Гигиенический (оздоровительный) массаж

План

Введение

1. Гигиенический (оздоровительный) массаж

3. Массаж в ванне щетками

4. Ручной массаж в воде (ванне, бассейне)

5. Мыльный массаж

Заключение

Список литературы

## Введение

В настоящее время лечебный массаж является эффективным лечебным методом, применяемым в целях нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях.

Он широко используется при комплексном лечении в больницах, поликлиниках, санаториях, лечебно-профилактических учреждениях и представляет собой так называемый классический массаж, то есть в нем применяются все приемы классического массажа и в той же последовательности.

Лечебный массаж имеет свою классификацию, в основе которой лежит характер заболевания: массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях органов пищеварения и т.д.

Для каждого заболевания характерна своя методика массажа. Например, при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата: методика массажа при заболеваниях суставов, методика массажа при заболеваниях позвоночника.

При заболеваниях органов пищеварения: методика массажа при болезнях кишечника, методика массажа при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы: методика массажа при ишемической болезни сердца, методика массажа при гипотонической болезни и т.п.

## 1. Гигиенический (оздоровительный) массаж

Массаж, применяемый для укрепления здоровья, ухода за телом, профилактики заболеваний, снятия утомления (переутомления) и т.д.;, называется гигиеническим.

Гигиенический массаж использовался древними египетскими, римскими и греческими воинами как средство ухода за своим телом.

Древние греки для этой цели имели опытных специалистов - "педотрибов", или учителей гимнастики, владеющих массажем.

При пользовании баней в Древнем Египте, Древней Элладе массаж сочетали с растиранием (умащиванием) тела маслами, мазями.

Греческие бани был посвящены Геркулесу и включали в процедуры массаж и телесные упражнения. Искусством массажа в Древней Греции владело почти все население.

При проведении массажа использовали ароматические масла, обсыпание песком, гимнастические упражнения, купание, обтирание тела водой. Греческие врачи и спортсмены придавали большое значение массажу, используя при этом почти все массажные приемы.

Знаменитый Гален разработал различные показания для утреннего и для вечернего массажа. Гигиенический массаж может быть общим или частным (локальным) и выполняться профессиональным массажистом или в виде самомассажа.

Задачи гигиенического массажа: усиление крово- и лимфообращения. Нормализация психоэмоционального состояния, подготовка человека к выполнению предстоящей работы.

На общий гигиенический массаж отводится 15-25 мин, при этом продолжительность массажа отдельных частей тела составляет: шея, спина - 5-8 мин, ноги - 4-7 мин, грудь - 3-4 мин, живот - 1-2 мин, руки - 2-4 мин. Время на отдельные приемы массажа распределяется следующим образом (в%): поглаживание - 10; растирание - 20; разминание - 65; ударные приемы - 2; вибрация - 3.

Преобладание тех или иных приемов зависит от времени проведения массажа.

Если массаж проводится утром, то преимущество отдается возбуждающим приемам (разминание, вибрация и ударные приемы), если массаж проводится вечером, то преобладают успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание).

Из приемов разминания чаще всего применяется ординарное, двойное кольцевое; растирания - растирание с отягощением, основанием ладони, подушечками пальцев; вибрации - лабильная, потряхивание мышц.

Гигиенический массаж может выполняться в ванне, под душем, а также различными аппаратами (вибрационными, вакуумными и др.), массажерами.

Общий гигиенический массаж проводится 2-3 раза в неделю, частный - ежедневно.

Техника и методика проведения гигиенического массажа зависит от характера деятельности человека, бытовых условий, возрастай пола; а у спортсменов - от вида спорта, частоты тренировочных занятий, интенсивности выполняемой нагрузки, сезонности и пр.

Схема проведения общего гигиенического массажа: вначале массируют воротниковую область, спину, затем нижние конечности, грудь, живот, руки.

Продолжительность локального гигиенического массажа зависит от массируемой области и составляет от 3 до 10 мин.

Методические указания

1. Общий гигиенический массаж проводится утром после сна или утренней гимнастики (зарядки) или за 1-2 часа до сна.

2. Массаж можно проводить и через легкую одежду (тренировочный костюм).

3. Количество применяемых приемов, их интенсивность во время процедуры часто меняется, чтобы не наступило привыкания.

4. Следует учитывать возраст, пол массируемого и состояние его здоровья.

5. Первые процедуры массажа должны быть щадящими и непродолжительными по времени.

6. После массажа пациент должен отдыхать в течение 20-30 мин.

7. Следует отмечать в дневнике самоконтроля переносимость массажа.

## 2. Массаж в бане (сауне)

Баня (сауна) - хорошее средство борьбы с утомлением (переутомлением), восстановления физической работоспособности, нормализации массы тела, профилактики простудных заболеваний и т.д.

Как лечебное средство она показана при ринитах, катарах верхних дыхательных путей, остеохондрозе позвоночника, хронических радикулитах и травмах и заболеваниях ОДА, мочекаменной болезни, бронхиальной астме, хронических пневмониях, бронхитах и других заболеваниях.

*Баня (сауна) противопоказана при гриппе, ангине, менструации, фурункулезе, инфаркте миокарда (можно посещать сауну через 6 мес после перенесенного инфаркта миокарда), гипертонической болезни П-Шст., сотрясении, головного мозга, цистите, тромбофлебите, онкологических заболеваниях и др.*

Пользоваться баней (сауной) можно только с разрешения врача, особенно если имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья.

Русскую баню надо рассматривать как средство, улучшающее функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ, функцию кардиореспираторной системы и др. функций.

Систематическое использование банных процедур тренирует терморегуляторные реакции и повышает их эффективность, что позволяет организму более совершенно и длительно противодействовать влиянию высоких температур.

Баня является достаточно нагрузочной процедурой. В русской бане, с ее высокой влажностью воздуха и затрудненным газообменом, система легочного кровообращения человека испытывает еще большую нагрузку, чем в суховоздушной сауне.

В этой связи рекомендуется посещать баню один раз в неделю.

Посещение бани следует сочетать с плаванием в бассейне или приемом холодного (или контрастного) душа.

Высокая температура с последующим охлаждением организма стимулирует деятельность терморегуляционных механизмов,

Рекомендуется 2-3 захода в парную, один раз с веником (березовым, дубовым или можжевеловым).

Продолжительность захода 5-10 мин. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, функциональное состояние, течение хронических заболеваний, возраст и пол и другие факторы.

Существуют некоторые правила мытья в бане, которых необходимо строго придерживаться.

Например, перед тем, как войти в парную, не рекомендуется мыть голову; можно лишь смочить лицо холодной водой, покрыть голову полотенцем или фетровым беретом, смоченным в холодной воде.

После первого захода в парилку следует принять теплый душ и выполнить массаж. Массаж выполняют с мылом или через простынь

Показаны щадящие приемы (поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание мышц). Продолжительность массажа 5-15 мин.

## 3. Массаж в ванне щетками

Его применяют при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для профилактики атрофии мышц, после снятия гипсовых повязок (иммобилизации конечностей), облитерирующем эндартериите, гипотонии и других заболеваниях, а также для повышения адаптационных возможностей организма.

Температура воды при проведении гигиенического самомассажа (или массажа) 30-32°С, восстановительного - 36-39°С, а при хронических травмах и заболеваниях ОДА 34-36°С.

В ванну можно добавить различные лекарственные препараты: настой хвои, морскую соль, настойку ромашки, эвкалипта и др.

Массаж щетками вызывает сильную гиперемию кожи, оказывая тем самым стимулирующее действие на обменные и регенеративные процессы, поверхностные сосуды и др.

Массаж проводится одной или Двумя щетками, массажные движения такие же, как и в классическом массаже, т.е. по ходу лимфатических сосудов.

Продолжительность массажа 5-10 мин в зависимости от возраста, характера заболевания, функционального состояния, возраста и пола пациента.

Массаж проводят 2-3 раза в неделю.

Массаж щетками в ванне противопоказан при заболеваниях кожи (дерматиты, экзема, пиелодермия и др.), фурункулезе, варикозном расширении вен (стадия обострения, при воспалении уплотнении узлов), острых травмах, повышенной температур\* тела и др.

## 4. Ручной массаж в воде (ванне, бассейне)

Массаж в воде активизирует обменные процессы, улучшает крово- и лимфообращение в тканях и органах.

Его влияние обусловлено не только механическим воздействием на поверхностные ткани.

Большое значение имеют температура воды и лекарственные (солевые) добавки, содержащиеся в ней.

Именно сочетание этих факторов дает значительный болеутоляющий и успокаивающий эффект.

Ручной массаж в воде показан как средство снятия утомления, а также в качестве лечебного средства при различных заболеваниях и хронических травмах ОДА.

Его проводят в обычной ванне, применяя приемы поглаживания, растирания и разминания в такой последовательности: массаж спины, нижних конечностей, груди, верхних конечностей и живота.

Массаж конечностей начинают с проксимальных отделов, особенно если в анамнезе имеются травмы и заболевания ОДА, сосудистые и другие заболевания.

Продолжительность процедуры 15-20 мин.

По окончании массажа в утомленные (или травмированные) мышцы, суставы или болезненные участки (триггерные точки) тела втирают противовоспалительные, противоотечные мази (см. раздел "Мази, гели и кремы").

## 5. Мыльный массаж

Мыльный массаж широко распространен на курортах Чехии (Карловы Вары, Марианские Лазни и др.). У нас в стране мыльный массаж издавна применяется в банях. Массаж проводится намыленными руками или фланелевыми рукавицами (ими намыливают массируемую часть тела). Обычно берется тазик с теплой водой (38-4ГС), мыло лучше детское.

Применяют приемы: поглаживание, растирание с отягощением, неглубокое разминание, потряхивание массируемых мышц.

При проведении мыльного массажа в бане не используются ударные приемы, так как мышцы расслаблены, и жесткие приемы могут вызвать их травматизацию, спастику и болезненность.

Массаж начинают со спины, конечности - с проксимальных отделов.

## Заключение

При каждой форме заболевания методика массажа зависит от особенностей этиологии, патогенеза заболевания, клинических форм его течения, специфики действия отдельных приемов массажа и строго дифференцируется в соответствии с этими факторами.

Так, массаж области спины при остеохондрозе позвоночника отличается от методики массажа при сколиозе; методика массажа руки при шейно-грудном остеохондрозе отличается от методики массажа при гипертонической болезни.

Даже при одном и том же патологическом процессе, но на разных его стадиях методика массажа изменяется.

Мало того, у разных пациентов одно и то же заболевание может протекать по-разному, поэтому и методика должна соответствовать течению заболевания, методика подбирается не только под заболевание, но и конкретно под каждого пациента.

Техника и методика проведения приемов в лечебном массаже те же, что и в гигиеническом массаже, то есть поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация и движения.

Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, места проведения массажа и характера заболевания.

Эффективность лечения увеличивается, если дополнительно применяются такие виды массажа, как сегментарный массаж, точечный и Су-Джок-терапия.

## Список литературы

1. Дубровский В. И Лечебный массаж -М.: изд. центр ВЛАДОС, 2005
2. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. - 2\_е изд., испр. и доп. / В.Н. Фокин. - М.: ФАИР\_ПРЕСС, 2004