Реферат

Массаж как вид курортного лечения

Введение

Кисловодск - крупнейший бальнеологический курорт. С его высот открывается панорама на Главный Кавказский хребет, Эльбрус. В его недрах кипят целебные источники.

Город солнца и чистого воздуха Кисловодск - самый крупный в группе курортов Кавказских Минеральных Вод. Расположен в живописной котловине между Пастбищным и Скалистым хребтами на высотах от 816 до 1060 м. Он славится не только целебными источниками, но и здоровым среднегорным климатом и живописной местностью.

Кардиологический курорт стоит на страже сердца. Ныне, наряду с ревматическими пороками сердца, начальными стадиями ишемической болезни сердца, атеросклерозом коронарных сосудов, неврозами, с нарушением функций сердечно-сосудистой системы в Кисловодске лечат людей со стенокардией и перенесших операции на сердце, а также сопутствующие заболевания.

Главной достопримечательностью города является огромный Курортный парк с нижней (заложена в 1840-х гг.), средней (заложена в 1902 г.) и верхней (осваивается с 1946 г.) частями. Могучим оздоровляющим фактором зарекомендовали себя тренировки сердца и дыхания. Лечение дозированными горными прогулками повышает общую сопротивляемость организма к болезням. К тому же живописные терренкуры доставляют эстетическое удовлетворение, тонизируют нервную систему. Все они начинаются у Нарзанной галереи и уходят в горы, через каждые 100 метров указатели показывают расстояние, угол подъема и другие данные.

Главное богатство курорта - овеянный легендами источник нарзан. В зависимости от минерализации и соотношения компонентов эта холодная, углекислая, гидрокарбонатно-сульфатно-кальциево-магниевая вода делится на три группы: основной нарзан, доломитный и сульфатный.

Воды семи действующих в Кисловодске источников углекислые сульфатно-гидрокарбонатные кальциево-магниевые. Вода знаменитого источника-«Нарзан», положившего начало курорту, имеет минерализацию до 1,8 г/л, содержит свыше 1 г/л углекислоты, температура - 8-13,8оС. Вода источника «Доломитный нарзан» выведена с глубины около 65 м, отличается большой минерализацией (3,4 г/л) и более высоким содержанием углекислого газа (до 2 г/л). Сульфатный нарзан получен путем бурения с глубины около 170 м; минерализация его свыше 5 г/л, содержание углекислоты около 2 г/л. Доломитный и сульфатный нарзаны подведены к бюветам, их используют для питьевого лечения. В Кисловодск поступают углекислые воды (нарзаны) Кумского месторождения в Карачаево -Черкесской республике (43 км от Кисловодска). Общий дебит источников Кисловодска и воды, поступающей из Кумского месторождения, составляет свыше 3200 куб.м/сутки.

Наряду с ваннами и питьевым лечением Кисловодские нарзаны используют для ингаляций, орошений, промываний, а также для промышленного розлива в качестве лечебно-столовой минеральной воды под названием «Нарзан».

На Кисловодском курорте широко используют сульфидную иловую грязь Тамбуканского озера.

Кисловодск - самый южный и наиболее благоустроенный курорт в группе Кавказских Минеральных Вод. Название свое он получил от главного своего источника Нарзана, который издревле местные жители называли Ачесу, что означает - кислая вода. В городе-курорте живет 133 тысячи жителей. Строения утопают в зелени. Особенно красив Кисловодск весной, когда цветут деревья и кустарники в его парках, садах и скверах.

Город расположен в долине, надежно прикрытой горными возвышенностями: задерживающими холодные северные и восточные ветры и туманы. Этим особенностям курорт и обязан своим мягким, благоприятным климатом. Кисловодск в районе галереи возвышается на 817 метров над уровнем моря.

Долину разрезает шумливая и быстрая Ольховка, пробегающая по каменистому руслу вдоль курортного парка (раньше абазины называли ее Козода). Наперерез ей из другого живописного ущелья устремилась речка Березовка (Элькуша). Обе, сливаясь, впадают в Подкумок, который с севера определяет естественную границу города-курорта. Обычно речки эти немноговодны, но, так как текут они под большим уклоном, быстры, шумливы и образуют ряд порогов.

Песчаные и меловые горы, окружающие Кисловодск, очень красивы. Они образуют многочисленные террасы, над которыми разбросаны глубокие пещеры и гроты. Отдельные глыбы красных и серых песчаников, выветриваясь, приняли самую причудливую форму. В песчаниках образовались многочисленные гроты и пещеры. Известный путешественник и исследователь Дюбуа де Монтере, побывавший на Кавказе по заданию французской Академии наук в 1837 году, писал, что многие пещеры сделаны искусственно и служили жилищем пещерным людям-троглодитам Страбона.

Известный климатолог Н.А. Коростолоп утверждал, что Кисловодск по некоторым климатическим показателям превосходит такие известные европейские климатические курорты, как Давос и Ментре в Швейцарии.

Кисловодск часто называют городом солнца. И это справедливо. Солнце почти круглый год ласкает своими лучами его жителей. Среднегодовая температура воздуха здесь составляет 7,9 °С. Самые теплые месяцы июль-август, когда среднесуточная температура воздуха составляет 19°С. Самая низкая температура бывает в январе (среднесуточная снижается до -4°С).

В Кисловодске мало ветров, а если они и бывают, то это легкое продвижение воздушных масс, ощущаемое как приятное, освежающее. Зимой стоит почти полный штиль.

Влажность воздуха имеет большое значение для нормальной жизнедеятельности организма человека, причем решающее значение имеет относительная влажность.

Почти весь год относительная влажность воздуха к 13 часам колеблется от 56 до 64%. Атмосферных осадков выпадает немного. Среднегодовое количество осадков около 600 миллиметров, из них значительная часть-55%-падает на весну и начало лета (май-июнь). Дожди в это время, как правило, грозовые, бурные и кратковременные. Обычно проходят во второй половине дня и не мешают отдыху. Крутые склоны и песчаная почва гарантируют быстрое высыхание дорожек. После грозы воздух особенно чист и прозрачен.

Осень здесь сухая, иногда в течение месяца не бывает ни одного дождя, но духоты не чувствуется; близость снеговых вершин к вечеру рождает свежесть. Зима тоже сухая со слабыми снегопадами. Упавший снег часто лежит полтора-два месяца. Зимние пейзажи так же красивы, как и летние; пушистый снег лежит на ветвях вечнозеленых кустарников, пригибает их к земле, покрытой белыми сугробами, а над всем этим - ярко-голубое, а иногда почти синее небо. Воздух чистый и прозрачный, немного резкий, но приятный. Особенно хорошо в эти дни в горах.

Открытое акционерное общество «Санаторий «Джинал» - одна из 45 здравниц города Кисловодска. Санаторий «Джинал» расположен в курортной зоне г. Кисловодска на отроге Джинальского хребта неподалеку от всемирно известно парка и питьевого бювета. Уникальные природные факторы курорта в сочетании с новейшей лечебно-диагностической базой, которой располагает санаторий, обеспечивают эффективное лечение многих заболеваний.

Санаторий построен в 1987 году и представляет собой современный семиэтажный комплекс, оснащенный лифтами; корпуса соединены переходами. Санаторий рассчитан на единовременный прием 251 человека.

Уникальные природные условия курорта в сочетании с новейшей лечебно-диагностической базой, которой располагает санаторий «Джинал», обеспечивает эффективное лечение сердечно-сосудистых заболеваний, неспецифических заболеваний органов дыхания и глаз, гинекологических заболеваний, профессиональной патологии (вибрационная болезнь, хронические бронхиты с легочно-сердечной недостаточностью I и II степени), последствий радиационного воздействия на организм, гастроэнтерологических заболеваний, функциональных нарушений нервной системы и другие.

Санаторий «Джинал» имеет лицензию и сертификат высшей категории на оказание медицинских услуг и сертификат услуг размещения категории 3 звезды.

###### Лечение и процедуры.

Диагностические исследования:

1. фиброгастродуоденоскопия;
2. исследование на хелиобактер;
3. зондирование;
4. исследование желудочного сока и желчного содержимого;
5. консультации проктолога, гастроэнтеролога и другие

Лечебные процедуры:

1. нарзанные ванны
2. искусственные ванны (хвойные, йодо-бромные, скипидарные)
3. лечебные души (струевой, циркулярный и восходящий)
4. ингаляции (щелочные, масляные, лекарственные)
5. преформированное лечение (лазеромагнитотерапия, ультразвук и т.д.)
6. ЛФК, механотерапия
7. грязелечение (гальваногрязь - 6 процедур), ректальные, вагинальные процедуры
8. психотерапия, гипноз, музыкотерапия, аэрофитотерапия, аутотренинг
9. десневые, гинекологические, кишечное орошение нарзаном
10. спелеотерапия
11. классический массаж по зонам, в том числе урологический массаж
12. питьевой бювет с минеральными водами: Ессентуки-4, Ново-ессентукская, Славяновская, сульфатный нарзансауна
13. сауна
14. влажные укутывания
15. промывание кишечника минеральной водой
16. микроклизмы: травяные, масляные
17. промывание желчного пузыря.

В санатории ведут прием врачи узких специальностей: окулист, стоматолог, психотерапевт, уролог, проктолог, гинеколог, иглорефлексотерапевт, мануальный терапевт, ЛОР. Сохранить и укрепить здоровье помогает (ЭРЛ) (эндоэкологическая реабилитация организма по-Левину) - новейшая Российская медицинская технология XXI века, мониторная очистка кишечника, аромогидротерапия.

Свою трудовую деятельность я начал, закончив Черкесское медицинское училище в 1981 году, по специальности фельдшер. Работал на должности фельдшер скорой помощи в районной больнице. С 1983 по 1988 гг. работал рентген - лаборантом.

В санатории «Джинал» работаю с 1986 года. В 1987 году с 13 апреля по 13 мая прошел подготовку на рабочем месте по технике лечебного массажа во врачебно-физкультурном диспансере г. Кисловодска. С 1987 года работаю м/с по массажу.

За период с 01.09.1988 по 30.12.1988 г. при Ессентукском училище повышения квалификации прошел курсы инструктора ЛФК и массажу.

В 1993 году мне присвоена I квалификационная категория. За период с 4.11. по 30.11.1996 г. прошел цикл усовершенствования на отделении повышения квалификации по теме: «Массаж в клинике вертеброневрологии» при Кисловодском медицинском училище № 2.

В 2003 году поступил в СГМУ на факультет ВМСО.

В 2004 году мне присвоена высшая квалификационная категория.

Ежегодно стажирую направляемых на практику студентов; участвую в медицинских конференциях; занимаюсь самообразованием. Профессиональные интересы:

Техники лечебного массажа, медицинский менеджмент.

1. Виды и курс массажа

массаж курортный гигиенический

ИСТОРИЯ МАССАЖА

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова, означающего месить, мять, поглаживать.

В настоящее время массаж понимают как совокупность приемов воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Приемы массажа используют как для повышения общего тонуса, так и в оздоровительных целях.

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до нашей эры в Древнем Египте, Китае, затем в Японии, Индии, Греции. Спортивный, гигиенический и лечебный массаж широко практиковался в Древнем Риме. Записи о массаже встречаются в арабских рукописях. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры (иглоукалывания) и акупрессуры (надавливаний на определенные точки пальцами). Памятники древности, такие, как сохранившиеся скульптуры, барельефы, папирусы, на которых изображены различные приемы массажа, свидетельствуют о тoм, что народы древности были хорошо знакомы с техникой массажа и самомассажа.

В наше время методика массажа и самомассажа является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное - служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

ВИДЫ МАССАЖА

Массаж может быть общим и местным. Задачи, которые ставит перед собой массажист, могут быть разными. В зависимости от этих задач различают следующие виды массажа:

гигиенический;

лечебный;

спортивный;

самомассаж.

Гигиенический массаж применяют для профилактики заболеваний, повышения жизненного тонуса, сохранения работоспособности. Гигиенический массаж выполняют в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При этом используют различные приемы ручного массажа, а также специальные аппараты. Гигиенический массаж можно также выполнять, в виде самомассажа в сочетании с утренней гимнастикой. Гигиенический массаж приносит хорошие результаты, при использовании его приемов в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа - косметический массаж - применяется при патологических изменениях кожи лица и как средство восстановления ее упругости.

Лечебный массаж используют для лечения различных травм и заболеваний. В зависимости от состояния массажируемого этот эффективный метод лечения проводят или вблизи поврежденного участка тела (в некоторых случаях непосредственно на нем), или используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны - дерматомы, или воздействуют на точки в определенной последовательности, вызывая рефлекторные изменения в надкостнице. Разновидностью лечебного массажа является точечный массаж, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны). При точечном массаже строго учитывают показания при заболевании либо реакцию при боли, локализованной в какой-нибудь определенной части тела. Различают также лечебный самомассаж, который проводится самим больным и может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу. При этом выбираются наиболее эффективные приемы для воздействия на данную область тела. Лечебный массаж выполняют руками или с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов, применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы).

Спортивный массаж производят с целью подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика спортивного массажа зависит от задач, особенностей; вида спорта, характера нагрузки и других факторов. Спортивный массаж может производить и сам спортсмен ежедневно и одновременно с утренней гимнастикой или во время разминки. Очень важно время проведения общего спортивного массажа.

Продолжительность общего спортивного массажа находится в зависимости от массы тела спортсмена. Так, при массе спортсмена 60 кг общий массаж проводят 40 мин, при 70 кг - 50 мин, при массе 100 кг и выше - более 1 ч. В условиях бани продолжительность массажа снижается вдвое.

Разновидностью спортивного массажа является тренировочный массаж, который применяют для повышения жизненного тонуса различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической нагрузкой. Тренировочный массаж выполняют непосредственно перед тренировкой или выступлением на соревнованиях, когда необходимо мобилизовать все ресурсы организма спортсмена к моменту выполнения упражнения. При этом в отличие от общего спортивного массажа массируют отдельные части тела. Продолжительность массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая:

спины, шеи, надплечий, ягодичной и поясничной областей - 10 мин;

бедер, коленных суставов, голеней и голеностопных суставов, стоп - 15 мин;

плечей, локтевых суставов, предплечий, лучезапястных суставов, кистей, пальцев - 15 мин;

груди, живота - 10 мин.

Тренировочный массаж может быть как тонизирующим, так и успокаивающим. Тонизирующий массаж выполняют, когда спортсмен перед состязанием находится в подавленном, заторможенном состоянии. Успокаивающий массаж показан спортсменам, находящимся в состоянии повышенной возбудимости, при предстартовой лихорадке.

Еще одной разновидностью спортивного массажа является восстановительный массаж, который применяется после колоссальных физических нагрузок, при утомлении, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерывах длительностью 1-5 мин между раундами, во время замены в спортивных играх, в перерывах между подходами к снарядам, между таймами в соревнованиях футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов.

Основной задачей кратковременного восстановительного массажа является снятие чрезмерного нервно-мышечного и психического напряжения. Владея приемами массажа, можно за короткое время расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма спортсмена, устранить имеющиеся болевые ощущения, повысить работоспособность как общую, так и отдельных частей тела. При этом выполняют приемы массажа с учетом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, утомленности организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.

Восстановительный массаж целесообразно проводить в два этапа: первый этап длится 5-10 мин, когда массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; второй, этап длится 10-20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несших максимальную нагрузку, но и части тела выше и ниже этих мышц.

Самомассаж проводят в повседневных условиях, когда не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу.

Самомассаж применяют, когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Перед работой и после нее, в выходные дни, в минуты отдыха люди стремятся восстановить силы, повысить работоспособность, используя самомассаж. В задачи самомассажа входит:

1. снятие нервно-мышечного и психического напряжения;
2. восстановление и повышение работоспособности в предельно короткое время;

содействие нормализации ночного сна. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующие правила:

 все движения массирующей руки совершают по направлению к ближайшим лимфатическим узлам;

 руки массируют по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;

 ноги массируют по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;

 грудную клетку массируют спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

 шею массируют книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;

 поясничную и крестцовую области массируют по направлению к паховым лимфатическим узлам;

 сами лимфатические узлы не массируют.

При выполнении самомассажа следует стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела. Руки и тело должны быть чистыми, в некоторых случаях самомассаж можно проводить даже через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

Необходимо отметить, что самомассаж создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания, требует значительной мышечной энергии, как и всякая физическая работа. К тому же при его выполнении отсутствует свобода в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается воздействие массажа на организм. Однако самомассаж имеет множество плюсов. Его можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т. д. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым, оборудованным вытяжной вентиляцией. Желательно проводить массаж в отдельном помещении площадью не менее 16 м2. Температура воздуха в помещении может колебаться от +20 до +22 °С, относительная влажность не должна превышать 60 %.

В помещении должны находиться:

устойчивая, обитая дерматином, с подкладкой из поролона или слоя морской травы массажная кушетка длиной 1,85-2 м, шириной 0,5-0,6 м, высотой 0,5-0,7 м. По возможности кушетка должна иметь три подвижные плоскости и электроподогрев;

 круглые валики, обитые дерматином, длиной 0,6 м и диаметром 0,25 м;

 столик для массажа, обитый дерматином, размерами 0,8X0,6X0,35 м;

 шкаф для хранения чистых простынь, халатов, полотенец, мыла, талька, массажных приборов, аппаратов и других необходимых приспособлений, используемых при массаже;

 аптечка первой помощи, в которой имеются: вата, стерильные бинты, спиртовой раствор йода, лейкопластырь, борный вазелин, дезинфицирующая мазь, нашатырный спирт, валериановые капли, мази, растирки, присыпки, эластичный бинт;

 раковина с подводкой холодной и горячей воды.

ТРЕБОВАНИЯ К МАССАЖИСТУ

Требования к массажисту определяются двумя правилами. Во-первых, он должен уметь выполнять любой вид массажа, владеть профессиональными приемами массажа, выбирать наиболее эффективные из них, соблюдать последовательность движений, учитывать ответную реакцию массируемого на проведенный сеанс или курс массажа.

Во-вторых, массажист должен владеть основами психологии: проявлять по отношению к массируемому терпение, внимательность, дружеское расположение, сохранять тактичность, спокойствие, быть уверенным в правильности выбранного плана сеанса массажа с учетом состояния массируемого.

КУРС МАССАЖА

Длительность сеанса массажа в зависимости от поставленной задачи может колебаться от 3 мин до 1 ч.

Курс массажа проводят ежедневно или через день в зависимости от возраста и состояния пациента, а также с учетом пораженной области тела, подвергаемой массажу. Часто массаж сочетают с ваннами, ультрафиолетовым облучением и другими видами комплексного лечения.

Курс лечебного массажа включает от 5 до 30 процедур в зависимости от тяжести заболевания и состояния массируемого. Перерывы между курсами могут длиться от одной недели до 2-3 месяцев, в каждом случае это решается индивидуально. Число процедур после перерыва, в зависимости от состояния пациента, может быть уменьшено или увеличено.

Курс массажа условно делится на три этапа: начальный, основной, заключительный.

Начальный этап состоит из 1-3 процедур, необходимых для выяснения ответной реакции организма на массаж (положительной реакцией считается уменьшение боли, появление сонливости, легкости и свободы движения). На этом этапе массажист выясняет, как пациент переносит отдельные массажные приемы и манипуляции. При этом обычно массажист воздействует на весь организм массируемого в целом, не выделяя определенные области.

Основной этап длится с 4-й процедуры до 20- 23-й. В это время массажист применяет строго индивидуальную технику массажа с учетом реакции пациента, его физиологического состояния и особенностей заболевания. От процедуры к процедуре массажист увеличивает интенсивность воздействия приемов, обращая при этом внимание на изменения в массируемых областях тела.

Заключительный этап состоит из 1-2 процедур. Часто массажист обучает пациента самомассажу: он показывает последовательность приемов для отдельных областей тела, а также рекомендует физические упражнения для самостоятельных занятий пациента с применением массажеров.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА КОЖУ

Массируя кожу, мы воздействуем на все ее слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а также оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана.

Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:

она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;

улучшается секреторная функция потовых и сальных желез и очищаются их выводные отверстия от секрета;

1. активируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой, значительно повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям;
2. повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной;
3. улучшается местный и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ПОДКОЖНО-ЖИРОВОЙ СЛОЙ

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует «сгоранию» жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани. Надо отметить, что массаж для похудения проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и сочетают с физическими упражнениями.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА МЫШЦЫ И СУСТАВЫ

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже развившаяся гипотрофия. Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Даже при кратковременном массаже (в течение 3-5 минут) лучше восстанавливается функция утомленных мышц, чем во время отдыха в течение 20-30 минут.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение суставов и периартикулярных тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускоряется рассасывание суставного выпота, а также патологических отложений в периартикулярных тканях.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т. к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов.

Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему; при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа; теплый воздух, приглушенный свет, приятная, спокойная музыка помогают усилить лечебный эффект массажа.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное орошение кровью не только массируемого участка, но рефлекторной внутренних органов, в результате чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканью (кислородная терапия). В покое в 1 мм2 поперечного сечения мышцы работает 31 капилляр, а после массажа их количество увеличивается до 1400! Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме, что облегчает работу сердца.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит медленно - 4-5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений- поглаживания в центростремительном направлении - кожные лимфатические сосуды легко опорожняются, и ток лимфы ускоряется. Кроме прямого влияния на местный лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные Ч процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Массаж не вызывает в мышцах увеличения количества молочной кислоты, а также органических кислот, накопление которых ведет к развитию ацидоза. Этим объясняется благотворное воздействие на утомленные мышцы. Усиливая обмен веществ, массаж способствует уменьшению жировых отложений.

При несоблюдении основных гигиенических требований даже умело выполненный массаж не принесет желаемого результата, поэтому при проведении сеанса массажа должны быть учтены главные его условия.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.

Кровотечения и наклонность к ним.

Болезни крови.

Гнойные процессы любой локализации.

Различные заболевания кожи, ногтей, волос.

При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.

Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.

Аневризма аорты и сердца.

Аллергические заболевания с накожными высыпаниями.

Заболевания органов брюшной полости с наклонностью к кровотечениям. Хронический остеомиелит.

Опухоли.

Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.

Недостаточность кровообращения 3-й степени.

В период гипер- и гипотонических кризов.

Острая ишемия миокарда.

Выраженный склероз сосудов головного мозга.

Острое респираторное заболевание (ОРЗ).

При расстройстве кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул).

Лёгочно-сердечная недостаточность 3-й степени.

Противопоказаниями к назначению массажа являются также нестерпимые боли после травмы (каузалгический синдром), психические заболевания, недостаточность кровообращения 3 степени, гипертензивные и гипотензивные кризы, тошнота, рвота, боли невыясненного характера при пальпации живота, бронхоэктазы, легочная, сердечная, почечная, печеночная недостаточность. Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению массажа и самомассажа носят временный характер и имеют место остром периоде болезни или при обострении хронического заболевания.

. Приемы классического массажа

массаж классический гигиенический

Приемы классического массажа достаточно подробно описаны в различных руководствах по массажу и самомассажу. Они настолько практичны и действенны, что нет необходимости изменять уже сложившуюся методику массажа. Стремление к необоснованному изменению, приемов классического массажа, их усложнение вносит существенную путаницу и не дает сколько-нибудь ощутимых результатов. Изобретение новых приемов массажа менее важно, чем разработка собственной методики на основании издавна существующих приемов классического массажа.

Профессиональные массажисты выделяют четыре основных приема ручного массажа:

поглаживание;

растирание;

разминание;

ударные приемы (вибрация).

При описании техники массажных манипуляций названия приемов позволяют точнее и проще понять их действие на массируемого. Все эти приемы применяются индивидуально с учетом картины заболевания или общего состояния пациента.

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Поглаживание - прием классического массажа, при котором рука массажиста скользит по коже, не сдвигая ее в складки. При этом степень надавливания может быть различной.

Различают поглаживание плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, гребнеобразное, граблеобразное и глажение двумя руками.

Поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе. При этом улучшается кожное дыхание, так как кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез. В результате раскрытия резервных капилляров кожи усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой. Поглаживание оказывает значительное воздействие и на сосуды, повышая их жизненный тонус. Прием поглаживания способствует быстрому удалению продуктов обмена и распада, а также облегчает отток крови от пораженной области, что способствует уменьшению отека.

В зависимости от техники применения приема и времени воздействия, поглаживание может вызывать успокаивающий или возбуждающий эффект на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, а глубокое и прерывистое - возбуждает.

С помощью поглаживания можно оказывать положительное терапевтическое действие на пораженные области различных тканей и внутренних органов.

МЕТОДИКА ПРИЕМА ПОГЛАЖИВАНИЯ

Плоскостное поглаживание - вспомогательный прием, при котором кисть массажиста легко, без напряжения производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, по спирали, как одной рукой, так и двумя). Пальцы массажиста находятся в одной плоскости, выпрямлены и сомкнуты. Такой прием применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи.

Плоскостное поглаживание может быть не только поверхностным, но и глубоким. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с утяжелением одной ладони другой, надавливание производится с различной силой, движения совершаются к ближайшим лимфатическим узлам. Плоскостное глубокое поглаживание применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей, живота.

Обхватывающее поглаживание - вспомогательный прием, при котором кисть и пальцы массажиста принимают форму желоба: большой палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам. Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задач, поставленных перед массажистом. Движения производят к ближайшим лимфатическим узлам.

Обхватывающее поглаживание применяется при массаже конечностей, боковых поверхностей туловища, ягодичной области, шеи. Прием можно использовать с отягощением одной руки другой для более глубокого воздействия на массируемую область.

Щипцеобразное поглаживание - вспомогательный прием, который выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще большим, указательным и средним или только большим и указательным. Прием применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное поглаживание - вспомогательный прием, который выполняется граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей. Рука массажиста находится под углом к массируемой поверхности от 30 до 45°. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела с поврежденной кожей (когда их необходимо обойти).

Гребнеобразное поглаживание - вспомогательный прием, который выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Гребнеобразное поглаживание применяется при массаже крупных мышечных групп в области спины, таза, подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти.

Глажение двумя руками - вспомогательный прием, который выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом фаланговых суставов пальцев кисти, двумя руками (реже одной). Прием (иногда с отягощением) применяется при массаже спины, лица, живота, подошвы.

ТЕХНИКА ПРИЕМА ПОГЛАЖИВАНИЯ

Прием поглаживания осуществляется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.При этом плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить в любом направлении, а все остальные виды поглаживания - только в сторону ближайших лимфатических узлов.

С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, используют его в процессе массажа и заканчивают процедуру этим приемом.

Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.

Вначале используют поверхностное поглаживание, затем глубокое.

Поглаживание проводят медленно (не более 25 движений в одну минуту), плавно, в едином ритме, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.

При проведении сеанса массажа необязательно применять все разновидности приема поглаживания. Следует выбирать наиболее эффективные и максимально применимые для данного случая приемы.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМА ПОГЛАЖИВАНИЯ

При выполнении приема следует осторожно относиться к силе давления на массируемую область. Чрезмерное давление может вызвать неприятное ощущение или даже боль у клиента.

Разведенные пальцы и неплотное их прилегание к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании может привести к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям.

При выполнении приема пальцы массажиста должны скользить по коже клиента. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема вызывают смещение кожи, а не скольжение по ней.

Чрезмерное давление на массируемую область смещает кожу в различных направлениях, что может вызвать нарушение волосяного покрова, вплоть до появления раздражения.

РАСТИРАНИЕ

Растирание - прием классического массажа, при котором рука массажиста не скользит по коже, а смещает ее в различных направлениях, производя сдвигание, растяжение. Выделяют следующие разновидности приема. Различают растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование, строгание, пиление, пересекание.

Прием растирания действует значительно эффективнее поглаживания. Он способствует увеличению подвижности массируемых тканей, усиливает приток крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы органов. Прием улучшают эластичность и подвижность тканей, и поэтому растирание часто проводят на суставах. При массаже здоровых или больных суставов разновидности приема растирания способствуют увеличению подвижности в суставе, уменьшению отечности, высыпаний и болезненности в области сустава.

МЕТОДИКА ПРИЕМА РАСТИРАНИЯ

Прямолинейное растирание - вспомогательный прием, который выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Применяется данный прием при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов, лица..

Круговое растирание - вспомогательный прием, который выполняется с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на большой палец или на основание ладони. Данный прием можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например большим пальцем. Можно делать растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Применяется прием для массажа спины, груди, живота, конечностей - практически для всех" областей тела.

Спиралевидное растирание - вспомогательный прием, который выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак. При этом участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области. Можно использовать прием с отягощением одной кисти другой. Применяется при массаже спины, живота, груди, области таза, конечностей.

Штрихование - вспомогательный прием, который производится подушечками концевых фаланг указательного и среднего пальцев или всеми пальцами, кроме большого. Пальцы при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся год углом 30° к массируемой поверхности. Надавливают короткими поступательными движениями, смещая массируемые ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, при атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи (псориаз, экзема).

Строгание - вспомогательный прием, который ; одной или двумя руками. Кисти массажиста устанавливаются друг за другом, и при их поступательных движениях, напоминающих строгание, подушечки пальцев погружаются в ткани, производя их растяжение, смещение.

Применяется при обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где нельзя прямо воздействовать на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц и мышечных групп с целью регуляции организма.

Пиление - вспомогательный прием, который производят локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти массажиста установлены так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1-3 см. Пилящие движения производят в противоположных направлениях. При этом между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если при выполнении данного приема участвуют лучевые края кисти, то он называется пересеканием. Оба приема применяются при массировании крупных суставов, спины, живота, бедер, шейного отдела.

ТЕХНИКА ПРИЕМА РАСТИРАНИЯ

Растирание - подготовительный прием к разминанию. Прием растирания нужно чередовать с приемами поглаживания, выполняя по 60-100 движений в минуту.

Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или проводить прием с отягощением. При этом надо учитывать состояние кожного покрова массируемого, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.

Движения при растирании проводят в любом направлении.

При растирании не задерживаться на одном участке без необходимости более 8-10 с.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМА РАСТИРАНИЯ

Грубое выполнение приема, а также растирающие движения со скольжением по коже, а не вместе с ней вызывают болезненные ощущения у массируемого.

Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах вызывает раздражение массируемых участков и утомительно для массажиста.

Выполнять основные разновидности приема рекомендуется не одновременно двумя руками, а попеременно.

РАЗМИНАНИЕ

Разминание - прием, при котором массирующая рука выполняет несколько поочередных движений (этапов). К ним относятся:

фиксация, захват массируемой области;

сдавление, сжимание;

раскатывание, раздавливание, само разминание.

Выделяют следующие разновидности приема разминания: продольное, валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание.

Разминание - это своеобразная пассивная гимнастика для мышц. Разминание оказывает основное воздействие на мышцы пациента, благодаря чему увеличивается их эластичность. Разминание способствует усилению кровообращения, при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус. В зависимости от темпа, силы, длительности выполнения разновидностей приема снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и тонус массируемых мышц. Специалисты утверждают, что разминание - это прием, по выполнению которого можно составить объективное мнение о профессиональных способностях массажиста.

МЕТОДИКА ПРИЕМА РАЗМИНАНИЯ

Продольное разминание - вспомогательный прием, который проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Продольное разминание состоит из нескольких этапов. На первом этапе, который называется фиксация, выпрямленные пальцы массажиста располагаются на массируемой поверхности так, чтобы большие пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемой области, а остальные пальцы располагались по сторонам массируемого участка. На втором этапе кисти массажиста поочередно передвигаются по массируемой области.

Продольное разминание применяется при массаже конечностей, в области таза, спины, боковых поверхностей шеи.

Поперечное разминание - вспомогательный прием, при котором кисти массажист устанавливаются поперек мышечных волокон, чтобы большие пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные - по другую.

При массаже двумя руками кисти лучше размещать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони, и затем одновременно или попеременно выполнять массаж. Если делать массаж попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя движения от себя, а другая в это же время совершает движения к себе. Можно выполнять массаж одной рукой с отягощением.

Прием «поперечное разминание» применяют при массаже спины, областей таза, шейного отдела, конечностей и др.

Валяние - вспомогательный прием, который выполняется чаще при массаже конечностей. Руки массажиста ладонями обхватывают с обеих сторон массируемый участок, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производятся в противоположных направлениях массируемой области. Применяется при массаже бедра, голени, предплечья, плеча.

Накатывание - вспомогательный прием, при котором массируемый участок захватывают или фиксируют одной кистью, а другой производят накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются пo массируемой области. Накатывающее движение можно производить на отдельные пальцы, кулак. Прием применяется при массаже живота, груди, боковых поверхностей спины.

Сдвигание - вспомогательный прием, при котором, зафиксировав массируемую поверхность, производят короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные движения называются растяжением. Прием применяются при рубцах на тканях, при лечении кожных заболевании (псориаз и др.). Чаще выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами.

Надавливание - прием, выполняемый пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов (в зоне расположения биологически активных точек).

ТЕХНИКА ПРИЕМА РАЗМИНАНИЯ

Прием проводят медленно, плавно, без рывков, до 50 движений в 1 мин. При этом мышцы клиента должны быть максимально расслаблены.

Движения проводят во всех направлениях поступательно, без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера пораженной области.

Интенсивность и ритм массажа наращивают постепенно от процедуры к процедуре, чтобы избежать привыкания.

Прием начинают в области перехода мышцы в сухожилие. Массажист располагает кисти на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМА РАЗМИНАНИЯ

На первом этапе (фиксации) не следует сгибать пальцы в межфаланговых суставах. Из-за этого массажист начинает «щипать» пациента.

На втором этапе (сдавлении) пальцы массажиста не должны скользить, по коже пациента. Это очень болезненно и неприятно, и, кроме того, образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценного разминания не происходит.

Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев вызывает болезненность.

Следует учитывать возраст пациента. Одновременно работая руками при продольном разминании, массажист как бы раздвигает мышцы в разные стороны, что очень болезненно для лиц пожилого возраста.

ВИБРАЦИЯ

Вибрация - совокупность приемов классического массажа. При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу колебательные движения.

Выделяют следующие разновидности приема вибрации: непрерывистая, прерывистая, сотрясение, встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание.

Виды приема вибрации обладают выраженным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от разновидности приема вибрации происходит расширение или сужение сосудов, значительно понижается артериальное давление, уменьшается частота сердечных сокращений, существенно сокращаются сроки выздоровления после переломов.

МЕТОДИКА ПРИЕМА ВИБРАЦИИ

Непрерывистая вибрация - вспомогательный прием, который выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости - одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак). Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, при массаже мышц бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.

Прерывистая вибрация (ударная)- вспомогательный прием, который заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев,, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют при массаже верхних и нижних конечностей, спины, груди, в области таза, живота. На лице, голове прием выполняют только пальцами.

Сотрясение - вспомогательный прием, который выполняется отдельными пальцами или кистями. Движения производятся в различных направлениях и напоминают просеивание муки через сито. Прием применяют в области спастических мышечных групп, гортани, живота, отдельных мышц.

Встряхивание - вспомогательный прием, который выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти или голеностопного сустава массируемого. Этот прием используют только при массаже конечностей. При массаже рук производят «рукопожатие» и встряхивание в горизонтальной плоскости. При массаже ног встряхивание выполняется в вертикальной плоскости с фиксацией голеностопного сустава при выпрямленном коленном суставе.

Рубление - вспомогательный прием, который выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2-4 см друг от друга. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.

Похлопывание - вспомогательный прием, который проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Прием применяют в области груди, спины, поясницы, таза, верхних и нижних конечностях.

Поколачивание - вспомогательный прием, который выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, сжатых в кулак, а также тыльной стороной кисти. Прием применяют при массаже спины, поясничной, ягодичной областей, нижних и верхних конечностей.

ТЕХНИКА ПРИЕМА ВИБРАЦИИ

Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого, поэтому следует контролировать энергичность воздействия движений. Некоторые разновидности приема вибрации (например, поколачивание, рубление) не рекомендуются лицам пожилого и старческого возраста.

Сила и интенсивность воздействия приема зависят от угла между массирующей кистью и телом - чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМА ВИБРАЦИИ

Нельзя применять прерывистую вибрацию (рубление, поколачивание, похлопывание) в области напряженных групп мышц: это вызывает болезненность у массируемого. Следует учитывать, что продолжительные мелкие, с малой амплитудой, вибрации вызывают успокоение, расслабление массируемого, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой - противоположное состояние.

Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не должна превышать 10 с, при этом следует комбинировать ударные приемы с другими движениями.

Нельзя начинать выполнение приема интенсивно - это может вызвать сопротивление массируемого.

Разновидности ударных приемов выполняют за счет движений в локтевых и даже плечевых суставах.

При выполнении приема сотрясения на отдельных областях тела движение надо производить поперек мышечных волокон, а не в других направлениях.

Список литературы

1. Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология ВНД.- М: Учебная литература, 1997г.

2. Массаж: Техника и методика массажа /Лебедева Е.Г.- М.: Центрполиграф, 2005.- 158 с.

. Самоучитель: Как правильно сделать массаж / Конева Л.С.- Мн.: Харвест, 2005,.- 256 с.

. Физиология человека / С.А.Георгиева и др.- М.: Медицина, 1981.- 480 с.