючком вверх, затем вниз, кончиком языка провести по зубному ряду с внешней стороны и др.).
- После того как язык достиг хорошей подвижности, следует переходить к произношению букв и слов. В дальнейшем рекомендуется чтение вслух и нараспев.

Третий период

- характеризуется восстановлением функции челюстно-лицевого аппарата. Он соответствует образованию костной мозоли при повреждении костной ткани и окончанию рубцевания или эпителизации при повреждениях мягких тканей.
- *Задача ЛФК*: восстановление нарушенных функций пораженного органа и трудоспособности больного.

Специальные физические упражнения для тренировки мышц мягкого неба, верхней губы и языка

- *Упражнения для мышц мягкого неба:*
- Полоскание горла теплой водой (произносить звук «гр-гр-гр», голова запрокинута).
- Вдох через рот с произношением звука «хр-хр-хр» - вибрация неба (ноздри прижаты).
- Глотание воды (20-30 маленьких глотков).
- Медленный глубокий прерывистый вдох через левую (правая прижата, рот закрыт), а потом правую ноздрю.
- Произвольное поднятие и опускание мягкого неба (выполнять перед зеркалом 10-15 раз).



- *Упражнения для мышц мягкого неба:*
- Надувание резиновой игрушки (ноздри не прижимать, считать число выдохов).
- Произвольное покашливание, рот открыт (выполнять перед зеркалом, наблюдая за движением неба).
- Пальцевой массаж твердого и мягкого неба (поглаживание в направлении спереди назад).
- Произношение звука «а-а-а» на коротком выдохе.
- Произношение звуков «и-о», «э-о» на вдохе.

■ *Упражнения для мышц верхней губы:*

- Оттягивание углов рта кверху и в стороны (активное и с помощью пальцев).
- Выпячивание губы. Постараться достать до перегородки носа во время энергичного носового вдоха.
- Надувание воздуха под верхнюю губу.
- Массаж языком круговой мышцы рта.
- Надуть щеки и, надавливая на них пальцами, медленно выпускать воздух через плотно сжатые губы.
- Сжать губами кончик языка и рисовать в воздухе буквы или различные фигуры (круги, квадраты и т.д.).
- Сложить губы трубочкой и произносить звук «фу».

■ *Упражнения для мышц верхней губы:*

- Сжимать ритмично тонкую пластинку, расположенную между губами, в течение 20-30 сек.
- Линейку удерживать губами в горизонтальном положении. Постепенно увеличивать груз, расположенный на противоположном конце линейки.
- Сложить напряженно губы трубочкой и медленно растягивать пальцами углы рта.
- Струей воздуха пытаться сдуть клочок тонкой бумаги, лежащей на ладони. Постепенно увеличивать расстояние и изменять направление струи воздуха.
- Произносить звуки «п, б, м, в, ф».

■ *Упражнения для мышц языка:*

- Высовывание языка и облизывание губ (рот полуоткрыт, открыт).
- Приподнять кончик языка к верхним резцам и провести им по твердому и частично мягкому небу.
- Высунуть язык, придав ему форму трубочки, лопатки, максимально повернуть его вправо, влево, вверх и вниз.
- Сильный упор кончиком языка в небные поверхности верхних резцов при сокращенной жевательной мускулатуре.
- Быстрое сгибание и разгибание языка (упираться в передний отдел твердого неба) с одновременным его высовыванием.

■ *Упражнения для мышц языка:*

- Круговое движение языком по внутренней и наружной сторонам зубных рядов (справа налево и слева направо).
- Щелкание языком.
- Произношение звуков «т-к», «рт-тр», «д-д-д».
- Упирается кончиком языка в щеки.
- Произвести медленное движение кончиком языка по верхнему ряду зубов (сосчитать число зубов).
- Попытаться достать языком кончик носа.
- Проглатывание слюны или маленьких глотков воды.
Кончик языка прижат к переднему участку твердого неба.

Массаж и особенности его применения в челюстно-лицевой области

- Массаж лица применяется в двух видах:
 - *лечебный* (классический),
 - *гигиенический* (косметический).
- *Лечебный массаж* подразделяется на
 - подготовительный,
 - детальный,
 - заключительный.

Лечебный массаж показан

- при большинстве стоматологических заболеваний: повреждении мягких тканей лица, переломах челюстных костей и их последствиях;
- одонтогенных воспалительных процессах в стадии стихания;
- контрактурах челюстей;
- аномалиях зубочелюстной системы и парадонтопатии;
- реконструктивно-восстановительных операциях по поводу врожденных и приобретенных дефектов лица.

Противопоказания к назначению массажа в стоматологии

- острые и подострые состояния, сопровождающиеся выраженными реакциями организма (повышение температуры тела, СОЭ, воспалительный отек и обширное кровоизлияние в мягкие ткани лица);
- гнойные процессы в челюстно-лицевой области (абсцессы, флегмоны, лимфадениты, острые воспалительные заболевания слюнных желез и т.д.);
- острый остеомиелит, опухоли челюстно-лицевой области, гнойничковые заболевания кожи лица, вирусные дерматозы и др.;
- наличие инородных тел вблизи крупных сосудов лица и шеи.

Особенности лечебного массажа при стоматологических болезнях

- связаны с анатомо-физиологическими свойствами мягких тканей лица (кровоснабжение, лимфообращение, иннервация).
- Массажные приемы на лице (особенно разминание) необходимо выполнять осторожно, чтобы не вызвать значительного растягивания кожи и повреждения эластических волокон.
- Чем нежнее мягкие ткани лица и чем больше нарушена эластичность кожи, тем более щадящим и нежным должны быть массажные движения.
- Направление массажных движений (приемов) на лице должно совпадать с направлением тока лимфы по лимфатическим сосудам.

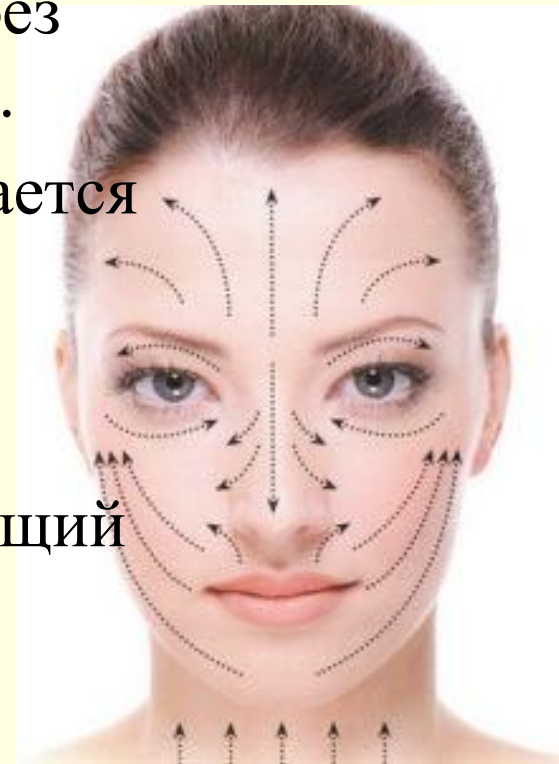
Основные приемы лечебного массажа лица

- поглаживание,
- растирание,
- разминание,
- вибрация.



Поглаживание

- на лице проводят вдоль массажных линий ладонной поверхностью концевой фаланги одного или нескольких пальцев, а также кистью, лежащей свободно без напряжения с сомкнутыми пальцами.
- Под влиянием поглаживания усиливается лимфо- и кровоток, снижается возбудимость нервной системы, уменьшаются болевые ощущения и отмечается выраженный рассасывающий эффект.



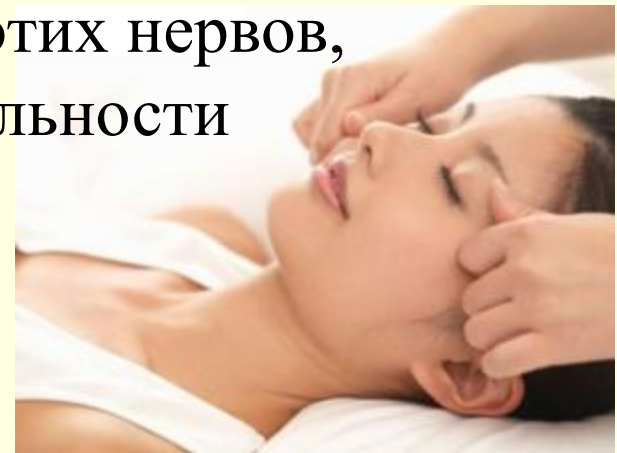
Поглаживание

- После выполнения нескольких туров поглаживания соответствующей половины лица и шеи (подготовительный массаж) приступают к массажу отдельных областей лица (детальный массаж).
- При детальном массаже используют наряду с поглаживанием растирание, разминание и вибрацию.



Растирание

- способствует увеличению подвижности тканей, растяжению рубцов и спаек, усилению местного кровоснабжения и рассасыванию инфильтратов, повышению тонуса мышц и их сократительной способности.
- Применяя растирание в области выхода на поверхности лица ветвей тройничного и лицевого нервов, а также двигаясь по ходу этих нервов, добиваются понижения чувствительности и уменьшения боли при невритах и невралгиях.



-
- В зависимости от анатомо-топографических особенностей массируемой области, клинических показаний растирание на лице выполняют ладонными поверхностями концевых фаланг одного пальца (I, II, III) или двух-трех (II-III или II-IV).
 - При растирании II или III пальцем кисть опирается на I палец. При необходимости энергичного воздействия растирание проводят I пальцем, используя остальные в качестве опоры.

Растирание

- проводят одной и обеими руками продольно, поперечно (в зависимости от расположения рубцов и спаек) и кругообразно (пальцы совершают движение по часовой стрелке с медленным продвижением вдоль массажных линий).
- При растирании на лице придерживаются направления массажных линий. Однако массажные движения могут проводиться не только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов, но и против тока крови и лимфы.
- После растирания проводят несколько поглаживающих движений и приступают к разминанию.

Разминание

- используют в основном для воздействия на круговую мышцу рта и мышцы щечной области с целью усиления сократительной способности и ликвидации их функциональной недостаточности.
- Усиление под влиянием разминания кровоснабжения массируемой области способствует улучшению питания тканей и повышает регенеративно-репаративные процессы.

Основные требования к технике выполнения разминания на лице

- максимальное расслабление массируемых мышц;
- разминание выполняется в направлении мышечных волокон плавно, ритмично, медленно и безболезненно;
- при разминании захваченная кожная складка слегка сдавливается и прижимается к лицевым костям (движение напоминает выдавливание косточки из зрелой сливы);
- разминание выполняют концами указательного и большого пальцев, избегая оттягивания кожной складки.
- Наряду с разминанием мягких тканей лица используют и такие вспомогательные приемы, как надавливание и подергивание.

-
- *Надавливание* при массаже мимических мышц проводят концами I или II пальцев, а также ладонными и тыльными поверхностями сложенных вместе последних четырех пальцев. Прерывистое давление совершают в темпе 40-45 раз в минуту.
 - *Подергивание* кожи лица применяют для стимуляции мимических мышц и повышения тургора кожи. Движения выполняют 1 или 2 пальцами, захватывая и оттягивая ткани (как при подергивании струн гитары), в темпе 100-120 раз в 1 мин. Выполнять основные и вспомогательные приемы разминания нужно очень осторожно.
 - *Разминание* завершают поглаживанием, а затем приступают к вибрации или поколачиванию.

- Благодаря *вибрации* улучшается трофика тканей, уменьшается срок заживления ран, улучшается деятельность мышц, активизируются регенеративные процессы и т.д.
- Особое место в комплексном лечении больных стоматологического профиля занимает *массаж слизистой оболочки* полости рта. Благодаря дозированному механическому воздействию на ткани полости рта улучшается циркуляция крови и лимфы, ускоряется рассасывание воспалительных процессов.

- Наиболее широко применяют *массаж слизистой оболочки* полости рта при парадонтозе и парадонтопатии.
- Механическое раздражение рецепторного аппарата парадонта способствует нормализации нейрососудистой регуляции и усилению клеточного обмена за счет стимуляции кровообращения.



Массаж слизистой оболочки полости рта

- может осуществляться самим больным (ручной аутомассаж) или при помощи специальных аппаратов.
- При *аутомассаже* применяют поглаживание, растирание и прерывистое давление (выполняют одним или двумя пальцами).
- Перед началом процедуры следует тщательно прополоскать рот теплой водой, раствором гидрокарбоната натрия (1 чайная ложка на стакан воды) или слабым раствором перманганата калия.
- Пальцы, которыми выполняют массаж, нужно смазать вазелиновым маслом или глицерином.

Массаж слизистой оболочки полости рта

- Начинают и заканчивают пальцевой массаж поглаживанием десен в направлении от шейки к верхушке корня зуба.
- Растирание выполняют круговыми движениями по горизонтали вдоль альвеолярного отростка, чередуя с легким прерывистым давлением на десну. Процедура не должна вызывать боли.
- Массаж проводят поочередно на всем протяжении десны в течении 3-5 мин 2-3 раза в день.

-
- **Противопоказания** к назначению пальцевого массажа слизистой оболочки рта:
 - осложнения парадонта (например, абсцедирование),
 - нарушение целостности слизистой оболочки;
 - геморрагический диатез,
 - гемофилия;
 - новообразования.
 - Наиболее *эффективен* пальцевой массаж десен на заключительном этапе лечения парадонтоза.

Гигиенический (косметический) массаж

- предупреждает развитие дряблости и вялости кожных покровов, препятствует появлению складок и морщин, кожа становится более эластичной и упругой, уменьшается отечность.
- При выполнении массажных приемов следует придерживаться следующих правил:
 - массаж должен начинаться мягко и нежно, затем постепенно усиливаться и мягко и нежно заканчиваться;
 - частота применения отдельных приемов массажа может быть неодинаковой: ряд приемов следует повторять до 4-5 раз, увеличивая в необходимых случаях их силу;
 - не рекомендуется начинать массаж энергично и прекращать внезапно;

Гигиенический (косметический) массаж

- массаж лица достаточно проводить через день; в пожилом возрасте целесообразно массировать лицо не чаще 2 раз в неделю; после массажа необходим отдых в течении 10-15 мин;
- при проведении процедуры массажист находится позади пациента; для получения равномерного и одинаковой силы воздействия на симметричные области лица массаж проводят обеими руками одновременно по направлению кожных линий либо под очень острым углом к ним;

Гигиенический (косметический) массаж

- кожные линии на лбу идут от бровей к краю волосяного покрова, их ход совпадает с направлением роста волос на бровях. На висках эти линии располагаются в виде спирали, на носу они имеют направление от кончика носа к его основанию, т.е. к щекам. Вокруг глаз кожные линии направлены в сторону носа, на подбородке, особенно в центре его, располагаются сверху вниз, на щеках - от боковых поверхностей носа и верхней губы назад к уху и вниз к краю н/челюсти;
- движения рук при поглаживании должны быть строго ритмичными, скользящие движения следует производить с одинаковой скоростью обеих рук без отрыва пальцев от поверхности кожи, круговые движения должны быть одинакового размаха;

Гигиенический (косметический) массаж

- при растирании в форме «пиления» обе руки передвигают в стороны на одинаковое расстояние с одинаковой силой нажима. При «зигзагообразном» растирании размах движений, производимых обеими руками, должен совпадать;
- при разминании одной или двумя руками необходимо захватывать кожу всеми пальцами с одинаковой силой, а длительность выжимания должна быть равномерной;
- прием поколачивания можно выполнять только путем свободных движений в суставах пальцев и кисти. Чем больше суставов участвует в движении, тем эластичнее поколачивание.

Различают косметический массаж по крему и пластический массаж

- *Массаж косметический по крему.*
- Цель - улучшение вида кожи лица, предупреждение ее преждевременного старения, устранение сухости, морщин, отечности и др.
- Проводить его рекомендуется лицам старше 30 лет.
- **Показания:** пониженное салоотделение кожи лица, начинающееся старение кожи лица и шеи (профилактический массаж), отечность, одутловатость, парез лицевого нерва, склеродермия, наличие свежих гипертрофических рубцов.

Противопоказания к косметическому массажу по крему

- лихорадочные состояние,
- острые воспалительные процессы,
- заболевания кожи лица (гнойничковые, дерматит, экзема и др.),
- резко выраженный гипертрихоз,
- грибковые заболевания,
- плоские бородавки.
- *Основные приемы:* поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поколачивание, рубление.

Массаж пластический

- применяют при увядающей коже лица.
- **Показания и противопоказания** такие же, как при косметическом массаже по крему.
- Продолжительность массажа лица - 10-12 мин, а в сочетании с массажем задней поверхности шеи - 15 мин.
- На курс лечения 10-20 процедур, которые выполняются через день и реже 2 раза в неделю.
- Пластический массаж рекомендуется чередовать с косметическим массажем по крему и заканчивать наложением маски; выполняется по тальку.
- **Основные приемы**: поглаживание, разминание, поколачивание (петлеобразное поколачивание, поколачивание прямыми пальцами), вибрация.

Самомассаж

- средство для сохранения тонуса кожных покровов и мышц в области лица.
- При самомассаже используют следующие **приемы**:
 - *поглаживание лба*: подушечками III и IV пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосистой части головы; правой рукой поглаживают правую половину лба, левой - левую;
 - *поглаживание верхней части щеки*: подушечками II и III пальцев проводят легкое поглаживание в направлении от спинки носа к височной области;

Самомассаж

- *поглаживание средней части щеки*: проводят ладонной поверхностью II и III пальцев от середины верхней губы по направлению к наружному слуховому проходу;
- *поглаживание нижней части щеки и подбородка*.
Различают два способа: поглаживание ладонной и тыльной поверхностью пальцев. Ладонной поверхностью пальцев легко и поверхностно поглаживают от середины подбородка к мочкам ушных раковин, тыльной поверхностью четырех пальцев обеих рук - от середины подбородка, под ним и в стороны - по направлению к ушным раковинам.

Благодарю за внимание!

