Масаж

**1. Масаж і його дії на організм.**

Масаж – це сукупність прийомів механічної дозованої дії у виді тертя, натискування, вібрації, які проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини як руками, так і спеціалізованими апаратами через повітряну або інше середовище.

Масаж може бути загальним і місцевим.

В залежності від завдань розрізняють наступні основні види масажу:

1. Гігієнічний (косметичний). Проводиться на різних частинах тіла, голова, лице, руки і т.д.
2. Лікувальний, який поділяються на наступні види:

А) класичний (загальнооздоровчий)

Б) Рефлекторний. В основному проміняються на хребет по зонам.

В) Сполучний. Застосовується на сполучник на сполучних тканинах, суглобах.

Г) Переостальний. Застсовується при запаленні надкісниці (верхньої частини кості).

Д) Точковий... і т.д.

1. Самомасаж.
2. Спортивний.
3. Масаж для дітей (також поділяється на загальний і місцевий).

Гігієнічні основи проведення масажу.

1. Приміщення для масажу повинно бути теплим, сухим, світлим, чистим, площею не менше 18 м2.

В приміщенні також повинні бути:

Кушетка

Шафа для білизни, талька, мазей і т.д.

Столик для масажу (рук, голови та ін.)

Валики

Аптечка

Апарат для вимірювання тиску

Умивальник

1. Вимоги до клієнта:

А) Перед масажу прийняти душ

Б) Положення хворого

 Лежачи на спині

 Лежачи на голові

 Лежачи на боці

 Сидячи

М’язи в місці проведення масажу повинні бути максимально розслаблені (для цього використовуються валики, настройка кушетки, якщо її конструкція дозволяє це і т.д.).

При проведенні масажу оголяється тільки та частина тіла яка підлягає масажу.

1. Вимоги до масажиста:

Масаж проводиться по ходу лімфатичних і кров’яних судин (в напрямку до серця, тобто знизу вверх).

Руки повинні бути сухі, теплі, чисті. Нігті коротко обстрижені, без каблучок, годинників і т.п.

Масажист повинен уміти виконувати любий вид масажу і вибирати найбільш ефективні прийоми при проведенні масажу, в залежності від його виду та індивідуальних особливостей клієнта. Повинен володіти знаннями по анатомії і клініці захворювань.

Одяг масажиста: білий халат з короткими рукавами (які не мішають проведенню масажу), зручне взуття на низькому ходу.

Масажист при проведенні мажу пацієнта не повинен робити лишніх рухів корпусом, не бігати, не метушитися.

Не користуватися одеколоном, духами, дезодорантами і т.д., ароматичними речовинами, так як у пацієнта може бути алергія на ці речовини.

### Загальні протипоказання до призначенню масажу

1. Гострі гнійні запальні процеси любої локалізації.
2. Доброякісні і злоякісні пухлини різної локалізації тільки до хірургічного їх лікування. Без хірургічного їх лікування при міомах дозволяється масаж комірцевої зони, рук, гомілок і стоп.
3. Кровотеч і схильність до них.
4. Активний туберкульоз легень і костей.
5. Гострі хвороби шкіри, нігтів, волосистої частини голови інфекційного, грибкового і не виясненого походження, бородавки, різноманітні шкірні висипки, пошкодження шкіри, плоскі бородавки, гнійні і гострі пошкодження шкіри, екзема, гостра розацева, герпес, контагіозний молюск, гірсутизм, садна і тріщини також трофічні язви, гангрена при захворюванні периферійних судин в місцях масажу.
6. Гострі захворювання крові.
7. Тромбоз, тромбофлебіти (значні варікозні розширення вен з трофічними порушеннями) в стадії запалення (гостра стадія).
8. Серцеві захворювання в період загострення.
9. Висока температура тіла, лихоманковий стан і всі види гострих запальних процесів. (Але при радикулітах, остеохандроз в період загострення масаж проводиться, як звичайно в цей час і звертаються частіше).
10. Цинга.
11. Ангіїт.
12. Атеросклероз периферійних судин, тробангіт в сполученні з атеросклерозом мозкових судин, супроводжуваним кризами.
13. Аневризи судин, аорти, серця.
14. Запалення лімфатичних вузлів, судин. Збільшенні болючі лімфавузли, спаянні з шкірою і підшкірними тканинами.
15. Захворювання вегетативної нервової системи в період загострення (гангліоніт, діецифальний криз).
16. Алергія з геморагічні висипки. Крововилив в шкіру.
17. Сильна фізична і психологічна втома.
18. Сифіліс І і ІІ стадії, інші гострі венеричні захворювання.
19. Захворювання органів черевної порожнини з схильністю до кровотеч. Після коровотеч у зв’язку з виразкою, а також викликаних захворюванням жіночої статевої сфери і травми.
20. Хронічний остеомієліт.
21. Каузалгічний синдром після травми периферійних нервів.
22. Психічні захворювання з надмірним збудженням, значно зміненою психікою.
23. Недостаток кровообігу ІІІ степеня.
24. Декомпенсація кровообігу кінцівок у хворих атеросклетичними оклюзіями і тромбогінітом.
25. Гострий період гіпертонічного або гіпотонічного кризу.
26. Гостра ішемія міокарда, виникаюча раптово.
27. Виражений склероз мозкових судин з схильністю до тромбозів і крововиливів.
28. Набряк Квінке.
29. Загальний тяжкий стан при різноманітних захворюваннях і травмах.
30. Гострі распіраторні захворювання на протязі 2-5 днів після них.
31. Тошнота, рвота, болючість при пальпації живота (при різноманітних захворюваннях).
32. Легенево-серцевий недостатність ІІІ степені.
33. Гостра біль, яка потребує призначення наркотиків.

**Загальні покази до призначення масажу:**

1. Захворювання серцево-судинної системи: ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, в тому числі, після їхнього хірургічного лікування, постінфарктний кардіосклероз, гіпертонічна і гіпотонічна хвороба, функціональні нейрогенні розлади серцево-судинної системи, міокардіодестрофія, інфекційно-алергічний міокардит, вади серця, захворювання артерій і вен.
2. Захворювання органів дихання: хронічні неспецифічні захворювання легень, хронічна пневмонія і бронхіт, емфізема, пневмосклероз, бронхіальна астма поза стадією загострення і захворювання і травми.
3. Захворювання і травми опорно-рухового апарату: ревматоїдний і решту артритів, дистрофічні процеси в суглобах, анкілозуючий спондеартрит (хвороба Бехтєрєва), остеохондроз, сколіоз та ін. захворювання хребта, забій, розтягнення зв’язок, м’язів, переломів, контрактури, плоскостопість та ін.
4. Захворювання і наслідки травм ЦНС: травматичні пораження системи, наслідок порушення мозкового кровообігу, залишкові явища поліомієліта, міоліта з пастичними і в’ялими парезами, ДЦП, акушерські паралічі та ін.
5. Хронічні захворювання органів травлення: поза фазою загострення: гастрити, коліти, дискенізія кишок, виразкова хвороба (без схильності до кровотечі), захворювання печінки і жовчного міхура (дискенізія жовчного міхура), а також стану після операції холіцистектомії і з приводу виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки.
6. Запальні захворювання чоловічої статевої сфери і підгострій і хронічній стадії: хронічний уретрит, простатит, везикуліт. Захворювання жіночої статевої сфери.
7. Захворювання шкіри (не інфекційні): себорея волосяної частини голови, вугрові висипання лиця і туловища, випадання волосся.
8. Захворювання вуха, горла, носа.
9. Порушення обміну речовин (ожиріння, похудання та ін.)
10. Головний біль, порушення сну.
11. Підвищена дратівливість.
12. Статева слабість.
13. Церебральний атеросклероз з хронічною недостатністю мозкового кровообігу, з І компенсованою і ІІ субкомпенсованою ступенями (по Н.К. Боголєпову).
14. Захворювання і травми периферичної нервової системи: невралгії, неврити, плексити, радикуліти при дегенеративних ураженнях між хребцевих дисків; захворювання Паркінсона, деенцефальні синдроми, поліневрити після інфекції і виробничої вібрації.

Покази до застосування масажу у косметології викладені у відповідних керівництвах

Дітям дошкільного і шкільного віку покази і проти покази такі як у дорослих. Для дітей грудного віку масаж являється складовою частиною фізичного виховання і використовується разом з гімнастикою і загартовуванням маючи специфічні особливості.

#### Лікувальний масаж

Лікувальний масаж включає в себе 4 основних прийоми:

1. Поглажування.
2. Розтирання.
3. Розминання.
4. Вібрація.

Починається і закінчується кожен вид масажу і сеанс поглажуванням.

Починається кожен сеанс масажу з більш легкої дії з поступовим підсиленням дії до середини сеансу і з поступовим зменшення дії до кінця сеансу.

Точно так проводиться і курс масажу: з поступовим збільшення до середини і зменшенням до кінця курсу.

Масаж по видам розділяється на:

1. Збуджуючий.
2. Заспокійливий.
3. Розсмоктуючий.

#### Прийоми масажу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основні прийоми | Види основних прийомів | Додаткові прийоми |
| 1. Поглажування | Плоскостне: поверхневе ГлибокеОбхоплюєте: безперервне переривчасте | ГребнеподібнеГраблеподібнеПоглажуванняХрестоподібне |
| 2. Розтирання | ПродовжнеПоперечне | ГребнеподыбнеГраблеподібнеПиленняСтруганняПересіканняКругове і спіралевидне розтирання подушечками пальців |
| 3. Розминання | ПродовжнеПоперечнеБезперервнеВідривчасте | ВалянняНакатуванняНадавлюванняЗміщенняСтягуванняРозтягування |
| 4. Вібрації | БезперервнеВідривчасте | Похлопування ПостукуванняРубленняВстряхування |

**Дія масажу на організм**

Діючим фізичним фактором масажа на організм є механічне подразнення, яке нанноситься тканинам спеціальними прийомами. Прийоми масажу діючи на тканини, викликають збудження механорецепторів, перетворюючих енергію механічних подразників в спецефічну активність нервової системи – сигнали, які йдуть до нервових центрів. Механорецептори розподіляються по всьому тілу. До них відносяться:

* рецептори шкіри;
* рецептори м’язево-суглобного механізму;
* рецептори внутрішніх органів.

Масаж має вплив на шкіру, очищаючи її від злущившихся клітин, стимулює функцію потових і сальних залоз, покращує пружність, еластичність.

Дія масажу на нервову систему: підвищує або понижує нервову збудженість. Відновлює втрачені рефлекси, покращує діяльність окремих внутрішніх органів і тканин.

Масаж позитивно впливає на серцево-судинну систему. Дякуючи масажу кров відтікає від внутрішніх органів шкіри і м’язів. Полегшується робота серця.

Масаж благодійно відбивається на функціях суглобів і сухожильно-зв’язуючого апарата, збільшуючи їх еластичність і рухомість, легко знімається біль після фізичних перевантажень. Збільшуєтьсязів і змінюється окислювальні-відновлювані процеси.

##### Масаж голови

Положення пациента – сидя, голова трохи відкинута назад.

Масажист стоїть ззаді.

Проводиться погладжування від лоба до заталку, потім від тімені радіально вниз у всі сторони. Напрямок масажних ліній повинен відповідати напрямку росту волосся.

Розтирання – подушечками пальців – кругове і спіралевидне.

Розминання – надавлювання подушечками пальців, зміщення на сегментальній площині (паралельно голови іфронтальній (від вісків до центру)

Вібрації – пунктування (пальцевий душ). Всі ці рухи ідуть до центру голови. При високому тиску – навпаки.

Показання – головна біль, хвороба органів кровообігу, розумова перевтома, простудні захворювання, випадання волосся.

Час тривання процедури 3-10 хв.

##### Масаж лиця

Пацієнт сидить перед зеркалом

Масажист ззаді.

Поглажування.

Розтирання – кругове, спіралевидне.

Розминання – надавлювання, пощипування

Вібрації – пунктування (пальцевий душ)

Всі прийоми повторяти з поглажуванням – по 4-5 пасів.

##### Масаж області очей

Проводиться:

Поглажування в верхній часті орбіт по направленню до вісочної гобласті,

в нижній частині – по направленню до переносиці.

Всі рухи масажу проводяться по напрямку до вух і вісків.

Показання:

При захворюванні і травмах тройничкового лицьового нерва, при захворюванні шкіри , травми на лиці, в косметичних цілях. Перед масажем лице потрібно очистити тампоном, змоченим тампоном, змоченим лосьйоном або водно-спіртовим розчином, зігріти водно-паровим компресом і т.д.

Масаж проводиться ніжно, без зусиль і зсування шкіри. Після цього бажано примінити маску або крем. Продовження сеансу – 10-15 хв.

Через день або 2 рази в тиждень.

Курс – 15-20 процедур.

В рік 2-3 курса.

##### Масаж шиї

Масуємо задню, бокові і передню частитни поверхні шиї

Задня частина або коміркова зона:

Масуємо двума руками;

Поглажування охоплює, зверху вниз.

Розтирання – всі види.

Розминання всі види.

Вібрації – всі види (в пристаріломі віці вібрації не робляться).

Бокові поверхні шиї:

Виконуємо охоплююче поглажування по черзі:

Одною рукою притримуємо, другою – масажуємо, і навпаки.

Розтирання – подушечками пальців (в районі сонних артерій - легеньке).

Розминання – щіпковидне – легке,

 Надавлювання подушечками пальців – легке.

Вібрації – тільки пунктирування (пальцевий душ); зусиль не прикладати.

Масаж приміняти, не чіпаючи лімфовузлів.

Передня поверхня шиї:

Поглажування від підбородка до ключиць, не зачіпаючи лімфавузлів.

Розтирання – подушечками пальців

Розминання – щипковидне – легке.

 надавлювання подушечками пальців – легке.

Вібрації – тільки пунктирування (пальцевий душ); зусиль не приміняти

Масаж приміняти, не чіпаючи лімфовузлів.

Час тривання – 10-12 хв., по аоказанням (по захворюванням).

При масажі пацієнт не повинен затримувати дихання.

Показання: - при захворюванні серцево-судинної системи, центрально-нервової системи, органів дихання, при травмах, в косметичних цілях.

##### Масаж спинни

Стан хворого – лежачи на животі, руки чуть зігнуті і знаходяться вздовж туловища.

Поглажування – всі види.

Розтирання – всі види.

Розминання – всі види.

Вібрація – всі види.

В області нирок, лопаток і в похилому віці – не приміняти.

В розминання включаємо рефлекторно-сегментарний масаж.

Рефлекторно-сегментарний масаж – це масаж по хребту.

Загальне поглажування всієї спини.

Вздовж хребта робимо розтирання:

* подушечками пальців,
* кулаком,
* опорною частиною ладоні.

Потрібно робити пиління.

Поглажування.

Розминання:

* надавлювання подушечками пальців вздовж остистих відростків
* щипкоподібне розминання ( накатування-зміщення пальцями)
* надавлювання опрною частиною ладоні

Можна робити легку вібрацію (рублення) пальцями

* масаж міжхретних проміжків.

Масаж верхніх кінцівок (масаж рук)

Положення пацієнта – сидя або лежачи.

Масаж проводиться однією або двома руками. При масажі однією рукою друга рука допомагає захоплювати м’язи і фіксувати кінцівки.

Порядок масажу

1. Фалан ги пальців
2. Кисть
3. Передпліччя
4. Локтьовий суглоб
5. Плече
6. Плечевий суглоб
7. Плечева сумка

Для проведення масажу лицьової сумки з передньої сторони потрібно, щоб пацієнт поставив руку ззаді себе, напівзігнуту в локтьовому суглобі. Для проведення масажу плечової сумки з задньої сторони – руку зігнути і кисть покласти на плече.

Тривалість сеансу – 10-15 хв.

Показання:

Захворювання, травми м’яких тканин, кісток, суглобів, захворювання суглобів і переферійних нервів.

##### Масаж грудної клітки

Положення пацієнта: лежачи на боці, лежачи на спині, сидячи.

Масаж грудної клітки у мужчин робиться, не зачіпаючи сосків.

У жінок – вище і нижче грудної залози.

Вібрація допускається тільки у мужчин (можна жінок, дуже легко)

Масаж міжреберних проміжків показаний тільки при невралгії.

Методика виконується розтягуванням грудної клітки:

* притримуючи грудну клітку руками з боків, пропонуємо пацієнту зробити вдох (наприклад, на рахунок 1-2), на рахунок 3-4 – видох. На вдосі здавлюваємо грудну клітку.

Інтенсивна дія на передній поверхні грудної клітки в місцях прикріплення ребер до грудини приміняти не варто (дуже чутливе місце).

Масаж передньої поверхні грудної клітки повинен поєднюватись з масажем грудного відділу спини.

Тривалість масажу – 15 хв.

Показання: невралгія і захворювання дихальних шляхів.

Масаж молочної залози (по показанням):

Проводиться лиш поглажування і розтирання. Можна примінити пунктирування.

При в’ялій і розтягнутій молочній залозі – рух від соска до основи.

При недостатній секреторній діяльності – від основи до соска (при малій молочній залозі, а також для збільшення).

##### Масаж живота

Масаж живота ділять на:

* масаж передньої стінки живота;
* масаж органів черевної порожнини;
* масаж нервового сплетіння.

Положення пацієнта: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах (для цього підкладається валик) голова піднята

Таке положення сприяє розслабленню м’язів живота.

Перед масажем пацієнт повинен звільнити сечовий міхур.

Всі масажні рухи робляться тільки по годинниковій стрільці (в напрямку руху їжі).

* поглажування
* розтирання
* розминання

Вібрацію можна примінити тільки легку. Пунктирування (пальцевий душ) – дуже легко.

Час проведення масажу живота:

* після сніданку – через 30 хв.
* Після обіду – через 1-1,5 год.

Тривалість масажу:

* перших сеансів – 8-10 хв., у дітей – 3-5 хв.
* наступних – 12-15 хв.

Після масажу – пацєнту бажано відпочити до 30 хв.

Показання: захворювання органів травлення; ожиріння; захворювання статевих органів. При гінекологічних захворюваннях масаж може робити тільки лікар-генеколог.

Методика виконання накотування (на животі)

* при вееликих жирових відкладаннях
* кулак однієї руки погружаємо в черевну стінку і накочуємо (насуваєм)кі тканини на ладонь другої руки, яка лежить на ребрі (робимо розтирання).

Масаж живота поєднується з фізичними вправами для преса (для бажаючих похудіти).

**Масаж нижніх кінцівок (масаж ніг)**

Масаж нижніх кінцівок поділяється на:

* масаж стопи
* масаж пятки
* масаж пальців
* масаж підошви
* масаж гомілково-стопного суглобу
* масаж гомілки
* масаж колінного суглобу
* масаж бедра
* масаж тазобедренного суглобу
* масаж ягодичних м’язів

Положення пацієнта – лежачи. Для більшого розслаблення кладуть валик під колінний суглоб.

При масажі гомілки особлива увага приділяється ікроножному м’язу.

При масажі бедра треба уникати інтенсивних дій і вібрацій в паховій області (особливо у мужчин - із-за високої чутливості).

В глубині підколінної ямки проходять кровеносні судини, нерви, лімфатичні вузли, тому прийоми не повинні бути інтенсивними (по можливості, якщо не має необхідності уникати).

Особливу увагу приділяти масажу Ахілового сухожилля (п’яточного) сухожилля (дуже часто травмується).

Закінчується масаж активно-пасивними рухами і загальними встрахуванням.

Показання

Призначають при захворюваннях і травмах кісток, м’язів, захворюваннях серцево-судинної системи, плоскостопості.

# **Масаж при захворюванні і травмах опорно-рухового апарату**

##### Масаж при переломах

Масаж і лікувальна гімнастика являються обов’язковим елементом лікування при переломах.

Масаж назначається на 2-3 день після установки гіпса. Масаж робиться вище і нижче гіпсу і на симетричному сегменті на здоровій поверхності.

При цьому приміняється поглажування і розтирання кінчиками пальців (інколи призначають вібрацію при допомозі електромасажера по гіпсу, але це не рекомендується, так як можливе зміщення кісток і т.п.)

Після зняття гіпсу назначається масаж пошкодженої ділянки – спочатку легкий, використовується поглажування і розтирання, 2-3 рази в день по 3-5 хв. (якщо є можливість).

Потім тривалість і інтенсивність масажу збільшується до 15-20 хв.

Масаж поєднується з лікувальною фізкультурою, ваннами і фізіотерапією (добре роьити масаж під час прийому ванни – іде інтенсивне лікуванння). Курс – 15-20 процедур (бажано до півроку).

При вивихах масаж подібний

* масаж п’ятки
* масаж пальців
* загальний масаж стопи до щиколотки, вібрації зсередини – добре при гемороях
* щиколотка, Ахілове сухожилля, низ гомілки
* ікроножний м’яз (всі прийоми)
* колінний суглоб
* верхня (бедерна) - всі прийоми (але не на внутрішніх, пахових областях, особливо у мужчин)
* дальше – загальне поглажування і встряхування.

Забій – перші 2-3 дня приміняється відсосуючий масаж. Призначають всі прийоми вище пошкодженого місця з ціллю відтоку крові від області забою.

Використовують поглажування (в напрямку до найближчого лімфовузла), розтирання і дуже легке розминання. З 4-5 дня масаж безпосереднього місця забою. Інтенсивність регулюємо в залежності від реакції хворого. Ударні прийоми не дозволяються.

Тривалість 15-20 хв., курс 15-20 сеансів. З 3-4 процедури – фізичні вправи.

Міозіти – м’язи кінцівок повинні бути максимально розслаблені. Починають масаж вище болючого місця. Приміняють поглажування, розтирання, вібрація всіх видів. Потім проводиться масаж місця пошкодження, поєднуючи його з тепловими процедурами (сухе тепло, парафін і т.п.) В наступні дні масаж проводити більш енергійно і приділяєм особливу увагу больовим точкам. Тривалість 10-15 хв., курс 5-8 сеансів.

Паратетоніт – починаєм відсосуючий масаж вище хворого місця. Всі прийоми, крім ударів. Потім проводимо масаж суглобної сумки. Всі рухи до найблищого лімфовузла. В місці болючості проводимо поглажування, розтирання і надавлювання (подушечками пальців). Закінчуєм масаж пасивними рухами. Тривалість – 10-15 хв., курс 12-15 сеансів, впоєднанні з фізіотерапевтичними процедурами.

Тендовагиніт – при гострих формах масаж не робиться. На нижніх кінцівках масаж проводиться вище пошкодженої ділянки. Використовувати всі прийоми. Потім основну увагу приділяють місцям кріплення сухожилля. Поглажування, розтирання, надавлювання. Тривалість – 5-10 хв. по 2 рази в день, курс 7-10 сеансів (днів).

Періартрит - починаючи з відсосуючого масажу всі доступні рухи (ніжні). Потім масаж місця порушення.

Наприклад: (при пшкодженні колінного суглобу) – масаж починаєм в області бедра, тазобедренного ссуглоба, потім гомілку і дальше безпосередньо місце пошкодження. В даному випадку – колінний суглоб. Закінчується масаж пасивними рухами.

Тривалість 10-15 хв. (можна по 2-3 рази в день), курс 10-17 днів.

Періостит – масуємо м’язи і гомілку з приміненням поглажування, змішування, а також щіпкової дії. Можна приміняти різні розсмоктуючі мазі.

Тривалість – 5-10 хв. (1-3 рази в день), курс 10-12 днів.

Епіконделіт – починають масаж з коміркової зони на рівніспинномозгових сегментів D2-C4. Можна застосувати сегментальні прийоми (рефлексно-сегментальний масаж). Дальше – масаж бокової поверхні шиї, надпліччя і самого суглоба. Всі прийоми щадящі. Виділити масаж дельтавидного м’язу.

Необхідно пам’ятати, що при епіконделітах плеча локтьовий суглоб не масують (можуть бути ускладнення).

Завершують масаж активними рухами і встряхуваннями.

Тривалість – 10-15 хв., курс 7-10 сеансів через день.

Переломи хребта – процедуру починають з грудної клітки. Вібрація – дуже легка. Дальше переходять до масажу спини. Приміняти тільки поглажування і розтирання. Потім масаж живота – всі прийоми. Закінчують масажем кінцівок – всі прийоми. При цьову використовується пасивні рухи (при парезах – активні рухи).

Тривалість 10-20 хв., курс 10-20 сеансів .

Протипоказання:

* опухолі (злоякісні і доброякісні)
* деформація хребта, яка викликає при масажі біль
* інфекції

Показання:

* здавлення нервовик корінців внаслідок звуження міжхребтових отворів
* випячування , випадання дисків
* порушення зв’язуючого апарату хребта, невралгії, нефріти.

При захворюванні діють на область спини, грудної клітки, таз. Всі сегменти обробляють знизу вверх від L1 до С3.

Масаж при захворюванні і пошкоджені суглобів

Показання – пошкодження сумочно-зв’язуючого апарата суглобів, вивихи, забої суглобів, пошкодження менісків, хвороба Гоффа, артрози, артріти, бурсіти.

Ппротипоказання: тяжкі форми пошкодження костей суглобів, в супроводі з запаленням, обширними крововиливами, температурою, інфекційні захворювання суглобів в гострій формі, туберкулбоз кісток і суглобів в активній формі, гнійні процеси в м’яких тканинах, різні інфекції.

Артроз – при деформуючому артрозі колінного суглобу масаж починаєм з бедра (всі прийоми). Дальше масуємо колінний суглоб в області гомілки. Рухи на суглобах проводяться ніжно, акуратно, особливо в місцях припухлості. При артрозі локтєвого суглоба сам суглоб не масують (так як він сильно чутливий). Масаж починають з шийного і грудного відділів хребта і областей надпліччя, плеча і передпліччя. Закінчуєм масаж активними і пасивними рухами.

Тривалість – 10-15 хв. – верхні кінцівки, 15-20 хв – нижні кінцівки, курс 10-15 сеансів через день.

Артрит – при проведенні нижніх кінцівок – массаж починаєм з сегментів S 4-1 – D 11. Потім масаж вище і нище суглобів, суглобну сумку і т.д. Потім активні і пасивні рухи. При артриті верхніх кінцівок – масаж аналогічний. Паравертибральні зони – D2-D4.

Тривалість 10-15 хв. – верхніх кінцівок, 15-20 хв. нижні кінцівки, курс 10-12 сеансів через день. Приміняти типові процедури.

Бурсити – аналогічно.

Хвороба Гоффа – масаж починається з бедра по відсосуючому типу. Потім масаж колінного суглоба, використовуючи поглажування і розтирання. Тільки пасивні рухи.

Розтягнення – масаж починаєм на 2-3 день після травми вище місця пошкодження. Використовуєм погладжування і розтирання. Можна надавлюванням подушечками пальців. Потім масаж пошкодженого суглоба, використовуючи погладжування і розтирання. Польцям варто по можливості проникнути вглиб суглоба. З 3-4 дня початку масажу дію підсилюємо і добавляємо активні і пасивні рухи (згинання і розгинання), на 5-6 день – добавляєм обертання і більш енергічний масаж (звичайний), дивлячись на стан клієнта.

Тривалість – 5-10 хв. із збільшенням до 15-20 хв. 2 рази в день, курс – доки не пройде.

Сколіоз: - масаж показаний при всіх стадіях сколіоза. Всі рухи масажиста направлені в сторону протилежну викривленню.

При простому сколіозі спина умовно ділиться на дві частини. Кожна ділянка масується з врахуванням ввігнутості або випуклості викривлення. Більш інтенсивно проводиться масаж на випуклій частині викривлення. Рекомендується перед масажем покласти пацієнта на 5-10 хвилин на той бік, куда направлене викривлення. Обов’язково проводити рефлекторно-сегментарний масаж з легким зміщенням. Також обов’язково лікувальна гімнастика.

При S-подібним викривленням спина умовно ділиться на чотири частини.

Масаж при захворюваннях органів травлення

Показання: - хронічні гастрити, ентероколіти, коліти, хронічні захворювання печінки, жовчного міхура, жовчовивідних шляхів – стадії ремісії (спокою), виразка шлунку і дванадцятипалої кишки – в стадії ремісії.

Протипоказання: - захворювання шлунку і кишечника в гострій стадії (при болях), схильністю до кровотеч, гострі запалення органів черевної порожнини, туберкульоз органів травлення, гострі і підгострі запальні процеси жіночих статевих органів, вагітність, післяпологовий і післяабортний період до 2 місяців.

Хронічний гастрит: - поза хворого: лежачи на спині, під колінами валик, лежачи на животі – валик під гомілкостопним суглобом.

1. Масаж спини. Сигменти: D9-5 – C5-4. Всі прийоми з акцентом на ліву сторону від хребта. Потім хворого перевертаємо.

2. Масаж грудинно-ключового сосцевидного м’яза.

3. Масаж передньої стінки грудної клітки: поглажування (від грудини до боків), розтирання, надавлювання.

4. Масаж шлунку: поглажування, розтирання навколо пуповини з акцентом на ліву сторону, безперервна вібрація.

5. Загальний масаж живота.

Тривалість: - 10-15 хвилин, курс – 12-15 процедур через день.

**Виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки:**

Поза хворого: - спочатку лежачи на животі, потім – на спині, ноги зігнуті.

При цій хворобі масаж проводимо більш обережно.

1. Масаж спини. Необхідна обережність при дії на міжлопаточну область і підосні м’язи лопатки; при виразковій хворобі шлунку – зліва, а дванадцятипалої кишки – зправа. Вібрація – ніжна. Зони D9-5 – C7-3. При виразці шлунку – дія тільки зліва, а при виразці дванадцятипалої кишки – двохстороння дія з акцентом на D2 – C4.

2. Масаж грудної клітки і живота.

Тільки розтирання і поглажування. При цьому можна займатися дихальними вправами.

Тривалість: 12-15 хвилин з збільшенням до 20 хвилин, курс – 12 процедур через день.

###### Захворювання печінки і жовчного міхура

Протипоказання:

- гострі стадії захворювання печінки і жовчного міхура

* панкреатит – запалення підшлункової залози
* перитоніт – запалення черевини

Положення пацієнта: лежачи на животі, голова повернута вліво.

1. Масаж спини (при напрузі м’яз між внутрішнім краєм лопатки і хребтом діяти більш обережно, але від сеансу до сеансу дію посилювати). Вібрація виключається.

Дія на сигменти D10-6, C4-3 справа від хребта.

Приділяти увагу справу від D7-9 міжреберним проміжкам.

Дієм на праву лопатку, особливо на нижній кут.

2. Повертаєм пацієнта на спину. Шкодуючий масаж грудної клітки. Особлива увага ребровій дузі справа.

3. Масаж живота. Загальне поглажування, потім – масаж печінки, знизу вверх потім – ребрової дуги зправа. Можна примінити безперервну вібрацію.

4. Масаж жовчного міхура. Легеньке поглажування і ритмічне легке надавлювання подушечками пальців.

 Закінчуєм масаж поглажуванням грудної клітки, живота і дихальним вправам.

Тривалість – 12-15 хв., курс до 12 процедур через день.

Масаж при захворюванні кишечника

Показання: - хронічні коліти (запалення товстої кишки), ектеріти, атонічн або спастичні запори. Порушення перистальтика шлунку і кишечника.

Протипоказання: - те ж саме тільки в гострій стадії.

Положення пацієнта – лежачи на животі. Приділяти увагу товстій кишці.

Дихальні вправи.

Тривалість 12-16 хвилин, курс – 10-16 процедур через день, через 2-3 год. після їди.

Вправи при упертих запорах:

Положення – лежачи на спині. Права нога пряма, ліва притиснута до живота.

Почергове різке згинання-розгинання ніг.

##### Масаж при ожирінні

1. Проводиться загальний масаж. Акцент на розминку. Якщо хворий не може лежати на животі, його вкладають на спину. Під голову кладуть валик або подушку. Під коліна валик. Ліпший час для проведення масажу – ранком (для послаблених людей – перед обідом).
2. Враховувати особливості клінічної форми – слабість черевного пресу, вік – в такий випадках ударяючи прийоми не застосовувати. Інтенсивність і тривалість збільшувати від 15 до 60 хвилин і більше.

Загальний масаж проводять не більше одного разу на тиждень.

Є виключення, враховують реакцію пацієнта на масаж.

Загальний масаж – від кінчиків ніг до голови.

Після масажу – відпочинок 15-30 хвилин.

Якщо дозволено лікарем – масаж застосовують в лазні з відвідуванням парної.

При цьому – дотримання дієти на протязі багатьох років...

Послідовність загального масажу:

1. Масаж ніг.
2. Масаж живота і грудної клітки.
3. Масаж спини.
4. Масаж коміркової зони рук і ніг.
5. Масаж голови, лиця – при необхідності.

Масаж при захворюванні легень і плевр

 Показання: - пневмонія (запалення легень), бронхіальна астма (задуха) – в періоді між приступами, дихальної недостатності, бронхіт (запалення бронхів), трахеїт (запалення дихального горла), трахеобронхіт, плеврит (запалення серозної оболонки легень) – в період видужання.

 Протипоказання: - гострий лихоманковий стан, легенесердцева недостатність ІІІ ступеня, туберкульоз і всі захворювання дихальних шляхів в гострій стадії.

Пневмонія: - положення пацієнта – сидячи або лежачи.

1. Рефлекторно-сигментарний масаж, L5-1, D9-3, C4-3.
2. Масаж спини.
3. Масаж коміркової зони, особливу увагу приділяти С7.
4. Масаж грудної клітки, приділяти увагу міжреберними проміжками.
5. Дихальні вправи.

Тривалість 12-18 хвилин, курс – 12 процедур через день.

Бронхіальна астма: - положення пацієнта – сидячи.

1. Дія на область спини, коміркову зону, грудну клітку. Застосовувати поглажування і легке розтирання (по 2-3 хвилини на кожну область).
2. На протязі 8-10 хвилин вибірково впливають на спину, ділянку між ребрами і коміркову зону.
3. Дихальні вправи. Масаж точки ХЕ-ГУ.

Тривалість 16-18 процедур кожного дня через 2-4 години після приймання їжі.

Плеврит: - положення пацієнта – сидячи або лежачи на хворому боці.

1. Зони L5-1, D9-3, C4-3. Застосовуємо усі прийоми.
2. Масаж спини.
3. Масаж грудної клітки.
4. Дихальні вправи.

Тривалість 12-20 хвилин, курс 12-15 процедур.

Бронхіт і трахеїт: - положення пацієнта – сидячи або лежачи.

1. Рефлекторно-сигментарний масаж, L5-1, D9-3, C4-3.
2. Масаж спини.
3. Масаж коміркової зони.
4. Масаж грудної клітки.
5. Дихальні вправи.

Тривалість 10-20 хвилин, курс 12 процедур.

Емфізема легень: - положення пацієнта – сидячи.

1. Дія на область спини, коміркову зону, грудну клітку. Застосовувати поглажування і легке розтирання (по 2-3 хвилини на кожну область).
2. На протязі 8-10 хвилин вибірково діють на спину, ділянку між ребрами і коміркову зону.
3. Дихальні вправи.
4. Спеціальні дихальні вправи.
* робимо вдох – живіт вип’ячуємо;
* при видосі – енергійно втягуємо живіт.

Виконуємо 15-20 разів в будь-якому положенні, темп повільний (8 дихальних циклів у хвилину). Вдох – через ніс, видих – через рот, губи – трубочкою. Тривалість видиха поступово збільшується з 2-3 секунд до 10-12 секунд.

Маса точки ХЕ-ГУ.

Курс – 16-18 процедур кожного дня через 2-4 години після прийому їжі.

Захворювання периферійних кровоносних судин

Показання:

* флебіт;
* тромбофлебіт;
* варікоз;

Протипоказання:

* захворювання периферійних артерій в стадії гангрени;
* схильність до порушення мозкового кровообігу;
* тромбофлебіти, флебіти – гостра стадія (при запальних процесах).

Захворювання артерій нижніх кінцівок

1. Обробка паравертибральної зони S5-1, L5-1, D12-10.
2. Масаж поясничнохрестової області: поглажування і розтирання.
3. Масаж сідничних м’язів – всі прийоми.
4. Масах нижніх кінців – вибірково:

а) масаж хворої ноги;

* поглажування – легеньке;
* розтирання – легеньке;
* масажуємо підошву, суглоби, гомілку;

б) масаж здорової кінцівки:

* всі класичні прийоми;

Закінчуємо масаж пасивними діями і дихальними вправами. Тривалість – 10-15 хвилин (в дійсності більше 30 хвилин), курс 10-15 процедур.

Захворювання артерій верхніх кінцівок

1. Обробляємо паравертибральні зони Р7-1, С7-3. Поглажування, розтирання (зв’язано з серцем.).
2. Масаж спини. Особлива увагу приділити грудинно-ключично-сосковому м’язу. Всі прийоми більш легкі.
3. Обробляєм лопаточні і підлопаточні зони поглажування і розтирання.
4. Масаж верхніх кінцівок. Ліву руку обробляти легше, ніжніше, ніж праву.

Закінчуємо пасивним рухом.

Тривалість –10-15 хвилин, курс 12 процедур через день.

 Захворювання вен нижніх кінцівок

1. Паравертибральних зон L5-D10.
2. Масаж сідниць.
3. Масаж нижніх кінцівок:

а) при односторонньому враженні – положення пацієнта: лежачи на спині, нога зігнута в коліні і при піднята під кутом 45о

* поглажування і розтирання бедра;
* масаж гомілки, обходячи варикозні вузли.

б) при двохсторонньому ураженні – масаж обох кінцівок. При наявності язви слід проводити проводити тільки рефлекторно-сигментарний масаж поперекової зони;

в) при оперативному лікуванні – масаж проводиться через два місяці після операції і курс починається із застосування відсосуючого методу;

г) не проводити місцевий масаж венозних вузлів джерел тромбофлебіта;

д) при односторонньому враженні масаж починати з хворої ноги.

### Захворювання серця

Основні показання:

* вроджений порок серця;
* гіпертонія;
* гіпотонія;
* міокардодістрофія;
* стенокардія в періоди між приступами;
* після перенесеного інфаркту міокарду;
* після перенесеного неврозу з порушенням функцій серця.

**Пороки серця:**

1. Масаж сегментів L1, D5 – 2, C7 – C3.
2. Масаж спини з акцентом на ліву сторону.

Масаж міжреберних проміжків.

1. Масаж грудної клітки з акцентом на міжреберні проміжки на ліву сторону. Всі рухи легкі.
2. Масаж верхніх і нижніх кінцівок.

Тривалість – 3-5 хвилин, загальна тривалість 15-20 хвилин, курс – 12 процедур через день.

**Міокардодистрофія:**

1. Масаж спини – виділити масаж 7 шийного хребця.
2. Масаж грудної клітки – увага міжреберним проміжкам.
3. Масаж верхніх і нижніх кінцівок. Увага суглобам і окремим групам дрібних м’язів.

Тривалість – 20-25 хвилин, курс – 10-15 процедур – кожний день або через день в залежності від реакції пацієнта.

**Стенокардія:**

1. Масаж спини – увага лівій лопатці і передпліччю.
2. Масаж грудної клітки – увага лівій стороні і міжреберним проміжкам.
3. Масаж кінцівок – особлива увага ліктьовій зоні лівої руки.

Тривалість – 15-20 хвилин, курс 10-12 процедур через день.

!!! Не робити різких рухів при масажі.

**Ішемічна хвороба серця:**

Початок проведення масажу вирішується індивідуально в залежності від стану пацієнта.

Масаж проводиться в строгій залежності від етапів лікування.

І. Лікування в стаціонарі.

1. Масаж нижніх кінцівок – поглажування, розтирання, легке розминання подушками пальців.
2. Масаж верхніх кінцівок – при позитивній реакції пацієнта.
3. Масаж спини, сідничних м’язів – в положенні лежачи на правому боці.

Загальна тривалість – 3-10 хвилин.

ІІ. Післялікарняний період:

1. Масаж спини і хребта.
2. Масаж зони комірця.
3. Масаж грудної клітки.
4. Масаж ніг.
5. При позитивній реакції пацієнта – масаж живота і рук.

Тривалість – 10-20 хвилин. Необхідний постійний контроль лікаря.

ІІІ. Санаторно-курортне лікування: - через 2-4 місяця після періоду хвороби:

1. Масаж спини, рефлекторно-сегментний масаж, всі прийоми, виключаючи вібрацію.
2. Масаж грудної клітки.
3. Масаж живота.
4. Масаж верхніх і нижніх кінцівок, не виділяючи суглоби.

Тривалість – 15-20 хвилин, курс – 12-15 процедур, кожний день.

**Гіпертонічна хвороба:**

І стадія – підвищення тиску до 160-180 / 95-105.

ІІ стадія – 180-200 / 105-115.

ІІІ стадія - > 200 / 115, часто закінчується інфарктом або інсультом.

!!! Масаж в ІІІ стадії робити не можна.

Положення пацієнта – сидячи.

1. Масаж сегментів D7 – 2. Всі рухи – зверху вниз.

Плоске поглажування по 3-4 паси вздовж хребта.

Розтирання – по 3-4 паси.

Розминання – надавлюванням і щипкоподібно – по 2-3 рухи.

1. Масаж зони комірця від потиличних горбів вниз до трапецевидного м’яза. Всі рухи вниз.
2. Масаж голови – всі рухи вниз.
3. Масаж лиця.

Тривалість – 10-12 хвилин, курс – 20-24 процедури.

**Масаж при порушенні мозкового кровообігу (інсульт):**

Положення пацієнта: - на спині, під колінами – валик, при необхідності – фіксуючий мішечок з піском на ступню.

1. Масаж пораженої кінцівки.

Починаємо з поглажування, легкого розтирання на поверхні стегна. На задній поверхні (частині) стегна можна робити всі рухи більш інтенсивно (активно).

Потім масаж гомілки – тут на задній поверхні (частині) всі рухи бережливі.

Масаж спини – легкі рухи. Обережно масувати п’яткове сухожилля.

1. Масаж верхньої враженої кінцівки.

Масаж грудної клітки за бережливою методикою.

При масажі кісті слід виявити болючі точки.

Коли у пацієнта появиться можливість лягти на бік або на живіт – масаж спини – всі прийоми бережливі – поглажування і розтирання.

В кожній процедурі прийоми масажу повторяють по 3-4 рази. На 1-й – 2-й процедурі область впливу незначна, пацієнта не перевертають.

**Розрізняють три етапи лікування:**

1. Ранній відновлюючий – до 3-х місяців.
2. Пізній відновлюючий – до 1 року.
3. Етап компенсації залишкових порушень рухових функцій – більше 1 року.

## **Масаж при хворобах периферійної нервової системи**

**Неврит лицевого нерва:**

1. Масаж зони комірця.
2. масаж бокових поверхонь (частин) шиї, особливо грудно-ключично-соскоподібного м’яза. Всі прийоми з акцентом на вражену сторону.
3. Масаж лиця з акцентом на вражену сторону.

**Невралгія трійчастого нерва:**

Масаж починають в підгострій стадії стихання болі. В перші дні проводять тільки поглажування. Дальше – включають розтирання. З 5-6 дня – масаж нервних закінчень (точковий масаж).

Тривалість – 6-7 хвилин, курс – 15-20 процедур. Через 1-1,5 місяця – повторити. Масаж поєднується з усіма видами фізіотерапії.

#### Невралгія потиличних нервів

Масаж потиличної частини голови і задньої поверхні шиї. З початку – поглажування, потім – розтирання, розминання. Масувати легкими рухами.

Тривалість – 6-7 хвилин, курс – 12-15 процедур.

#### Враження плечового сплетіння пахвового нерва

1. Зони – D1 – C5.
2. Масаж спини – всі види.
3. Масаж грудно-ключично-соскоподібного м’яза.
4. Масаж здорової кінцівки.
5. Масаж хворої кінцівки.
6. Масаж больових точок.

Тривалість – 15-20 хвилин, курс – 15-20 процедур.

#### Враження променевого нерва

Променевий нерв доступний масуванню біля ліктьового суглобу.

1. Масаж м’язів передпліччя.
2. Масаж (окремо) згиначів і розгиначів.
3. Масаж суглобної сумки.

Всі прийоми проводити ніжно, особливо на місці операції.

Тривалість – 10-12 хвилин, курс – 12-15 процедур.

**Невралгія і неврит сідничного нерва (ішіас)**

1. Зони – S 3 – D 10.
2. Масаж здорової кінцівки (при гострій стадії).
3. Масаж хворої кінцівки – проводиться, шкодуючи нерв.
4. Масаж сідничних м’язів.
5. Масаж нервових закінчень (точковий) – при стиханні болі.

Тривалість – 10-12 хвилин, курс – 12-15 процедур.

#### Острохандроз шийного і грудного відділу хребта

1. Масаж спини (шийний і грудний відділи).
2. Масаж паравертибральних зон D7 – C3.
3. Масаж міжреберних проміжків.
4. Масаж грудної клітки.
5. Масаж рук (якщо вони болять).
6. Завершують масаж рухами плечового поясу і шиї.

Тривалість –15-20 хвилин, курс – 12 процедур.

На перших сеансах починають ніжно. І враховують вік пацієнта.

#### Попереково-крижовий радикуліт

Положення пацієнта: - лежачи на животі, стопи спускаються на кушетку. Під живіт – подушку (валик).

1. Масаж поперекової області.
2. Масаж сідничних м’язів.
3. Масаж нижніх кінцівок.

Тривалість – від 8-10 до 10-20 хвилин, курс – 12-18 процедур.

!!! – Сегментний масаж протипоказаний при всіх запальних хворобах і новоутворень хребта, таза, спинного мозку і органів малого таза. Не робити сегментний масаж літнім людям!!!