**Содержание**

Введение

1. Методика проведения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
2. Общие рекомендации по методике применения сегментарного массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
3. Методика применения с массажа при лечении гастрита
4. Методика применения массажа при гастроптозе
5. Методика применения массажа при лечении заболеваний кишечника
6. Методика проведения массажа при запорах

Заключение

Литература

**Введение**

Есть много способов поддержания организма в отличном состоянии и один из них - массаж.

Массаж - слово арабское или греческое и обозначает по-арабски – нежно надавливать, по-гречески – трогать или водить рукой.

Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясение.

Массаж - многогранное искусство, применяемое практически в любой ситуации. Люди многих профессий почти все рабочее время проводят на ногах. Это отрицательно влияет на циркуляцию крови, что приводит к болям, спазмам и опуханию лодыжек. Большинство людей периодически ощущают напряжение в области шеи и плеч. Зачастую после трудного рабочего дня кажется, что на Ваши плечи наваливается жуткая усталость. Неловкое поднятие тяжестей вызывает боль в пояснице, наиболее уязвимой области спины. Многие страдают и от головных болей. Головная боль - частый симптом стресса. Причин может быть множество.

О полезных свойствах массажа можно рассказывать долго, остановлюсь на некоторых:

* массаж уменьшает напряжение мышц, растяжение связок, судороги;
* массаж дает больше энергии;
* с помощью массажа выделяются эндорфины (естественные подавители боли);
* с помощью диеты и упражнений массаж восстанавливает контуры тела и уменьшает подкожный жир;
* мышцы становятся эластичными, что позволяет спортсменам тренироваться с большими нагрузками без опасности навредить себе;
* помогает уменьшать отеки;
* помогает укрепить спину и дополняет лечение у мануального терапевта;
* увеличивает количество красных и белых клеток крови;
* усиливает циркуляцию крови.

Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное — служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

В своей работе я подробно остановлюсь на методике проведения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**1. Методика проведения массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

Желудочно-кишечный или, иначе говоря, пищеварительный тракт, входящий в состав пищеварительной системы, состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкой, толстой и прямой кишки. Его основными составляющими являются желудок и кишечник.

Сегментарный массаж применяется при лечении таких заболеваний желудка:

— гастрита с повышенной и пониженной секрецией;

— язвенной болезни;

— гастропотозе (опущении желудка);

— гипотонии;

— расстройстве тонуса.

Положительный эффект от применения сегментарного массажа наблюдается при лечении таких заболеваний кишечника, как:

— язвенная болезнь в период временного улучшении состояния больного;

— хронические колиты и энтероколиты, сопровождающиеся запорами;

— гастроптоз в сочетании с хронической гипотенией желудка;

— нарушение функции двигательной работы желудка и кишечника. Сегментарный массаж не применяется:

— в период обострения и при остром течении желудочно-кишечных заболеваний,-сопровождающихся кровотечениями;

— при острых воспалительных процессах в брюшной области;

— при туберкулезе брюшины и кишечника;

— при острых воспалительных процессах в женских половых органов;

— при беременности;

— в послеродовой и послеабортный период (до двух месяцев);

— при острых болях в желудке непонятного происхождения;

— при воспалении печени и желчного пузыря:

— при леритоните, панкреатите и аппендиците, требующих немедленного хирургического вмешательства.

Сегментарный массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта усиливает действие медикаментозных и других лечебных средств, ускоряя тем самым процесс выздоровления. Согласно схеме, основные участки, реагирующие на патологию при желудочно-кишечных заболеваниях, расположены слева — это сегменты D8 — СЗ. При данном типе заболеваний рефлекторные изменения происходят в разных участках тканей.

1. Мышечные изменения наблюдаются:

— в левой стороне трапециевидной мышцы (С6-3);

— в мышце, выпрямляющей туловище (D6-8);

— в прямой мышце живота (D11-7);

— в левой части подостной мышцы (С8 — D1);

— у основания большой круглой мышцы (начало D4 — D5);

— с обеих сторон у основания подвздошной мышцы"(D12-10);

— в длинной мышце (D12-10);

— в крестцово-остистой мышце (S2-L2).

2. Изменения в коже происходят:

— с левой стороны от позвоночника (D8-7 и D4-3);

— с правой стороны от позвоночника (D3-2);

— с обеих сторон от позвоночника (D12-10);

— у левого нижнего угла левой лопатки (D6);

— в левой части области прямой мышцы живота (D8-7 и D10);

— с правой стороны над ключицей (D2-C4);

— на прямой мышце живота справа (D12-9);

— в области шеи (СЗ-5).

3. Изменения в соединительной ткани наблюдаются:

— с левой стороны ниже ости левой лопатки (D4);

— у позвоночника с левой стороны (D6 — D8);

— у позвоночника с правой стороны (D12-10);

— между гребнем подвздошной области и позвоночным столбом (S2 и L2);

— с правой стороны в области прямой мышцы живота (D12-9);

— в нижней правой части живота (L2-1);

— в области затылка (СЗ);

— в нижнем левом краю грудной клетки (D8-7);

4. Изменения в надкостнице происходят:

— в левой лопатке (особенно в угловой ее части);

— в грудине;

— с левой стороны ребер;

— в крестце;

— в подвздошной кости;

— в лобковой кости.

5. Максимальные точки (рис. 1, 2) расположены:

*Рисунок 1. 1 —* рефлекторные изменения кожи; 2 — рефлекторные изменения в соединительной ткани; 3 — рефлекторные изменения в мышечной ткани

— в центре подостной мышцы с левой стороны (цзянь-цзия);

— в мышце, выпрямляющей туловище (вэй-шу);

— крестцово-остистой мышце;

— в прямой мышце живота.

*Рисунок 2*

**2. Общие рекомендации по методике применения сегментарного массажа при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

1. Больной ложится на живот.

2. Массаж начинается с воздействия на поверхность спины с поочередным использованием:

— плоскостного поглаживания в области сегментов D11-C3 (7-8 движений);

— поясного поглаживания сегмента D11-2 с усилением давления на левую половину спины (4-6 движений);

— первого способа “сверления” на левой стороне спины, начиная с сегмента D11 и кончая сегментом СЗ (8-10 движений); .

— повторного плоскостного поглаживания сегментов D11-C3 (4-6 движений);

— воздействия на промежутки между остистыми отростками позвонков, начиная сегментом D11 и кончая сегментом СЗ (7-8 движений);

— плоскостного поглаживания сегментов D11-C3 с усилением давления на левую половину спины (4-6 движений);

— “пиления” на пораженной заболеванием стороне сегментов D11-2 (8-10 движений);

— плоскостного поглаживания, начиная сегментом D11 и кончая сегментом СЗ (4-6 движений);

— воздействия на окололопаточную область, с усилением давления на участки, расположенные на нижнем углу левой лопатки и под ним (этот прием снимает возможное побочное действие);

— поясного сегментарного поглаживания левой половины сегмента D11—2.

3. Больной переворачивается на спину, и массажист приступает к выполнению массажа грудной клетки, поочередно используя:

— перемещение с левой стороны ередней поверхности грудной клетки и живота (D11-2);

— приемы классического массажа в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, начиная от уровня сегмента D11 и кончая сегментом С4, расположенным на поверхности грудной клетки;

— соединительнотканного массажа по линиям Беннингофа;

— периостального массажа на передней поверхности грудной клетки.

4. Массаж живота, следующий за массажем грудной клетки, следует начинать слева, затем продолжить по направлению к сигмовидной кишке и закончить по ходу толстого кишечщпса. При этом используются:

— различные приемы классического массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация);

— приемы соединительнотканного массажа;

— периостальный массаж на доступных областях надкостницы.

5. Массаж завершается воздействием на подвздошные гребни в области таза и на нижний край грудной клетки. Больной при этом занимает положение сидя.

Курс сегментарного массажа, назначаемый при желудочно-кишечных заболеваниях состоит из 6-10 сеансов, проводимых 2-3 раза в неделю, продолжительность каждой процедуры — 15-20 минут.

Если во время сеанса бо'льной почувствовал себя плохо, массаж следует пре
рвать. Продолжить массаж можно при улучшении состояния пациента, но не раньше чем через две недели.

Сегментарный массаж области таза и спины (поясничных и нижнегрудных сегментов) может вызвать болезненные ощущения в районе мочевого пузыря. Чтобы снять их, надо провести легкий массаж нижней части живота в области лонного сочленения.

При массаже максимальной точки, расположенной в подостной мышце слева, могут возникнуть неприятные ощущения в области желудка. Устранить их можно с помощью массажа нижнего края левой половины грудной клетки. Причем движения массажиста должны быть направлены от аксиллярной линии к точке цзю-вэй, расположенной на мечевидном отростке.

*Примечание:* все нежелательные побочные явления, возникающие в процессе массажа, должны немедленно устраняться. В противном случае общее состояние больного может резко ухудшиться.

**3. Методика проведения массажа при лечении гастрита**

Гастрит представляет собой воспаление слизистой оболочки желудка.

При назначении курса сегментарного массажа необходимо учитывать существование двух разновидностей данного заболевания: гиперацидной и гипацидной. При гиперацидной форме гастрита приемы и порядок проведения массажа такие же, как при гипацидной, но все движения массажист должен выполнять мягко и плавно, избегая энергичного сотрясения и встряхивания живота.

1. Больной ложится на живот, под голеностопные суставы подкладывается валик.

2. Массаж начинается со спины с поочередным использованием:

— плоскостного и обхватывающего поглаживания;

— “пиления”;

— растирания;

— пересекания, проводимого на боковых поверхностях спины и воротниковой области;

— кругового растирания;

— продольного разминания в сочетании с накатыванием;

— непрерывистой вибрации;

— легкого похлопывания.

3. Затем проводится массаж паравертебральных зон (D9-5 и С5-4) с помощью:

— “сверления”;

— “пиления”;

— воздействия на остистые отростки позвонков.

*Примечание:* проводить вышеперечисленные приемы следует с усилением давления на левую половину спины” а при массаже широчайшей и трапециевидной мышцы спины — на нижний угол левой лопатки.

4. После этого больной ложится на спину, согнув ноги, под спину ему подкладывается подушка, а под коленные суставы — валик.

5. Массажист приступает к воздействию на грудино-ключично-сосцевидные мышцы шейного отдела и на переднюю поверхность грудной клетки, обращая повышенное внимание на сегменты D6-3, расположенные слева. Производя движения от грудины к позвоночному столбу, он использует такие приемы, как граблеобразное поглаживание, растирание и надавливание.

6. Массаж продолжается воздействием на надчревную область, причем линии воздействия должны быть направлены от пупка к грудине и назад, Особенно тщательно массируются расположенные с левой стороны реберные дуги и над- и подключичные области с использованием поглаживания и растирания, проводимые от грудины к позвоночнику.

7. Следующий этап — массаж желудка начинается с кругового поглаживания околопупочной области и растирания с усилением давления на левое подреберье. Затем массаж продолжается в следующей последовательности:

— поглаживание;

— растирание;

— непрерывистая вибрация;

— сотрясение раздвинутыми и слегка согнутыми пальцами в направлении слева вверх;

— поглаживание области сигмовидной кишки в направлении слева направо.

Кроме того, при массаже живота можно использовать сотрясение и встряхивание (при гипацидной форме гастрита).

*Примечание:* для выполнения вибрации при массаже живота рекомендуется использовать специальные аппараты с частотой 100 Гц и амплитудой до 0,3 мм.

Курс лечения сегментарным массажем состоит из 12-15 сеансов, проводимых через день. Продолжительность одного сеанса — 10-15 минут.

**4. Методика применения массажа при гастроптозе**

Гастроптозом (опущением желудка), как правило, болеют женщины. Различают гастроптоз частичный и тотальный.

Порядок проведения сегментарного массажа при опущении желудка: 1. Больной ложится на спину, и массажист, ощупывая его, определяет границы желудка. Особенно тщательно надо подойти к определению его нижней границы. У здорового человека:

— вход в желудок расположен на уровне XI грудного позвонка;

— выход из желудка находится против хряща VIH правого ребра;

— дно желудка должно прощупываться на уровне V ребра по левой сосковойлинии.

— нижняя граница желудка находится в непосредственной близости с передней брюшной стенкой выше пупка на 3-4 см у мужчин и на 1-2 см у женщин.

2. Затем больной ложится на левый бок, согнув ноги, и массажист, используя прерывистую вибрацию, пунктироваыие (в быстром темпе) и сотрясение желудка, оказывает воздействие на область желудка.

3. Для усиления положительного эффекта рекомендуется одновременно с этим массировать участки двенадцатиперстной, тонкой и толстой кишок.

4. Хорошие результаты дает сочетание сегментарного массажа с общим массажем и самомассажем по Лепорскому.

Курс лечения при опущении желудка состоит из 10-12 сеансов, которые рекомендуется проводить ежедневно или через день. Продолжительность одного сеанса — 10-15 минут.

Методика применения сегментарного массажа при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь — это хроническое заболевание, при котором нарушается целостность слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Сегментарный массаж не проводится в период обострения данного заболевания.

Следует отметить, что последовательность использования тех или иных приемов при язвенной болезни не всегда одинакова. Она зависит от того, на какие рефлексогенные зоны необходимо оказать воздействие в первую очередь.

Порядок проведения массажа при язвенной болезни:

1. Больной ложится на живот, максимально расслабив мышцы.

2. Массаж начинается с воздействия на всю поверхность спины с помощью:

— поглаживания;

— пиления;

— кругового растирания;

— спиралевидного растирания;

— продольного разминания;

— поперечного разминания с накатыванием;

— вибрации (мягкой). *Примечания:*

1. При растирании массажист должен акцентировать свое внимание на максимальных точках позвоночника (сегмент D7-8), нижнем углу лопаток (сегмент D4— 6) и на передней поверхности грудной клетки.

2. При массаже спины крайнюю осторожность следует проявлять при воздействии на подостные мышцы лопатки и на межлопаточную зону с левой стороны при язвенной болезни желудка и с правой стороны при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

3. Затем массируются паравертебральные зоны (остистые отростки D9-5-C7-3) с использованием пиления и сверления.

*Примечание:* при язвенной болезни желудка массаж выполняется только слева от позвоночного столба, а при лечении язвы двенадцатиперстной кишки — с обеих сторон, усиливая давление на уровне сегментов D2-C4.

4. Больной переворачивается на живот и сгибает ноги в коленях. Мышцы живота при этом по-прежнему должны быть максимально расслаблены.

5. Акцентируя внимание на местах прикрепления ребер к грудине, массажист приступает к воздействию на переднюю поверхность грудной клетки с помощью:

— поглаживания;

— растирания;

— периостального массажа на нижнем крае реберной дуги.

6. Затем легкими, мягкими движениями массажист воздействует на надчревную область, используя поглаживание и растирание.

7. Потом выполняется массаж живота с помощью:

— кругового поглаживания по часовой стрелке в околопупочной области;

— легкого растирания.

*Примечание:* спокойные размеренные движения массажиста могут привести к дополнительному успокаивающему эффекту и вызвать у больного сонливость.

8. Массаж завершается:

— поглаживанием по ходу толстой кишки;

— легким сотрясением грудной клетки слева направо и снизу вверх;

— дыхательными упражнениями.

Полный курс лечения состоит из 10-12 сеансов, проводимых через день. Продолжительность каждой процедуры постепенно увеличивается с 15 до 20 минут.

**5. Методика применения массажа при лечении заболеваний кишечника**

Порядок проведения сегментарного массажа при различных заболеваниях кишечника:

1. Больной занимает положение лежа на животе, и массажист приступает к воздействию на поверхность спины, обращая особое внимание на реберные дуги, подвздошные гребни и лопаточную область слева. При этом он использует следующие приемы:

— плоскостное поглаживание сегментов S2-C3 с одной стороны спины (7-8 движений);

— плоскостное поглаживание сегментов S2-C3 с обеих сторон одновременно (4-6 движений);

— поясное поглаживание от подъягодичной складки до сегмента D10

— продольное и поперечное разминание;

— вибрация (похлопывание, легкое рубление);

— сверление на поверхности сегментов S3-D9 обоими способами (по 7-8 движений);

— воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков, расположенных на сегментах S3-D9 (10-12 движений);

— пиление на сегментах от S3 до D9 с двух сторон (по 8-10 движений с каждой стороны);

— перемещение с двух сторон сегментов L2-D9 (по 8-10 движений с каждой стороны);

*Примечание:* при воздействии на реберные и подвздошные дуги массажист, выполняя какой-либо прием, делает по 10-12 движений на каждой области.

2. Больной ложится на спину, и массажист приступает к воздействию:

— на всю поверхность живота;

— на область проекции толстой кишки с левой стороны;

— на прямые мышцы живота от лобкового симфиза до мечевидного отростка и на косые мышцы живота.

Массаж проводится с помощью похлопывания, пунктирования и сотрясения снизу вверх и справа налево.

3. По окончании массажа рекомендуется провести дыхательные упражнения.

Курс массажа при лечении заболеваний кишечника состоит из 10-15 сеансов, проводимых через день. Продолжительность одного сеанса — 12-15 минут. Рекомендуется проводить массаж не менее чем через два часа после приема пищи.

**6. Методика проведения массажа при запорах**

Сегментарный массаж при хронических запорах проводится только в том случае, если данное заболевание вызвано хроническим неинфекционным энтероколитом, слабостью стенок толстой кишки, сидячим образом жизни или нарушениями в питании.

Различают две разновидности запора: спастический и атонический.

При запорах воздействие оказывается на грудные сегменты, область таза, на прямые и косые мышцы живота, на прямую кишку. Причем прямую кишку следует массировать только по часовой стрелке.

При спастическом запоре массаж выполняется с помощью легкого поглаживания, растирания, мягкой вибрации и сотрясения.

При атоническом запоре используются глубокое растирание, разминание, валяние и интенсивная вибрация.

Очень хороший эффект дает сочетание сегментарного массажа с таким упражнением: больной, лежа на спине, прижимает согнутую левую ногу к животу, правая нога при этом выпрямлена; по команде он резко меняет положение ног.

При выполнении этого упражнения интенсивное сокращение мышц на правой стороне тела активизирует деятельность кишечника.

При лечении хронических запоров назначается 12-15 сеансов сегментарного массажа, проводимых каждый день или через день. Но улучшения в работе кишечника произойдут уже после 5-6-ой процедуры.

**Заключение**

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке.

У нас, в России, массаж, как простое растирание, применялся издавна в банях. В настоящее время он употребляется как лечебное средство при многих болезнях.

**Литература**

1. Васичкин. В.И. Справочник по массажу. М., Медицина, 1990 год.
2. Васичкин В. И. Всё о массаже, 1000 советов. М., Медицина, 2003
3. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. М., 1998 .
4. Залесова Е.Н. Энциклонедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. "ТрастПресс" 1999г.
5. Массаж. Москва, изд. "Терра" 1997 г.