

**Массаж**

**и**

**Систематизация**

**средств ЛФК**

# Массаж

В российской системе здравоохранения определенное место принадлежит **восстановительной терапии, в которой значительную роль играет лечебный массаж.**

**Массаж в комплексе** с другими физическими средствами (ЛФК) является неотъемлемым компонентом лечебно-восстановительного процесса во всех медицинских, санаторно-курортных, оздоровительных учреждениях.

# Массаж

Он способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций и физической работоспособности после заболеваний, предохраняет от возникновения ряда патологических процессов, которые могут развиваться при недостаточной физической активности человека.

В последние годы применение массажа значительно расширилось. Он используется в хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и многих других областях клинической медицины.

# Противопоказания массажа и ЛФК:

- общее тяжелое состояние больного,
- интенсивные боли,
- опасность усиления кровотечения,
- высокая температура тела,
- гипертонический криз,
- онкологические заболевания
- и некоторые другие состояния.

# Противопоказания к выполнению ЛФК в воде и гидромассажа:

- остеомиелит,
- открытые раны,
- фурункулез; кожные заболевания (гнойничковые, экзема, эпидермофития и др.);
- заболевания лор-органов (перфорация барабанной перепонки, отиты среднего уха, фронтиты и гаймориты и др.);
- венерические заболевания (СПИД, гонорея, сифилис, трихомонадная инфекция и др.);
- высокая температура тела;
- расстройства функции желудочно-кишечного тракта (понос, дизентерия и др.);
- психические заболевания (шизофрения, эпилепсия и др.);
- пиелонефрит, острый цистит и др.

# В ЛФК различают тренировку общую и специальную.

- Общая тренировка способствует оздоровлению и укреплению организма больного, при ее проведении используют все виды общеразвивающих физических упражнений.
- Специальная тренировка направлена на восстановление (развитие) нарушенных функций в результате травмы или заболевания, при этом используют виды упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на травмированный участок (сегмент) или функциональную систему.

# Физические упражнения

Идеомоторные

Гимнастические

Упражнения с предметами и снарядами

Игры

Спортивно-прикладные

Динамические  
(изотонические)

Статические  
(изометрические)

Активные

Пассивные

без предметов  
и снарядов

с предметами  
и снарядами  
(палки, мячи,  
гантели и др.)

на снарядах  
(в том числе  
на тренажерах)

малоподвижные

подвижные

спортивные

ходьба

бег

ходьба на лыжах

плавание

гребля

катание на коньках

езда на велосипеде

метание мячей и др.

лазание и ползание

упражнения трудовые  
(трудотерапия)

По анатомическому  
признаку

для верхних  
конечностей

для верхних  
конечностей  
и плечевого пояса

для плечевого  
пояса

для плечевого  
пояса и спины

для шеи

для туловища

для мышц  
брюшного пресса

для мышц  
тазового дна

для нижних  
конечностей

По характеру

дыхательные

порядковые

подготовительные

корректирующие

упражнения  
на равновесие

упражнения  
на координацию

упражнения  
на сопротивление

висы и упоры

подскоки и прыжки

упражнения  
на растягивание

упражнения  
на расслабление

статические

динамические

# Средства физической реабилитации

- **активные средства** – относятся: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, механотерапия, трудотерапия и др.
- **пассивные** — массаж, мануальная терапия, физиотерапия, естественные и природные факторы.
- **психорегулирующие** — аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др.

# Средства лечебной физической культуры

## Средства ЛФК основные:

- Физические упражнения
- Естественные факторы природы
- Физиотерапия
- Лечебный массаж
- Лечение положением
- Двигательный режим

## Средства ЛФК дополнительные:

- Трудотерапия
- Механотерапия
- Тракционная терапия
- Игры (дозированные игры)

# Формы проведения ЛФК

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Лечебная гимнастика, **Массаж**
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, **Самомассаж**
- Лечебная дозированная ходьба, терренкур
- Дозированные плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.
- Физические упражнения в воде и плавание
- Массовые формы оздоровительной

# Периоды ЛФК

- **Периодом в ЛФК называется временной отрезок, характеризующий анатомо-функциональное состояние поврежденного органа и организма в целом.**

# Первый период – щадящий

(период вынужденного положения и  
иммобилизации)

Функциональное состояние органа и организма в целом нарушены.

**Задачи ЛФК в этом периоде следующие:**

1. предупреждение возможных осложнений,
2. стимуляция процессов регенерации,
3. профилактика застойных явлений.
  - Физиологическая кривая нагрузки в основном **одновершинная**;
  - **Пик подъема** - в середине основной части занятия ЛГ.
  - **Соотношение** дыхательных упражнений и общеразвивающих к специальным упражнениям - **1:1**.
  - **Темп выполнения упражнений** - медленный и средний.

# Второй период

(функциональный) - период

восстановления функций

В этом периоде анатомическое состояние органа в основном восстанавливается, а функция остается резко нарушенной.

**Задачи ЛФК во втором периоде:**

1. ликвидация морфологических нарушений,
  2. восстановление функций поврежденного органа,
  3. формирование компенсаций.
- Физиологическая кривая нагрузки **многовершинная;**
  - Используются **различные исходные положения (И.п.).**
  - **Соотношение** дыхательных и общеразвивающих к специальным упражнениям - **1:2.**

# Третий период (тренировочный)

Период окончательного восстановления функции не только поврежденного органа, но и организма в целом.

## Задачи ЛФК в третьем периоде:

1. ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений,
  2. адаптация к производственным и бытовым нагрузкам,
  3. повышение уровня общей работоспособности.
- Физиологическая кривая нагрузки **многовершинная**;
  - Используются **различные И.п.**
  - **Темп выполнения упражнений** - медленный, средний или быстрый.
  - **Соотношение** дыхательных упражнений и общеразвивающих к специальным упражнениям - **1:3**.

# Режимы двигательной активности

- При госпитализации больных в лечебно - профилактические учреждения (больницу, клинику, госпиталь, отделение реабилитации, диспансер) назначаются следующие двигательные режимы:

*Первый период ЛФК (щадящий).*

Используется **постельный режим**  
(режим покоя):

- **Строгий постельный режим** - назначается больному для обеспечения полного покоя. Прием пищи, и туалет осуществляются с помощью обслуживающего персонала;
- **Облегченный постельный режим** - больному разрешается поворачиваться и садиться в постели, выполнять движения конечностями, самостоятельно принимать пищу; туалет - с помощью обслуживающего

- **Второй период ЛФК**  
**(функциональный).**

**Используется**  
**полупостельный (палатный)**  
**режим.**

- **Третий период ЛФК**  
**(тренировочный).**

**Используется свободный**  
**режим** - больной почти все время бодрствования проводит в положениях сидя, стоя, а также в ходьбе

# В санаториях, домах отдыха и профилакториях назначаются следующие двигательные режимы:

- **Щадящий режим** - соответствует свободному режиму в стационаре. Разрешаются прогулки по территории санатория, однако 50% времени бодрствования выздоравливающий должен проводить в положении сидя. Разрешается ходьба до 3 километров с отдыхом через каждые 20-30 минут, игры, плавание.
- **Щадяще-тренировочный (тонизирующий) режим** - допускает средние физические нагрузки: широко используют ходьбу до 4 километров за 1 час, терренкур, прогулки на лыжах при температуре воздуха не ниже 10-12 градусов. Массовые развлечения, игры (с облегченными условиями проведения), танцы, купания, прогулки по окрестностям.
- **Тренировочный (тренирующий) режим** - назначаются длительные прогулки (ближний туризм), а также участие во всех массовых мероприятиях, проводимых в лечебном учреждении.

# Взаимосвязь периодов реабилитации, периодов лечебной физической культуры и режимов двигательной активности

Периоды Медицинской реабилитации (по ВОЗ)	Режимы двигательной активности (по В. Н. Мошкову)	Периоды лечебной физической культуры	Отношение общеразвивающих и дыхательных упражнений к специальным упражнениям, %
Больничной (стационар)	1. Постельный: а) строгий б) облегченный	Первый (вводный)	75—25
	2. Полупостельный	Второй (основной)	50—50
	3. Свободный		
Послебольничной (санаторно- курортное лечение, отделение реабилитации, подлинное)	1. Щадящий 2. Щадяще- Тренирующий	Третий (заключительный)	25—75

# Дозировка физической нагрузки в ЛГ

- I — **нагрузка без ограничения**, с разрешением бега, прыжков и других сложных и общеразвивающих (общенагрузочных) упражнений;
- II — **нагрузка с ограничением**, исключением бега, прыжков, упражнений с выраженным усилием и сложных в координационном отношении упражнений при **соотношении с дыхательными упражнениями 1 : 3 и 1 : 4**;
- III — **слабая нагрузка** с использованием элементарных гимнастических упражнений, преимущественно **в исходном положении (и.п.) лежа, сидя, при соотношении с дыхательными упражнениями 1 : 1 или 1 : 2.**

# **Интенсивность физических упражнений может быть:**

- **малой интенсивности** - когда движения мышечных групп выполняются преимущественно **в медленном темпе**. При этом физические сдвиги в организме незначительны;
- **умеренной интенсивности** - движения средних и крупных мышечных группах, **выполняемые медленно и в среднем темпе**;
- **максимальной интенсивности** - характеризуются вовлечением в работу большого числа мышц и **высоким темпом выполнения движений**. При этом наблюдаются максимальные изменения частоты дыхания и ЧСС

# Методы ЛФК

- Гимнастический метод
- Игровой метод
- Спортивный метод

# Способы проведения ЛФК

- **Индивидуальный способ** - предусматривает проведение занятий инструктором (методистом) ЛФК индивидуально с каждым больным.  
**Обучение сасомассажу.**
- **Малогрупповой способ** (2-5 человек в группе) - предусматривает объединение больных (инвалидов) в небольшие группы по принципу единого характера или стадии заболевания (терапевтические больные), локализации повреждений (хирургические больные) и т.д.  
**Обучение сасомассажу.**
- **Групповой способ** (6-10 человек в группе).
- **Консультативный (самостоятельный)** - рекомендуется, когда пациент выписывается из больницы, и дома самостоятельно проводит занятия ЛГ, самомассаж, вытяжение и др.

# Применение средств ЛФК в зависимости от периодов лечебного курса

1. **Ориентировочный, или вводный, период (3-5 дней).** В этом периоде врач изучает больного, а инструктор ЛФК знакомится с его моторными навыками и субъективной реакцией на физические упражнения.
  - В данном периоде **используются преимущественно элементарные упражнения, даются указания к овладению правильным дыханием.** В этом периоде уделяется особое внимание объяснению и показу выполняемых упражнений.
  - Из других средств ЛФК в этот период применяются в основном лечение положением, **массаж**, физиотерапия.

## **2. Основной, или тренировочный, период (1-3 месяца).**

Самый продолжительный период, когда достигаются основные цели ЛФК.

- Применяется в соответствии с состоянием больного **максимальная общая нагрузка, на фоне которой широко используются специальные упражнения.**
- В данном периоде полностью развёртывается применение разнообразных средств ЛФК.

### 3. **Заключительный период** (последние 3-5 дней).

- Характеризуется теми же особенностями, что и **тренировочный**, но процедуры проводятся с приспособлением методики применения средств ЛФК к бытовым условиям.
- Прорабатываются упражнения для **занятий на дому**, отрабатывается методика **самомассажа**, занятия на домашнем тренажере, даются указания о режиме дня и питания и др.
- Обязательно **обучают** больного простейшим **приёмам самоконтроля**.
- **Длительность периодов зависит от**

# Массаж

- В отличие от физических упражнений, где главное - тренировка, **массаж не в состоянии повысить функциональную адаптацию организма, его тренированность.**
- Но в то же время **массаж заметно воздействует** на кровообращение и лимфообращение, метаболизм тканей, функции эндокринных желез, обменные процессы.

- Массаж оказывает рефлекторное влияние на функцию внутренних органов, в результате чего ликвидируются застойные явления за счет ускорения кровотока и лимфотока (микроциркуляции), нормализуются обменные процессы, ускоряется регенерация тканей (при травмах и в послеоперационном периоде), уменьшается (исчезает) боль.

# КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА

- Можно лишь предположить, как это случилось впервые. В далекие-далекие времена первобытный человек упал, преследуя добычу на охоте, и инстинктивно погладил болезненное место. Заметив, что боль при этом утихает, он стал уже целенаправленно использовать этот прием сначала на себе самом, потом на своих сородичах.
- Опыт передавался из поколения в поколение...
- Историкам медицины достоверно известно, что некоторые приемы лечебного массажа применялись более чем за 30 веков до н. э.

- Что касается письменных свидетельств, то **наиболее древние** из них, дошедшие до нас с Востока, относятся к IX в. до н. э.
- Массаж в Китае применялся и в лечебной практике, и с гигиенической целью — **для поддержания жизненного тонуса.**
- Часто ручной массаж сочетался с массажем, выполняемым при помощи различных **инструментов**: специальных палочек, рогаток и т. п.

- Большое значение придавали массажу и в **Древней Индии**. Главным источником для ознакомления с традициями древнеиндийского массажа являются книги «Аюрведы» («Знание жизни»), написанные за полторы тысячи лет до н.э. **Сведения о приемах массажа**, таких, как разминание (давление), растирание (трение), и **советы по их применению** при различных заболеваниях изложены в трудах индийского врача Сушруты (VI—V вв. до н. э.).

- Массаж был хорошо известен в древних государствах Северной Африки, особенно в **Древнем Египте**.
- **Искусство** применения египтянами бани, мазей и растираний с целью лечения **было унаследовано древними греками**, уделявшими большое внимание физическому здоровью и красоте человеческого тела.
- В Древней Греции одним из первых пропагандистов массажа с целью лечения и поддержания здоровья был **Геродикос** (484 — 425 гг. до н.э.), пытавшийся обосновать физиологическое влияние массажа на организм.

- Еще большее значение **для развития теории массажа** имели труды величайшего врача древности **Гиппократ** (459 — 377 гг. до н.э.).
- Гиппократ — убежденный приверженец естественных способов лечения. **Он применял массаж при различных повреждениях.**
- По поводу лечения вывихов плеча Гиппократ писал: **«Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже: ибо массаж может связать сустав, слишком расслабленный, и размягчить сустав, очень тугой».**

- **В эпоху Средневековья** религиозное мировоззрение с его идеей умерщвления плоти, конечно, не могло способствовать развитию медицины и массажа в странах Европы.
- **Уход за телом считался** одним из проявлений язычества.
- **А вот на Востоке** массаж как народное оздоровительное и лечебное средство продолжали применять.

# В конце X — начале XI века

- В Средней Азии и Иране жил и творил крупнейший ученый-

энциклопедист и гениальный **врач Абу-Али Ибн Сина (Авиценна)** (980 — 1037).

- Помимо описания большого числа лечебных приемов и средств в своих трудах, приводятся обширные **рекомендации по применению массажа** в лечебно-профилактических и оздоровительных целях.
- **Массаж проводили как руками, так и ногами.**
- Ибн Сина дает указания по применению массажа, которые не потеряли своей ценности до настоящего времени: «Массаж бывает разным: сильным, который укрепляет тело, слабым, в результате чего тело смягчается, продолжительным, отчего человек худеет, и умеренным, от которого тело процветает».

- **Славянские племена Древней Руси** широко использовали с целью лечения сочетание бани с массажем (похлестывание веником).
- Этот древнеславянский обычай сохранился и до нашего времени.
- В Древней Руси для лечения ревматизма и при травмах, болях в спине и животе с успехом **применяли массаж суставов и мышц**, при этом втирали мази, жиры и сваренные из трав, листьев и корней специальные снадобья.

- **Большую роль в развитии лечебного и оздоровительного массажа** сыграл **П.Г. Линг** (1776 — 1839) — основатель шведской системы гимнастики и массажа.
- Однако следует отметить, что один из крупнейших русских педагогов, анатом, врач, основоположник научной системы физического воспитания **П.Ф. Лесгафт** (1837—1909) **критически относился к системе Линга, не находя в ней достаточного научного обоснования.**
- Критиковали школу массажа Линга и французские медики.
- В 1853 г. французский врач **Ж. Бонне** **стал применять массаж на суставах как самостоятельное средство лечения и достиг поразительных результатов.**
- Вскоре и другие врачи **стали пропагандировать массаж как метод лечения.**

- В 1876 г. **Были опубликованы первые физиологические эксперименты, доказавшие влияние массажа на скорость лимфотока.**
- Изменение артериального давления и частоты сердечбиений в процессе массажа изучали: в 1888 г. — Клеен, в 1895 г. — В. М. Бехтерев, в 1901 г. — Эгрэн.
- **Влияние массажа на мышечную деятельность** исследовал в 1892 г. физиолог Мажжиори.
- В конце XIX — начале XX в. в Западной Европе **вышло** несколько **учебных материалов по общим вопросам массажа**. В Германии— «Врачебный массаж» К. Клеммена (1885), «Лечебная гимнастика и массаж» Г.Нобеля (1886), «Массаж, его техника, применение и действие» К. Вернера (1887), «Техника массажа» А. Гоффа (1893).

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКО  
Е ВЛИЯНИЕ  
МАССАЖА НА  
ОРГАНИЗМ**

- Прежде чем приступить к изучению механизмов физиологического влияния массажа на организм человека, необходимо остановиться на значении термина «массаж» и сущности этого понятия.
- Слово «массаж», как это можно проследить по литературным источникам, ведет свое происхождение от арабского глагола со значением «разминать тело», т. е. оказывать на тело человека определенное физическое воздействие.
- В конце XIX в. под термином «массаж» стал пониматься физический метод, применяемый в медицине преимущественно с целью

## Некоторые современные авторы под массажем понимают только лечебный метод:

- «Массаж — научно обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный для организма человека **лечебный метод**» (Л.А. Куничев, 1979);
- «Массаж является эффективным и простым методом лечения и профилактики тех или **иных недугов**» (В.И.Дубровский, 1993).
- Между тем в течение многих веков и в настоящее время массаж широко **используется в различных сферах человеческой деятельности**:
  - в медицине это **лечебный массаж**,
  - в спорте — **спортивный массаж**,
  - в сфере труда и быта — **гигиенический**

# Так что же называется массажем?

- **Массаж** — это совокупность приемов рефлекторно-механического воздействия на тело человека, проводимых руками или специальными аппаратами.
- Организм не остается безразличным к этому воздействию, реагируя на него различными функциональными изменениями.

- **Диапазон используемых в массаже приемов и их сочетаний довольно велик:** от имеющих легкое воздействие до достаточно сильных.
- **Приемы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение механорецепторов, предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы, в сигналы, которые несут нервным центрам информацию.**

- **Механорецепторы** распределены по всему телу: **это раздражаемые** прикосновением, давлением, сотрясением, ударами **рецепторы кожи**, **рецепторы мышечно-суставного чувства (проприорецепторы)** и **рецепторы внутренних органов (гентерорецепторы)**, а также **рецепторы приходящие в возбуждение при изменении** кровяного давления на органы и стенки сосудов **барорецепторы**.

- В желудке, желчном и мочевом пузыре, перикарде помимо **барорецепторов** имеются **механорецепторы**, **раздражаемые в результате натяжения или расслабления** гладкой мускулатуры и связок этих органов.
- **Раздражение механорецепторов** обычно ведет к рефлекторному повышению артериального давления, зависящего главным образом **от рефлекторного усиления тонуса сосудосуживающего центра**.
- **Следовательно, механическая энергия массажных приемов превращается в энергию нервного возбуждения, что является начальным звеном в цепи нервно-рефлекторных реакций, вызываемых действием массажа на организм.**

## РЕФЛЕКТОРНАЯ ДУГА:

- Возникающие в рецепторах центrostремительные (афферентные) импульсы передаются по чувствительным путям в центральную нервную систему (ЦНС): спинной мозг, мозжечок, функциональные образования ствола головного мозга, — достигают коры большого мозга, где синтезируются в общую сложную реакцию и вызывают определенные функциональные сдвиги в организме.

- **Механорецепторы** называют также **тактильными рецепторами**.
- Кожа представляет собой обширное **рецепторное поле**, являющееся периферической частью кожного анализатора.
- Различают четыре вида кожной чувствительности:
  - тепловую,
  - холодовую,
  - болевую
  - и тактильную.
- **Тактильная чувствительность** связана с чувством осязания, чувством прикосновения, давления, вибрации.

- Приемы массажа **воспринимаются** организмом **как раздражители тактильной чувствительности**.
- Массаж вызывает деформацию кожной поверхности и возбуждает **механорецепторы кожного анализатора**.
- Возникшее в них возбуждение **передается по центrostремительным нервам** и вызывает **ощущение** прикосновения, давления или вибрации.
- Яркость **тактильных ощущений** и их качественные различия **обуславливаются силой** воздействия массажного приема.

- **Чем сильнее раздражение** (а это зависит от приема — поглаживания, выжимания и т.д.) **и чем обширнее массируемый участок тела, тем значительнее рецепторный потенциал и тем большее число импульсов поступает в нервную систему.**

## **Все приемы массажа основаны на рефлексорном факторе.**

- Нервные рецепторы кожи и глубоких тканей, воспринимая те или иные приемы массажа как механический раздражитель, **передают их в виде нервных импульсов** в центральные отделы нервной системы, где в ответ на раздражение нервных клеток возникают эфферентные импульсы, которые по центробежным путям распространяются на различные системы, органы и ткани организма, **стимулируя или затормаживая их деятельность, что зависит от применяемого приема или комплекса приемов.**
- **Разнообразные рефлексy, как безусловные, так и условные, возникающие в процессе процедур массажа, вызывают изменение функционального состояния различных**

- В механизме действия массажа на организм играет роль также **гуморальный фактор** (греч. humor — жидкость).
- Вызывая образование тепла в тканях (результат преобразования механической энергии в тепловую), массаж **действует** как термический раздражитель и возбуждает тепловую рецепторную систему.
- Оказывая прямое, непосредственное механическое воздействие на ткани, массаж **способствует образованию в коже химических продуктов распада**

- **Массаж оказывает многостороннее влияние** на нервную систему, кровообращение и лимфоток, обмен веществ и другие жизненно важные функции организма.
- При этом **действие массажа связано с реакцией всех звеньев нервной системы**, начиная от рецепторов массируемой области и кончая корой большого мозга **с обязательным включением** гуморального и эндокринного звена, **и изменением** в деятельности внутренних органов по типу моторно-висцеральной рефлекторной дуги.

- **Лечебное действие массажа**, по современным представлениям, состоит в снятии или уменьшении проявлений парабиоза (состояние, пограничное между жизнью и не жизнью клетки), **восстановлении** нарушенных взаимоотношений между корой, подкоркой и нижележащими отделами нервной системы, повышении реактивности организма и его приспособительных функций (Н. А. Белая, 1974).
- Механический фактор, в свою очередь, **усиливает** обменные процессы, **устраняет** застойные явления, температура массируемого участка тела

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КОЖУ

- Сразу же отметим, что, воздействуя на кожу, массаж **оказывает через нее исключительно большое и многостороннее влияние на различные органы, системы и организм в целом.**
- В коже развита **сосудистая сеть**, которая в состоянии расширения может вместить свыше одной трети всей массы крови организма.
- Благодаря массажу сосуды кожи расширяются, в них **улучшается кровообращение**.
- Массаж **ускоряет и движение лимфы** в кожных сосудах. **Выдавливание во время массажа лимфы из соединительнотканых промежутков, а венозной крови из капилляров способствует опорожнению** не только тех сосудов, на которые при массаже воздействуют непосредственно, но и тех, которые расположены выше и ниже

- Под действием массажа с кожи в виде чешуек **удаляются отжившие клетки** ее наружного слоя — эпидермиса.
- Это **способствует улучшению кожного дыхания**, усилению выделительной функции сальных и потовых желез, участвующих в регуляции теплоотдачи.
- **Массаж повышает эластичность и упругость кожи.**

- **Состояние кожи почти всегда отражает общее самочувствие человека.** Недаром медики говорят: **«Кожа — это зеркало организма».**
- **Всем известно,** что с возрастом кожа человека изменяется, постепенно превращается из упругой, гладкой и эластичной в вялую и морщинистую.
- **Эти изменения можно заметно смягчить и замедлить с помощью массажа и самомассажа,** которые, улучшая кровоснабжение, а следовательно, и питание кожи, усиливая процессы обмена, повышая защитные функции кожи, предохраняющие организм от проникновения вредных веществ, вместе с тем способствуют сохранению эластичности и свежести кожи.

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

- Нервная система — **главный регулятор жизнедеятельности организма**. Она управляет работой сердца и желез внутренней секреции, обменом веществ и работой мышц, нашими движениями и эмоциями.
- **Массаж** — этот **на первый взгляд** механический раздражитель, и только, на самом деле **способен основательно вмешиваться** в деятельность нервной системы.
- Один из пациентов, композитор, как-то сказал: **«Массаж, как музыка, действует на эмоции, создает то или иное настроение»**.

- Массаж **оказывает влияние** как на центральную нервную систему, так и на периферическую.
- Он может успокоить, снять слишком сильное психическое напряжение или **создать условия** для спокойного и глубокого сна накануне важных, ответственных событий.
- Массаж может и возбудить, что необходимо в тех случаях, когда человек находится в состоянии **глубокой апатии** или у него понижен нервный тонус.

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

- Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Благодаря массажу **кровь отвлекается от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам**, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, **улучшается кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения.**
- **Оживляется обмен в клетках**, повышается поглощение тканями кислорода. Массаж также **стимулирует кроветворную функцию, способствуя повышению содержания в крови**

- Воздействие массажа на ССС прежде всего **проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров.**
- Массаж способствует **уменьшению в мышцах молочной кислоты и выведению органических кислот**, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физических нагрузок мышцы.
- Выраженное влияние **оказывает массаж на лимфоток**. Лимфатическая сеть тесно связана с кровеносной системой.
- Лимфатические узлы представляют собой нечто вроде фильтров, где лимфа очищается от продуктов распада и токсических веществ утомления. **Разминать (массировать) лимфатические узлы, особенно при наличии инфекционного процесса, противопоказано.**

- Движение лимфы по тканям и сосудам совершается крайне **медленно**.
- **Вся лимфа проходит** через грудной лимфатический проток всего лишь шесть раз в сутки, между тем как полный оборот крови совершается за 20—25 с.
- Экспериментально установлено, что под влиянием массажа **происходит ускорение обращения лимфы** и количество вытекающей лимфы из массируемого участка увеличивается в 6—8 раз.
- Массаж проводят обычно по ходу лимфатического тока к расположению ближайших лимфатических узлов.
- **Такие направления** называют массажными линиями или массажными направлениями.

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА МЫШЦЫ

- При массаже происходит растяжение нервно-мышечных волокон, вследствие чего увеличивается приток проприорецептивных импульсов, идущих в центральную нервную систему, что, в свою очередь, ведет к рефлекторным изменениям в нервно-мышечном аппарате.
- Изучая влияние массажа на повышение и восстановление работоспособности утомленных мышц, пришли к выводу, что массаж является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности уставших мышц.

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА СУСТАВНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ

- Массаж **благоприятно сказывается на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата.**
- Под влиянием массажа **увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата; легко устраняются отечность, одеревенение, болезненность**, возникающая после физических перенапряжений.
- Массаж **ускоряет удаление** продуктов

# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ФУНКЦИЮ ВЫДЕЛЕНИЯ

- Массаж **активно влияет** на газообмен, минеральный и белковый обмены, увеличивая выделение из организма минеральных солей — натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых органических веществ мочи — мочевины, мочевой кислоты.
- Все это положительно сказывается на функции **внутренних органов и жизнедеятельности организма.**

- Под действием массажа **в коже образуются продукты белкового обмена** — гистамин, ацетилхолин, которые током крови разносятся по всему организму, оказывая резорбтивное (системное) действие на органы и ткани.
- Под влиянием массажа **усиливается мочеотделение.**

# Приемы массажа

# Прием: Поглаживание

## Разновидности основных приемов:

- Глажение
- Гребнеобразное
- Щипцеобразное
- Крестообразное

## Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное)
- Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)

# Прием: Растирание

## Разновидности основных приемов:

- Пиление
- Смещение
- Щипцеобразное
- Крестообразное

## Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое)
- Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)

# Прием: Разминание

## Разновидности основных приемов:

- Валяние, сдвигание,
- Щипцеобразное,
- сжатие, надавливание, вытяжение
- (растяжение)

## Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Продольное
- Поперечное
- Кольцевое
- Спиралевидное

# Прием: Вибрация

## Разновидности основных приемов:

- Потряхивание
- Встряхивание
- Сотрясение
- Пересекание

## Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Непрерывная (стабильная, лабильная)
- Прерывистая

# Ударные приемы

## Разновидности основных приемов:

- Рубление
- Поколачивание
- Похлопывание

## Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Продольное
- Поперечное

# Средства для скольжения рук

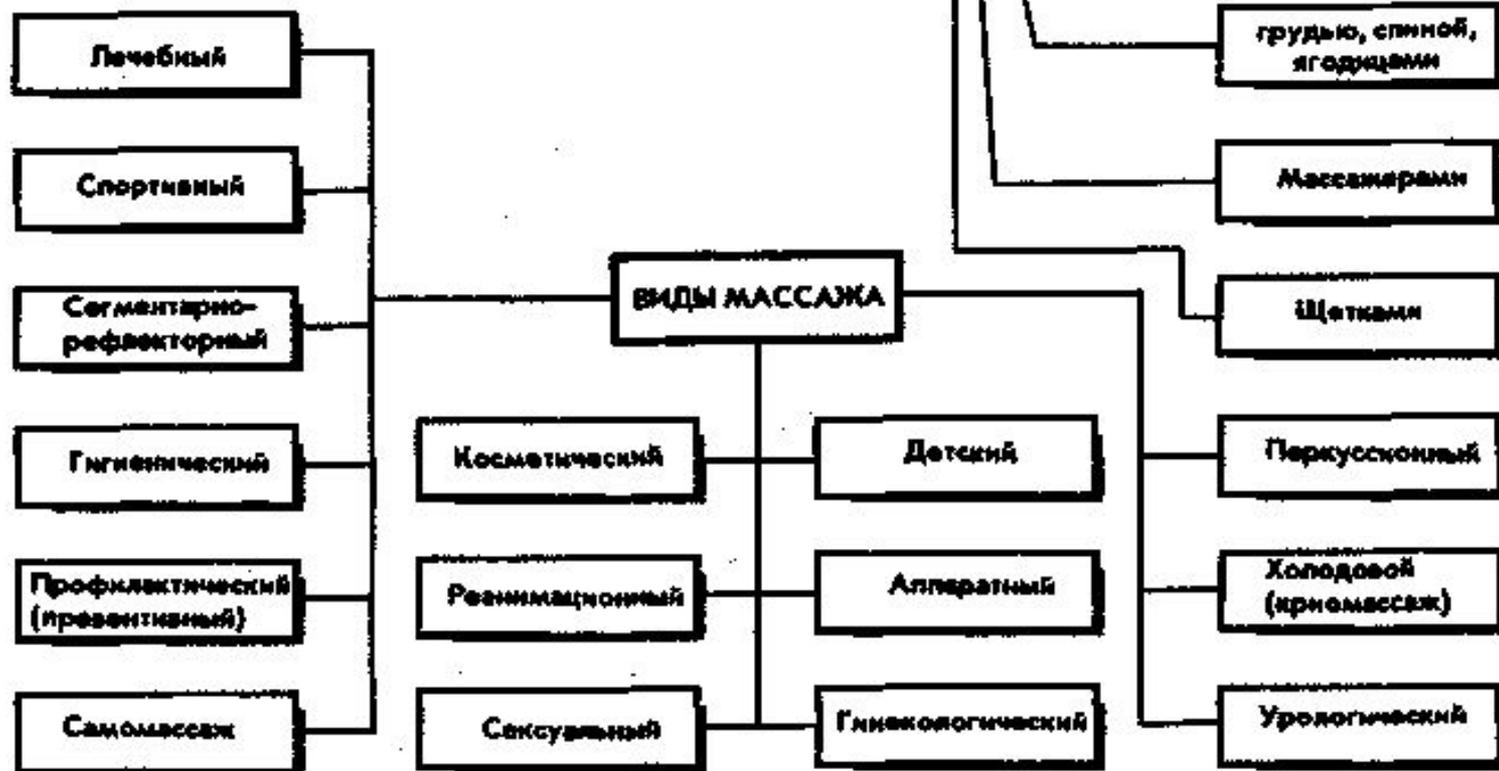
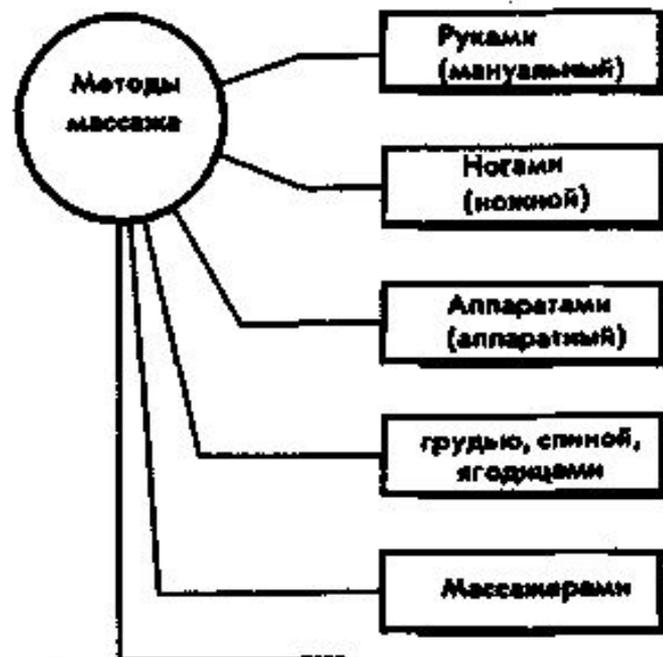
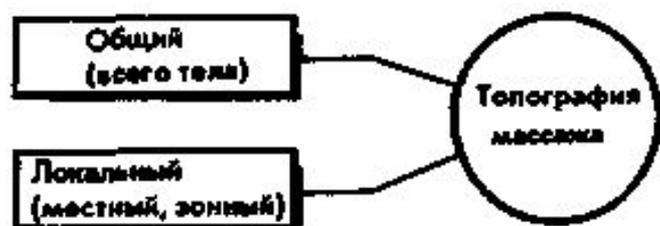
- При проведении массажа используют различные средства для лучшего скольжения рук (**тальк**, детский крем, ароматические масла, мази).
- **Но не все средства пригодны для проведения массажа.** Так, например, **вазелин** оказывает раздражающее действие на кожу, закупоривает поры кожи и ухудшает кожное дыхание, а нередко приводит к возникновению фурункулов.

# Продолжительность одной процедуры массажа и длительность курсового лечения.

Длительность одной процедуры массажа зависит от **характера и стадии заболевания** (травмы), **общего состояния, пола, возраста пациента, величины массируемой поверхности тела.**

## Длительность одной процедуры при

- локальном (частном) массаже составляет 5—15 мин.
- предстартовый массаж — 5—20 мин,
- восстановительный — 15—35 мин (в сауне — 10—20 мин),
- гигиенический — 5—15 мин.



# *Массаж детей в раннем возрасте (до года)*

**Массаж детей раннего возраста проводится с**

- профилактической,
- гигиенической целью,
- в случае каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физического развития,
- нарушения нормальной функции позвоночника, резко выраженной слабости мышц и связочного аппарата,
- нарушения деятельности ЖКТ и перенесения различных заболеваний

## **Противопоказания к проведению массажа у детей раннего возраста:**

- острые инфекционные заболевания;
- рахит в период разгара заболевания с явлениями гиперестезии;
- различные формы геморрагического диатеза;
- паховые, пупочные, бедренные грыжи с склонностью к ущемлению;
- врожденные пороки сердца с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- гнойничковые, острые воспалительные заболевания кожи.

- Массаж выполняется без каких-либо присыпок, смазывающих веществ.
- После массажа ребенка нужно одеть в теплое сухое белье для сохранения тепла.
- Массаж проводится после кормления, но не ранее чем через 1—1,5 ч, или перед кормлением.
- Перед сном ребенка массировать не следует, так как это его возбуждает.
- После массажа ребенок должен отдыхать.

# Техника выполнения массажа

Массаж можно начинать с 2—3 недельного возраста.

- Начинают массаж с **поглаживания**.
- После исчезновения физиологического гипертонуса мышц рук **добавляют растирание** мышц — сгибателей и разгибателей, **чередую** его с поглаживанием.
- При исчезновении физиологического гипертонуса мышц нижних конечностей **добавляется кольцевое растирание**.
- После того как ребенку исполнится три месяца, используют приемы: **растирание, разминание и похлопывание** мышц спины, рук и ног.