

**Массаж при заболеваниях**

**нервной системы**

**Массаж**

# **Илья Валерьевич Мельников**

# **Массаж при заболеваниях**

## **нервной системы**

### **Серия «Массаж»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9361330](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361330)*  
*Массаж при заболеваниях нервной системы:*

### **Аннотация**

Ушибы и сотрясения головного мозга, а также пояснично-крестцовые радикулиты, плекситы встречаются довольно часто. На боли в позвоночном столбе, главным образом в его поясничном отделе жалуются штангисты, борцы, гимнасты, метатели. Такие состояния часто трактуются как люмбаго, ишиас, радикулит и др. Наиболее частой причиной хронических жалоб на боли в пояснице являются дегенеративно-дистрофические заболевания межпозвоночных дисков, которые, как правило, возникают в результате хронических перегрузок, частых микротравм, недостаточного питания.

В этой книге вы познакомитесь с подготовкой, методикой, техникой, а также с целью проведения массажа.

# Содержание

Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	4
Массаж при остеохондрозе позвоночного столба	5
Массаж при дискогенных радикулитах	7
Массаж при пояснично-крестцовых болях при травмах позвоночного столба	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Илья Мельников**

## **Массаж при заболеваниях нервной системы**

### **Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

Ушибы и сотрясения головного мозга, а также пояснично-крестцовые радикулиты, плекситы, ишиалгии встречаются у спортсменов довольно часто. На боли в позвоночном столбе, главным образом в его поясничном отделе жалуются штангисты, борцы, гимнасты, метатели. Такие состояния часто трактуются как люмбаго, ишиас, радикулит и др. Наиболее частой причиной хронических жалоб спортсменов на боли в пояснице являются дегенеративно-дистрофические заболевания межпозвоночных дисков, которые, как правило, возникают в результате хронических перегрузок, частых микротравм, недостаточного питания на фоне больших перегрузок.

# **Массаж при остеохондрозе позвоночного столба**

Остеохондроз позвоночного столба у спортсменов представляет собой дегенеративный процесс в межпозвоночном диске. Возникает он из-за изнашивания под влиянием одно-моментных травм или повторным микротравм. Чаще встречается у борцов, штангистов, метателей.

Начальный период заболевания характеризуется множеством рефлекторных проявлений. Так, очень распространены миотонические рефлексy, возникающие в дегенеративном диске и фиксирующие болезненные сегменты позвоночного столба. Довольно часто наблюдаются отраженные боли в верхних конечностях при шейном остеохондрозе или в нижних – при поясничном. Диагноз ставят на основе клинических и рентгеновских данных.

## **Основными целями массажа являются:**

вызов глубокой гиперемии;  
улучшение кровообращения и лимфообращения;  
оказание обезболивающего и рассасывающего действия;  
способствование скорейшему восстановлению

функции позвоночного столба.

## **Методика массажа**

Вначале выполняют предварительный массаж спины. Применяют приемы поглаживания и неглубокого разминания мышц всей спины. Затем приступают к массажу позвоночного столба, используя следующие приемы:

- растирание фалангами четырех пальцев;
- растирание основанием ладони;
- разминание подушечками больших пальцев, «щипцы»;
- разминание ординарное и двойное кольцевое широких мышцы спины.

Приемы растирания и разминания следует чередовать с поглаживанием обеими руками. В завершении массажа выполняют активные и пассивные движения, дыхательные упражнения с акцентом на выдохе и сдавливании 6–8 раз грудной клетки. Продолжительность массажа от 10 до 15 минут.

# **Массаж при дискогенных радикулитах**

Как правило, дискогенные радикулиты поражают межпозвоночные диски нижнего поясничного отдела позвоночного столба. При этом в нижнем отделе позвоночного столба отмечают некоторое ограничение движений и поясничный дискомфорт.

## **Основными целями массажа являются:**

оказание обезболивающего и  
противовоспалительного действия;  
способствование скорейшему восстановлению  
функции позвоночника.

## **Методика массажа**

Выполняют массаж в сочетании с вытяжением – тракцией. Вначале выполняют поглаживание, легкую вибрацию, которые снимают напряжение мышечного тонуса; затем выполняют продольное и поперечное разминание широких мышц спины, растирание подушечками пальцев вдоль позвоночного столба. Чтобы избежать усиления боли и спазма муску-

латоры, приемы рубления, поколачивания, похлопывания не применяют.

После окончания сеанса массажа проводится тракция на щите или в воде. Продолжительность массажа от 10 до 15 минут.



# **Массаж при пояснично-крестцовых болях при травмах позвоночного столба**

Пояснично-крестцовые боли при травмах позвоночного столба возникают сразу после падения, удара и т. п. В легких случаях развивается преходящая люмбалгия с болезненностью в поясничной области. Острая боль может возникнуть в результате чрезмерного сгибания в пояснично-крестцовом отделе.

**Основными целями массажа являются:**

оказание обезболивающего и  
противовоспалительного действия;  
улучшение кровообращения и лимфообращения в  
области повреждения.

## **Методика массажа**

Перед массажем спортсмен лежит на животе, под голеностопные суставы подложен валик. Выполняя массаж, применяют приемы поглаживания, растирания, разминания. Плос-

костное и обхватывающее поглаживание выполняют ладонями обеих рук. Кроме того, используют плоскостное поглаживание большими пальцами обеих рук в направлении снизу вверх. Растирание выполняют подушечками пальцев, основанием ладони вдоль позвоночного столба. Разминание выполняют обеими руками как продольно, так и поперечно. Массажные движения выполняют в восходящем и нисходящем направлениях.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.