

# Массаж как неспецифическое средство ЛФК

Коломыцева  
Оксана Викторовна

# МАССАЖ

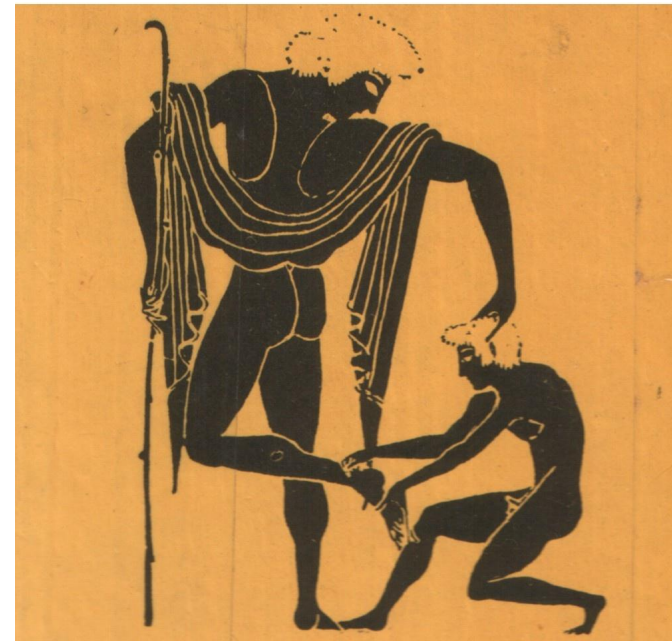
метод лечения и профилактики заболеваний и травм, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, проводимого руками массажиста или специальными аппаратами

# Возник в глубокой древности

Древний Китай



Древняя Греция



# Сохранился в странах Азии и Ближнего Востока



Врачи древности  
придавали большое  
значение массажу  
как средству профилактики  
и лечения заболеваний  
и травм



# ВИДЫ МАССАЖА

? Спортивный

? Лечебный

? Оздоровительный

- ? Широкое распространение получил во «второй половине XIX и в начале XX в. (И. В. Заблудовский, М. К. Барсов, В. В. Гомолицкий, Е. Н. Залесова, Н. И. Раминский, В. К. Крамаренко, К. Г. Соловьев, И. П. Каллистов, А.В. Янченков).
- ? В конце XIX в. Начинаются научные разработки методики массажа и внедрение его в лечебную практику.
- ? В.П.Добролюбов (1893) опубликовал материалы о лечении закрытых переломов массажем и гимнастикой, а несколько позднее вышла его книга «Лечение массажем в хирургии».
- ? В 1876 г. по предложению профессора В. А. Манассеина в Военно-медицинской академии был введен курс массажа и гимнастики.

- ? 1966 г А.Ф. Вербов  
«Основы лечебного массажа»
- ? 1984 г Л.А. Куничев «Лечебный  
массаж»



- ? И.М. Саркизов-Серазини – профессор, основоположник спортивного массажа в России
- ? В 1923 году на базе ГЦОЛИФК (РГУФК) в рамках курсов для тренеров провел обучение массажу
- ? А.А. Бирюков – профессор, продолжил развитие спортивного массажа в России, долгое время являлся членом нашей сборной команды на олимпийских играх

## Лечебный массаж

- ? Цель – лечение и профилактика заболеваний систем организма и травм
- ? Основа – сегментарно-рефлекторное воздействие на ткани организма с акцентом на растирание

## Спортивный массаж

- ? Цель – профилактика спортивного травматизма и восстановление работоспособности
- ? Акцент на разминание мышц

## Лечебный массаж

- ? Поглаживание
- ? Растирание
- ? Разминание
- ? Вибрация

## Спортивный массаж

- ? Поглаживание
- ? Растирание
- ? Разминание
- ? Выжимание
- ? Ударные
- ? Безударные приемы
- ? Вибрация
- ? Движения

# Спортивный массаж

подготовительный

- ? массаж локальных частей тела, мышц для «разогрева»

восстановительный

- ? Общий массаж всего тела для ускорения выведения из мышц продуктов обмена и восстановления организма

## ? ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- ✓ улучшение лимфо и кровообращения,
- ✓ стимуляция обменных процессов
- ✓ активизация передачи нервных импульсов в мышцы

## ? ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ

- ✓ снятие утомления
- ✓ профилактика возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата

- ? Сочетание приемов рефлекторно-сегментарного и классического массажа
- ? Воздействие на все ткани тела: кожу и подкожно-жировую клетчатку, мышцы и связки, надкостницу
- ? При массаже верхних конечностей – начинать с воротниковой зоны; нижних – пояснично-крестцовой
- ? При нарушении оттока венозной крови – с вышележащих сегментов
- ? При иммобилизации – массаж симметричной конечности
- ? Сочетание массажных приемов и движений

# ДВИЖЕНИЯ

- ? Исходя из формы сустава
- ? Начинать с вышележащих
- ? Делать простые одноплоскостные движения
- ? Контролировать состояние мышц

# Знания, умения и навыки

- ? Анатомия и физиология, особенно опорно-двигательного аппарата
- ? Тренировочный процесс
- ? Спортивная медицина: травмы, спортивные заболевания, средства восстановления и их сочетание
- ? Виды массажа, их рациональное использование и сочетание

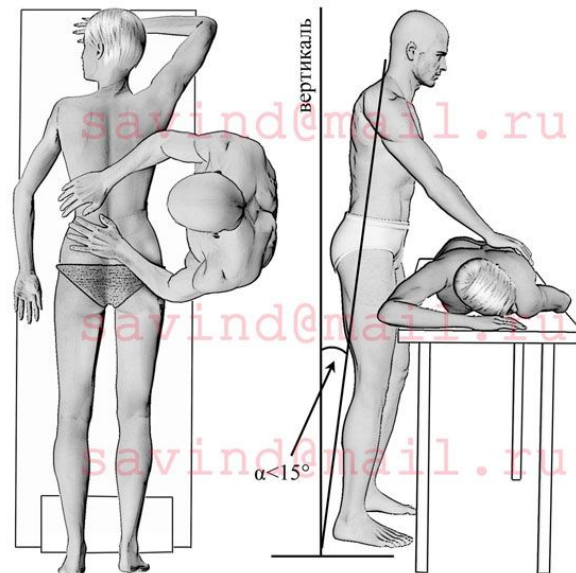


# Кто может работать массажистом

- ? Согласно приказу МЗ РФ № 916
- ? Должность медсестры по массажу в спортивной команде может занимать специалист со средним медицинским образованием и сертификатом по медицинскому массажу

# Положение во время массажа

www.massage.ru



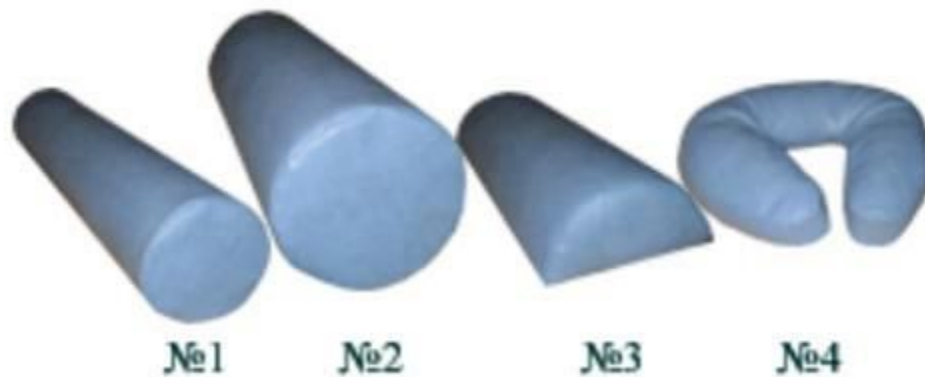
# кушетка



# Стул для массажа

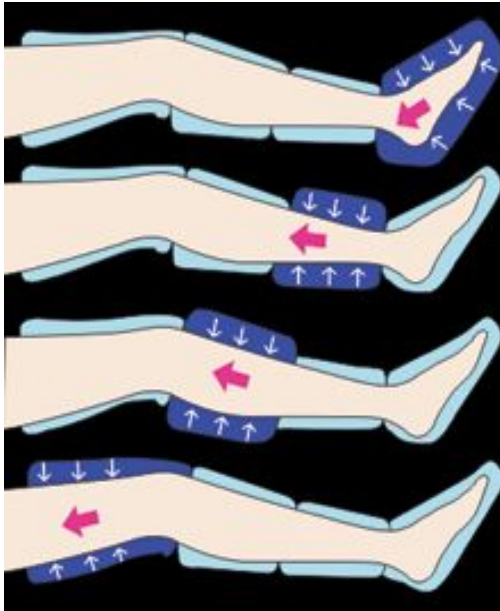


# ВАЛИКИ



# Аппаратный массаж

# Вакуумный массаж



# Вакуумно-роликовый массаж





# Основной физиологический эффект

- ? улучшение микроциркуляции,*
- ? усиление лимфооттока,*
- ? активация метаболизма,*
- ? усиление снабжения тканей кислородом,*
- ? улучшение питания кожи и подлежащих тканей.*

# показания

- ? реабилитация после переломов костей, ушибов и растяжения связок мышц и сухожилий,
- ? после длительных и интенсивных физических нагрузок, особенно спортсменам.
- ? Благодаря значительному улучшению кровообращения в обрабатываемой зоне и усилению снабжения тканей кислородом, он выводит продукты жизнедеятельности мышечной ткани, рассасывает микрогематомы.
- ? снимается мышечный спазм, устраняется усталость, уходит боль.
- ? **Лечение тем эффективнее, чем раньше оно начато.**

## показания

- ? Келлоидные рубцы. Улучшается микроциркуляция и оксигенацию тканей, в результате чего процесс созревания рубцов ускоряется. Они белеют, становятся более мягкими и эластичными. Окончательно исчезает зуд, как обязательный компонент незрелости рубцовой ткани.

# Подводный массаж



# Спортивные мази, кремы и гели

- ? В комплексном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для их профилактики широко используются различные мази, кремы и гели.

- ? Возникающие при травмах отеки и боль являются следствием поражения мелких сосудов, гипоксии тканей и увеличения проницаемости капилляров.
- ? При этом ухудшается кровообращение (нарушен, как правило, кровоток и питание тканей и соответственно регенерация (заживление) тканей).

### **Механизм действия:**

1. анальгезирующий (обезболивающий);
2. противовоспалительный;
3. противоотечный (резорбция тканей , уменьшение отека и гематомы)
4. улучшение микроциркуляции (кровотока);
5. регенеративный (стимуляция тканевого роста).

# Спортивные мази

## ? Разогревающие

За счет повышения проницаемости капилляров, увеличения кровенаполнения (гиперемия) ткани, увеличения теплообмена, раздражения тепловых рецепторов кожи

## ? Охлаждающие

Блокирование механизма боли (анальгетик) и воспаления (ингибирование циклооксигеназы), ощущение охлаждения, а за счет входящих в их состав анальгетиков, антикоагулянтов, ментола, эфирных масел, иногда спирта, обезболивают и успокаивают место повреждения.

# Особенности применения

- ? Непосредственно после получения травмы применяют охлаждающие мази  
Разогревающие мази применяют в реабилитационный период, спустя несколько дней после острой травмы (миозит, радикулит, неврит, бурсит, люмбаго), а так же при хронических заболеваниях связок, сухожилий и суставов, для профилактики травм как предтренировочный массаж.
- ? Перед основным нанесением нового разогревающего мази/крема следует провести кожный тест: нанести немного средства на локтевой сгиб или в область подколенной ямки.
- ? Не стоит злоупотреблять профилактическим использованием мазей, в состав которых входят нестероидные противовоспалительные средства (метилсалицилат, ибупрофен и др.)



# Особенности применения

- ? При свежих травмах мазь нельзя втирать, чтобы не вызывать гиперемию тканей. Следует просто нанести средство на кожу и ждать, пока оно впитается. Для этого лучше подходят средства в форме геля, которые обладают лучшей всасывающей способностью и охлаждающим действием.
- ? При хронических заболеваниях (бурсит, тендовагинит и др.) применяются препараты противовоспалительного действия, в состав которых входят йод и другие ингредиенты.

# активные вещества

- ? **ингибирование циклооксигеназы** - индометацин, напроксен, вольтарен, бруфен, бутадион, анальгин, ряд производных циклопентанона, флубипрофен, диклофенак, мефенамовая и меклофенамовая кислота, пироксикам, сулиндак
- ? **пчелиный яд** - апитоксин (от лат. apis — пчела и греч. toxikón — яд), секрет, выделяемый нитевидной железой жалящего аппарата рабочей пчелы. Пчелиный яд содержит биологически активный белок (мелиттин), ферменты (гиалуронидазу, лецитиназу А), свободные аминокислоты, гистамин, муравьиную и др. кислоты, жиры, стероидоподобные вещества, летучие масла, некоторые микроэлементы. К действующим веществам пчелиного яда относят гликозид гистамина, липиды и вещества, близкие к сапонинам животного происхождения.
- ? **Меллитин** оказывает антибактериальное действие.
- ? **Гиалуронидаза** - расщепляет основной компонент межтканочного вещества соединительной ткани - гиалуроновую кислоту (мукополисахарид, в состав которого входят ацетилглюкозамин и глюкуроновая кислота, является цементирующим веществом соединительной ткани), уменьшает ее вязкость, повышает тканевую и сосудистую проницаемость, облегчает движение жидкостей в межтканевых пространствах; уменьшает отечность ткани, размягчает и уплощает рубцы, увеличивает объем движений в суставах, уменьшает контрактуры и предупреждает их формирование.

## активные вещества

- ? **экстракты перца, горчицы** - раздражающее действие на кожу, увеличивая местный кровоток, тем самым увеличивая температуру обработанного участка кожи.
- ? **ментол** - вызывает раздражение нервных окончаний, сопровождающееся ощущением холода, легкого жжения и покалывания, оказывает легкое местное обезболивающее действие, главным образом за счет отвлекающего влияния; обладает также слабыми антисептическими свойствами. Болеутоляющее свойство ментола главным образом обусловлено раздражением рецепторов кожи и действует на уровне центральной нервной системы - сигналы от раздраженных рецепторов начинают подавлять и преобладать над болевыми сигналами.
- ? **камфара** (камфара), кетон терпенового ряда - лекарственное вещество, относящееся к группе стимуляторов нервной деятельности. При наружном применении оказывает раздражающее, отвлекающее (болеутоляющее) и отчасти антисептическое действие.

# Апизартрон

- ? содержит пчелиный яд — апитоксин (в 1 г мази яд одной летней пчелы), 10% метилсалицилата и 1% горчичного и эфирного масла.
- ? Под действием препарата активизируется обмен веществ, повышается эластичность соединительной ткани и мышц, понижается тонус мышц, улучшается местный кровоток, уменьшается боль.
- ? Эффект развивается через несколько минут после нанесения.
- ? Он показан при бурсит, миозите, радикулите, ушибах, невралгии и др.
- ? На болезненное место наносится 2-3 г мази. Спустя 1-2 мин (при появлении покалывания, пощипывания) она втирается.
- ? Затем делается массаж, который затем повторяется 1-3 раза в сутки.
- ? В виду разной (чувствительности к препарату) массаж с ним следует начинать с малой г дозы (да 1 г). Если спортсмен хорошо переносит эту дозу, ее увеличивают.

# Быструмгель

- ? действующее вещество - кетопрофен.
- ? воспалительные или травматические поражения суставов, сухожилий, связок и мышц: артрит , периартрит ; тендинит , тендосиновит; бурсит; ушибы, повреждения связок, вывихи, повреждения мениска колена; кривошея; люмбаго, флебит.

# Венорутон-гель

- ? действующее вещество рутозид, производное рутина.
- ? Применяется при острой травме, ушибах, тромбофлебите , отеках и т. п.
- ? Оказывает обезболивающее действие, снимает чувство напряжения в мышцах, обладает охлаждающим эффектом.
- ? Способ применения: многократно в течение суток на травмированный участок накладывается гель и фиксируется повязкой.
- ? Не следует применять тепловые процедуры!

# Вольтарен®Эмульгель

- ? действующее вещество диклофенак.
- ? Показан при артрозах , поражениях синовиальных оболочек и сухожилий, болезнях мягких тканей, связанных с нагрузкой, перегрузкой и давлением, другие бурсопатии, ревматизм, вывихи, растяжения и повреждения капсульно-связочного аппарата суставов.

# Випросал

- ? содержит яд гюрзы, камфару, салициловую кислоту, пихтовое масло, парафин, глицерин, вазелин и применяется при ишиасе , радикулите, миозите и др.
- ? Мазь накладываается на болезненный участок и затем проводится массаж.



# Гепариновая мазь

- ? быстро рассасывает инфильтраты , отеки, действует сосудорасширяюще и оказывает противовоспалительное действие.
- ? Она применяется при тромбофлебите, лимфостазе , варикозном расширении вен, инфильтратах и других воспалительных процессах.
- ? Способ применения: выдавливают из тубика 3-5 см мази, осторожно втирают или накладывают повязку.

# Диклофенак

- ? синонимы ортофен, вольтарен - выпускается в виде мази и 1% геля.
- ? Он применяется при прострелах, воспалительных заболеваниях суставов
- ? оказывает анальгезирующее и жаропонижающее действие.

# Кетонал

- ? синоним кетопрофен - оказывает анальгезирующее и противовоспалительное действие.
- ? Рекомендуется для лечение воспалительных и воспалительно-дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата (в т.ч. артрит, периартрит, синовит , тендинит, бурсит); неосложненные травмы (в т.ч. ушибы, растяжения, вывихи, посттравматические боль и отеки); флебит, тромбофлебит, лимфангит .

# Никофлекс

- ? спортивный крем, который содержит активные вещества: капсацин — 0,0075 г, этилникотинад — 1,0 г, этилгенликоль-салицилат — 4,5 г, лавандовое масло — 0,05 г.
- ? Применяется при ушибах, болях в мышцах, судорогах и др.
- ? На болезненное место наносят 1-3 г крема и делают массаж.

# Фастум гель

- ? действующее вещество - кетопрофен.
- ? Показания: болезненные, воспалительные или травматические поражения суставов, сухожилий, связок или мышц (артрит, периартрит, артросиновит, воспаление сухожилия, бурсит, ушибы, травмы суставов с растяжением или разрывом связок, вывихи, повреждения мениска, кривошея, боли в спине), поверхностный лимфаденит, лимфангит, перифлебит, флебит; эритема и другие воспалительные процессы кожи.

# Финалгон

- ? содержит 2,5% бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты и 0,4% ванилиламида ноиловой кислоты.
- ? Применяется при растяжениях сумочно-связочного аппарата и мышц, радикулитах, миозитах, люмбаго, межреберной невралгии, бронхитах и т. д.
- ? Способ применения: на болезненный участок наносится небольшое количество мази и легко втирается (можно сделать и массаж).
- ? Мазь не должна попадать на ссадины и слизистые.

# Спортивный крем разогревающий «42»

- ? содержит только натуральные активные компоненты - водные экстракты: каштана конского, ромашки, полыни, тополя, гинкго билоба, зверобоя, рябины, лимонника, масляный экстракт сабельника, витамин Е, капсаицин, гидролизат коллагена , экстракт прополиса, эфирные масла: лаванды, розмарина, эвкалипта, сорбитанлаурат, лауроилпролин, яд пчелиный.
- ? Крем улучшает микроциркуляцию крови, обладает местным отвлекающим действием, оказывает разогревающий эффект, активизирует обмен веществ, способствует профилактике травм. Обладает приятным натуральным запахом.

# Спортивный гель-бальзам восстанавливающий «42»

- ? содержит только натуральные активные компоненты - водные экстракты: каштана конского, ромашки, зверобоя, пропиленгликолевые экстракты: сабельника, иглицы шиповатой, красного винограда, сосны, гаммелиса, гидролизат коллагена, ментол, эфирные масла: мяты, лаванды, розмарина, эвкалипта, дигидрокверцетин, экстракт киноа.
- ? Гель-бальзам активизирует восстановительные процессы, улучшает микроциркуляцию крови, способствует снятию усталости и боли, обладает расслабляющим и легким охлаждающим эффектом.



# Спортивный крем-бальзам массажный «42»

- ? содержит только натуральные активные компоненты - масляные экстракты: сабельника, каштана конского, ромашки, лопуха, шиповника, рябины, полыни, женьшеня, мяты, эфирные масла: розмарина, лаванды, эвкалипта, гидролизат коллагена.
- ? Крем-бальзам применяется для спортивного и релаксационного массажа, улучшает микроциркуляцию крови, способствует активизации обменных процессов в тканях, способствует повышению мышечного тонуса, обладает противовоспалительным действием.

**Спасибо за внимание**