

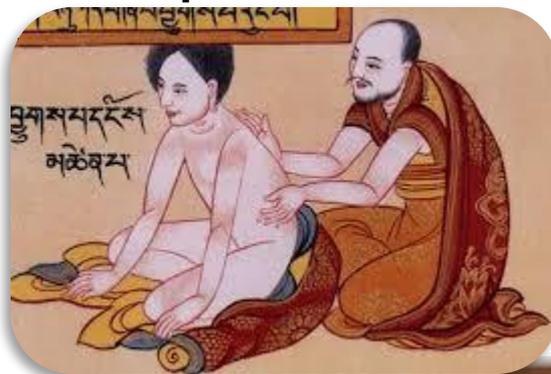
*Запорожский государственный  
медицинский университет*

**МАССАЖ – СРЕДСТВО  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА**

Заведующий кафедрой физической реабилитации, спортивной  
медицины, физического воспитания и здоровья, д.мед.н.,  
профессор Михалюк Е.Л.

# Механизмы лечебного действия массажа

**Массаж** – это техническое воздействие на ткани организма с помощью специальных приемов, которые выполняют руками или аппаратами с лечебно-профилактической или



целью. Массаж берет свое начало из народной медицины, его широко использовали в Древнем Китае, Индии, Греции и Риме как лечебное средство для борьбы с физической усталостью.



Действующим физическим фактором массажа на организм являются механические раздражения, наносимые тканям специальными приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации.

Приемы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение механорецепторов, предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы – сигналы, которые несут нервным центрам информацию.

# *Физиологическое влияние массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку*

Под влиянием массажа кожа больного очищается от остатков выделений кожных желёз, от роговых чешуек поверхностного слоя эпидермиса, опорожняются выводные протоки кожных и сальных желёз, в коже улучшается кровообращение, трофика, обмен и регенерация.

Благодаря улучшению кровообращения ликвидируются отёки и застойные явления в коже и подкожной клетчатке, а бледная, сухая, вялая, дряблая кожа становится розовой, упругой, бархатистой.

# *Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы*

В капиллярах происходит процесс обмена веществ между кровью и тканями. Через стенку капилляров кислород и питательные вещества переходят из крови в ткани. Из тканей в кровь переходит углекислый газ и продукты распада. Массаж оказывает существенное влияние на кожные капилляры, которые являются обширной рефлексогенной зоной в сосудистой системе.

Поэтому расширение кожных капилляров под воздействием массажа усиливает обмен, питание и регенерацию тканей всего организма.

Массаж также вызывает раскрытие резервных капилляров и усиливает венозный отток. Это приводит к ускорению удаления продуктов распада, выпотов, патологических отложений, уменьшает застойные явления и отёк.

Под влиянием массажа в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов. Массаж облегчает работу сердца путём нормализации тонуса крупных и мелких сосудов артериального и венозного русла.

Массаж оказывает большое влияние и на лимфатическую систему.

Лимфатический аппарат выполняет защитную функцию в организме, задерживая в лимфатических узлах различные микроорганизмы, при наличии инфекции лимфатические узлы увеличиваются, становятся болезненными, кожа над ними краснеет, делается горячей на ощупь.

При этом массаж абсолютно противопоказан, так как благодаря увеличению скорости лимфы под влиянием массажа, создаются условия для распространения инфекции по всему организму.

Следовательно, перед массажем каждый массажист обязан пальпировать основные лимфатические узлы в пределах массируемого участка и в прилегающих к нему областях.

# *Физиологическое влияние массажа на мышечную систему и суставно-связочный аппарат*

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, предупреждается и уменьшается мышечная атрофия, улучшаются обмен и усвоение мышечными клетками различных веществ, лимфо- и кровообращение в мышцах, их питание и регенерация, улучшается рассасывание рубцов и спаек.

Массаж снимает мышечное утомление и повышает работоспособность мышц. Лёгкий, кратковременный массаж быстрее восстанавливает работоспособность утомлённых мышц, чем кратковременный пассивный отдых.

При лечении заболеваний суставов большое значение имеет массаж мышц, имеющих непосредственное отношение к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок.

Благодаря улучшению кровоснабжения тканей, окружающих суставы, смещению и растяжению тканей во время массажа ликвидируются спайки, предупреждается сморщивание периартикулярных тканей, что улучшает функцию сустава



## *Физиологическое влияние массажа на нервную систему*

Нервная система первая воспринимает механическое раздражение, наносимое на кожу пациента руками массажиста во время массажа.

Применяя различные массажные приёмы, меняя их силу и продолжительность воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать возбудимость центральной нервной системы, усиливать или оживлять утраченные рефлексy, улучшать питание и газообмен нервных волокон и проводимость нервных импульсов.

Субъективные ощущения во время массажа при правильном выборе массажных приёмов, методики и техники массажа и при точной дозировке выражаются в ощущении приятной теплоты во всём теле, улучшении общего самочувствия, повышении общего тонуса и физической удовлетворённости.

При неправильном применении массажа может возникнуть общая слабость, чувство разбитости, раздражительности, сердцебиение, боли, головокружения и прочее.



Отечественная физиология показала, что между силой раздражения и ответной реакцией существует сложная зависимость. Установлено, что лёгкое, медленное поглаживание и растирание снижают возбудимость тканей, устраняют боли и оказывают успокаивающее влияние на нервную систему. Наоборот, при энергичном и быстром поглаживании, растирании повышается степень раздражительных процессов.

Применение курса массажа создаёт у пациента целый ряд условно-рефлекторных связей, так как массажные приёмы являются внешними раздражителями.

На основании научных наблюдений установлено, что наиболее выраженную реакцию со стороны больного органа можно получить при раздражении массажем определённой кожной зоны, связанной с больным органом сегментарно-рефлекторными

взаимосоотношениями. Например, сердце реагирует на массаж в области седьмого шейного позвонка и левой подключичной области, желудок – на раздражение массажем в области пятого грудного позвонка или кожи живота в области проекции желудка на переднюю брюшную стенку. При поколачивании крестца усиливается перистальтика кишечника. Такие зоны называют рефлексогенными.





Следует помнить, что действие массажа на организм существенно зависит от наличия или отсутствия внешних отрицательных раздражителей.

Ожидание в очереди, шум, возбуждённый разговор медперсонала в присутствии пациента, всё это в значительной степени снижает лечебный эффект массажа.

# Требования к кабинету массажа



Кабинет должен быть изолирован от посторонних шумов и звуков. Это раздражает пациента, не давая ему полностью расслабиться и целиком погрузиться в состояние, когда организм готов воспринимать проводимое на него воздействие, а также массажиста, который отвлекается на посторонние звуки, в результате чего теряется качество массажа.

Размеры кабинета зависят от типового проекта здания, но существует стандартизированный расчет. В случае, когда в кабинете предусмотрены рабочие места для нескольких массажистов, минимальная площадь для одного рабочего места составляет 6–8 м<sup>2</sup>, если в кабинете проводит процедуры один специалист – 12 м<sup>2</sup>.

Высота, естественно, зависит от высоты самого здания, но предпочтительнее, чтобы потолки в кабинете были 3 метра. Это необходимо для достаточного притока воздуха.

В кабинете должны быть хорошее освещение, отопление, вентиляция.

Массажист может работать при естественном освещении или если свет исходит от ламп дневного света. Световой коэффициент (отношение световой площади окна к площади пола) должен равняться  $1/4$  или  $1/5$ . Свет должен падать так, чтобы не раздражать глаза массажиста и пациента, но в то же время так, чтобы массажист мог видеть мелкие детали на теле пациента, не напрягая зрение.

Как недостаток освещения, так и его избыток, неблагоприятно воздействуют на зрительный аппарат массажиста.

В кабинете должно быть сухо, вентиляция – приточно-вытяжная. Лучшим вариантом является наличие кондиционера.

Перед началом рабочего дня, а также между сеансами, помещение должно проветриваться, ежедневно – влажная уборка.

Система отопления должна нормально функционировать. Температура воздуха считается нормальной, если в кабинете от +22 до +24 °С.

Если температура ниже приведенного значения – происходит спазм кровеносных сосудов пациента, что резко снижает лечебный эффект массажа, фактически сводя его к нулю.

Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован.

В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов.

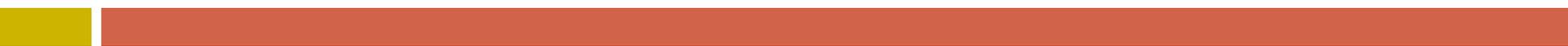
В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ-6, тальк, 3%-ный водный раствор аммиака, песочные часы на 3, 5, 10, 25 минут.

# Показания к массажу

- ✓ заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ✓ заболевания органов дыхания;
- ✓ заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- ✓ заболевания и последствия травм центральной нервной системы;
- ✓ заболевания и травмы периферической нервной системы;
- ✓ хронические заболевания органов пищеварения вне фазы обострения;
- ✓ воспалительные заболевания мужской половой сферы в подострой и хронической стадиях;
- ✓ нарушение обмена веществ, ожирение;
- ✓ заболевания уха, горла, носа;
- ✓ стоматологические заболевания.

# Противопоказания к массажу

- ✓ повышение температуры тела выше 38°С;
- ✓ обострение патологического процесса;
- ✓ заболевания, сопровождающиеся ломкостью и болезненностью костей;
- ✓ наличие инфицированных ран;
- ✓ пороки сердца, протекающие с явлениями декомпенсации кровообращения;
- ✓ гипертонический или гипотонический криз;
- ✓ сердечная, легочная, почечная, печеночная недостаточность;
- ✓ активная фаза туберкулеза;
- ✓ психические заболевания;
- ✓ злокачественные и доброкачественные новообразования;
- ✓ нестерпимые боли после травм;
- ✓ плохая переносимость процедуры.



Для проведения различных видов массажа должны быть в наличии:

- ✓ *массажный стол;*
- ✓ *массажный столик;*
- ✓ *массажное кресло.*

# Массажный стол

Ширина массажного стола – 55–60 см, длина – 190–200 см, высота подбирается по росту массажиста. Считается, что стол подобран по росту, если, подойдя к нему, массажист касается поверхности стола тыльной поверхностью средних фаланг пальцев, сжатых в кулак, не наклоняя туловища и не сгибая рук в локтях.

Поверхность стола должна быть полумягкой; нежелательно проведение процедур на слишком мягкой или слишком жесткой поверхности.



# Массажное кресло

Массажное кресло служит для проведения массажа в исходном положении пациента сидя.

Пациент должен сидеть в массажном кресле удобно, полностью расслабившись, положив предплечья и кисти на широкие полумягкие подлокотники.

Массажное кресло не должно быть громоздким, но прочным, устойчивым, с полумягкими сиденьем и спинкой, достигающей пояса пациента.



Спинка должна быть съёмной, тогда кресло можно использовать для проведения сегментарного или точечного массажа пациента в сидячем положении, а также должен быть подвижный подголовник.

Подголовник удобен при массаже головы, лица и передней поверхности шеи.

# Массажный столик

Массажный столик необходим для массажа рук. Он должен иметь следующие размеры: длина – 55 см, ширина – 30–35 см, высота – 65–70 см.

Поверхность его должна быть полумягкой. В настоящее время выпускаются модели столиков, высота которых может меняться, так что массажисту будет легко смонтировать столик так, чтобы он подходил по росту пациента.



# Массажные валики

Кроме вышеперечисленной специальной мебели, для нормальной работы специалиста необходимы валики длиной 50–60 см и шириной 15–20 см. Валики обычно обтянуты дермантином, а сверху на каждый валик натягивается чехол из белого материала. Последнее необходимо потому, что при соприкосновении кожи пациента с холодным дермантином спазмируются кровеносные сосуды.



Валики подкладываются под определенные части тела пациента при проведении тех или иных процедур. Например, при положении пациента лежа на спине, валики подкладываются под сгибы коленных суставов.



# Виды массажа

На сегодняшний день выделяют более 40 видов массажа:

- ✓ классический лечебный;
- ✓ спортивный;
- ✓ гигиенический;
- ✓ косметический;
- ✓ сегментарный;
- ✓ точечный;
- ✓ гинекологический и др.

***По виду применения*** массаж может быть общим, т. е. распространяться на все тело, и местным, при котором массируется та или иная область тела.

***По характеру проведения процедур*** различают ручной и аппаратный массаж.

***В зависимости от использования аппаратов или устройств*** выделяют вибромассаж, гидромассаж (подводный душ-массаж, вихревой подводный массаж, ручной массаж под водой, контрастный массаж, вибрационный подводный массаж), вакуумный массаж, баночный массаж и др.

Все виды массажа могут быть выполнены массажистом и самостоятельно пациентом, т. е. в виде самомассажа.

Все виды массажа тесно связаны между собой, и очень часто их используют в различных комбинациях, тогда массаж называют комбинированным.

Наиболее распространенными являются классический лечебный, гигиенический и спортивный массаж.

# Гигиенический массаж

Активное действенное средство укрепления здоровья, сохранения нормальной жизнедеятельности организма, предупреждения заболеваний. Делают его обычно как общий массаж. Это гигиеническая процедура, благодаря которой улучшается общий вид кожи, повышается тургор и удается предотвратить ее преждевременное старение.

Проводится он чаще в виде общего самомассажа в комбинации с утренней гигиенической гимнастикой, другими видами физической нагрузки и водными процедурами ежедневно по 10–15 минут с использованием всех приемов.

Массаж можно выполнять только при условии расслабления мышц. Для этого конечностям придают среднефизиологическое положение. Фиксируют, как правило, тот участок тела, который будут массировать.

Когда делают массаж груди, живота, спины, нижних конечностей, больной лежит, а когда выполняют массаж головы, шеи, верхних конечностей – сидит.

Кисть, предплечье, плечо массируют, используя массажный столик.

Массажисту удобнее быть со стороны массируемой конечности, а когда больной лежит – слева от него.

Назначают массаж ежедневно или через день. Общий массаж лучше делать через день в течение недели, а у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и в преклонном возрасте – сначала дважды в неделю, затем через день.

В зависимости от клинических форм заболевания и вида массажа на курс назначают от 8–10 до 15–18 процедур.

Перерывы между курсами могут составлять от 10 дней до 2–3-х месяцев, что в каждом случае решается индивидуально.

# Спортивный массаж

Используют с целью повышения спортивной формы спортсмена, устранения нервного перенапряжения, усталости, восстановления сил во время и после соревнования и тренировки.

В свою очередь спортивный массаж разделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный.

*Тренировочный массаж* применяется как одно из дополнительных средств тренировки и направлен на повышение работоспособности спортсмена.

*Восстановительный массаж* применяется с целью более быстрого восстановления физической работоспособности и снятия чувства утомления. Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневно двух сеансов: ближайшего – через 15–20 минут после тренировки; отдаленного – через 2–6 часов после тренировки.

*Предварительный массаж* – кратковременный массаж (5–20 минут), направлен на то, чтобы лучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям или тренировочному занятию (выполняется за 5–20 минут до начала соревнований или тренировки).

# Косметический массаж

Это лечебная процедура, направленная на улучшение состояния открытых частей кожи (лица, шеи, рук и т. д.), предупреждение ее преждевременного старения, укрепление волос головы, лечение различных косметических недостатков.



# Основные массажные приемы

Различают следующие основные приёмы  
массажа:

1. Поглаживание.
2. Растирание.
3. Разминание.
4. Вибрация.

# Поглаживание

Поглаживанием начинают любой массаж. Его применяют после каждого последующего массажного приёма и им заканчивают любую массажную процедуру.

Поглаживание – это приём, когда рука массажиста скользит по коже массируемого участка, не сдвигая и не растягивая её.

Для улучшения скольжения рук массажиста при выполнении приёма поглаживания применяют тальк или вазелин.



В первую очередь поглаживание оказывает воздействие на кожу. Кожа становится розовой, эластичной, упругой, поскольку поглаживание улучшает капиллярное кровообращение кожи и подкожной клетчатки.

При поглаживании сосуды ритмично то суживаются, то расширяются – происходит своеобразная гимнастика сосудов.

Поверхностное медленное и продолжительное поглаживание успокаивает нервную систему, обладает обезболивающим действием, уменьшает мышечный тонус. Под влиянием такого поглаживания дыхание становится спокойным, глубоким.

# Растирание

При выполнении приёма растирания рука массажиста сдвигает кожу и подлежащие ткани.

Растирание бывает поверхностное и глубокое, непрерывистое и прерывистое.

*Цель приёма растирания:* улучшение подвижности тканей, растяжение рубцов и спаек, разрыхление и размельчение патологических отложений, улучшение кровообращения, повышение сократительной функции мышц.



Основным условием правильного выполнения растирания является максимально возможное расслабление мышц. Сила и глубина воздействия при растирании тем больше, чем больше угол между массирующей кистью и поверхностью массируемого участка.

Чем медленнее движение рук массажиста, тем растирание эффективнее.

Смазывающие вещества и присыпки ослабляют действие растирания.

Продолжительно применять растирание на одном месте нельзя из-за возможности травмировать кожу.

# Разминание

Суть приёма разминания заключается в захватывании, приподнимании, оттягивании, отжимании, сдавливании и отпускации тканей.

Разминание бывает поверхностное и глубокое, непрерывное и прерывистое.

Виды разминания: щипцеобразное, валяние, накатывание, поперечное, продольное.



*Цель приёма* разминания состоит в увеличении подвижности тканей, высвобождении их от рубцов и спаек, удалении из глубоких тканей патологических

отложений, продуктов распада, ликвидации выпотов, отеков и застойных явлений, повышении сократительной функции и тонуса мышц, улучшении кровоснабжения мышц, их питания, обмена и регенерации, предупреждении и ликвидации мышечной атрофии, восстановлении нормальной функции мышц.

Под влиянием разминания значительно увеличивается тонус и сократительная функция мышц.

Разминание – это своеобразная пассивная гимнастика для мышц, не требующая волевого напряжения пациента. При захватывании и оттягивании мышца сокращается, а при отпуске – расслабляется.

Разминание улучшает лимфо- и кровообращение в мышцах и других глубоко расположенных тканях, вызывая глубокую гиперемию, что способствует рассасыванию патологических отложений, выпотов и кровоизлияний. При травмах мышц разминание усиливает и ускоряет регенеративные процессы.

Разминание является основным приёмом в

Основным условием правильного выполнения разминания является максимально возможное расслабление мышц.

Лечебный эффект разминания тем больше, чем медленнее оно производится.

Тальк или вазелин ослабляют действие разминания, поэтому их необходимо применять в небольших количествах, особенно если разминание приходится делать на участках, покрытых густым волосяным покровом. Разминание обладает выраженным отсасывающим действием. Это действие ещё больше усиливается при сочетании разминания с глубоким поглаживанием.

# Вибрация

---

Ручная вибрация заключается в передаче массируемым тканям колебательных движений различной силы и частоты.

Вибрация бывает непрерывная и прерывистая, поверхностная и глубокая, стабильная и лабильная.



*Цель приёма вибрации* состоит в стимуляции мионеврального аппарата, улучшении крово- и лимфообращения, питания, обмена и регенерации тканей, улучшении сосудистого тонуса, расширению или сужении просвета сосудов, понижении или повышении кровяного давления, обезболивающем действии,

усилении процессов торможения в коре головного мозга, повышении мышечного тонуса и сократительной функции мышц и иногда в усилении ослабленных сухожильных рефлексов.



Действие вибрации распространяется далеко за пределы места приложения.

Вибрация обладает выраженным рефлекторным действием, вызывает усиление, а иногда и восстановление угасших

Под влиянием ~~вибрации~~ <sup>рефлексов</sup> ~~улучшается~~ функция проводящих путей, усиливаются различные рефлекторные связи головного и спинного мозга с мышцами, сосудами и внутренними органами.

При определённой частоте вибрация оказывает обезболивающее действие.

Вибрация вызывает интенсивное сужение или расширение сосудов в зависимости от частоты колебаний.

***Спасибо  
за  
внимание!***

