**1. Дисциплина: ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛФК И МАССАЖА**

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: «Понятие о лечебном массаже» (2 часа)**

Эффективным средством для лечения различных заболеваний и повреждений в настоящее время является лечебный массаж. Он помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма. Массаж входит в комплекс лечебных мероприятий, проводимых в больницах, санаториях, поликлиниках, лечебно-профилактических учреждениях.

Лечебный массаж имеет свою классификацию, в основе которой лежит характер заболевания. Так, выделяют массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях органов дыхания, массаж при заболеваниях органов, участвующих в пищеварении и т. д.

Метод выполнения массажа может меняться в зависимости от характера того или иного заболевания.

1. При травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата методика выполнения массажа подразделяется на методику массажа при заболеваниях позвоночника и методику массажа при заболеваниях суставов.

2. При заболеваниях органов пищеварительного тракта – методика массажа кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки.

3. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – методика массажа при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и т. д.

Для каждого заболевания существует своя методика массажа, которая зависит от причины заболевания, патогенеза заболевания, клинических форм его проявления, специфики действия тех или иных приемов массажа на организм.
Поэтому, например, методика выполнения массажа спины при сколиозе отличается от методики массажа спины при остеохондрозе позвоночника, а методика массажа при гипертонии – от методики массажа руки при шейно-грудном остеохондрозе. Кроме того, нужно учитывать, что методика массажа меняется на различных стадиях одного и того же заболевания. Но это еще не все.

Одно и то же заболевание у разных людей протекает по-разному, поэтому методика выполнения массажа должна разрабатываться не только с учетом самого заболевания, но и конкретно для определенного пациента. В лечебном массаже как техника, так и методика выполнения приемов массажа те же, что и в гигиеническом массаже. Он включает поглаживание, разминание, выжимание, вибрацию, растирание. Отбор приемов зависит от конфигурации, мышц, характера заболевания, места выполнения массажа. Лечение можно сделать более эффективным, если дополнить классический массаж такими видами массажа, как точечный массаж, сегментарный массаж и Су-Джок-терапия.

Лечебный массаж, как и любой другой вид массажа, при правильном выборе его приемов и методике их применения, при правильной дозировке оказывает благотворное влияние на весь организм. Массаж сопровождается приятным ощущением тепла во всем теле, улучшением общего самочувствия массируемого, повышением у него жизненного тонуса. Благодаря этому виду массажа можно повысить или снизить общую нервную возбудимость массируемого, привести в действие почти утраченные рефлексы, значительно улучшить трофику тканей, деятельность многих [внутренних органов](https://www.astrostar.ru/drevnie-kultury/kitay/massazh-vnutrennih-organov). С помощью этого вида лечения можно улучшить функционирование проводящих путей, усилить рефлекторные связи мышц, внутренних органов, сосудов с корой головного мозга.

Лечебный массаж положительное действие оказывает на периферическую нервную систему. Он способен ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва. Действие массажа на нервную систему массируемого связано с факторами внешней среды. Так, его лечебный эффект значительно снижается, если пациент сталкивается до, во время или после сеанса массажа с такими факторами, как длинные очереди, шум и громкие разговоры окружающих.

Массаж улучшает состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки. Он способствует очищению кожи от отторгающихся роговых чешуек, различных посторонних частиц, попавших в ее поры, от живущих на ее поверхности микробов. Кроме этого, он нормализует функции сальных и потовых желез, очищая их отверстия от секрета, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая тем самым ее питание. Все это делает кожу упругой, розовой и бархатистой, усиливает ее сопротивляемость к температурным и механическим воздействиям. Лечебный массаж повышает кожно-мышечный тонус, благодаря чему кожа становится эластичной, гладкой и плотной. Но, чтобы это было действительно так, необходимо при назначении массажа особенно тщательно следить за чистотой кожи.

Кожа – большое рецептивное поле, поэтому массаж оказывает благотворное действие не только на саму кожу, ее сосуды и мышцы, но и на центральную нервную систему. Массаж влияет и на действие капилляров кожи. Он способствует расширению капилляров и раскрытию резервных капилляров. В результате этого не только массируемый участок, но и отдаленные от него участки лучше начинают снабжаться кровью, увеличивается газообмен между тканью и кровью. Массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма. Он улучшает продвижение крови по артериям, ускоряет отток крови по венам. Массаж улучшает циркуляцию лимфы. Под его влиянием происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов. Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. Благодаря ему повышается работоспособность мышц. Массаж влияет и на общий обмен веществ. Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.