Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской Федерации

ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России



Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО

Зав.кафедрой: д.м.н, доцент Можейко Елена Юрьевна

# Реферат на тему:

# «МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ*»*

Выполнил: Чистов М.А. Ординатор 2-го года специальности ЛФК и спортивная медицина

Проверил преподаватель: Зубрицкая Екатерина Михайловна

к.м.н., ассистент

Красноярск, 2022

**План реферата**

1. Титульный лист (1 стр.)
2. Содержание (3 стр.)
3. Введение (4 стр.)
4. Основная часть (4-11 стр.)
5. Заключение (11 стр.)
6. Список использованной литературы (12 стр.)

**Содержание**

1. Определение
2. Виды массажа
3. Массажные приемы
4. Физиологическое влияние массажа на организм
5. Лечебный массаж
6. Показания
7. Противопоказания
8. Список использованной литературы

**1. Определение**

Массаж - это метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, которое производится руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

**2. Виды массажа**

Различают гигиенический, спортивный, лечебный, косметический и самомассаж.

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Его чаще всего применяют в форме общего массажа.

Одним из видов гигиенического массажа является косметический массаж; его цель - уход за нормальной и пораженной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, избавление от различных косметических недостатков (рубцовые изменения и др.).

Спортивный массаж применяется в спортивно-физкультурной практике с целью физического совершенствования спортсмена, сохранения его спортивной формы, а также для быстрейшего снятия утомления и восстановления сил во время спортивной тренировки, соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению. Спортивный массаж проводят по специальной методике.

Лечебный массаж применяется при различных заболеваниях и травмах и представляет собой научно обоснованный, адекватный и физиологичный для организма человека лечебный метод.

Сегментарно-рефлекторный массаж - один из методов воздействия на рефлекторные зоны поверхности тела. При воздействии специальными массажными приемами на сегменты спинного мозга возникают так называемые кожно-висцеральные (внутренние) рефлексы, вызывающие изменения деятельности внутренних органов и кровообращения в них. Действие сегментарно-рефлекторного массажа основано на раздражении кожных рецепторов. Реакция на него зависит от интенсивности, продолжительности, площади и места воздействия, а также от функционального состояния организма.

В зависимости от приемов различают сегментарный, соединительнотканный, периостальный и другие виды сегментарно-рефлекторного массажа. Их применяют с лечебной целью и в спортивной практике.

Точечный массаж является этапом развития лечебного массажа. При точечном массаже механическому воздействию подвергается ограниченный участок кожи - рефлексогенная зона, имеющая связь с определенным органом или системой. Точечный массаж и пальцевое давление (акупрессура) влияют не только на рефлексогенную зону кожи, но и на подлежащие ткани (подкожную клетчатку, мышцы, надкостницу, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды). Чем сильнее воздействие на них, тем больше импульсов поступает в ЦНС и тем мощнее реакция. Это положение легло в основу управления реакциями - возбуждающего (стимулирующего) и успокаивающего (тормозного) методов точечного массажа и акупрессуры.

Точечный массаж и акупрессуру следует сочетать с общим (лечебным) массажем и физическими упражнениями для закрепления полученных положительных результатов.

Самомассаж - одно из средств ухода за телом при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Самомассаж применяют перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж проводится самим больным (спортсменом) и может быть как общим, так и локальным. Самомассаж проводят различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами.

**3. Массажные приёмы.**

На поверхность тела воздействуют различными способами (специальными приемами). Каждый такой прием выполняют в определенной последовательности, он вызывает различные изменения в нервной, мышечной и других системах.



Схема 1. «Массажные приемы и реакция организма на их применение»

Каждый организм по-своему реагирует на них. Результаты массажа зависят от пола, возраста и функционального состояния пациента.

В зависимости от используемых приемов, их силы и длительности воздействия можно получить тонизирующий или успокаивающий эффект.

На схеме 1 представлены основные массажные приемы и реакция организма пациента на их применение.

**4. Физиологическое влияние массажа на организм**

В основе механизма действия массажа лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные, обменные процессы, регулируемые центральной нервной системой. Начальным звеном в механизме этих реакций является раздражение механорецепторов кожи, преобразующих энергию механических раздражителей в импульсы, поступающие в центральную нервную систему. Формирующиеся реакции способствуют нормализации ее регулирующей и координирующей функции, снятию или уменьшению проявлений парабиоза, стимуляции регенеративно-репаративных процессов.

Массаж оказывает разностороннее влияние на организм человека и прежде всего на нервную систему. Под воздействием массажа возбудимость нервной системы может повышаться или понижаться в зависимости от ее функционального состояния и методики воздействия (схема 2).



Схема 2. «Влияние массажа на нервную систему»

Массаж улучшает трофические процессы в коже, очищает ее от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, стимулирует функцию потовых и сальных желез, активизирует крово- и лимфообращение. Под влиянием массажа повышается кожно-мышечный тонус, улучшается сократительная функция кожных мышц, что способствует эластичности и упругости кожи.

Массаж благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему: происходит умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшается сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, ускоряется венозный отток, улучшается газообмен между кровью и тканями (внутреннее дыхание), повышается поглощение кислорода тканями (схема 3).



Схема 3. «Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы»

На мышечную систему массаж оказывает общеукрепляющее воздействие. Под влиянием массажа повышаются тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, возрастают сила и работоспособность.

Массаж благотворно сказывается на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата. Под влиянием массажа увеличиваются эластичность и подвижность связочного аппарата. При восстановительном лечении суставов наиболее эффективны приемы растирания. Массаж активизирует секрецию синовиальной жидкости, способствует рассасыванию отеков, выпотов и патологических отложений в суставах (схема 4).



Схема 4. «Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат»

**5. Лечебный массаж**

В лечебном массаже используют 4 основных массажных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.

Поглаживание. Массирующая рука скользит по коже, надавливая на нее с различной силой

Основные приемы поглаживания - плоскостное и обхватывающее - выполняются одной или двумя руками (всей кистью). Плоскостное и обхватывающее поглаживание может быть поверхностным- с целью улучшения тока лимфы из нижележащих сегментов при отечности тканей прием начинается с вышележащего сегмента.

Вспомогательные приемы поглаживания: граблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное, крестообразное и глажение.

Выполняются медленно, ритмично, в темпе 24-26 поглаживаний в минуту.

Производить поглаживание можно продольно, поперечно, зигзагообразно, кругообразно и спиралевидно.

Методические особенности поглаживания:

- поглаживанием начинается и заканчивается каждый сеанс массажа;

- поверхностное поглаживание является подготовкой к глубокому поглаживанию и растиранию;

- мышцы массируемого участка тела должны быть максимально расслаблены;

- глубокое поглаживание следует проводить по ходу лимфатических сосудов, как правило, от периферии к центру, по направлению к регионарным лимфатическим узлам

- плоскостное поверхностное поглаживание проводится как по току, так и против тока лимфы (в поверхностной сети лимфатической системы кожи клапаны отсутствуют, а в глубокой имеются в малом количестве);

Поглаживание проводят в виде непрерывного скольжения или прерывистых скачкообразных ритмичных движений в зависимости от методики выполнения

Растирание состоит в передвижении, смещении или растяжении тканей в различных направлениях. Рука массажиста поступательными прямолинейными или круговыми движениями образует впереди себя кожную складку в виде валика.

Основные приемы растирания: пальцами, локтевым краем ладони, опорной частью кисти

Методические особенности растирания:

- растирание - это подготовка к разминанию;

- растирание может быть поверхностным и глубоким в зависимости от показаний;

- растирание комбинируется с поглаживанием. Вспомогательные приемы растирания: строгание, штрихование, пиление, пересекание, граблеобразное, гребнеобразное и щипцеобразное растирание.

В среднем темп растираний равен 60-100 движениям в минуту.

Разминание. Массируемую мышцу захватывают, приподнимают и оттягивают, сдавливают и как бы отжимают.

Основные приемы разминания: продольное - по ходу мышечных волокон и поперечное - поперек направления мышечных волокон.

Разминание - это пассивная гимнастика для мышечных волокон.

Методические особенности разминания:

- мышцы должны быть максимально расслаблены;

- массируемая конечность должна быть хорошо фиксирована;

- начинать прием следует с легких разминаний;

- прием нужно проводить плавно, ритмично, без рывков и перекручивания мышц;

- обязательно заканчивать поглаживанием.

Разминание обычно выполняют непрерывно, ритмично, в темпе 40-50 разминаний в минуту.

Вспомогательные приемы разминания: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, щипцеобразное разминание, подергивание, сжатие.

Вибрация - это прием, когда в массируемых тканях возникают колебательные движения различной скорости и амплитуды. Различают непрерывную (непрерывные колебательные движения) и прерывистую (одиночные ритмичные удары) вибрацию.

Методические особенности вибрации:

- давление на ткани не должно быть болезненным;

- при выполнении приема сила колебательных движений зависит от угла наклона пальцев кисти к массируемой поверхности;

- вибрация на одном месте - стабильная (воздействуя на болевые точки), точечная (болеутоляющая); перемещаясь по поверхности - лабильная (по ходу нервных стволов).

**6. Показания**

Массаж показан при лечении и реабилитации больных в различные фазы заболеваний и травм, для первичной и вторичной профилактики заболеваний, восстановления и повышения физической и умственной работоспособности, физического совершенствования.

**7. Противопоказания**

Противопоказания к назначению массажа:

- острые и подострые явления, сопровождающиеся выраженными общими и местными воспалительными реакциями (повышение температуры тела, СОЭ, воспалительный отек, тромбоз сосудов и др.);

- гнойные процессы в тканях и обширные кожные гнойничковые сыпи (пиодермия);

- аневризмы сосудов и опасность кровотечения;

- острый остеомиелит, туберкулезные поражения костей и суставов в острой стадии;

- ревматизм в активной фазе;

- комбинированные митральные пороки сердца с преобладанием стеноза атриовентрикулярного отверстия с наклонностью к кровохарканью и мерцательной аритмии;

- пороки клапанов сердца в стадии декомпенсации и аортальные пороки с преобладанием стеноза;

- коронарная недостаточность, сопровождающаяся частыми приступами стенокардии или явлениями левожелудочковой недостаточности, сердечной астмой;

- недостаточность кровообращения IIб и III стадии;

- аритмии (пароксизмальная мерцательная аритмия);

- атриовентрикулярная блокада и блокада ножек пучка Гиса;

- тромбоэмболическая болезнь;

- аневризмы аорты, сердца и крупных сосудов;

- гипертоническая болезнь IV стадии;

- воспаление лимфатических узлов и сосудов;

- системные аллергические ангииты;

- болезни крови;

- острая сердечно-сосудистая недостаточность;

- туберкулезные поражения нервной системы;

- подозрение на опухолевый процесс, онкологические заболевания;

- выраженный атеросклероз мозговых сосудов с наклонностью к тромбозам и кровоизлияниям;

- чрезмерное психическое и физическое утомление;

- почечная и печеночная недостаточность;

- распространенные острые аллергические реакции;

- послеродовый и послеабортный период;

- беременность всех сроков;

- грибковые заболевания ногтей, кожи, волосистых частей тела;

- вирусные дерматозы.

**6. Заключение**

Массаж в рамках комплексного восстановительного лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов, а также заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата позволяет уменьшить интенсивность лекарственной терапии, особенно количество болеутоляющих, миорелаксирующих и противоаллергических средств.

**7. Список используемой литературы:**

1. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021

2. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019

3. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. - М.: ФЛИНТА, 2018

4. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учеб. пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова - Минск : РИПО, 2015

5. Основы восстановительной медицины и физиотерапии/ Александров В.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018.