

Техника массажа при сколиозе позвоночника.

Понятие сколиоз .

Сколиоз (греч. *σκολιός* — «кривой», лат. *scoliosis*) — трёхплоскостная деформация позвоночника у человека. Искривление может быть врож

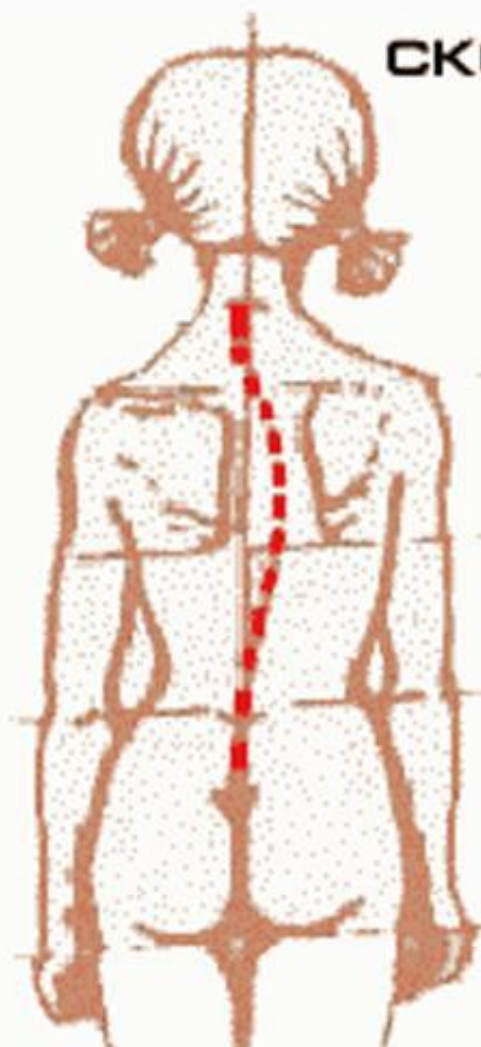
Исторически сложилось, что на постсоветском пространстве сколиозом называют как любое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, фиксированное или не фиксированное, так и медицинский диагноз, описывающий серьёзное заболевание позвоночника — т. н. «сколиотическую болезнь». дённым, приобретённым и посттравматическим.

Сколиоз причисляется к деформациям периода роста. Он начинается и ухудшается (прогрессирует) в юности, во время усиленного роста тела, к примеру, в пубертатные скачки роста. Примерно в 80 % всех случаев причина возникновения искривлений неизвестна. Эти сколиозы называют идиопатическими, (что в переводе с греческого означает «неизвестной причины»). Такой сколиоз встречается у девочек в примерно 4—7 раз чаще, чем у мальчиков. Идиопатический сколиоз не имеет ничего общего с так называемым «младенческим сколиозом», который проявляется до года жизни и при котором нет аномалий развития тел отдельных позвонков (в отличие от врождённого сколиоза). «Младенческий сколиоз» может исчезать сам по себе. Идиопатический сколиоз возникает в основном в фазы ускоренного роста скелета.

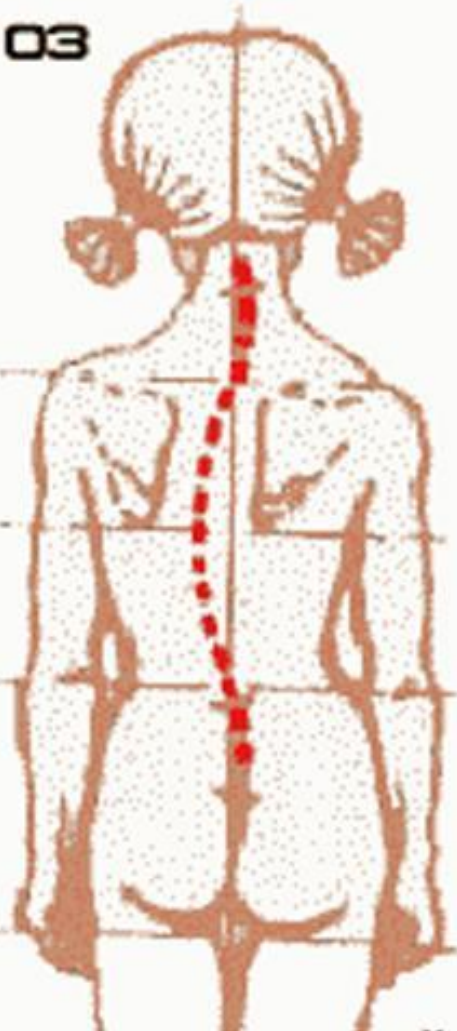
Оставшиеся 20 % сколиозов возникают вследствие врождённых деформаций позвонков, как к примеру синдром Клиппеля-Файля, заболеваний нервно-мышечной системы, как например полиомиелит, заболевания соединительных тканей, обмена веществ костей, после травм и ампутаций вследствие несчастных случаев или операций по удалению злокачественных опухолей, а также у детей после операций на сердце или из-за выраженной разницы длины ног.



СКОЛИОЗ



правосторонний



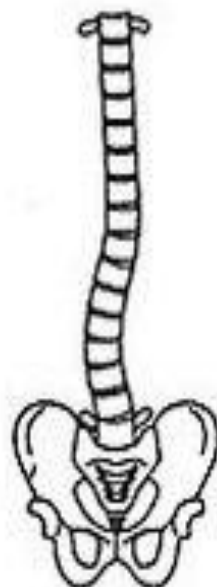
левосторонний

Виды сколиоза

- В сложившейся мировой практике сколиозы различают по разнице во времени их проявления (манифестации) в типичные скачки роста:
- **инфантильными идиопатическими сколиозами** называются сколиозы, появившиеся между первым и вторым годом жизни;
- **ювенильными идиопатическими сколиозами** называются сколиозы, появившиеся между четырьмя годами и шестью;
- **адолецентными (подростковыми) идиопатическими сколиозами** называются сколиозы, возникающие в основном между десятью и четырнадцатью годами.
- По различным локализациям искривлений различают:
- **торакальный сколиоз** — искривление только в грудном отделе позвоночника;
- **люмбальный сколиоз** — искривление только в поясничном отделе позвоночника;
- **тораколюмбальный сколиоз** — одно искривление в зоне грудопоясничного перехода;
- **комбинированный сколиоз** — двойное S-образное искривление.



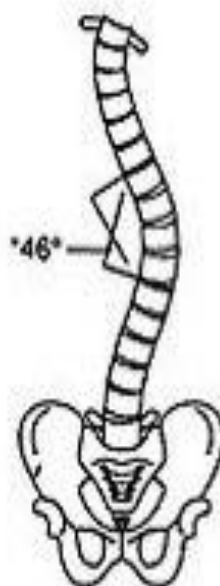
**Сколиоз грудного
отдела**



**Сколиоз поясничного
отдела**



**Грудопоясничный
сколиоз**



**Комбинированный
сколиоз**

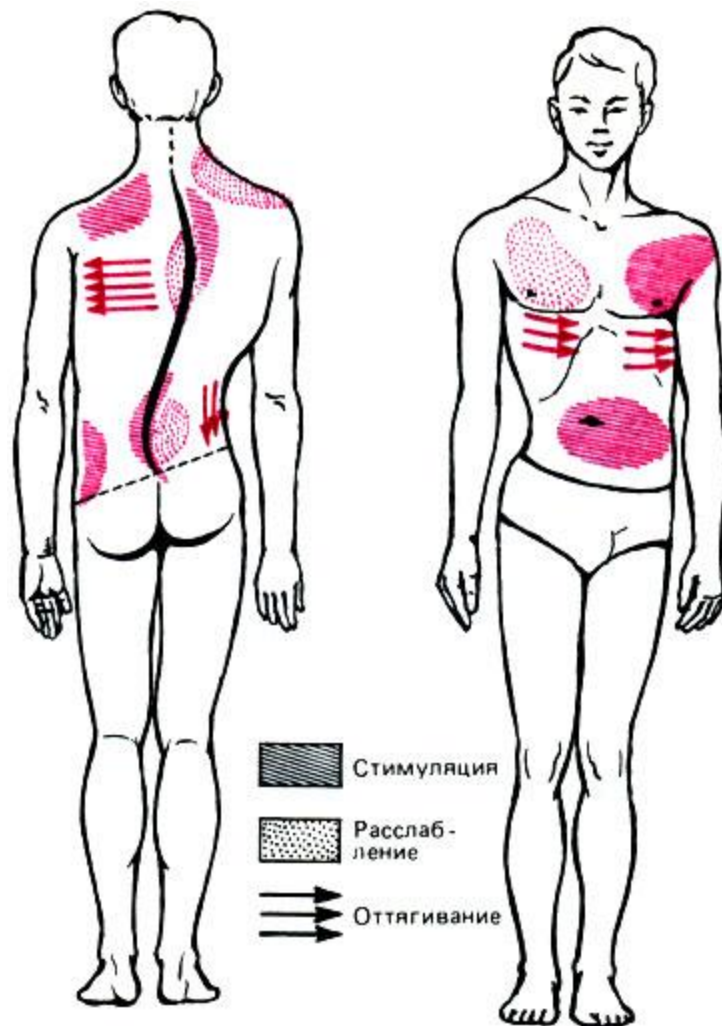
Этапы лечения сколиоза массажем

- В самом начале лечение сколиоза применяются две методики массажа: интенсивный массаж, его основная задача - повышение тонуса организма и активизация процессов репаративных; и мягкий массаж, который устраняет локальные гипертонусы мышц и миодистрофические изменения.
- На втором этапе массажных процедур происходит коррекция деформации и стабилизация полученной коррекции. Для этого применяются более глубокие и интенсивные процедуры, проводится растяжение спазмированных (укороченных) мышц и сокращение, тонизирование растянутых мышц. Кроме этого проводится массаж мышц живота, груди, ягодиц, шеи и нижних конечностей при необходимости.

Методика и техника массажа от сколиоза.

Массаж при сколиозе позвоночника используется комплексно. Он укрепляет мышцы, активизирует кровообращение, обмен веществ, а также оказывает общеукрепляющее действие на всю ОДС. Проводиться массаж должен согласно общепризнанным принципам проведения массажей при сколиозах:

- дифференцированное воздействие на растянутые и укороченные мышцы груди, ягодиц, живота, конечностей,
- дифференцированное воздействие на спинные мышцы: на вогнутости дуги искривления растягивают и расслабляют напряженные, укороченные мышцы, а на выпуклости – стимулируют и тонизируют растянутые мышцы,
- выявление локальных гипертонусов мышц, болезненных зон, уплотнений и воздействие на них точечным или сегментарно-рефлекторным массажем.



Техника проведения массажа при сколиозе.

Для каждой формы, степени сколиоза применяется отдельные массажные процедуры, с определенной методикой, техникой и задачами. Самой распространенной формой данной патологии является грудной сколиоз с выпуклостью грудной дуги позвоночника вправо, а поясничной – влево. Вот на нем мы и рассмотрим, как проводится массаж, по какой методике и в какой последовательности:

Больной ложится на живот, руки находятся вдоль тела, голова поворачивается в сторону. Под голеностопы подкладывается валик. Массажист стоит с левой стороны от стола. Массаж спины при сколиозе делается в следующем порядке:

- 1. Продольное поглаживание спины, обеих половин – движения выполняются плавно, ритмично, вдоль всей спины.**
- 2. Глубокое поглаживание – используется обхватывающий и плоскостной вариант поглаживания. При этом уделяется внимание массажу паравертебральных областей.**
- 3. Глубокое трение с отягощением – выполняется ребром ладони вдоль всего позвоночника, поочередно справа и слева, по 10-13 движений на каждой стороне.**

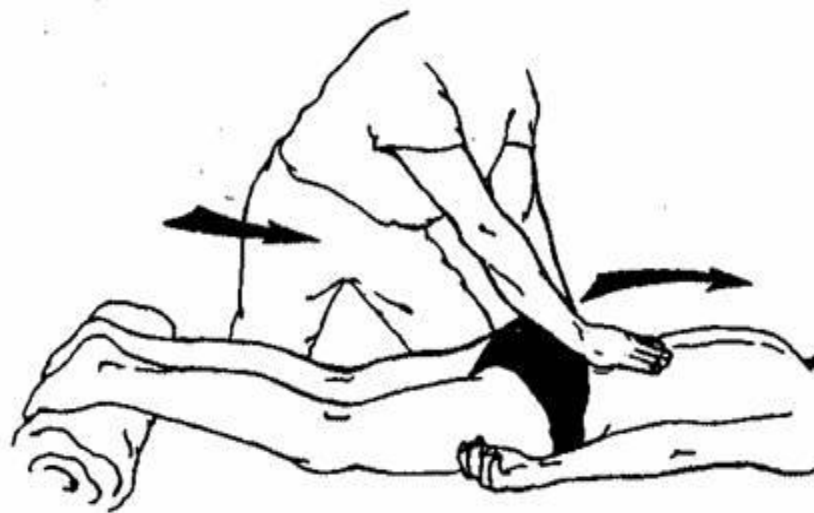
4. Массажист располагается перпендикулярно к массажному столу: основанием правой ладони и ребром левой захватывается кожно-подкожная складка, затем круговыми встречными движениями ладоней (левая от себя, правая – к себе) складка растирается. В то же время скользящим давлением правой ладони разминаются подлежащие мышцы. Движения выполняются плавно и ритмично, перемещения могут проводиться в каудальном (вниз) и в краниальном (вверх) направлении. Начинается данный прием либо с верхней области грудного отдела, либо с поясничного отдела позвоночника. Как правило, выполняется до 4 подходов с каждой стороны. После проделанного подхода делается один или два гребнеобразных продольных поглаживания.
5. Возможен и более жесткий вариант данного приема: когда используются проксимальные суставы межфаланговые (как при гребнеобразном приеме) вместо основания ладони. Прием выполняется в течение 6-9 минут.
6. **После четырех приемов массажа должна появиться легкая гиперемия спины и чувство тепла!**



7. Массаж трапецевидных мышц, если наблюдается асимметрия тонуса в верхней порции: напряженная укороченная мышца растягивается и плавно разминается, а расслабленная – оттягивается, пощипывается и разминается отрывистыми резкими надавливаниями.
8. Массаж ягодичной зоны при вялости мышц ягодиц: выполняются поглаживания, растирания и глубокие разминания.
9. При плоскостопии, которое довольно таки часто образуется при сколиозе, применяется жесткий массаж стоп и большеберцовых мышц.
10. Больной ложится на правый бок, лицом к массажисту. Под грудную клетку подкладывается плотная подушка 6-8 сантиметров толщины, левая рука вытягивается вперед, правое предплечье находится под головой. Левая нога ложится впереди правой и немного сгибается – так создается вентральный наклон. На правую ногу в области голеностопа крепится браслет с мешочком песка. Вес мешка должен составлять 10-20% от всего веса больного. Далее основание правой ладони устанавливается на медиальную область (край) правого разгибателя спины, это проделывается на уровне L-V — S-I, вторым — пятым пальцами поддерживается латеральный край; затем используя вес тела, плавными движениями по направлению вертикально вниз оттягивается мышца от позвоночника, постепенно краниально продвигаясь до верхне-поясничного отдела «переступанием» с тенара



11. Положение пациента не меняется.
Проводится разминание левого разгибателя на поясничном уровне – прием прodelьвается основанием ладони отрывистыми резкими толчками в течение 3 минут.
12. Растягивание и массаж грудной мышцы (большой).
13. Больной переключается на левый бок, под поясницу ставится валик, левую руку вытягивает вперед, правым предплечьем упирается в стол. На левой руке крепится груз, весом 10-15% от кг-веса больного. Массажист располагается в другой стороне стола. Выполняются оттягивающие разминания левого спинного разгибателя на уровне грудной области позвоночника. Способ такой же, как и на поясничном уровне (до 8 мин). После этого проводится резкое и отрывистое разминание уже правого разгибателя (3 мин).



Частота выполнения массажных процедур зависит от общего состояния и физического развития больного. Цена на массаж при сколиозе также устанавливается в индивидуальном порядке. Рекомендуется проводить не меньше двух курсов за год, курс должен включать до 25 массажных процедур с увеличением их продолжительности от 20 мин до 50 мин уже к 9-10 массажу.

Массаж при сколиозе в комплексе с другими методиками лечения способствует значительной коррекции позвоночника. Результат заметен уже после нескольких месяцев лечения. Массаж детям при сколиозе необходимо продолжать до полного окончания периода роста у детей. Взрослым длительность лечения указывает врач.

Противопоказания

- Болезни крови
- Частые кровотечения
- Воспалительные процессы в организме
- Заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы
- Механические повреждения кожи (порезы, ссадины, трещины и т.п.)
- Воспаления лимфоузлов и сосудов
- Болезни нервной системы в стадии обострения
- Легочная эмболия
- Сердечно-сосудистая, почечная, печеночная недостаточность
- Аллергия
- Экзема, псориаз и другие кожные болезни
- Перенесенные кровоизлияния
- Активная форма туберкулеза
- Ишемия
- Склероз сосудов головного мозга
- Отклонения психики
- Респираторные заболевания
- Осложнения венерических заболеваний
- Отек Квинке
- Гипертонический криз
- Тошнота и рвота

Литература

- 1) <http://pro-ortoped.ru/massazh-pri-skolioze.html>
- 2) <http://ruback.ru/bolezni/pozvonochnik/skolioz/massazh.html>
- 3) <http://osteocure.ru/bolezni/skolioz/massag-pri-skolioze.html>
- 4) <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%B7>