

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 **по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»**

М-1. ТЕМА 1. Классификация массажа. Показания и противопоказания к его проведению.

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Понятие о массаже.
2. Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический.
3. Гигиенические требования к помещению.
4. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.
5. Показания и противопоказания к проведению массажа.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Понятие о массаже.

Массаж - это совокупность приемов рефлекторно-механического воздействия на тело человека, проводимых руками или специальными аппаратами в целях лечения, оздоровления, профилактики заболевания.

Его суть заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа.

Массаж можно выполнять двумя методами - ручным и аппаратным. Сочетание ручного и аппаратного массажа называется комбинированием. Из аппаратного массажа чаще других на практике используются вибрационный, пневматический, гидромассаж.

Массаж может проводиться в форме общего, охватывающего все участки тела, и частного, при котором массируются отдельные сегменты (массаж рук, массаж спины, массаж живота и т. д.). Как общий, так и частный массаж выполняется либо массажистом, либо в виде самомассажа.

В настоящее время в классическом массаже используются следующие приемы - поглаживание, выжимание, разминание, растирание, ударные приемы, сотрясающие приемы, вибрация и движения.

2. Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический.

Существуют следующие виды массажа:

1. Лечебный.
2. Спортивный.
3. Гигиенический.
4. Косметический.

Каждый вид массажа подразделяется на подвиды и имеет свои задачи.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма. Он имеет свою

методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж бывает как общим, так и локальным.

При проведении лечебного массажа можно выделить пять основных приемов: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация, а также применяют активно-пассивные движения.

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Этот вид массажа применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Существует деление спортивного массажа на предварительный, тренировочный и восстановительный.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Этот вид массажа – активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Благодаря ему повышается жизнестойкость организма, возрастает иммунитет. Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне, в русской бане и т.п.

Гигиенический массаж чаще всего выполняется в виде самомассажа. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приемы: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Этот массаж бывает только локального характера. Он применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.п. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический.

Профилактический массаж направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида.

Лечебный массаж ликвидирует морщины, складки, отечность, чрезмерное отложение жира и т.п.

Пластический массаж предназначен людям пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок.

3. Гигиенические требования к помещению.

Сеанс массажа лучше всего проводить в изолированном теплом помещении, температура воздуха в котором должна быть от +20 до +22°, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт.

Массажный кабинет должен быть хорошо освещенным, т.к. при недостаточном освещении кабинета массажист будет быстро уставать. Освещение нужно установить таким образом, чтобы осветительные приборы не раздражали глаза массажиста, а на пациента свет падал под углом. Наиболее эффективно для этого использовать естественный свет или лампы дневного света.

Массажный кабинет обязательно должен проветриваться, с этой целью необходимо оборудовать в нем приточно-вытяжное устройство, которое обеспечит многократный обмен воздуха. Если такого устройства нет, то в кабинете должна быть специальная фрамуга, через которую поток воздуха направляется вверх.

Выполнять гигиенический и спортивный массаж можно и на открытом воздухе, если температура воздуха не ниже +20°. Место проведения массажа должно быть хорошо защищено от ветра и солнечных лучей.

Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован. В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов. В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ–6, тальк, 3%-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5, 10, 25 минут).

Желательно также, чтобы недалеко от массажного кабинета находились туалет и душевая комната.

4. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.

Требования к массажисту

Во время проведения сеанса массажа объем всех знаний, умений и навыков массажиста, а также его профессионализм играют большую роль. Важно, чтобы массажист мог расположить к себе пациента, стремился помочь ему, максимально прилагая к этому все усилия. Массажисту необходимо обладать такими качествами, как уверенность, уравновешенность, тактичность. Он должен убедить пациента в силе массажа, поэтому при работе массажисту очень важно быть спокойным, терпеливым, а также внимательным и дружелюбным по отношению к пациенту.

Кисти рук массажиста должны быть теплыми, сухими и пластичными, а также выносливыми и сильными.

Важно, чтобы на руках массажиста не было ссадин, царапин, трещин, а ногти были коротко острижены. Ни в коем случае нельзя проводить массаж при воспалительных или грибковых заболеваниях рук, т.к. инфекцию легко можно передать пациенту во время массажа. Перед началом сеанса массажист обязательно должен вымыть руки теплой водой с мылом, а затем смазать их смягчающим кремом.

Во время проведения сеанса массажа на массажисте должен быть чистый халат, на ногах у него должна быть легкая, свободная обувь. Часы, кольца и браслеты необходимо снять, т.к. украшениями и часами можно повредить кожу пациента.

Очень важно, чтобы рабочая поза массажиста была комфортной. Время от времени ее нужно менять, потому что продолжительное выполнение массажа в одном и том же положении очень утомляет мышцы.

Вести беседы во время сеанса не рекомендуется, т.к. это влечет за собой нарушение дыхания массажиста, ведет к утомлению, а также отвлекает от работы.

Массажист обязан хорошо знать анатомию и физиологию, показания и противопоказания к проведению массажа. Необходимо знать все о физиологическом действии отдельных приемов, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Также важно хорошо помнить, когда используется тот или другой прием и когда можно перейти от одного приема к другому.

Требования к массируемому.

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться. При проведении массажа во время соревнований потные и загрязненные участки тела лучше протереть ватным тампоном или чистым полотенцем. Если у массируемого обильный волосистой покров, то массировать надо очень осторожно или использовать смазывающие вещества, чтобы не раздражать волосистые луковицы. Брить волосы на участках, подвергающихся массажу, нецелесообразно. Это излишне раздражает кожу, а при отрастании волос массаж может привести к травме волосистых луковиц, а также кожи на руках массажиста. У массируемого не должно быть никаких кожных заболеваний - экземы, лишая, дерматита, фурункулов и т.п. а, если на коже имеются микротравмы, например, мелкие поверхностные ранки, ссадины, ушибы, уколы, царапины и т.д., то прежде, чем приступить к массажу, необходимо эти места промыть борной водой или перекисью водорода, смазать йодом и заклеить бактерицидным пластырем.

При массаже важно придать телу такое положение, чтобы мышцы массируемых частей находились в расслабленном состоянии. Для расслабления мышц следует принимать такое положение, при котором мышцы-синергисты и антагонисты находились бы в одинаковой степени натяжения. Для верхних и нижних конечностей состоянию максимальной расслабленности соответствует так называемое среднее физиологическое положение, при котором суставы согнуты под определенными углами.

Когда массируемый лежит на спине, среднее физиологическое положение для мышц верхней конечности обеспечивается отведением плеча от вертикальной плоскости на 45° , сгибанием предплечья в локтевом суставе под углом 110° , сгибанием кисти в лучезапястном суставе под углом $95-110^\circ$ (при согнутых пальцах). Среднему физиологическому положению для нижней конечности соответствует ее отведение от вертикали на 35° , при этом угол сгибания в коленном суставе равен 145° , угол подошвенного сгибания стопы -10° .

5. Показания и противопоказания к проведению массажа.

ПОКАЗАНИЯ

Массаж показан всем здоровым людям, а также при различных заболеваниях и травмах. Массаж применяют на всех этапах медицинской реабилитации больных, в комплексном восстановительном лечении подострых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, позвоночника и суставов, органов пищеварения, кожных и других заболеваний.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к массажу подразделяются на:

Абсолютные

Временные

Локальные

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Злокачественные болезни крови и гемофилия. 2. Злокачественные опухоли различной локализации (до их радикального лечения). 3. Цинга. 4. Гангрена. 5. Тромбоз сосудов в период его возникновения. 6. Ангиит. Ангионеврозы. 7. Аневризмы сосудов головного мозга, сердца, аорты, периферических сосудов. 8. Психические заболевания со значительно измененной психикой. 9. Активная форма туберкулеза. 10. Остеомиелит острый и хронический. 11. Венерические заболевания в период возможности заражения. 12. Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность 3-ей степени. 13. Спид.

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Чрезмерном возбуждении или переутомлении, психозах. 2. Гнойных процессах любой локализации, различных заболеваниях кожи. 3. Острых лихорадочных состояниях и при повышенной температуре тела. 4. Острых воспалительных процессах. 5. Воспалении лимфатических сосудов и узлов. 6. Увеличенных, болезненных лимфатических узлах, спаянных с кожей и подлежащими тканями. 7. Кровотечении и кровоточивости кишечные, маточные, носовые, из мочевых путей. 8. Множественных аллергических высыпаниях на коже с кровоизлияниями. 9. Кризах гипертонических, гипотонических, церебральных. 10. Тошноте, рвоте, боли в животе. 12. Алкогольном опьянении.

ЛОКАЛЬНЫЕ

1. На поврежденном участке кожи, а при аллергических высыпаниях допускается массаж области, значительно отдаленной от места поражения.

2. Нельзя массировать область, где значительно расширены или выбухают вены, при наличии трофических изменений кожи и необширных язв, при перенесенном флебите или тромбофлебите без склонности к рецидивам.

3. Не следует массировать выступающие над кожей родинки, любые бородавки, различные кожные высыпания, герпес; их следует обходить.

4. При псориазе, экземе, нейродермите не массируют только область высыпания; близлежащую область массировать можно.

5. Противопоказан массаж грудных желез при любом их заболевании, но целесообразно его применять у кормящих матерей в ранние сроки после родов для увеличения молока.

6. Нельзя массировать лимфатические узлы, пупок и соски. В период беременности, в послеродовой период и в течение 2 месяцев после аборта противопоказан массаж живота, поясничной области и бедер.

7. Живот не рекомендуется массировать: 1) при грыже, 2) при менструации, протекающей нормально; 3) при беременности, и после аборта в течение 2 месяцев; 4) при камнях в желчном пузыре и мочевыводящих путях.

ЗАДАНИЯ:

1. Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.

2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова,

О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.

3. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.

4. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.

5. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.

6. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.

7. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.

8. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Бронувицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.

9. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.

10. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.

11. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.

12. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.

13. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.

14. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–1. ТЕМА 2. Массаж как средство профилактики, оздоровления и лечения заболеваний. Механизмы воздействия массажа на организм

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.
2. Зависимость ответных реакций организма от его состояния, характера массажа и используемых приемов.
3. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, на мышцы, связочный аппарат и суставы, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

Массаж воздействует на организм человека тремя путями: механическим, гуморальным и нервно-рефлекторным.

1. Основным действием массажа на организм являются механические раздражения, наносимые тканям специальными приемами. Механическое воздействие на ткани способствует передвижению всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости), растяжению и смещению тканей и т.п. Механический фактор способствует усилению обменных процессов и кожного дыхания, устранению застойных явлений и отеков, а также повышению температуры массируемого участка тела.

2. Гуморальное влияние заключается в том, что при механическом раздражении кожи и мышц находящиеся в них гормоны переходят в активную форму и через кровь воздействуют на все органы и системы организма, повышают или понижают уровень их функционирования. Во время массажа на организм человека действует и тепло рук массажиста. Механическое и тепловое воздействие на ткани массируемой области приводит к образованию в них биологически активных веществ типа гистамина, ацетилхолина. Эти биологически активные вещества участвуют в расширении сосудов, что, в свою очередь, способствует снижению кровяного давления. Накопление в мышцах во время массажа активного ацетилхолина стимулирует мышечную деятельность, так как способствует увеличению скорости передачи нервного возбуждения с одной нервной клетки на другую и от нервных клеток на мышечные.

3. Нервно-рефлекторный механизм, посредством которого механические раздражения при массаже передаются в центральную нервную

систему и регулируют ее функциональное состояние в необходимом направлении - успокаивая или возбуждая.

При массаже воздействию подвергаются, в первую очередь, многочисленные и разнообразные нервные приборы, заложенные в различных слоях кожи и связанные с центральной и вегетативной нервными системами. Раздражения от кожных экстерорецепторов, суммируясь с раздражением залегающих в сухожилиях, суставных сумках, связках, фасциях, мышцах проприорецепторов, а также ангиорецепторов стенок сосудов и интерорецепторов внутренних органов, передаются по чувствительным путям в центральную нервную систему и достигают коры головного мозга, где эти центростремительные афферентные импульсы синтезируются в общую сложную реакцию организма, которая проявляется в виде определенных функциональных сдвигов в различных органах и системах организма.

При проведении массажа перечисленные механизмы срабатывают одновременно, и массаж может оказывать как избирательное воздействие, так и на весь организм в целом.

2. Зависимость ответных реакций организма от его состояния, характера массажа и используемых приемов.

С помощью массажа можно целенаправленно изменять функциональное состояние организма.

Существует пять основных типов воздействия массажа на функциональное состояние организма: тонизирующее, успокаивающее, трофическое, энерготропное, нормализации функций.

Тонизирующее действие массажа выражается в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе. Оно объясняется, с одной стороны, увеличением потока нервных импульсов от проприорецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга, а с другой стороны – повышением функциональной активности ретикулярной формации головного мозга. Тонизирующее действие массажа используется для устранения отрицательных явлений при гиподинамии, вызванной вынужденным малоподвижным образом жизни или различными патологиями (травмы, психические расстройства и т.п.).

Среди массажных приемов, оказывающих хороший тонизирующий эффект, можно выделить следующие: энергичное глубокое разминание, встряхивание, потряхивание и все ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Для того чтобы тонизирующий эффект был максимальным, массаж необходимо проводить в быстром темпе в течение короткого промежутка времени.

Успокаивающее действие массажа проявляется в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов. Быстрее всего успокаивающий эффект достигается такими массажными приемами, как ритмичное поглаживание всей

поверхности тела и растирание. Проводить их надо в медленном темпе в течение довольно длительного промежутка времени.

Трофическое действие массажа, связанное с ускорением тока крови и лимфы, выражается в улучшении доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ. Особенно велика роль трофического воздействия массажа в восстановлении работоспособности мышц.

Энерготропное действие массажа направлено, в первую очередь, на повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата. Конкретно это выражается в следующем:

- активизации биоэнергетики мышц;
- улучшении обмена веществ в мышцах;
- повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна;
- повышении образования гистамина, расширяющего сосуды мышц;
- повышении температуры массируемых тканей, ведущее к ускорению ферментативных процессов и скорости сокращения мышц.

Нормализация функций организма под действием массажа проявляется прежде всего в регуляции динамики нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Это действие массажа особенно важно при резком преобладании процессов возбуждения или торможения в нервной системе. В процессе массажа в зоне двигательного анализатора создается очаг возбуждения, который по закону отрицательной индукции способен подавить очаг застойного, патологического возбуждения в коре головного мозга.

Нормализующая роль массажа имеет большое значение при лечении травм, так как она способствует скорейшему восстановлению тканей и устранению атрофии.

При нормализации функций различных органов, как правило, применяется сегментарный массаж определенных рефлексогенных зон.

3. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему, кожу, на мышцы, связочный аппарат и суставы, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ

Воздействие массажа на кожу заключается в следующем:

1. Через кожу передается раздражение в центральную нервную систему, которая определяет ответную реакцию организма и его отдельных органов.
2. Массаж способствует удалению с поверхности кожи отживших роговых клеток эпидермиса, что, в свою очередь, улучшает работу сальных и потовых желез.
3. В процессе массажа улучшается снабжение кожи кровью и устраняется венозный застой.
4. Температура массируемого участка повышается, а значит, ускоряются обменные и ферментативные процессы.

Массируемая кожа становится розовой и упругой из-за усиленного кровоснабжения. Возрастает ее сопротивляемость механическим и температурным воздействиям. При поглаживании происходит ускорение движения лимфы в лимфатических сосудах и устраняются застойные явления в венах. Эти процессы происходят не только в сосудах, находящихся на массируемом участке, но и в расположенных рядом.

Повышая кожно-мышечный тонус, массаж влияет на внешний вид кожи, делая ее гладкой и эластичной. Ускорение обмена веществ в кожных тканях положительно влияет на общий обмен веществ в организме.

Действие массажа на суставы, сухожилия.

Под воздействием массажа улучшается снабжение сустава и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение синовиальной жидкости, и в результате связки становятся более эластичными.

Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избавиться от этих болезненных явлений, но и предупредить их. Кроме того, вовремя проведенный массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов.

Под воздействием массажа можно увеличить амплитуду движений в суставах.

Действие массажа на мышцы

Под воздействием массажа в мышцах улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена. В результате устраняются ощущения одеревенелости, болезненности и припухлости мышц.

Действие массажа на кровеносную систему

Под воздействием массажа происходит ускорение движения всех жидких сред организма, особенно крови и лимфы. Причем происходит это не только на массируемом участке тела, но и в отдаленных венах и артериях. Так, массаж ног может вызвать покраснение кожных покровов головы.

Особо следует отметить влияние массажа на систему капилляров кожи, которые осуществляют обмен веществ между кровью и окружающими ее тканями (лимфой).

Под действием массажа капилляры раскрываются, а температура массируемых и близлежащих участков кожи повышается от 0,5 до 5°, что способствует улучшению окислительно-восстановительных процессов и более интенсивному снабжению тканей кровью.

Возникающие при массаже расширение капиллярной сети кожи и улучшение венозного кровообращения облегчают работу сердца.

Массаж в некоторых случаях может вызвать небольшое повышение артериального давления и увеличение количества тромбоцитов, лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина крови. Но через самое непродолжительное время

после массажа состав Крови приходит в норму, а артериальное давление снижается.

Даже самые простые и не требующие особого усилия приемы массажа, такие как поглаживание, могут вызвать опорожнение лимфатических сосудов и ускорение тока лимфы. А растирание или ударные приемы могут привести к значительному расширению лимфатических сосудов.

Действие массажа на нервную систему

Массаж оказывает влияние как на центральную нервную систему, так и на периферическую. Он может успокоить, снять слишком сильное психическое напряжение, или создать условия для спокойного и глубокого сна накануне важных в жизни человека событий. Массаж может и возбуждать, что необходимо в тех случаях, когда человек находится в состоянии глубокой апатии или у него понижен нервный тонус.

Кроме рефлекторного воздействия, массаж оказывает непосредственное влияние на нервные проводники, что широко используется в лечебной практике, когда требуется понизить проводимость чувствительных и двигательных нервов. Соответственно подобранные массажные приемы значительно уменьшают болевые ощущения.

Действие массажа на обмен веществ

Массаж активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмена, увеличивая выделение из организма минеральных солей – натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых органических веществ мочи – мочевины, мочевой кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Под действием массажа в коже образуются продукты белкового обмена – гистамин, ацетилхолин, которые током крови разносятся по всему организму, оказывая резорбтивное действие на органы и ткани. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. Экспериментально установлено, что повышенное мочеотделение и увеличение выделения азота может продолжаться на протяжении целых суток после проведенной процедуры массажа.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.

2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.

4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.

5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.

6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.

7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ.

Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Броницкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.

8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.

9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.

10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.

11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.

12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.

13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3
по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–5. ТЕМА 16. Методика массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Основные клинические проявления травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Причины возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Задачи массажа в зависимости от периода восстановления.
4. Клинико-физиологическое обоснование применения массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
5. Методика проведения массажа в различные периоды восстановительного лечения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
6. Показания и противопоказания к проведению массажа.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Основные клинические проявления травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Травмой – называется внезапное воздействие на организм человека факторов внешней среды (механических, физических, химических и др.), приводящих к нарушению анатомической целостности тканей и функциональным нарушениям в них.

Наиболее часто встречаются травмы опорно-двигательного аппарата в результате воздействия механической силы: ушибы, переломы костей, растяжения и разрывы мышц или связок, вывихи.

Клиника. Боль, кровоподтек, припухлость, нарушение функции ушибленного органа или области. При действии большой силы по касательной, наблюдается обширная отслойка кожи. При ушибе крупного нерва может развиваться шок или паралич области, иннервируемой этим нервом, при ушибе сустава нарушается его функция; ушибы внутренних органов (мозг, печень, легкие, почки, сердце) могут привести к тяжелым нарушениям во всем организме и даже к смерти.

При обширных повреждениях, наряду с местными симптомами, возникают нарушения деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, органов выделения и желез внутренней секреции.

Совокупность общих и местных патологических сдвигов, наступающих в организме после травмы, называется травматической болезнью.

Общими проявлениями травматической болезни являются: обморок, коллапс, травматический шок.

2. Причины возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Причины травм- внешние факторы:

- механические,
- термические,
- электрический ток,
- химические вещества,
- радиоактивное излучение.

Тяжесть повреждения зависит от силы и времени воздействия этих факторов. Наиболее часто повреждения вызываются непосредственным действием механической силы (удар, сдавление, растяжение) на ткани организма.

Совокупность травм у определенных групп населения, возникающих за ограниченный промежуток времени, называется травматизмом. Различают производственный травматизм, бытовой, спортивный, детский, дорожный и военный.

3. Задачи массажа в зависимости от периода восстановления.

Задачи массажа:

1. Уменьшить болезненность травмированного участка.
2. Улучшить кровообращение и активизировать обменные процессы.
3. Препятствовать наступлению атрофии или способствовать быстрому ее устранению.
4. Ускорить образование костной мозоли (при переломах).
5. Уменьшить отеки и кровоизлияния.
6. Укрепить мышцы, улучшить трофику тканей.
7. Препятствовать развитию контрактур.

4. Клинико-физиологическое обоснование применения массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Под влиянием массажа улучшается крово- и лимфообращение в поврежденном участке, что способствует рассасыванию солевых отложений и остаточных явлений воспалительного процесса. Массаж улучшает двигательную и опорную функции суставов, связочного аппарата и мышц, ускоряет процессы регенерации, предупреждает развитие соединительнотканых сращений, контрактур и мышечной атрофии. Под влиянием массажа уменьшается и устраняется боль, ликвидируется отечность тканей, рассасываются экссудаты, инфильтраты, кровоизлияния и выпоты в суставах и укрепляются мышцы. При переломах ускоряется

процесс образования костной мозоли, снимается мышечное напряжение, улучшаются обменные процессы, увеличивается подвижность суставов. При заболеваниях суставов массаж способствует образованию и улучшению циркуляции синовиальной жидкости, необходимой для нормального питания хрящевой ткани, покрывающей суставные поверхности костей, а также способствует повышению эластичности и подвижности связок и сухожилий.

5. Методика проведения массажа в различные периоды восстановительного лечения повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата можно условно подразделить на подготовительный и основной.

Под подготовительным следует понимать массаж нетравмированных областей. Вариантом подготовительного массажа является отсасывающий массаж, который создает благоприятные условия для оттока лимфы и венозной крови от места повреждения.

Под основным следует понимать массаж, проводимый на травмированном участке.

Первый сеанс массажа следует начинать с более легких приемов, которые должны действовать успокаивающе, болеутоляюще. В последующих сеансах методику массажа необходимо строго дифференцировать с учетом особенностей травмы, функционального состояния травмированного.

6. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Показания к массажу: ушибах, вывихах суставов, растяжении связок и сухожилий, повреждениях мышц, переломах костей, при воспалительных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Противопоказания к массажу: острые и подострые явления, сопровождающиеся выраженными общими и местными воспалительными реакциями, повышение температуры тела, воспалительные отеки, обширные кровоизлияния, кровоточивость, тромбоз сосудов, гнойные процессы в тканях и обширная гнойничковая сыпь кожи, опасность кровотечения, аневризмы сосудов, острый остеомиелит, туберкулезные повреждения костей и суставов в острой стадии, новообразования костей и суставов.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и

спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.

4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.

2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.

4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.

5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.

6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.

7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Бронувицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.
12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.
13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4
по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–6. ТЕМА 20. Мануальная терапия

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Понятие «мануальная терапия».
2. Понятие массажно-мануальные техники.
3. Ознакомление с основными приемами мануальной терапии.
4. Физиологические механизмы действия мануальной терапии.
5. Особенности методики проведения сеанса мануальной терапии.
6. Показания и противопоказания к назначению мануальной терапии.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Понятие «мануальная терапия».

Мануальная терапия (МТ) — один из древнейших методов лечения. Ею пользовались народы Китая, Индии, Древней Греции и др.

Под «мануальной терапией» понимают систему ручных диагностических и лечебных приемов, направленных на коррекцию неврологических, ортопедических, висцеральных и других нарушений, вызванных заболеваниями или патологическими изменениями позвоночника, суставов, мышечного и связочного аппарата.

Мануальная терапия (МТ) позволяет устранить боль и восстановить двигательную и опорную функции позвоночника.

2. Понятие массажно-мануальные техники.

Мягкие мануальные техники - физиологичная и эффективная методика оздоровления. В отличие от классического массажа, сеанс мягких мануальных техник помимо работы с мышцами включает техники на суставах (в том числе на суставах позвоночника), на связках и сухожилиях, межкостных мембранах и костях.

В понятие "мягкие мануальные техники" входят миофасциальный релиз, постизометрическая релаксация, артикуляции, не прямые функциональные техники.

В отличие от приемов классической мануальной терапии сеанс мягких мануальных техник не подразумевает использование трастовой техники (которая часто сопровождается звуковым феноменом щелчка).

Несомненным преимуществом мягких мануальных техник является использование так называемого "ритма тканей". Во время сеанса специалист не навязывает телу движение, а следует за тканями, в результате чего достигается глубокое расслабление.

Благодаря мягкости воздействия мягких мануальных техник могут применяться в том числе у детей и пожилых людей.

Сеанс мягких мануальных техник проводится без использования массажного масла или иных средств для максимального контакта с тканями.

3. Ознакомление с основными приемами мануальной терапии.

Терапевтические приемы

Основное назначение терапевтических приемов МТ — восстановление резерва движения локомоторной системы с последующей нормализацией динамического стереотипа. Достигается это мобилизацией, позволяющей восстановить барьерные функции пораженных звеньев двигательной системы.

Для устранения функциональной блокады применяются манипуляция, ритмическая и позиционная мобилизация, ритмическая и простая тракция, постизометрическая релаксация (ПИР).

Воздействие на мышцы производится путем постизометрической и постизотонической релаксации, реципрокного расслабления, растяжения, локальной прессуры, лечебного массажа.

В мобилизации фасций и связок используются растяжение, кручение, прогиб.

Для устранения надкостничной боли применяют локальную прессуру, приемы разминания.

Кожные гипералгетические и уплотненные участки исчезают при растяжении, локальной прессуре.

Мобилизация — это методика ручного воздействия, обеспечивающая постепенное (частичное или полное) безболезненное восстановление объема движения за счет устранения ФБ или спазматического укорочения мышцы при помощи повторных разнообразных ритмических приемов пассивного перемещения сегментов тела. При проведении мобилизации придерживаются следующих принципов:

- исходное положение пациента должно обеспечить максимально возможное расслабление мышц, окружающих сустав;
- один сегмент сустава (конечности) должен быть надежно фиксирован, по отношению к этой части должны быть проведены все приемы по диагностике и терапии. Фиксация части сустава может быть как в проксимальном, так и в дистальном отделе. Для этого используют:
 - а) фиксацию положением пациента;
 - б) удерживание сегмента с помощью рук врача;
 - в) технические приспособления (например, специальную кушетку, фиксирующий ремень и др.);
- мобилизационное движение проводят в сторону ограничения движения, т.е. нарушенной модели сустава.

Мобилизация, представляет собой пассивные, ритмически повторяемые движения в межпозвоночных суставах в пределах их физиологического

объема, что увеличивает подвижность ПДС (позвоночного двигательного сегмента).

Манипуляция связана с кратковременным, сформированным движением в одном или нескольких суставах с целью доведения соотношения элементов сустава до предела анатомических возможностей. Манипуляция, как правило, сопровождается характерным хрустом.

Тракция в мануальной терапии используется обычно как метод мобилизации разных отделов позвоночного столба при сильных болях, чаще всего при корешковых синдромах.

4. Физиологические механизмы действия мануальной терапии.

Основными в механизме действия МТ являются механический и рефлекторный факторы, которые направлены на восстановление нормальных соотношений ПДС (позвоночного двигательного сегмента), устранение дислокации и подвывихов суставов; мобилизацию заблокированных сегментов позвоночника; уменьшение мышечного тонуса, что ведет к нормализации функции позвоночника и уменьшению болевого синдрома.

Патологические изменения при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника, при патологии опорно-двигательного аппарата можно рассматривать на трех уровнях: периферическом (мягкие ткани); нейрофизиологическом; психофизиологическом.

Механизм действия МТ на уровне мягких тканей

Локально на уровне мягких тканей МТ выполняет следующие задачи:

- ускоряет репаративные процессы;
- восстанавливает физические и механические характеристики тканевых структур, в частности сокращенных или перерастянутых тканей;
- нормализует циркуляцию физиологических жидкостей в тканях.

Нейрофизиологический механизм действия мануальной терапии.

Один из основных нейрофизиологических лечебных эффектов МТ – гипоалгезический. Он может проявляться после манипуляции в течение первых секунд/минут в виде значительного снижения болевого синдрома и мышечного тонуса. Механизм восприятия боли осуществляется ЦНС путем контроля передачи афферентных импульсов, что позволяет лимитировать боль. Нервные импульсы, протекающие по нервным волокнам большого диаметра от механорецепторов, закрывают ворота, снижая болевые ощущения, в то время как импульсы, приходящие по нервным волокнам малого диаметра от ноцицепторов (болевые рецепторы), открывают ворота, увеличивая ощущение боли.

Психофизиологический механизм действия мануальной терапии

Воздействие МТ в преломлении ее влияния на психоэмоциональную сферу больного часто не учитывается, хотя и имеет чрезвычайно важное значение для ее эффективного использования. МТ оказывает действие не только на патогенетические звенья определенных патологических процессов, но и на весь организм как на саморегулирующуюся систему в целом.

Подразделение мануальных влияний на три уровня физиологической организации является, безусловно, искусственным, так как любое мануальное воздействие оказывает комплексное влияние на весь организм. Именно поэтому мануальный терапевт должен четко осознавать цели и задачи, стоящие при использовании мануальных техник и их сочетаний, в каждом конкретном клиническом случае.

5. Особенности методики проведения сеанса мануальной терапии.

Мануальная терапия строится на базовых правилах и принципах, выполнение которых становится законом для каждого врача.

Проводить процедуру должен только подготовленный массажист, имеющий на руках диплом о высшем медицинском образовании по направлению «ортопедия», «неврология», «травматология», «терапия» или «педиатрия», прошедший ординатуру и окончивший курсы, подготавливающие мануальных терапевтов.

Без предварительного клинического обследования выполнение каких-либо манипуляций запрещено.

При помощи пальпаторного и кинестезического тестирования уточняется локализация источника боли.

Лечение начинается с общего расслабления организма и нормализации мышечного тонуса.

Доктор воздействует на глубоко лежащие ткани: суставы, кости, мышцы, связки, фасции, внутренние органы.

На начальном этапе лечения все движения производятся в наименее болезненную сторону.

Подбор приемов воздействия индивидуальный, с учетом диагноза, состояния пациента и особенностей течения заболевания.

6. Показания и противопоказания к назначению мануальной.

Показания для мануальной терапии определяют исходя из патогенеза заболевания, например случаи, которые сопровождаются блокадой в суставе, нарушением его функции и др. Следует отметить, что не каждый блок вреден. Он может быть защитной реакцией организма, например анкилоз и др. При выполнении манипуляций на позвоночнике или суставах конечностей кроме осмотра, определении подвижности в суставах и т.д., крайне важно рентгенологическое исследование.

Показания к применению МТ: остеохондроз позвоночника и заболевания суставов конечностей, при которых мануальные лечебные действия оказывают ярко выраженный положительный эффект.

К мануальному терапевту можно обращаться в случаях, когда диагностированы: плечелопаточный периартрит; цервикалгия (спазмы в шее); ВСД; люмбалгия (хроническая боль в пояснице); люмбоишиалгия (боли одновременно и в ногах, и в пояснице); кокцигодия (боль в копчике); онемение конечностей и т.д. Манипуляции специалиста, помогают облегчить течение некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также органов грудной клетки.

Противопоказаниями к проведению мануальных методик, являются:
воспалительные процессы в стадии обострения и в подострой стадии (ЖКТ, позвоночника, плечевого сустава, колена, спинного мозга);
ранний послеоперационный период;
наличие свежих травм;
миелопатии дисковые;
гемангиомы;
секвестрация грыж;
ревматизм;
врожденная патология позвоночника;
переломы позвоночника;
болезнь Бехтерева;
опухоли злокачественной этиологии любой локализации (особенно в зоне мануального воздействия);
туберкулезный спондилит;
заболевания крови с нарушением процесса свертывания.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт,

2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.
2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.
4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.
5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.
7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Бронувицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрюев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.

12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.

13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–6. ТЕМА 20. Рефлекторно-сегментарный массаж. Соединительно-тканый массаж

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Понятие «рефлекторно-сегментарный массаж».
2. Цель и задачи рефлекторно-сегментарного массажа.
3. Топография рефлекторно-сегментарных зон.
4. Механизм лечебного действия рефлекторно-сегментарного массажа.
5. Понятие «соединительнотканый массаж».
6. Цель и задачи соединительнотканного массажа.
7. Механизм лечебного действия соединительнотканного массажа.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Понятие «рефлекторно-сегментарный массаж».

На основе физиологических принципов и теоретических положений учения И.П.Павлова А.Е.Щербак (1903) предложил и обосновал новое направление в развитии лечебного массажа – сегментарно-рефлекторный массаж. Сегментарно-рефлекторный массаж прогрессивно развивается и эффективно используется в клинической и санаторно-курортной практике в нашей стране.

Сегментарно-рефлекторный массаж предусматривает не прямое воздействие на больной орган, а воздействие на зоны, иннервируемые теми же сегментами спинного мозга, оказывая таким образом косвенное влияние на механизмы патогенеза.

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.

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.

2. Цель и задачи рефлекторно-сегментарного массажа.

Восстановление нарушенного вегетативного тонуса — главная **цель** рефлекторно-сегментарного массажа.

Задачи рефлекторно-сегментарного массажа:

1. устранение всех патологических рефлекторных изменений в организме, которые возникли в результате конкретной патологии.
2. улучшение функционального состояния больного.
3. улучшение состояния органов, связанных с массируемыми сегментами.

3. Топография рефлекторно-сегментарных зон.

Области кожной поверхности с повышенной чувствительностью, в которых возникают болевые ощущения при заболеваниях внутренних органов, получили название зон Захарьина-Геда.

Физиологически возникновение зон повышенной чувствительности объясняется тем, что болевые раздражения, поступающие через симпатические волокна от внутренних органов в спинной мозг, иррадируют на все чувствительные клетки данного сегмента, возбуждая их. Такое возбуждение проецируется в те области кожи, которые связаны с этим сегментом.

При заболеваниях внутренних органов иногда возникают длительные болезненные напряжения скелетной мускулатуры.

В процессе развития каждый сегмент тела приобретает соответствующий спинномозговой нерв. Таким образом, каждый спинномозговой нерв связан с тем или иным участком кожи.

Сегментами называются участки кожи в виде полос, охватывающих тело от средней линии спереди до средней линии сзади.

Различают следующие сегменты спинного мозга:

- 8 шейных (C1-C8.);
- 12 грудных (D1-D12);
- 5 поясничных (L1-L5);
- 5 крестцовых (S1-S5).

Сегментарные зоны кожи имеют между собой условные границы и по форме напоминают полосы. На конечностях эти полосы расположены почти параллельно продольной оси конечности, а на туловище располагаются поясами, которые идут спереди назад, косо вверх от средней линии спереди до средней линии сзади.

При заболеваниях внутренних органов рефлекторные изменения на периферии могут проявляться утолщением или ограничением подвижности кожи, уплотнениями в подкожной основе.

4. Механизм лечебного действия рефлекторно-сегментарного массажа.

Под влиянием рефлекторно-сегментарного массажа изменяется частота сердечных сокращений, улучшаются функции внутренних органов и систем, стимулируется пониженная функция внутренних органов и тормозится — повышенная, значительно улучшается кровоснабжение в пораженной части тела. После сегментарного массажа кожная температура повышается до 10 градусов по сравнению с исходной. Благодаря усилению кровообращения улучшаются трофика и регенерация тканей, поэтому быстрее заживают трофические язвы и сокращается срок образования костной мозоли. Под влиянием массажа расширяются функционирующие и раскрываются резервные капилляры в тканях массируемого участка и внутренних органах, сегментарно связанных с этим участком, вследствие чего быстрее рассасываются остатки воспаления, патологические отложения, спайки, уменьшаются отеки и застойные явления.

При проведении рефлекторно-сегментарного массажа в массируемых тканях образуются гистамин, ацетилхолин, норадреналин, способствующие возникновению и проведению нервных импульсов, которые направляются к внутреннему органу и изменяют его функцию. Рефлекторно-сегментарный массаж служит одним из лечебных средств в комплексном лечении пациентов с различными функциональными заболеваниями внутренних органов, но он не является панацеей от всех болезней.

Благодаря выраженному рефлекторно-избирательному действию на внутренние органы рефлекторно-сегментарный массаж расширяет границы своего применения при различных заболеваниях.

5. Понятие «соединительнотканый массаж».

Соединительно-тканым массажем называется массаж соединительной ткани в рефлексогенных зонах. Этот вид массажа разработан в 1929 г. При различных заболеваниях органов и систем обнаружено повышение тонуса интерстициальной соединительной ткани в сегментах тел, имеющих общую иннервацию с пораженными органами.

Соединительная ткань располагается в трех переходных слоях – между кожей и подкожным слоем, между подкожным слоем и фасцией и в фасциях туловища и конечностей. Эти повышенно напряженные участки тканей называют соединительно-ткаными зонами. В этих зонах палец, перемещающийся по коже с ее натяжением, ощущает сопротивление.

Как правило, при этом нарушается подвижность кожных покровов, подкожной клетчатки по отношению к фасциям, кроме того, нарушается рельеф кожи над очагами заболевания. При прикосновении к этим участкам возникает боль, выглядят они уплотненными и отечными.

6. Цель и задачи соединительнотканного массажа.

Цель соединительнотканного массажа – восстановление функции соединительной ткани.

Задачи соединительнотканного массажа:

1. Способствовать нормализации обмена веществ.

2. Улучшение кровообращения.
3. Уменьшение болезненных ощущений.

7. Механизм лечебного действия соединительнотканного массажа.

Соединительно-тканый массаж влияет на внутренние органы рефлекторным путем. Из рецепторного аппарата раздражение передается в вегетативную нервную систему. Соединительно-тканый массаж действует на организм в первую очередь через парасимпатический отдел вегетативной нервной системы.

Признаками парасимпатической реакции являются «гусиная кожа», побледнение кожи. Гуморальные реакции тесно связаны с нервными и протекают медленно, проявляясь через 1–2 ч. после окончания процедуры.

Массаж соединительных тканей воздействует на всю вегетативную систему, не влияя на отдельные органы.

Массаж соединительных тканей вызывает раздражение вегетативной нервной системы, которое вначале проявляется нервными и гуморальными реакциями.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт,

2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.
2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.
4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.
5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.
7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Бронувицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрюев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.

12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.

13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–7. ТЕМА 22. Методика массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Время: 4 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Роль массажа в комплексной терапии данных заболеваний и механизм его лечебного действия.
3. Задачи лечебного массажа при заболеваниях сердца и сосудов.
4. Показания и противопоказания к назначению массажа.
5. Дозировка массажных приемов при заболеваниях сердца и сосудов.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

К заболеваниям ССС относятся заболевания сердца и кровеносных сосудов. В настоящее время именно эти заболевания являются основной причиной смерти и инвалидизации населения во всем мире.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — патологическое состояние, характеризующееся абсолютным или относительным нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий. Клиническими формами ишемической болезни сердца являются стенокардия и инфаркт миокарда.

Стенокардия характеризуется преходящими приступами загрудинной боли, вызываемой физической или эмоциональной нагрузкой либо другими факторами, ведущими к повышению метаболических потребностей миокарда.

Инфаркт миокарда - это внезапная закупорка коронарной артерии (тромбом, атеросклеротической бляшкой) с резким нарушением коронарного кровообращения. Участок сердечной мышцы, лишенный питания, омертвевает, теряет прочность, эластичность и способность сокращаться, а здоровая часть сердца продолжает работать с максимальным напряжением и, сокращаясь, может разорвать омертвевший участок.

Гипотоническая болезнь – характеризуется понижением артериального давления вследствие нарушения функций регулирующих кровообращение систем.

Артериальная гипертензия характеризуется повышением АД из-за нарушения высшей нервной деятельности, усиления тонуса гладкой мускулатуры артериальных стенок и сужения артериол то есть повышения периферического сопротивления.

Заболевания периферических артерий – это синдромы, связанные с поражением экстракраниальных, висцеральных и почечных артерий, брюшной аорты и артерий конечностей.

2. Роль массажа в комплексной терапии данных заболеваний и механизм его лечебного действия.

Механизмы лечебного действия массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Массаж имеет своей целью нормализовать функциональное состояние нервной, сосудистой и симпатико-адреналовой систем, устранить застойные явления и улучшить кровообращение в малом и большом кругах, активизировать обмен веществ и трофические процессы в тканях и т.д.

Для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями массаж является важным средством терапии в комплексе с двигательным режимом (пассивными, активными и другими движениями). Массаж способствует подготовке нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, более быстрому снятию утомления после нее. Он активно содействует медицинской реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и подготовке их к физическим упражнениям. Под влиянием массажа у больных с заболеванием органов кровообращения меняются показатели осциллографической кривой, характеризующей состояние тонуса сосудов и величину артериального давления.

Благодаря массажу умеренно расширяются периферические сосуды, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, усиливается нагнетательная способность сердца. Массаж грудной клетки усиливает ее присасывающее действие, устраняет гемо- и лимфостазы органов и тканей. Импульсы, поступающие в центральную нервную систему из рефлексогенных зон, играют определенную роль в саморегуляции кровообращения, оказывают гуморальное воздействие на ее центральные отделы и на хеморецепторы сердечно-сосудистой системы.

Образующиеся в тканях под влиянием массажа продукты обмена способствуют также усилению деятельности сердечно-сосудистой системы.

Благодаря усилению кровотока под действием массажа, можно выравнивать и поддерживать постоянную температуру тела. С одной стороны, при помощи массажа можно более активно снабжать организм кислородом и различными питательными веществами, а с другой – массаж способствует более быстрому выводу из организма продуктов распада, ликвидации застойных явлений не только в массируемом участке, но и в расположенных выше или ниже массируемого участка. Особенно это важно при иммобилизации, когда нет возможности прямо воздействовать на травмированный участок тела. С помощью массажа можно непосредственно влиять на внутренние органы или путем определенных рефлекторных связей.

Массаж имеет исключительно большое значение в общем влиянии на весь организм в целом, особенно в условиях постельного режима. Так, например, после массажа количество капилляров в 1 мм² поперечного сечения мышц увеличивается с 31 до 1400, а общая вместимость капилляров возрастает

в 140 раз и более. Таким образом, при помощи рациональной методики сеанса массажа можно управлять артериальным давлением и облегчить состояние больного.

Массаж улучшает сократительную функцию миокарда, повышает величины ударного и минутного объема крови, снижая показатели периферического сопротивления сосудов, увеличивает кровенаполнение периферических сосудов, способствует экономизации работы сердца.

3. Задачи лечебного массажа при заболеваниях сердца и сосудов.

Массаж при различных заболеваниях сердца призван решить следующие задачи:

- стимулирование притока крови к сердцу;
- активизация кровообращения в сердечной мышце;
- устранение застойных явлений;
- улучшение сократительной способности кровеносных сосудов;
- нормализация артериального давления;
- устранение неприятных ощущений в области сердца.

4. Показания и противопоказания к назначению массажа.

ПОКАЗАНИЯ:

- врожденные пороки сердца,
- миокардиодистрофии,
- артериальная гипертензия,
- гипотоническая болезнь,
- ИБС: стенокардия (в период между приступами), после перенесенного инфаркта миокарда,
- кардиосклероз,
- хроническая сердечная недостаточность
- заболевания периферических сосудов:
- облитерирующие атеросклероз и эндартериит (эндартериит Это хроническое воспаление кровеносных артерий, что ведет к нарушению кровообращения за счет сужения и закупоривания сосудов (образование гангрены).
- варикозный симптомокомплекс,
- посттромбофлебитический синдром (в зависимости от стадии заболевания),
- тромбофлебит без склонности к рецидивам и рожистому воспалению.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- начальная стадия воспаления клапанов сердца,
- инфаркт миокарда в остром периоде,
- стенокардия с обострениями,
- тяжелые формы ангиосклеротических изменений,
- аневризмы сосудов,

- тромбооблитерирующие заболевания периферических артерий в стадии гангрены,
- выраженные явления атеросклероза мозговых сосудов и склонность к нарушению мозгового кровообращения,
- флебиты,
- тромбофлебиты.

5. Дозировка массажных приемов при заболеваниях сердца и сосудов.

Специфика массажа при болезнях сердца и сосудов имеет свои особенности и ограничения.

В частности, массаж проводится в положении сидя, движения должны быть медленными и ритмичными. Основное внимание уделяется массажу спины, шейно-воротниковой зоны, головы и конечностей. При сильных отеках выполняется лимфодренаж, очень осторожно. В каждом случае интенсивность массажа и подбор приемов определяются индивидуально, в зависимости от самочувствия и состояния больного. Массаж способствует расслаблению мышц, улучшению кровотока, восстановлению проходимости сосудов и даже образованию новых.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.

6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.

2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.

4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.

5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.

6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.

7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Броницкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.

8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.

9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.

10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.

11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В.

Владими́рова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.

12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.

13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7
по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–7. ТЕМА 26. Массаж при заболеваниях органов дыхания
Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма).
2. Роль движений и массажа в комплексной терапии при данных заболеваниях.
3. Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях органов дыхания.
4. Задачи лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.
5. Показания и противопоказания к назначению массажа.
6. Дренажные положения, звуковая гимнастика и их сочетание с массажем.
7. Дозировка массажных приемов при заболеваниях органов дыхания.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Характеристика заболеваний органов дыхания (пневмония, бронхит, плеврит, бронхиальная астма).

Болезни органов дыхания относятся к наиболее часто встречающимся сегодня среди населения недугам. Основные заболевания органов дыхания это бронхит, пневмония, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), бронхоэктатическая болезнь, респираторный дистресс-синдром, тромбоэмболия легочной артерии, интерстициальные заболевания легких, плеврит, эмфизема легких, рак легких.

Причины развития заболеваний органов дыхания

- Инфекционная – всевозможные вирусы, бактерии, грибы, попадая в организм, могут вызывать воспалительные заболевания органов дыхания (бронхит, пневмонию).
- Аллергическая – множество аллергенов (пыльцевые, пищевые, бытовые), с которыми ежедневно контактируем, способствуют развитию реакции организма на некоторые аллергены, и как следствие заболеваниям органов дыхания (бронхиальная астма).
- Наследственный фактор – предрасположенность к развитию некоторых заболеваний может заключаться и в наследственном аппарате (генах).
- Вредные привычки - курение, злоупотребление алкоголем, так же способствуют развитию заболеваний органов дыхательной системы.

- Переохлаждение и снижение иммунитета могут стать причинами развития заболеваний органов дыхания.

Бронхит – воспалительное заболевание, характеризующееся поражением бронхов. Основным симптомом бронхита – кашель. Бронхит может быть острым и хроническим. Хронический бронхит выставляют в том случае, если кашель с отделением мокроты наблюдается не менее трех месяцев в году в течение двух лет и более.

Пневмония – острое инфекционно-воспалительное заболевание, при котором поражается легочная ткань, воспалительный процесс затрагивает альвеолы, и они наполняются жидкостью. Пневмония может вызываться различными возбудителями (вирусами, бактериями, грибами, простейшими, риккетсиями). Пневмония – заболевание, характеризующееся тяжелым течением. Наряду с общеинтоксикационными симптомами (повышение температуры тела, общая слабость) при пневмонии наблюдается кашель, одышка, боль в грудной клетке.

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, с аллергическим компонентом. В ходе заболевания нарушается проходимость бронхов, может сужаться их просвет. Бронхиальная астма проявляется приступами удушья, кашлем, хрипами, затрудненным дыханием.

Плеврит – воспаление плевры, соединительнотканной оболочки, покрывающей легкие. Плеврит – осложнение многих заболеваний органов дыхания. Плеврит может быть сухой и экссудативный. При экссудативном плеврите между листками плевры накапливается выпот, в результате чего больных беспокоит ощущение тяжести в грудной клетке, одышка, кашель. При сухом (фибринозном) плеврите на листках плевры образуются нитки фибрина. Больные фибринозным плевритом жалуются на боль в грудной клетке при кашле, поворотах, субфебрильную лихорадку.

2. Роль движений и массажа в комплексной терапии при данных заболеваниях.

Физические упражнения и массаж улучшают выделение мокроты, формируют оптимальный стереотип полного дыхания с удлиненным выдохом.

Массаж и физические упражнения при заболеваниях органов дыхания оказывают влияние на кровообращения и лимфоток в тканях грудной клетки, в тканях легких и дыхательных путей, на состояние тонуса скелетных мышц, а следовательно, рефлекторно и на тонус гладких мышц бронхов. Воздействие на мышечно-связочную систему позвоночника и реберно-позвоночные суставы повышает подвижность грудной клетки.

3. Механизм лечебного действия массажа при заболеваниях органов дыхания.

Положительный результат дает массаж при заболеваниях органов дыхания. Своевременное применение массажа в период рассасывания экссудата предупреждает развитие осложнений, благотворно сказывается на общем состоянии больного.

При массаже нижних реберных промежутков и диафрагмы повышается вентиляция нижних отделов легких, кровообращение и нормализуется функционирование органов брюшной полости. При пневмонии массаж усиливает крово- и лимфообращение в легких, что быстрее способствует рассасыванию экссудата и выделению мокроты, предупреждает осложнения (атеросклероз легких, спаяк в полости плевры); нормализует тканевый обмен для ликвидации интоксикации организма.

После курса массажа у больных хронической пневмонией (по данным спирографии) достоверно повышаются резервы респираторной системы, улучшается бронхиальная проходимость, эластичность легочной ткани и растяжимость грудной клетки.

При бронхиальной астме массаж расслабляет мышцы. Снимает скованность грудной клетки, уменьшает спазмы бронхов и бронхиол, улучшает вентиляцию легких и питание тканей, нормализует работу сердечно-сосудистой, нервной системы и органов пищеварения, обмен веществ, а также предупреждает осложнения – эмфизему легких.

4. Задачи лечебного массажа при заболеваниях органов дыхания.

- активизация лимфо- и кровообращения в легких;
- улучшение подвижности грудной клетки (особенно после спазм межреберных и дыхательных мышц);
- придание большей эластичности легким;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- улучшение общего состояния больного.

5. Показания и противопоказания к назначению массажа.

Показания:

Эмфизема легких,
пневмосклероз,
бронхиальная астма в межприступный период,
хроническая пневмония,
дыхательная недостаточность, вызванная хроническим бронхитом,
пневмония,
плеврит в период выздоровления.

Противопоказания:

Экссудативный плеврит в острой стадии,
острые лихорадочные состояния,
бронхоэктатическая болезнь в стадии распада тканей,
легочно-сердечная недостаточность 3 степени,
гнойные заболевания кожи,
туберкулез легких в острой и подострой стадиях,
новообразования,
проникающие ранения, сопровождающиеся кровоизлияниями в полость плевры,
гемоторакс с переходом в гнойный плеврит или развитие пневмонии.

6. Дренажные положения, звуковая гимнастика и их сочетание с массажем.

При заболеваниях органов дыхания используют дренажные положения, а также звуковую гимнастику.

Дренажное положение заключается в приеме специально заданного ИП тела, направленного на отток экссудата по дыхательным путям по принципу желоба. Зона поражения легких находится выше места бифуркации трахеи, мокрота при этом продвигается под воздействием силы тяжести к месту разветвления трахеи, где наиболее высока чувствительность кашлевого рефлекса, и в результате возникновения непроизвольного рефлексорного кашля выводится из дыхательных путей; продуктивность кашля повышается. В начале лечения дренажное положение принимают на 5–10 мин, время пребывания в этом положении увеличивают постепенно. Если отделяемого много и больной привык к дренажному положению, дренирование можно продолжать до 30–40 мин. Для избежания затекания отделяемого в здоровое легкое процедуру дренирования заканчивают дренажом здорового легкого.

Звуковая гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на снятие спазма бронхов. Собственно, сами упражнения – это гласные и согласные звуки, произносимые в различных сочетаниях и в определенной последовательности. При произношении звуков вибрация голосовых связок передается на трахею, бронхи и легкие и оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру дыхательных путей. Все упражнения выполняются медленно, без напряжения.

7. Дозировка массажных приемов при заболеваниях органов дыхания.

Используют приемы: плоскостное поглаживание, классические и сегментарные приемы растирания (сверление, прием «пилы», воздействие на остистые отростки), разминание, вибрация.

Затем производят массаж широчайших мышц спины и трапециевидных мышц. Применяют все приемы: разминание широчайших мышц начинают с поясничного отдела и доходят до подмышечных впадин, а трапециевидных мышц — от затылка до плечевых суставов.

После этого массируют грудино-ключично-сосцевидные мышцы. Производят щипцеобразное поглаживание, разминание, пунктирование, непрерывистую вибрацию. Массируют межлопаточную область и надлопаточные зоны (поглаживание, растирание, вибрация), над- и подключичные зоны (поглаживание, растирание, пунктирование), акромиально-ключичные и грудино-ключичные суставы (поглаживание, растирание, пунктирование), большие грудные мышцы и передние зубчатые мышцы (все приемы), межреберья (граблеобразное поглаживание, растирание), диафрагму (непрерывистая вибрация, ритмичные надавливания ладонями по ходу 10—12 ребер от грудины к позвоночнику). Производят косвенный массаж легких (непрерывистая вибрация области сердца, нежные толчкообразные ритмические надавливания над сердцем ладонью и в области нижней трети грудины), сдавливание ладонями грудной клетки по аксиллярным линиям на

уровне 5 — 6 ребер, сотрясение грудной клетки, сжатие и растяжение грудной клетки, дыхательные упражнения.

Время массажа — 12— 18 мин., курс — 12 процедур, через день.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.
2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.
4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.
5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.
7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Брновицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.
12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.
13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–8. ТЕМА 34. Массаж здорового ребенка грудного возраста
Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Наиболее часто используемые приемы массажа при массаже у детей грудного возраста.
2. Задачи и особенности методики проведения сеанса массажа у детей 1–3 месяцев жизни, 3–6 месяцев жизни, 6–9 месяцев жизни, 9–12 месяцев жизни.
3. Показания и противопоказания к назначению массажа.
4. Сочетание рефлекторных, пассивных и активных упражнений в процедуре массажа.
5. Учет тонуса мускулатуры при выборе силы воздействия массажного приема.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Наиболее часто используемые приемы массажа при массаже у детей грудного возраста.

Массаж оказывает на организм ребенка разностороннее, исключительно благотворное воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее основная функция — контроль над работой всех органов и систем. Мощный тактильный раздражитель, каким является массаж, в грудном возрасте особенно важен: он оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и становление двигательных реакций. Поглаживание, легкое похлопывание по щечке вызывает у младенца улыбку уже в первые дни жизни, когда другие раздражители: зрительный (улыбка взрослого) и слуховой (ласковый разговор), еще не всегда способны ее стимулировать.

Проводящие пути кожного анализатора созревают раньше всех других (зрительного, слухового) и готовы уже к рождению. Поэтому ребенок первых месяцев жизни наиболее доступен воздействию через кожу; прикосновение вызывает не только эмоциональные, но и определенные двигательные реакции.

В детском массаже используются все приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, легкие ударные приемы, некоторые приемы точечного массажа.

Различные приемы массажа оказывают различное действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание усиливают тормозные процессы — успокаивают нервную систему. Поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие.

2. Задачи и особенности методики проведения сеанса массажа у детей 1–3 месяцев жизни, 3–6 месяцев жизни, 6–9 месяцев жизни, 9–12 месяцев жизни.

Главной целью ежедневных занятий с ребенком в возрасте 1 – 3 месяцев является уравнивание тонуса мышц сгибателей и разгибателей рук и ног. В данном возрасте выполняется поглаживающий массаж в сочетании с рефлекторными упражнениями. Поглаживание выполняется мягко в медленном темпе. Не допускается резких движений, они мешают расслаблению мышц.

Целью занятий с ребенком в возрасте 3—4 месяцев является:

- нормализация тонуса ног,
- воспитание первых навыков в изменении положения тела,
- развитие ручной умелости.

Массаж становится более интенсивным: вводится новый прием – растирание. Во втором комплексе даются пассивные упражнения для рук и ног ребенка, начиная с самых простых и переходя в дальнейшем к более сложным. Занятия становятся более продолжительными, но их длительность подбирается индивидуально, исходя из возможностей ребенка.

Цель занятий с детьми 4-6 месяцев:

- окончательно нормализовать тонус мышц ног,
- воспитать опорную реакцию стоп,
- научить ребенка удерживать предметы,
- развивать ритмичность движений.

Массаж детей этого возраста становится еще более продолжительным и сложным. Помимо поглаживания и растирания, вводится новый прием: разминание. В детской практике используются самые нежные варианты разминания. Для укрепления мышц применяются стимулирующие приемы: поколачивание и пощипывание, которые надо делать быстро, ритмично и легко. Массаж любой части тела начинается и заканчивается общим поглаживанием. Поглаживание также выполняется между другими приемами.

Основной задачей занятий с ребенком в возрасте 9-12 месяцев является: максимальное разнообразие движений и развитие самостоятельности ребенка.

Используется предыдущий комплекс упражнений, а также массаж и плавание. Некоторые уже знакомые упражнения выполняются из новых исходных положений: сидя или стоя, это немного усложняет и разнообразит занятия.

3. Показания и противопоказания к назначению массажа.

Детский массаж может быть показан любому ребенку начиная с 5 недельного возраста, вне зависимости от того, имеются у него ортопедические или другие патологии, отклонения физического развития, или нет.

Показания для детского массажа

Массаж обладает очень мощным лечебным, профилактическим и оздоровительным потенциалом и назначается при следующих заболеваниях:

- дисплазия тазобедренных суставов;
- повышенный или пониженный тонус мышц;
- врожденный вывих бедра;
- врожденная мышечная кривошея;

- варусная и вальгусная установка стоп;
- сколиоз (в сочетании с плаванием и лечебной физкультурой);
- неврологические заболевания;
- нарушения нормальной функции позвоночника;
- резко выраженная слабость мышц и связочного аппарата;
- заболевания органов дыхания.

Помимо перечисленного, лечебный массаж назначается при нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта (в том числе помогает избавляться от детских кишечных коликов) и после перенесения различных заболеваний.

Массаж и гимнастика противопоказаны:

- при всех острых лихорадочных заболеваниях;
- при тяжелых формах гипотрофии (атрофия);
- при гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экземы, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и т. д.);
- при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей;
- при рахите в период разгара и при остром течении болезни с явлениями гиперестезии;
- при гнойных и других острых артритах, туберкулезе костей и суставов;
- при врожденных пороках сердца, протекающих с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- при различных формах геморрагического диатеза, особенно при гемофилии;
- при острых нефритах;
- при острых гепатитах;
- при активных формах туберкулеза;
 - при больших пупочных, бедренных, паховых и мошоночных грыжах, со значительным выпадением органов брюшной полости или же при выраженной склонности к ущемлению.

4. Сочетание рефлекторных, пассивных и активных упражнений в процедуре массажа.

Массаж детей до 1 года неотделим от гимнастики, которая в не меньшей степени, чем массаж, нужна малышам. Лечебная физкультура и массаж оказывают разностороннее влияние на детский организм. Механизм воздействия — такой же, как у взрослых.

В целях укрепления и совершенствования физического и психического состояния ребенка целесообразно применять массаж и физические упражнения. Для детей до 1 года применяют массаж, упражнения рефлекторные, пассивные и активные упражнения.

Массаж и физические упражнения благоприятно влияют на физическое и нервно-психическое развитие детей раннего возраста, способствуют своевременному возникновению двигательных навыков и их последовательному совершенствованию. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж и физические упражнения помогают предупредить заболевания.

5. Учет тонуса мускулатуры при выборе силы воздействия массажного приема.

Действие различных приемов массажа на мышцы различно: поглаживание, растирание, разминание вызывает расслабление мышц; поколачивание и пощипывание — сокращение. На расслабленных мышцах применяются энергичные приемы, направленные на повышение тонуса мышц. А на напряженных мышцах применяются расслабляющие приемы.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.
2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.

3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.
4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.
5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.
7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Брновицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.
12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.
13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 9 по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–9. ТЕМА 38. Массаж при нарушении обмена и патологии опорно-двигательного аппарата у детей раннего возраста

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний у детей раннего возраста.
2. Характеристика нарушений функций при нарушениях питания и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей раннего возраста.
3. Роль массажа в комплексном лечении заболеваний.
4. Показания и противопоказания к назначению массажа.
5. Дозировка массажных приемов при различных заболеваниях у детей.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний у детей раннего возраста.

Наиболее часто встречающимися заболеваниями при нарушении обмена у детей раннего возраста являются гипотрофия и рахит, а патологии опорно-двигательного аппарата – врожденная мышечная кривошея, дисплазия тазобедренного сустава и врожденный вывих бедра.

Гипотрофия — это состояние истощения, обусловленное хроническим расстройством питания.

Причины, вызывающие гипотрофию многообразны, но наиболее простой и частой среди них является недостаточное или неправильно организованное питание. Малое количество молока матери, слишком разбавленное или бедное по составу молоко, слабое, неактивное сосание ребенка — все это может привести к затяжному голоданию малыша и к значительному снижению его веса.

Рахит — это болезнь всего организма, которая характеризуется глубоким нарушением всех видов обмена веществ.

Болезнь развивается в связи с дефицитом в организме витамина D, который поддерживает фосфорно-кальциевый баланс и способствует нормальному формированию костной ткани.

Врожденная мышечная кривошея — одно из самых распространенных заболеваний новорожденных. Основной причиной его принято считать врожденное недоразвитие грудино-ключично-сосцевидной мышцы, травму ее во время родов, а также родовую травму шейного отдела позвоночника.

Врожденный вывих бедра — тяжелое и часто встречающееся заболевание опорно-двигательного аппарата. Суть его состоит в неправильном взаиморасположении элементов тазобедренного сустава.

В зависимости от степени смещения головки бедренной кости в вертлужной впадине различают вывих, подвывих или предвывих бедра.

Дисплазия тазобедренного сустава — это порок развития сустава, всех его элементов, считается одной из основных причин развития вывиха бедра.

2. Характеристика нарушений функций при нарушениях питания и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей раннего возраста.

При гипотрофии у ребенка голова непропорционально велика, подкожный жировой слой постепенно исчезает, мышечная масса уменьшается, кожа становится сухой, морщинистой, тусклой. Одним из основных признаков гипотрофии является замедление или прекращение возрастной прибавки массы тела. По величине отставания веса ребенка от возрастной нормы различают три степени гипотрофии:

I (легкая) — на 15-20%.

II (средняя) — до 30%.

III (тяжелая) — более 30%.

В результате нарушения фосфорно-кальциевого баланса при **рахите** происходит размягчение и искривление костей, вместе с тем наблюдается разрастание неполноценной костной ткани.

В первую очередь появляются деформации костей черепа: уплощение затылка, появление лобных и теменных бугров, задерживается закрытие большого родничка.

Если рахит развивается у ребенка старше трех месяцев, наиболее частыми признаками являются изменения грудной клетки: на ребрах в месте перехода хряща в кость образуются так называемые «четки». Размягчение и податливость ребер приводят к сдавливанию грудной клетки, расширению нижних и сужению верхних отделов.

Когда дети начинают ходить и стоять, у них искривляются кости голени, развивается плоскостопие.

Следует отметить искривление позвоночника, которое проявляется главным образом в виде кифозов поясничного и грудного отделов.

Серьезно страдает мышечная система: недостаточная выработка энергосодержащих веществ приводит к гипотонии мышц, их слабости.

Слабость связочного аппарата приводит к разболтанности суставов.

Дети, больные рахитом, значительно отстают в психомоторном развитии. Позже начинают держать голову, сидеть, стоять, самостоятельно ходить.

При односторонней **мышечной кривошее** голова ребенка наклонена в сторону пораженной мышцы и повернута в противоположную. При выраженной кривошее часто встречается асимметрия лица и черепа ребенка: надплечье, лопатка и ключица расположены выше на больной стороне. Сама

пораженная мышца утолщается, уплотняется и укорачивается, иногда в ее нижней части обнаруживается припухлость. Если одновременно сокращаются обе мышцы, то голова запрокидывается назад и несколько выдвигается.

Самый постоянный признак **врожденного вывиха бедра** (дисплазии тазобедренного сустава) — это ограничение пассивного отведения бедер. Пассивное отведение ограничено со стороны поражения сустава. Асимметрия складок на бедрах и ягодицах — частый признак поражения тазобедренного сустава. В грубых случаях возможно укорочение ноги.

3. Роль массажа в комплексном лечении заболеваний.

Массаж и занятия гимнастикой с детьми, перенесшими какое-либо заболевание, еще более необходимы, чем со здоровыми детьми.

Кроме того, в зависимости от характера заболевания для устранения различных болезненных проявлений того или иного нарушения центральной нервной системы, костно-мышечного аппарата, органов дыхания ребенку назначают дополнительные упражнения, специальный массаж, лечение положением.

Заниматься с детьми, перенесшими любое заболевание, надо только с разрешения и под постоянным контролем участкового педиатра, невропатолога, ортопеда или врача лечебной физкультуры.

4. Показания и противопоказания к назначению массажа.

Показания:

Рахит

Гипотрофия

Врожденная мышечная кривошея

Врожденный вывих бедра

Дисплазия тазобедренного сустава.

Временными **противопоказаниями** к массажу и ЛГ при гипотрофии являются прогрессирующая потеря массы тела, выраженный токсикоз, высокая температура тела, острый период сопутствующих заболеваний.

5. Дозировка массажных приемов при различных заболеваниях у детей.

При **гипотрофии** основу методики ЛГ и массажа составляет индивидуальный подход к ребенку с учетом степени развивающейся гипотрофии, характера нарушения деятельности органов и систем, возраста и психомоторного развития.

При **рахите** методика ЛГ и массажа строго индивидуальна и зависит от периода, тяжести заболевания, особенностей течения болезни, от возраста и развития ребенка. Делается укрепляющий массаж по общей схеме, но большее внимание уделяют грудной клетке, межрёберным мышцам, мышцам нижних конечностей.

При **мышечной кривошее** на больной стороне применяются расслабляющие приемы — по надплечьям и в области лопатки — укрепляющий массаж.

При массаже грудной клетки применяют расслабляющие приемы на больной стороне в верхней части груди. Нижнюю часть груди массируют симметрично.

Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы проводится крайне тщательно и осторожно. Для расслабления массируемой мышцы голова должна быть наклонена в сторону кривошеи.

Массаж и лечебная гимнастика при **врожденном вывихе бедра и дисплазии тазобедренного сустава** проводятся на основе общеукрепляющего комплекса, соответствующего возрасту и развитию ребенка.

Применяют более тщательный и дифференцированный массаж поясничной области, ягодиц, области тазобедренного сустава.

Массаж чередуется с упражнениями лечебной гимнастики.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт,

2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.
2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.
4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.
5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.
7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Броницкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.

12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.

13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 10
по учебной дисциплине «Массаж при заболеваниях и травмах»

М–11. ТЕМА 46. Методика массажа при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Характеристика синдромов, требующих реабилитационного лечения при заболеваниях и повреждениях центральной и периферической нервной системы.

2. Роль движений и массажа в комплексной терапии при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

3. Механизм лечебного действия массажных приемов при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

4. Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

1. Характеристика синдромов, требующих реабилитационного лечения при заболеваниях и повреждениях центральной и периферической нервной системы.

Болезни центральной нервной системы имеют широкий спектр симптоматических проявлений. К ним относятся:

двигательные расстройства (парезы, параличи, гиперкинезы, судороги, атетоз, дрожание, атаксия);

нарушения тактильной чувствительности;

нарушения обоняния, слуха, зрения и других типов чувствительности;

истерические и эпилептические припадки;

нарушения сна;

нарушения сознания (обморочные состояния, кома);

нарушения умственной и эмоциональной сферы.

Паралич (плегия) – полное выпадение двигательной функции

Парез – частичное выпадение двигательной функции.

Параличи или парезы бывают:

1 конечности – моноплегия (монопарез)

2 конечностей с 1 стороны – гемиплегия (гемипарез)

4 конечностей – тетраплегия (тетрапарез).

Параличи бывают:

спастические – отсутствие произвольных движений, повышение мышечного тонуса и всех сухожильных рефлексов.

вялые – отсутствие всех движений, рефлексов, низкий тонус и атрофия мышц.

Гиперкинезы – произвольные движения без физиологического значения: судороги, атетоз, дрожание.

Судороги:

клонические – быстро чередующиеся сокращения и расслабления мышц
тонические – длительные сокращения мышц.

Атетоз – медленные червеобразные движения пальцев, кисти, туловища, в результате чего оно закручивается при ходьбе штопорообразно.

Дрожание – произвольные ритмические колебания конечностей или головы.

Атаксия – нарушение координации при поражении мозжечка и вестибулярного аппарата.

Чувствительные расстройства:

полная утрата чувствительности – анестезия

частичное снижение – гипостезия

резкое повышение – гиперстезия

При заболеваниях и повреждениях ЦНС возникают:

расстройства речи – афазия

нарушение восприятия смысла – сенсорная афазия

утрата памяти – амнестическая афазия

утрата способности к чтению – алексия

утрата способности к письму – аграфия

нарушение восприятия и узнавания предметов – агнозия.

2. Роль движений и массажа в комплексной терапии при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

При лечении поражений нервной системы процедуры массажа следует обязательно сочетать со специальными упражнениями – активными и пассивными движениями, движениями с помощью, движениями на расслабление, в изометрическом режиме и др.

Массаж и лечебная гимнастика при заболеваниях и повреждениях нервной системы имеет целью снизить рефлекторную возбудимость спастических мышц, ослабить мышечные контрактуры, активизировать растянутые, атрофические мышцы и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций и трофических нарушений.

Массаж и лечебная гимнастика повышает работоспособность и выносливость мышц, улучшает функцию суставов и связочного аппарата, ускоряет кровоток и лимфоток, улучшает экстрокордиальное кровообращение, облегчая работу сердца.

3. Механизм лечебного действия массажных приемов при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Массаж является неотъемлемым компонентом комплексной терапии заболеваний и травм периферической и центральной нервной системы. Цель массажа – содействие восстановлению нарушенных соотношений

возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, снятию или уменьшению боли, улучшению питания тканей, репаративных процессов и нервной проводимости, восстановлению функциональной деятельности нервно-мышечного аппарата, предупреждению мышечных атрофий и контрактур.

При лечении поражений нервной системы массаж следует обязательно сочетать с пассивными, активными движениями и с сопротивлением. Но массаж всегда должен предшествовать движениям.

Большое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, улучшая возбудимость нервов и проводимость нервных импульсов, ослабляя или прекращая боли, ускоряя процессы регенерации нерва при его повреждении, предупреждая сосудистые и трофические расстройства.

Задачи массажа:

улучшить крово- и лимфообращение в паретичных мышцах,
способствовать восстановлению функции,
противодействовать образованию контрактур,
содействовать снижению повышенного тонуса мышц, уменьшению содружественных движений, трофических нарушений в конечностях,
способствовать общему оздоровлению и укреплению организма.

При наличии болей содействовать их уменьшению. Методика массажа дифференцируется с учётом особенностей клинических форм поражения, сроков, прошедших после инсульта. Принимается во внимание причина, вызвавшая мозговую катастрофу (гипертоническая болезнь, атеросклероз, текущий ревматический процесс, травма головного мозга и другие).

4. Показания и противопоказания к назначению массажа при заболеваниях и повреждениях центральной нервной системы.

Показания:

атеросклероз церебральных сосудов;
последствия нарушения мозгового кровообращения;
детские церебральные параличи.

Противопоказания:

острая боль;
поражение нервов, корешков и сплетений, в основе которых лежат грубые анатомические изменения с выраженными трофическими расстройствами;
воспаления спинного мозга и оболочек, осложненные трофическими нарушениями;
подозрение на опухоль спинного мозга,
опухоли спинного мозга и оболочек;
выраженный склероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям;
чрезмерное психическое или физическое утомление.

ЗАДАНИЯ:

Подготовка к опросу по теме.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. ; Допущено М-вом образования Рос. Федерации. - М. : Академия, 2008. - 570 с. : рис. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 567.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. - Гриф ФГБОУ ВО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : КНОРУС, 2018. - 345 с. : рис., табл. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 344-345.
4. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; М-во здравоохранения Респ. Беларусь, Белорус. гос. мед. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : БГМУ, 2016. - 150, [2] с. : рис. - Библиогр.: с. 146-148.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учеб. для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. ; Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. : рис. - Библиогр.: с. 521-522.
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учеб. для академ. бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. - Гриф УМО Рос. Федерации. - М. : Юрайт, 2015. - 492, [1] с. : ил. - (Бакалавр. Академический курс). - Библиогр.: с. 492-493.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под ред. О. П. Панфилова. - Гриф УМО РФ. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. : табл. - (Учебное пособие для вузов). - Библиогр.: с. 385-386.
2. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб. : Лань, 2000. – 256 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебный массаж: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. - 4-е изд., доп. - М. : Владос, 2005. - 463 с. : ил. - (Учебник для вузов). – Библиогр. : с. 456-458.

4. Дударев А. Н. Массаж [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 02 01 – "Физ. культура" / А. Н. Дударев, Н. М. Медвецкая ; Витебский гос. ун-т. - 2011. - 83 с.
5. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев.-Кавк. федерал. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил.
6. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улащик ; под ред. В. С. Улащика ; рец. В. Г. Крючок. - 2-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2008. - 384 с. : ил. - Библиогр.: с. 382.
7. Манак, Н. В. Коррекция дефицита двигательных функций локтевого сустава при постиммобилизационных контрактурах : учеб.-метод. пособие / Н. В. Манак, М. Д. Панкова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [рец.: Н. А. Гамза, Г. М. Бронувицкая]. - Минск : БГУФК, 2016. - 63 с. : рис. - Библиогр.: с. 58-61.
8. Оздоровительный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Н. Полустрюев [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Омский гос. ун-т, Башкирский ин-т физ. культуры. - Омск: Ом. гос. ун-т, 2011. - 104 с.
9. Пирогова, Л. А. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Пирогова, В. С. Улащик. - Гродно : ГрГМУ, 2004. - 241 с. : таб. - Библиогр.: с. 237-239.
10. Погосян, М.М. Лечебный массаж: учеб. для вузов / М.М. Погосян. – М. : Советский спорт, 2002. – 528 с.
11. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 292-293.
12. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - Гриф федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - М. : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. : рис. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 193-195.
13. Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / В. Н. Фокин. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 512 с. : рис. - (Популярная медицина). - Библиогр.: с. 500-501.