**Массаж на травмах конечностей**

**1. Методика массажа на травмах конечностей**

Массаж неповрежденной конечности. Применяются следующие массажные приемы: штрихами поглаживание и разминание мышц; массаж сегмента, расположенного симметрично пораженному, - глубокое поглаживание, растирание, разминание, вибрация; встряхивание конечности.

Массаж пораженной конечности. Отсасывающий массаж. Вначале массируют сегменты выше места перелома, затем - пораженный участок и дистальные отделы конечности. Применяют следующие массажные приемы: поглаживание, растирание и разминание. При локализации повреждений на нижних конечностях - массаж ягодичных мышц: глубокое поглаживание, растирание, штрихование и пиление, разминание, вибрации; поглаживание и растирание гребней подвздошных костей, области тазобедренного сустава и седалищного бугра; сотрясение таза.

При локализации повреждений на верхних конечностях - массаж дельтовидных мышц: поглаживание, растирание, разминание, вибрации; поглаживание и растирание лопатки, плечевого сустава, ключицы и акромиально-ключичного сочленения, сотрясение грудной клетки.

Массаж поврежденного сегмента конечности: поглаживание и растирание мягких тканей, разминание мышц - продольное, поперечное, валяние, растяжение и сжатие. При гипотрофии мышц используют приемы стимуляции - пассивные растягивания и сокращения мышц и сухожилий в быстром темпе, потряхивание и стегание. При мышечных контрактурах - массаж укороченных (постуральных) мышц: плоскостное и щипцеобразное поглаживание, циркулярное растирание, штрихование, пиление, пересекание, легкие разминания и вибрации.

Массаж тугоподвижных суставов. Применяются следующие массажные приемы: поглаживание и растирание периартикулярных тканей; массаж капсульно-связочного аппарата - продольное плоскостное подушечками пальцев и щипцеобразное поглаживание укороченных и расслабленных связок; растирание - штрихование, непрерывная вибрация. Массаж зоны перелома - циркулярное поглаживание, растирание, легкие вибрации, сдвигание и растягивание мягких тканей, спаянных с костной мозолью.

При замедленной регенерации области перелома применяют глубокое циркулярное поглаживание подушечками пальцев, штрихование, пунктирование, непрерывную вибрацию, поколачивание, надавливание и сжатие тканей, рубление.

Заканчивается массаж общими широкими штриховыми поглаживаниями пораженной конечности, встряхиваниями непораженной и пораженной конечности, пассивными и активными движениями, упражнениями, направленными на укрепление мышц конечностей. При контрактурах и тугоподвижности в суставах рекомендуются тракционные упражнения, коррекция положением, активные, активно-пассивные и пассивные движения в пораженном суставе.

Продолжительность процедуры 15-20 минут.

# **2. Массаж при переломах конечностей**

Переломы могут быть открытыми и закрытыми. В случае открытого перелома нарушается целостность кожных покровов, повреждение сосудов, нервов, мягких тканей. Отмечаются острые боли и отечность в месте перелома, отсутствие у травмированного человека способности передвигаться самостоятельно. В месте перелома обычно появляется костная мозоль, которая способствует сращению костей. Время сращения зависит от характера и сложности перелома, толщины кости и возраста травмированного человека. Массаж является очень эффективным вспомогательным способом для лечения закрытых переломов. При открытых переломах, сопровождающихся местной и общей инфекцией, массаж противопоказан, потому что открытые переломы обычно сопровождаются местной или общей инфекцией.

При закрытых переломах массаж выполняется на всех стадиях его заживления, начиная со 2-3-го дня после перелома. Ранний массаж способствует уменьшению болей, ускорению рассасывания кровоизлияния в области перелома, улучшению трофики поврежденных тканей, сокращению срока образования костной мозоли и восстановлению функции поврежденной конечности и предупреждает развитие атрофирования мышц. Массировать больную конечность можно как в гипсовой повязке, так и при наложении клеевого или скелетного (гвоздевого) вытяжения. При закрытых переломах процедуру массажа рекомендуется начинать на 2-3 день после перелома.

**Задачи массажа:**

1) улучшить крово- и лимфообращение;

) ускорить процесс регенерации тканей;

) оказать обезболивающее действие;

) уменьшить напряжение мышц;

) предупредить атрофию мышц.

При переломах костей верхних конечностей воздействуют массажем в области верхнегрудного и шейно-затылочного отделов, в области выхода корешков справа и слева.

При переломах костей нижней конечности массируют нижнегрудной и пояснично-крестцовый отделы. Затем массируют здоровую конечность и сегменты пораженной конечности, свободные от гипсовой повязки.

При локализации повреждений на верхних конечностях массируют верхнюю часть спины от линии, соединяющей нижние углы лопатки до надплечья, где используют прием поглаживания (1-2 вида - прямолинейное, попеременное), прием выжимания (1-2 вида - основанием ладони, ребром ладони) и кругообразные движения, применяемые при массаже фасции трапециевидной мышцы (кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное бугром большого пальца).

В области выхода корешков используют методику массажа, применяемую при массаже вдоль позвоночного столба, - прямолинейное подушечками 2-3-го пальцев, воздействие на промежутки между остистыми отростками.

Вдоль позвоночного столба на шее применяют прямолинейное и кругообразное разминание подушечками больших пальцев. На здоровой конечности выполняют приемы и методику по классическому принципу, то есть плечевой сустав, плечо, предплечье и кисть.

На грудных мышцах применяют приемы поглаживания, потряхивания и 1-2 вида разминания в медленном темпе.

На верхней конечности, при переломах костей кисти и пальцев, массируют мышцы плеча, предплечья и места выше гипсовой повязки. После снятия лангеты производят поглаживание, растирание и разминание пальцев кисти, вибрацию пальцами места перелома. Активные и пассивные движения по мере возможности применения.

При переломах костей предплечья проводят массаж плеча, локтевого сустава, места выше и ниже перелома, а также кисти. Когда костная мозоль достаточно окрепнет и гипсовую повязку заменят съемной лангетой, включают массаж предплечья. Сначала проводят легкое поглаживание и пунктирование, затем включают приемы растирания и разминания.

При переломах плечевой кости делают массаж надплечья и шеи, предплечья и кисти. С переходом на съемные гипсовые лангеты включают и массаж плеча, вибрацию пальцами места перелома, активные и пассивные движения. Продолжительность процедуры 10-15 минут.

При локализации повреждений на нижних конечностях применяют массаж на нижней части спины, поясничном отделе, области таза, здоровой конечности и затем массируют сегменты выше места перелома, дистальные отделы конечности (ниже места перелома), а при снятии гипса - больной участок. На нижней части спины приемы поглаживания и выжимания (по 1-2 видам) применяются от подвздошных костей до линии, соединяющей углы лопаток. Приемы разминания применяются на длинных мышцах спины от крестца до нижнего угла лопатки (кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, щипцевидное). Сначала на одной, потом на другой стороне. Вдоль позвоночного столба используют приемы - прямо - линейное движение подушечками 2-3-го пальцев, воздействия на промежутки между остистыми отростками.

На поясничном отделе применяются приемы - прямолинейные подушечкой и бугром большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное основанием ладони, на одной и другой стороне.

Область таза и здоровая конечность массируются по общепринятой методике с применением сокращенного количества приемов.

На больной ноге при переломе костей стопы применяют приемы на мышцах бедра, коленного сустава, голени. После снятия лангеты - поглаживание, растирание стопы, вибрация места перелома, активные и пассивные движения. При переломах костей голени - массаж бедра, выше и ниже места перелома на голени, стопы. Со второй недели после перелома костей предплечья и голени предлагается вырезать отверстие в гипсе и делать легкую вибрацию на месте перелома (с помощью аппарата или пальцев руки). После снятия гипса переходят к массажу всей конечности.

При переломе бедра массируют грудную клетку и мышцы живота, проводят массаж выше и ниже места перелома, а также поглаживание и растирание надколенника. Вибрацию в окнах гипса при переломах бедра и плеча назначают с третьей недели. После снятия гипсовой повязки выполняют массаж всей конечности. Лечебную гимнастику здоровой конечности назначают во всех случаях.

При остаточных явлениях переломов костей (мышечные атрофии, контрактуры, поздние отеки, замедление образования костной мозоли, развитие избыточной костной мозоли) применяют массаж.

При гипотрофии мышц используют приемы сильного разминания в быстром темпе, потряхивание и стегание. Массаж места перелома - зигзагообразное и спиралевидное поглаживание (эти приемы поглаживания меньше раздражают кожу), нежная вибрация, сдвигание и растяжение мягких тканей, спаянных с костной мозолью.

При замедленном сращении перелома и наличии мягкой пластичной мозоли применяют штрихование, надавливание, пунктирование, ударные приемы (при отсутствии боли). Все приемы интенсивного воздействия на месте перелома выполняют ритмично, с паузами отдыха и чередуют с поглаживанием. Дополнительно к этому назначается самомассаж в виде поколачивания области перелома подушечками пальцев несколько раз в день.

При избыточной костной мозоли избегают интенсивных воздействий на место перелома.

При открытых переломах и замедленном образовании костной мозоли следует применять массаж на паравертебральных зонах спины и интенсивный массаж здоровых областей тела. Эффективность массажа повышается при сочетании его с лечебной гимнастикой. Курс лечения массажем в основном - 16 процедур, при необходимости (остающейся тугоподвижности и т.д.) назначают повторные курсы с перерывами между ними не менее двух недель.

**3. Массаж после перелома конечностей**

Когда лечебный массаж назначается больным, перенесшим переломы костей конечностей, сама процедура может выглядеть очень по-разному. Это зависит от локализации перелома, его вида (открытый или закрытый), давности травмы, степени повреждения тканей, окружающих сломанную кость. Массажные процедуры могут быть эффективны уже впервые дни после перелома, при условии, что он был закрытым, т.е. кость не проткнула кожу.

Когда такое лечение назначается впервые дни от начала заболевания, оно позволяет добиться сразу нескольких позитивных эффектов:

· Массаж после перелома оказывает обезболивающее действие;

· Помогает улучшить процессы восстановления тканей;

· Является профилактическим средством от гипотрофии мышц.

Так как непосредственно зона перелома скрыта под гипсовой повязкой или аппаратом костного вытяжения, массируют область, расположенную за пределами повязки, а также здоровую конечность. Кроме этого, если у больного сломана рука, необходимо проводить массаж плечевого пояса, шеи и верхней части грудной клетки. В этом месте от спинного мозга отходят нервные корешки к рукам. По тем же соображениям в случае перелома ноги массируют тазовый пояс, поясницу, крестец, нижнюю часть грудной клетки.

массаж травма перелом лечение

**4. Массаж при ушибах конечностей**

Ушибы конечностей - это повреждения тканей организма без нарушения кожных покровов. При сильных ушибах бывают разрывы мелких кровеносных сосудов, мышц, нервов. В травмированном месте возникают опухоль, гематома, болевые ощущения, повышение температуры кожи в месте травмы. В случае проникновения инфекции возможны гнойные воспалительные явления. Массаж обезболивает травмированное место, способствует улучшению обмена веществ. Благодаря массажу происходит интенсивное сокращение мышц, что помогает устранению атрофирования мышц, рассасыванию отека и гематомы. Массаж проводится на второй-третий день после травмы, если нет тромбоза вен и разрывов крупных кровеносных сосудов. Если повреждения мышц имеются, то массаж проводится в два этапа, сначала подготовительный, потом основной. Подготовительный этап - массаж неповрежденных участков, расположенных выше травмированного места. Массажные методы в этом случае создают благоприятные условия для отливания венозной крови от места ушиба без соприкосновения с ним. Подготовительный этап можно проводить через пять-шесть часов после ушиба. При выполнении массажа следует учитывать характер травмы и болевые ощущения травмированного. Проводится 4-6 сеансов подготовительного массажа, а затем они чередуются с основным массажем поврежденного участка.

**5. Массаж при растяжениях связок и вывихах на конечностях**

Повреждение, сопровождающееся смещением или нарушением целостности суставов называется растяжением связок. Растяжение связок всегда сопровождается острой болью при движении, отеком в месте травмы, воспалительным процессом в суставе. Массаж снижает боль, улучшает кровообращение и лимфообращение в поврежденном суставе, восстанавливает нормальное функционирование сустава. При растяжении связок массажные приемы рекомендуется выполнять через сутки после травмирования. Перед массажем проводится прогревание сустава. Делается массаж осторожно, чтобы не причинить пациенту боль, не ухудшив, тем самым, его состояние. Перед массажем поврежденного сустава проводится массаж вышележащей области. Например, при травме голеностопного сустава начинать массаж необходимо с голени, при травме коленного сустава - с бедра и т.д. Как и при ушибах сначала проводится подготовительный этап массажа по 5-10 минут один или два раза в день, а затем основной массаж травмированного сустава. Время проведения процедуры постепенно увеличивается до 15 минут.

Повреждение суставов, при котором смещаются суставные концы костей называется вывихом. Массаж при такой травме можно делать только через день после того, как сустав был вправлен на место. Методы массажа такие же, как при растяжении связок.

## **6. Лечебный массаж после перелома руки**

Итак, при переломе верхней конечности на спине и шее проводят следующие приемы: поглаживание, выжимание ладонью; на области трапециевидных мышц - кругообразное разминание и растирание подушечками и тыльными сторонами пальцев. Вдоль позвоночного столба делают надавливающие движения и растирание подушечками II и III пальцев. Эти приемы проводят одной рукой, подушечки пальцев при этом находятся по разные стороны от позвоночника. Необходимо дополнить их штрихованием, сдвиганием, щипцеобразным растиранием. Если позволяет состояние пациента, используют вибрацию и поколачивание. В этой области воздействие завершается поглаживанием.

На здоровой конечности перечень приемов может быть любым, главное, чтобы они соответствовали общим принципам гигиенического массажа.

На больной руке особенности процедуры в первую очередь зависят от зоны повреждения. Если перелом находится на кисти, то сначала проводят массаж плеча, затем предплечья и - в наиболее щадящем режиме - зоны, расположенной выше повязки. В качестве приемов подходят все мало- и среднеинтенсивные манипуляции классического массажа: поглаживание, растирание, разминание. Также возможно использование легкой поверхностной мелкоамплитудной вибрации. Проводить на больной руке грубые ударные приемы не рекомендуется, так как сотрясение создает неприятные ощущения, рефлекторное напряжение мышц и может способствовать смещению костных отломков.

**7. После перелома лучевой кости**

Когда перелом локализован в области лучевой кости, сначала массируют плечо, затем мышцы, окружающие локтевой сустав, потом с большой аккуратностью воздействуют на свободные участки вокруг перелома и напоследок переходят к кисти. Приемы могут быть использованы те же. При переломах плеча сначала разминают плечевой пояс, затем зону вокруг сустава, предплечье и кисть.

Продолжительность одной процедуры составляет 15 мин. Ее можно проводить ежедневно или через день. Если перелом находится на ноге, массаж осуществляют в той же последовательности: спина, здоровая конечность, больная конечность.

В нижней части спины массажист выполняет поглаживание, несколько разновидностей выжимания, при этом все движения проводятся в одном и том же направлении - снизу вверх, от крестца и до грудного отдела позвоночника. Затем вдоль позвоночника делают разминание подушечкой первого пальца и тыльными сторонами остальных, поднимаясь от подвздошных костей до уровня углов лопаток.

Иногда также используют клювовидное и щипцеобразное разминание. Сначала все эти манипуляции выполняют на стороне спины, которая дальше от больной ноги, а затем в той же последовательности на другой. В поясничной области проводят поглаживания большими пальцами рук и различные виды растирания. Также растирание и разминание повторяют на ягодицах, после чего переходят к обычному классическому массажу здоровой ноги, проводя его согласно общим принципам массажа.

## **8. Массаж при переломах пальцев**

Когда массажист приступает к воздействию на больную конечность, приемы распределяются в зависимости от того, на каком уровне произошло повреждение. Так, при переломах костей предплюсны, плюсны и пальцев вначале массируют бедро, затем мышцы, расположенные вокруг колена, и голень. Там проводят различные виды негрубых приемов - поглаживание, разминание, слабое потряхивание (на бедре).

## **9. После перелома голени**

Если сломана одна или обе кости голени, массируют бедро, потом свободную часть голени, затем стопу, выполняя на последней разминание и растирание подошвы большими пальцами обеих рук. Когда перелом происходит в средней или верхней части голени, можно проводить несильный массаж области голеностопного сустава, совершая осторожные вращательные движения стопы.

## **10. Лечебный массаж после перелома бедренной кости**

Перелом бедренной кости - серьезное состояние, требующее особого подхода. При такой травме большая часть процедуры приходится на массаж спины и тазового пояса. Затем осторожно разминают мышцы нижней части бедра, голень и стопу. Общая продолжительность процедуры составляет порядка 25 мин.

Когда перелом уже начал срастаться, и рентгенография показывает, что в его месте образовалась плотная костная мозоль, можно переходить к более активному воздействию. Если гипс еще не снят, примерно на 3-й неделе заболевания в нем можно проделывать отверстия и дополнять массаж приемом вибрации, проводимом над зоной перелома. Вибрация улучшает кровоток в конечности и ускоряет процесс срастания костей.

Когда гипс уже снят, массаж выполняют по той же методике, но зона перелома уже не обходится, как это было прежде. Там проводят приемы средней интенсивности, причем большое значение имеют поверхностные поглаживания и растирания, способствующие дренажу крови и лимфы и помогающие бороться с отеками. Так как в области повреждения могут быть трофические нарушения кожи, массаж следует делать с применением дополнительных средств - кремов и масел, обладающих регенерирующим действием.

**11. Противопоказания к массажу**

Тяжелые формы повреждения костей и суставов, сопровождающихся выраженными местными и общими реактивными явлениями (воспалительный отек, обширное кровоизлияние, повышение температуры и др.)

· Хронический остеомиелит.

· Туберкулезное поражение костей и суставов в активной стадии.

· Инфекционные неспецифические заболевания суставов в острой стадии.

· Гнойные процессы в мягких тканях.

· Новообразования костей и суставов.

· Обширные гнойные заболевания кожи (пиодермия).

· Присоединение других заболеваний, при которых массаж противопоказан (общие инфекции и др.).

**Заключение**

Таким образом, роль массажа имеет большое значение при лечении травм, так как она способствует скорейшему восстановлению тканей и устранению атрофии. Влияние его велико: намного быстрее проходят боли, пропадают отеки, происходит укрепление мышц, их функции становятся прежними:

· являясь раздражителем кожи, способствует возникновению активной кожной гиперемии;

· активизирует мышечные сокращения;

· резко снижает чувствительность периферических нервов, одновременно с этим и общую болезненность того участка, который травмирован;

· благоприятствует активному приливу крови к массируемому участку, стимулируя при этом обменные процессы в нем;

· предотвращает наступление атрофии, а в том случае, если она наступила, то помогает ее устранить;

· способствует быстрейшему образованию костной мозоли;

· эффективно действует на рассасывание выпотов, отеков, кровоизлияний и инфильтратов;

· укрепляет мышцы и улучшает трофику тканей.

**Список литературы**

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж. М., 2006.

. Васичкин В.И. Справочник по массажу. С-Пб, - 2007

. Дубровский В.И. Все виды массажа. - М., 2005.

. Куничев Л.А., «Лечебный массаж», «Медицина», Москва, 2007.

. Материал интернет сайта: www.massage.ru/book.htm.

. Фокин В.Н. Полный курс массажа. - М.: Фаир-пресс, 2006