Государственное бюджетное профессиональное

 образовательное учреждение Ставропольского края

«Кисловодский медицинский колледж»

 Утверждено

на заседании методического совета

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г

Зам.директора по ОМиУИ(Н)Р

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**М.А. Ягьяева

**Методическая разработка**

 **по теме:** **«Основы лечебного массажа»**

**МДК 02.02 Основы реабилитации**

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

Согласовано Рассмотрено

 методист на заседании ЦМК № 1

 Григорьян М.Б. протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ председатель ЦМК Бйрамукова З.А.

 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выполнила

преподаватель Аванесова Т.Б.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

г. Кисловодск 2016-2017уч.год.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

2. Стандарт

3 Теоретический материал

3.1 Характеристика лечебного массажа.

 3.2 Методы лечебного массажа.

3.3 Методические особенности при проведении лечебного мас­сажа.

 3.4 Общие показания и противопоказания к проведению лечеб­ного массажа.

 3.5 Сочетание лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией.

8.Список используемой литературы

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методическая разработка по теме «Основы лечебного массажа» предназначена для студентов четвертого года обучения и может быть использована для реализации следующей задачи - дать студентам достаточный объём знаний, подготовить их к работе в различных ситуациях.

 Действие лечебного массажа направлено на общее оздоровление и преодоления различных заболеваний собственными ресурсами организма. Это прекрасное мощное средство от боли.

Цель методической разработки - сформировать базовые умения практического и профессионального владения медицинским знаниями по технике массажа лечебного массажа, совершенствовать полученные умения, укрепить мотивацию самостоятельного изучения и дальнейшего совершенствования в области изучения данного массажа, формирование социокультурной компетенции студентов.

Методическая разработка составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами к уровню подготовки студентов медицинских колледжей по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

**СТАНДАРТ**

**Общие компетенции**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации.

**Профессиональные компетенции**

 ПК -1 Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.

 ПК- 5 Вести утверждённую медицинскую документацию.

 ПК-6 Осуществлять реабилитационные мероприятия.

 ПК-7 Оказывать паллиативную помощь.

**3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**3.1 Характеристика лечебного массажа.**

Лечебный массаж является эффективным лечебным и реабилитационным мето­дом, применяемым в целях нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях. Популярность лечебного массажа постоянно растет, он стал объектом при­стального внимания и научного изучения. Его используют в хирургии, травматологии, терапии, гинекологии, невропатоло­гии, кардиологии, эндокринологии, спортивной медицине и реабилитации.

**3.2 Методы лечебного массажа**.

Наиболее распространенным методом является классический массаж — основной метод в лечебном массаже, так как имеет многообразные приемы, по­зволяет широко варьировать дозировку, визуально и осязательно контролировать точность выполнения приемов и оценивать их результаты и т.д. Ручной массаж имеет преимущество перед аппаратным, ножным и комбинированным, так как он может быть использован не только в палате, массажном кабинете, но и дома, в бане, ванне и т.д., а также в виде самомассажа.

**Аппаратный метод массажа** используется как дополни­тельный. В зависимости от разновидностей может выполнять­ся как путем непосредственного контакта с кожей, так и через воздушную или водную среду. Среди разновидностей аппарат­ного метода массажа наибольшее распространение получили вибрационный, гидро- и пневматический массаж. В лечебной практике применяется и электростимуляционный, ультразву­ковой массаж и др. Аппаратные виды массажа, как и ручной массаж, могут использоваться в процессе сегментарного, то­чечного, периостального и других видов массажа. Комбиниро­ванный метод массажа. Комбинированным называется такой массаж, в котором применяется ручной и аппаратный массаж.

**Ножной метод массажа** выполняется при помощи стоп ног: пяткой, пальцами, а также коленями чаще всего в санаторно- курортных условиях, в водных лечебницах и банях.

Особенно следует подчеркнуть большую эффективность **ручного массажа**, так как только руками массажист может вы­явить изменения в тканях массируемой области, выделить не­обходимые точки и целенаправленно воздействовать на них. Не отрицая положительного влияния аппаратного массажа, в лечебной практике все же предпочтительней применять руч­ной, так как никакой из аппаратов не может заменить рук мас­сажиста.

**Лечебный массаж** можно классифицировать по тем нозо­логическим единицам, при которых он применяется: массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях и травмах нервной системы, массаж при заболеваниях внутренних органов и т.д. Для каждой груп­пы заболеваний характерны свои особенности техники и мето­дики сеанса массажа. При каждом заболевании методика мас­сажа зависит: от этиологии, патогенеза, клинической формы, течения и дифференцируется в связи с этими факторами.

**3.3 Методические особенности при проведении лечебного мас­сажа.**

Массаж является более адекватным лечебным действи­ем в первые дни после травм или заболеваний, чем ЛФК. По­этому для достижения большего эффекта лечебного действия массаж следует проводить до физических упражнений, а при необходимости и повторно после них. Техника и методика про­ведения приемов в лечебном массаже аналогичны приемам в гигиеническом, спортивном и других видах массажа, а имен­но: поглаживание — комбинированное, продольное, поперемен­ное и т. д.; выжимание — ребром ладони, основанием ладони и др.; разминание — двойное кольцевое, двойной гриф, поду­шечками 1—4 пальцев, основанием ладони и пр.; растирание — «щипцы», подушечками пальцев, гребнем кулака и т. д.; по­тряхивание; вибрация; движения и т. п. Выбор приемов для создания конкретной методики сеанса массажа зависит от за­болевания и клинических форм его течения. Лечебная методи­ка массажа предусматривает приемы очагового и внеочагового, или сегментарно-рефлекторного, воздействия, последова­тельность приемов, сочетание их с движениями, постепенность возрастания воздействия.

**Дозирование массажа осуществляется:** локализацией сег­ментов воздействия, выбором приемов, глубиной и площадью воздействия на ткани, количеством массажных манипуляций, скоростью и ритмом движений и их амплитудой, продолжи­тельностью процедур и чередованием их с другими воздействи­ями, интервалами отдыха (паузами) между процедурами, ко­личеством процедур на курс лечения и пр.

Лечебный массаж при всех заболеваниях и повреждениях проводится в соответствии с периодами лечения и этапами реа­билитации. Сеанс массажа состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Массаж не должен вызывать болей. Его можно проводить 1—2 раза ежедневно или через день. Курс лечения — от 10 до 18—25 процедур, перерыв меж­ду курсами — от 10 дней до 2 месяцев в зависимости от заболе­вания и согласования с врачом в каждом отдельном случае.

**3.4 Общие показания и противопоказания к проведению лечеб­ного массажа.**

Часто массаж сочетают с другими методами лечения, особенно с физическими факторами, лечебной физ­культурой, однако он может применяться и как самостоятель­ный метод реабилитации. При назначении массажа необходи­мо четко знать показания и противопоказания к его примене­нию. Следует помнить, что применение недифференцирован­ных методик, использование приемов без разбора может вы­звать неблагоприятные ответные реакции, вплоть до обостре­ния процесса. Такие же отрицательные реакции возникают при назначении массажа в то время, когда массаж еще не показан. Важно принимать во внимание, что при сочетании массажа с физическими факторами последние могут сопровождаться ре­акцией. Поэтому методика массажа должна быть более щадя­щей, иногда массаж следует применять на участке тела, отда­ленном от очага обострения, или же отменять процедуры, во­зобновляя их после снятия острых явлений по решению врача в соответствии с индивидуальными показаниями.

Массаж следует выполнять по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам, которые массировать нельзя. Положение больного должно исключать напряжение массируемых частей и всего тела. Массажные при­емы не должны вызывать болевых ощущений.

Продолжительность сеанса массажа зависит от заболева­ния, участка тела, массы тела человека, его возраста и состоя­ния на данный момент, и т.д. Первые сеансы массажа всегда бывают непродолжительными, щадящими, а затем время и сила воздействия увеличиваются. Время выполнения отдельных при­емов массажа зависит от массируемых частей тела, характера повреждений или заболеваний, а также от самочувствия паци­ента. Правильный выбор приемов во многом определяет эф­фект лечебного действия массажа.

**При проведении массажа с целью лечения и реабилитации имеются следующие противопоказания.**

1. Острое лихорадочное состояние и острые воспалительные процессы.
2. Кровотечение, кровоточивость.
3. Болезни крови.
4. Гнойные процессы любой локализации.
5. Заболевание кожно-инфекционной, невыясненной или гриб­ковой этиологии. Кожные высыпания, повреждения, раз­дражения кожи.
6. Острое воспаление вен, тромбоз сосудов, значительное ва­рикозное расширение вен с трофическими нарушениями.
7. Эндартериит, осложненный трофическими нарушениями, гангреной.
8. Атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в со­четании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровожда­ющийся церебральными кризами.
9. Аневризмы сосудов и сердца.
10. Воспаление лимфатических узлов и сосудов. Увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаенные с кожей и подлежащими тканями.
11. Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями. Кровоизлияния в кожу.
12. Чрезмерное психическое или физическое утомление.
13. Активная форма туберкулеза.
14. Сифилис 1—2-й стадии, СПИД.
15. Хронический остеомиелит.
16. Каузальгический синдром после травм периферических нервов.
17. Злокачественные опухоли различной локализации.
18. Психические заболевания, с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

В ряде случаев противопоказания к массажу носят времен­ный характер и после острого воспалительного процесса, ли­хорадочного состояния, гнойного процесса, обострения забо­левания вегетативной нервной системы и т.д. массаж можно применять (в соответствии с показаниями). Также следует на­значать массаж после радикального удаления опухоли.

Часто бывает так. что по основному заболеванию массаж может быть показан, но его нельзя назначать из-за сопутствующих забо­леваний.

Заключая общую часть, следует подчеркнуть, что знание методики массажа отдельных частей тела необходимо как ос­нова для последующего овладения частными методиками мас­сажа при заболеваниях и травмах. Только такой подход к изу­чению и применению массажа делает его высокоэффектив­ным в лечении и реабилитации различных заболеваний и по­вреждений. Назначая массаж, врач должен указать, в каком сочетании и последовательности с другими процедурами сле­дует применять массаж и постоянно наблюдать за больным в процессе применения этого метода лечения и реабилитации.

**3.5**  **Сочетание лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией.**

Массаж во многих случаях целесообразно комбинировать с различными физиотерапевтическими процедурами: водными, светолечением, электролечением и т.д. Физические методы лечения подготавливают ткани тела к массажу. Например, це­лесообразно предварительно согреть конечности, кожная тем­пература которых понижена (парезы, параличи), или умень­шить болезненность, чтобы появилась возможность углубле­ния массажа, и т.д.

**Массаж и теплолечение**.

Тепло в значительной степени уси­ливает физиологическое действие массажа, вызывая актив­ную гиперемию тканей, понижает возбудимость мышц, рас­слабляет спазм мускулатуры и сосудов и значительно снижа­ет боли. Поэтому при травматических и воспалительных по­ражениях суставно-связочного и мышечного аппарата в подосгрый период, а также при хронических процессах, тугопо- движности суставов, мышечных контрактурах, сосудистых расстройствах с наклонностью к спазмам целесообразно ком­бинировать массаж с тепловыми процедурами (водяная ван­на, аппликации парафина, озокерита, парная, баня и т.д.).

Последовательность тепловых процедур и массажа в каж­дом случае определяется специальными показаниями. Так, при функциональных нарушениях опорно-двигательного ап­парата (тугоподвижность сустава, аргикулярные сращения, за­медленное образование костной мозоли, мышечная атрофия, парезы, невриты и невралгии) рекомендуется сначала приме­нять тепло, а затем массаж. При сосудистых расстройствах (отек тканей после перелома, явления лимфосгаза) — сначала массаж, а затем тепло во избежание разрыва поверхностных сосудов.

**Массаж и электролечение.**

При комбинированном приме­нении массажа и электрогимнастики (амплипульс, электро­стимуляция и т.п.) массаж рекомендуется проводить сразу же после электропроцедуры. При назначении электрофореза раз­личными лекарственными веществами в комбинации с мас­сажем вначале применяют массаж, а затем электрофорез.

**Массаж и водолечение.**

В зависимости от показаний мас­саж может применяться до и после водных процедур. При повреждениях и заболеваниях органов движения (рубцовые сращения тканей, миогенные, артрогенные контрактуры, ту- гоподвижность суставов, миофиброз, миосклероз тканей и т.н.), а также при травмах и заболеваниях периферической нервной системы (пояснично-крестцовый радикулит, нейро­миозит и др.) вначале применяют тепловые, водные процеду­ры, а затем массаж; при выраженном болевом синдроме мас­сажу предшествует водолечебная процедура.

Не следует назначать в один день общий массаж и общую световую ванну. Несовместимы по характеру реакции, напри­мер, ультрафиолетовые облучения и массаж или душ Шарко и массаж.

Физиотерапевтические процедуры не являются очень боль­шой нагрузкой на сердечно-сосудистую и нервную систему и могут назначаться в один и тот же день, но в разное время: например, водяная ванна (невысокой температуры) и массаж, грязелечение (местная аппликация) и массаж.

**Сегментарно-рефлекторный массаж**.

В арсенале современ­ной медицины есть множество способов рефлекторного воз­действия на организм человека. Массаж в значительной мере основан на принципах такого воздействия. К методам реф­лекторного воздействия на организм человека путем давле­ния (прессуры) относятся сегментарный, точечный, соедини­тельнотканый, периостальный и другие виды массажа. Сущ­ность их заключается в воздействии определенными приема­ми на отдельные части тела, зону или точки кожной поверх­ности, надкостницу и другие ткани тела человека. При этом необходимо отметить, что реакции организма в зависимости от вида воздействия совершенно различны. Эти реакции на­зываются рефлекторными, а метод воздействия (лечения), основанный на их использовании, — рефлексотерапией.

**Сегментарный массаж.**

 Сегментарно-рефлекторный массаж предусматривает пря­мое воздействие не на больной орган, а на зоны, иннервируе­мые теми же сегментами спинного мозга, т. е. кос­венно влияя на механизмы патогенеза. Например, массируя соответствующие паравертебральные зоны и надчревную об­ласть, можно оказать влияние на моторную, секреторную и эвакуаторную функцию желудка; при сосудистых заболева­ниях и травмах нижних конечностей массажем поясничной области — положительно повлиять на кровообращение, тро­фические процессы в тканях и их регенерацию, улучшать вос­становление двигательных функций. Массаж грудной клетки может способствовать устранению и рассасыванию остаточ­ных явлений после воспаления легких и плевры и предупреж­дать развитие спаечного процесса; массаж воротниковой зоны — снижать артериальное давление при гипертонической болезни, устранять головную боль при неврозах и утомлении.

Все ткани, органы и системы организма человека пред­ставляют единое целое и находятся между собой в определен­ных взаимоотношениях. Поэтому ни одно заболевание не яв­ляется местным, а всегда вызывает рефлекторные изменения в сегментарно связанных функциональных образованиях, пре­имущественно иннервируемых теми же сегментами спинного мозга. Рефлекторные изменения могут возникать в коже, мышцах, соединительной и других тканях и в свою очередь влиять на первичный очаг и поддерживать патологический процесс. Устраняя с помощью массажа эти изменения в тка­нях, можно содействовать ликвидации первичного патологи­ческого процесса и восстановлению нормального состояния организма.

Взаимосвязи нашего организма осуществляются путем висцеросенсорных, висцеромоторных и висцеро-висцеральных рефлексов, имеющих большое значение в клинической прак­тике.

 Области кожной поверхности с повышенной чувствитель­ностью, в которых возникают болевые ощущения при заболе­ваниях внутренних органов, получили название зон Захарьи­на — Геда. Русский клиницист Г.А. Захарьин впервые описал их в 1889 г. Более подробно связи различных внутренних ор­ганов с определенными участками кожи описаны Г'едом в 1893—1896 гг. Физиологически возникновение зон повышен­ной чувствительности объясняется тем, что болевые раздра­жения, поступающие через симпатические волокна от внут­ренних органов в спинной мозг, иррадиируют во все чувстви­тельные клетки данного сегмента, возбуждая их. Такое воз­буждение проецируется на области кожи, связанные с этим сегментом. Известно, например, что при кардиосклерозе и яв­лениях стенокардии болевые ощущения возникают в левой руке, на внутренней поверхности плеча, в подмышечной об­ласти, около лопатки. Возможен и обратный рефлекторный процесс, когда патологический очаг на поверхности кожи обус­ловливает боль во внутренних органах.

При заболеваниях внутренних органов иногда возникают длительные болезненные напряжения скелетной мускулату­ры. Например, при заболеваниях печени и желчных путей наблюдаются рефлекторные изменения в трапециевидной мышце, в широчайшей мышце спины, при заболеваниях плев­ры — в межреберных мышцах, в грудиноключично-сосцевид­ной мышце и т.п. При заболеваниях внутренних органов реф­лекторные изменения на периферии могут проявляться утол­щением или ограничением подвижности кожи, уплотнения­ми в подкожной клетчатке.

Установление функциональных связей между всеми час­тями человеческого организма заложило основы развития сегментарно-рефлекторных методов в физиотерапии, в том чис­ле и массаже. Исследования показали, что, воздействуя фи­зическими факторами на поверхность тела в определенных зонах, можно с лечебной целью влиять на жизненно важные функции организма. На основании изучения анатомо-физиологических данных и результатов клинических исследований определено особое значение некоторых кожных зон. Так, шейно-затылочная и верхнегрудная области (воротниковая зона) включают кожу задней поверхности шеи, затылка, надпле- чий, верхней части спины и груди. Вся эта кожная зона тесно связана с шейными и верхнегрудиыми сегментами спинного мозга и образованиями шейного отдела вегетатив­ной нервной системы. Шейный отдел вегетативной нервной системы связан с вегетативными центрами головного мозга и имеет обширные периферические связи, благодаря чему иг­рает большую роль в иннервации сердца, легких, печени и других органов и тканей головы, шеи, верхней части груди, спины и верхних конечностей. Воздействуя массажем на кож­ные сегменты воротниковой зоны, можно вызвать функцио­нальные изменения центральной нервной системы, где сосре­доточено управление вегетативной деятельностью организма, и получить рефлекторный ответ в виде разнообразных физио­логических реакций со стороны органов и тканей (обменные процессы, терморегуляция и пр.).

Пояснично-крестцовая область включает кожу поясницы, ягодиц, нижней половины живота и верхней трети передней части бедер. Вся эта кожная зона тесно связана с нижнегруд- ными (О,0—В12), поясничными и крестцовыми сегментами спинного мозга, с поясничной частью симпатического отдела вегетативной нервной системы и ее парасимпатическими центрами. При раздражении физическими факторами кожных сегментов, связанных с нервными аппаратами поясничной об­ласти, происходят функциональные сдвиги в органах и тка­нях малого таза, в кишечнике и нижних конечностях. На ос­новании экспериментальных исследований и клинических на­блюдений А.Е. Щербак впервые рекомендовал сегментарно- рефлекторные методики массажа — массаж-воротник и по­ясной массаж. Первый из них назначают при гипертоничес­кой болезни, расстройствах сна, трофических нарушениях в верхних конечностях и пр., второй — при сосудистых заболе­ваниях и травмах нижних конечностей, для стимуляции гор­мональной функции половых желез и др.

Сегментарно-рефлекторный массаж отличается от клас­сического массажа тем, что при нем помимо воздействия на пораженный орган происходит дополнительное внеочаговое воздействие на пораженные ткани, органы и системы орга­низма. В клинике внутренних болезней, где недоступен пря­мой массаж больного органа, сегментарно-рефлекторный мас­саж имеет особенно большое значение. При сегментарном массаже применяют все основные приемы классического мас­сажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание и вибрацию. Используются и вспомогательные приемы, напри­мер, штрихование, пиление, сдавление, валяние, растягива­ние мышц, суставно-связочного аппарата, сотрясение груд­ной клетки, таза, внутренних органов и пр. Кроме того, ис­пользуют и специальные приемы: сверление, перемещение, пила и др. Приемы сегментарного массажа следует проводить ритмично, нежно, без грубых усилий, предварительно при­дав массируемому сегменту тела среднефизиологическое по­ложение. Помимо принятых направлений массажных мани­пуляций в сегментарно-рефлекторном массаже проводятся и специфические направления движений, определяемые функ­циональной структурой сегмента спинномозговой иннервации и его нейрорефлекторными связями. Под термином сегмен­тарный массаж подразумевают не только воздействие на уров­не определенного сегмента спинного мозга, но и особую тех­нику массажа. Особенностями техники сегментарного масса­жа является последовательное дифференцируемое воздействие на кожу — поглаживание и выжимание; для воздействия на мышцы — разминание и выжимание, которые вызывают рас­тяжение мышц. Помимо этих приемов применяются также приемы растирания: на суставах, фасциях, сухожилиях, связ­ках. На мышцах применяются надавливание, сдвигание мышц. Применяется и сдвигание позвонков.

**Методика применения сегментарного массажа:**

—  начинать сеанс массажа с поверхностных тканей;

—  начинать с нижних сегментов, постепенно переходить на вышерасположенные отделы;

—  целесообразно начинать проводить приемы с сегментар­ных корешков у места выхода у позвоночного столба.

**Точечный массаж.**

В отличие от сегментарного массажа при точечном массаже массируются узкоограниченные то­чечные участки тканей. Установлено, что точечный массаж оказывает механическое, гуморальное, рефлекторное и био­электрическое воздействие. Он проводится в тех же точках, которые подвергаются воздействию иглы или сигареты с по­лынью при лечебном методе иглоукалывания и прижигания. Эти лечебные методы зародились в странах Древнего Восто­ка. На протяжении веков сложилась целая система лечеб­ных воздействий, в которую как один из основных методов лечения входил точечный массаж. Установлено, что некото­рые точки на коже человека функционально взаимосвязаны с различными органами и системами организма, они были названы биологически активными. Всего таких точек описа­но около 700, но чаще всего применяют 100—150 из них. В механизме лечебного действия на биологически активные точки (БАТ) лежат сложные рефлекторные физиологичес­кие процессы. При раздражении той или иной зоны или точ­ки кожи можно вызвать ответ на уровне определенного органа в зоне, не имеющей видимой анатомической связи с раздра­жаемой.

Исследования биологически активных точек показали, что воздействие на точку возбуждает или успокаивает (в зависи­мости от методики) вегетативную нервную систему, усилива­ет артериальное кровоснабжение, регулирует деятельность желез внутренней секреции, успокаивает боль, снимает нерв­ное и мышечное напряжение. Биологически активные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от других участков кожи: пониженным электрокожным со­противлением. высоким электрическим потенциалом, повы­шенной температурой и болевой чувствительностью (отсюда термин массаж в болевых точках), более высоким уровнем обменных процессов (В.И. Ибрагимова, 1983). Давление, рас­тирание в этих точках вызывает ощущение ломоты, онеме­ния. острой боли (подобные ощущения не возникают при дав­лении и растирании на некотором расстоянии от этих точек). Эти ощущения настолько постоянны и характерны для био­логически активных точек, что являются критерием правиль­ности их нахождения.

Дозированное воздействие на строго определенные точки избирательно влияет на функции различных органов и сис­тем. Применение массажа в области подмышечных впадин, молочных жепез и в местах расположения крупных сосудов не показано. Точечный массаж может применяться в комп­лексе с лекарственной терапией. Необходимо помнить, что этот древневосточный метод лечения лишь дополняет совре­менные медицинские методы лечения и восстановления, но никак не заменяет их.

**Способ определения точек**. При пальпации выявляют ме­ста расположения БАТ с помощью скользящих выжимающих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца, при нахождении точки появляется чувство шероховатости, тепла, повышенной болезненности.

Нахождение точек можно выявить по топографическим картам, схемам и рисункам, информирующим о месте распо­ложения точек, а также с помощью приборов ЭЛАП, ЭЛАП- ВЭФ, ЭЛИТА-04, «Рефлекс — 3-01».

**Техника точечного массажа.**

В зависимости от техники воздействия на локальную точку метод может быть возбуж­дающим или успокаивающим. 'Гак, при нарушениях мышеч­ного тонуса, при повышении его, контрактурах центрального или периферического характера (спастические параличи, па­резы, детские церебральные параличи, контрактуры мышц лица при осложненных невритах лицевого нерва), а также при болях, особенно мышечного, суставного характера, задачей воздействия являются расслабление, релаксация, успокоение, т. е. седативное воздействие. При этом применяется тормоз­ной, седативный метод: в течение 1—2 с находят необходи­мую точку, в течение 5—6 с производят вращательные движе­ния по часовой стрелке, углубляются, надавливая на эту точ­ку и постепенно наращивая усилие, фиксируют достигнутый уровень на 1—2 с, затем производят противоположное движе­ние, «вывинчивая» палец против часовой стрелки, уменьша­ют постепенно силу надавливания, выполняя вращения в те­чение 5—6 с. Затем, не отрывая пальца от фиксируемой точ­ки, данный цикл движений повторяют (при воздействии в те­чение 1 мин седативным способом производят 4 входа и вы­хода, каждый по 15 с, если необходимо воздействовать 2 мин, то производят 8 входов и выходов). С каждым воздействием усилие надавливания на точку увеличивается в зависимости от ощущения у массируемого (распирание, онемение, болез ценность, тепло и др.).

При явлениях пониженного тонуса, атрофиях групп мышц, невритах отдельных нервных стволов, парезах применяс 1 стимулирующая (тонизирующая, возбуждающая) техника то­чечного массажа: в течение 1—2 с находят точку, затем 3—4 с проводят вращательные движения по часовой стрелке, «ввин­чивая» палец и надавливая на точку, а затем резко отрывают от точки, подобно тому, как птица бьет клювом, данное дви­жение повторяют 8—10 раз в одной точке (40—60 с). Такое воздействие на точки проводится в определенной последова тельности, целенаправленно, согласно рекомендациям при со­ответствующем заболевании, синдроме. На рис. 1 показано положение пальцев и кисти при выполнении точечного мас­сажа.

**Соединительнотканный массаж.**

 Участки тканей с повышен­ным напряжением обозначают как соединительнотканные зоны. Здесь отмечается ограниченная подвижность кожи, что можно определить при пальпации. При заболеваниях некоторых внут­ренних органов или при функциональных нарушениях в них подвижность соединительной ткани может полностью отсут­ствовать (например при тяжелых ангиопатиях). Массаж реф­лекторных зон, расположенных в соединительной ткани, на­зывается соединительнотканным массажем. Техника его вы­полнения заключается в воздействии на напряженные участки соединительной ткани (чаше всего кончиками 3-го и 4-го паль­цев). При этом в местах, имеющих выраженное напряжение, возникает острое ощущение, напоминающее режущее движе­ние ногтем или резкий щипок кожи.

Соединительнотканный массаж по методике выполнения разделяется на 3 вида:

1. кожный, когда смещается только кожа, а подкожный слой не затрагивается;
2. подкожный, когда смещается подкожный слой, а фасции не затрагиваются;
3. фасциальный, когда смещение производится в фасциях.

В основе соединительнотканного массажа лежит натяже­ние определенных рецепторов {механорецепторов кожи, под­кожных тканей и соединительной ткани сосудов), что вызыва­ет различные рефлексы, которые могут оказывать влияние на органы, иннервируемые вегетативной нервной системой.

**Периостальный массаж**.

Действие периостального массажа (по классификации — давящий массаж) направлено на кост­ные поверхности или надкостницу (он проводится кончиками пальцев или межфаланговыми суставами) и заключается в том, что в месте давления увеличивается кровообращение и регене­рация клеток, главным образом в ткани периоста, и оказывает­ся рефлекторное влияние на органы, связанные нервными пу­тями с массируемой поверхностью периоста. Имеются экспе­риментальные данные, которые позволяют говорить о том, что после периостального массажа в области шейных позвонков или затылочной области повышается острота зрения, а после массажа в области ребер и грудины уменьшается ЧСС, т. е. повышается экономичность деятельности сердечной мышцы.

Периостальный массаж заметно влияет на дыхание, поэтому его используют как вспомогательное средство при лечении боль­ных с нарушением дыхательной функции. Он особенно поле­зен при резком уменьшении дыхательного объема легких и нарушении газообмена. Периостальный массаж также показан при болевых или морфологических изменениях надкостницы и является наилучшим методом при артрозах реберно-позвоноч­ных или межпозвоночных суставов с болевым синдромом.

Техника периостального массажа проста: кончик пальца или межфаланговый сустав опускают на болевую точку, сдвигают покрывающие ее мягкие ткани (прежде всего мышцы), чтобы достичь наилучшего контакта с надкостницей, и, постепенно увеличивая давление, нажимают на нее, выполняя одновремен­но ритмические небольшие круговые движения. Затем также постепенно давление уменьшают, не прерывая контакта с ко­жей.

Циклы увеличения и уменьшения давления длятся 4—6 с и повторяются в течение 2—4 мин. После воздействия на каж­дую точку кончиком большого пальца (или бугром большого пальца) выполняют выжимание. Средняя продолжительность сеанса массажа не должна превышать 18 мин. Частота проце­дур — 3 раза в неделю.

Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Задачи массажа при травмах ОДА заключают­ся в следующем:

— в усилении крово - и лимфообращения и обменных (тро­фических) процессов в поврежденном участке ОДА;

— в уменьшении болевых ощущений;

—  в способствовании рассасывания инфильгратов, выпотов, отеков, кровоизлияний в зоне повреждения;

—  в ускорении процессов регенерации, в частности образо­вания костной мозоли при переломах костей;

— в снятии напряжения мышц;

—  в предупреждении образования контрактур и тугоподвижностей в суставах; мышечной атрофии.

Массаж благодаря механическому воздействию и рефлек­торным влиянием способствует усилению крово- и лимфооб­ращения в зоне повреждения, улучшая трофику и способствуя скорейшему заживлению поврежденного звена ОДА.

Ускорение кровотока, и особенно лимфотока способствует более быстрому устранению остаточных явлений.

Под влиянием массажа улучшается эластичность и увели­чивается подвижность связочно-капсульного аппарата, активи­зируется секреция синовиальной оболочки сустава, способствуя уменьшению отечности и нормализации его функции.

 **Массаж при ушибах.**

Массаж проводят на 2—3-й день после ушиба (если нет разрыва крупных сосудов и мышц, тромбо­зов). Начинают массаж выше места повреждений, стимулируя отток лимфы и крови из области ушиба (методика отсасываю­щего массажа). Используются приемы поглаживания, легкого разминания и выжимания в направлении ближайших, выше- расиоложенных лимфатических узлов.

При отсутствии болез­ненности можно начинать массировать область ушиба, интен­сивность воздействия зависит от ощущения больного. На пер­вом сеансе массажа в области ушиба ограничиваются приема­ми легкого поглаживания. По мере уменьшения болей погла­живание начинают чередовать с легким растиранием и мягким разминанием подушечками пальцев, на более крупных участ­ках — основанием ладони.

Продолжительность процедуры массажа в первые дни — 8—10 мин, в последующие — 18—20. Постепенно к массажу добавляются пассивные движения и активные упражнения.

**Массаж при растяжениях связок.**

Массаж начинают на 2 — 3 -й день после растяжения. Пораженная конечность укладыва­ется в несколько возвышенное положение, и массаж начинают выше места поражения, используя в основном приемы погла­живания и растирания. С 3—4-й процедуры добавляют расти­рание и активные движения в суставе, постепенно увеличивая амплитуду движений. Массаж лучше проводить после тепло­вых процедур.

**При вывихах м**ассаж начинают после вправления и времен­ной иммобилизации с проработки мышц, окружающих сустав, используя поглаживание и разминание. Позже приступают к растиранию суставных элементов и к выполнению движений в суставе.

**Массаж при переломах.** При открытых переломах массаж противопоказан (опасность инфицирования раны), при закры­тых — массаж и лечебная гимнастика — обязательные элемен­ты комплексного лечения переломов. Поверх гипсовой повяз­ки применяют вибрационный массаж в области перелома со 2—3-го дня после травмы. До снятия иммобилизации полезен массаж здоровой конечности. После снятия иммобилизации применяется сначала отсасывающий массаж, а затем массиру­ют место перелома, используя прерывистое поглаживание, а несколько позже — растирание и разминание мышц.

При мед­ленном сращении обломков в зоне травмы применяются более активные приемы: рубление. похлопывание, поколачивание де­ревянными молоточком, вибрация, при рубцовых контракту­рах на стороне растянутых и ослабленных мышц применяется глубокое поглаживание, затем разминание и легкое поколачи­вание. Для растяжения рубцов и спаек показаны такие приемы, как растяжение, сдвигание, шипцеобразное растирание и пере- секание, для растяжения мышц при мышечных контрактурах — плоское и охватывающее поглаживание. Массаж следует соче­тать с постепенной редрессацией — растяжением мышечных контрактур руками легкими покачивающими движениями в суставе.

**При травматических повреждениях** необходимо также воз­действовать на соответствующую рефлекторно-сегментарную область. Так, при повреждениях верхней конечности массиру­ются паравертебральные зоны в области выхода нервных ко­решков спинного мозга справа и слева от шейно-затылочного и верхнегрудного отделов позвоночника, при повреждениях нижних конечностей — нижнегрудной и поясничный отделы позвоночника.

**Массаж при заболеваниях суставов** проводится, чтобы спо­собствовать рассасыванию воспалительного экссудата при ар­тритах; усилить кровообращение в пораженном суставе при остеоартрозе; уменьшить боли и скованность движений в су­ставе; способствовать восстановлению нормальной амплиту­ды движений в суставйх; укрепить мышцы, предупредить мы­шечную гипотрофию и повысить их работоспособность; пре­дотвратить развитие контрактур и тугоподвижности в суста­вах.

**Массаж при артритах.** Первые процедуры проводят по ща­дящей методике без специального воздействия на суставы, с помощью поглаживания и легкого разминания, стараясь снять напряженность в .мышцах. Со 2—3-й процедуры воздействуют на мышцы, окружающие пораженный суставов, и на сам су­став. При массаже важно уметь определить, как изменен мы­шечный тонус: повышен он или понижен, найти участки мы­шечных уплотнений и узлов, дифференцированно воздействуя на эти изменения и стремясь их устранить. Так, на участки пониженного тонуса мышц необходимо воздействовать силь­ными приемами — растираниями, разминаниями, действуя не спеша. На участке с гипергонусом мышц, напротив, показаны мягкие приемы и непрерывная вибрация. При поражении верх­них и нижних конечностей массаж больному можно проводить, когда он лежит и сидит, добиваясь максимального расслабле­ния мышц.

Длительность процедуры массажа одной конечности на первых процедурах 5—7 мин, в последующем 10—15 мин, на курс — 15—17 процедур, через 0,5—1 месяц курс массажа мож­но повторять.

Массаж при артрозах проводят интенсивнее, используя все приемы классического массажа в зависимости от клинических особенностей проявления заболевания и степени его тяжести. Много времени уделяется растиранию суставных элементов и укреплению мышечных групп вокруг сустава в сочетании с пас­сивными и активными движениями в пораженном суставе.

Продолжительность одной процедуры в начале курса — 8— 10 мин и 20—25 — к его концу, всего 10—12 процедур.

**Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы и ос­теохондрозе позвоночника** применяется также при вегетатив­ных расстройствах и неврозах с целью улучшить кровообраще­ние, а также трофику тканей при вялых и спастических парали­чах, укрепить паретичные мышцы, мышцы, находящихся в со­стоянии контрактуры, предупреждая развитие мышечных ат­рофий, уменьшая боли и активизируя регенерацию нерва. Мас­саж при спастических парезах и параличах должен проводить­ся с большой осторожностью.

Перед массажем больную конеч­ность при возможности согревают грелкой или лампой, доби­ваясь максимального расслабления мышц. В начале заболева­ния, чтобы не вызвать повышения гипертонуса спастических мышц, нужно пользоваться только приемами поверхностного поглаживания и неинтенсивного растирания.

Массаж начинают с нижних конечностей, с проксималь­ных отделов. Мышцы, в которых тонус повышен, массируют нежными, мягкими приемами поглаживания и растирания в медленном темпе. Растянутые, атрофичиые, ослабленные мыш­цы массируют пассивными движениями. Для снижения возбу­димости двигательных клеток спинного мозга и воздействия на трофические процессы массируют паравертебральные спин­номозговые сегменты — для верхних конечностей — шейно- грудные — (С5—Д^; для нижних конечностей — поясничные — (Ц—82). Ввиду быстрой утомляемости больных продолжитель­ность массажа при спастических параличах в начале курса со­ставляет 6—8 мин, постепенно увеличиваясь до 15—20 мин.

Применение массажа при различных заболеваниях, сопро­вождающихся вялыми параличами, направлено на укрепление ослабленных мышц и расслабление мышц-антагонистов. Час­тные методики массажа зависят от особенностей клинических форм поражения. Используются практически все основные при­емы классического массажа. При двухсторонних поражениях — вялых тетраплегиях или тетрапарезах — применяется парный массаж двумя массажистами.

**Массаж при невритах** и невралгиях применяют с целью уменьшения болей, улучшения трофики тканей и проводимос­ти нерва, улучшения чувствительности. Массируют соответ­ствующие паравертебральные зоны, по ходу нерва, места вы­хода нерва и места иррадиации болей. При наличии выражен­ных болей массаж проводится по щадящей методике с исполь­зованием, в основном, поглаживания и мягкого растирания.

Массаж при неврите лицевого нерва имеет некоторую спе­цифику. В острой стадии массируют легко (щадяше) здоровую половину лица. На пораженной стороне к массажу приступают в восстановительной стадии, выполняют поглаживание от се­редины лба, носа и подбородка к подчелюстным железам, лег­кое поглаживание вокруг глаза; поглаживание шеи спереди и сзади; растирание и вибрацию по ходу нерва. Производят так­же кожную вибрацию парализованных мышц. Продолжитель­ность массажа 3—5—8 мин ежедневно. Курс 15—18 процедур.

**Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы** направлен на устранение застойных явлений в малом и боль­шом кругах кровообращения, улучшение притока крови к серд­цу, развитие коллатерального кровообращения, нормализацию АД, улучшение адаптации сердечно-сосудистой системы к из­меняющимся внешним условиям, увеличению физической на­грузки. Массаж грудной клетки усиливает ее присасывающее действие, облегчая работу сердца, и уменьшает застойное яв­ление. Он также показан при гипертонической болезни, ней- роциркуяярной дистонии, стеноклпции, постинфарктном состо­янии, миокардиодистрофии. неврозе сердца, пороке сердца в стадии компенсации, хроническом миокардите, недостаточно­сти кровообращения, при заболеваниях сосудов (расширение вен. облитерирующий эндартериит). При заболеваниях сердеч­ной мышцы (ИБС, миокардиодистрофия, миокардит, кардио­склероз) показан общий массаж, который рекомендуется на­чать со спины, где большая кожная поверхность и мышцы с обильной сетью капилляров расположены сравнительно повер­хностно. Благодаря массажу, вызывающему расширение капил­лярной сети, усиливается кровоток на периферии, что значи­тельно облегчает работу левого желудочка сердца.

Массаж начинают с поглаживания и разминания межлопа- точной области. Затем массируют надплечья в направлении от позвоночного столба к плечевым суставам и лопаткам, заднюю и боковые поверхности шеи. После поглаживания выполняют растирание и разминание этих же областей. Затем проводят нежное поглаживание области сердца, граблеобразное погла­живание и растирание межреберных промежутков от грудины к позвоночному столбу, в конце проводят сотрясение и нежное поколачивание грудной клетки.

После этого применяют круго­вые поглаживания и растирания области сосцевидных отрост­ков височной кости и затылочного бугра, чередуя их с погла­живанием шеи и иадплечий. Затем производят легкое покола­чивание по остистому отростку VII шейного позвонка и масси­руют верхние и нижние конечности широкими штрихами, в направлении лимфатических сосудов. Длительность процеду­ры — 15—20 мин, курс лечения — 12—15 процедур ежедневно или через день.

Для закрепления изученного теоретического материала студенты выполняют различные виды массажа на фонтомах.

**Список использованной литературы**

**Основная литература**

1. Н.П.Павлухина «Классический массаж» 2013 г

2. Л.В.Козлова, С.АКозлов, Л.А. Семененко «Основы реабилитации». 2012г

**Дополнительная литература**

3.Алексеюс Александр «Основы лечебного массажа» 2004г

4. Вербов Александр «Основы лечебного массажа» 2002 г

5. Вербов Александр «Азбука массажа» 2006 г