

Массаж спины

Проверил: Мокрецова Л.А
Подготовил: Касимова Ю.Р

Определение

Массаж- это комплекс приёмов дозированного механического воздействия на организм человека, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с целью развития, укрепления и восстановления его функций, лечения и профилактики заболеваний.



Механизмы действия массажа на организм:

1) Нервно-рефлекторный – проявляется в том, что происходит раздражение многочисленных нервных окончаний заложенных в коже, сухожилиях, связках, фасциях, мышцах сосудах и внутренних органах. В следствии, раздражения возникающего при массаже импульсы по нервам поступают в кору головного мозга, а оттуда трансформированная энергия распространяется в органы, ткани, мышцы, вызывая сложные реакции и различные сдвиги в организме.

2) Гуморальный механизм- заключается в том, что под влиянием массажа в крови образуются высоко активные вещества (гистамин, ацетилхолин), которые улучшают кровоснабжение и обменные процессы в тканях.

3) Механическое воздействие – выражается в том, что при растягивании, смещении, давлении, трении кожи, происходит усиление циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости, удалении отторгающих клеток эпидермиса. Оказывает значительное влияние на устранение застойных явлений, усиление обмена веществ и кожного дыхания в массируемом участке тела.

Показания к лечебному массажу:

Боли в спине, пояснице, шее; головные боли; остеохондроз; ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок; переломы на всех стадиях заживления; функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей); артриты в подострой и хронической стадии; невралгии и невриты; радикулиты; параличи; хроническая недостаточность сердечной мышцы; стенокардия; гипертоническая болезнь; артериальная гипотония; реабилитационный период после инфаркта миокарда; хронический гастрит; нарушение моторной функции толстого кишечника; бронхит; пневмония; бронхиальная астма; язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки (вне обострения); физическое переутомление; умственное переутомление.

Противопоказания к массажу:

Острые лихорадочные состояния; острые воспалительные процессы, гнойные заболевания; кровотечения; болезни крови; заболевания кожи (экземы, лишай); гангрена; значительное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбоз; воспаление лимфатических узлов, сосудов; активная форма туберкулёза; венерические заболевания; онкологические заболевания (доброкачественные и злокачественные) до оперативного вмешательства; чрезмерное психическое или физическое утомление; грыжа, беременность, менструация, камни в желчном пузыре или в почках; острый период гипертонического или гипотонического криза; острая ишемия миокарда, возникающая внезапно; выраженный склероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям; выраженная СС недостаточность, недостаточность дыхательной системы, а также почек и печени; ОРЗ и в течении 2-15 дней после них; общие тяжёлые состояния при различных заболеваниях и травмах; при миомах (массаж поясничной области и бедёр).

Воздействие массажа на нервную систему

Массаж воздействует на центральную и периферическую нервную систему через экстерорецепторы (расположены в коже, слизистых оболочках и органах чувств), проприорецепторы (заложены в мышцах, сухожилиях, связках, фасциях, надкостнице, суставных капсулах), интерорецепторы (расположены во внутренних органах, тканях или сосудах); Сигналы от кожи, подкожной клетчатки, мышц, сухожилий, фасций, связок, хрящей, надкостницы, сосудов, внутренних органов поступают в спинной мозг и далее по восходящим проводящим путям в кору и подкорку головного мозга. В них сигналы обрабатываются (формируются ответные сигналы. Характер которых зависит от состояния нервных рецепторов и ЦНС, от дозировки и применяемых массажных приемов), и по нисходящим путям направляются на периферию в форме ответных реакций, таких как: болевой, тактильной, температурной и двигательной.

Воздействие массажа на кожу

Эффект массажа достигается путем механического воздействия непосредственно на кожу и через рефлекторно – сегментарные зоны на внутренние органы, ЦНС и др. системы.

При массаже кожа согревается, кожные сосуды расширяются. увеличивается приток артериальной и отток венозной крови, повышается местная температура, ускоряется обмен веществ и улучшаются регенеративно – репаративные процессы, одновременно слущиваются отжившие клетки эпидермиса. что улучшает кожное дыхание и терморегуляцию. активизируется функция сальных и потовых желез, способствующих удалению из организма продуктов обмена.



Действие массажа на кровеносную систему

Во время массажа происходит ускорение крово и лимфообращения, перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости в организме. Набором массажных приемов можно добиться дополнительного притока или оттока жидкости в тканях в зависимости от задач массажа. Приток артериальной крови ускоряет заживление и восстановление, отток крови и лимфы ускоряет выведения продуктов распада и ликвидирует застойные явления.

Массажист должен обращать внимание на состояние лимфатических узлов. Их увеличение, болезненность служат сигналом неблагополучия в организме, т.к. узлы являются фильтром для инфекции. Области расположения лимфатических узлов НЕ массируют, т.к. это может стать причиной дальнейшего распространения болезни.

Действие массажа на опорно – двигательный аппарат

Опорно–двигательный аппарат – это кости, суставы, связки и мышцы с сухожилиями.

Массаж улучшает кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в тканях, ускоряет удаление продуктов обмена, стимулирует нормальную жизнедеятельность О.Д.А., активизирует образование синовиальной жидкости, снимает боль и увеличивает подвижность в суставах.

Массаж мышц охватывает от 60% до 80% общего времени, он уменьшает мышечное утомление, снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными, восстанавливает их работоспособность, силу и выносливость, способствует наращиванию мышечной массы.



Этапы и периоды массажа

Периоды в курсе массажа:

Вводный – 1-3 процедуры – выяснение ответной реакции организма на массаж, переносимость отдельных массажных манипуляций, нельзя применять приемы рефлекторного воздействия.

Основной – от 3-4 до 20-23 процедур – полноценный массаж с учетом клинической картины заболевания и состояния пациента, постепенное увеличение интенсивности воздействия, введение приемов рефлекторного воздействия.

Заключительный – 1-2 процедуры – постепенное уменьшение интенсивности воздействия, обучение пациента самомассажу.

Каждая процедура состоит из 3-х этапов:

Вводный – 1-3 минуты – подготовка пациента к основной части щадящими приемами

Основной – 5-20 минут – дифференцированный и целенаправленный массаж с использованием всех приемов

Заключительный – 1-3 минуты – уменьшение интенсивности воздействия, дыхательные упражнения, пассивные движения в суставах.