

Массаж

**при заболеваниях
мышц и суставов**



Массаж

Илья Мельников

**Массаж при заболеваниях
мышц и суставов**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Массаж при заболеваниях мышц и суставов / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

Основными целями массажа являются: оказание противовоспалительного, обезболивающего и рассасывающего действия; улучшение кровообращения и лимфообращения в поврежденной области. При выполнении массажа основное внимание уделяют приемам поглаживания, растирания кончиками пальцев, основанием ладони, фалангами согнутых пальцев и легкой вибрации. Какую методику массажа при конкретном заболевании нужно применять, с какой длительностью нужно проводить процедуры и многое другое вы узнаете, прочитав нашу книгу.

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Методика массажа при заболеваниях и повреждениях мышц	5
Методика и техника массажа при перенапряжении нервно-мышечного аппарата	6
Массаж при остром мышечном или нервно-мышечном спазме	7
Массаж при остром миозите	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Массаж при заболеваниях мышц и суставов

Методика массажа при заболеваниях и повреждениях мышц

У спортсменов, как правило, большинство повреждений и заболеваний является следствием чрезмерных нагрузок и перенапряжения нервно-мышечного аппарата. Наиболее часто встречаются в спорте и имеют более или менее выраженный болевой синдром следующие формы мышечной патологии:

- перенапряжение нервно-мышечного аппарата;
- микротравмы;
- острый мышечный или нервно-мышечный спазм;
- острый миозит;
- миалгия;
- миогелоз;
- миофиброз;
- невромиозит;
- повреждения мышц и др.

Методика и техника массажа при перенапряжении нервно-мышечного аппарата

У спортсменов перенапряжение нервно-мышечного аппарата проявляется в виде судорог мышц нижних конечностей, чаще икроножных, спазма мышц, дрожания, подергиваний.

В этих случаях массаж применяют с целью:

оказать обезболивающее, антиспастическое и трофическое действие;

улучшить кровообращение и окислительно-восстановительные процессы;

оказать тонизирующее действие на организм;

способствовать скорейшему восстановлению работоспособности.

Методика массажа

Вначале в положении лежа выполняют предварительный массаж, используя поглаживание, растирание и разминание, выше больного места. Этот массаж снимает напряжение мышц и тем самым уменьшает болезненность, в дальнейшем давая возможность к массажу болезненного участка. Затем на больном месте применяют непрерывистое и прерывистое поглаживания, спиралевидное и круговое растирания. Можно применять разминания в различных направлениях. Не применяют приемы рубления, поколачивания и др. Хороший эффект дает выполнение массажа в теплой ванне при температуре воды 36 – 38 градусов. Длительность массажа от 5 до 10 минут.

Массаж при остром мышечном или нервно-мышечном спазме

Острый мышечный или нервно-мышечный спазм возникает в момент быстрого и резкого движения. Внезапное судорожное сокращение отдельных мышечных пучков сопровождается острой локальной болью. Сокращение постепенно ослабевает, острая боль переходит в тупую, но при попытке к движению обостряется.

Полное расслабление сокращенной мышцы резко затруднено или невозможно. При наличии остаточных явлений спазма возобновлять тренировки нельзя. В дальнейшем при рациональной тренировке он может не повторяться, и, наоборот, при систематических перенапряжениях может повторяться довольно часто.

В этом случае основными целями массажа являются:
оказание обезболивающего рассасывающего действия;
усиление окислительно-восстановительных процессов;
способствование скорейшему восстановлению работоспособности спортсмена.

Методика массажа

При выполнении массажа мышцы должны быть максимально расслаблены. Вначале выполняют предварительный массаж, то есть массируют место, которое расположено выше болезненного. Выполняя массаж, применяют приемы: поглаживание, растирание, разминание и легкая вибрация.

Массаж необходимо выполнять два-три раза в сутки, не вызывая усиления боли в месте повреждения. Приемы рубления, поколачивания, похлопывания не применяют. Хороший эффект достигается при проведении массажа в теплой ванне с температурой воды 36 – 38 градусов, используя приемы поглаживания и разминания. Время массажа – 5 – 10 минут.

Массаж при остром миозите

Острый миозит проявляется в болях при движениях и пальпации. Обычно такие боли возникают в начальном периоде интенсивных тренировок. Болезненность возникает преимущественно в группах мышц, несущих основную нагрузку. При регулярных тренировках боли довольно быстро проходят, но в некоторых случаях, несмотря на снижение интенсивности тренировок, они нарастают. Мышцы становятся плотными, отмечается значительная ограниченность из-за болей и ухудшения их эластичности.

Основными целями массажа в этом случае являются:
оказание противовоспалительного, обезболивающего и рассасывающего действия.

Методика массажа

В первые дни выполняют щадящий массаж – поглаживание и легкая вибрация. В последующие дни более тщательно массируют сегменты позвоночного столба и болезненные точки. При миозите мышц нижних конечностей массируют поясницу, затем мышцы бедра, голени и стопы. Завершают массаж поглаживанием от голеностопного сустава до паховой области или ягодичной складки.

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.