

МАССАЖ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

С.Н. ЧАБАНЕНКО



Массаж и фитнес

Снежана Чабаненко

Массаж при радикулитах

«ВЕЧЕ»

Чабаненко С. Н.

Массаж при радикулитах / С. Н. Чабаненко — «ВЕЧЕ»,
— (Массаж и фитнес)

Наряду с триадой проверенных средств, для лечения и профилактики радикулитов используют массаж. В данной книге вы найдете описание различных приемов массажа и методик их проведения при шейном, грудном и пояснично-крестцовом радикулите. Однако, прежде чем начать применять их на практике, вам придется посоветоваться с лечащим врачом. Наряду с массажем, для профилактики радикулита можно использовать лечебную гимнастику; одна из методик ее проведения приведена в данной книге.

© Чабаненко С. Н.

© ВЕЧЕ

Содержание

Введение	5
Глава 1. Массаж как средство лечения многих заболеваний	6
Немного об истории массажа	7
Лечебный массаж как особый раздел в практике применения массажа	10
Методики лечебного массажа	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Светлана Чабаненко

Массаж при радикулите

Введение

Радикулит – серьезное заболевание, вызванное поражением корешков спинно-мозговых нервов. Встречается оно у многих людей, причем не только достигших преклонного возраста, но и у молодых.

Страдающего радикулитом можно узнать по напряженной походке с характерным заваливанием на один бок, угрюмому выражению лица и полным страдания глазам. Постоянные боли сопровождаются негативным восприятием заболевшим человеком окружающего мира, что, в свою очередь, провоцирует развитие невроза. В некоторых случаях радикулит может сопровождаться расстройством мозгового кровообращения. Печальную картину развития болезни завершают неприятности на работе и в личной жизни.

Как правило, страдающие радикулитом пытаются облегчить свое состояние с помощью популярных народных средств: прикладывают к больному месту теплый утюг, обвязывают поясницу шерстяным платком, парятся в бане. Если подобное лечение оказывается успешным, визит к врачу откладывается на длительный срок.

Нередко при радикулитах используют медикаментозные средства, однако не менее эффективным способом лечения и профилактики этих заболеваний является массаж, проводимый в щадящем режиме. Он помогает уменьшить боль в пояснично-крестцовой, грудной и шейной областях, способствует более интенсивному кровоснабжению больных участков позвоночника, снижает напряжение и боль в мышцах.

Однако использование массажа при лечении радикулитов допустимо лишь в случае незначительного обострения хронических болей; его назначают и выздоравливающим пациентам, а также в целях профилактики заболевания.

Методики массажа при радикулитах не очень сложны, их может освоить каждый, кто хочет помочь больному. В данной книге содержится необходимая информация не только о симптомах радикулитных заболеваний, но и о методах и формах массажа, о приемах, используемых при лечении. Особое внимание уделено применению массажа в совокупности с другими лечебными средствами.

Глава 1. Массаж как средство лечения многих заболеваний

Массаж является прекрасным лечебным средством. Он показан при болезнях и травмах позвоночника, заболеваниях органов дыхания, кроветворения и нервной системы, невралгиях, а также инфекционных болезнях. Кроме того, массаж служит отличным оздоровительным средством, которое уменьшает боль, укрепляет мышцы, снимает напряжение организма и восстанавливает силы.

Процедура массажа – это прежде всего механическое воздействие на связанные с центральной и вегетативной нервной системой рецепторы, расположенные в слоях кожи, мышцах и тканях. По чувствительным путям импульсы, возникающие под действием массажных приемов, передаются в центральную нервную систему и достигают соответствующих участков коры больших полушарий головного мозга. Там они синтезируются в сложную реакцию, вызывающую различные функциональные сдвиги в организме (в деятельности сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов, пищеварительной системы и других органов).

Но кроме нервного фактора, большую роль играет и чисто механическое воздействие массажа на органы человека, в результате которого усиливается циркуляция крови, лимфы и межтканевой жидкости, удаляются отжившие клетки эпидермиса, устраняются застойные явления и усиливается обмен веществ. Это имеет большое значение, поскольку некоторые заболевания приводят к тому, что мышцы утрачивают свою эластичность, кровь и межтканевая жидкость скапливаются в отдельных частях тела, что, в свою очередь, вызывает сдавливание внутренних органов и нарушение их нормального функционирования. Длительное заставление жидкостей в организме может привести к необратимым процессам. Массаж устраняет подобные явления и способствует оздоровлению организма.

Немного об истории массажа

История массажа насчитывает несколько тысячелетий. Трудно сказать, где он появился впервые; свидетельства использования различных приемов массажа в древности имеются в историческом наследии многих народов. Это рисунки на камне и дереве, изображения на папирусе и керамике.

Особый вклад в изучение и применение массажа внесли китайцы. Не только в медицинских трактатах, но и в философских поучениях они высказывались о пользе массажа, средства, которое «...прекрасно расслабляет тело и способствует лучшему настрою душевных сил». Эти слова принадлежат известному ученому и философу Цзы-сы, автору популярного в свое время трактата «Срединное и неизменное». Большими знатоками и ценителями массажа были и знаменитые китайские философы Ван Чун, Го Сян, Чжан Цзай и Чжу Си.

Следует отметить, что массаж в разных странах имел свои специфические особенности. Так, в Китае он всегда сопровождался приятной музыкой и чтением стихов. Наиболее эффективным китайцы считали массаж, который «легче прикосновения пера, но действеннее укуса пчелы». Нередко они использовали специальные массажные палочки, которые стали прообразом акупунктуры.

Знаменитый китайский философ Мен-цзы считал, что массаж способствует более полному раскрытию в человеке инь и ян, которые только в гармонии могут дать полное наслаждение жизнью и чувственными ощущениями. Он полагал, что массаж высвобождает внутренние силы человека, проявляющиеся в инь и ян, избавляет его от тягостных мыслей и от животных желаний. Таким образом, массаж способствует укреплению не только телесных, но и духовных сил.

У Мен-цзы было много последователей. Благодаря их стараниям в стране действовало несколько школ китайского массажа, наиболее известными из которых являлись «Лунь хэнь» («Весы суждений») в провинции Шаньдунь, «Дуань ли» в провинции Хэнань и «Чжоу и» («Блестящая роса») в провинции Гуаньчжуань. Именно в этих школах разрабатывалась концепция лечебного массажа. Китайские целители считали, что массаж активно влияет на приток жизненной энергии ци по системе каналов, или меридианов, ко всем органам и частям организма. Благодаря этому он может применяться для лечения многих заболеваний.

Один из специализированных методов лечебного массажа – шиацу – разработан японскими целителями на основе классического японского массажа. В его основе лежат приемы воздействия на точки организма, в которых энергетические каналы наиболее близко расположены к коже.

В Индии, так же как и в Китае, массаж появился несколько тысячелетий назад. Индия прославилась многочисленными трактатами по медицине, в которых описывались разные приемы и техники массажа. Очень рано в Индии сложилась система школ, практиковавших те или иные виды массажных приемов.

Индусы использовали массаж не только как профилактическое средство, но и при лечении некоторых заболеваний. Их методики во многом отличались от тех, что использовались в Китае. Заслугой индийских массажистов является то, что они первыми начали применять перед началом массажной процедуры влажное обтирание. Удаление пыли и пота с помощью ароматной цветочной воды с последующим механическим воздействием на тело человека давало хороший результат. Некоторые старинные индийские методики по сей день используются в Индии и странах Дальневосточного региона для омолаживания организма.

В Древнем Египте, напротив, наиболее эффективным считали «грубый» массаж. Тело человека растирали маслами, а затем шерстяной тканью и только после этого проводили массажные приемы. Здесь нужно отметить, что жители Египта в большей степени, чем жители

Индии и Китая, подвергались воздействию солнца, ветра и песка, отчего кожа у них была более грубой. Чтобы массажные приемы достигали нужного эффекта, как раз и требовалась хорошая подготовка перед массажем. Загрубевшая кожа размягчалась от теплого масла, а шерстяная ткань помогала лучше втереть его. После этого кожу и мышцы хорошо проминали, чтобы они обрели нужную эластичность.

Подобным способом массажа пользовались древние греки и римляне, считавшие воду и ароматические масла необходимыми атрибутами для проведения процедуры. Греки, а за ними и римляне возвели массаж в ранг искусства, требующего специальных навыков. Именно в этих странах Древнего мира впервые начали готовить рабов, обученных техникам массажа; упоминание об этом можно встретить в трудах Гиппократов.

Древнегреческие врачи обратили внимание на то, как благотворно действует массаж на организм при лечении различных заболеваний и насколько он необходим при выздоровлении. Здоровому же человеку массаж помогал сохранять прекрасную физическую форму. Это было очень важно для представителей античного мира, уделявших особое внимание культуре тела, и особенно для греков, которые постоянно устраивали олимпиады в мирное время и вели многочисленные войны.

От греков пошел обычай, усвоенный затем римлянами, строить общественные бани с массажными помещениями. Богатые граждане устраивали массажные салоны в своих домах. Здесь гость мог не только отдохнуть и принять ванну, но и получить освежающий и восстанавливающий силы массаж.

Следует отметить, что кочевые племена варваров, пришедшие с Востока и потеснившие римлян с их исконных и завоеванных земель, не владели в достаточной степени искусством массажа. Тем не менее варварам тоже было известно, что при вывихах, ушибах, растяжениях очень полезны растирания и разминания. Но это были лишь самые грубые и примитивные приемы массажа, и все же завоеватели не переняли у покоренных народов, стоявших на более высокой ступени развития, передовые для своего времени знания.

В Средние века в Европе массаж почти не использовался, в то время как на Востоке он продолжал совершенствоваться. Свидетельством этому могут служить известные произведения Авиценны (Абу-Али ибн Сины). Знаменитый ученый и врач хотя и не посвятил массажу отдельного трактата, но часто упоминал о нем как о хорошем лечебном средстве в отдельных главах своего «Врачебного канона».

Его последователем в этом вопросе был Ибн Араби, живший в XII веке и оставивший много медицинских трактатов, в том числе и несколько посвященных массажу. Ибн Араби считал массаж очень важным средством при излечении различных нервных заболеваний, помогающим к тому же избавиться от необоснованных страхов и навязчивых идей. В дальнейшем этими материалами заинтересовались западные ученые эпохи Возрождения.

В эпоху Ренессанса вновь появился интерес к культуре человеческого тела. За образец принимались учения древних греков и римлян. Не остались без внимания и трактаты восточных лекарей. «Врачебный канон» Авиценны ценился как одна из полезнейших книг. По ней и другим популярным трактатам изучались многие методики и приемы восточного массажа.

Большую роль в пропаганде массажа сыграли труды Пьетро Егилата, Бертуччио и Монде де Сиучи. Также следует упомянуть и гения Возрождения Леонардо да Винчи. Он считал, что массаж способствует гармоничному развитию человеческого тела. Будучи сам разносторонне развитым человеком, он выискивал возможные способы, которые могли бы сделать тело человека прекрасным в физическом и духовном плане. По его мнению, массаж весьма способствовал этому, так как помогал достичь состояния гармонии и телу, и душе. Подобные размышления считались в то время очень смелыми, но они лишь подтверждали мысли китайских философов, живших много лет назад.

В XVI веке было издано много работ, в которых подробно описывались разные техники массажа, а также его благотворное влияние на организм. Вскоре теоретические выкладки получили воплощение на практике: врачи начали назначать больным сеансы лечебного массажа. Первым в этом ряду был знаменитый Амбруаз Паре. Он не только проводил многочисленные массажные сеансы, но и советовал применять при массаже различные благовонные притирания и душистые мази, которые способствовали лучшей подготовке организма к массажированию. Сам Паре использовал их постоянно, им даже было разработано несколько составов мазей на основе меда, применение которых оказывало благотворное влияние на организм.

Начиная с середины XVI столетия врачи стали обращаться к массажу как к лечебному и профилактическому средству при многих заболеваниях. Подтверждением тому может служить труд немецкого ученого Гофмана «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней». Данный труд содержал многочисленные рекомендации об использовании различных приемов массажа, особое внимание уделялось растиранию при острых и хронических заболеваниях.

Французский ученый Жозеф Тиссо опубликовал в конце XVIII века работу «Медицинская и хирургическая гимнастика», в которой подробно описал благотворное влияние растирания на организм человека, а также поставил вопросы применения массажа в лечебных целях.

Полное методическое обоснование лечебный массаж получил только в XIX веке в работе шведского врача Петра Генриха Линга «Общие основы гимнастики». Автор подчеркивал большую эффективность массажа при снятии напряжения и усталости, а также его положительное воздействие при лечении различных травм, приведших к расстройству двигательных функций организма. Курс массажа он предлагал и при лечении внутренних органов. Им была разработана целая система терапии с использованием такого приема, как движение, которая получила впоследствии название «шведский массаж».

Книга Линга нашла большой отклик у врачей-профессионалов и способствовала быстрому распространению теории массажа и его широкому практическому применению. Спустя десятилетие уже ни одна европейская клиника, особенно в курортной зоне, не обходилась без специально оборудованных массажных кабинетов.

В благотворном воздействии массажа на организм при лечении некоторых заболеваний убедились многие врачи, поэтому сеансам массажа стало уделяться должное внимание. Открывались даже кафедры, занимавшиеся изучением массажных приемов.

С конца XIX века велись постоянные исследования воздействия массажа на организм человека. Благодаря трудам многих ученых был выявлен положительный эффект от лечебного массажа. В настоящее время он используется повсеместно и входит в обязательный курс лечения многих заболеваний.

В XX веке появилось много различных видов массажа. Некоторые из них возникли благодаря системе Линга, другие – на основе китайской и японской медицины. Сейчас врачи назначают массаж смешанного типа, который сочетает разные приемы классического, а также специфические приемы китайского или японского массажа. Подобная практика дает хороший результат, так как осуществляется более глубокое воздействие на все органы, что, в свою очередь, способствует нормальному крово- и лимфообращению, отлично расслабляет напряженные мышцы и повышает тонус слабых мышц, оказывает благотворное воздействие на весь организм в целом. Массаж смешанного типа широко применяется при лечении многих заболеваний.

Лечебный массаж как особый раздел в практике применения массажа

Лечебный массаж широко используется в настоящее время при лечении различных заболеваний, а также при повреждениях и травмах. Он является весьма эффективным средством воздействия на организм, при котором улучшается и восстанавливается нормальная деятельность всех систем. Помимо этого, массаж является неотъемлемой частью восстановительных программ после операций, родов, травм внутренних органов.

В лечебном массаже выделяют несколько видов: массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях дыхательного аппарата, болезнях внутренних органов, при травмах. Особое место занимает оздоровительный массаж после инфекционных заболеваний. В свою очередь, каждый из этих видов делится в зависимости от используемых приемов. Так, лечебный массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата подразделяется на массаж при заболеваниях позвоночника и массаж при заболеваниях суставов.

Следует отметить, что лечебный массаж представляет собой собственно классический массаж, который имеет некоторую специфичность при лечении различных заболеваний. Для наибольшей эффективности используют различные методики.

Методики массажа разрабатываются для каждого конкретного заболевания. Они могут быть в чем-то схожи, но тем не менее имеют свое специфическое отличие. Это обусловлено характером возникновения заболевания, протеканием болезни, клиническими проявлениями, различными видами обострений и противопоказаний. Так, методика лечебного массажа при остеохондрозе будет незначительно отличаться от используемой при радикулопатиях и искривлениях позвоночного столба (сколиозах), а методика массажа конечностей при шейном или грудном радикулите окажется совершенно иной, нежели при гипертонической болезни. Что способствует излечению при одном заболевании, может навредить, если необдуманно применяется при другом. Поэтому прежде, чем использовать различные методики массажа, необходимо посоветоваться со специалистом.

Следует отметить, что методики массажа могут меняться в зависимости от течения болезни, ее характера. Как правило, при выздоровлении используются иные средства, чем во время болезни. В связи с этим напрашивается вывод: применение той или иной методики зависит от состояния каждого конкретного больного; при их подборе следует учитывать все характеристики состояния организма данного пациента, поскольку то, что помогает одному больному, может не оказать должного воздействия на другого.

При заболеваниях может применяться как общий массаж, так и локальный, это тоже зависит от состояния пациента и характера его заболевания. При локальном массаже упор делается только на зону заболевания, при общем массаже происходит массирование всего организма. В некоторых случаях положительный эффект достигается при сочетании этих двух видов.

Продолжительность сеансов лечебного массажа зависит от состояния больного. Как правило, общий массаж занимает 25–30 минут, а локальный – 15–20 минут. Иногда это время может быть сокращено до 3–5 минут, если у пациента неожиданно возникают боли или неприятные ощущения.

Всегда следует помнить, что массаж оказывает благотворное и оздоровительное воздействие на организм, но только в том случае, если нет противопоказаний для его применения. Именно противопоказания являются серьезной причиной для отказа от проведения процедуры, поскольку ее целебный эффект в этом случае может обернуться трагедией.

О каких противопоказаниях необходимо помнить? Прежде всего это острые воспалительные процессы, высокая температура, лихорадочные состояния, протекающие в острой форме, гнойные процессы, обширные кожные повреждения – раны, ссадины и трещины.

Создают препятствие для проведения сеансов массажа и различные заболевания кожи – грибок, бородавки, экзема, герпес, прыщи, всевозможные воспаления и высыпания. Это обусловлено тем, что при массаже огромная нагрузка ложится на эпидермис, а длительное механическое воздействие на кожу при подобных заболеваниях может ухудшить состояние больного.

Далее приводится список заболеваний, при которых от общего массажа следует отказаться:

- трофические язвы;
- тромбоз, острое воспаление и варикозное расширение вен;
- ангиит;
- атеросклероз периферических сосудов, тромбоангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов;
- воспаление лимфатических узлов и сосудов;
- заболевания вегетативной нервной системы в период обострения;
- активная форма туберкулеза;
- аллергические высыпания;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- чрезмерное физическое и психическое переутомление;
- острый период гипертонического или гипотонического криза;
- склероз мозговых сосудов с наклонностями к тромбозам и кровоизлияниям;
- заболевания крови;
- общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах;
- острые респираторные заболевания, а также период в течение 2–5 дней после них;
- сердечно-легочная недостаточность;
- заболевания органов брюшной полости при склонности к кровотечениям;
- тошнота, рвота, болезненность при пальпации живота.

В послеоперационный период массаж не может быть назначен, если имеются отек легких и острая сердечно-сосудистая недостаточность, почечная и печеночная недостаточность, острые кожные аллергические реакции. Но после операций противопоказания к массажу могут носить временный характер. К данной процедуре можно вернуться, как только закончится острый воспалительный процесс, прекратятся лихорадочное состояние и кровотечения.

Если противопоказаний не существует, массаж можно проводить после удаления опухолей, затихания явлений гипертонического и гипотонического кризов, после острой ишемии по истечении 2–6 дней, а также после целенаправленного медикаментозного лечения.

Для локального массажа также существуют противопоказания, но их значительно меньше, так как меньше массируемый участок. В некоторых случаях разрешен только сегментарный массаж.

Существует множество разных подвидов лечебного массажа. И одним из очень важных и эффективных является реабилитационный массаж. Он может быть и общим, и локальным. Главная его задача в том, чтобы поскорее вернуть организм к нормальному функционированию. При заболеваниях и травмах, если нет особых противопоказаний, реабилитационный массаж назначается как можно раньше, чтобы нормализовать кровоток, снять болевой синдром, способствовать быстрому восстановлению тканей, рассасыванию гематом, уменьшению отеков, а также привести в норму обменные процессы.

Первый этап подобного лечения проводится с холодовыми процедурами, затем используется лечение теплом. Массаж льдом применяется после травмирования. Холод действует на пораженный участок как обезболивающее и противовоспалительное средство, снижающее

чувствительность нервных окончаний, это, в свою очередь, способствует улучшению подвижности массируемого участка, уменьшению отека тканей. Подобный массаж значительно улучшает кровоток в мышцах, способствует быстрому выведению продуктов распада и ускоряет восстановительный процесс в тканях. Такой массаж не требует больших затрат, достаточно лишь наполнить пузырь льдом или снегом и приложить к поврежденному месту. Массаж холодом проводится в первые часы после получения травмы, а также при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата. По мере выздоровления массаж холодом следует чередовать с тепловыми процедурами.

При простудных заболеваниях применяется баночный массаж и перкуссионный, а на ночь делается согревающий. Действие баночного массажа обуславливается механическим раздражением, которое производит создавшийся в банке вакуум.

Перкуссионный массаж применяется чаще всего при бронхитах и пневмониях для улучшения кровотока и лимфотока, а также легочной вентиляции. Массаж производится в виде простукивания определенного участка грудины или спины, сопровождаемого сжиманием грудной клетки.

Лучшему вентилированию легочных путей помогает косой массаж грудной клетки, выполняется он путем сдавливания в нужный момент грудной клетки. Следует отметить, что данный вид массажа достаточно сложен и может выполняться только специалистом. Но существует множество методик лечебного массажа, которые может освоить практически любой человек.

Методики лечебного массажа

Прежде чем обратиться непосредственно к методикам лечебного массажа, следует ознакомиться с гигиеническими основами данной процедуры. Сеансы массажа рекомендуется проводить в проветриваемом помещении при температуре не менее 20 °С. Лучше всего выполнять массажные приемы в сухом, специально предназначенном для этого помещении, а не в парной, так как организм в этом случае получает двойную нагрузку. Желательно, чтобы туалетная и ванная комнаты располагались поблизости от массажного кабинета.

Наибольший эффект от массажа достигается при полном расслаблении всех частей тела массируемого. Положение пациента должно исключать напряжение мышц и суставов и позволять максимально расслабить тело.

Массаж следует делать на чистой коже, лучше всего после теплого 3-5-минутного душа. Не рекомендуется проводить сеанс сразу после приема пищи, интервал должен составить не менее 1,5–2 часов. После завершения массажных процедур нужно спокойно полежать в течение 5-10 минут, чтобы мышцы постепенно пришли в норму. Первый сеанс массажа должен быть непродолжительным и носить подготовительный характер; постепенно время проведения сеансов следует увеличивать, а применяемые массажные приемы разнообразить.

Как правило, во время процедуры массажисты используют смазывающие средства. Для лучшего скольжения рук при сухом массаже применяются тальк или детская присыпка. Если же массаж проводится после бани или душа, можно воспользоваться массажными кремами, специальными мазями или ароматическими маслами.

Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Категорически запрещается массировать лимфатические узлы в подколенной ямке, подмышечной впадине и области паха. В целом массажные манипуляции и приемы не должны вызывать болевых ощущений. При первых симптомах негативного влияния процедуры на организм пациента массаж следует прекратить.

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.