

Семейный доктор

Лилия Шельмина • Николай Балашов

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА



Николай Балашов
Лилия Шельмина
Лечебная физкультура
Серия «Семейный доктор»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6523507

*Лечебная физкультура. /Шельмина Л., Балашов Н.: Питер; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-496-00566-1*

Аннотация

Лечебная физическая культура, или, проще говоря, ЛФК, – это большой комплекс, предназначенный для лечения и профилактики целого ряда заболеваний организма человека. Книга в доступной и понятной форме показывает современные подходы к ЛФК, описывает различные методики ее применения. Авторы последовательно представляют основные упражнения, тесты, комплексы, приводят их описание и комментируют достигаемые в ходе их применения результаты. Некоторые аспекты освещены более подробно, другие приводятся исключительно с ознакомительными целями, поскольку требуют специальной подготовки и знаний.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Движение к здоровью	8
Показания и противопоказания к применению ЛФК	11
Физические упражнения и их влияние на организм человека	15
Основы лечебной физкультуры	21
Упражнения в ЛФК	23
Нагрузки в ЛФК	26
Формы и методы лечебной физкультуры	30
Глава 2	38
Массаж и его влияние на организм. Виды массажа	38
Влияние массажа на нервную систему	40
Влияние массажа на лимфатическую систему	42
Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему	43
Влияние массажа на мышцы и суставы	43
Влияние массажа на аппарат дыхания	44
Влияние массажа на обмен веществ	45
Лечебный массаж	46

Гигиенический массаж	49
Виды и основы гигиенического массажа	49
Специальные методики гигиенического массажа	51
Влияние гигиенического массажа на организм	52
Косметический массаж	54
Значение косметического массажа	55
Самомассаж	57
Анатомо-физиологические основы самомассажа	57
Правила проведения самомассажа и рекомендации	60
Основные противопоказания для самомассажа	61
Точечный массаж	63
Детский массаж	67
Показания	72
Противопоказания	73
Массаж при беременности	75
Конец ознакомительного фрагмента.	81

**Лилия Шельмина,
Николай Балашов**

Лечебная физкультура

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения.

Клемент Тиссо

Создавая эту книгу, хотелось сделать главное – представить максимально полезную и важную информацию в доступном каждому читателю ключе.

В современном здравоохранении лечебной физической культуре уделяется значительное внимание, и оно заслуженно, ведь ЛФК, по сути, показывает безграничные возможности для лечения и реабилитации людей. Главное то, что при своей эффективности ЛФК предполагает минимальные затраты, особенно по той причине, что упражнения можно делать в домашних условиях.

Многие обращаются к лечебной физкультуре только тогда, когда здоровье дало сбой, а ведь комплексы несложных и не занимающих много времени упражнений позволяют не только применять ЛФК в терапии, но и предупреждать целый ряд заболеваний и нарушений работы организма. В первую очередь это важно в детском возрасте, поэтому родители, закладывающие основы здоровья своих малышей, должны задуматься об этом как можно раньше и, согласовав

комплекс с педиатром, приступить к работе.

Мы желаем вам, уважаемые читатели, здоровья. Не экономьте на нем, но и не тратьте на него деньги. Наше самочувствие и физическое состояние действительно в наших руках, просто внимательно прочитайте эту книгу – и вы все поймете сами. А теперь – на исходную позицию и готовимся к выполнению упражнений!

Глава 1

Физкультура – необходимость для выживания



Движение к здоровью

Сегодня большая часть населения приблизила свое здоровье к точке невозможного возврата. Поэтому физкультура является необходимостью для выживания.

Геронтологи считают, что запас прочности у человека равен как минимум 200 годам, притом полноценной здоровой жизни. А сейчас и 100 лет кажутся запредельным возрастом. Специалисты утверждают, что резервы человеческого организма используются слабо и происходит это лишь по той причине, что мы сами не хотим долго жить. Однако вопрос здорового образа жизни в целом – это уже вопрос отдельного исследования. Так как же максимально продлить жизнь и насколько ее можно продлить? Ответ вы получите, если внимательно прочтете каждую главу этой книги и выполните все те рекомендации, которые в ней приведены.

Современный быт человека не предусматривает физических нагрузок, необходимых, чтобы заработать на хлеб насущный. Физическая активность большинства жителей Европы сегодня минимальна, что для нас противоестественно. От сидячего образа жизни современный человек «разваливается» на глазах. Медики не успевают и зачастую просто не могут лечить издержки нездорового образа жизни и физического бездействия, а от них ждут срочных результатов. Усталость, изможденность, невозможность переносить хотя бы слегка повышенные физические нагрузки – эти состояния не просто знакомы каждому жителю города, они случаются у него буквально каждый день.

Около 82–85 % дневного времени большинство населения находится в статическом положении (сидя). В результате напряжены шея, мышцы головы, рук, плечи; кровь в ниж-

них конечностях, органах малого таза застаивается; увеличивается осевая нагрузка на позвоночник. У многих работают только пальцы и кисти, за что можно поблагодарить клавиатуру и мобильный телефон.

Мышцы, суставы и позвоночник живут за счет движения, без тренировки они утрачивают способность сокращаться, становятся слабыми, дряблыми, человек быстро устает, нарушается клеточное дыхание, клетки не получают нужной порции кислорода и не могут нейтрализовать токсины, находящиеся в организме.

Показания и противопоказания к применению ЛФК

Жизнь наших предков заставляла постоянно заниматься физическими упражнениями, а стрессовая ситуация влекла за собой борьбу или бегство (физическую нагрузку), в этот момент мобилизовался весь организм, нервная система получала биологическую и физиологическую разрядку. У современного человека нет разрядки, реакция подсознания на внешние раздражители заканчивается напряжением мышц, напряжение никуда не исчезает, напряжение одного дня переходит в другое, так возникают мышечные блоки, происходит утечка энергии, и только физические занятия помогут вырваться из порочного круга.

При кратковременных занятиях в течение 15 минут для покрытия энергетических потребностей организм использует гликоген, а при продолжительной нагрузке – подкожный жир. Вход в режим физических нагрузок должен быть постепенным, индивидуальным, дозированным, физические упражнения должны стать частью повседневной жизни.

Показания, противопоказания и факторы риска в лечебной физкультуре

Лечебная физкультура показана в любом возрасте почти при всех заболеваниях, травмах и их последствиях. Она находит широкое применение:

- ◆ в клинике внутренних болезней;
- ◆ в неврологии и нейрохирургии;
- ◆ в травматологии и ортопедии;
- ◆ в после хирургического лечения заболеваний внутренних органов;
- ◆ в педиатрии;
- ◆ в акушерстве и гинекологии;
- ◆ во фтизиатрии;
- ◆ в психиатрии;
- ◆ в офтальмологии – при неосложненной миопии;
- ◆ в онкологии – у больных без метастазов после радикального лечения.

Перечень противопоказаний весьма небольшой и касается в основном начального периода острой стадии заболевания или обострения хронических болезней, острого периода травмы, необходимости хирургического вмешательства, кровотечений.

Общие противопоказания к назначению ЛФК:

- ◆ острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- ◆ острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- ◆ злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- ◆ выраженная олигофрения (слабоумие) и психические

заболевания с резко нарушенным интеллектом;

- ◆ наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;
- ◆ острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- ◆ острые тромбозы и эмболии;
- ◆ нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- ◆ кровотечения;
- ◆ общее тяжелое состояние больного;
- ◆ значительно выраженный болевой синдром;
- ◆ отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- ◆ атриовентрикулярная блокада.

Временные противопоказания к назначению ЛФК:

- ◆ обострение хронических заболеваний;
- ◆ осложнение в течении заболевания;
- ◆ интеркурентные заболевания инфекционного или воспалительного характера;
- ◆ острые повреждения;
- ◆ появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния больного;
- ◆ сосудистый криз (гипертонический, гипотонический или при нормальном артериальном давлении (АД));
- ◆ нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая

тахикардия (свыше 100 уд./мин), брадикардия (менее 50 уд./мин), приступ пароксизмальной или мерцательной аритмии, экстрасистолы с частотой более чем 1:10.

К факторам риска, при которых может возникнуть повреждение костно-суставного аппарата, относят:

- ♦ выраженный остеопороз у пожилых людей, особенно у женщин;

- ♦ значительное усилие со стороны больного при неокрепшей костной мозоли, после переломов костей конечностей у больных со спастическими параличами с нарушенной болевой чувствительностью. Осторожность следует соблюдать после переломов, чтобы не допустить возникновения ложного сустава, артроза.

При аневризме грудной или брюшной аорты не следует применять упражнения с усилием, сопротивлением.

Лечебная физкультура может являться самостоятельным методом лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, а также хорошо сочетается со всеми видами медикаментозного лечения, физиобальнеотерапией, грязелечением, до и после оперативного вмешательства.

Физические упражнения и их влияние на организм человека

Физический труд, подразумевающий выполнение человеком определенного двигательного стереотипа, не может заменить занятия физической культурой.

Обмануть можно всех, даже собственный разум, но тело не обманешь. Поехать поработать на даче на выходных или во время отпуска, выпить пива в качестве поощрения за проделанную работу, добавить жареного мяса и проспать всю первую половину следующего дня – это очень губительно для организма. Перенапряжение в совокупности с минимальным соответствием здоровому образу жизни – это дополнительный удар по здоровью.

Если какой-то отдел позвоночника у человека в силу каких-либо обстоятельств блокируется, то нагрузка на его другие отделы распределяется неравномерно, что создает проблемы со здоровьем. Ответьте прямо сейчас на вопрос: сколько времени вы находитесь в сидячем положении? А теперь проверьте, как вы сидите. Ну, что скажете?

Умение правильно двигаться дано от природы, но человек с его искусственной средой обитания утратил эту способность, причем настолько, что гармонично двигаться ему становится попросту неудобно.

Проведите тестовое упражнение: встаньте в 5 см от стены,

спиной к ней, расставив ступни на ширину бедер. Отклоняйтесь назад к стене, пока не прижметесь к ней, и отметьте, какими частями тела вы коснулись ее в первую очередь.

◆ Если первыми и одновременно достигли стены ягодицы и плечи, то вы стоите правильно.

◆ Если одна сторона тела коснулась стены раньше, чем другая, у вас нет центрального равновесия.

◆ Если первыми стены коснулись ягодицы, у вас выступает таз.

◆ Если первыми к стене прижались плечи, у вас напряжение на спина, а таз чересчур вынесен вперед.

◆ Если первой стены коснулась спина, то вы сутулитесь и горбите плечи.

Редко когда встречается тот, у кого все в порядке. Что можно посоветовать таким людям? Занимайтесь упражнениями и восстанавливайте свой организм, спину, плечи. Вторая группа, которой со здоровьем все же повезло больше, должна не только радоваться, но и заняться предупреждением появления каких-либо заболеваний.

Большинство людей не умеют правильно садиться, а плюхаются всем телом на кресло или стул. А если к тому же это кресло мягкое, такое, на которое можно просто упасть, даже не задумываясь, то мы так и делаем, а потом еще находимся в нем в, казалось бы, очень удобном положении. Когда человек садится, у него голова наклоняется вперед, встает – на-

зад. Шейные позвонки в этот период испытывают нагрузку, голова у человека нелегкая и такие движения небезобидны. Садиться нужно плавно, с ровной вертикальной спиной и на протяжении всего движения сохранять контроль над посадкой. Вставать следует не торопясь, сохраняя спину прямой и как бы поднимая себя за макушку. Нельзя вставать из глубины кресла, нужно подвинуться на край, а вес тела переложить на силу ног. Критерием правильной осанки является возможность в любой момент прервать посадку.

Вставая со стула, многие не распрямляются до конца не только в области грудного отдела, но и в тазобедренных суставах. И получается, что у стоящего человека таз отставлен назад, колени присогнуты и слегка повернуты внутрь. Хожение в такой позе приводит к блокировке нижних отделов позвоночника, нарушению кровообращения в органах малого таза, болям в коленях, голеностопном суставе, появляются проблемы с венами ног. Жажим в области таза и коленей усиливается, если в таком положении женщина надевает обувь на каблуках.

Нужно взять за правило постоянно контролировать правильную осанку.

Проведите еще одно тестовое упражнение: встаньте прямо в позе, которая не вызывает у вас напряжения, подошвы прижмите к полу. Если у вас правильная осанка, плечи должны находиться на одной горизонтальной линии, одно плечо не должно быть выше другого. Локти должны попадать в из-

гиб талии, если они ниже ее – значит, вы сутулитесь, если выше – вы слишком поднимаете плечи.

Повернитесь боком к зеркалу и проведите воображаемую линию от пяток до макушки. На линии должны оказаться колени, таз, локти, плечевой сустав. Прямая линия должна проходить через голени, бедренные кости, она делит пополам грудную клетку, проходит через плечевой сустав и шею и выходит из макушки. Ребра не должны слишком выдаваться вперед.

Тестовое упражнение: для выработки правильной осанки встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней пятками, тазом, лопатками и затылком. Поймите в таком положении, чтобы мышцы запомнили это состояние. Потом отойдите от стены и попытайтесь удержать правильную осанку как можно дольше. Результаты запишите.

Можно использовать второй вариант: представьте, что к макушке прикреплена веревка, подтягивающая голову вверх. При этом позвоночник чуть вытягивается, при ослабленных мышцах плечи опускаются.

Для сохранения здоровья всегда следуйте правилу – избегайте длительного нахождения в одном положении, к примеру длительного сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках или в согнутом положении при работе в огороде. Такие позы ухудшают приток крови к суставам.

Человеку при любой болезни, несмотря на наличие ряда ограничений, необходимо вести активный образ жизни за

счет увеличения двигательной активности, не вызывающей отрицательного воздействия на организм. Важно выработать свой ритм двигательной активности, чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя, что важно для сохранения и укрепления здоровья.

Если человек не занимается физическими упражнениями, у него:

- ◆ нарушается координирующая роль движения;
- ◆ в организме снижается функция координирующих между собой структур;
- ◆ ухудшается способность мышц сокращаться;
- ◆ страдают обменные процессы;
- ◆ стремительно увеличивается масса тела;
- ◆ кости становятся рыхлыми;
- ◆ происходят заметные изменения в иммунологических свойствах организма.

Тренированные мышцы нужны:

- ◆ для нормальной работы селезенки, которая очищает кровь от вредных веществ: благодаря мышцам брюшной стенки и диафрагмы селезенка сокращается, выталкивая обновленную кровь обратно в кровеносную систему;
- ◆ для работы вен (нарушение кислородного обмена и питания тканей возникает, если мышцы не сокращаются и происходит застой крови в венах).

Мышечная ткань восстановит свою структуру в любом

возрасте, если мышцам создать условия. Регулярных легких физических упражнений будет достаточно, чтобы активизировать восстановительные процессы и заставить организм вырабатывать жизненную энергию.

Основы лечебной физкультуры

Главная задача медицины звучит так: **не навреди!** Это же относится и к ЛФК, которая, являясь методом лечения, должна назначаться и контролироваться именно лечащим врачом.

Сложность самолечения заключается в неправильном распределении нагрузки на организм. Ряд упражнений, которые идеально подходят для укрепления здоровья абсолютно здоровому человеку (условно назовем его абсолютно здоровым), при тех или иных заболеваниях могут причинить вред и боль другому, страдающему какими-либо заболеваниями.

Лечебная физическая культура назначается индивидуально. Никто не говорит, что нельзя выполнять те или иные упражнения самостоятельно, точно так же увеличивая или уменьшая нагрузку, но в лечебных целях это должно производиться только под наблюдением врача – специалиста по ЛФК.

Именно врач определяет методику занятий для каждого заболевания, при этом они могут назначаться индивидуально одному пациенту, нескольким или группе пациентов со схожими заболеваниями и симптомами. При этом учитываются общее состояние больного, его возраст, перенесенные ранее заболевания и текущий образ жизни с учетом занято-

сти.

Врач назначает больному проведение занятий в домашних условиях с учетом допустимых нагрузок, этапов отдыха и перерывов, и весь курс имеет строго установленный план, ведь необходимо планомерно увеличивать нагрузку по одному выполняемому упражнению и по общему их числу.

И несомненно, что врач, обладая опытом, уже имеет личную статистику и может подобрать наиболее подходящую именно к вашему случаю методику, которая дала хороший эффект в похожих ситуациях.

Упражнения в ЛФК

Основным средством ЛФК являются физические упражнения – мышечные движения, мощный биологический стимулятор жизненных функций человека. ЛФК использует весь арсенал средств, накопленный физкультурой.

С лечебной целью применяют специально подобранные и методически разработанные физические упражнения. При их назначении врач учитывает особенности заболевания, характер и степень изменений в системах и органах, стадию болезненного процесса, сведения о параллельно проводимом лечении и др.

В основе лечебного действия физических упражнений лежит строго дозированная тренировка, под которой применительно к больным и ослабленным людям следует понимать целенаправленный процесс восстановления и совершенствования нарушенных функций целостного организма и отдельных его систем и органов.

Различают *общую тренировку*, преследующую цель общего оздоровления и укрепления организма, и *специальную тренировку*, направленную на устранение нарушенных функций в определенных системах и органах.

Гимнастические упражнения классифицируются: а) по анатомическому принципу – для определенных мышечных групп (кости, стопы и др.); б) по активности – пассивные и

активные.

Пассивными называются упражнения с нарушенной двигательной функцией, выполняемые больным либо самостоятельно, с помощью здоровой конечности, либо при помощи методиста или инструктора по ЛФК.

Активными называются упражнения, выполняемые полностью самим больным. Для осуществления задач специальной тренировки подбираются те или иные группы упражнений. Например, для укрепления мышц живота чаще всего используют упражнения в положении лежа на спине и животе и на специальных гимнастических лавках с упорами для ног.

В результате систематического применения физических упражнений происходят функциональная адаптация организма к постепенно возрастающим нагрузкам и коррекция (выравнивание) возникших в процессе заболеваний нарушений. Основой лечебного действия физических упражнений и других средств ЛФК считают воздействие на нервную систему, функция которой нарушена в процессе заболевания. Важными механизмами действия физических упражнений является также их общетонизирующее влияние на больного.

Физические упражнения способствуют нормализации извращенных или восстановлению утраченных функций, воздействуют на трофическую функцию нервной системы. Применение физических упражнений повышает действие других лечебных средств (медикаментозных, физиотерапевти-

ческих, бальнеологических и др.). При этом в процессе выздоровления обычно другие лечебные методы постепенно ограничиваются или исключаются, а место методов ЛФК, наоборот, увеличивается и расширяется. ЛФК отличается от всех других методов лечения тем, что во время применения физических упражнений больной сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе. И именно этот факт усиливает действие физических упражнений.

Занятия ЛФК имеют большое воспитательное значение: больной привыкает систематически проделывать физические упражнения, это становится его повседневной привычкой. Так занятия ЛФК переходят в занятия общей физкультурой, становятся бытовой необходимостью, образом жизни больного и тогда, когда он уже выздоровел и возвратился к трудовой деятельности.

Нагрузки в ЛФК

Нагрузка должна быть оптимальной и соответствовать функциональным возможностям больного.

Для дозировки нагрузки следует принимать во внимание ряд факторов, которые способны увеличивать ее или уменьшать:

- ◆ исходные положения лежа, сидя облегчают нагрузку, стоя – увеличивают;

- ◆ величина и число мышечных групп: включение небольших групп (стопы, кисти) уменьшает нагрузку; упражнения для крупных мышц – увеличивают;

- ◆ амплитуда движения: чем она больше, тем больше нагрузка;

- ◆ число повторений одного и того же упражнения: его увеличение повышает нагрузку;

- ◆ темп выполнения: медленный, средний, быстрый;

- ◆ ритмичное выполнение упражнений: облегчает нагрузку;

- ◆ требование точности выполнения упражнений: вначале увеличивает нагрузку, в дальнейшем при выработке автоматизма – уменьшает;

- ◆ сложные упражнения на координацию: увеличивают нагрузку, поэтому их не включают в первые дни;

- ◆ упражнения на расслабление и статические дыхатель-

ные упражнения: снижают нагрузку; чем больше дыхательных упражнений, тем меньше нагрузка. Их соотношение с общеукрепляющими и специальными может быть 1:1; 1:2; 1:3; 1:4; 1:5;

- ◆ положительные эмоции на занятиях в игровой форме. помогают легче переносить нагрузку;

- ◆ различная степень усилий больного при выполнении упражнений: изменяет нагрузку;

- ◆ принцип рассеивания нагрузки с чередованием различных мышечных групп: позволяет подобрать оптимальную нагрузку;

- ◆ использование предметов и снарядов: влияет не только на повышение, но и на уменьшение нагрузки.

Общая физическая нагрузка на занятии зависит от интенсивности, длительности, плотности и объема. Интенсивность соответствует определенному уровню пороговой величины: от 30–40 % в начале и 80–90 % в конце лечения. Для определения порога интенсивности применяют нагрузки на велоэргометре с возрастающей мощностью от 50 до 500 кгм/м и более, до предела переносимости. Длительность нагрузки соответствует времени занятий.

Понятие плотности нагрузки обозначает время, затраченное на фактическое выполнение упражнений, и выражается в процентах к общему времени занятия. Объем нагрузки – это общая работа, которая выполнена на занятии. Равномерное, без перерывов выполнение упражнений на занятии

обозначают как поточный метод, общая физическая нагрузка при этом определяется интенсивностью и длительностью занятий.

При интервальном (раздельном) методе с паузами между упражнениями нагрузка зависит от плотности занятий.

Режим движений (режим активности) – это система тех физических нагрузок, которые больной выполняет в течение дня и на протяжении курса лечения.

Строгий постельный режим назначают тяжелым больным. Для профилактики осложнений применяют упражнения в статическом дыхании, пассивные упражнения и легкий массаж.

Расширенный постельный режим назначают при общем удовлетворительном состоянии. Разрешают переходы в положение сидя в постели от 5 до 40 мин несколько раз в день. Применяют лечебную гимнастику с небольшой дозировкой физической нагрузки, с допустимым учащением пульса на 12 уд./мин.

Палатный режим включает положение сидя до 50 % в течение дня, передвижение по отделению с темпом ходьбы 60 шагов в минуту на расстояние до 100–150 м, занятия лечебной гимнастикой длительностью до 20–25 мин, с учащением пульса после занятия на 18–24 уд./мин.

При *свободном режиме* в дополнение к палатному включают передвижение по лестнице с 1-го до 3-го этажа, ходьбу по территории в темпе 60–80 шагов в минуту на расстояние

до 1 км с отдыхом через каждые 150–200 м.

Лечебную гимнастику назначают 1 раз в день в гимнастическом зале, длительность занятия – 25–30 мин, с учащением пульса после него на 30–32 уд./мин. Частота пульса на занятиях должна быть не более 108 уд./мин у взрослых и 120 уд./мин у детей.

В санаторно-курортных условиях применяют щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий режимы.

Щадящий режим соответствует в основном свободному режиму в стационаре с разрешением ходьбы до 3 км с отдыхом через каждые 20–30 мин, игр, купания (при подготовленности и закаленности).

Щадяще-тренирующий режим допускает средние физические нагрузки: широко используют ходьбу до 4 км за 1 ч, терренкур, прогулки на лыжах при температуре воздуха не ниже +10... +12 °С, катание на лодке в сочетании с греблей 20–30 м, спортивные игры с облегченными условиями их проведения.

Тренирующий режим применяют в тех случаях, когда нет выраженных отклонений в функциях различных органов и систем. Разрешаются бег, спортивные игры по общим правилам.

Формы и методы лечебной физкультуры

Формой ЛФК является система определенных физических упражнений. Это лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия больных по рекомендации врача, инструктора; дозированная ходьба, терренкур, физические упражнения в воде и плавание, ходьба на лыжах, гребля, занятия на тренажерах, механоаппаратах, игры (волейбол, бадминтон, теннис), городки.

Помимо физических упражнений, к ЛФК относятся массаж, закаливание воздухом и водой, трудотерапия, райттерапия (прогулки верхом на лошади).

Гигиеническая гимнастика предназначена для больных и здоровых. Проведение ее в утренние часы после ночного сна называют утренней гигиенической гимнастикой, она способствует снятию процессов торможения, появлению бодрости.

Лечебная гимнастика – наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения и реабилитации. Возможность с помощью разнообразных упражнений целенаправленно воздействовать на восстановление нарушенных органов и систем определяет роль этой формы в системе ЛФК. Занятия (процедуры) проводят индивидуально у тяжелых больных малогрупповым (3–5 человек) и групповым (8–15 человек) методами. В группы объ-

единяют больных по нозологии, то есть с одним и тем же заболеванием; по локализации травмы. Неправильно объединять в одну группу больных с разными заболеваниями.

Каждое занятие строится по определенному плану и состоит из трех разделов: подготовительного (вводного), основного и заключительного.

Вводный раздел предусматривает подготовку к выполнению специальных упражнений, постепенно включает в нагрузку. Длительность раздела занимает 10–20 % времени всего занятия.

В *основном разделе* занятия решают задачи лечения и реабилитации и применяют специальные упражнения в чередовании с общеукрепляющими. Длительность раздела – 60–80 % всего времени занятия.

В *заключительном разделе* нагрузку постепенно снижают. Физическую нагрузку контролируют и регулируют, наблюдая за ответными реакциями организма. Простым и доступным является контроль пульса. Графическое изображение изменения его частоты во время занятия называют кривой физиологической нагрузки. Наибольший подъем пульса и максимум нагрузки обычно достигаются в середине занятия – это одновершинная кривая. При ряде заболеваний необходимо после повышенной нагрузки применить ее снижение, а затем вновь повысить; в этих случаях кривая может иметь несколько вершин. Следует также проводить подсчет пульса через 3–5 мин после занятия.

Очень важна плотность занятий, то есть время фактического выполнения упражнений, выражаемое в процентах к общему времени занятия. У стационарных больных плотность постепенно возрастает от 20–25 до 50 %.

При санаторно-курортном лечении на тренирующем режиме в группах общей физической подготовки допустима плотность занятий 80–90 %.

Индивидуальные самостоятельные занятия дополняют лечебную гимнастику, проводимую инструктором, и могут осуществляться в последующем только самостоятельно с периодическим посещением инструктора для получения указаний.

Гимнастический метод, осуществляемый в лечебной гимнастике, получил наибольшее распространение. Игровой метод дополняет его при занятиях с детьми.

Спортивный метод применяют ограниченно и в основном в санаторно-курортной практике.

При применении ЛФК следует соблюдать принципы тренировки, учитывающие лечебные и воспитательные задачи метода:

- ♦ индивидуализация в методике и дозировке с учетом особенностей заболевания и общего состояния больного;

- ♦ систематичность и последовательность применения физических упражнений. Начинают с простых и переходят к сложным упражнениям, включая на каждом занятии два простых и одно сложное новое упражнение;

- ◆ регулярность воздействия;
- ◆ длительность занятий (обеспечивает эффективность лечения);
- ◆ постепенность нарастания физической нагрузки в процессе лечения для обеспечения тренирующего воздействия;
- ◆ разнообразие и новизна в подборе упражнений – достигаются обновлением их на 10–15 % с повторением 85–90 % прежних для закрепления результатов лечения;
- ◆ умеренные, продолжительные или дробные нагрузки целесообразнее применять, чем усиленные;
- ◆ соблюдение цикличности чередования упражнений с отдыхом;
- ◆ принцип всесторонности – предусматривает воздействие не только на пораженный орган или систему, но и на весь организм;
- ◆ наглядность и доступность упражнений – особенно необходима в занятиях при поражениях ЦНС, с детьми, пожилыми людьми;
- ◆ сознательное и активное участие больного – достигается умелым объяснением и подбором упражнений.

Для проведения ЛФК составляют план занятия (процедуры), в котором указаны разделы, их содержание, дозировка, целевая установка (задачи раздела) и методические указания.

ПЛАН ПРОЦЕДУРЫ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

КРОВООБРАЩЕНИЯ I СТЕПЕНИ

Начальный этап

1. Элементарные упражнения для конечностей в исходном положении (ИП) сидя.

2–5. Вводный раздел процедуры. Постепенное втягивание сердечно-сосудистой системы в повышенную нагрузку. (Упражнения для корпуса, комбинированные движения рук и ног, рук и корпуса попеременно с дыхательными упражнениями в ИП сидя.)

5–6. Тренировка сердечно-сосудистой системы путем охвата более крупных мышечных групп корпуса в сочетании с правильной постановкой движений. Упражнения должны способствовать уменьшению застойных явлений в печени, селезенке и крупных венозных сосудах брюшной полости путем движения корпуса и периодического изменения внутрибрюшного давления в сторону как повышения, так и понижения.

7–8. Элементарные упражнения конечностями и дыхательные упражнения.

9–10. Снижение общей физиологической нагрузки. Создать условия для относительного отдыха сердечной мышцы. Усилить присасывающую деятельность грудной клетки упражнениями в глубоком дыхании.

Основной этап

11. Упражнения в ограниченном сопротивлении сидя или упражнения с гантелями.

12. Тренировка сердечной мышцы путем применения движений с возрастающим усилием

(например, с постепенным добавлением упругих элементов в эспандере).

Заключительный этап

13. Заклучительные элементарные и дыхательные упражнения с постепенным снижением интенсивности.

Всего: 13.

В приведенном плане нет перечисления упражнений, а указано, какие из существующих в классификации следует применять. В соответствии с планом составляют комплекс упражнений – с указанием исходных положений, описанием упражнения, его дозировки (число повторений или продолжительность в минутах) и методическими указаниями (при необходимости для отдельных упражнений).

Курс применения ЛФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса лечения). Соответственно для каждого периода составляют планы или даже схемы и комплексы упражнений.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ I СТЕПЕНИ

1. ИП – сидя на стуле, руки на бедрах. Спокойное дыхание статического характера (3–4 раза).

2. ИП – сидя, руки на коленях. Разгибание рук в лучезапястном суставе (6–8 раз).

3. ИП – сидя. Тыльное сгибание стоп в голеностопном суставе (6–8 раз).

4. ИП – сидя, руки опущены. Руки в стороны – вдох,

опустить – выдох (4–5 раз).

5. ИП – то же. Выбрасывание прямых рук вперед, в стороны, опустить (5–6 раз).

6. ИП – сидя. Поочередное поднимание бедер. Втягивать живот при приведении бедер (5–6 раз).

7. ИП – сидя. Отвести руки в стороны – вдох, опустить – выдох (4–5 раз).

8. ИП – сидя, руки фиксированы на спинке стула. Прогибание спины, не отрывая рук. При прогибании – вдох, при сгибании – выдох.

9. ИП – сидя, руками держаться за сиденье, ноги вытянуты. Разведение и сведение прямых ног со скольжением стоп по полу (6–8 раз).

10. ИП – сидя, кисти рук на подбородке. Развести локти в сторону – вдох, привести плечи, сдавить грудную клетку и слегка наклонить корпус – выдох (4–5 раз).

11. ИП – сидя, руки на бедрах, ноги расставлены на ширину плеч. Наклоны корпуса поочередно вправо-влево на выдохе. При выпрямлении – вдох (3 раза).

12. ИП – сидя, руки опущены. Поднимание рук в стороны, вверх – вдох, опускание – выдох (3–4 раза).

13. ИП – сидя на стуле, руки на бедрах. Упражнение в поднимании, опускании, отведении назад и приведении вперед плечевого пояса (6–8 раз).

14. ИП – сидя на краю стула, руками держаться за сиденье. Имитация движений велосипедиста со скольжением стоп по полу (10–12 раз).

15. ИП – сидя. Спокойное дыхание статического

характера (3—4 раза).

16. ИП – сидя. Поднимание рук в стороны, вверх-вниз.

Глава 2

Массаж в ЛФК и его основы



Массаж и его влияние на организм. Виды массажа

Массаж — это механическое дозированное воздействие на тело человека руками массажиста или специальными аппаратами в целях лечения, оздоровления и профилактики

заболевания.

Различают виды массажа:

- ◆ лечебный;
- ◆ спортивный;
- ◆ гигиенический;
- ◆ косметический.

В каждом из перечисленных видов массажа можно применять самомассаж.

Лечебный массаж в сочетании с лечебной физкультурой широко применяется в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных диспансерах и оздоровительных центрах. Массаж может являться также самостоятельным методом профилактики, лечения и реабилитации.

Спортивный массаж применяют у спортсменов в целях поддержания хорошей спортивной формы, ускорения восстановительных процессов после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, для повышения спортивной работоспособности и соответственно достижения высоких результатов.

Гигиеническим называют один из популярных видов массажа, применяемых не только для укрепления защитных сил организма, но и для снятия нервного и эмоционального напряжения, физической и умственной усталости.

Косметический массаж делают с целью улучшения внешнего вида отдельных участков тела, большой популярностью пользуется массаж лица.

Влияние массажа на нервную систему

Массаж может изменять возбудимость нервной системы в зависимости от ее функционального состояния и применяемых приемов.

Мягкие, неинтенсивные приемы действуют успокаивающе, снижают повышенную возбудимость.

Энергичные приемы повышают процессы возбуждения, могут усилить болевые ощущения, вызвать повышение артериального давления.

При применении массажа, не дифференцированного в соответствии с показаниями и действием приемов, может наблюдаться ухудшение общего состояния, усиление боли, нарушение сна, спазм сосудов.

Использование массажа в строгом соответствии с показаниями, учетом функционального состояния нервной системы, особенностями влияния приемов вызывает благоприятные изменения в организме. Появляется ощущение приятного тепла, уменьшаются боли, улучшается общее состояние.

Патологический процесс во внутренних органах отражается (проецируется) на различных участках кожи головы, шеи, туловища, конечностей. Эти зоны, или участки, кожи описаны Г. Захарьиным и Г. Гедом и называются «зоны Захарьина – Геда».

Примерные границы зон Захарьина – Геда обозначаются буквенными индексами: С – шейный отдел, D – грудной, L – поясничный, S – крестцовый.

В зонах Захарьина – Геда появляются:

- ◆ *гиперестезия* – повышенная чувствительность;
- ◆ *гипералгезия* – болевые ощущения, иногда в виде одной болевой точки, выявляемой при давлении на нее.

Это проявление висцеросенсорного рефлекса, который отражает связи внутренних органов с определенными сегментами спинного мозга. Чувствительность в зонах Захарьина – Геда изменяется в острой стадии болезни и при обострениях. Воздействуя массажем на соответствующие зоны Захарьина – Геда, можно оказать влияние на внутренние органы. Массаж воздействует и на нервную периферическую систему, улучшая ее кровоснабжение и обменные процессы.

Кожа выполняет разнообразные функции: защиты, выделительную, терморегулирующую и др. Потовые и сальные железы кожи выделяют пот, сало и вредные вещества. Площадь кожного покрова человека составляет более 1,5 м. Массаж улучшает секрецию потовых и сальных желез, усиливает лимфо– и кровообращение, способствует образованию физиологически активных веществ – гистамина, аминокислот, полипептидов.

Влияние массажа на лимфатическую систему

Лимфатическая система состоит из сосудов и расположенных по их ходу лимфатических узлов. Лимфа является промежуточной средой между кровью и тканями. Движение лимфы очень медленное, со скоростью 4–5 мм/с.

Вся лимфа проходит через грудной проток всего шесть раз в сутки. Она движется в одном направлении – от тканей к сердцу. Движение лимфы происходит благодаря существующей разнице давления в лимфатической системе, постепенно нарастающего по направлению к сосудам грудной полости, а также за счет присасывающего действия грудной клетки, сокращения мышц и стенок сосудов.

Движению лимфы от периферии к центру способствуют полулунные створчатые клапаны, находящиеся на внутренней поверхности лимфатических сосудов. Лимфа через грудной лимфатический проток впадает в верхнюю полую вену.

В лимфатических узлах задерживаются микробы, попавшие в организм. В них также происходит обеззараживание микробов и токсических веществ с помощью фагоцитов эндотелия и лимфоцитов лимфатических узлов.

Приемы поглаживания, разминания по направлению к сердцу способствуют опорожнению лимфатических капил-

ляров, а вибрация расширяет лимфатические сосуды. Массаж ускоряет движение лимфы, обеспечивает приток питательных веществ и отток продуктов обмена. Массажные движения ведут в направлении ближайших лимфатических узлов.

Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему

При воздействии массажа кровь от внутренних органов оттекает к коже, мышцам; расширяются периферические сосуды, и это облегчает работу сердца. Повышается сократительная способность сердца, улучшается его кровоснабжение, уменьшаются застойные явления. Массаж воротниковой области понижает артериальное давление. Увеличивается количество функционирующих капилляров; известно, что после массажа количество раскрытых капилляров на 1 мм поперечного сечения увеличивается с 31 до 1400. Способствуя вымыванию молочной кислоты из тканей, массаж не вызывает ацидоз, снимает утомление после физических нагрузок.

Влияние массажа на мышцы и суставы

Массаж улучшает кровоснабжение мышцы, что повышает ее силу. Мышцы находятся в непроизвольном постоянном

напряжении, что обозначают понятием *тонус*.

Для лучшего расслабления мышцы конечности должны быть согнуты под определенным углом. Такое положение называют *средним физиологическим положением* (положение покоя) и используют в практике массажа. При положении лежа на спине среднее физиологическое положение для рук: отведение плеча от туловища на 45° , сгибание предплечья в локтевом суставе под углом 110° , кисть в лучезапястном суставе согнута в ладонно-тыльном направлении под углом 9° и слегка отведена в локтевом направлении под углом 15° , пальцы полусогнуты. Среднее физиологическое положение для ног: слегка согнутое в тазобедренном суставе (35°) и отведенное на 35° бедро, колено согнуто под углом 145° .

Для расслабления мышц спины следует в положении на животе положить вдоль туловища повернутые внутрь руки (ладони кверху). В положении на спине подкладывают валик под колени и слегка разводят ноги. Массаж способствует рассасыванию отеков, выпотов из суставных сумок.

Влияние массажа на аппарат дыхания

Массаж увеличивает насыщение артериальной крови кислородом, способствует расширению бронхов. Частота дыхания уменьшается, диафрагма работает в более щадящем режиме.

Влияние массажа на обмен веществ

Массаж благоприятно влияет на все виды обмена, усиливает выделение из организма вредных веществ – мочевины, мочевой кислоты, молочной кислоты. В ряде случаев без массажа невозможно купировать болевые ощущения в мышцах.

Лечебный массаж

При лечении используют большое количество разнообразных приемов массажа. Основными являются: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Каждый из этих приемов имеет разновидности, вспомогательные приемы.

Различают общий и местный массаж. При *общем* массаже массируют все тело. *Местный* массаж – это воздействие на какие-либо части тела (спина, живот, рука, нога). *Сегментарно-рефлекторный* массаж предложен в России А. Ч. Щербаком в 20-х годах XIX века. Действие этого вида массажа, как и ряда других физических факторов, основано на том, что любое заболевание не является только местным, а вызывает изменения рефлекторного характера в сегментарно-связанных образованиях, которые иннервируются из тех же сегментов спинного мозга. Такие рефлекторные изменения возникают в коже, мышцах, соединительной ткани и, в свою очередь, влияют на первичный очаг. Массаж этих зон способствует уменьшению патологических изменений в органе. На коже при заболеваниях возникают зоны повышенной чувствительности в связи с тем, что болевые импульсы от внутренних органов через симпатический отдел вегетативной нервной системы поступают в мозг и возбуждают чувствительные клетки соответствующего сегмента. При этом возникает боль в зоне повышенной чувствительности,

не совпадающей с локализацией патологического очага.

Существуют сложные рефлекторные связи внутренних органов между собой и с разными системами организма.

Висцеромоторные рефлексы при заболеваниях внутренних органов проявляются изменением тонуса мышц и их болезненностью. При заболевании органов пищеварения наблюдаются измененная чувствительность и повышение тонуса мышц воротниковой зоны. Висцеро-висцеральные рефлексы отражают изменения в одном внутреннем органе, при патологии – в другом. На этом основано применение сегментарно-рефлекторного массажа некоторых областей тела.

Шейно-затылочная и верхнегрудная области находятся на задней поверхности шеи, затылка, надплечье, верхней части спины и груди – это воротниковая зона, которая иннервируется из сегментов DI I – DIV спинного мозга, шейной части симпатического ствола, шейными вегетативными ганглиями, нервными сплетениями сонных и позвоночных артерий, блуждающим нервом. Шейная часть вегетативной нервной системы связана с вегетативными центрами головного мозга. Массаж воротниковой области изменяет функциональное состояние ЦНС и рефлекторным путем благоприятно воздействует на обмен, теплорегуляцию и др.

Пояснично-крестцовая область – это ягодицы, нижняя часть живота, верхняя треть передней части бедер. Иннервируется из нижнегрудных (DX – DXII), поясничных и крестцовых сегментов (LI-Sv) спинного мозга. Массаж пояснич-

но-крестцовой области показан при остеохондрозе с радикулярным болевым синдромом, сосудистых заболеваниях и травмах нижних конечностей, для улучшения функций половых желез.

Сегментарно-рефлекторный массаж отличается тем, что воздействует не в зоне больного органа, а в зоне отраженной боли (зоны Захарьина – Геда).

Гигиенический массаж

Гигиенический массаж является довольно мощным средством профилактики различных заболеваний, его применяют для укрепления организма и поднятия жизненного тонуса. Этот вид массажных процедур широко используется в современной косметологии и медицине, так как оказывает позитивное влияние на организм человека в целом. Гигиенический массаж также применяют на последнем этапе реабилитации больных после хирургических операций. Гигиенический массаж – это самостоятельная процедура, но в комплексе с лечебной физкультурой его эффективность увеличивается многократно.

Виды и основы гигиенического массажа

Гигиенический массаж бывает общим, частным и парным. Его результаты основаны на способности организма определенным образом воспринимать действия массажиста. Интенсивность и сила надавливания, сжатия, растяжения и растирания кожи зависит непосредственно от веса тела человека, назначения врача, патологий и возраста клиента. Именно поэтому сеансы гигиенического массажа должны проводиться профессиональным специалистом, так как для каждого клиента приемы и методики процедуры подбираются

индивидуально, в зависимости от особенностей организма человека.

Гигиенический массаж *общий* проводится в любое время дня, обычная продолжительность сеанса – до 40 мин. Идеальным распределением времени должно быть: 8–12 мин – массаж спины, руки и плечи – 6–8 мин, массаж области таза – 3 мин, живота и грудной клетки – 4–5 мин. Основным движением при общем гигиеническом массаже выступает разминание, а поглаживание, растирание и выжимание являются дополнительными вспомогательными движениями. Рекомендуются применение одинарного либо двойного кольцевого растирания, а вот ударные движения могут свести эффект общего массажа к минимуму. Процедура общего гигиенического массажа проводится аналогично лечебному или спортивному, поэтому последовательность массирующих движений участков тела человека соответствует общепризнанным методикам.

При выполнении *частного* массажа массируется отдельная часть тела: спина, нога, шея. При показаниях с помощью частного массажа массируются отдельные мышцы, суставы, связки и пр. Время проведения сеанса зависит от части тела, где проводится массаж по показаниям к проведению процедуры, но не более 25 мин. Все приемы выполняются в такой же последовательности, как при общем гигиеническом массаже. Начинается частный массаж с вышележащих частей тела, например массаж руки начинается с массирования пле-

ча. Чаще всего данный вид выполняется одним человеком, но могут применяться и самомассаж и парный массаж.

Парный массаж проводится после утренней гимнастики, в сауне или бане, перед спортивными тренировками и соревнованиями или после них. Парный массаж не рекомендуется применять при некоторых травмах и заболеваниях: при радикулитах, параличах конечностей, травмах позвоночника, хронической пневмонии, бронхиальной астме и пр. Выполняется этот вид гигиенического массажа двумя специалистами. При парном массаже применяются вакуумные или вибрационные аппараты. Продолжительность массажа зависит от возраста, пола, общего состояния и веса. Длительность сеанса составляет около 8 мин.

Специальные методики гигиенического массажа

Специальные методики обуславливаются желанием добиться какого-то конкретного эффекта. Различают профилактическую, укрепляющую и успокаивающую методики массажа. Сюда же относятся массажные процедуры, используемые для профилактики, лечения некоторых заболеваний и поддержания общего тонуса. Часто применяемой методикой является профилактическая. Она помогает легче переносить стрессовые ситуации, переутомления и физические нагрузки. Укрепляющая методика повышает работоспособ-

ность, предупреждает переутомление организма и стрессовые состояния. Успокаивающая методика массажа способствует нормализации деятельности центральной нервной системы и отдельных внутренних органов, стимулирует общую нормальную работу организма, что приводит к значительному улучшению самочувствия.

Влияние гигиенического массажа на организм

Гигиенический массаж желательно применять каждому человеку. Он помогает снять усталость тела, развивает выносливость, мобилизует защитные функции организма. Максимальный эффект от гигиенического массажа достигается при ежедневном утреннем выполнении, но стоит оговориться, что такой массаж всегда приносит пользу, независимо от времени применения. Однако утром массаж помогает разбудить организм. В этом случае речь идет больше о самомассаже, чем о посещении специальных салонов и клиник. Заканчивать процедуру массажа лучше водными процедурами.

У каждого бывают моменты, когда организм находится в перевозбужденном состоянии. В результате такой встряски ухудшаются все нормальные физические показатели организма. Как следствие, могут возникать головные боли, увеличиваться температура тела или артериальное давление,

мышцы тела находятся в напряжении, в некоторых случаях мышцы в этом состоянии сводит судорогой. При правильном подходе от этих негативных явлений может избавить гигиенический массаж. Достаточно одного грамотно проведенного сеанса, чтобы общее состояние организма улучшилось. Человек постоянно подвергается риску психоэмоциональных и физических нагрузок, и чтобы состояние здоровья не ухудшалось, следует принимать профилактические меры. Гигиенический массаж является необходимым средством для поддержания тонуса, укрепления стрессоустойчивости организма, профилактики различных заболеваний, поэтому обязательно входит в комплекс профилактических, лечебных и общеоздоровительных процедур.

Косметический массаж

Чаще всего косметические виды массажа используют для полноценного ухода за кожей шеи и лица. Это связано с тем, что путем применения косметического массажа в головной мозг отправляются нервные импульсы, оказывающие благоприятное воздействие на процессы, протекающие в коже. Таким образом, с помощью косметического массажа можно не только убрать мимические морщины, но и решить более серьезные проблемы. К слову, при проведении многих косметических процедур просто не обойтись без косметического массажа, так как по-другому нельзя добиться стойкого результата.

В зависимости от направленности косметический массаж можно подразделить на четыре группы: профилактический, гигиенический, пластический и лечебный. Но независимо от вида косметического массажа правила воздействий остаются одинаковыми. Для достижения успокаивающего эффекта используются поглаживающие движения. Если же необходимо возбудить нервную систему, то нужно применять такие приемы, как ударная вибрация, растирание и разминание.

Кожа на лице и шее нежная, поэтому стоит осторожно начинать практику косметического массажа. Первые сеансы косметического массажа должны быть непродолжительными, а движения – щадящими и спокойными.

При дальнейших процедурах интенсивность массажа можно постепенно прибавлять. Необходимо обратить внимание и на тип кожи массируемого. Если ее состояние сухое, то во время сеанса лучше использовать увлажняющий крем. При жирном типе кожи можно ограничиться только тальком или присыпкой.

Значение косметического массажа

Положительное влияние, которое оказывает косметический массаж, трудно переоценить. При этом положительные изменения заметны как во внешнем состоянии кожи лица и шеи, так и во внутреннем состоянии всего организма в целом. Активизация обмена веществ и выведение из тканей продуктов обмена, улучшение кровообращения и облегчение кожного дыхания, очищение кожи и подъем тонуса мышц — эти моменты можно будет заметить уже при первых систематических сеансах. Если же не останавливаться на достигнутом и проводить процедуры косметического массажа регулярно, то через некоторое время легко будут видны следующие улучшения:

- ◆ восстановление формы лица;
- ◆ уменьшение и устранение морщин;
- ◆ укрепление мышц шеи и лица;
- ◆ восстановление здорового цвета лица, гладкости и упругости кожи;

- ◆ очищение кожи от ороговевших частиц и сальных пробок;
- ◆ рассасывание и устранение рубцов после угрей или юношеских прыщей;
- ◆ уменьшение жировых отложений и устранение отечности.

В целом же косметический массаж поднимает настроение, улучшает самочувствие и придает организму бодрость и энергичность.

Самомассаж

Общепринято различать общий и частный самомассаж. Им может быть гигиенический массаж, массаж в походных условиях, восстановительный и лечебный – при гипертонической болезни, пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе. Общим считается самомассаж всего тела с ног до головы, на который затрачивают примерно 25–30 мин. Можно приблизительно указать длительность массирования отдельных частей тела: 8–10 мин – обработка нижних конечностей; 6–8 мин – массаж рук; 6–10 мин – массаж туловища (мышцы груди и живота, затем – ягодицы и мышцы спины). Самомассаж можно начинать с любого участка тела. Однако наибольший эффект будет достигнут, если начать общий самомассаж с передней поверхности бедра.

Анатомо-физиологические основы самомассажа

Далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами массажиста или провести взаимомассаж. В таких случаях на помощь может прийти не менее эффективный самомассаж. Его преимущества – простота, доступность приемов, возможность проведения в различной обстановке, изменение дозировки в зависимости от самочувствия. Поэтому

му самомассаж может быть использован каждым человеком, в первую очередь как гигиеническое средство повседневного ухода за телом. Это также эффективное профилактическое средство борьбы с травматизмом, особенно в холодную погоду.

Спортсменам самомассаж помогает проводить более интенсивные тренировки, так как регулярное его проведение повышает функциональные возможности организма, снимает утомление, способствует быстрому восстановлению физической формы и реабилитации после травм. Самомассаж в производственных условиях значительно повышает производительность труда, снимает психофизическое напряжение и утомление. Во время занятий туризмом, в походах, когда ощущается сильная усталость, кратковременный самомассаж на привале делает отдых более эффективным.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью (при растяжениях связок, ушибах, болях в пояснице), но тогда необходимо предварительно проконсультироваться с врачом. За один сеанс не следует выполнять много приемов. Там, где возможно, например на голени, бедре, поясничной области, ягодицах и животе, массируют двумя руками. Прежде чем начать заниматься самомассажем, следует ознакомиться с его анатомо-физиологическими основами, с общими правилами его проведения, запомнить показания и противопоказания к самомассажу, хорошо освоить методику и технику выполнения приемов массажа

различных участков тела.

При самомассаже с кожи удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшаются кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

В мышцах находится множество кровеносных сосудов. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада, легче образуется «энергия», за счет которой мышцы сокращаются и повышается их работоспособность. Суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться, что особенно важно при нарушении нормальной подвижности, ограничении движений в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах. Надо также учитывать, что в холодную погоду связочный аппарат более подвержен травмам, поэтому необходимо сознательно готовить его к нагрузкам с помощью самомассажа. Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

Самомассаж вызывает более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, что, в свою очередь, способствует снабжению органов кислородом и питательными

веществами, выводу из организма продуктов распада, ликвидации застоев и выпотов в суставах. Происходит перераспределение крови не только на массируемом участке, но и во всем теле.

Нервная система регулирует жизнедеятельность организма, объединяя все органы и системы, согласовывая их деятельность и обуславливая тем самым целостность организма. Влияние самомассажа на нервную систему весьма разнообразно и зависит от применяемых массажных приемов, их продолжительности, сочетания, массируемого участка тела.

Правила проведения самомассажа и рекомендации

Все движения при самомассаже выполняются по ходу лимфатических путей по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, а именно: руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы); ноги – от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам; грудную клетку – от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам); спину – от позвоночника в стороны и от таза к шее; поясницу и крестцовую область – по направлению к спине; шею – от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы не массируют!

Недопустимы болевые воздействия во время самомассажа, так как массируемые ткани рефлекторно напрягаются, вследствие чего снижается эффект процедуры.

Рекомендуется проводить самомассаж в обнаженном виде или в чистом хлопчатобумажном белье. Чтобы легче было выполнять массажные приемы и предохранить кожу от излишнего раздражения, можно использовать присыпки и смазывающие вещества (например, крем «Детский», крем «Для массажа»). С лечебной целью также можно употреблять различные мази и средства для растирания. При обильном волосяном покрове кожи самомассаж рекомендуется проводить с тальком или через чистое белье (простыню).

При проведении гигиенического самомассажа сухой массаж действует эффективнее, чем массаж с применением смазывающих веществ. Продолжительность сухого массажа области одного участка не должна превышать 2–3 мин.

Основные противопоказания для самомассажа

Самомассаж противопоказан при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях, наличии гнойников на любом участке тела, кожных заболеваниях (экзема, фурункулез, лишай, воспаление поверхностных лимфатических сосудов, кожная сыпь), повреждениях или сильном раздражении кожи, воспалении и тромбо-

зе вен, больших варикозных расширениях.

Нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей.

Не рекомендуется массировать живот при грыже и во время менструации, а также сразу после приема пищи.

Если в лимфатических узлах (в области паха, подколенной ямке, подмышечной впадине) появилась припухлость, следует воздержаться от самомассажа и проконсультироваться с врачом.

Точечный массаж

Точечный массаж зародился в глубокой древности в странах Востока. В процессе познания человека древние медики, наблюдая функционирование человеческого организма, отметили определенные взаимосвязи между явлениями природы, их обусловленностью и человеком. Древние врачи предположили, что наш организм живет и действует под влиянием тех сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, тесно связанная со всеми явлениями природы и неотрывная от них.

Изначально считалось, что при каждом заболевании в болезненный процесс неизбежно вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа обязательно изменяется функция всех других органов и систем. Болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимоотношений, взаимосвязей как в целом организме, так и между ним и окружающей средой. Таким образом, болезнь – это результат борьбы организма с болезнетворными факторами. Они могут быть как внешними (климат, инфекции, травмы), так и внутренними (пища, вода, эмоции). Задача врача – помочь организму в этой борьбе. Постепенно были сформулирова-

ны и выработаны, больше эмпирическим путем, основные методы и средства такой помощи. Впоследствии, при развитии медицины как науки, почти все методы получили свое обоснование.

Были обнаружены целые локальные области и отдельные точки. Они были описаны и систематизированы для визуализации в определенные линии, каналы, меридианы или зоны проекции отдельных внутренних органов, выявлена и зафиксирована их функциональная взаимосвязь с органами и системами организма. На точки в древности воздействовали острым камнем, иглой, полынной сигаретой и др., производили пальцевое надавливание (прессацию, шиатсу, до-ин). В дальнейшем применяли различного вида палочки, приборы и приспособления из различных материалов – эбонита, фторопласта, металла (стали, меди, золота, серебра, титана).

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и при проведении метода иглоукалывания, прижигания (чжэнь-цзю-терапия) – с той лишь разницей, что на точки воздействуют пальцем или кистью. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто используют всего около 150. В основе механизма лечебного эффекта от воздействия на точки лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. Раздражители внешней и внутренней среды могут нарушить относительное «внутреннее» равновесие, которое может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги. Представить себе

весь сложный путь, по которому идет сигнал к месту назначения через многочисленные пункты переключения нервных связей, очень сложно. Точечный массаж вызывает ответную реакцию на расстоянии, в зоне, не имеющей тесной анатомической связи с зоной раздражения. При углубленном изучении биологически активных точек, проводимом как в нашей стране, так и за рубежом, было установлено, что воздействие на точку организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение.

Многочисленными клинико-физиологическими исследованиями, проведенными в нашей стране, было установлено, что описанные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от окружающих участков кожи. В них наблюдается относительно низкое электрическое сопротивление, фиксируемое на площади $2,5 \text{ мм}^2$ (794 кОм), в то время как на расстоянии 1–2 мм от точки это сопротивление равно 1407 кОм и выше. Отмечены высокий электрический потенциал, повышенное поглощение ультрафиолетового излучения, повышенная температура поверхности кожи, увеличенное потоотделение (гипергидроз), высокий уровень обменных процессов и значительное повышение болевой чувствительности при пальпации этих точек.

При прессации (надавливании) на биологически активные точки, как правило, у массируемого возникают ответные реакции, чаще субъективного характера (ощущение ломоты, распираций, онемения, болезненности, «пробивает, как электрическим током», возникает чувство тепла, легкости, ощущается ползание «мурашек» или появляется «гусиная кожа» в области исследования). В то же время рядом находящиеся области локального воздействия не дают таких предусмотренных ответных реакций. Это и используется массажем для точного определения искомой точки.

Метод массажа точек выгодно отличается от других относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения как в доврачебной практике, так и во время лечения. Разновидности точечного массажа могут быть использованы в комплексе с лекарственной терапией.

Крайне необходимо помнить, что методы древневосточной медицины лишь дополняют современные методы, обогащая их, но никак не заменяют их полностью и не являются панацеей от всех болезней. При применении точечного массажа необходимо учитывать все основные положения и требования современной медицины. Проводить точечный массаж можно лишь при отсутствии абсолютных противопоказаний и после консультации с врачом.

Детский массаж

Как говорилось выше, массаж – научно обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (то есть близкий организму человека) метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний. Это и делает массаж популярным, особенно в детской практике. Организм ребенка находится в состоянии развития, роста, постоянного изменения. Любое воздействие, будь то условия жизни, питание, игры, занятие физкультурой, массаж, медицинские мероприятия (процедуры, лекарства) и т. д., оказывает на него гораздо большее влияние, чем на организм взрослого, уже сформировавшегося человека.

Ребенок удивительно пластичен и восприимчив, поэтому так важен серьезный и ответственный подход ко всему, что касается его здоровья.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа, так как способствует не только оздоровлению или лечению ребенка, но и его более быстрому и гармоничному психофизическому развитию.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен

в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

К сожалению, многие родители недооценивают значение этого возраста, рассматривая его как переход от младенчества (когда ребенку уделялось много внимания) к школьному периоду (когда внимание потребуется вновь), как своеобразный «отдых». Но именно сейчас развиваются основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки; формируется осанка, умение управлять своим телом; проявляются такие черты характера, как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Именно в этом возрасте ребенок ценит движение как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное удовольствие от новых умений и навыков.

Но как часто родители, развивая своих детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе.

Особую тревогу вызывает широкое распространение среди дошкольников дефектов и заболеваний опорно-двигательной системы, таких как плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз.

Часто родители оправдывают свое бездействие тяжелыми условиями современной жизни, занятостью, отсутстви-

ем специальных знаний и материальных возможностей. Но физическое воспитание не требует особых условий и подготовки. Научите своего ребенка играть с мячом, прыгать со скакалкой, покажите ему игры, в которые вы играли в детстве, побольше гуляйте с ним на оборудованной детской площадке или в парке, там, где есть возможность побегать и ползать, организуйте дома простейший спортивный уголок. Старайтесь всеми способами поощрять желание ребенка активно двигаться, прививайте ему интерес и любовь к своему телу.

Для большей эффективности массаж применяют в сочетании с гимнастическими упражнениями, которые выполняются во время процедуры или непосредственно после нее. Однако не следует утомлять ребенка слишком сложными или продолжительными упражнениями, так как массаж сам по себе является некоторой нагрузкой на организм. Широко используются пассивные движения (то есть движения, выполняемые ребенком с помощью взрослого), разнообразные корригирующие позы и укладки.

Важной особенностью детского массажа является осторожность в выборе приемов. Применяются все приемы классического массажа, элементы точечного массажа и других видов рефлексотерапии, однако предпочтение следует отдавать более мягким и нежным воздействиям. Разнообразные поглаживания, осторожное растирание (лучше – подушечками пальцев, что увеличивает чувствительность рук мас-

сирующего), мягкое разминание, легкие ударные приемы – все это позволяет добиваться нужного результата, не причиняя ребенку неприятных ощущений. Это не значит, что такой массаж неглубокий и неэффективный, напротив, хорошо владея техникой и зная действие различных приемов, можно менять характер воздействия.

В любом случае массаж должен быть безболезненным. Это, пожалуй, главное отличие детского массажа от взрослого, где допускаются некоторые болезненные воздействия (многие взрослые считают безболезненный массаж слишком слабым и, значит, неэффективным). Но у ребенка болезненные приемы могут вызвать различные патологические реакции (например, рефлекторное мышечное напряжение), а кроме того, появляется страх, который сводит к нулю весь положительный эффект, создает устойчивую негативную установку.

Главный критерий правильности проведения массажа – настроение ребенка. Если ребенок любит массаж, становится более крепким и жизнерадостным – значит, все сделано хорошо.

Местом проведения массажа может быть любая твердая поверхность, лучше всего – специальный массажный стол, но в домашних условиях подойдут топчан, широкая скамья, стол и т. п. Можно делать массаж на полу или на жестком щите, положенном на мягкую мебель. Важнейшее условие – твердая опора, в противном случае ваши усилия будут рас-

пространяться не только (и не столько) на тело ребенка, но и на мягкий диван или кровать. Желательно, чтобы была возможность подходить к ребенку с разных сторон и менять свою опору (сидеть или стоять полчаса в одной и той же позе достаточно утомительно). Воздух в комнате должен быть теплым, но свежим, в теплое время года можно проводить массаж при открытой форточке (окне) или на воздухе, сочетая его таким образом с закаливанием.

Массаж проводится не ранее чем через 30 мин после еды, неразумно также заниматься с голодным ребенком. Ни в коем случае не следует давать ребенку еду (сушки, конфеты, фрукты) во время массажа – это просто опасно, ребенок может подавиться. Если малыш капризничает – значит, на это есть причины, массаж можно на время отложить, даже перенести на следующий день. При ухудшении самочувствия ребенка, при возникновении у него неприятных ощущений время сеанса следует уменьшить или даже временно отменить массаж.

Руки массирующего должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и теплыми, ногти коротко острижены. Часы, кольца, все, что мешает движениям пальцев и кистей, следует снять. Одежда должна быть удобной и легкой, руки – открытыми до локтей.

В детском массаже не используются масла, кремы, мази, присыпки, тальк. Лучше всего массировать чистыми руками, так как маслянистые вещества усиливают скольжение и сни-

жают эффективность таких приемов, как растирание и разминание, а тальк сушит кожу ребенка. Кроме того, возможна аллергическая реакция на эти средства. Если ваши руки слишком сухие, смажьте их кремом до массажа, при повышенной потливости ладоней – припудрите небольшим количеством талька.

Во время проведения массажа обязательно разговаривайте с ребенком, поддерживайте у него хорошее настроение.

Показания

Правильно проведенный массаж полезен всем, и навредить им практически невозможно. Показания к массажу очень широки, особенно в детской практике, где он является одним из основных методов лечения или входит в комплекс лечебных мер при самых разнообразных заболеваниях. Среди них нарушения развития или заболевания костно-мышечной системы, наиболее распространенными из которых являются плоскостопие, плоско-вальгусные стопы, косялапость, искривление костей нижних конечностей, нарушения осанки, сколиозы, нестабильность суставов, деформация грудной клетки и т. д.; заболевания органов дыхания (бронхиты, пневмония, бронхиальная астма), органов кровообращения (пороки сердца, вегетососудистая дистония), органов пищеварения (дискинезия желчно-выводящих путей, колиты, гастриты), некоторые заболевания почек, ноч-

ной энурез, нарушения обменных процессов (ожирение, гипотрофия) и т. д. Особое внимание уделяется массажу при лечении заболеваний или нарушений развития нервной системы, как периферической, так и центральной.

Действие массажа на весь организм в целом позволяет достигать хороших и устойчивых результатов. Однако есть ряд состояний и заболеваний, при которых массаж противопоказан.

Противопоказания

Любые острые лихорадочные состояния (сопровождаются повышением температуры тела и симптомами общей интоксикации); острые воспалительные заболевания кожи, подкожной клетчатки, лимфоузлов, мышц, суставов (проявляются местными реакциями, покраснением, припухлостью, болью, повышением температуры, иногда общим ухудшением состояния) (см. выше); заболевания крови, склонность к кровотечениям; остеомиелит, туберкулез костей и суставов; активная фаза легочного туберкулеза; заболевания, сопровождающиеся ломкостью костей; обострения любых хронических заболеваний; врожденные пороки сердца с признаками декомпенсации; сахарный диабет; опухоли любой природы, новообразования на коже; кожные заболевания инфекционной и грибковой природы.

Здесь перечислены основные противопоказания, однако,

чтобы не навредить своими действиями ребенку, посоветуйтесь с врачом и заручитесь его поддержкой.

Массаж при беременности

Задачи массажа: активизация крово- и лимфообращения, устраняющая застойные явления в малом тазу и нижних конечностях; уменьшение болевого синдрома, особенно в мышцах спины и нижних конечностей; укрепление мышц тела, повышение эластичности мышечно-связочного аппарата и сохранение подвижности суставов; улучшение общего обмена веществ; улучшение психоэмоционального статуса; ускорение восстановления после родов.

Проводят общий, частный массаж и самомассаж.

Показания: болевые синдромы в области спины, шеи, пояснично-крестцовой области, крестцово-подвздошных суставов, нижних конечностей, судороги икроножных мышц; психическое напряжение, общая усталость, головокружения, бессонница, головная боль; слабые признаки токсикоза (тошнота, усиленное слюнотечение, отеки нижних конечностей, небольшое повышение АД); профилактика растяжек (стрий) в области молочных желез, живота и бедер, замедленная родовая деятельность; психоэмоциональное и физическое перенапряжение в родах; нарушение лактации.

Противопоказания: общие к проведению массажа и те же, что и для занятий лечебной гимнастикой. В отдельных случаях при наличии противопоказаний к лечебной гимнастике можно использовать методы точечного массажа. Осо-

бого внимания требуют расстройства венозной сети (варикозное расширение вен, флебиты и тромбофлебиты), острые боли в спине, отдающие в руки или ноги.

При нормальном течении беременности возможно проведение общего массажа 1–2 раза в неделю продолжительностью до 1 ч. Длительность процедуры самомассажа обычно не превышает 15–20 мин и может выполняться ежедневно.

Частный массаж включает обычно локальное воздействие на воротниковую, пояснично-крестцовую области, суставы и мягкие ткани конечностей, особенно нижних. Такой массаж длительностью 15–20 мин можно проводить через день и даже ежедневно.

При наличии сегментарных зон включают элементы сегментарного массажа в малой или умеренной дозе. Признаки раннего и позднего токсикоза беременности являются основанием для включения методов точечного массажа. На курс лечения – 5–10 процедур.

Положению беременной при массаже следует уделять большое внимание. Положение должно обеспечить максимальное расслабление.

Массаж можно проводить в положении как лежа (обычно на боку), так и сидя. В положении лежа на спине происходит сдавление крупных сосудов и нервных стволов в полости живота и таза, что плохо переносят некоторые беременные.

В начале беременности, при неосложненном анамнезе, массаж можно проводить в положении женщины лежа на

животе. Если ощущается болезненность в молочных железах, под подключичные области подкладывают маленькие подушки.

На более поздних сроках беременности массаж проводят в положении лежа на боку. При этом нога, которая находится снизу, почти полностью выпрямлена, а верхняя согнута в коленном и тазобедренном суставах. Для стабилизации ровного положения тела под согнутое колено подкладывают подушку. Иногда требуется еще одна подушка под живот для большего расслабления. В этом положении можно делать массаж в области шеи, спины, поясницы и ягодиц, а также верхних и нижних конечностей.

При беременности удобно проводить массаж и в положении сидя. Есть три варианта этого положения беременной:

◆ женщина сидит на стуле или табурете, опустив руки на стол и подперев голову и верхнюю часть корпуса подушками или сложенными полотенцами. Очень важно, чтобы во время массажа женщине было удобно;

◆ женщина сидит на стуле верхом, положив сложенные руки на спинку. На спинку стула кладут подушку, иногда может потребоваться и вторая, чтобы можно было, наклоняясь вперед, удобно опереться, положив на руки голову. Это положение позволяет массировать ягодицы, поясницу, спину, плечи, шею и волосистую часть головы;

◆ пациентка полусидит на медицинской кушетке, спина опирается на подушку, ноги несколько раздвинуты. Лучшее

расслабление достигается на специальном массажном столе, на котором возможно положение полусидя. Это снижает внутрибрюшное давление, особенно на последних сроках беременности.

У беременных лучше проводить массаж по сухой коже или использовать только нейтральные масла. Ароматический запах масла требует проверки индивидуальной чувствительности кожи, для чего небольшое количество масла наносят на кожу в области локтевого сгиба или в межпальцевой складке кисти. Противопоказания для использования мази, крема или масла в период беременности обозначены в прилагаемых инструкциях.

Для профилактики растяжек в области молочных желез, на животе и бедрах можно втирать кремы, содержащие масляный раствор витамина Е (необходима проверка индивидуальной чувствительности).

В I триместре массаж направлен в большей степени на общее укрепление организма беременной. Это объясняется более высоким риском в этот период самопроизвольных абортов при интенсивных локальных воздействиях. Во II триместре беременности массаж может быть более целенаправленным (устранение болей в спине, уменьшение отеков и т. п.).

Общий массаж традиционно начинают со спины. После легких поглаживаний и растираний переходят к разминанию длинных мышц спины I пальцами, кончиками II–IV пальцев.

При болезненности мышц используют легкие поглаживания (они действуют успокаивающе), более мягкие приемы разминания (например, циркулярное разминание основанием ладони), как бы отодвигая мышцы от позвоночника. Надавливать в поясничной области, особенно в первые три месяца беременности, не рекомендуется. В предродовом периоде спазм мышц поясницы и ягодиц может задерживать опускание головки плода, тогда в ходе родов желательно их расслабление. Мышечное напряжение при беременности часто сосредоточено в воротниковой зоне, области лопаток, что вызывает болезненность, тугоподвижность шеи и головную боль. Эти области прорабатывают более тщательно.

Процедуру продолжает массаж ног. При болях в ногах, их усталости и отечности массаж особенно эффективен. Он проводится по отсасывающей методике, то есть сначала массируют бедро, потом голень. Направление движений – от периферии к центру. При массаже ног избегают сильного давления на внутренние поверхности бедра, а также на внутреннюю поверхность нижней трети голени. Здесь сконцентрировано много важных биологически активных точек.

Затем в положении пациентки лежа или полусидя массируют руки по отсасывающей методике – сначала массируют верхнюю часть конечности, затем прорабатывают более дистально расположенный сегмент и заканчивают массажем запястья и кисти.

После этого массируют переднюю поверхность тела. В

первые 3—4 месяца беременности массаж живота можно проводить в положении женщины лежа на спине. По мере увеличения живота лежать на спине становится трудно, поэтому переходят к массажу в полусидячем положении. Живот массируют очень легкими круговыми движениями увеличивающегося радиуса по часовой стрелке. Массировать живот необходимо очень мягко и ритмично, в основном приемами плоскостного поглаживания. Время от времени скользящими движениями можно завести руки под спину и слегка приподнять туловище пациентки, чтобы ослабить напряжение мышц спины. При использовании точечного массажа следует обходить область живота, особенно в I триместре беременности. В дальнейшем допустимо только легкое надавливание на точки.

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.