

# МАССАЖ ПОСЛЕ COVID-19



## Несколько рекомендаций к массажу

- Любая процедура массажа всегда начинается с мягких движений. Еще этот метод используется при смене вида массажного воздействия и после его завершения.
- При любом из приемов человек должен быть абсолютно расслаблен, а также располагаться в комфортном для него положении.
- Не допускается воздействия на лимфоузлы.
- Если клиент чувствителен к боли, то процедуру следует выполнять с меньшим напором.
- Необходимо последовательно менять спокойные и интенсивные техники.
- Массаж всех частей тела нужно выполнять с одинаковым интервалом.
- Если надо улучшить эффект от массажа, то возможно применение различных мазей и кремов.

Пневмония, как собственно вирусного генеза, так и бактериальная, развивающаяся при COVID-19 на фоне поражения лёгких и ослабления иммунной системы – самое частое осложнение.

- В острой фазе, как и при любом другом заболевании, массаж противопоказан, а вот при восстановлении он может быть большим подспорьем.

Основными целями массажа после перенесённой коронавирусной инфекции является ускорение восстановления организма с помощью:

- рассасывания очага воспаления
- усиления крово- и лимфотока
- стабилизации вентиляции лёгких
- стимулирования оттока мокроты
- укрепления дыхательных мышц



## О пользе **лечебного массажа** для восстановления после пневмонии уже давно известно.

Он помогает улучшить кровообращение, ускорить протекание обменных процессов и тем самым способствует быстрому и максимально полному восстановлению легких.

Дополнительно сеансы лечебного массажа помогут снять мышечное и нервное напряжение, повысить качество сна, побороть усталость и повысить настроение, что не менее важно для людей, перенесших коронавирус, в особенности с осложнениями.



# Приемы классического массажа

- Поглаживание
- Растирание
- Выжимание
- Разминание
- Вибрация



# Перкуссионный массаж

- — техника массажа, которая применяется в медицине для «простукивания» легких с целью отделения слизи. Может выполняться мануально или машинально.
- Перкуссионный массаж (лат. *percussion* – «постукивание»), происходит в два этапа, каждый из которых служит своей цели.
  1. Подготовительный этап. Всё начинается с проработки передней части грудной клетки в области между ребрами, где применяются классические техники (поглаживание, растирание, разминание и вибрация).
  2. Далее идёт плавный переход к этапу с перкуторным воздействием. Ладонь внутренней стороной плотно прижимается к грудной клетке после чего ребром или кулаком другой руки наносятся ритмичные, но не сильные постукивания по внешней стороне первой ладони.

Таким образом прорабатываются передняя и боковые области грудной клетки. Затем клиента просят перевернуться на живот и точно таким же образом, сначала с помощью классических, а потом перкуссионными техниками прорабатывают область лопаток.

Перкуссионные техники:

- ускоряют процесс отхождения мокроты от воздухоносных путей(бронхов);
- нормализуют вентиляцию лёгких.



Приведенные доводы позволяют увидеть положительные стороны массажа после коронавируса и пневмонии.

Переболевший COVID-19 человек нуждается в реабилитации.

Основные методы реабилитации - это лечебная физкультура и упражнения на развитие вспомогательной дыхательной мускулатуры.

Кроме того, рекомендуется делать два раза в день дыхательную гимнастику по 30-40 минут.

Советуют врачи также и вибромассаж.

**Спасибо  
за  
внимание!**

