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

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: «Классификация массажа. Гигиенические основы массажа. Требования к пациенту и массажисту» (2 часа)**

Массаж возник в глубокой древности. Слово "массаж" происходит от греческого слова, означающего "месить", "мять", "поглаживать".

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н. э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло, и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу.

 В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя "шведского массажа". Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В.Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях.

**ВИДЫ МАССАЖА**

Массаж - это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду.

Массаж может быть *общим* и *местным*.

В зависимости от задач различают следующие виды массажа:

* гигиенический (косметический),
* лечебный,
* спортивный,
* самомассаж.

**Гигиенический массаж.** Этот вид массажа - активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используется самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа - косметический - проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.

**Лечебный массаж.** Этот вид массажа является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

- классический - применяют без учета рефлекторного воздействия и проводят вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;

- сегментарно-рефлекторный - выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны - дерматомы;

- соединительнотканный - воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приемы соединительнотканного массажа проводят с учетом направления линий Беннингофа (рис. 2);

- периостальный - при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;

- точечный - разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определенной части тела;

- аппаратный - осуществляют с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы - рис. 3);

- лечебный самомассаж - используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приемы для воздействия на данную область тела.



Рис. 2. Расположение линий наибольшего сопротивления растяжению отдельных участков кожи по Беннингофу (вид спереди и сзади)



Рис.3. Массажные аппараты: А-общий вид ПЭМ-1: 1-вибрирующая площадка, 2-регулятор частоты вибрации; б-вибромассажер электрический ЭЛЬВО: 1-дополнительная рукоятка, 2-корпус, 3-выключатель, 4-основная рукоятка, 5-колокола-присоски, 6-сферические выступы, 7-шиповая насадка, 8-плоская насадка

**Спортивный массаж.** Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И.М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

***Гигиенический*** массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

***Тренировочный*** массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки.

***Предварительный*** массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной (на передней и задней поверхностях тела согласно цифровым указателям) нагрузкой.

В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа:

- разминочный - перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма, учитывая при этом специфику вида спорта;

- согревающий - при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, иикофлекс и др.);

- мобилизующий - для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена - физических, психических, технических и др. - в сочетании со словесным внушением;

- тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий) - в случае необходимости (подавленное, заторможенное состояние, апатия);

- успокаивающий (седативный) - когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости или предстартовой лихорадки.

***Восстановительный*** массаж - вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности.

**Самомассаж.**В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;

- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;

- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;

-грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;

- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;

- сами лимфатические узлы не массировать;

- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;

- руки и тело должны быть чистыми;

- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа, вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе - за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т. п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА**

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым (освещенность 75-150 лк), оборудованным приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей 2-3-кратный обмен воздуха в час. Желательно иметь отдельный массажный кабинет площадью около 18 м2. В нем должны находиться:

- устойчивая, обитая дерматином, с подкладкой из поролона или слоя морской травы массажная кушетка (по возможности с тремя подвижными плоскостями и электроподогревом) длиной 1,85-2 м, шириной 0,5-0,6 м, высотой 0,5-0,7 м (рис. 5);

- круглые валики, обитые дерматином, длиной 0,6 м, диаметром 0,25 м;

- столик для массажа, обитый дерматином, размерами 0,8 х 0,6 х 0,35 м;

- шкаф для хранения чистых простыней, халатов, полотенец, мыла, талька, массажных приборов, аппаратов, лампы соллюкс и других необходимых приспособлений, используемых при массаже;

- аптечка первой помощи, в которой находятся: вата, стерильные бинты, спиртовой раствор йода, лейкопластырь, вазелин борный, дезинфицирующая мазь, нашатырный спирт, камфорно-валериановые капли, мази, растирания, присыпки, эластичный бинт;

- раковина с подводкой холодной и горячей воды.



Рис. 5. Виды массажных кушеток: а - обычная кушетка; б - кушетка с электроподогревом

Пол в кабинете должен быть деревянным, покрашенным или покрытым линолеумом, температура воздуха в нем - от 20 до 22 °С, относительная влажность - не выше 60 %. В кабинете желательно иметь песочные или процедурные часы, аппарат для измерения артериального давления, секундомер, динамометр кистевой, магнитофон.

**Требования к пациенту.**

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через белье или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчесы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом (рис. 6).



Рис. 6. Среднее физиологическое положение конечностей при массаже

**Требования к массажисту.**

В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта - психологический и технический.

* к психологическому относятся внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учетом состояния пациента;
* к техническому - умение делать любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приемы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приемов массажа, учитывать адекватность ответной реакции больного на проведенный сеанс или курс массажа.

Правила работы массажиста. Необходимо установить отношения доверия между специалистом и массируемым, что достигается его умением наладить хороший контакт с пациентом; от этого часто зависит успех лечения.

Работа массажиста связана с большой физической нагрузкой, поэтому он должен предупреждать появление у него патологических изменений в области шейного и поясничного отделов позвоночника, возникновение застойных явлений в нижних конечностях, что поможет предотвратить развитие профессиональных заболеваний (плечелопаточный периартрит, плоскостопие, варикозное расширение вен, тендовагиниты, миозиты, радикулиты). Для этого необходимо выполнять специальные упражнения на релаксацию, отдыхать следует сидя.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приемов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания.

Необходимо соблюдать гигиенические требования, коротко стричь ногти. Одежда должна быть свободной, на руках не следует носить предметы, которые могут травмировать кожу пациента, а обувь лучше носить на низком каблуке. Постарайтесь выбирать наиболее удобную рабочую позу, сохранять правильный ритм дыхания, работать обеими руками, вовлекая только те мышцы, которые выполняют данный прием массажа.

В массажном кабинете должна быть абсолютная тишина, и только по желанию массируемого можно включать музыку или вести беседу, учитывая при этом его состояние, не вызывая отрицательных эмоций, не утомляя и прислушиваясь ко всем ответным реакциям организма пациента на различные манипуляции.