# KOHTLA-JARVE MEDITSIINIKOOL

# *Поддержание и сохранение здоровья пожилых людей при помощи массажа.*

# Составил: Вадим Чупраков

### Kohtla-Järve 2000

# Содержание.

Содержание. 2

Введение. 3

Что такое старение и старость? 4

Признаки старения. Как идёт процесс старения? 4

Сущность массажа. 5

Воздействие поглаживания. 6

Воздействие выжимания. 7

Воздействие разминания. 7

Воздействие потряхивания. 8

Воздействие растирания. 8

Правила и условия проведения массажа. 9

Порядок проведения общего массажа. 10

Особенности кожи пожилых людей. 11

Влияние массажа на кожные покровы. 11

Опорно-двигательный аппарат пожилых. 11

Действие массажа на функции опорно-двигательного аппарата. 12

Сердце стареющего организма. 13

Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему. 14

Лёгкие у пожилых людей. 14

Влияние массажа при заболеваниях лёгких. 15

Пищеварение. 15

Влияние массажа на ЖКТ. 15

Нервная система и старение. 16

Влияние массажа на нервную систему. 16

Половая потенция. 17

Особенности самомассажа. 18

Некоторые приёмы самомассажа. 19

Заключение 21

Список использованной литературы. 22

#

# Введение.

Обратите внимание на людей, которые по роду деятельности должны много двигаться. Легка и грациозна походка артистов цирка и спортсменов. А теперь вспомним людей, которые пренебрегая физкультурой и спортом, работают сидя за столом, а дома смотрят телевизор лёжа на диване. Расплата за такой образ жизни - не только слабые мышцы, сутулость и тяжёлая походка, но и плохая работа внутренних органов. Такой человек, пробежав за автобусом, задыхается, так как не привыкшее к физическим усилиям сердце не доставляет достаточно кислорода лёгким, которые не расправляются полностью при вдохе. Современные блага цивилизации - водопровод, канализация, быстрый и удобный транспорт, механизация физического труда на производстве и в быту - сохраняют человеку время для интеллектуальной деятельности и досуга, но обрекают его на двигательный голод - адинамию.

 **Выход из этой ситуации один - серьёзные занятия физической культурой.** Но как насчёт пожилых людей, которые уже не могут заниматься активной физической культурой?

И поэтому, в своей работе мы рассматриваем одну из проблем пожилых людей - это сниженная двигательная активность. Ведь не секрет, что с возрастом организм человека претерпевает сильные изменения. Человек начинает замечать, что он стал быстрее, чем раньше, уставать, появляется беспричинная сонливость, увеличивается вес, меняется походка, шаг укорачивается, появляется сутуловатость. Начинают тревожить суставы. И в связи с этими изменениями, их начинают тревожить всевозможные заболевания. И всё-таки верно говорят, что "Движение - это жизнь". Значит, пожилым людям необходимы физические нагрузки. Но так как двигательная активность пожилых людей с возрастом снижается, я предлагаю прибегнуть **пассивной физической нагрузке, т.е. массажу.**

#

# Что такое старение и старость?

Жизнь пожилых лбюдей, проблемы старости интересовали человечество испокон веков. К концу ХХ века накопились тысячи трудов, посвящённых осени человеческой жизни. О старости слагались легенды, ей посвящены многие художественные произведения и философские трактаты самых различных авторов, начиная от библейских мудрецов и древних мыслителей, вплоть до современных учёных, писателей, поэтов...

Разнообразие суждений о старости впечатляет: от мрачного откровения отца протестанства Мартина Лютера - **"Старость - это живая могила"** - до своеобразной иронии французского писателя нашего времени Андре Моруа - **"Старость - это дурная привычка, для которой у активных людей нет времени"**. Сколько людей, наверное, столько и мнений!

Многие исследования современной биологической и медицинской науки показывают, что при старении снижается способность поддерживать в организме постоянство внутренних физиологических систем. В старости в организме происходят изменения и повреждения различных тканевых структур. Старение происходит строго по генетической программе, различной для каждого вида, а разные внешние причины лишь ускоряют его. Следует заметить, что понятия "старение" и "старость" неоднозначны.

Старение - это постепенный процесс повреждения и гибели клеток у многоклеточных организмов, приводящий к нарушению функций организма и его гибели. Старость - это не процесс, а состояние организма, подвергшегося старению. Долголетие есть результат физиологической старости. Долголетие определяется генетическим запасом прочности, которым обладает наш организм. Нарушения в генетической программе развития в первую очередь ответственны за старение организма, в том числе и за преждевременную старость. Условия внешней среды оказывают влияние на продолжительность жизни, они могут укорачивать или продлевать её, но лишь в пределах запрограммированной продолжительности жизни вида.

# Признаки старения. Как идёт процесс старения?

С чего начинается старость?

Старость подкрадывается исподволь, незаметно. Человек, полный физических и духовных сил, вдруг начинает замечать, что он стал быстрее, чем раньше, уставать, появляется беспричинная сонливость, увеличивается вес. Женщин обычно беспокоит появление на лице, чаще в уголках глаз, мелких морщинок, лучеобразно разбегающихся в стороны. Морщинки становятся особенно заметны при улыбке и смехе. Не зря говорят, что кожа - зеркало благополучия и здоровья.

С возрастом постепенно снижаются функциональные возможности органов и систем организма, изменяется их структура. В мозге, печени, почках, железах внутренней секреции и клетках, выполняющих специфические функции, наблюдается частичная атрофия или замещение их соединительной тканью, органы уменьшаются в размерах, становятся более плотными.

Снижение функциональных возможностей при старении проявляется, прежде всего, в уменьшении приспособляемости (адаптации) организма к влияниям внешней среды. Организм старого человека остро реагирует на любые воздействия внешней среды (перемена погоды и барометрического давления, жара, холод, влажность воздуха). Следует подчеркнуть, что пожилые люди очень трудно приспосабливаются к новым жизненным ситуациям, не любят изменений в устоявшемся быту.

#

# Сущность массажа.

Массаж представляет собой совокупность приёмов механического дозированного воздействия на какие-либо участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной или профилактической целью. Лечебный массаж является весьма эффективным средством активной функциональной терапии и в сочетании с лечебной физкультурой широко применяется в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных и других диспансерах. Велика роль массажа как средства медицинской реабилитации, быстрейшего возвращения больного человека к трудовой деятельности.

Массаж является важной составной частью физического воспитания, прекрасным средством гигиены тела в широком смысле и профилактики заболеваний. В медицинской практике используют большое количество приёмов лечебного массажа. Основные из них: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, пассивные движения, ударные приёмы, встряхивание; в зависимости от состояния больного, формы и стадии заболевания они дополняются вспомогательными приёмами. Подбор определённых приёмов определяется задачами массажа - лечебный, гигиенический, спортивный и т.д.

Массаж может быть общим, когда массируют всё тело, и местным (локальным), когда массируют какую-нибудь его часть (спина, воротниковая зона, рука, нога, сустав). Механические воздействия на ткани оказывают кистью руки - мануальный массаж (от латинского manus - кисть), или с помощью специальных аппаратов - аппаратный массаж, непосредственно или через колебания упругих сред, например воды (подводный массаж).

Механизм действия массажа на организм.

## Воздействие поглаживания.

Этот лёгкий скользящий приём, массирующий кожу, выполняемый ладонной поверхностью расслабленной кисти (четыре пальца сомкнуты, большой отведён до предела), ритмично и спокойно. При поглаживании непосредственно с массируемых участков кожи *удаляются отжившие чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез, повышается тонус кожной мускулатуры.* Приём является гимнастикой для кожных сосудов: повышается местно температура, *расширяются сосуды, вызывая прилив крови к массируемой области*, а в конечном итоге её перераспределение.

При поглаживании усиливается отток венозной крови и лимфы, устраняются застойные явления, улучшаются эластичность и упругость кожи. *Снимается напряжение нервной системы,* продолжительное применение действует обезболивающе, помогает при травмах, спазмах, подёргиваниях и т.д. после тяжёлой физической нагрузки (перевозбуждений, когда человек плохо засыпает). Зигзагообразное поглаживание действует более успокаивающе, чем прямолинейное (с которого начинают). Комбинированное поглаживание наиболее эффективно при снятии напряжения при физическом или психическом утомлении. С поглаживания начинается и заканчивается сеанс массажа, приём этот чередуют с последующими.

##

## Воздействие выжимания.

Во всех видах массажа это необходимый приём, особенно широко используемый в условиях бани, где ему отводится до 60-70% времени сеанса. Приём этот позволяет массировать не только кожу, но и подкожную жировую клетчатку, поверхностный слой мышц, влияя и на сухожилия, расположенные в их толще. В зоне воздействия выжимание способствует быстрому опорожнению и последующему ускоренному кровенаполнению сосудов, *улучшению процессов тканевого обмена, усилению лимфооттока и ликвидации застойных явлений и отёков.* Так готовят мышцы к большой и резкой физической нагрузке, восстанавливают их работоспособность после утомления. В комплексе с другими приёмами это хорошая профилактика травм и различных мышечных заболеваний. *На центральную нервную систему выжимание действует возбуждающе, в пределах тонизирующего воздействия на организм в целом.*

## Воздействие разминания.

Это основной приём массажа мышц, которому обычно отводится до 60% времени сеанса, а в лечебно-восстановительном периоде при вялом параличе или после длительного постельного режима, да и после продолжительной физической нагрузки для восстановления работоспособности - до 90%. С помощью этого приёма массируется вся мышечная система и подкожная клетчатка. Как известно, наибольший прирост силы мышц происходит после разминания, *которое улучшает питание тканей и усиливает обмен веществ, ускоряет удаление продуктов распада. Под влиянием этого приёма улучшается кровоснабжение не только массируемого, но и близлежащих участков, усиливается лимфоотток.*

Примечательно, что если мышцы находятся в состоянии относительного покоя, разминание повышает их тонус, а если утомлены - понижает. Не случайно так широко применяется разминание при функциональной недостаточности мышц (когда их тонус понижен). По воздействию на мышцы **разминание сопоставимо с пассивной (и лёгкой активной) гимнастикой**, поэтому этот приём используется при мышечной атрофии, а также при подготовке мышц к нагрузке, а спорте. **Разминание позволяет не только полностью снять в ряде случаев мышечное утомление, повысить их сократительную способность, но и увеличить подвижность в суставах.**

*На центральную нервную систему разминание действует возбуждающе (пропорционально глубине и силе массажного приёма), тонизируя весь организм. Учащается дыхание, повышается температура тела, увеличивается частота сердечных сокращений.*

## Воздействие потряхивания.

Приём выполняется после и между разминаниями, способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, *действует успокаивающе на центральную нервную систему*, расслабляя мышцы, снимая напряжение, возникающее в них иногда под влиянием разминания (или другого столь энергичного приёма).

Потряхивание применяется и в сеансе восстановительного массажа, в коротких перерывах между физическими упражнениями и в случаях, когда наблюдается отёчность, мышечная усталость и т.д. Потряхивание выполняется на

предельно расслабленных мышцах, вдоль мышечных волокон, быстрыми колебаниями кисти в стороны мизинца и большого пальца - частота движений примерно 12-15 за 2 секунды. Рука массажиста расслаблена.

## Воздействие растирания.

Приём позволяет достаточно глубокое массажное воздействие и применяется на суставах, сухожилиях, фасциях, связках, в местах выхода к поверхности тела нервов, а также на участках, мало орошаемых кровью, где имеются застойные явления. В лечебной практике **растирание содействует ускорению рассасывания отложений, затвердений и скоплений тканевой жидкости, особенно в области суставов, а также увеличению подвижности в них, рассасыванию рубцов и спаек кожи**. По рекомендации врача растирание (если нет противопоказаний) используется в массаже суставов у пожилых людей, когда наблюдается их скованность, боли определённого происхождения и другие отклонения.

Растирание - основной приём в массаже здоровых и больных суставов, применяемый при перегрузках связочно-суставного аппарата, травмах и микротравмах, когда возникающие отёчность и затвердения приводят к уменьшению амплитуды движений и болезненности. В восстановительном сеансе массажа после физических упражнений растирание, усиливая кровообращение, способствует более быстрому окислению и удалению из организма недоокисленных продуктов (распада в обмене веществ).

Выполняемый энергично, со значительным давлением на массируемые ткани, со смещением и растягиванием ткани, приём усиливает кровообращение за счёт рефлекторного расширения сосудов и ускорения кровотока, при этом температура кожи повышается на 1,5-3 С, а если растирание проводится на одном участке для его согревания, - на 5 С. растирание понижает возбудимость центральной нервной системы, и поэтому ему уделяют большое внимание в массаже в условиях бани, после различных физиотерапевтических процедур - водных, солюкса, парафина и т.д. Направление растирающих движений определяется формой массируемого сустава, но надо стараться выполнять его вверх по току лимфы.

# Правила и условия проведения массажа.

Сильные приёмы чередуются со слабыми, каждый прием проводится 5-8 раз. Лимфатические узлы не массируются.

Все приемы выполняются по ходу лимфатических путей - по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Это значит , что спина массируется по направлению от таза к шее и от позвоночного столба в стороны, бедро - от коленного сустава к паху, голень - от пальцев стопы к коленному суставу, шея от волосистого покрова головы к спине, грудь - от живота к подмышечной ямке, живот - по ходу часовой стрелки, предплечье руки - от кисти к локтевому суставу, плечо - от локтевого сустава к подмышечной ямке, кисть - от пальцев к лучезапястному суставу, поясница и крестец - к паховым узлам.

Положение тела массируемого позволяет максимально расслабить его мышцы и суставы. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений. Область сосков у мужчин и молочной железы у женщин не массируется.

 Массируются ближние к массажисту конечности и дальние из симметричных участки туловища (области шеи, спины, таза, грудных и косых мышц живота), затем массажист переходит на другую сторону.

Массируется тело обнаженным, в массаже через одежду применяется минимальное число приемов - только те, которые дают эффект. Массаж можно проводить через белье или простыню.

Смазывающие средства - различные присыпки и мази (специальный массажный крем, растительное масло и т.д.) применяются в том случае, когда увлажнена кожа массируемого, при обильном волосяном покрове и в случае если потеют ладони массажиста (их протирают одеколоном и присыпают салициловым порошком). Наиболее полезен массаж, выполняемый без каких-либо смазывающих средств. Однако в массаже с лечебной целью используют лекарственные средства - апизатрон, випросал, вирапин, тигровую мазь.

Гигиенические требования допускают проведение массажа в любых условиях, но при температуре воздуха не ниже 20 градусов, если тело обнажено. Высота массажной кушетки - на уровне колен массажиста. Перед массажем пациент обязан принять душ или обтереться влажным полотенцем.

Проведение массажа связано с большой затратой энергии массажиста, поэтому работать следует без лишних движений, обеими руками, развивая силу и гибкость кистей. Руки должны быть чистыми, на них не должно быть колец, браслетов, и др. Различают две формы массажа: частный и общий.

В частном (местном, локальном) массаже массируются отдельные части тела. Это может быть частный массаж спины или руки, групп мышц, сустава и др. Продолжительность частного массажа в зависимости от задачи - от 5 до 20 минут.

В сеансе общего массажа массируется все тело. Продолжительность сеанса также зависит от задач, вида массажа (гигиенический, лечебный, спортивный), от массы тела, возраста массируемого, но не превышает 40-45 минут.

## Порядок проведения общего массажа.

Сеанс общего массажа начинают с задней поверхности тела (массируемый лежит на животе) - со спины, шеи и ближней к массажисту руки. Затем надо перейти на другую сторону и в таком же порядке отмассировать другую (дальнюю от массажиста) сторону спины, шеи и другую руку. Голову массируют вслед за этим, либо в конце сеанса. Затем массируют дальние ягодичные мышцы (поочередно с обеих сторон) и крестец. Далее переходят к массажу ближних бедра и коленного сустава (поочередно с обеих сторон), после чего массируют голень, ахиллово сухожилие, пятку, стопу каждой ноги поочередно.

Чтобы перейти к массажу передней поверхности тела, массируемый переворачивается и ложится на спину. Сеанс общего массажа продолжают на дальней стороне груди. Руку массируют спереди, если не массировали в положении лежа на животе (сзади), массируют поочередно бедра, голени и заканчивают сеанс массажем живота.

#

# Особенности кожи пожилых людей.

Морщины - один из первых признаков заметного старения. Это следствие уменьшения (атрофии) подкожного жирового слоя и снижения эластичности кожи за счёт атрофии потовых и сальных желез. Кожа у пожилых людей становится сухой, что способствует образованию ещё большего количества морщин. Начинают седеть и выпадать волосы, но не это главное в старении. За последние десятилетия поседение и выпадение волос стало довольно частым явлением даже у молодых людей, главным образом у мужчин. Это ещё одно из свидетельств нарушения обмена веществ в коже и её нервной регуляции, неправильного и беспорядочного образа жизни, постоянных стрессов.

## Влияние массажа на кожные покровы.

Массаж улучшает трофические процессы в коже, очищает кожу от слущившихся клеток эпидермиса, *стимулирует функцию потовых и сальных желез*. Благотворно влияет на кожно-мышечный тонус. Поглаживание и другие приёмы массажа улучшают сократительную функцию кожных мышц, способствуя эластичности и упругости кожи.

# Опорно-двигательный аппарат пожилых.

В костях опорно-двигательного аппарата в старости происходят структурные изменения, особенно часто страдают наиболее нагрузочные суставы - тазобедренные, коленные, голеностопные. Суставные поверхности как бы изнашиваются, стираются, связки становятся менее эластичными, что не только затрудняет движение, но и нередко причиняет сильные боли. Причинами изменений в костном скелете стареющего организма является то, что процент неорганических веществ в костях с возрастом увеличивается. Так, в костях молодого человека неорганические вещества составляют около 50%, среднего возраста - 65%, а у стариков - 80%. Поэтому кости в старости становятся более хрупкими, при переломах трудно срастаются. Движения пожилых людей менее быстры, расчётливы, экономны. У них меняется походка, шаг укорачивается, появляется сутуловатость. У людей среднего возраста и ведущих малоподвижный образ жизни мышечная масса уменьшается, больше становится жировых отложений в области живота, бёдер, шеи. Установлено,

например, что у хорошо развитого физически 30-летнего мужчины мышцы составляют около 43% веса тела, а у старика только 25%; у спортсменов высокого класса мышечная масса равна 50-52% от общего веса. Увеличение веса на 10% по отношению к росто-весовым показателям является первым тревожным сигналом о наступающем ожирении и старении. Естественно, слабеющие мышцы являются лимитирующим звеном физической силы, подвижности и ловкости.

## Действие массажа на функции опорно-двигательного аппарата.

Под влиянием массажа увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата, что очень важно для пожилых людей, так как уплотнение сухожилий из-за потери ими эластичности происходящее в процессе старения

вызывает нарушение осанки, и от сюда типичная поза пожилых людей - выставленный вперёд подбородок, сутулая спина, искривлённые и согнутые в коленях ноги При восстановительном лечении суставов приёмы растирания являются наиболее эффективным методом. Массаж активизирует секрецию синовиальной жидкости, способствует рассасыванию отёков, выпотов и патологических отложений в суставах, которых с возрастом всё больше. Вызываемое им перераспределение крови и лимфы в организме способствует притоку кислорода и питательных веществ, активизирует местное кровообращение и усиливает окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием растирания в тканях быстро развивается ощущение тепла. Поэтому там, где требуется разогреть ткани после переохлаждения или перед спортивным выступлением, это удаётся достичь лучше всего приёмами растирания.

Массаж оказывает благоприятное влияние на мышечную систему, под его воздействием улучшается их кровоснабжение, а значит и питание, повышается эластичность, сила и работоспособность, замедляется наступление атрофии мышц при заболеваниях. Сильные мышцы спины особенно важны для правильной осанки пожилых людей, так как позволяют сохранить прямое положение позвоночника. Они и предохраняют от болей в спине. И что крайне важно, сильные мышцы спины, помогают сохранить жизненную ёмкость лёгких, особенно если выполнять специальные упражнения для мышц грудной клетки и дыхательных мышц.

# Сердце стареющего организма.

Сердце - этот вечный труженик, как его образно называют "мотор жизни", представляет собой нервно-мышечный мешочек величиной с кулак человека и выполняет огромную работу, снабжая все органы и системы кровью, с которой поступают питательные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Частота сокращений сердца зависит от возраста. В 20 лет оно сокращается в среднем 60-70 раз в минуту, а в 55-60 лет сердцебиение учащается до 75-80 ударов в минуту. У нетренированных пожилых людей при физической нагрузке количество крови, выбрасываемое в аорту за одно сокращение, почти не изменяется, но значительно ускоряется частота сердечных сокращений, что вызывает более быстрое утомление сердца. Оно не обеспечивает повышение потребности мышц в крови. У физически тренированных людей поступление крови к мышцам происходит за счёт увеличения выброса крови из сердца. В стареющем сердце беднеет его мышечная масса, прорастающая соединительной тканью. Кроме того, в артериях несущих обогащённую кислородом артериальную кровь от сердца ко всем органам и тканям, в пожилом возрасте уменьшается приток крови. А приток крови имеет для сердечной мышцы и всего организма колоссальное значение, так как кровь, с одной стороны, доставляет клеткам питание и кислород, а с другой - удаляет отработанные, вредные продукты, скапливающиеся в результате жизненных процессов и обмена веществ. Чем лучше она функционирует и дольше сопротивляется старческому одряхлению. Ухудшение кровоснабжения означает быстрое старение органов. А склеротическое сужение коронарных сосудов ускоряет старение сердца и увеличивает его недостаточность, которая может быть скрытой, проявляясь лишь при перегрузках и усиленной работе сердца. Крупные артерии, с помощью которых сердце нагнетает кровь по всему телу, с возрастом становится менее эластичными, начинают расширяться, а их средние и мелкие ответвления, по которым кровь поступает к различным органам, наоборот, постепенно сужаются вследствие склеротических изменений. В свою очередь, мельчайшие кровеносные сосуды, капилляры, переплетающие ткани и органы густой сетью, все чаще подвергаются сужению, и даже гибели, что очень ухудшает кровоснабжение тканей. Поэтому у большинства пожилых людей бледная и холодная кожа, им часто бывает холодно и в тёплый день. Такая же недостаточность кровоснабжения может наблюдаться и во внутренних органах. Вены - сосуды, несущие насыщенную углекислотой кровь (венозную) от органов и тканей к сердцу, подвергаются к старости расширению. Подкожные вены бывают, заметны особенно на ладонях, на шее, на висках в виде узловатых шнурков с крутыми изгибами. Расширение вен способствует появлению желваков на ногах. Эти недомогания часто мучают пожилых людей.

## Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.

Благодаря массажу кровь отвлекается от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшаются кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы. Устраняются застойные явления в малом и большом круге кровообращения, повышаются обмен в клетках и поглощение тканями кислорода. Массаж также стимулирует кроветворную функцию, способствуя повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов. Под влиянием массажа у больных при болезнях органов кровообращения меняются показатели осциллографической кривой, характеризующей состояние тонуса сосудов и величину артериального давления. Массаж области головы, шеи, надплечий снижает артериальное давление у больных гипертонической болезнью.

# Лёгкие у пожилых людей.

С возрастом наступают функциональные и морфологические (клеточные) изменения в лёгких. Эластичность лёгочных пузырьков уменьшается, теряется их упругость, что затрудняет освобождение альвеол от воздуха при выдохе. Всё это ведёт к тому, что у стареющего организма уменьшается вентиляционная способность лёгких, то есть количество пропускаемого воздуха через лёгкие за единицу времени, например, за 1 минуту. У хорошо тренированного спортсмена вентиляционная способность лёгких достигает 200 литров в минуту, в то время как у пожилого едва составляет 70-100 литров в минуту. Дыхание у пожилого человека становится поверхностным, развивается старческая эмфизема лёгких (поражение лёгочной ткани с потерей эластичности и увеличение объёма альвеол), что затрудняет выполнение физических нагрузок, - одышка возникает даже при ходьбе. Вследствие болезни бронхов лёгочная ткань может опускаться и становиться бездеятельной. Из-за ослабления механизма лёгочной вентиляции в старческих

лёгких больше накапливается пыли, труднее происходит отхаркивание бронхиальных выделений, которые постепенно увеличивают склонность к воспалению бронхов и лёгких. Различные старческие изменения ухудшают лёгочный газообмен и снабжение организма кислородом.

## Влияние массажа при заболеваниях лёгких.

Под влиянием массажа при заболеваниях лёгких устраняется спазм дыхательной мускулатуры, восстанавливается подвижность грудной клетки и диафрагмы, повышается эластичность лёгочной ткани, активируется крово- и лимфоток, ускоряется рассасывание инфильтратов и экссудатов. Сильные мышцы спины особенно важны для сохранения жизненной ёмкости лёгких, особенно если выполнять специальные упражнения для мышц грудной клетки и дыхательных мышц.

# Пищеварение.

У пожилых людей часто наблюдаются функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, - снижается активность секреторного аппарата, перистальтика желудка и кишечника, атрофируются пищеварительные железы. В старости часто наблюдаются снижение тонуса кишечника и запоры. Последние доставляют много неприятностей, нарушают нормальное состояние всего желудочно-кишечного тракта и даже способствуют возникновению общего невроза. Главными причинами привычных запоров являются: малая подвижность, недостаток клетчатки в употребляемой пище, малый приём жидкости. Запоры надо и можно устранять. Для этого в режиме дня должны быть утренняя гимнастика, массаж, прогулки (до 7 км за сутки, это примерно 1,5 часа ходьбы в спокойном темпе). Необходимо ежедневно употреблять пищу, богатую клетчаткой.

## Влияние массажа на ЖКТ.

Массаж в комплексном лечении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта назначают для оказания нормализующего влияния на нейрорегуляторный аппарат органов брюшной полости, чтобы способствовать улучшению функции гладкой мускулатуры кишечника и желудка, укреплению мышц брюшного пресса.

# Нервная система и старение.

Первые признаки наступающей старости со стороны нервной системы проявляются постепенно. Пожилой человек замечает, что у него ухудшилась память, особенно на текущие события, на имена и фамилии, появляется повышенная утомляемость, особенно при умственной работе, изменяется почерк, при письме в словах пропускаются буквы, не дописываются окончания слов. Характерна для пожилых людей забывчивость и рассеянность: положил очки, но не помнит куда, а они находятся в кармане пижамы или сдвинуты с переносицы на лоб. Пожилые люди не могут долго находиться в душных помещениях, особенно там, где накурено, у них быстро наступает кислородное голодание головного мозга. Все симптомы хорошо известны пожилым людям, но они к ним относятся без особого чувства тревоги: старость, склероз, куда денешься, нередко приходится слышать врачу от пациентов. Психика пожилых людей также терпит изменения: они обидчивы, плаксивы, раздражительны. У пожилых нередко снижается функция органов чувств. Чаще всего можно наблюдать изменения в органах зрения. Возникает дальнозоркость, помутнение хрусталика - развивается катаракта, которая резко снижает или полностью нарушает зрение одного или обоих глаз. Катаракте нередко сопутствует повышенное внутриглазное давление (глаукома). Оба эти заболевания требуют оперативного лечения. У пожилых людей теряется острота слуха, а нередко наступает глухота, из-за склеротических изменений в ушном лабиринте. Обобщая все перечисленные признаки, можно сказать, что это явное проявление функциональных нарушений и органических изменений в центральной нервной системе. Задача состоит в том, чтобы задержать их развитие.

## Влияние массажа на нервную систему.

 Массаж и физические упражнения оказывают заметное положительное влияние на и на психику человека. Недаром древние римляне считали, что "в здоровом теле - здоровый дух". Это высказывание двухтысячелетней давности актуально и в наши дни.

Занятия физкультурой (активной и пассивной) активизируют умственную деятельность как молодых, так и пожилых людей. У многих пожилых ухудшается память, но это происходит вовсе не потому, что память якобы должна ухудшаться с годами. Память остаётся прежней, но способность к воспроизведению, т.е. время, необходимое для извлечения информации из хранилища памяти, с возрастом увеличивается. Регулярные физические нагрузки помогают приостановить этот процесс.

В среднем в пожилом возрасте особенно часто возникает состояние депрессии. Каждому, достигшему 40-45 лет, хорошо знакомо необъяснимое чувство грусти и неуверенности в себе, наступающее без какой-либо видимой причины и иногда сопровождающее неоправданными вспышками раздражения. Те, кто регулярно занимается физкультурой, убедились в благотворном влиянии упражнений на настроение. Они, как правило, более собранны, сдержаны, уверенны, дружелюбны, терпимы к чужим недостаткам, лучше владеют собой. Об этом же свидетельствуют и данные психологических тестов.

#

# Половая потенция.

Одним из важных признаков старения организма является снижение половой функции. У мужчин снижение потенции проходит более медленно, чем у женщин, и захватывает возрастной период от 55 до 65 лет, у женщин - от 50 до 60 лет. Правда и то, что половая потенция сугубо индивидуальное качество человека. Некоторые мужчины и в 70 лет сохраняют полноценную потенцию, другие и в 50 импотенты. Многое зависит от состояния здоровья и образа жизни, соблюдения гигиены половой жизни, особенно в молодом возрасте. У женщин одним из основных признаков старения является прекращение менструального цикла (климакс). Это обычно бывает после 45 лет. При нормальном физиологическом климаксе особых изменений в организме не происходит. Совсем по-другому протекает болезненный или патологический климакс. Женщины в этом случае часто обращаются к врачу по поводу повышенной раздражительности, бессонницы, головных болей. Врачи заметили, что лучшим лекарством при климаксе являются физические упражнения. Нельзя умолчать и о таком факторе стареющего мужского организма, как гипертрофия (увеличение) предстательной железы. Врачебные наблюдения показывают, что увеличение железы наблюдается у мужчин в возрасте 50-55 лет и даже в молодом возрасте. Увеличение железы приносит немало неприятностей в силу анатомического расположения железы, (она находится при выходе мочеиспускательного канала из мочевого пузыря). Увеличенная железа сдавливает мочеиспускательный канал, вызывая нарушение мочеиспускания. Первые признаки заболевания довольно трудно распознаются. Появляется потребность вставать ночью, чтобы опорожнить мочевой пузырь (наступает раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря). Струя мочи становится слабее, раздваивается, иногда моча выделяется каплями или совсем не выходит. В этих случаях показано врачебное вмешательство - спускание мочи катетером, а в последующем и оперативное вмешательство. Лучшей профилактикой гипертрофии предстательной железы являются физические упражнения и массаж.

Физические упражнения и самомассаж при гипертрофии простаты. При хроническом простатите надо ежедневно в любом положении до 80-100 раз втягивать задний проход и напрягать при этом мышцы промежности. Все эти упражнения полезны не только страдающим простатитом, но и всем мужчинам "сидячих" профессий. Физические упражнения и самомассаж уменьшают застойные явления крови и лимфы в малом тазу, пояснице, что характерно для хронического простатита. Эти простые процедуры улучшают тонус мышц промежности, прямой кишки, заднего прохода, выводных протоков предстательной железы. Хорошее тонизирующее действие на мышцы промежности оказывают игры - волейбол, городки, бадминтон. Самомассаж следует делать перед гимнастикой, утром натощак или в другое время через 2-3 часа после еды, предварительно опорожнив кишечник и мочевой пузырь. Приняв удобное положение, расслабьте массируемые мышцы, дыхание свободное. Каждый прием повторяется 3-6 раз. И далее мы рассмотрим особенности самомассажа и некоторые его приёмы.

# Особенности самомассажа.

Самомассаж может широко использоваться каждым человеком прежде всего как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой - бегом, ритмической гимнастикой. Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе. Установлено, что 5-8 минутный сеанс самомассажа заменяет 20-30 минут пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение. При самомассаже не следует выполнять много приёмов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, например на голени, бедре, самомассаж выполняют двумя руками: растирание и выжимание с отягощением, разминания. При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, лёгкий самомассаж целесообразно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приёмы при этом проводить не следует.

# Некоторые приёмы самомассажа.

Самомассаж начинается и заканчивается поглаживанием.

Самомассаж спины. Встаньте, ноги на ширине плеч. Слегка прогнуться. Тыльной стороной кисти руки производите поглаживания спины от тазовых костей

до лопаток. Массаж поясницы производится в том же положении, движение ладоней - от ягодиц к пояснице, вправо и влево к тазовым костям. Подушечками 4 пальцев делайте кругообразное растирание, плавно надавливая на копчик, крестец, поясницу, производя скользящие движения навстречу друг другу, сдвигая кожу к позвоночнику. Выполняйте короткие движения вверх-вниз.

Ноги поставьте на ширине плеч, руки на поясе, туловище наклоните вперед под углом 90 градусов. Сделайте 3-4 круговых вращений туловищем в одну и в другую сторону, дыхание произвольное, спокойное, без задержки.

Самомассаж ягодиц. Встаньте, тяжесть тела перенесите на левую ногу, правую отведите в сторону, слегка согните в колене и поставьте на носок. Массируется правая ягодичная мышца. Правой ладонью выполните 3-4 поглаживания ягодицы снизу вверх, а затем в том же направлении основанием ладони сделайте выжимание. После этого захватите ягодичную мышцу, и легко разминайте ее между большими и четырьмя другими пальцами, одновременно продвигая руку снизу вверх и несколько смещая мышцу в сторону. Легко захватив ягодичную мышцу большими и остальными пальцами, сделайте легкое потряхивание. Заканчивается массаж поглаживанием. Также массируют другую ягодицу.

Самомассаж живота. Лежа на спине, согните ноги в коленях. Под головой подушка. Четырьмя пальцами правой руки производится легкое поглаживание вокруг пупка по ходу часовой стрелки, постепенно расширяя круги, затем выполните поглаживание ладонью, начиная с большого круга, постепенно сужая его. Пальцами обеих кистей (большие пальцы сверху, остальные снизу) захватите реберный край справа и слева от грудины и делайте растирание в стороны от грудины. Согните пальцы правой кисти и от правой паховой складки производите вращательные, растирающие движения, сужающиеся от периферии к пупку. Заканчивается массаж поглаживанием.

После общеукрепляющих упражнений и самомассажа надо выполнить специальные упражнения в медленном темпе. Упражнения вначале делайте 8 раз, потом через каждые 10 дней увеличивайте на одно-два, пока не достигните 20 повторений.

# Заключение

Итак, в основе механизма действия массажа лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные нейрогуморальные и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами центральной нервной системы. Местные проявления реакций, возникающие в результате непосредственного механического воздействия массажа на ткани, не являются самостоятельными, а представляют генерализованную реакцию организма рефлекторного характера. В результате вовлечения всех этих звеньев происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма, ведущих к нормализации функции, что вызывает эффективное действие массажа при самых различных заболеваниях.

#

# Список использованной литературы.

1. Л.А. Куничев, "Лечебный массаж", Ленинград, Медицина, 1985.

2. П.И. Готовцев, "Долголетие и физическая культура", Москва, Физкультура и спорт, 1985.

3. Джустин Гласс, "Жить до 180 лет", Нью-Йорк, 1961.

4. Рассел Гиббс, "Если Вам за 50", Мельбурн, 1984.

5. К. Висьневска-Рошковска, "Новая жизнь после 60", Варшава, 1985.

6. П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов, "Лечебная физическая культура и массаж", Москва, Медицина, 1987.

7. А. Бирюков, "Освоим массаж и самомассаж", Москва, Знание, 1989