



Гигиенические основы массажа

Джгаркава Ольга Владимировна,
к.м.н. доцент кафедры
физической культуры и медицинской реабилитации

Эффективность действия

массажа можно повысить, если:

- назначать массаж в возможно ранние сроки заболевания,
- выбирать методику массажа в зависимости от заболевания и состояния больного;
- сочетать массаж с растирками и средствами для скольжения рук.
- начинать сеанс общего массажа с массирования паравертебральных зон;
- тщательно массировать рефлексогенные и сегментарные зоны больного органа,
- правильно сочетать массаж с физиотерапевтическими процедурами;
- сочетать массаж с активными и пассивными упражнениями.

Смазывающие средства, используемые для

массажа

Для скольжения рук по коже используют :

1. **Массажные кремы и масла** - Балет, Нега, косметические жиросодержащие кремы;
 - ароматические масла -репейное, оливковое, кедровое, персиковое, пихтовое, кокосовое;
 - тальк, детскую присыпку - при повышенной потливости и повышенной чувствительности кожи. Порошковые средства наносятся на руки массажиста, они хорошо впитывают пот, не вызывают раздражения.
2. **Разогревающие мази** - тигровая, Бон-Бенге, эфкамон, апизатрон, випратокс, випросал, никофлекс, долгит–крем. Сильнодействующие мази - финалгон, дольпик, капсикам, слонц - втираются осторожно, в небольшом количестве, на заключительном этапе массажа. Для уменьшения жжения можно смешивать их с оливковым маслом, ланолином или массажным кремом в пропорции 1:1, 2:1. Сразу после их применения не рекомендуются тепловые и водные процедуры. Перед очередной процедурой массажа принять горячий душ или протереть кожу горячим влажным полотенцем, т.к. на коже эти мази образуют пленку.
3. **Противовоспалительные мази** - бутадионовая, индометациновая, диклофенак.
4. **Мази уменьшающие отечность** - гепариновая, гепароид, эссавен-гель, троксевазин.
 - После нанесения мазей группы 3 и 4 устанавливается компресс.
 - Перед применением любой мази следует провести кожную пробу на индивидуальную переносимость: втереть небольшое количество мази в кожу внутренней поверхности предплечья; если в течение последующих суток пациент не отмечал зуда и покраснения кожи, мазь можно использовать.



- **Не рекомендуется** в качестве средств для скольжения рук применять:
- **вазелин** - он производится на основе неорганических веществ, не всасывается кожей, способен закупоривать поры и ухудшать кожное дыхание. Вазелин и вазелиновое масло используются лишь при баночном массаже.
- **гель и средства на гелевой основе** - при растирании они скатываются и тормозят движение рук массажиста.
- Массажные средства **нельзя** применять при нарушениях целостности кожи, при кожных заболеваниях, при аллергии к ним, у детей.
- Массаж без смазывающих средств имеет ряд преимуществ: открываются поры, кожа очищается от слущивающихся клеток эпидермиса, ткани быстрее разогреваются, появляется выраженная гиперемия. Сухой массаж не должен быть продолжительным, иначе может появиться раздражение кожи.
- Если в массажной процедуре преобладают выжимания и растирания, применение смазывающих средств обязательно.
- Разминания и ударные приемы можно применять и на сухой коже.
- В сауне (бане) массаж проводят с мылом.

Оборудование массажного кабинета

Приказ МЗ от 4,11.1986 № 1453

Массаж проводится в *специальной комнате* площадью не менее 10 кв. м (на одну массажную кушетку должно приходиться 8 кв. м).

- Температура воздуха в помещении должна быть +20-22С°, относительная влажность не выше 60%.
- Достаточное освещение (120-130 люксов), т.к. глаза утомляются быстрее, чем мышцы массирующих рук, что ведет к общему утомлению.
- Система вентиляции должна обеспечивать трехкратную смену воздуха в течение часа.
- Кабинет должен быть уютным, внешние раздражающие факторы устранены (резкий свет, шум, холод, сквозняк, присутствие посторонних лиц).

Аптечка в массажном кабинете

- В массажном кабинете должна быть *аптечка первой медицинской помощи*: йод, зеленка, клей БФ, бинт, вата, аммиак, нитроглицерин, валидол, сердечные капли, мензурка, термометр, ножницы, песочные часы, средства для скольжения рук.
- В кабинете должен быть *набор для профилактики СПИДа и гепатита*, в который входят: навески марганцевокислого калия 1,0, этиловый спирт 70% 25,0, спринцовка, 0,5 литровый флакон, бинт, лейкопластырь, ножницы, пальчик, йод, сульфацил натрия. Первая помощь: рану протереть спиртом, выдавить кровь, промыть водой и еще раз протереть спиртом. При попадании крови на слизистые оболочки промыть их раствором марганцовки.

Мебель в массажном кабинете

- Массажная кушетка должна быть полужесткой, покрытой тонким слоем пенопласта и обитой кожзаменителем. Длина ее 2 м, ширина - 0,6 м и высота 0,7-0,9 м.
- Желательно иметь валики разных размеров для подкладывания под голову, руки, голени.

В массажной комнате необходимо иметь:

- столик для массирования рук высотой 0,8 м, длиной 0,6 м, шириной 0,35 м,
- стол для документов,
- шкаф для хранения мягкого инвентаря, ширму,
- умывальник.

Кушетки для массажа



Санитарно-эпидемический режим кабинета (СанПиН 2.1.2.2631-10, 2012 г, «Санитарно-эпидемические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций, оказывающих оздоровительные и косметические услуги)

- Обработка рук массажиста – 2-х кратное мытье теплой водой с жидким мылом, вытирать индивидуальным полотенцем. Если есть опасность инфицирования рук следует протереть их хлоргексидином, затем вымыть с мылом.
- В массажном кабинете проводятся:
- Текущая уборка 2 раза в день (до начала и после 6 часов работы) 0,5% раствором моющих средств (Ника-пероксиам) при экспозиции 30 мин или 1% раствором при экспозиции 15 мин. Смывания раствора не требуется.
- Кушетки и валики обрабатываются 0,5% раствором путем протирания или орошения после каждого пациента
- Трехразовое проветривание по 20 минут (11⁰⁰- 11²⁰, 13²⁰-13⁴⁰, 15⁴⁰-16⁰⁰).
- Кварцевание 1 раз в день во время проветривания.
- При эпидемии ОРЗ и гриппа - масочный режим.
- Простыни на массажной кушетке быть не должно, каждый пациент приходит с индивидуальной простыней.

I гигиенические требования к

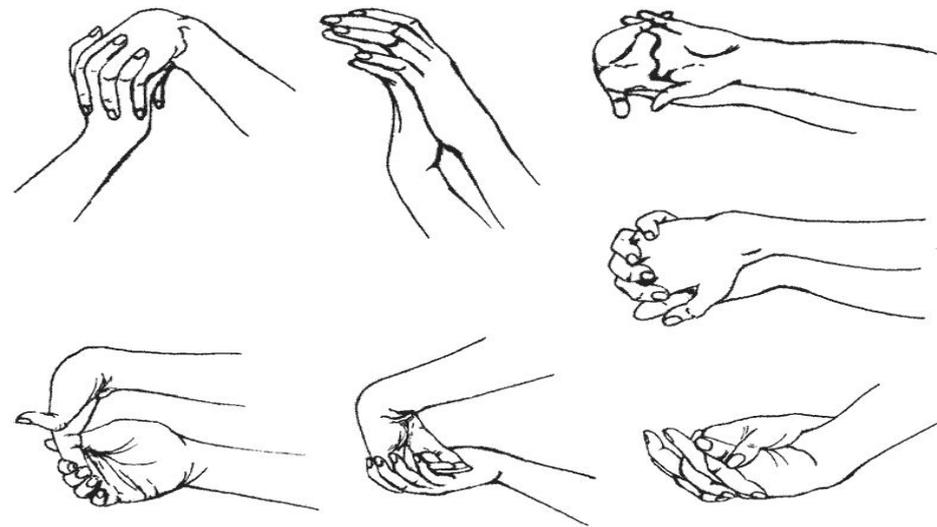
массажисту

- Массажист должен хорошо знать анатомию, действие отдельных приемов и массажа на организм, основы терапии, травматологии и лечебной физкультуры, физиотерапии. Перед тем как приступить к массажу, следует ознакомиться с анамнезом пациента, его жалобами. Это помогает выбрать приемы, уточнить характер проведения и дозировку процедуры массажа.
- Руки массажиста должны быть теплыми, чистыми, с коротко подстриженными ногтями, без мозолей, ссадин. При сухой коже используют смягчающие кремы или смесь следующего состава:
глицерин - 25,0, раствор аммиака - 3% 25,0, этиловый спирт - 96% - 5,0.
- Если руки холодные, влажные, то рекомендуется делать ванночки с переменной температурой, заканчивая холодной, затем, растереть руки лимонным соком или водкой, осушить их на воздухе.

Рекомендуются специальные упражнения для кистей и пальцев:

- максимальное разгибание в лучезапястном суставе,
- растяжение между большим и указательным и между всеми пальцами,
- укрепление сгибателей, используя кистевой эспандер,
- упражнения для подвижности лучезапястных, пястно-фаланговых суставов, круговые движения кистью, пальцами,
- упражнения на координацию пальцев.

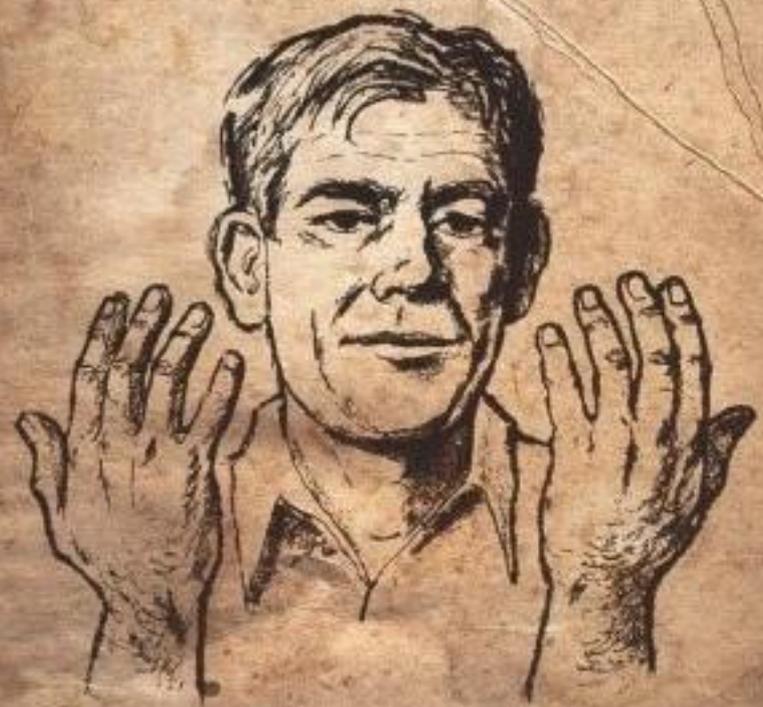
Упражнения для рук массажиста



В основе работы массажиста лежит не мышечная сила, а умение ритмично работать как правой, так и левой рукой, осуществлять частую смену работающих мышц, а также хорошая подвижность в пальцевых и лучезапястных суставах.

Во многом качество массажа зависит от тонкости осязания, чувствительности пальцев, степени развития мышечного чувства.

Твои
ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ
ИНСТРУМЕНТОВ -
БЕРЕГИ ИХ!



ЗАПАСНЫХ НЕТ!

Условия для правильной работы массажиста

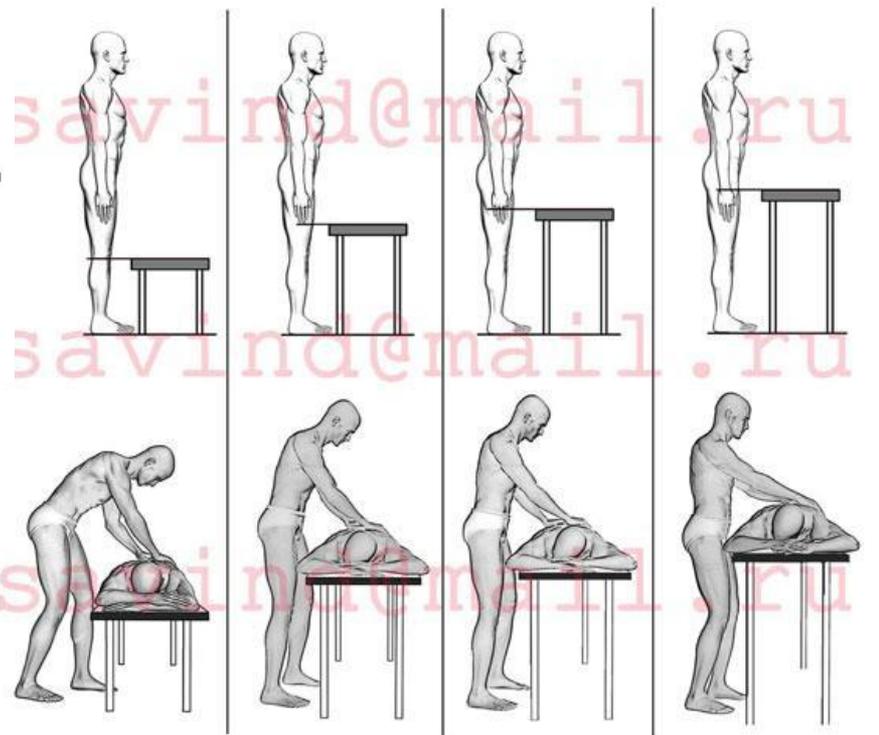
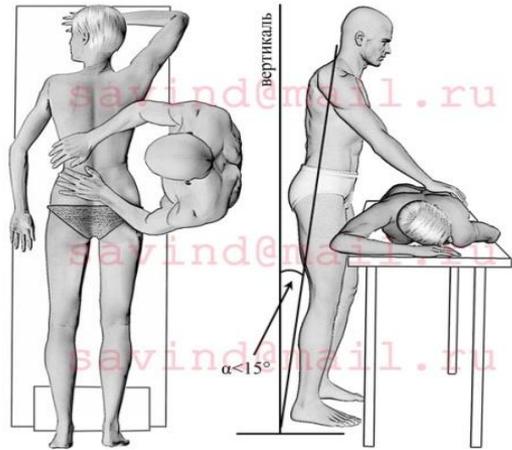
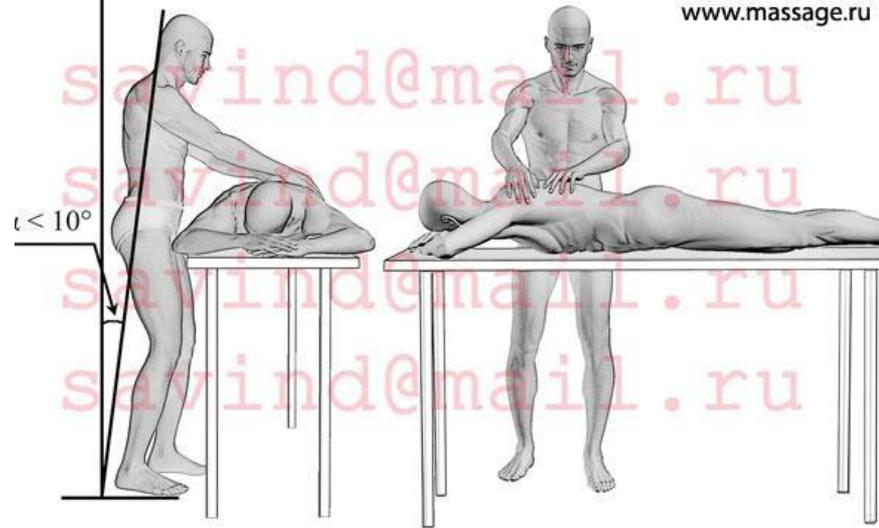
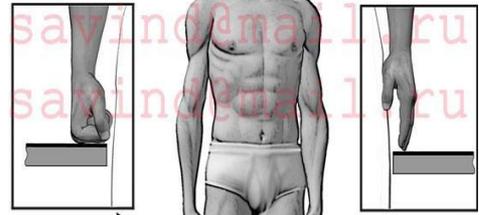
- Эффективность массажа зависит и от удобного, не утомительного положения массажиста. Наиболее экономной позой для него будет стояние при асимметричной площади опоры. Центр тяжести при этом положении смещается ближе к одной ноге, другая, отставленная несколько назад, поддерживает равновесие тела, наклон тела осуществляется не в пояснице, а всем корпусом.
- Это положение во время работы должно меняться, чтобы нагружать попеременно мышцы обеих ног, и комбинироваться с положением сидя.
- Дыхание должно быть равномерное, регулярное. Разговаривать во время процедуры не рекомендуется, т.к. это нарушает ритм дыхания, что способствует венозному застою.

Чтобы исключить возможность повреждений, вызванных нагрузкой, массажист должен соблюдать следующие **правила**:

- вовлекать в работу только те мышцы, которые выполняют намеченный массажный прием, уметь работать только кистями,
- для усиления действия приема использовать не мышечное усилие, а массу своего тела,
- максимально применять дуговые движения, т.к. движения рук в осевом направлении по горизонтали приводит к большему напряжению мышц, чем по дуге.

Массажист должен быть доброжелательным, улыбчивым, способным установить дружеский контакт с пациентом, уметь оценить ответную реакцию на массаж.

Одежда и обувь должны быть удобными. Часы и кольца во время работы снимать.

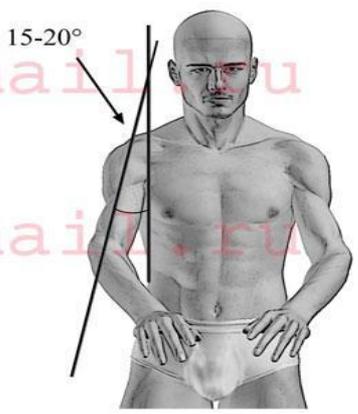
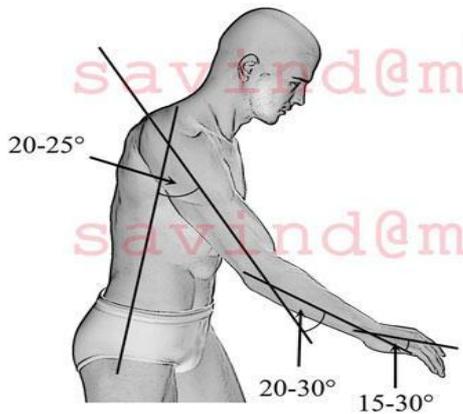


а

б

В

Г



Гигиенические требования к пациенту

- Перед массажной процедурой необходимо принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем или гигиенической салфеткой.
- Перед массажем стоп ноги следует вымыть с мылом.
- При массаже загрязненной кожи у пациента могут возникнуть воспалительные явления, и есть опасность инфицирования рук массажиста.
- Перед началом процедуры спросить пациента о его самочувствии – при плохом самочувствии массаж не выполняют.
- Раздевать пациента нужно настолько, насколько того требует процедура массажа, не массируемые участки должны быть прикрыты.
- Ссадины, расчесы, царапины необходимо предварительно обработать.
- За 2 часа до процедуры пациент не должен принимать пищу.
- Мочевой пузырь и кишечник должны быть опорожнены.

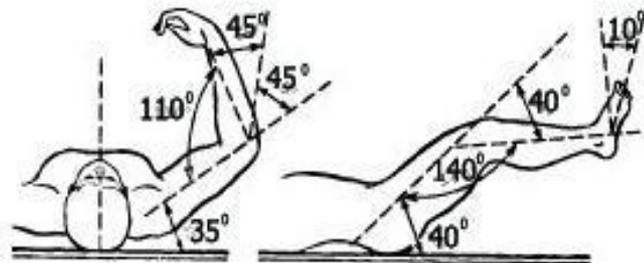
Положение пациента во время

массажа

Существует два основных условия обеспечивающих правильное выполнение массажа – это:

- возможно более полное расслабление мышц и сумочно-связочного аппарата массируемой части тела,
- и создание максимальной устойчивости положения массируемой части тела. Необходимо исключить усилия, направленные на сохранение заданной позы.

Первое условие достигается в том случае, когда суставы конечности будут согнуты под определенным углом. Состояние, при котором все мышцы сустава равномерно расслаблены и не вызывают движений, называют физиологическим покоем, а положение сустава при этом – средним физиологическим положением.



О наличии глубокого мышечного расслабления говорят следующие:

- а) при выполнении пассивных движений в области той части тела, которая участвует в движении, тонус мышц не должен повышаться;
- б) сегмент конечности, мышцы которого расслаблены, приобретает как бы увеличенный вес – он становится тяжелее. Ощущение массажистом увеличения веса сегмента конечности – один из основных признаков глубокого расслабления мышц.

Задерживают расслабление мышц:

- а) холодные руки во время массажиста;
- в) разговор массируемого во время массажа.
- г) неустойчивое положение тела.

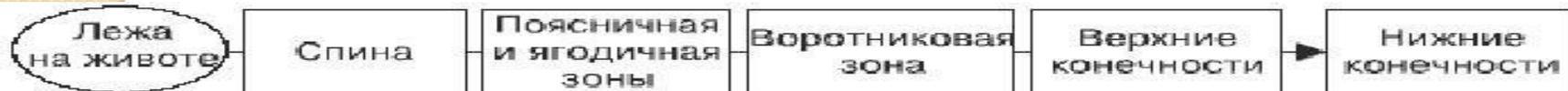
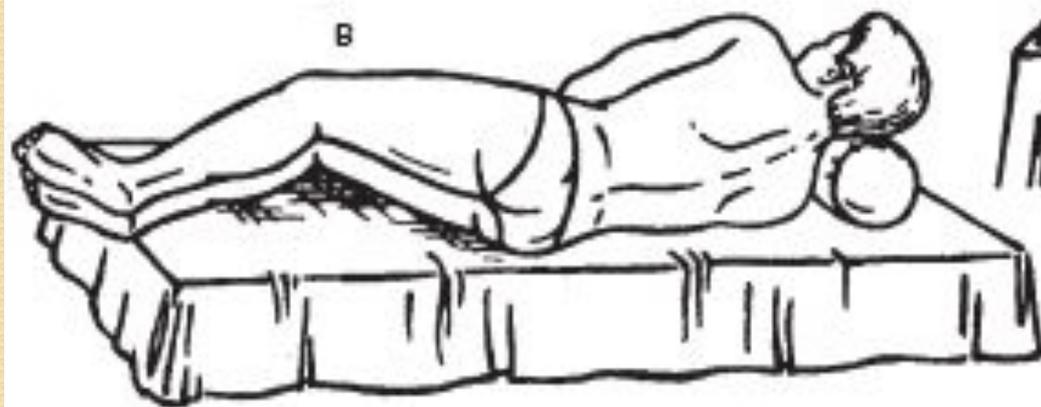
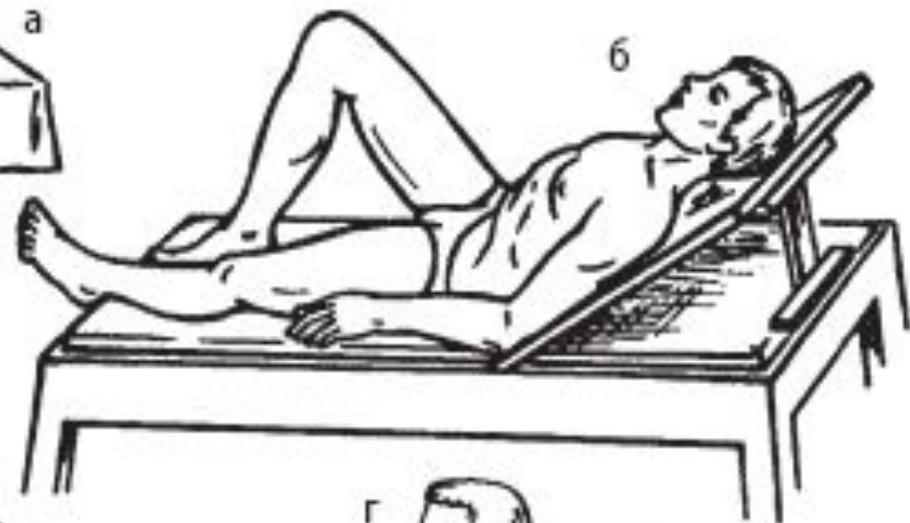
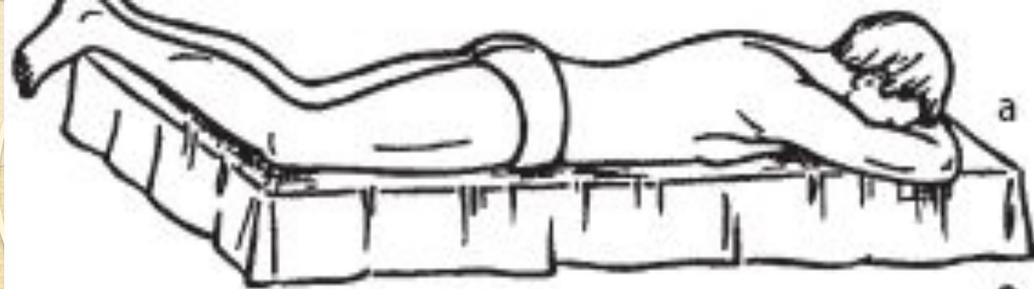
Обеспечение устойчивости массируемой части тела может достигаться при соблюдении следующих условий:

- При массаже нижней конечности под коленный сустав должен быть подложен валик, небольшой валик подкладывают также под пятку.
- При массаже живота валики подкладывают под коленные суставы, чтобы возможно лучше расслабить мышцы живота.
- При массаже спины, ягодиц валик подкладывают под голеностопный сустав, у женщин валик подкладывают также под молочные железы во избежание их сдавления.

- При положении *на спине* под шею и колени подкладывают валик. При массаже рук плечо отводят на 30° , локтевой сустав слегка сгибают, кисть располагают в состоянии пронации или супинации в зависимости от того, какую группу мышц массируют.
- При положении *на животе*, руки располагают вдоль тела, под голеностопный сустав подкладывают валик (допустимо свисание стоп с кушетки), голову поворачивают лицом к массажисту. Если выражен поясничный лордоз, то под живот подкладывают подушку. При массаже шейно-воротниковой зоны, голову укладывают на лоб, подбородок несколько приводят к груди, под лоб - свернутую пеленку. Если пациенту трудно лежать с вытянутыми руками, то при массаже поясницы их можно положить под голову.
- В положении *на боку* под голову подкладывают большую подушку или руку, под поясницу - валик. Ноги согнуть в коленях, причем нога находящаяся внизу слегка согнута, вверху - до 90° и упирается коленом в кушетку.
- В положении *сидя* предплечья укладываются на опору, голову - на кисти рук. При массаже трапециевидных мышц можно сидеть вертикально, опираясь на предплечья.
- Избегать частых перемен положения, контролировать тонус мышц в процессе процедуры.

Особенности положения:

- при периферических отеках конечности придается возвышенное положение, вначале массируют проксимальные отделы, затем дистальные с выжиманием;
- при легочной патологии с наличием мокроты укладывают в дренажное положение.



● Продолжительность процедуры массажа зависит от характера и стадии заболевания, общего состояния, возраста, величины массируемой области и составляет 5-45 минут. Первая процедура не должна быть продолжительной.

● Частота назначения 1-3 раза в день, через день. Длительность курса - 5–20 процедур. Повторный курс массажа назначают не ранее, чем через 1-2 мес.

Процедура массажа состоит из трех этапов:

● подготовительный - 1-3 минуты, приемы - щадящие.

● основной - выполняется дифференцированный целенаправленный массаж, соответствующий особенностям заболевания.

● заключительный - 1-3 минуты, интенсивность воздействия снижается, включаются приемы – поглаживание, потряхивание, пальцевой душ.

После процедуры должно появиться ощущение тепла, комфорта, расслабленности, улучшение общего самочувствия, увеличение подвижности суставов, становится легче и свободнее дыхание.

Дозирование массажа

- **Дозирование** процедур лечебного массажа осуществляют по площади воздействия на ткани, их локализации, количеству массажных манипуляций и продолжительности процедуры.
- Объем работы массажиста оценивают в условных массажных единицах.
- За одну единицу принимают массажную процедуру, на выполнение которой требуется 10 мин (приказ Минздрава СССР №317 от 18.08.03).
- Норма массажиста - 30 единиц за 6,5-часовой рабочий день.
- Т.е. 300 минут (5 часов) работы + 1,5 часа, выделяемые на проветривание (60 мин), методическую работу и мытье рук. Время на обед оговаривается отдельно – 30-60 мин.

Сочетание массажа с

физиопроцедурами

- **Массаж и теплолечение.** Тепловые процедуры (вода, озокерит, парафин, лечебные грязи) усиливают физиологическое действие массажа. Они способствуют ускорению всасывания лечебных растирок, снимают спазм мускулатуры и сосудов. Последовательность применения тепловых процедур и массажа в каждом случае определяется специальными показаниями.
- При нарушениях функции опорно-двигательного аппарата, невритах, невралгиях, всегда вначале рекомендуется применять тепловое воздействие, а затем массаж по той методике, которая рекомендуется при данном заболевании.
- Можно одновременно использовать прогревание лампой соллюкс и массаж отдельных областей тела, например, при травмах опорно-двигательного аппарата, люмбаго, пояснично-крестцовом радикулите, остеохондрозе, миозите.
- При сосудистых расстройствах, отечности тканей, явлениях лимфостаза сначала проводят массаж частей тела, расположенных выше патологически измененных участков, по отсасывающей методике, а затем применяют тепловое воздействие.
- **Массаж и электролечение.** Массаж следует проводить после электролечения (СМТ, ДДТ, электростимуляции). Электрофорез следует применять после массажа, так как при обратном порядке введенные лекарственные препараты могут быть быстро выведены.