

Массаж

**при заболеваниях
мышц и суставов**



Илья Валерьевич Мельников
Массаж при заболеваниях
мышц и суставов
Серия «Массаж»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361299
Массаж при заболеваниях мышц и суставов:

Аннотация

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.

Содержание

Методика массажа при заболеваниях и повреждениях мышц	4
Методика и техника массажа при перенапряжении нервно-мышечного аппарата	6
Массаж при остром мышечном или нервно-мышечном спазме	8
Массаж при остром миозите	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 макси-

мально 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 болей 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.