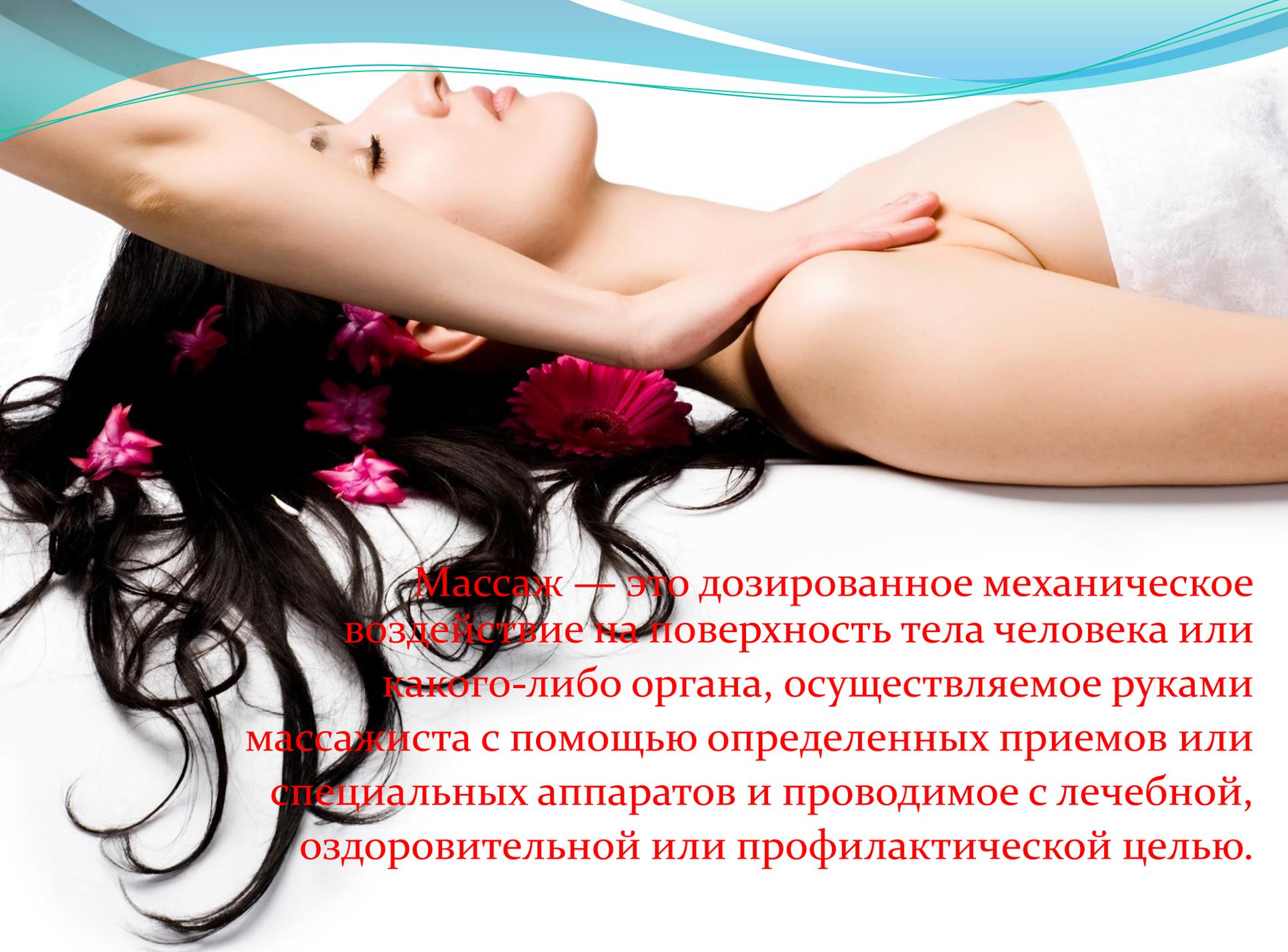


НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ИВАНОВСКИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ.

**Научно – исследовательская работа
медицинский массаж и его лечебно-
оздоровительное влияние на организм
человека.**



Массаж — это дозированное механическое воздействие на поверхность тела человека или какого-либо органа, осуществляемое руками массажиста с помощью определенных приемов или специальных аппаратов и проводимое с лечебной, оздоровительной или профилактической целью.

Виды массажа:

1. сегментарно-рефлекторный

- а) сегментарный
- б) паравертебральный, (точечный),
- в) периостальный,
- г) соединительно-тканый,

2. лечебный

- а) перкуссионный,
- б) реанимационный,
- в) баночный,
- г) аппликации льдом,
- д) при травмах и заболеваниях,
- е) реабилитационный,

3. спортивный

- а) тренировочный,
- б) восстановительный
- в) предстартовый,
- г) при спортивных травмах

4. аппаратный массаж

- а) вибрационный,
- б) вакуумный,
- в) гидромассаж.

5. гигиенический, 6. косметический

7. самомассаж

● **Цель научно – исследовательской работы:**

Изучить влияние процедур массажа на здоровье преподавателей и студентов Ивановского Фармацевтического колледжа, закрепить знания по особенностям выполнения различных видов массажа, выяснить их популярность и эффективность воздействия на органы и системы пациента, лечебно оздоровительное влияние на организм.

● **Задачи:**

- дать общие представления о средствах и видах массажа, возможности их применения на практике;
- познакомиться с индивидуальной оценкой пациентами лечебно – оздоровительных возможностей видов массажа.

Проведено анкетирование-опрос 142 студентов и преподавателей Ивановского Фармацевтического колледжа по их отношению к медицинскому массажу.

- Для сбора необходимых данных, при проведении научно исследовательской работы, нами подготовлены анкеты с интересующими вопросами.
- Отвечая на них, опрашиваемый выражал свое отношение к необходимости массажа для него или его близких.
- Положительное или отрицательное, влияние оказал массаж на системы и органы пациента. Какой из видов массажа наиболее помог в решении проблем здоровья. Есть ли желание овладеть приемами и техникой массажа.
- Анкетирование-опрос проведен среди 142 студентов и преподавателей Ивановского Фармацевтического колледжа и их отношение к медицинскому массажу отражено в таблицах.

Соотношение получавших и желающих получить процедуру массажа. Таблица №1.

№	Возраст лет	Желание пациента	Лечебный	Антицеллюлитный	Косметический	Спортивный	Всего	%
1	17	хотели получить	18	5	20	9	52	100
		получали	30	1	5	2	38	73
2	18	хотели получить	17	6	19	8	50	100
		получали	14	6	6	6	32	64
3	19	хотели получить	21	8	16	7	52	100
		получали	21	4	4	0	29	55,7
4	20 и Б	хотели получить	35	14	24	5	78	100
		получали	24	2	11	5	42	58,3

Выводы:

1. Желание получить процедуры медицинского массажа с возрастом увеличивается, увеличивается и число воспользовавшихся методом лечения.

2. В процентном отношении, видимо благодаря заботе родителей, охват лечением с применением массажа более юных – выше, старших волнует финансовый вопрос.

Оценка положительного влияния массажа, получавшими процедуры. Таблица № 2.

№	Системы органов	Положительное действие отмечено.							
		17л	%	18л	%	19л	%	20л	%
	Возраст %								
1	ССС	11	9,9	9	11,2	9	9,46	7	6,25
2	Кожа	19	17,2	18	22,4	16	16,8	18	16,07
3	Мышцы	31	27,9	17	21,3	19	20	30	26,78
4	Дыхание	6	5,4	9	11,5	8	8,32	11	9,82
5	Движение	17	15,3	14	17,4	20	21	21	18,75
6	Боли	27	24,3	13	16,2	23	24,2	25	22,33
7	Всего	111	100	80	100	95	100	112	100

Дано ответов: 17 летними-163, 18летними-101, 19летними- 35, 20летними и Б- 39.

Оценка отрицательного влияния массажа, получавшими процедуры. Таблица №3

№	Системы органов	Отрицательное действие отмечено.							
		17л	%	18л	%	19л	%	20л	%
1	ССС	16	30,76	5	23,8	13	29,55	6	33,33
2	Кожа	10	19,23	2	9,53	8	18,18	3	16,67
3	Мышцы	3	5,78	2	9,53	5	11,36	-	0
4	Дыхание	17	32,69	7	33,33	13	29,54	7	38,88
5	Движение	3	5,77	3	14,28	3	6,82	1	5,56
6	Боли	3	5,77	2	9,53	2	4,55	1	5,56
7	Всего	52	100	21	100	44	100	18	100

Выводы по таблицам №2и3.

1. В более молодом возрасте не замечается действие массажа на ССС, дыхания, кожу. Отмечается улучшение движений, работа мышц, уменьшение боли.
2. У более взрослых меньше отрицательных мнений о действии на кожу, также положительно оценивается влияние на мышцы, движение, уменьшение боли.

Мнений студентов о наиболее положительном влиянии массажа на системы организма. Таблица №4.

№	Системы органов	17л	18л	19л	20л	Всего мнений
1	ССС	12	8	10	9	39
2	Дыхания	12	9	11	12	44
3	Костно-мышечная	28	16	28	33	105
4	Обмен веществ	4	9	14	16	43
5	Нервная система	18	13	26	26	83
6	Мочеполовая	5	3	5	5	18
7	Всего опрошено	79	58	94	101	332

Вывод:

1. По мнению опрошенных, независимо от возраста, наиболее положительное влияние массаж оказывает на восстановление и поддержание в здоровом состоянии костно-мышечной системы. Учитывается лечение возрастной патологии: переломы, растяжения, вывихи, сколиоз, кривошея, плоскостопие, простудные миозиты, начальные явления остеохондроза и т.д.
2. Равно оценивается воздействие на сердечнососудистую систему, мочеполовую и систему дыхания. В возрастном отрезке опрашиваемых патологии этих систем встречаются не часто.
3. С возрастом растет интерес к процедурам регулирующим обменные процессы в организме: проблемы веса, первые проявления целлюлита.

Оценка видов массажа по их положительному влиянию на состояние кожи. Таблица № 6.

№	Виды массажа	17л	%	18л	%	19л	%	20л	%	Ответов	%
1	Баночный массаж	6	9,8	4	8,4	11	17,3	9	14,1	30	12,7
2	Медовый массаж	13	21,3	10	20,8	13	19,1	6	9	42	17,2
3	Ручной массаж	19	31,2	17	35,4	24	34,3	27	40,1	87	35,6
4	Обертывание	13	21,3	7	14,6	9	13,2	15	22,7	44	18,1
5	Ванны с аромомаслом	10	16,4	10	20,8	11	16,1	9	14,1	40	16,4
6	Всего	61	100	48	100	68	100	66	100	243	100

Вывод:

1. По оценкам опрошенных, ручной массаж является самым востребованным и наиболее положительно влияющий на состояние кожного покрова.
2. Из специальных видов в молодом возрасте популярен медовый массаж и обертывание,

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

Возраст	17	18	19	20	Ответов
Да	11	9	9	7	36
Нет	16	5	13	6	40

1. Увеличивается количество функционирующих капилляров, усиливается местный кровоток и активизируется кровообращение в целом.
2. Массаж улучшает движение крови по венам, препятствует ее застою и устраняет отечность. Массаж увеличивает и ускоряет отток лимфы от органов и тканей.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА СУСТАВНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ

Возраст	17	18	19	20иБ	Ответов
Да	17	14	20	21	72
Нет	3	3	3	1	10

1. Массаж способствует более быстрому образованию костной мозоли, улучшает эластичность связочного аппарата, устраняет образующееся при травмах или заболеваниях сморщивание суставных сумок, способствует уменьшению околосуставных отеков.
2. Массирование мышц снимает боль, делает их мягкими и эластичными.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Возраст	17	18	19	20иБ	Ответов
Да	18	13	26	26	85
Нет	3	0	2	2	7

Влияние массажа на нервную систему разнообразно и зависит от степени раздражения рецепторов, характера массажных приемов, длительности их воздействия, места применения и индивидуальных особенностей массируемого. В зависимости от силы давления рук массажиста на тело пациента различают массаж глубокий (большой силы) и поверхностный (средней и малой силы). Глубокий массаж вызывает снижение возбуждения (торможение), а поверхностный усиливает его (тонизирует).

Имеет значение темп массажа: при быстром темпе возбудимость нервной системы повышается, при медленном — снижается. Средний темп и приемы, выполненные со средней силой, приравниваются к нейтральному характеру воздействия, близкому к успокаивающему. На процессы возбуждения и торможения влияет также длительность массажа. Длительный по времени, в медленном темпе и глубокий массаж вызывает торможение; кратковременный, в быстром темпе и поверхностный, наоборот, тонизирует нервные процессы. Общеизвестно значение массажа для снятия утомления и повышения физической или умственной работоспособности. Известно, что массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости.

Показания к массажу.

- **Показания:** массаж оказывает положительный эффект при функциональных нарушениях кровообращения, болезнях органов дыхания, пищеварения, при хронических дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов, мочеполовой системы, последствиях травм, при функциональных нарушениях эндокринной системы и вегетативной нервной системы. Массаж дает лечебный эффект, облегчает состояние больных, улучшает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, повышает тонус скелетных мышц и может применяться в косметических целях. Особенно эффективен массаж в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и лечебной физкультурой

Массаж противопоказан в следующих случаях:

- * острые лихорадочные состояния и воспалительные процессы;
- * кровотечения и склонности к ним;
- * болезни крови;
- * гнойные процессы любой локализации; различные заболевания кожи (экземы, лишай, флегмонозные процессы);
- * гангрена;
- * значительное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбоз;
- * воспаление лимфатических узлов и сосудов;
- * активная форма туберкулеза;
- * сифилис I и II стадий, другие острые венерические заболевания;
- * доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации (до их хирургического лечения); при миомах разрешается массаж воротниковой зоны, рук, голеней и стоп;
- * чрезмерное психическое или физическое утомление;
- * беременность, менструация.

Действие массажа на организм.

Массаж улучшает функцию внешнего дыхания, повышает проходимость бронхов и резервные возможности дыхания, увеличивает насыщение артериальной крови кислородом и выделение углекислого газа. Массаж оказывает большое влияние на циркуляцию лимфы: ускоряя ее отток, увеличивает приток питательных веществ к тканям, освобождает клетки от продуктов обмена и распада. Повышает уровень обмена веществ в целом, усиливает выделения и расщепления метаболитов, повышает скорость окислительных реакций в организме.



При массаже скорость потребления кислорода повышается на 30-35% по сравнению с покоем, на 15-20% усиливается выделение молочной кислоты почками и кожей (Зотов В.П., 1997), массаж вызывает направленные нейрогуморальные сдвиги на основе кожно-висцеральных, нутривных рефлексов. Это способствует увеличению концентрации гормонов в крови и лимфе, а также ферментов в полых органах, которые являются, как известно, катализаторами химических реакций, протекающих в организме. Усиливает перистальтику кишечника, улучшает охранительные свойства кишки.



Положительное воздействие лечебного массажа на организм заключается в нескольких факторах.

1. Механическое раздражение тканей которое действует как в месте его нанесения, так и благодаря наличию нервно - рефлекторных связей влияет на функциональное состояние всего организма.
2. Под действием лечебного массажа увеличивается приток крови к массируемым частям тела, повышается температура тканей. При этом в тканях образуются гормоны, которые способствуют расширению капилляров, снижению давления.
3. Массаж способствует ускорению продвижения крови к сердцу, облегчая насосную функцию сердца, и снижает нагрузку на миокард.
4. Ускоряя движение лимфы и процессы её образование, массаж увеличивает приток питательных веществ к тканям массируемого участка и освобождает клетки от продуктов обмена и распада.
5. Оказывает общеукрепляющее воздействие на мышечную систему и связочно -суставный аппарат.
6. Активно влияет на минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма солей и азотосодержащих органических веществ.

Выводы и рекомендации.

- 1. Более 96% преподавателей и студентов колледжа согласны с утверждением о положительном влиянии процедур массажа на состояние здоровья и функционирование систем и органов человека.
- 2. 85,2% опрошенных получали массаж как лечебную процедуру, у 40,1% улучшения отмечены во время проведения курса, 33% - сразу после процедур, 26,9% - улучшение через некоторое время.
- 3. После проведения курса массажа 92,5% чувствовали улучшение здоровья, у 5,1% состояние не изменилось.
- 4. 87,7% имеют желание сами освоить приемы массажа, 50% опрошенных считают, что по состоянию здоровья нуждаются в комплексе массажных воздействий.
- 5. Наибольшим спросом пользуются: лечебный массаж 63,1%, косметический 18,4%, антицеллюлитный 9,2%.
- 6. При первых признаках заболевания необходимо обращаться к врачу и точно выполнять назначенное лечение.
- 7. Каждый может и должен заботиться о своем здоровье, массаж и само-массаж один из прекрасных способов сохранить долголетие.



● Крепкого всем здоровья

!!!

● Спасибо за внимание







Положительное воздействие лечебного массажа на организм заключается в нескольких факторах.

1. Механическое раздражение тканей которое действует как в месте его нанесения, так и благодаря наличию нервно - рефлекторных связей влияет на функциональное состояние всего организма.
2. Под действием лечебного массажа увеличивается приток крови к массируемым частям тела, повышается температура тканей. При этом в тканях образуются гормоны, которые способствуют расширению капилляров, снижению давления.
3. Массаж способствует ускорению продвижения крови к сердцу, облегчая насосную функцию сердца, и снижает нагрузку на миокард.
4. Ускоряя движение лимфы и процессы её образование, массаж увеличивает приток питательных веществ к тканям массируемого участка и освобождает клетки от продуктов обмена и распада.
5. Оказывает общеукрепляющее воздействие на мышечную систему и связочно -суставный аппарат.
6. Активно влияет на минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма солей и азотосодержащих органических веществ.

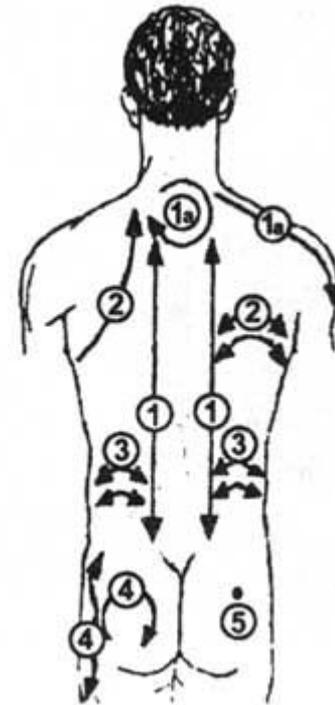
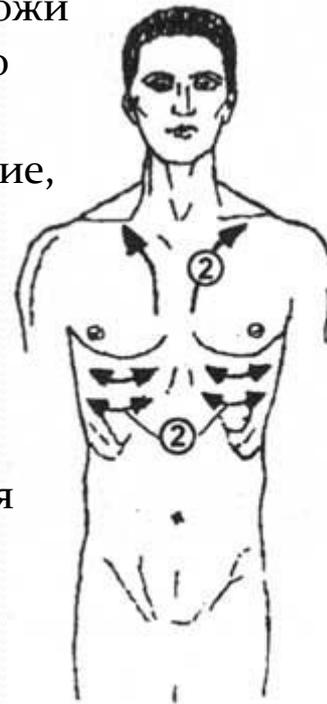


Баночный массаж.

● Баночный массаж сочетает в себе воздействующие факторы вакуум-эффекта банок и массажа, изменяется кровенаполнение сосудов кожи и ее более глубоких слоев, под влиянием баночного массажа ускоряется крово- и лимфообращение в тканях и рефлекторно в легких улучшается дыхание, отходит мокрота (если она есть), снижается температура тела (если повышена). Два вида баночного массажа:

- а) огневой - когда вакуум в банке создается с помощью специальной свечки
- б) без огневой - когда разрежение в банке создается с помощью механического насоса.

Показан при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии, миозитах, люмбаго, остеохондрозе, радикулитах (не в остром периоде!), при целлюлите.

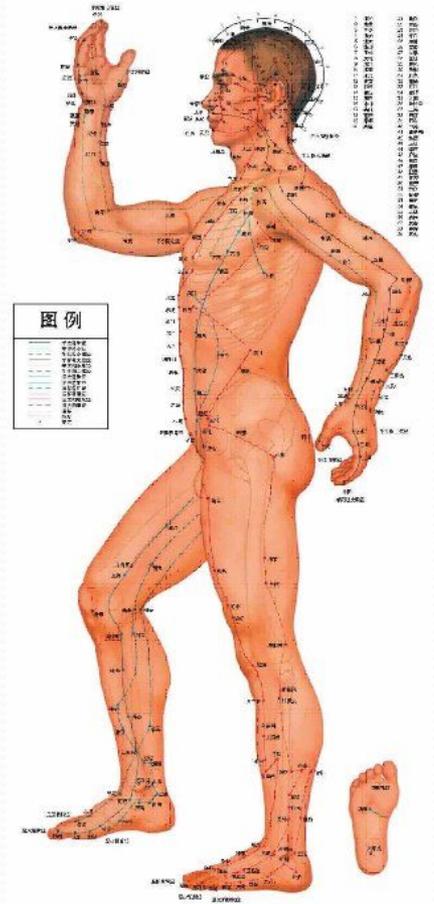




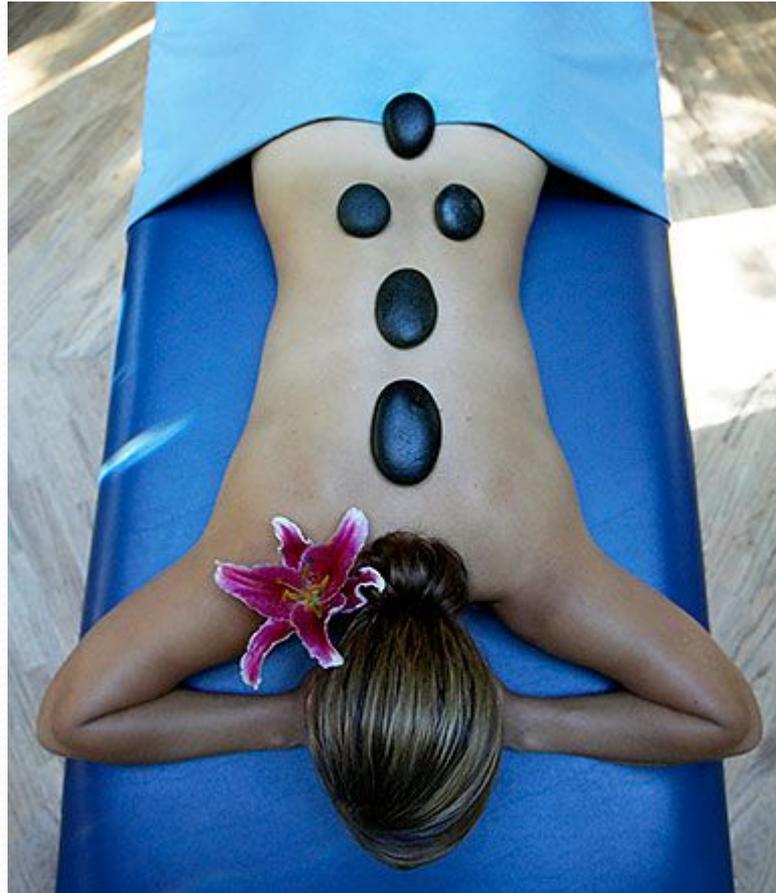


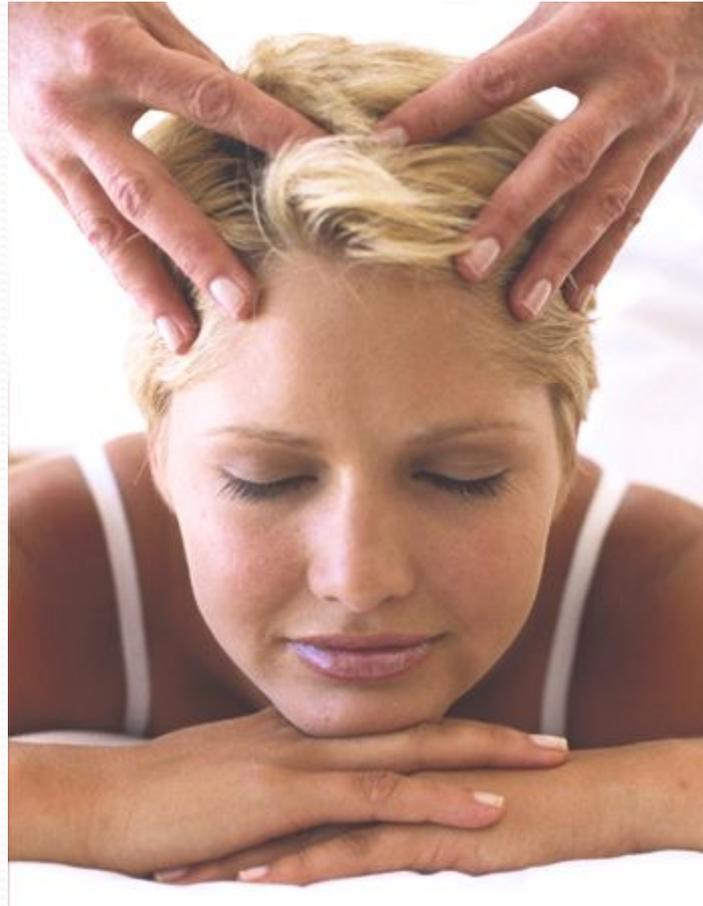




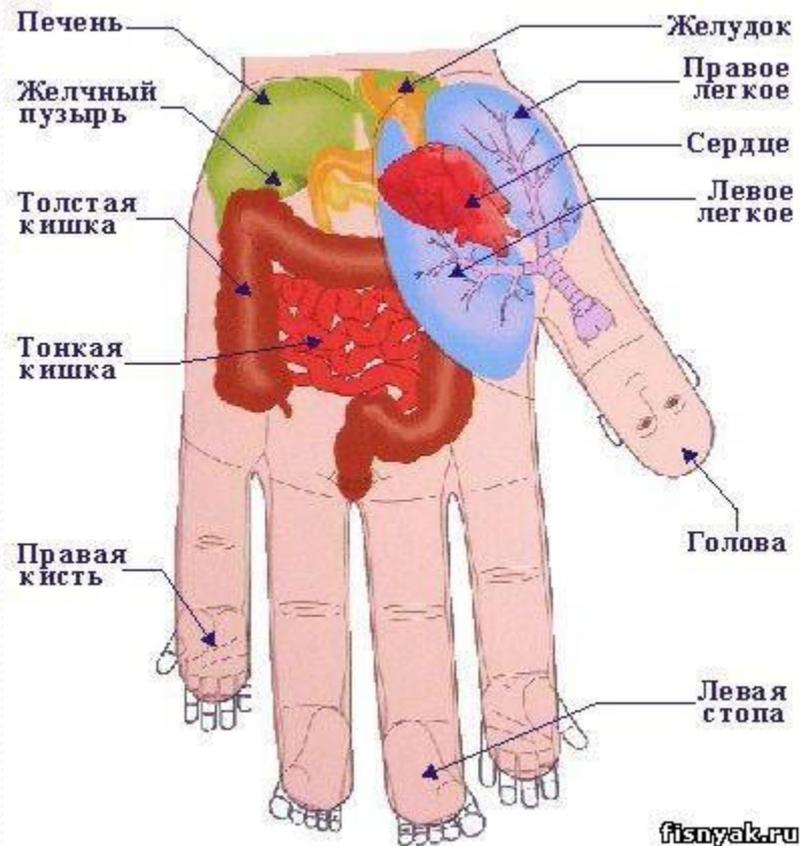


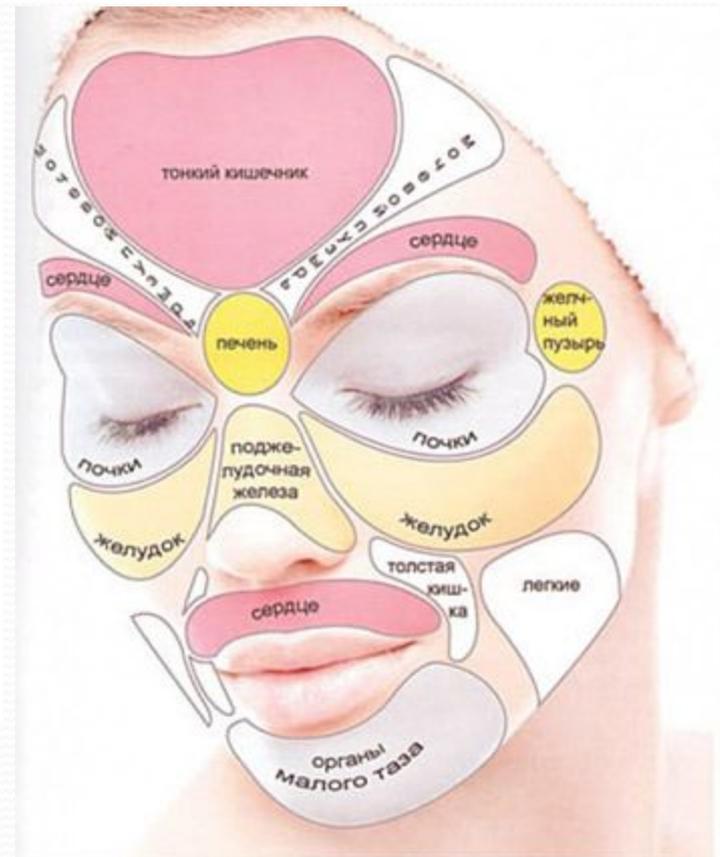
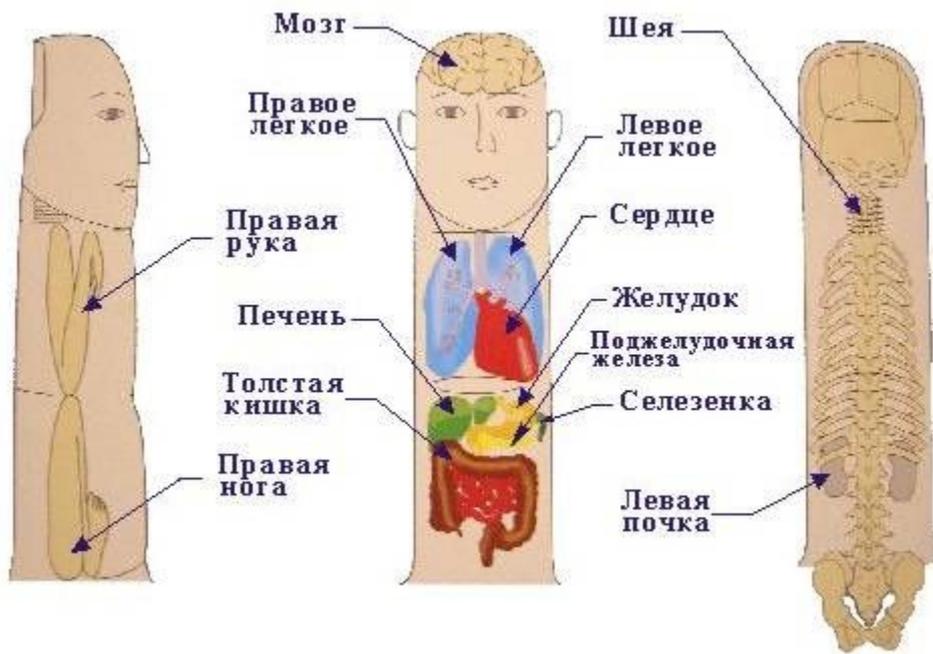






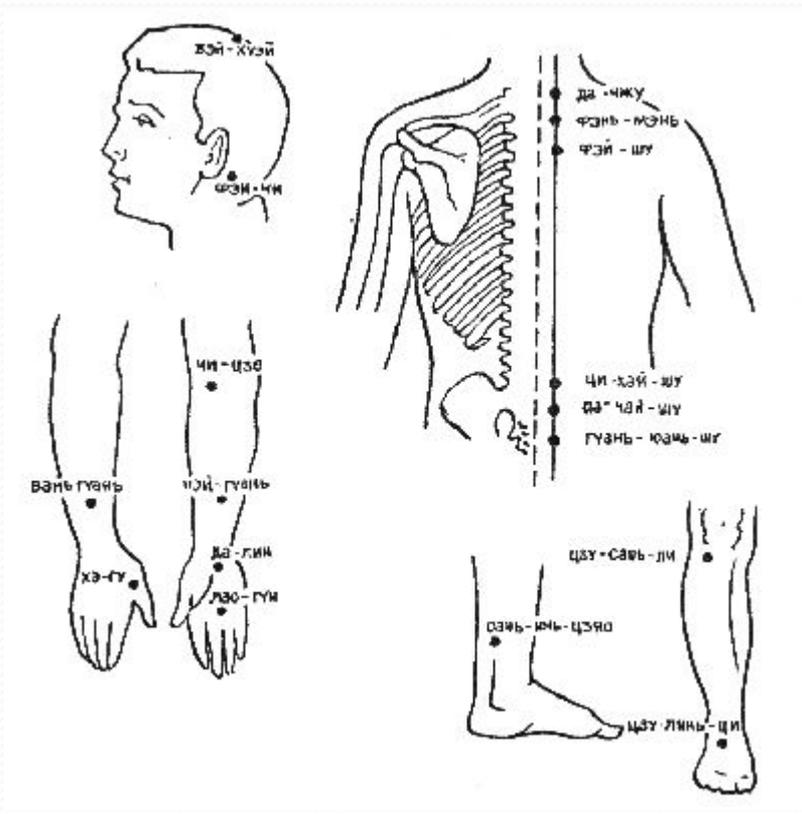








All rights reserved. © Clinic "MediEstetik"
MEDIEST.ru







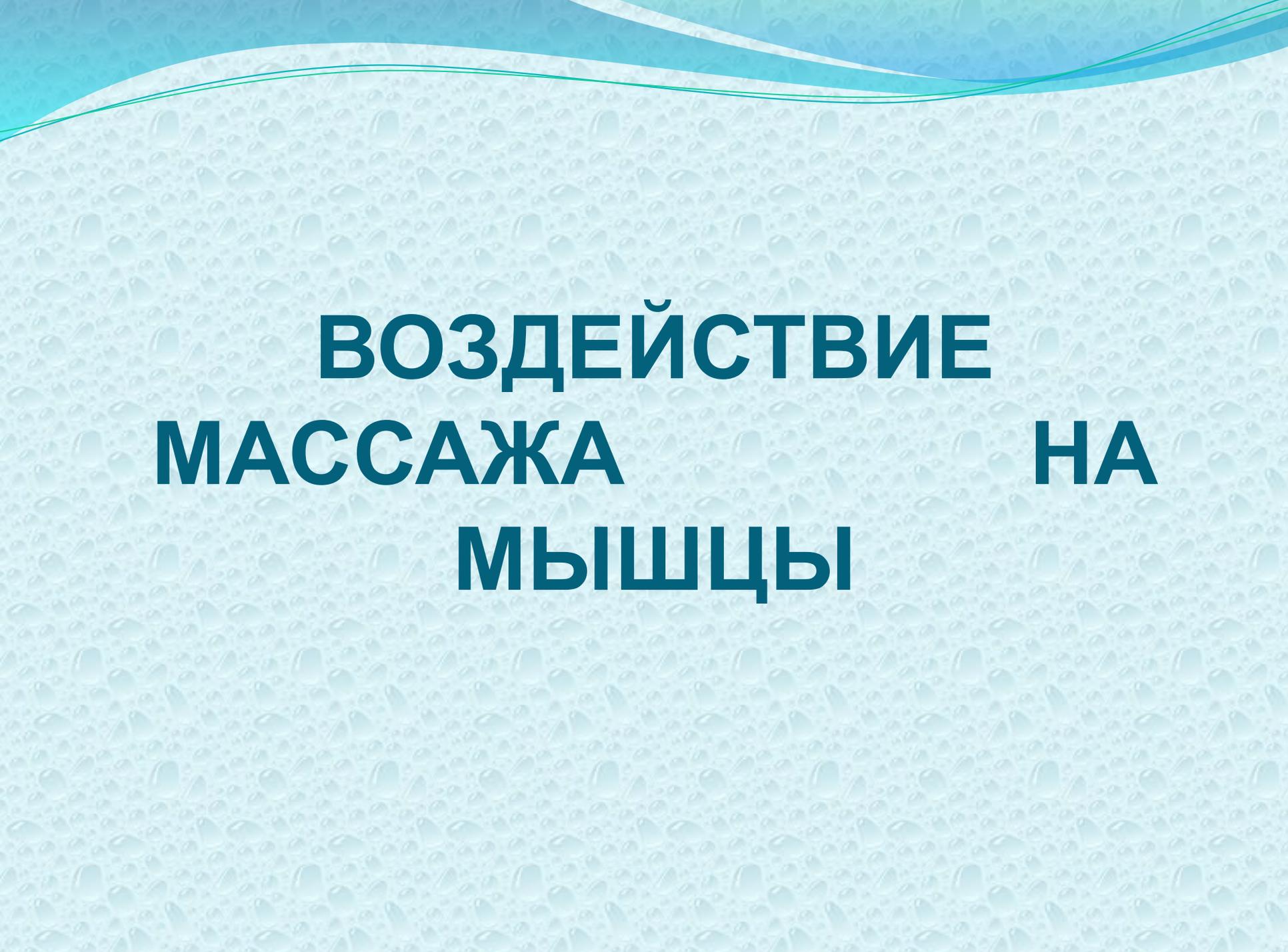
- Кожа человека на ощупь мягка и эластична, но обладает некоторым напряжением — тургором. Она частично покрыта волосами и у нормально упитанных людей снабжена жировой подкладкой. На ладонях, подошвах и черепе кожа плотно сращена со своим основанием и не может быть поднята в складку. В области грудных сосков, половых органов, у ануса кожа пигментирована. Общая площадь кожи тела человека достигает 1,5— 2 м². На поверхности кожи заметны поры, которые представляют собой выводные протоки сальных и потовых желез. Кожа состоит из трех слоев; наружного (эпидермис), собственно кожи (дерма) и подкожно-жировой клетчатки (гиподерма). Придатками кожи являются волосы, сальные и потовые железы, ногтевые пластинки. Несмотря на сложное строение, кожа представляет одно целое, и ее функции тесно связаны с деятельностью всего организма и центральной нервной системы.

- 
- Кожа пронизана кровеносными и лимфатическими сосудами, нервами и нервными окончаниями - рецепторами, имеет сальные и потовые железы, мышцы.

- 
- При массаже усиливаются выделительные процессы в сальных и потовых железах, с кожи удаляются отмершие клетки эпидермиса, увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку и ближайшей к нему зоне, в связи с чем улучшается кровоснабжение тканей, повышается местная температура, усиливаются кожное дыхание и обменные процессы. В результате после массажа кожа становится мягкой, эластичной, обновляется ее структура

A photograph of a baby lying on its back on a patterned blanket. An adult's hands are visible, gently massaging the baby's chest and arms. The baby has its hands near its mouth and eyes, looking towards the camera.

● Воздействуя на многочисленные нервные окончания и специализированные рецепторы кожи, массаж вызывает ответную реакцию организма, которая может быть различна (от успокоения до возбуждения, от заторможенности до тонизирования) в зависимости от применяемых приемов, силы, длительности и темпа их воздействия, а также от особенностей массируемого участка тела. Кожа первой воспринимает раздражение, производимое различными приемами массажа.

The background features a light blue surface covered in numerous small, realistic water droplets. At the top, there are stylized blue and white wavy lines that suggest water or a sky horizon.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА МЫШЦЫ



В человеческом организме имеются три вида мышц, значительно отличающихся по своим функциям и строению:

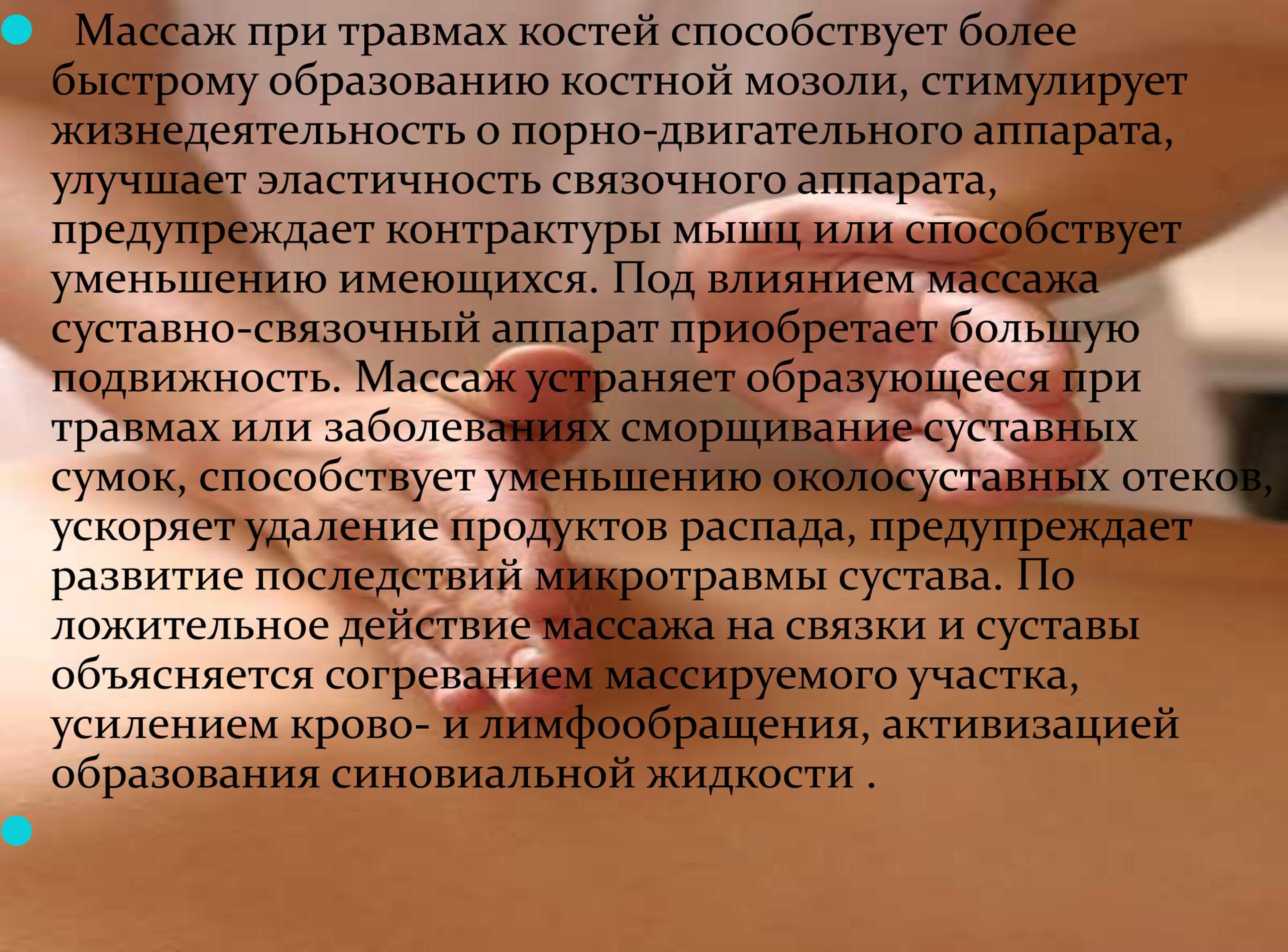
- Гладкие мышцы
- Сердечная мышца
- Поперечнополосатые, или скелетные, мышцы

- Гладкие мышцы находятся в стенках внутренних органов, кровеносных сосудах и в коже. Гладкие мышцы образуют основную часть стенок артерий и вен, почти всего пищеварительного тракта, желчного и мочевого пузырей, маточных труб, матки и т. л.
- Сердечная мышца обладает свойством, отсутствующим у других мышц, — автоматизмом сокращений, имеющих определенный ритм и силу. Сердечная мышца не прекращает свою ритмичную работу в течение всей жизни; нервная система регулирует частоту, силу и ритмичность сокращений.
- Поперечнополосатые, или скелетные, мышцы, прикрепляясь к костям, приводят в движение костные рычаги, участвуют в образовании стенок полостей тела (ротовой, грудной, брюшной, тазовой), входят в состав стенок некоторых внутренних органов (глотка, верхняя часть пищевода, гортань), находятся в числе вспомогательных органов глаза (глазодвигательные мышцы), оказывают действие на слуховые косточки в барабанной полости. С помощью скелетных мышц тело человека удерживается в равновесии, перемещается в пространстве, осуществляются дыхательные, глотательные движения, формируется мимика.



ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА СУСТАВНО- СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ

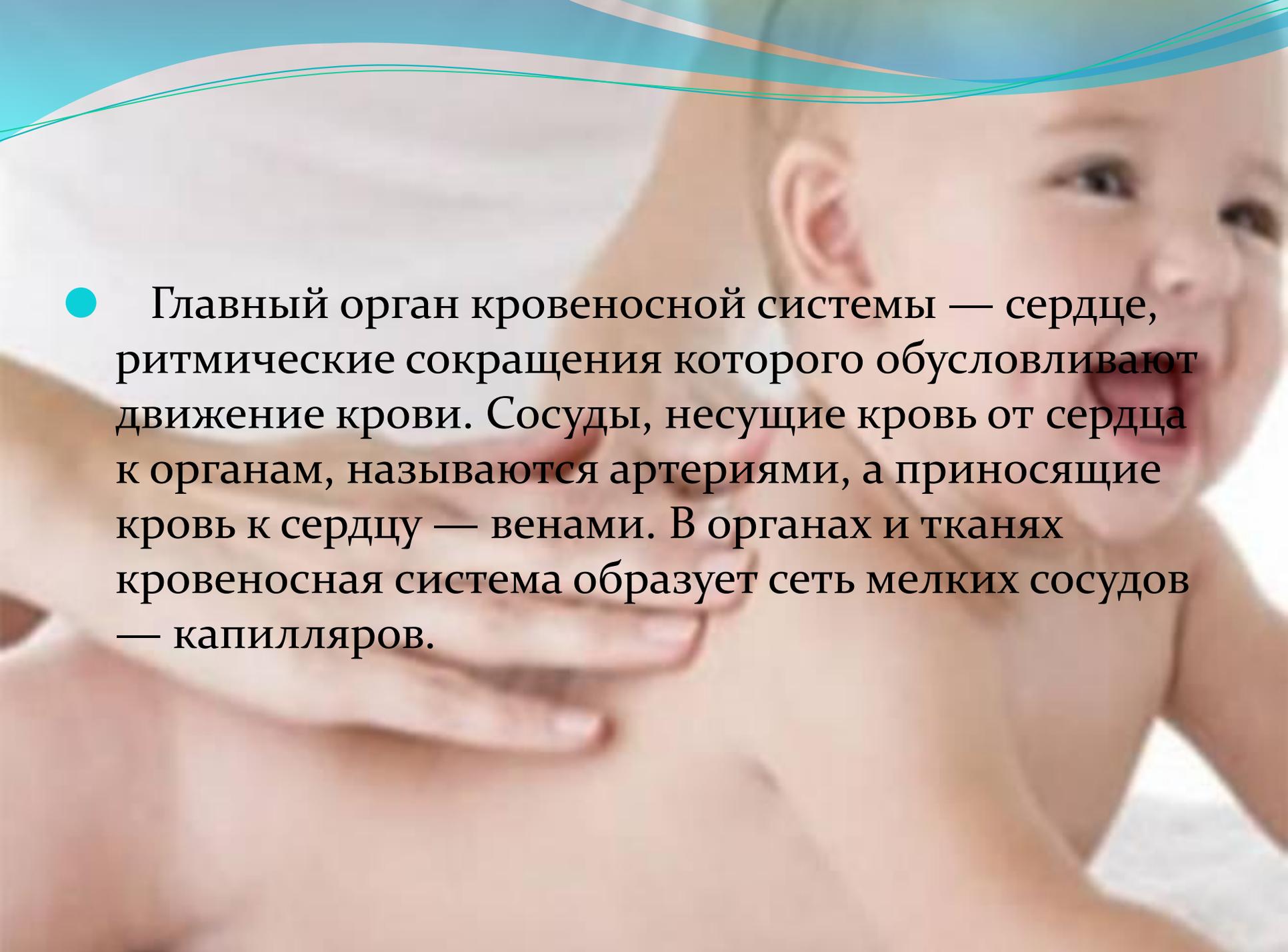
- 
- Суставно-связочный аппарат объединяет кости скелета в единое целое, удерживая их друг возле друга и обеспечивая им большую или меньшую подвижность. Соединения костей имеют различное строение и обладают такими физическими свойствами, как прочность, упругость, подвижность, что связано с выполняемой ими функцией.

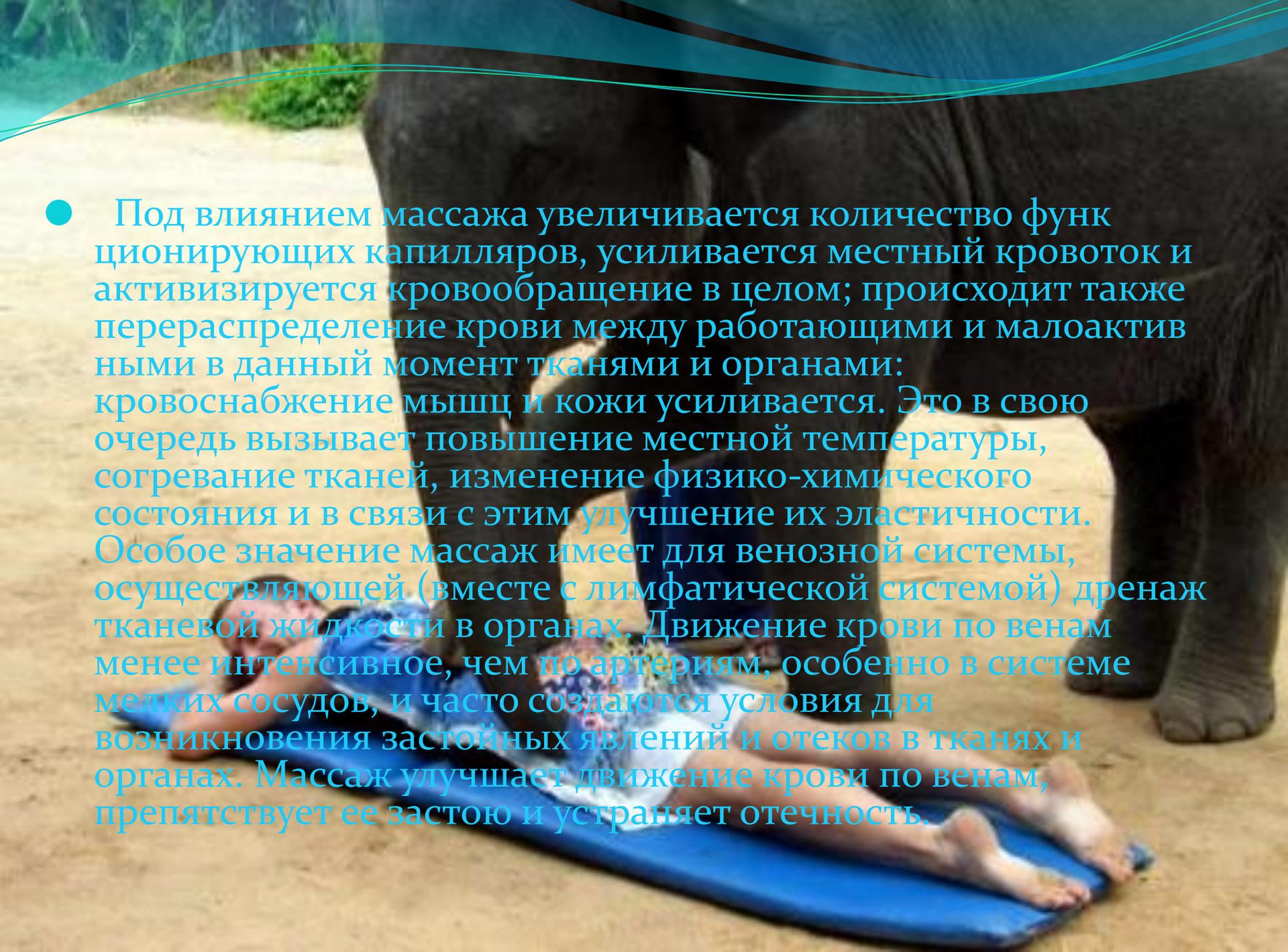


● Массаж при травмах костей способствует более быстрому образованию костной мозоли, стимулирует жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата, улучшает эластичность связочного аппарата, предупреждает контрактуры мышц или способствует уменьшению имеющихся. Под влиянием массажа суставно-связочный аппарат приобретает большую подвижность. Массаж устраняет образующееся при травмах или заболеваниях сморщивание суставных сумок, способствует уменьшению околоуставных отеков, ускоряет удаление продуктов распада, предупреждает развитие последствий микротравмы сустава. Положительное действие массажа на связки и суставы объясняется согреванием массируемого участка, усилением крово- и лимфообращения, активизацией образования синовиальной жидкости .

●

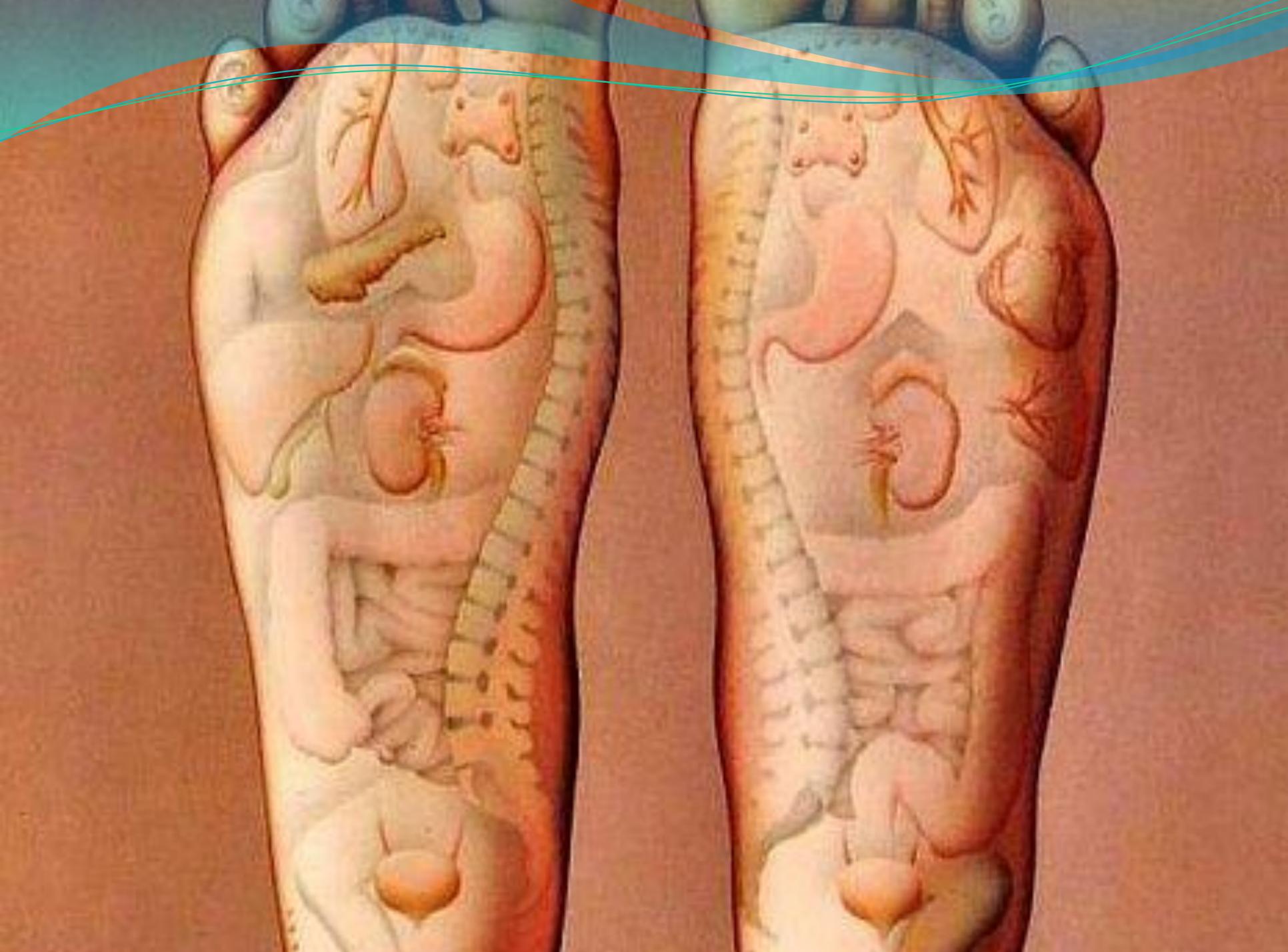
МАССАЖА НА СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

- 
- A close-up photograph of a baby's face, smiling and looking upwards. A hand is gently holding the baby's head. The background is soft and out of focus. The image is overlaid with a decorative blue and white wavy border at the top.
- Главный орган кровеносной системы — сердце, ритмические сокращения которого обуславливают движение крови. Сосуды, несущие кровь от сердца к органам, называются артериями, а приносящие кровь к сердцу — венами. В органах и тканях кровеносная система образует сеть мелких сосудов — капилляров.

- 
- Под влиянием массажа увеличивается количество функционирующих капилляров, усиливается местный кровоток и активизируется кровообращение в целом; происходит также перераспределение крови между работающими и малоактивными в данный момент тканями и органами: кровоснабжение мышц и кожи усиливается. Это в свою очередь вызывает повышение местной температуры, согревание тканей, изменение физико-химического состояния и в связи с этим улучшение их эластичности. Особое значение массаж имеет для венозной системы, осуществляющей (вместе с лимфатической системой) дренаж тканевой жидкости в органах. Движение крови по венам менее интенсивное, чем по артериям, особенно в системе мелких сосудов, и часто создаются условия для возникновения застойных явлений и отеков в тканях и органах. Массаж улучшает движение крови по венам, препятствует ее застою и устраняет отечность.



- Массаж увеличивает и ускоряет отток лимфы от органов и тканей. В связи с особенностями клапанного аппарата массажные приемы выполняются по ходу лимфатических сосудов.
-
- При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата ток лимфы замедляется, наступают застой и отек. Замедление движения лимфы приводит к ухудшению питания тканей и клеток.
-
- При массаже происходит ликвидация застойных явлений (причем не только на массируемом участке, но и в расположенных рядом органах и тканях), а также ускоряется рассасывание отеков различного происхождения.



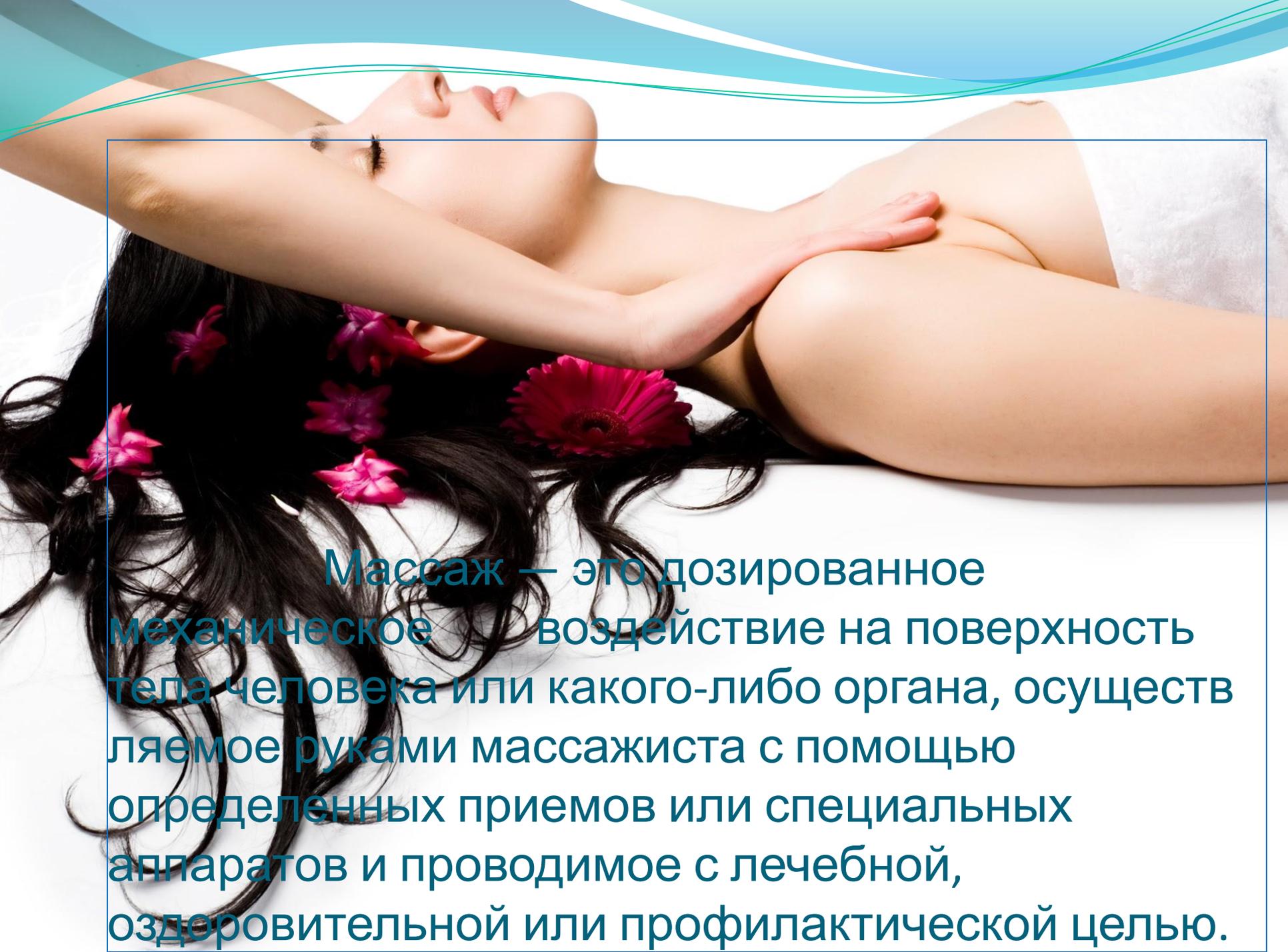
- Жизнедеятельность всех систем организма регулирует и координирует нервная система. Она обеспечивает функциональное единство и целостность организма, его взаимодействие с внешней средой, регулирует физиологические процессы в клетках, тканях, органах, а также контролирует работу скелетных мышц. Нервная система управляет работой сердца и желез внутренней секреции, обменом веществ, нашими движениями и эмоциями. Импульсы, поступающие в мышцы из центральной нервной системы, заставляют их сокращаться, регулируют степень напряжения или расслабления мышц, силу и скорость мышечного сокращения.

- Общепризнано значение массажа для снятия утомления и повышения физической или умственной работоспособности. Известно, что массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости. Вот почему для быстрого восстановления и повышения работоспособности на предприятиях наиболее развитых стран применяют различные методы массажа, включая самомассаж во время коротких перерывов в работе.



- Воздействие массажа на дыхательную систему проявляется в том, что благодаря рефлексорным связям дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц, что в свою очередь способствует лучшему насыщению организма кислородом, выведению продуктов обмена, снятию утомления. Массируя грудную клетку, спину, дыхательные мышцы, а также сдавливая грудную клетку, можно увеличить вентиляцию соответствующих сегментов легких и кровообращение в них.



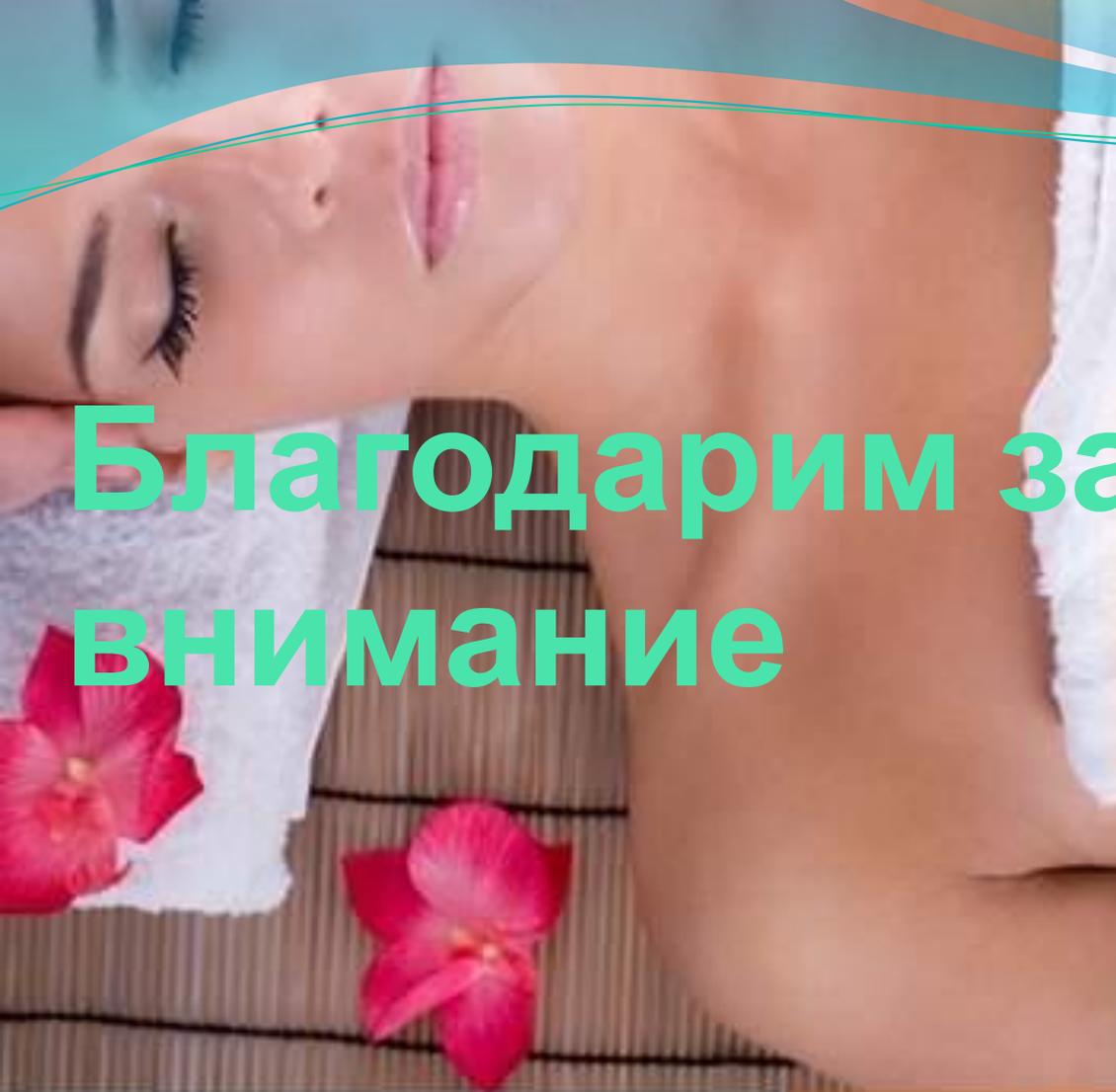


Массаж — это дозированное механическое воздействие на поверхность тела человека или какого-либо органа, осуществляемое руками массажиста с помощью определенных приемов или специальных аппаратов и проводимое с лечебной, оздоровительной или профилактической целью.

- Массаж как эффективный метод функциональной терапии получил широкое распространение во всех областях клинической медицины. Его применяют и как самостоятельный метод лечения, и в сочетании с другими методами, такими как лечебная физкультура, физиотерапия и пр., а также в профилактических целях.
- В целом массаж показан всем здоровым людям, однако надо учитывать их возраст и реактивность нервной системы. Детям массаж проводят недолго и менее энергично, чем взрослым, в связи с нежностью их кожных покровов и подвижностью нервной системы. Более щадящим должен быть массаж для пожилых и ослабленных после длительного постельного режима людей. Первые сеансы массажа должны быть менее длительными и интенсивными

Массаж применяют на всех этапах медицинской реабилитации больных, в комплексном восстановительном лечении подострых и хронических заболеваний органов кровообращения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, кожных и других заболеваний.

Его назначают как средство профилактики для восстановления работоспособности при умственном и физическом утомлении и борьбы с профессиональными расстройствами вследствие вредных условий работы, гигиеническое и косметическое средство, мощный инструмент физического совершенствования.



**Благодарим за
внимание**



