

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТАРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ



Масаж

- ▶ **Масаж** - це метод лікування й профілактики, що представляє сукупність прийомів механічного дозованого впливу на будь-які зони поверхні тіла людини, що виконується руками масажиста або (рідше) спеціальними апаратами
- ▶ Масаж, що застосовують для лікування різних захворювань і ушкоджень, називається **лікувальним**

Масаж

- ▶ Лікувальний ефект масажу досягається дозованими механічними діями на тіло хворого тими ж прийомами, що застосовуються в інших видах масажу: гігієнічному, косметичному та спортивному.
- ▶ Методика і техніка виконання основних прийомів масажу - **погладження, розтирання, розминання, вібрація**



Механізми лікувальної дії масажу

нервово-рефлекторний



Механічне подразнення різних рецепторів, закладених у шкірі

- потік імпульсів відбуджених рецепторів проходить до різних відділів (ЦНС), де вони синтезуються у загальну відповідну реакцію, що викликає функціональні зміни у системах і внутрішніх органах

гуморальний



Надходження у кров біологічно активних речовин - гістаміну, ацетилхоліну, продуктів розпаду білка (амінокислоти та поліпептиди)

- БАР розширюють судини і підвищують їх проникність, поліпшують кровопостачання і процеси обміну передачу нервових імпульсів м'язам, що стимулює їх діяльність

механічний



Зміщення та розтягнення тканин, видалення злуцених поверхневих клітин шкіри, підвищення температури ділянки тіла розкриття і розширення просвіту капілярів;

- видавлювання, прощтовхування і подальше просування міжтканинної рідини, крові та лімфи;
- підсилення кровотоку і лімфообігу

Форми і методи лікувального масажу

- ▶ **Ручний масаж** є основним методом тому, що його можна застосовувати у простих умовах, в лікарні і вдома, на ранніх етапах лікування і, що головне, - завдяки додатковому відчуттю і візуальному контролю масажиста за реакцією пацієнта на різноманітні прийоми, дозволяє витончено диференціювати методику лікувального масажу, підвищуючи його ефективність. Різновидом ручного лікувального масажу є сегментарно-рефлекторний і точковий



Форми і методи лікувального масажу

- ▶ **Сегментарне-рефлекторний масаж** - це масаж визначених зон поверхні тіла, через які можна впливати на внутрішні органи. Його дія ґрунтується на анатомічно-фізіологічній сегментарній побудові тіла, де одні і ті ж сегменти спинного мозку іннервують ділянки шкіри та поверхневі тканини і певні внутрішні органи



Форми і методи лікувального масажу

- ▶ **Точковий масаж:** — це масажування вузько окреслених «точкових» ділянок. Йому підлягають біологічно активні точки («точки дії»), які топографічно відповідають проекції нервових стовбурів і судинно-нервових пучків, що проходять у тканинах. Набір точок для масажу визначається їх функціональним призначенням, симптомами захворювання і терапевтичними завданнями у кожному конкретному випадку.
- ▶ Тривалість дії на кожну точку від 1-1,5 до 2,5-3 хв. Точковий масаж вибірково діє і на внутрішні органи, рефлексорно змінюючи їх функції. Цей вид масажу застосовується як метод рефлексорної відновної терапії при спастичних паралічах різного походження.



Форми і методи лікувального масажу

- ▶ **Вібраційний масаж** передає безпосередньо тілу механічну вібрацію, яка діє на шкіру, м'язи та інші тканини за допомогою різної форми масажних наконечників. Існують апарати для струшування всього тіла (вібраційний стілець, ліжко, велотраб та ін.) і для місцевої вібраційної дії (автомасажер "Тонус", апарат Бабія, "Вібромасаж" і т.ін.). Вібраційний масаж викликає загальні і локальні зміни в тканинах і функціях організму, покращує обмін речовин, діяльність нервово-м'язового апарату; виконує обезболюючу дію, підвищує працездатність і відновлення після фізичних навантажень.
- ▶ Показаний він при захворюваннях і травмах периферичного відділу нервової системи ; деяких хронічних захворюваннях легень, шлунково-кишкового тракту та ін. Тривалість вібраційного масажу від 3 до 15 хв.



Форми і методи лікувального масажу

- ▶ **Вакуумний (пневматичний) масаж** діє за рахунок ритмічного чергування підвищеного і зниженого тиску повітря через спеціальний пристрій, який приставляється до поверхні тіла. За рахунок присмоктуючої дії покращується місцевий кровообіг, прискорюється течія крові, підвищується трофіка тканин. Поєднання ритмів імпульсів тиску на тканини з ритмом скорочення серця стимулює скорочувальну функцію периферійних судин, що застосовується у синокардіальному вакуумному масажі.
- ▶ При використанні апаратів, які можуть одночасно впливати на організм вібрацією і вакуумом, показання для такого вібраційно-вакуумного масажу розширюються. Він призначається при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату для ліквідації болю, розсмоктування крововиливу, усунення набряку тканин, для лікування травм і хвороб периферійної ІЦНС

Форми і методи лікувального масажу

- ▶ **Гідромасаж чи водний масаж** ґрунтується на комбінованому використанні механічної, термічної, хімічної дії води і масажних маніпуляцій руками чи апаратами. Розрізняють підводний душ-масаж, водострумненевий душ-масаж, підводний вібраційний масаж: підводний душ-масаж; проводиться у ванні з температурою води 34-37°C водяним струменем тиском у 2-3 атм із застосуванням основних прийомів. Виштовхуюча сила води зводить до мінімуму м'язові напруження, а тепло води забезпечує розслаблення м'язів.
- ▶ Підсилює кровопостачання шкіри і глибоких тканин та гемодинаміку в цілому; активізує обмін речовин і трофічні процеси; сприяє розсмоктуванню крововиливів, набряків; збільшує рухомість у суглобах кінцівок і хребта; допомагає розтягненню контрактур, рубців та спайок.



Основні методичні рекомендації лікувального масажу

- ▶ максимальне розслаблення хворого і надання його тілу так званого фізіологічного положення (наприклад, правильне укладання кінцівки, що піддається масажу, з урахуванням функціонального стану м'язових груп)
- ▶ масаж не повинен викликати больових відчуттів
- ▶ рухи здійснюються за ходом лімфатичних шляхів у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів, лімфатичні вузли не можна масажувати
- ▶ дозування масажних прийомів та інтенсивність їх виконання слід нарощувати поступово, усі прийоми масажу застосовують у поєднанні



Курс лікувального масажу

складається від 8 -10 до 16 -20 процедур, що залежить від характеру захворювання або травми, періоду лікування та виду масажу

Ввідний період

1-3 процедури, які носять щадний характер;
масажист знайомиться і пристосовується до особливостей ділянки, що масажується, з'ясовується реакція організму на окремі прийоми та на масаж взагалі

Основний період

інтенсивність масажу зростає і застосовується диференційована методика, що відповідає характеру і клінічному перебігу хвороби або травми; звертається увага на функціональні зміни в організмі і ділянках, що масажуються

Заключний період

за 2 -3 процедури до закінчення курсу інтенсивність масажу знижується, тривалість процедур зменшується, пацієнтів навчають прийомів самомасажу, якщо є показання для цього