

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ СПИНЫ.



Виды:

- **классический** - является самым распространенным и востребованным, подходит для любого возраста;
- **точечный массаж спины (акупунктура)** - суть данного вида заключается в воздействии на определенные точки, которые отвечают за те или иные органы;

- **вибромассаж** - одна из разновидностей аппаратного массажа, суть данного вида заключается в передаче вибрационным аппаратом колебательных движений, различных по частоте и амплитуде;
- **Гидромассаж** - одна из разновидностей аппаратного массажа, суть заключается в воздействии струями воды на определенные части тела;
- **баночный массаж спины** - способствует увеличению притока крови (выполняется с помощью специальных медицинских банок).

В зависимости от назначения различают следующие виды массажа:

1. расслабляющий - снимает усталость, улучшает настроение, помогает бороться с депрессией;
2. лимфодренажный - обладает очищающим и омолаживающим действием, помогает вывести излишки жидкости из организма;
3. антицеллюлитный - делает кожу мягче, а фигуру стройнее, помогает избавиться от целлюлита;
4. массаж при различных заболеваниях позвоночника - это массаж спины при сколиозе, массаж спины при грыже, при остеохондрозе и других заболеваниях; помогает снять боль, нормализует кровоток в мышцах, расслабляет, снимает спазм.

Показания:

Лечебный массаж спины показан при различных воспалительных и дегенеративных заболеваниях позвоночного столба и находящихся здесь мышц, связок, нервных волокон. Среди этих заболеваний:

- остеохондроз;
- начальные стадии дисковых грыж;
- деформирующий спондилоартроз;
- радикулит, ишиас;
- начальные стадии бокового искривления позвоночника – сколиоза;
- миозит

Противопоказания:

Противопоказаниями для лечебного массажа являются такие состояния, как:

- лихорадка или повышенная температура тела;
- наличие гнойничков на коже спины;
- болезни крови;
- кожные заболевания;
- онкологические заболевания;
- гипертонические и гипотонические кризы;
- воспалительные процессы в организме;
- острая ишемия миокарда;
- психические заболевания, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением;
- склероз сосудов головного мозга;
- алкогольное опьянение.

Как правильно сделать массаж спины?

Каждый вид массажа выполняется по-разному. Тем не менее, можно обозначить общие правила для любого вида лечебного массажа:

- кожа пациента должна быть чистой;
- руки массажиста для лучшего скольжения обрабатывают вазелином, кремом или тальком;
- массаж эффективен после теплой ванны, душа или бани;
- лечебный массаж проводят перед ЛФК, чтобы снять напряжение мышц, активизировать кровообращение, снять боль, ускорить метаболизм (так, упражнения с гантелями для спины будут иметь больший эффект после массажа);
- движения массажиста направлены от позвоночника в стороны;
- направление движений совпадает с направлением кровотока;
- лечебный массаж выполняют на твердой кушетке (чтобы к больной спине усилить приток крови, под голени подкладывают невысокий валик).

- Лечебный массаж выполняется с помощью поглаживаний, растираний, разминаний и выжиманий.
- Сначала выполняются легкие поглаживания, которые призваны расслабить мышцы спины, успокоить нервную систему, улучшить отток крови и уменьшить боль.
- Затем – растирания, с помощью которых усиливается кровообращение в каждом растираемом участке, улучшается питание тканей.



Разминание выполняется с большим нажимом. Кистью захватывают расслабленную мышцу, оттягивают ее и вращательными движениями продвигаются вдоль. Разминание и выжимание воздействуют на глубокие ткани.

Массирование мышц спины и шеи приводит к тому, что:

- уменьшается или исчезает боль;
- расслабляются напряженные мышцы;
- расслабление сочетается с повышением тонуса, укреплением мышечного каркаса;
- улучшается местное кровообращение;
- рассасываются воспалительные очаги;
- усиливаются местные обменные процессы.