

**Министерство здравоохранения Омской области
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БПОУ ОО «МК»)
ЦК СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**



Тема 5.8. Массаж при нарушениях обмена веществ

ПЛАН ЛЕКЦИИ

- Основные клинические проявления нарушений обмена веществ.
- Задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа.
- Особенности проведения массажа с учетом клинических проявлений стадии заболевания и возможных осложнений.
- Особенности проведения массажа у детей.
- Значение сочетания массажа с лечебной гимнастикой. И другими методами лечения.



- Под болезнями обмена веществ понимается нарушение в организме различных обменных процессов — водного, минерального, витаминного, углеводного, белкового, жирового, находящихся друг с другом в самом тесном взаимодействии.
- Эти нарушения сопровождаются выраженными патологическими симптомами.
- Между тканями с помощью крови и лимфы совершается постоянный обмен воды и соли. Водный баланс регулируется нервной системой, эндокринными железами, электролитами, состоянием белков в плазме и тканевой лимфой.
- Нарушение водного баланса может проявляться как в задержке жидкости в тканях, так и в резком ее выведении из организма.



- Чрезмерное накопление жидкости в тканях называется отеком, который может быть местным или общим.
- Потеря 10 % воды, как правило, вызывает патологические нарушения в организме человека. Наступает сгущение крови, повышается количество азотистых продуктов обмена веществ, вызывающих явления интоксикации, ухудшается кровообращение.
- С нарушением водного обмена нарушается и минеральный обмен, что приводит к кислотно-щелочному дисбалансу, а это может вызвать такие заболевания, как ожирение, подагра и др.



МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ПОДАГРЕ

- Подагра — нарушение белкового обмена, при котором наступает отложение мочекислых солей в хрящах, оболочке суставов и коже.
- Это заболевание развивается с 30 — 50 лет.



- Подагра характеризуется приступами сильных болей, повышением температуры, припухлостью и покраснением суставов, нарушением сна и раздражительностью.
- Поражаются преимущественно суставы пальцев рук и ног, стопы и кисти. В области пораженного сустава образуются подагрические узлы, содержащие мочекислые соли;
- Развивается хроническое воспаление, приводящее к разрушению хряща, утолщению связок, деформации сустава, что ограничивает его подвижность и нередко ведет к анкилозироваанию (сращению сустава) и полной неподвижности.



- При подагре запрещается употреблять продукты, богатые пуриновыми (белковыми) соединениями (мозги, печень, почки, горох, виноград и изюм, мясо), конечным продуктом распада которых является мочевая кислота.

Задачи массажа:

1. улучшить крово- и лимфообращение в пораженных суставах, коже, мышцах;
2. снять напряжение и боли в мышцах и суставах;
3. восстановить нормальную амплитуду движений.



- Следует знать: в остром периоде заболевания массаж пораженных суставов применять нельзя! В подостром периоде проводится легкий, расслабляющий, успокаивающий массаж.
- Когда боль утихает (в период между приступами), приступают к массажу участков вокруг пораженного места с постепенным переходом на растирание и выполнение приема движения на самом больном месте.
- При поражении суставов верхней конечности массируются спина, шея, руки.



- При массаже спины пациент лежит на животе или сидит. После поглаживания и выжимания (по 3 — 5 раз) разминают длинные мышцы на верхней части спины ребром ладони (3 — 6 раз), подушечками четырех пальцев (3 — 5 раз) и делают выжимание с поглаживанием (по 2 — 5 раз).
- На широчайших мышцах применяют ординарное разминание и двойное кольцевое (по 3 — 5 раз), потряхивание и поглаживание (по 2 — 5 раз).
- Комплекс повторяют 2 — 4 раза.



- Затем массажист, стоя перпендикулярно, подушечкой большого пальца делает прямо линейное и спиралевидное растирание спинномозговых сегментов в области D5 —D1 (по 4 — 8 раз), выжимание ребром ладони (3 — 5 раз) и разминание длинных мышц основанием ладони (3 — 5 раз).
- После этого разминает широчайшие мышцы (3 — 5 раз) и переходит к растиранию зон D5 —D1 подушечками четырех пальцев (3 — 5 раз). Весь комплекс следует повторить 2 — 4 раза.



- На шее и верхних пучках трапецевидных мышц применяют продольное попеременное поглаживание (5 — 7 раз), выжимание ребром ладони (4 — 7 раз), разминание двойное кольцевое и щип-цевидное (по 3 — 5 раз). Повторяют комплекс 2 — 4 раза.
- Теперь надо стать продольно и подушечкой большого пальца провести прямолинейное и спиралевидное растирание спинномозговых сегментов в области С7 — С2 (по 3 — 5 раз), после чего повторить выжимание, разминание на шее и верхних пучках трапецевидных мышц и провести растирание вдоль шейного отдела позвоночника — прямолинейное и спиралевидное подушечками 2-го и 3-го пальцев, подушечками больших пальцев (по 2 — 4 раза) и закончить поглаживанием.



- Плечевые, локтевые суставы и кисти рук массируют в положении лежа на спине или сидя.
- При поражении плечевых суставов массаж проводится на надплечье, на дельтовидной, двуглавой и трехглавой мышцах.
- После легкого массажа этих мышц, через 2 — 3 сеанса, приступают непосредственно к плечевому суставу.
- Применяют растирание подушечками четырех пальцев, большим пальцем, основанием ладони, гребнями кулака.
- Растирающие приемы должны сочетаться с приемами разминания, которые выполняют выше и ниже сустава и обязательно дополняют пассивными движениями.



- При поражении локтевого сустава вначале массируют плечо, предплечье и только после этого применяется легкий (щадящий) массаж локтевого сустава.
- При поражении кисти и пальцев массируются плечо, предплечье, а затем лучезапястный сустав, пястные кости и пальцы рук.
- Продолжительность сеанса — 25 — 30 мин ежедневно или 2 раза в день.
- При поражении суставов ног легко массируют спину и по конкретной методике — поясницу, тазовую область и ноги.
- Начинают с продольного попеременного поглаживания, выжимания на спине (4—7раз), затем на длинных мышцах спины выполняют разминание основаниями ладоней обеих рук (3 — 5 раз), на широчайших мышцах — двойное кольцевое разминание, «двойной гриф» (по 3 — 5 раз).
- Заканчивают потряхиванием и поглаживанием (по 3 — 5 раз).



- На пояснице применяют комбинированное поглаживание, выжимание ребром ладони (по 3 — 5 раз), разминание ребром ладони (4 — 6 раз), подушечками четырех пальцев (3 — 7 раз), поглаживание. Весь комплекс повторяют 2 — 4 раза. Далее выполняют прямолинейное и спиралевидное растирание подушечкой большого пальца вдоль позвоночного столба в зоне спинномозговых сегментов L5 —L1 и D12 —D11 (по 3 — 6 раз).
- Весь комплекс растираний повторяют 3 — 6 раз и заканчивают приемами «пиления», выжимания и поглаживания.
- На тазовой области применяют поглаживание (2 — 5 раз), выжимание (3 — 6 раз), двойное кольцевое разминание и «двойной гриф» (по 4 — 7 раз), потряхивание и поглаживание (по 2 — 5 раз).
- Весь комплекс повторяют 2 — 3 раза.
- На крестце проводят выжимание ребром ладони (4 — 7 раз), прямолинейное и зигзагообразное растирание подушечками больших пальцев (4 — 8 раз), повторяют выжимание (4 — 6 раз).



- Далее на уровне S3 —S1 спинномозговых сегментов проводят прямолинейное и спиралевидное растирание подушечками четырех пальцев (по 3 — 6 раз) и прямолинейное и зигзагообразное — гребнями кулаков (по 3 — 5 раз).
- После этого выполняют поглаживание (2 — 4 раза), выжимание (2 — 3 раза), разминание двойное кольцевое (2— 3 раза) и приступают к растиранию гребня подвздошной кости и тазобедренного сустава подушечками четырех пальцев, гребнем кулака и основанием ладони (по 3 — 5 раз).
- Заканчивают массаж тазовой области продольными поглаживаниями, выжиманием, разминанием и потряхиванием с поглаживанием (по 2 — 3 раза).
- Задняя поверхность бедра и икроножные мышцы массируются легко, используемые при этом приемы — поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание и в заключение снова поглаживание.



- На коленном суставе используют все приемы растирания (на боковых участках) и заканчивают пассивными движениями.
- Если поражен голеностопный сустав, то массаж проводится на голени, а затем на суставе. Применяют концентрическое поглаживание (6—10 раз) и различные растирания:
 - «щипцы» — прием выполняется вдоль голеностопной щели (4 — 7 раз), прямолинейное и кругообразное, выполняемое подушечками больших пальцев поперек голеностопной щели (4 — 8 раз), «пиление» (4 — 8 раз), растирание основанием ладони (3 — 5 раз);
 - заканчивают концентрическим поглаживанием (4 — 7 раз). Весь комплекс повторяют 2 — 5 раз.



- Массаж проводится ежедневно 2 — 3 раза.
Продолжительность сеанса — 20 — 30 мин.
- Особенно полезен массаж после согревания в течение 5 — 7 мин в ванночке, посещения бани, прогрева лампой «соллюкс», когда пораженный сустав глубоко прогрет.
- Массаж выполняется с мылом или кремом.
- При проведении лечебного массажа используют рефлексогенные зоны, проектируемые на ладони и стопе.



МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ ОЖИРЕНИИ

- Малоподвижный образ жизни, переедание, как известно, способствуют быстрому накоплению жировых отложений.
- В начальной стадии этого процесса сравнительно несложно вернуться к нормальному весу.
- Если же время упущено, нарушается жировой обмен, развивается болезнь — ожирение.



- Степень ожирения определяется с помощью весоростового показателя.
- Нормальным считается вес (в кг), равный росту (в см) минус 100, например: если рост 173 см, то вес не должен превышать 73 кг.

Различают четыре формы ожирения:

первая (умеренная) — весоростовой показатель выше нормы на 20 — 25 %;

вторая (явно выраженная) — показатель выше на 25 — 35%;

при третьей показатель превышает норму на 35 — 50%,

при четвертой (тяжелая форма ожирения) — более чем на 50 %.



- При наличии второй формы ожирения рекомендуется:
- 1) делать ежедневную утреннюю гигиеническую зарядку, лучше, если она будет проводиться на воздухе (в любую погоду);
- 2) выполнять комплекс физических упражнений (2 — 3 раза в день);
- 3) соблюдать рациональный режим питания. Переедание и голодание в одинаковой степени усиливают нарушения жирового обмена.
- Прием пищи должен быть в одно и то же время маленькими порциями 5 — 6 раз в день.
- Исключаются жирные продукты, рекомендуются разгрузочные дни 2 — 3 раза в неделю, когда рацион составляют фрукты, кефир, винегрет и т.п.;



- 4) ходить пешком на работу и с работы. Если есть возможность, то ежедневно выделять 2 — 3 ч на прогулку, во время которой быстрая ходьба перемежается с ходьбой в умеренном темпе;
- 5) посещать парилку 2 раза в неделю. (Делать 2 — 3 захода по 5 — 7 мин, принимая при этом положение лежа. В течение 3 — 5 ч воздерживаться от приема жидкости, после чего пить маленькими глотками: 100 г делится на 5 — 7 приемов). После парилки полезно провести общий массаж продолжительностью 30 — 35 мин и, если позволяет погода, в течение часа погулять;
- 6) заниматься физическими упражнениями, игрой в волейбол, теннис, плаванием и т.д.
- в течение 1 — 2 ч 2 — 3 раза в неделю.



- Если больной не может лежать на животе (из-за больших отложений жира в данной области и одышки), его укладывают на спину, а массаж начинают с левой стороны груди.
- Выполняют продольное попеременное поглаживание (2 — 4 раза), выжимание (6 — 8 раз), разминание двойное кольцевое (4 — 7 раз), выжимание (3 — 5 раз), комбинированное поглаживание (4 — 6 раз), выжимание (3 — 5 раза), двойное кольцевое разминание (4 — 6 раз), потряхивание (3 — 4 раза), «двойной гриф» (4 — 7 раз), потряхивание и поглаживание (по 2 — 4 раз).
- То же самое делают на правой стороне, вновь возвращаются на левую сторону, а промассировав ее, снова переходят на правую.



- На руках применяют продольное поглаживание, выжимание, разминание: ординарное, фалангами пальцев, согнутых в кулак, основанием ладони (по 3 — 5 раз). То же самое повторяют — на другой руке.
- На животе применяют продольное поглаживание, поглаживание по ходу толстой кишки (по 3 — 5 раз), разминание двойное кольцевое, в направлении от мечевидного отростка к лобковой кости, по трем — пяти линиям (5 — 7 раз), поглаживание и потряхивание (по 4 — 6 раз).



- На косых мышцах живота — от таза к подмышечной впадине — применяют разминание двойное кольцевое, «двойной гриф» (по 3 - 5 раз), потряхивание, поглаживание (3- 4 раза). Количество повторений таких приемов, как разминание, зависит от состояния кожи.
- Если возникают раздражение и боль, разминание надо сочетать с поглаживанием.



- При проведении процедуры на бедре нога пациента приподнята на бедро массажиста.
- Это положение позволяет воздействовать на переднюю и заднюю поверхности. Начинают с продольного поглаживания (3 -5 раз), продольного выжимания (4 -6 раз).
- Если используется масло или массажный крем, то лучше провести обхватывающее выжимание. Далее идет разминание продольное, двойное ординарное (по 4 — 7 раз), поглаживание (2 — 4 раза), снова обхватывающее выжимание (3 — 5 раз), двойное ординарное разминание (5 — 7 раз), валяние (4 — 6 раз), выжимание и поглаживание (по 2— 4 раза).



- Нога опускается, и проводится растирание гребнем кулака на боковой части бедра (5 — 8 раз) и разминание двойное кольцевое и «двойной гриф» (по 4 — 7 раз).
- Переходят на другое бедро и проводят массаж по той же методике.
- При массаже голени нога пациента согнута в коленном суставе. Массажист сидит в ногах, одной рукой удерживая ногу в коленном суставе, а другой массирует икроножную и переднеберцовые мышцы.
- То же самое делают на другой ноге. После этого массаж повторяется на груди, бедрах, голени и животе.



- На животе главным образом применяются такие виды разминания, как двойное кольцевое, «двойной гриф», кулаками (по 3 — 5 раз), выполняемые в различных направлениях.
- Каждый прием разминания чередуется с поглаживанием.
- Живот можно массировать и в положении пациента лежа на боку.
- Если пациент может лечь на живот, то массаж проходит в такой последовательности:
 - спина, шея, тазовая область (главным образом обращают внимание на мягкие ткани, а следовательно, до 80 % времени отводят на разминание), бедра и голень.
 - В положении пациента лежа на спине порядок следующий: грудь, руки, живот, бедра, голень и вновь грудь, живот.
- Первые сеансы проводятся ежедневно в течение 25 — 30 мин.



- После того как пациент адаптируется к процедуре, которая является достаточно серьезной нагрузкой, время увеличивается до 40 — 60 мин, а количество сеансов — до двух в день: сеанс общего массажа и сеанс частного массажа, когда массируются грудь, спина.
- Массаж должен сочетаться с физическими упражнениями: вначале гимнастика, а затем массаж.
- Сеанс полезно проводить после приема ванны или посещения парной. Хороший результат дает самомассаж, выполняемый в воде в положении стоя, а также применение автомассажеров «Тонус», «Спорт» и т.п.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

- характеризуется повышенным содержанием сахара в крови и выделением его с мочой, что обусловлено нарушением регуляции обмена углеводов вследствие абсолютной или относительной недостаточности в организме инсулина.



- При сахарном диабете отмечается повышенная жажда (полидипсия), обильное мочеотделение (полиурия), повышенное чувство голода, похудание, мышечная слабость, кожный зуд. В комплексном лечении (лечебная физкультура, прогулки, езда на велосипеде, прогулки на лыжах) показан массаж.



МЕТОДИКА МАССАЖА

- Проводят массаж воротниковой области, спины (рефлексогенных зон), нижних конечностей, груди и живота. При сухой коже массаж проводят с маслом (эвкалиптовым, пихтовым или подсолнечным).
- Продолжительность массажа 10-15 минут. Курс 10-20 процедур. В год 3-4 курса.



□ Спасибо за внимание!

