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

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: «Показания и противопоказания к проведению массажа. Лечебное и профилактическое действие массажа» (2 часа)**

**ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА**

Массаж и самомассаж показаны всем здоровым людям, их применяют также при различных заболеваниях. Массаж и самомассаж могут быть применены как отдельно, так и в сочетании с другими видами лечения. Показания к назначению массажа в различные периоды заболевания или состояния человека широки. Здесь приведены общие показания. В соответствующих разделах дается полная характеристика разновидностей массажа при различных заболеваниях.

**ПОКАЗАНИЯ**

Заболевания сердечно-сосудистой системы, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, в том числе после хирургического их лечения, постинфарктный кардиосклероз, гипертоническая болезнь и артериальная гипотензия, функциональные нейрогенные расстройства сердечно-сосудистой системы, миокардиодистрофия, инфекционно-аллер-гический миокардит, пороки сердца, заболевания артерий и вен.

Заболевания органов дыхания: ангина, фарингит, ларингит, ринит вазомоторный и аллергический, хронические неспецифические заболевания легких, хроническая пневмония и бронхит, эмфизема легких, пневмосклероз, бронхиальная астма вне стадии обострения, плеврит.

Травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата: ревматоидный артрит и другие повреждения сумочно-связочного аппарата сустава, вывихи, тендинит, тендова-гинит, паратенонит, периостит, дистрофические процессы в суставах, анкилозирующий спондилоартрит, остеохондроз различных отделов позвоночника, ушибы, растяжения связок, искривления позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки.

Заболевания и повреждения нервной системы: травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения, остаточные явления полиомиелита со спастическими и вялыми параличами, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, детские церебральные параличи, невралгии, невриты, плекситы, радикулиты при дегенеративных процессах в межпозвоночных дисках, паркинсонизм, диэнцефальные синдромы, соляриты, полиневриты.

Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: колиты, дискинезии кишечника, гастриты, опущение желудка (гастроптоз), язвенная болезнь (без наклонности к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчного пузыря), а также состояния после холецистэктомии и операций по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Воспалительные заболевания мужских и женских половых органов в подострой и хронической стадиях: хронический уретрит, простатит, везикулит, неправильные положения и смещения матки и влагалища, анатомическая неполноценность матки (врожденная и приобретенная), ее функциональная неполноценность, анатомо-функциональная недостаточность связочного аппарата тазового дна, а также боли в области крестца, копчика, в области матки и яичников в межменструальный период.

Заболевания кожи: себорея волосистой части головы, угревая сыпь лица и туловища, псориаз, красный плоский лишай, склеродермия, ихтиоз, выпадение волос, нейро-дермит.

Болезни уха, горла, носа: ангина, фарингит, ларингит, ринит, носовое кровотечение.

Заболевания глаз: глаукома, кератит, конъюнктивит, неврит зрительного нерва.

Нарушения обмена веществ: излишняя полнота, диабет, подагра.

Массаж применяют также при головной боли и нарушении сна, половой слабости, при заболевании зубов и повышенной раздражительности. Массаж и самомассаж широко показан при различных недомоганиях.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Массаж и самомассаж противопоказаны при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и наклонности к ним, при болезнях крови, гнойных процессах любой локализации, различных заболеваниях кожи (инфекционной, грибковой этиологии), гангрене, остром воспалении, тромбозе, значительном варикозном расширении вен, трофических язвах, атеросклерозе периферических сосудов, тромбан-гиите в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, аневризмах сосудов, тромбофлебите, воспалении лимфатических узлов, активной форме туберкулеза, сифилисе, хроническом остеомиелите, доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации (до хирургического лечения).

Противопоказаниями к назначению массажа являются также нестерпимые боли после травмы (каузалгический синдром), психические заболевания, недостаточность кровообращения III степени, гипертензивные и гипотензивные кризы, тошнота, рвота, боли невыясненного характера при пальпации живота, бронхоэктазы, легочная, сердечная, почечная, печеночная недостаточность. Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению массажа и самомассажа носят временный характер и имеют место в остром периоде болезни или при обострении хронического заболевания.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа, врач указывает, в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, постоянно наблюдает за больным, а массажист должен сообщать врачу обо всех отклонениях. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным при лечении различных заболеваний и повреждений.

Абсолютные противопоказания к массажу:

1. Общее тяжелое состояние,

2. злокачественные новообразования и быстрый рост доброкачественных,

3. кровотечения,

4. непереносимость кожей механических воздействий,

5. заболевания и травмы кожи,

6. желчно-каменная и мочекаменная болезнь с камнем больше 1 см. в диаметре,

7. стенокардия с частыми приступами,

8. тромбофлебиты,

9. II половина беременности.

**ЛЕЧЕБНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА**

**Массаж** это профилактический и лечебный метод воздействия на организм человека. Массаж- это лечение через прикосновение. Он представляет собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела. Ввиду физиологической безвредности (при правильном применении) и достаточной эффективности этот метод успешно используется в практике медицины. Для наилучшего эффекта массажа на организм, рекомендуется проводить курс сеансов в количестве от 5 до 15, в зависимости от особенностей организма.

**Действие массажа на организм**
Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие наорганизм. Под действием массажа в организме возникают сложные рефлекторные процессы, меняющие уровень обмена веществ, эндокринное равновесие, вызывающие общие и местные реакции в органах и тканях.

**Действие массажа на кожу**
Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:

* она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;
* улучшается секреторная функция потовых и сальных желёз, и очищаются их выводные отверстия от секрета;
* активируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой, значительно повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям;
* повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной;
* улучшается местный и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

**Действие массажа на подкожножировой слой**
На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует «сгоранию» жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани.

**Действие массажа на мышцы и суставы**
В мышечной системе при массаже происходит повышение тонуса и эластичности мышц улучшается их сократительная функция. Возрастает сила мышц. Массируемая мышечная масса увеличивается в объеме. Заметно и быстро улучшается кровоснабжение всех элементов суставов и окружающих их тканей, увеличивается амплитуда движений. Отмечено благоприятное действие массажа на процессы рассасывания выпота и патологических отложений в суставах.

**Действие массажа на кровеносную и лимфатическую системы**
Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное орошение кровью не только массируемого участка, но рефлекторно и внутренних органов, в результате чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканью. Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Под влиянием массажных движений — поглаживанием в центростремительном направлении — кожные лимфатические сосуды легко опорожняются и ток лимфы ускоряется. Кроме прямого влияния на местный лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

**Действие массажа на нервную систему**
Нервная система первая воспринимает действие массажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов.
Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства.

**Действие массажа на дыхательную систему**
Под действием массажа увеличивается насыщение артериальной крови кислородом, усиливается процесс выделения из крови углекислого газа. Улучшается функция внешнего дыхания, усиливается действие на бронхи спазмолитических средств.