



**Қ . А . Ясауи атындағы Халықаралық  
қазақ - түрік университеті  
Шымкент медицина институты.**

**Жалпы клиникалық пәндер және жедел  
жәрдем кафедрасы**

**Тақырыбы: Қан қысымы жоғарылау (гипертония)  
және гипотония ауруына арналған емдік массаж.**

**Тексерген: Бозжигитова Г.С**

**Орындаған: Бакурова Г.**

**Азатова Д.**

**Тобы: ЖМ-504**

# Жоспар:

- 0 I. Кіріспе
- 0 II. Негізгі бөлім
- 0 Массаждық процедуралардың қан қысымына әсері
- 0 Массаж жасау үшін қарсы көрсетілімдер
- 0 Массажға дайындау ережесі
- 0 Гипертония және гипотония кезіндегі самомассаж жасау техникасы
- 0 III. Қорытынды
- 0 Пайдаланылған әдебиеттер



Гипертония – заболевание, при котором происходит повышение артериального давления за пределы 140/110 мм рт.ст. Для этой болезни характерны такие симптомы, как головокружение, пульсирующая боль в затылке, шум в ушах, учащенное сердцебиение т.д.

Сеансы массажа при гипертонии позволяют:

- снизить А/Д до нормальных показателей;
- предотвратить появление кризов;
- устранить церебральные симптомы (головные боли, потемнение в глазах и др.);
- расслабить и снизить нервную возбудимость;
- улучшить питание головного мозга за счет устранения спазма сосудов.



Противопоказания для массажного воздействия  
Делать массаж гипертоникам нельзя при  
следующих состояниях:

- гипертония II и III стадии;
- кризовое состояние;
- пороки сосудов и сердца;
- нарушение свертываемости крови;
- наличие злокачественных новообразований;
- венерические болезни;
- острое течение туберкулеза.

Не следует проводить лечебную процедуру, если у пациента есть:

- высыпания аллергической или инфекционной этиологии;
- нарушение целостности кожных покровов;
- лихорадка;
- желудочно-кишечные расстройства;
- инфекционные заболевания;
- острые нарушения психики.

Как видно, противопоказаний немного. В большинстве случаев гипертоникам можно и нужно проводить массажные сеансы.



Правила подготовки к массажу Массаж — не просто поглаживание и разминание отдельных участков тела, это рефлексорное воздействие на весь организм. Неправильная подготовка к массажу может значительно снизить эффективность процедуры. Чтобы процедура стала максимально полезной, гипертонику нужно:

- Расслабиться. Лучше прийти заранее и немного посидеть, думая о приятном.
- Не переедать. Рекомендуется кушать легкую пищу не позже, чем за 2 часа до сеанса, при этом запрещено пить кофе или крепкий чай.
- Принять заранее все прописанные лекарства.
- Не курить за 2 – 3 часа перед процедурой и 2 часа после нее.





Применяемые лечебные техники  
Для лечения артериальной  
гипертензии применяются две  
массажные техники —

- ❖ классическая
- ❖ точечная.

Классическая Этот вид массажа используется при гипертонии во многих клиниках. Проводится воздействие на следующие участки тела: волосистая часть головы; воротниковая зона. Реже проводится массажирование всей спины и ягодиц. Особенность массажной техники при высоком давлении — разминания начинается с нижних участков тела и постепенно переходит сначала на воротниковую зону, а потом и на голову. Этот метод позволяет путем воздействия на сосудистые рецепторы перераспределить кровотоки и стабилизировать А/Д.





При этом используются такие приемы:

**Поглаживание.** Поглаживающие движения расслабляют мышцы больного и готовят тело к более глубокому воздействию.

**Растирание.** Прием, аналогичный поглаживанию, только доктор более энергично растирает кожу пациента.

**Разминание.** Массажист кончиками пальцев разминает группы мышц, добиваясь расслабления спазмированных участков и улучшения кровотока.

**Надавливание.** Способ применяется тогда, когда разминание определенных групп мышц невозможно. При гипертонии это междулопаточная область.

Комбинация поглаживаний с разминанием или надавливанием дает ощутимый результат.

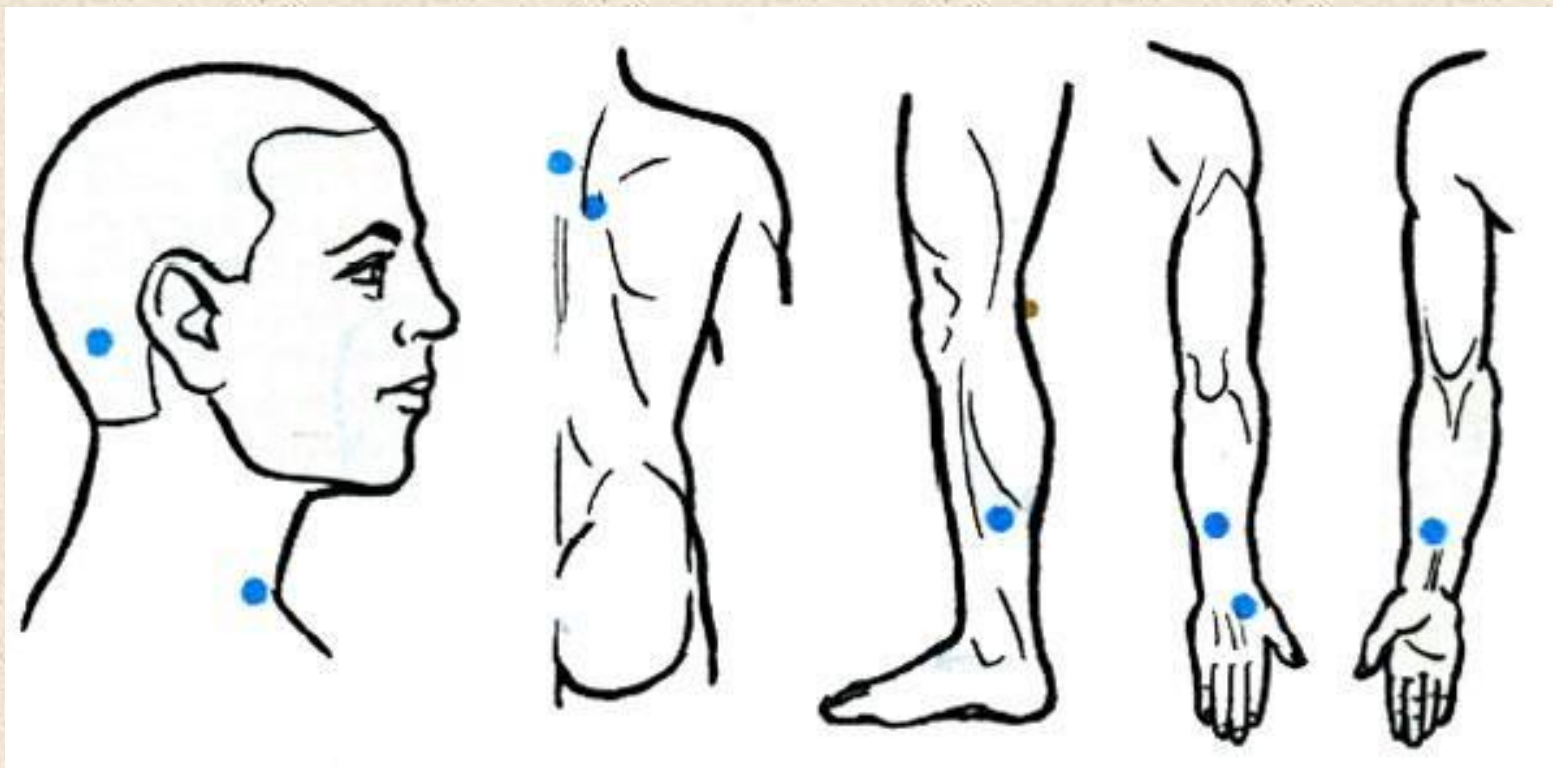


Продолжительность  
лечебного сеанса не должна  
превышать 15 – 20 минут.  
Для получения устойчивого  
терапевтического эффекта  
понадобится 10 – 15  
процедур, но улучшение  
самочувствия у пациента  
будет отмечаться уже после 5  
– 6 сеанса

Точечная Проводится воздействие только на 2 точки, расположенные на волосистой части головы. Из массажных движений при этой технике допускается только вибрация и частое короткое надавливание. Точечный массаж при гипертонии быстрее стабилизирует давление и улучшает состояние больного (улучшение отмечается после 3 – 4 процедуры). Но делать массаж, воздействуя точечно на нервные окончания, может только доктор, прошедший курс обучения по этой методике. Если неправильно массировать точечные зоны головы, то после такой процедуры у пациента вместо улучшения может развиваться гипертонический криз. Если есть сомнения в квалификации специалиста, который будет проводить точечное воздействие, то стоит отказаться от его услуг. Лучше отдать предпочтение классической технике, при которой лечебный эффект наступит не сразу, но зато массажист не причинит вред неумелыми действиями.



# Нүктелі массаж



Техника самомассажа Опытный массажист поможет быстро стабилизировать артериальную гипертензию и предотвратить частое повышение А/Д. Но не всегда бывает возможность пройти курс лечения у специалиста. В этом случае поможет самомассаж. Прежде чем делать массаж себе, следует ознакомиться с основными правилами:

Проконсультироваться с лечащим врачом. Неумелыми действиями можно причинить серьезный вред здоровью. Выделить время для ежедневной процедуры.

Нерегулярные сеансы не только малоэффективны, но и могут быть вредны.

Стоит настроиться, что в течение 10 – 15 дней нужно выполнять самомассаж.

Оптимальным временем проведения считаются утренние часы.

Выбрать удобное место. Желательно при самостоятельном массаже уединиться и убрать все посторонние резкие звуки, чтобы ничто не отвлекало от лечения. Соблюдать правила при подготовке к проведению массажа.



# Самомассаж



Гипотония, в отличие от гипертонии, к серьезным органическим повреждениям сердца и других внутренних органов не приводит, но заметно влияет на качество жизни больного.

Умелое проведение массажа не только избавит пациента, например, от головной боли, являющейся наиболее распространенным симптомом гипотонии, но и нормализует артериальное давление.





Большинство специалистов рекомендует при гипотонии массаж пояснично-крестцовой области, ягодичных мышц, нижних конечностей и живота.

Исходное положение больного – лежа на животе. Начинают массаж при гипотонии с пояснично-крестцового отдела и ягодичных мышц. Движения направлены сверху вниз, а на пояснице – от позвоночника к подвздошным костям. Выполняют все приемы. Завершают сотрясением таза.



Далее массируют заднюю поверхность нижних конечностей. Выполняют плоскостное и обхватывающее поглаживание голеней и бедер; растирание мышц голеней и бедер концами пальцев, ладонью, строгание, пиление; разминание продольное и поперечное; вибрацию (сотрясение, похлопывание ладонью и кулаком поперек), нежное рубление, вибрационное поглаживание. Затем больной поворачивается на спину.

Затем приступают к массажу передней поверхности нижних конечностей. Выполняют приемы: плоскостное и обхватывающее поглаживание голеней и бедер; растирание ладонной поверхностью кисти, концами пальцев; разминание продольное и поперечное, валяние; вибрационное поглаживание, похлопывание, рубление, встряхивание конечностей. Делать акцент при массаже на суставах нет необходимости.



Завершают массаж в области живота.

Приемы завершающего этапа:

- 1.плоскостное круговое поверхностное и глубокое поглаживание,
- 2.обхватывающее поглаживание верхней половины живота к подмышечным,
- 3.а нижней – к паховым лимфатическим узлам;
- 4.растирание концами пальцев, локтевым краем ладони,
- 5.штрихование;
- 6.продольное и поперечное разминание;
- 7.вибрация в виде сотрясения живота в горизонтальном и вертикальном направлениях.

Продолжительность  
массажа – 15 – 20 мин.  
Курс лечения гипотонии  
массажем – 15 – 20  
сеансов, проводимых  
через день.



## Техника самомассажа при гипотонии

При пониженном давлении рекомендуется общий самомассаж. Особенно эффективно воздействие на мышцы нижних конечностей, пояснично-крестцовую область и живот. Делать массаж лучше в первой половине дня, используя тонизирующие приемы:

1. прерывистое поглаживание,
2. энергичное растирание,
3. разминание,
4. прерывистую вибрацию.





Имеются некоторые  
противопоказания к проведению  
массажа:

- Острый гипотонический криз.
- Общие противопоказания, при которых массаж применять не следует.

# Қорытынды

- Самомассаж и массаж при высоком артериальном давлении улучшат самочувствие, предотвратят возникновение гипертонических кризов и снизят дозу принимаемых препаратов. Конечно, лучше обращаться к услугам профессионалов, которые хорошо знакомы с анатомией и могут воздействовать на рефлекторные зоны, эффективно понижая сосудистый тонус.



## Пайдаланылган әдебиеттер

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. - М.: Советский спорт, 2001. - 268 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. / А. А. Бирюков. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 368 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Наука, 2009. - 420 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 568 с.
5. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.П. Правосудова. - М.: Физкультура и спорт. - 415 с.



**Назарыңызға рахмет !**