

ФГБ ПОУ «КИСЛОВОДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» МИНЗДРАВА РОССИИ

# Рефлекторно- сегментарный массаж И ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ

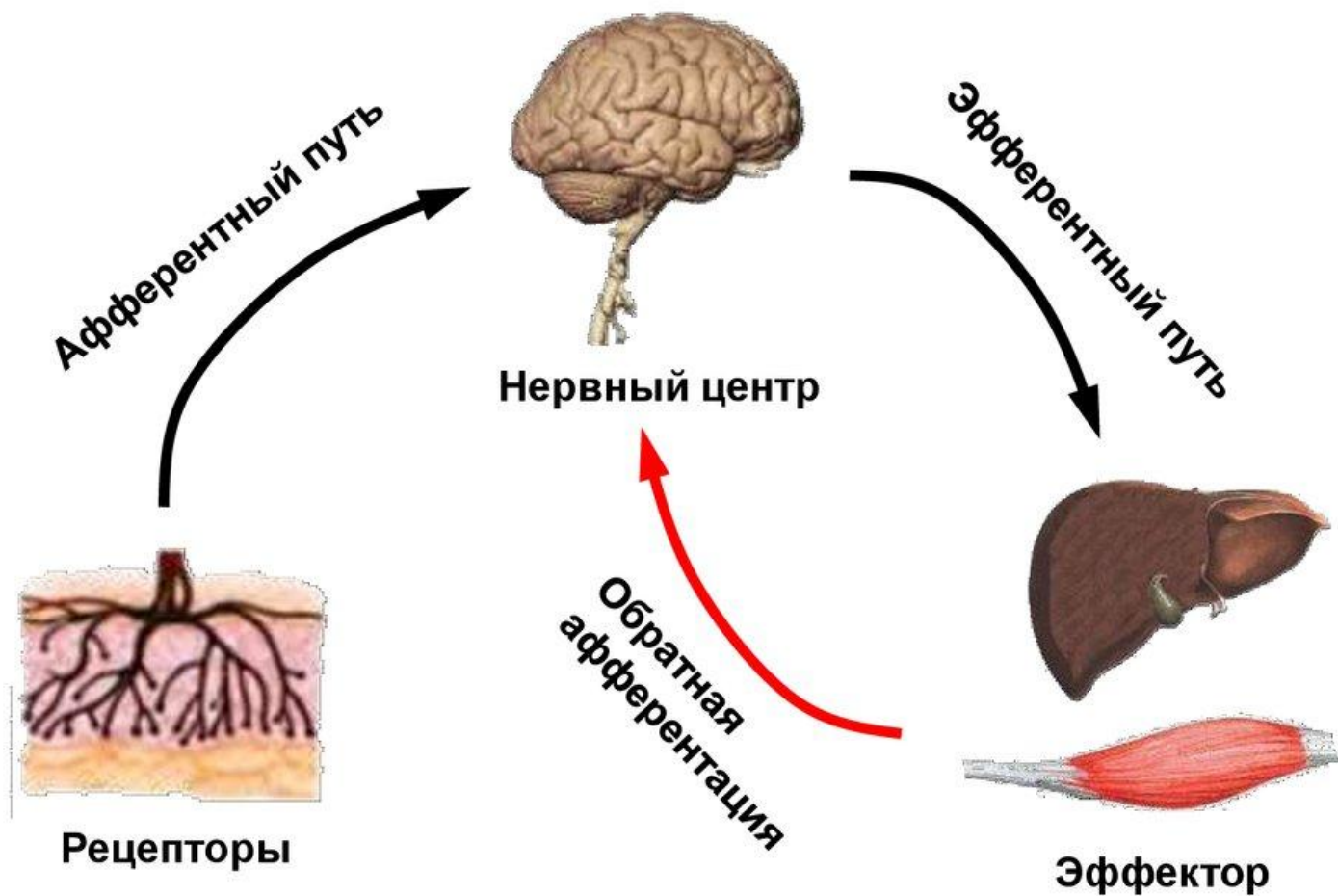
ПАВЛУХИНА Н.П.  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ АТТЕСТАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ

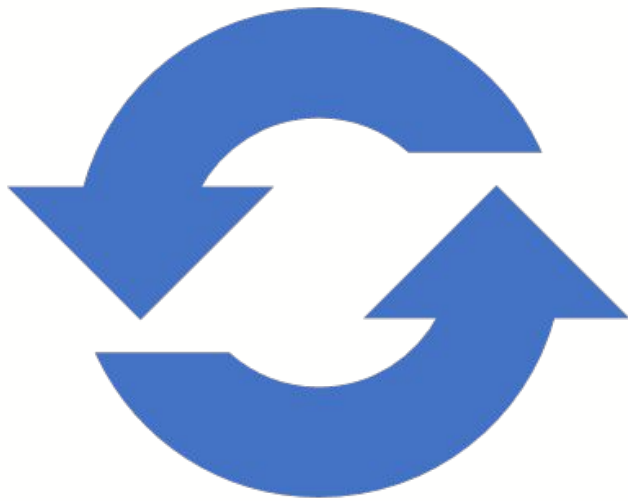
**«ЖИЗНЬ — ЭТО  
ЗАМКНУТЫЙ КРУГ  
РЕФЛЕКТОРНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».**

**А. Ф. САМОЙЛОВ**



# Рефлекторное кольцо





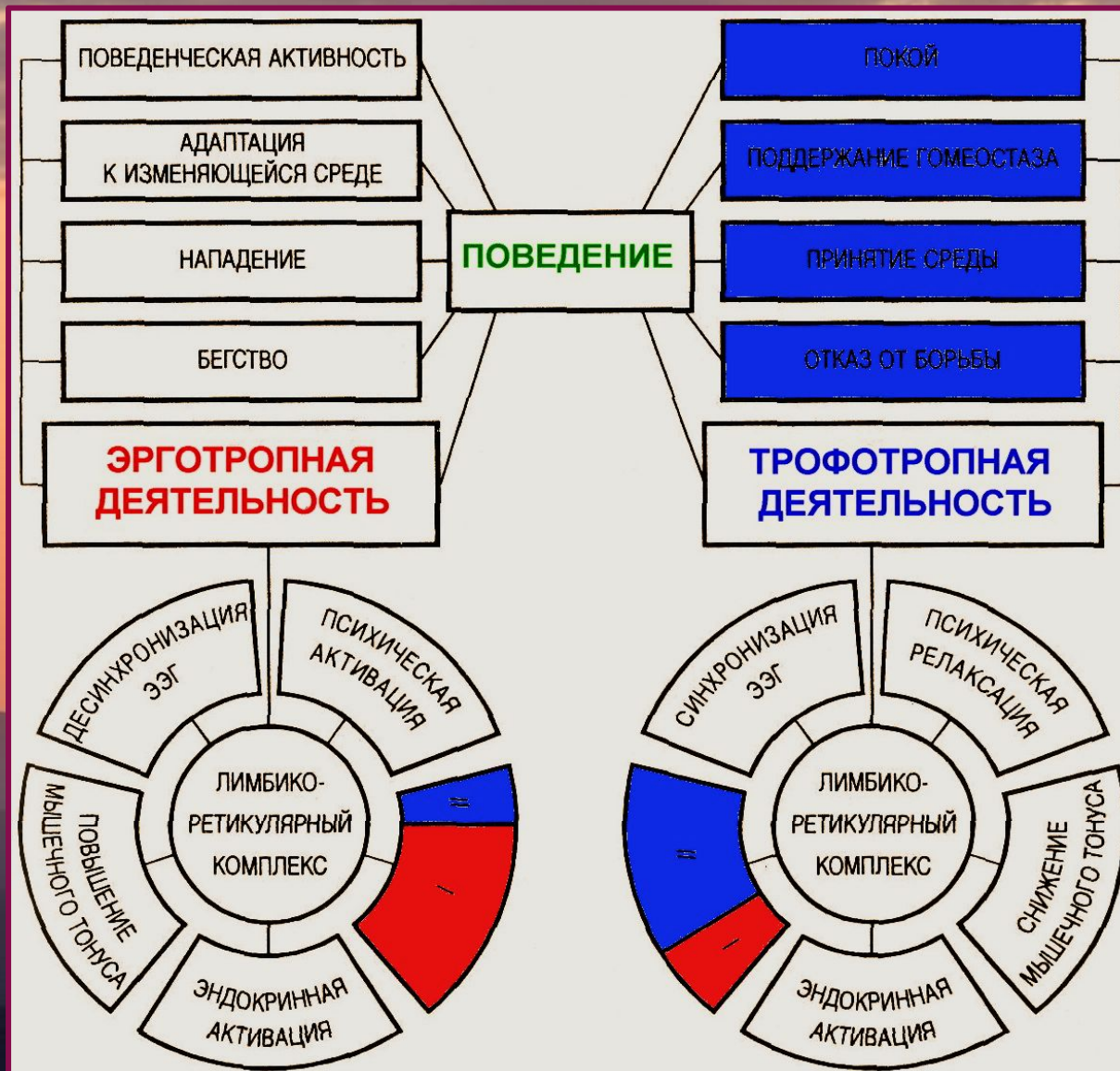
**Реакция**  
(от лат. re...  
«против» + actio  
«действие») —  
действие,  
возникающее  
в ответ на  
какое-либо  
воздействие

**РЕФЛЕКС** (лат. reflexus повернутый назад, отраженный) - возникновение, изменение или прекращение функциональной активности органов, тканей или целостного организма, осуществляемое при участии ц. н. с. в **ответ на раздражение** рецепторов организма





**Реактивность- это способность организма определенным образом, системой ответных реакций, активно реагировать на воздействия среды.**

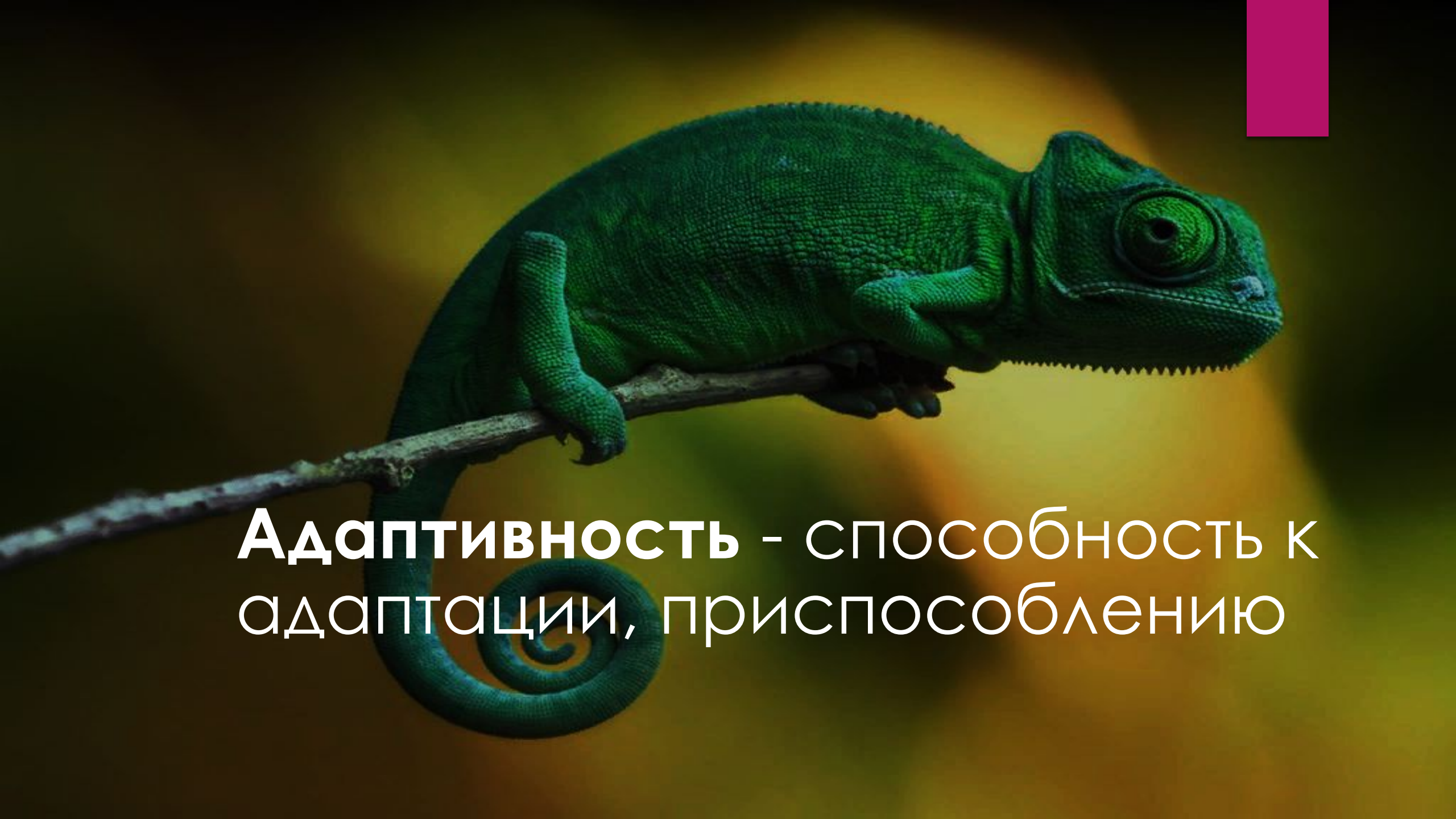


Поведение, эрготропная и трофотропная формы:  
 I — симпатическая активация; II — парасимпатическая активация

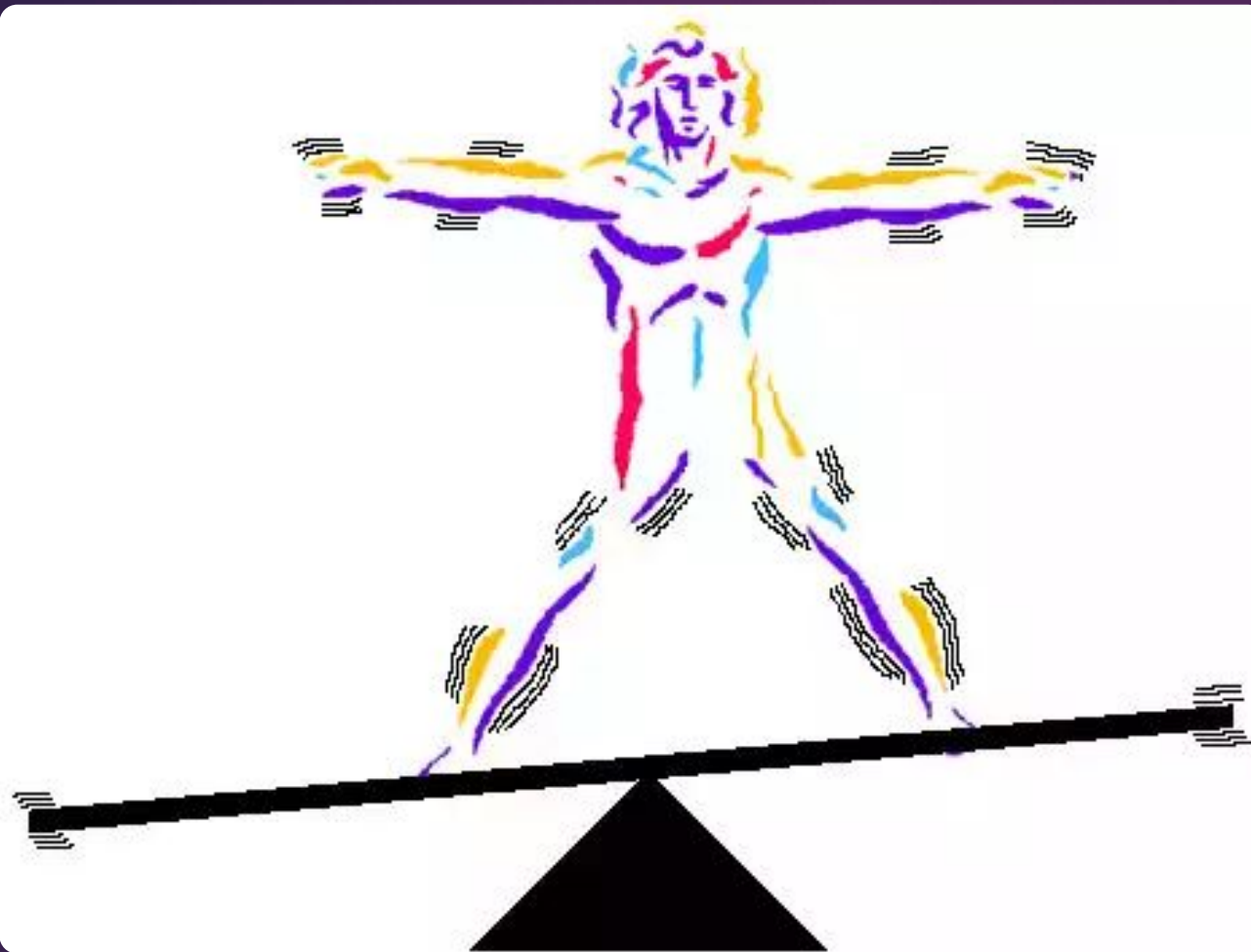


**Адаптация-**  
процесс  
приспособления  
организма к  
меняющимся  
условиям среды

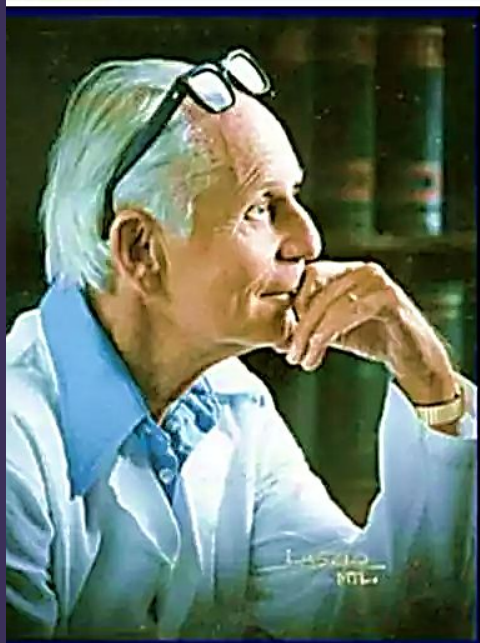




**Адаптивность** - способность к адаптации, приспособлению



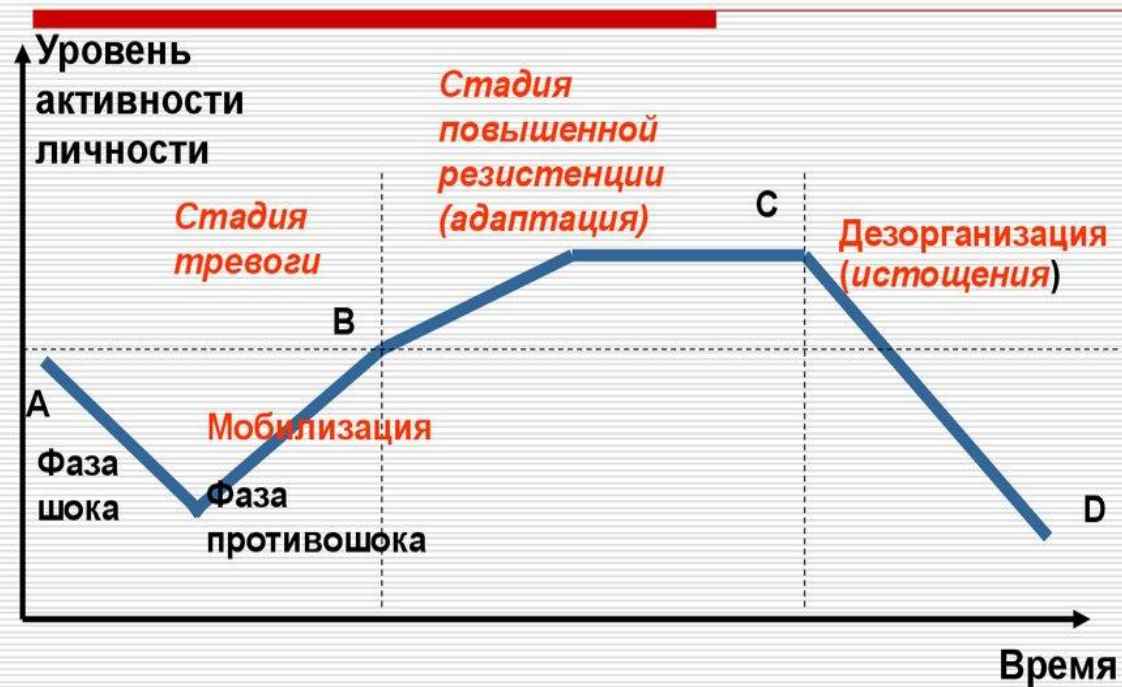
**Гомеостаз —  
относительное  
динамическое  
постоянство  
состава и свойств  
внутренней среды  
и устойчивость  
основных  
физиологических  
функций организма**



Ганс Селье (1907-1982)  
канадский  
эндокринолог

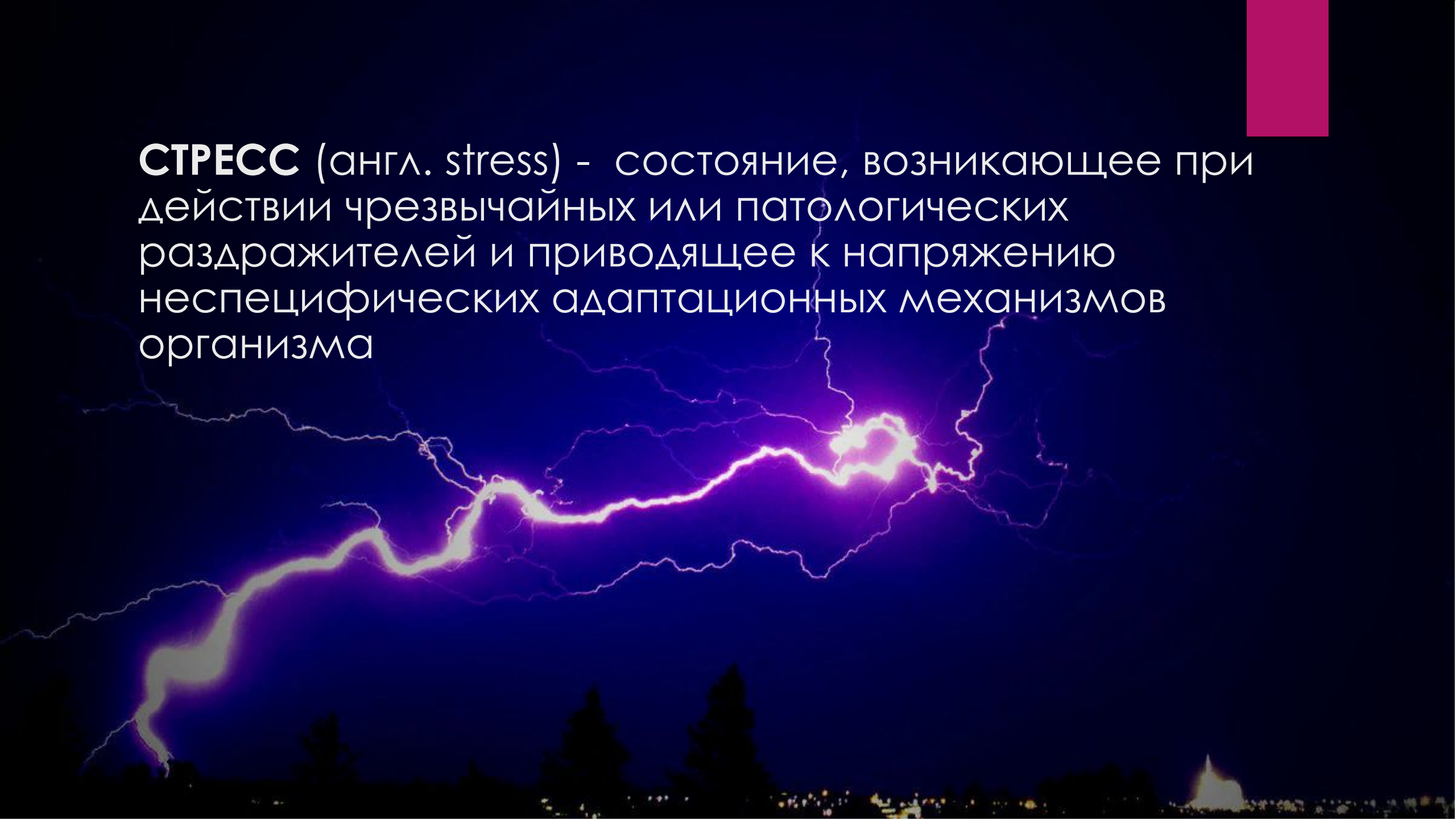
*«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему воздействие»*


## Динамика стресса по Г. Селье





**СТРЕСС** (англ. stress) - состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма





▶ **Жизнь** — это совокупность явлений,  
сопротивляющихся смерти

Мари Франсуа Ксавье БИША

# стресс



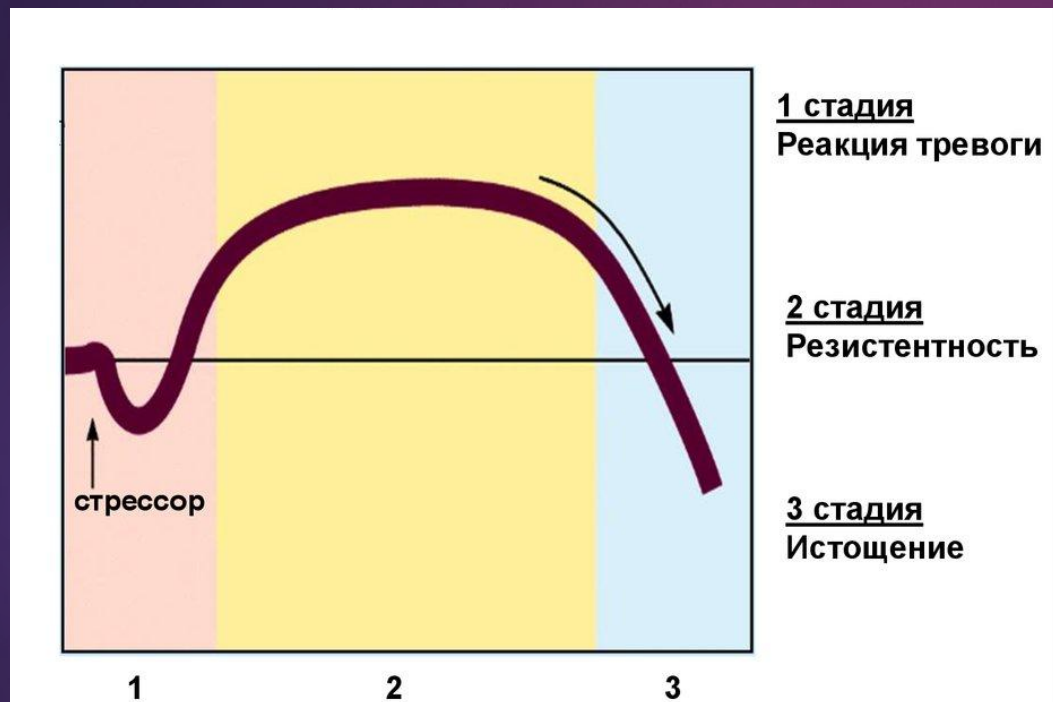
**эустресс**



**дистресс**



# СТАДИИ СТРЕССА



Тревога

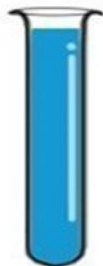
Адаптация

Истощение





Шизофрения



Тревога



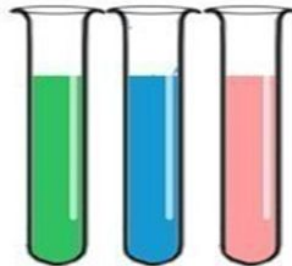
Счастье



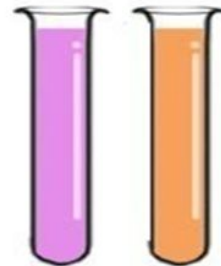
Депрессия








Любовь



Стресс



Ключ:

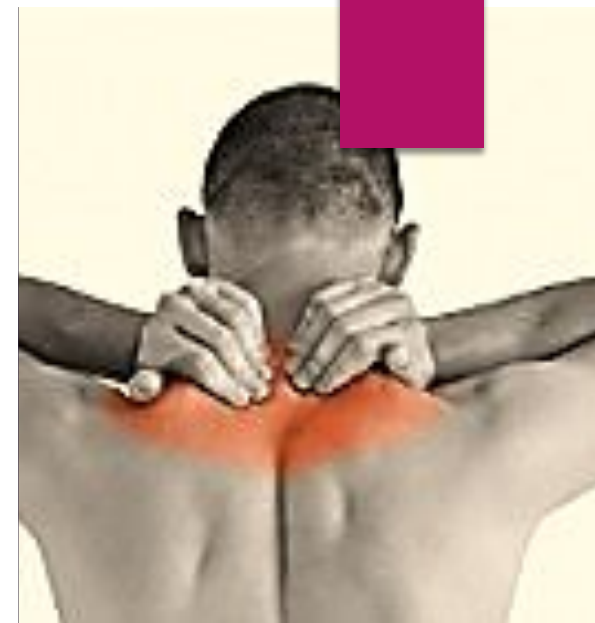
-  - Дофамин
-  - Серотонин
-  - Окситоцин
-  - Норадреналин
-  - Адреналин

Они управляют  
нашей жизнью

# Мышечные рефлексы стресса



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ



в течение 14 мсек  
сокращаются жевательные  
мышцы

на 25 -й мсек сокращаются  
трапецивидные мышцы  
спины, плечи поднимаются,  
шея с головой  
наклоняются вперед

возникает  
застойный  
очаг напряжения  
в верхнем центре  
парасимпатки

в течение 20 мсек  
сокращаются мышцы  
глаз и бровей

на 60-й мсек напрягаются  
мышцы живота и  
промежности, грудная  
клетка уходит внутрь,  
туловище наклоняется вперед,  
дыхание задерживается

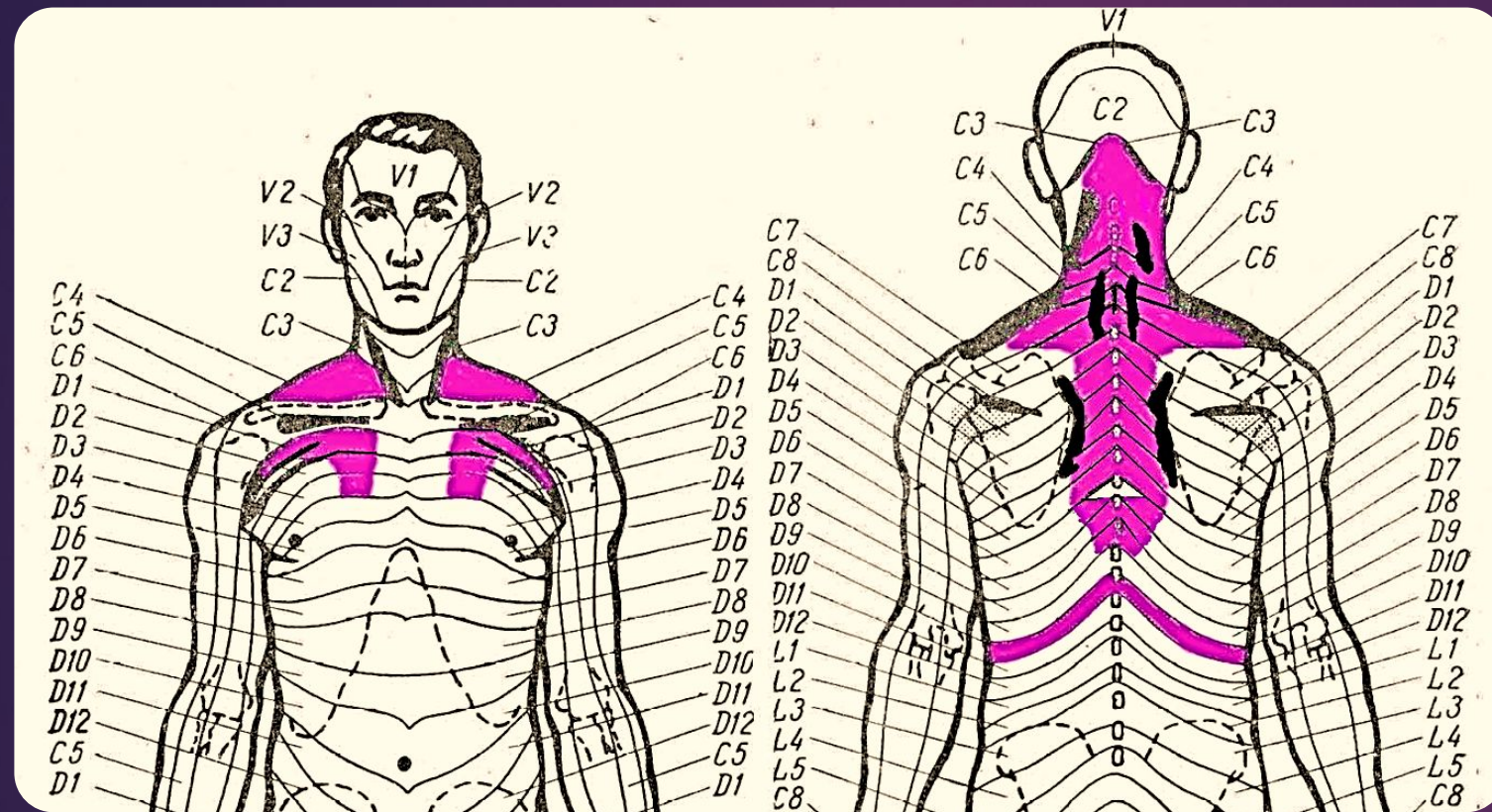


# Реакция «ухода от опасности»

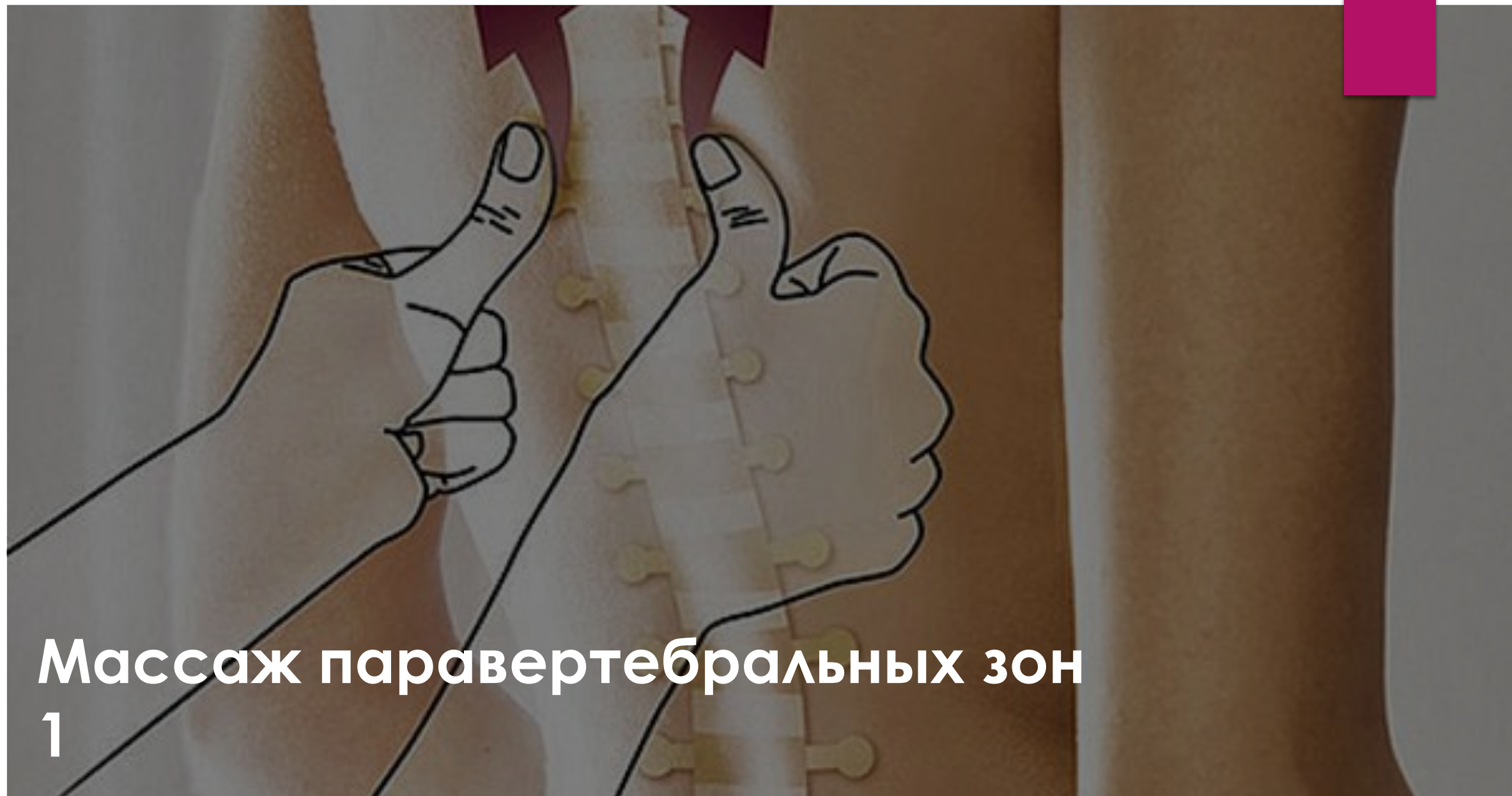




## Нейтрализация последствий стресса



## Рефлекторные изменения



**Массаж паравертебральных зон**

**1**



**Массаж нижнего края грудной клетки слева**  
**2**



# Массаж области лопаток

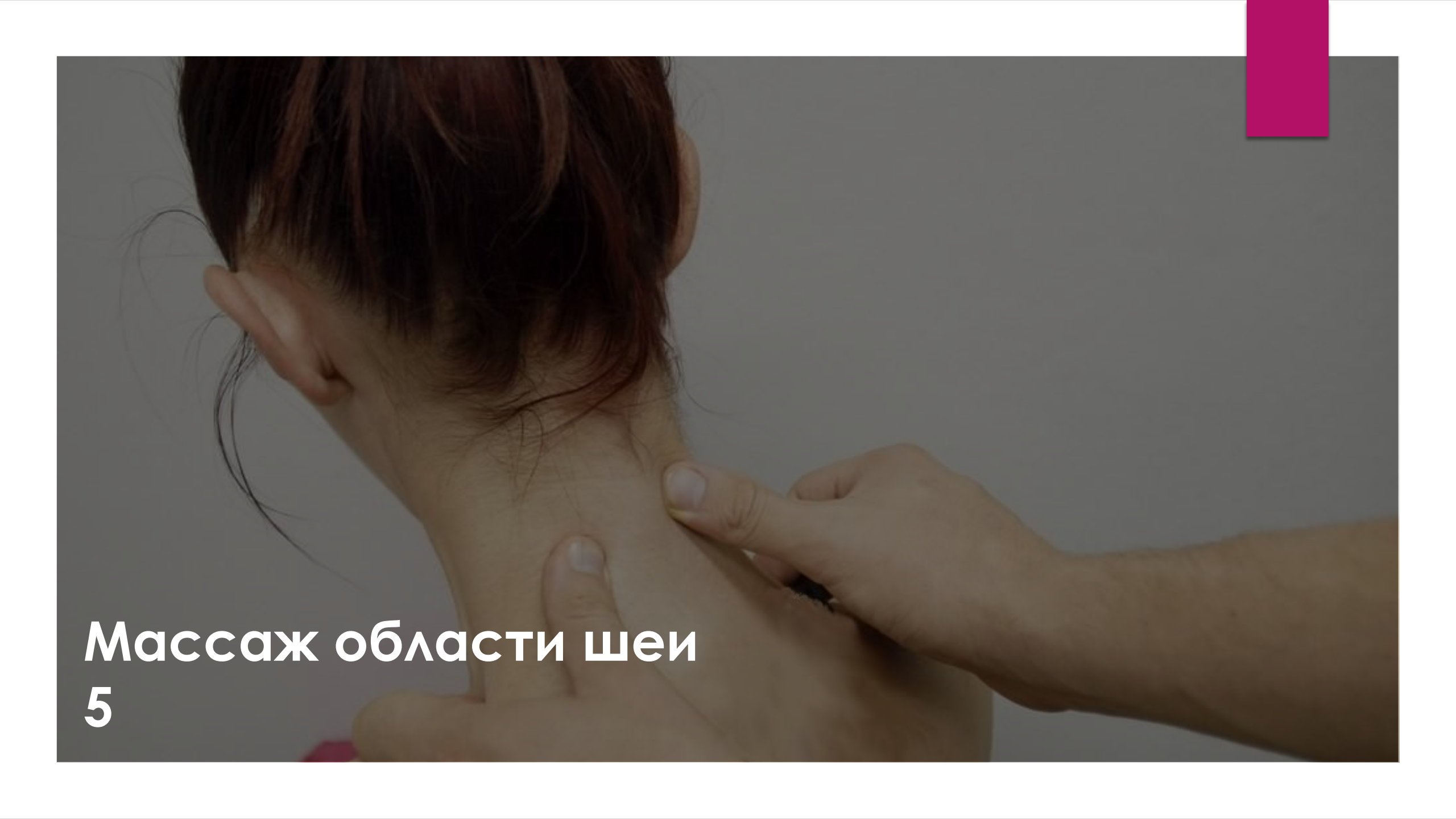
3



A woman with her hair pulled back, wearing a white tank top, is shown from the chest up. She has a red glow on her chest area, indicating muscle pain or tension. She is looking down and has her hands clasped over her chest. The background is a solid blue color with a pink vertical bar in the top right corner.

# Массаж области больших грудных мышц

## 4

A close-up photograph showing a person's neck and upper back being massaged. The person has dark hair. Two hands are visible, one on the left and one on the right, applying pressure to the neck muscles. The background is a plain, light-colored wall. In the top right corner, there is a small, solid magenta rectangular shape.

# Массаж области шеи

5

A close-up photograph showing a person's bare back and shoulder. A hand is placed on the shoulder, with fingers spread, indicating a massage. The background is a plain, light-colored wall. In the top right corner, there is a small, solid magenta rectangular shape.

**Массаж зоны надплечий**

**6**



**Массаж  
грудино-ключично-сосцевидной мышцы  
7**

A close-up photograph of a person's head and neck. A hand is placed on the top of the head, with fingers spread, performing a massage. The person's hair is dark and short. The background is a plain, light-colored wall. In the top right corner, there is a vertical pink rectangular bar.

**Массаж выйных линий**

**8**



**При смещении рефлексов**  
*8.1 Легкое растирание век и лба*



**Массаж области лба**

**9**

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair. Her eyes are closed, and she has a serene expression. Two hands are visible at the top of her head, gently massaging her scalp. The background is softly blurred, showing what appears to be a spa or salon setting. A bright pink rectangular graphic element is located in the top right corner of the image.

# Массаж волосистой части головы

## 10





**При смещении  
рефлексов**  
*10.1 Растирание  
мягких тканей в  
области нижнего  
угла левой  
лопатки*

## ПЛАН РЕФЛЕКТОРНО-СЕГМЕНТАРНОГО МАССАЖА

1. **Массаж мягких тканей вдоль позвоночника от уровня D7-8 до уровня С7.**
2. **Массаж нижнего края грудной клетки слева (профилактика смещения рефлексов).**
3. **Массаж области лопаток:**
  1. Массаж мягких тканей вокруг лопаток.
  2. Массаж подостной зоны лопаток.
  3. Массаж надостной зоны лопаток.
4. **Массаж области больших грудных мышц (при наличии в них гипертонуса).**
5. **Массаж паравертебральной зоны на уровне шейных сегментов.**
6. **Массаж зоны надплечий.**
7. **Массаж грудино-ключично-сосцевидных мышц.**
8. **Массаж выйных линий.**

**При смещении рефлексов:** появлении головной боли, головокружения, усталости, потери сознания, внезапного сна – **выполнить легкое растирание век и лба по ходу лобных мышц.**
9. **Массаж области лба и височной области.**
10. **Массаж волосистой части головы.**

**При смещении рефлексов:** появлении чувства тошноты и позывов к рвоте – **выполнить растирание мягких тканей в области нижнего угла левой лопатки.**

A photograph of a woman lying on her stomach on a massage table, receiving a massage. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. Her hands are clasped under her chin. The background is softly blurred, showing the hands of the masseuse working on her back. The overall lighting is warm and relaxing.

# Массаж в антистрессовых программах