

# **Массаж при заболеваниях дыхательной системы**

- Существуют различные заболевания дыхательной системы.
- Самые распространенные недуги – это пневмония, бронхит, плеврит, ларингит и трахеит. Причем заболеть может абсолютно любой человек.

# Пневмония

- Это болезнь, появляющаяся вследствие инфекции.
- Причины могут быть разные.
- В первую очередь, переохлаждение.
- Но также это могут быть и излишние физические нагрузки и различные психологические факторы, которые понижают иммунитет организма.
- Симптомы пневмонии крайне неприятные. Наблюдается очень высокая температура около 40 градусов, сухой кашель (с периодическими мокрыми выделениями), озноб, частое дыхание, иногда боли в боку в области легких.
- Массаж не является в данном случае главной лечебной процедурой. Он назначается, как правило, уже в самом конце, после полного курса медикаментов.
- Процедура массажа идет, как закрепляющая, она направлена на то, чтобы улучшить общее состояние пациента и укрепить дыхательные органы. Также массаж разгоняет кровообращение и лимфообращение, насыщая легкие.

# Массаж при пневмонии

- Вся процедура поделена на четыре этапа:
  - Массаж грудной клетки
  - Массаж спины
  - Массаж шеи
  - Повторное разминание грудной области.

# Этап первый – массаж грудины

Самый долгий этап массажа при пневмонии.

Он состоит из 8 различных пунктов, плюс каждый из них выполняется еще различными техниками.

- Больной ложится на спину, руки вытянуты вдоль тела.
- В самом начале следует проводить поглаживания. По правилам, движения должны быть направлены снизу вверх и заканчиваться в районе подмышечных лимфоузлов.
- Шаг второй – выжимания. Делаются по всей области грудной клетки за исключением области грудной железы (если речь идет о женщине) и области сосков (у мужчин).
- Следом идут разминания большой мышцы груди. Применяют сразу три разных техники – ординарную, двойную кольцевую и с помощью фаланг согнутых пальцев.
- Четвертый и пятый шаги – это потряхивания и поглаживания соответственно.
- После этого переходим к массажу ребер межреберным пространствам
- Последние два этапа – растирания. Сначала массируем саму грудь, а после неё область ключицы, особенно мест её крепления.

## Этап второй – массаж спины

- Он состоит из трех приемов – поглаживания, выжимания, разминания.
- Последние делаются следующим образом: Сначала разминаются длинные мышцы. Выполняются круговые движения отдельно большими пальцами и оставшимися четырьмя. А следом применяется щипцевидная техника и кругообразные движения подушечками больших пальцев.
- Разминания широчайших мышц. Делаются ординарные, двойной гриф, двойные кольцевые и круговые фалангами согнутых пальцев.
- И наконец, разминания области между лопатками и позвоночником. Сначала применяется прямолинейная техника согнутыми пальцами, а следом кругообразная ребром и бугром большого пальца.

# Массаж шеи

- Состоит из тех же трех этапов, что и массаж спины.
- Различия лишь в техниках разминания.
- Для шейного отдела они делаются:  
Ординарные  
Двойные кольцевые  
Кругообразные – подушечками четырех пальцев, фалангами согнутых пальцев и лучевой стороной кисти.

Классический массаж, применяемый при плеврите, остром бронхите, эмфиземе легких

- Массирование проводится после того, как минует острая стадия болезни.
- При данных заболеваниях применяются поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы, потряхивание.
- Наиболее подходящие приемы для проведения сеанса подбирает массажист.

# Классический массаж, применяемый при хроническом бронхите и бронхиальной астме

- Для профилактики и лечения хронического бронхита и бронхиальной астмы применяются разнообразные приемы массажа.
- Они схожи с теми, что выполняются при массаже в случае других заболеваний органов дыхания, но имеют определенную специфику. **Главное отличие в том, что массаж проводится не тогда, когда острая стадия болезни миновала, а между приступами.**
- Как только приступ проходит, можно немного подождать (больной должен отдохнуть) и начинать массаж. Это связано с тем, что активное воздействие на кожу, мышцы, внутренние органы поможет больному освободиться от слизистых пробок, которые закупоривают бронхи. Поэтому при проведении массажа следует заранее позаботиться о специальной посуде, в которую больной может производить отхаркивание.
- При выполнении самих приемов практически в каждом случае применяется нажим, давление, а сами приемы выполняются с отягощением. Это также связано с тем, что более интенсивное и сильное воздействие поможет освободить бронхи и легкие.
- Но не следует забывать о том, что массаж может вызвать сильные болевые ощущения. Если они имеют место, то массаж следует прервать. Это также касается появления

# Перкуссионный массаж

- Перкуссионный массаж выполняется с помощью постукивания. Он помогает восстановить нормальный дыхательный процесс и улучшает вентиляцию в бронхах и легких.
- Данный вид массажа выполняется на спине и груди. Для этого массажист помещает ладонь левой руки на массируемый участок, а правой рукой наносит удары. Они должны быть ритмичными и выполняться в среднем темпе (50—60 ударов в минуту).
- Сначала следует провести массирование грудной области, а затем спинной. Движения идут в продольном направлении прямолинейно от нижней реберной дуги до подключичной области, от нижнего края лопаток по лопаткам до верхней зоны.
- Все удары проводятся на симметричных участках.

# Порядок выполнения перкуссивного массажа

- Перед проведением перкуSSIONНЫХ приемов необходимо подготовить зоны массирования. Для этого проводятся растирания.
- После нанесения 2-3 ударов массажист проводит сжатие грудной клетки. Кисти рук массажиста располагаются при этом в нижнебоковом отделе, ближе к диафрагме. Во время вдоха руки массажиста скользят по межреберным мышцам к позвоночнику, а во время выдоха – в сторону грудины.
- При проведении приема следует держать четкий ритм, поэтому массажист подает больному команды «Вдох» и «Выдох».
- Для достижения лучшего эффекта при выполнении перкуSSIONНОГО массажа предварительно проводится классический массаж, особое внимание уделяется при этом приемам разминания и вибрации.
- На перкуSSIONНЫЙ массаж отводится 10—15 минут.
- Проводится он в течение 7-10 дней, а при бронхиальной астме – 10—15 дней.
- При этом первые 5 дней перкуSSIONНЫЙ массаж производится 2-3 раза в сутки, а в следующие дни – по 1 разу.
- Чаще всего такой массаж назначают утром; самый лучший вариант, когда его проводят сразу после сна, чтобы помочь больному освободиться от мокроты, скопившейся в дыхательных путях за ночь.

# Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

- Массаж применяется при дистрофических изменениях миокарда различной этиологии, ослаблении сократительной функции сердечной мышцы, пороках сердца, после перенесенного инфаркта миокарда, при гипертонической болезни, стенокардии, неврозах с нарушением сердечно-сосудистой функции, при остановке сердца, а также при различных заболеваниях периферических сосудов.
- **Задачи массажа:**
  - улучшить кровообращение в сердечной мышце,
  - усилить приток крови к сердцу,
  - повысить тонус сердечной мышцы и стимулировать ее сократительную функцию,
  - устранить застойные явления в малом и большом кругах кровообращения,
  - отрегулировать артериальное давление и кровообращение в целом,
  - улучшить состояние сократительных элементов кровеносных сосудов,
  - способствовать при необходимости развитию коллатерального кровообращения при его недостаточности.

# Методика массажа при гипертонической болезни

- Гипертоническая болезнь - функциональное, по своему началу, заболевание, основным, а иногда единственным проявлением которого является повышение артериального давления (160/90 мм и выше).

Современные критерии классификации уровней АД (мм рт. ст.)

Категория	Систолическое АД	Диастолическое АД
Оптимальное	< 120	<80
Нормальное	< 130	<85
Высокое нормальное	130-139	85-89
Степень I	140-159	90-99
Степень II	160-179	100-109
Степень III	> 180	>110

- *Показания к массажу:* все стадии гипертонической болезни
- Массаж особенно эффективен в начальных стадиях гипертонической болезни у людей с выраженными сосудистыми и вегетативными проявлениями.
- *Задачи массажа:* снизить артериальное давление, уменьшить головную боль и головокружение, способствовать нормализации психоэмоционального состояния, содействовать предотвращению сосудистых кризов.
- *Противопоказания:*
  1. Общие, исключающие назначение массажа.
  2. Период острого гипертонического криза.
  3. Сочетание гипертонической болезни с тяжелой формой сахарного диабета.
  4. Частые церебральные кризы.

Массажные приемы следует выполнять в таком порядке:

1. Массаж верхней части спины.
2. Массаж шеи.
3. Массаж волосистой части головы.
4. Массаж передней поверхности грудной клетки.
5. Массаж шеи, затылка и болевых точек.

# Методические указания

1. Длительность сеанса массажа 10-15 минут. Курс массажа -15-20 сеансов, ежедневно или через день.
2. Больным гипертонической болезнью I стадии и II стадии (фаза А) массаж рекомендуется ежедневно, а больным II стадии (фаза Б), III стадии только через день.
3. Ударные приемы противопоказаны.
4. При гипертоническом кризе в период постельного режима массаж назначать не следует. Его можно назначать в период перевода больного на полупостельный режим, при благоприятной динамике клинических показателей и артериального давления. После криза массаж должен проводиться по щадящей методике как по интенсивности, так и продолжительности воздействия.
5. При застойных явлениях в нижних конечностях (гематомы, отечность, гемартозы, нарушение кровообращения) назначается и массаж ног из исходного положения лежа на спине. Массаж проводится в следующей последовательности: бедро, голень, стопа.
6. При головной боли массаж целесообразно проводить в спокойной обстановке (отсутствие телефонных звонков, громкой музыки и других раздражителей).
7. Массаж можно назначать как до, так и после воздействия различных форм лечебной физической культуры.

# Массаж при ишемической болезни сердца и в постинфарктное состояние.

- Показанием к началу сеансов массажа является если у пациента:
  - отсутствуют боли в сердце;
  - не выявляются приступы стенокардии и аритмии;
  - показатели крови нормализовались;
  - кардиограмма указывает, что болезнь входит в состояние регресса.

- Начало процедур определяется в индивидуальном порядке.
- После легкого инфаркта к нему можно приступать уже через неделю (10 дней), после тяжелого откладывают массажные воздействия на 2-3 месяца.
- В начале сеансов в больничных условиях во время процедуры больной лежит, через 2 недели ему допустимо принять сидячее положение.
- В постинфарктный период к массажным воздействиям присоединяются занятия лечебной физкультурой с постепенным дозированным увеличением нагрузок.

# МАССАЖ ПРИ УПАДКЕ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Упадок (ослабление) сердечной деятельности характеризуется редким пульсом, резким падением артериального давления.

В области сердца необходимо выполнять следующие приемы:

1. Вибрация прерывистая в виде пунктирования.
2. Похлопывание.
3. Рубление.
  - Мануальный массаж можно дополнить вибрационным массажем с помощью электровибратора. Сеанс массажа нужно проводить в течение 2 или 3 минут.
  - В межлопаточной области рекомендуется проводить вибрацию в виде похлопывания и рубления. Этот прием нужно чередовать со сжатием грудной клетки. Для этого обе ладони следует положить на левую и правую стороны грудной клетки в области четвертого ребра книзу и выполнить ритмичное прерывистое сжатие в момент выдоха пациента.

# МАССАЖ ПРИ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

Причиной внезапной остановки сердца могут быть несчастные случаи: поражение электрическим током, утопление и т. д.

- В случае остановки сердца проводится непрямой (наружный) ручной массаж сердца.
- Массажные приемы выполняются в области между грудным отделом позвоночника и грудиной.
- Для проведения массажа больного следует положить на спину на твердую поверхность и подложить под его плечи небольшой валик.
- Массирующему нужно расположиться слева от больного, наложить на нижнюю треть его грудины ладонь левой руки, а поверх нее — ладонь правой руки и выполнить ритмические надавливания в виде толчков (60-70 раз в минуту), быстро снимая ладони после каждого надавливания (это даст грудной клетке возможность расправиться, а сердцу — наполниться венозной кровью).
- Надавливание рекомендуется делать в таком порядке: 3-4 надавливания — пауза 2-3 секунды — 3-4 надавливания — пауза 2-3 секунды.



Массажные приемы следует применять до восстановления деятельности сердца. При этом не нужно сильно давить на ребра, чтобы не сломать их.

Чтобы массаж был более эффективным, его необходимо чередовать с искусственным дыханием (вдувание воздуха в легкие больного через рот, через нос, изо рта в рот при помощи трубки).

# Массаж при заболеваниях эндокринной системы

К заболеваниям эндокринной системы прежде всего относятся:

- сахарный диабет,
- ожирение и
- подагра.

Медикаментозное лечение заболеваний можно сочетать с массажем.

# МАССАЖ ПРИ ПОДАГРЕ

- Причинами возникновения подагры являются нарушение обмена мочевой кислоты, мочекислые соли которой откладываются в органах и тканях, частые переедания, злоупотребление спиртными напитками и т. д. Заболевание обычно сопровождается воспалением суставов (артритом), при котором отмечаются ощущения боли и скованности в местах поражения, высокая температура, припухлость в области поражения.
- При подагре рекомендуется проводить массаж.
- Он снижает:
  - боли и уменьшает скованность пораженного сустава,
  - напряжение в мышцах конечностей,
  - улучшает трофику тканей,
  - повышает общий тонус организма.

При поражении суставов рук необходимо делать массаж спины, шеи, рук.

При поражении суставов ног нужно массировать спину, тазовую область, нижние конечности.

- Сначала следует выполнять массажные приемы, которые снимают боль, напряжение в мышцах, расслабляют мышцы, а затем приемы, направленные на развитие силы мышц и уменьшение гипотрофии.
- Приемы на пораженном суставе нужно проводить только после выполнения приемов на участках вокруг него.
- Воздействовать сначала следует на менее пораженные суставы. Воздействие должно быть нежным и легким. Сеанс массажа должен длиться не более 35 минут. Рекомендуемое количество сеансов — 12-16.

**Ожирение** - это излишнее накопление жира выше физиологических норм в подкожной клетчатке и внутренних органах.

- Различают две основные формы ожирения: экзогенную и эндогенную.
- Экзогенная, как наиболее частая форма ожирения, обуславливается внешними причинами: перееданием, сидячим, малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголя.
- Эндогенная форма возникает вследствие нарушения деятельности некоторых желез внутренней секреции (гипофиза, половых и др.).

## *Задача массажа:*

- улучшить крово- и лимфообращение в тканях и органах, уменьшение жировых отложений в отдельных областях тела,
- стимулировать обмен веществ, повышая окислительно-восстановительные процессы и энергозатраты,
- улучшение функций кардиореспираторной и других систем организма,
- повышение общего тонуса организма,
- увеличение общей сопротивляемости организма.

## *Массируемая область.*

При нарушении жирового обмена применяется общий массаж с акцентом на крупные, объемные мышцы, а также на области, где выражен подкожно-жировой слой.

# Методические указания

1. Продолжительность сеанса массажа увеличивается постепенно от 15 до 60 минут и более, с акцентом на те участки, где больше выражен подкожно-жировой слой и места расположения крупных, объемных мышц.
2. Курс массажа 20-25 сеансов, ежедневно. При ожирении можно проводить массаж 2 раза в день, лучше утром после легкого завтрака (в виде самомассажа) и перед обедом.
3. Общий массаж с некоторыми отклонениями следует проводить не более 2-х раз в неделю, учитывая при этом реакцию больного на массаж.
4. При ожирении в сеансе общего массажа основным приемом является «разминание», но при этом немаловажное значение приобретает и «растирание».

5. Если во время массажа появляется отрицательная реакция больного на отдельные приемы - учащение сердцебиения, головокружение, чрезмерное потоотделение, усиление болей, ухудшение самочувствия или проявляются новые клинические признаки заболевания, то массаж следует временно прекратить и проконсультироваться с врачом.
6. При ожирении во время массажа не рекомендуется применять смазывающие вещества, особенно в области живота и сердца, так как у больных могут появиться неприятные ощущения.
7. При ожирении рекомендуется самомассаж, увеличивающий энергозатраты. Однако больным со II степенью ожирения, имеющим функциональные изменения сердечно-сосудистой системы при сопутствующей гипертонической болезни, не рекомендуется применять самомассаж, так как он является дополнительной физической нагрузкой для больного.
8. После сеанса массажа необходим пассивный отдых в течение 10-15 минут, особенно людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
9. При ожирении самомассаж можно применять и в условиях бани, но только по назначению врача. По показаниям самомассаж проводят только после парения. Продолжительность сеанса общего самомассажа в условиях бани должна быть не более 20-30 минут.