

РОЛЬ МАССАЖА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Камалетдинов Артём Альбертович

студент, Государственное и муниципальное управление Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, РФ, г. Гатчина

Алексеева Ольга Васильевна

научный руководитель, старший преподаватель кафедры иностранных языков, РФ, г. Гатчина

Аннотация. В статье описываются виды массажа, каким образом он применяется в профилактических целях для общего укрепления организма и какую роль играет в профилактике различных заболеваний.

Ключевые слова: Виды массажа, полезные свойства, русская школа массажа, методики массажа, благотворное влияние на организм человека.

Школа русского массажа характеризуется классической техникой. Выдающаяся роль в разработке и научном обосновании массажа принадлежит русским ученым. Основателем классического массажа по праву считается профессор И.В. Заблудовский (1850-1906), он систематизировал приёмы и описал общую технику массажа тела, которую изучают и используют и в наши дни [2, с.8].

Массаж используют при различных заболеваниях и состояниях. При переломах костей, после того как сошел отек мягких тканей и прошла острая фаза перелома, для восстановления и скорейшего сращения костной ткани рекомендуют физиотерапевтические методы лечения и массаж в поврежденной области, так как воздействие на поврежденный участок улучшает трофику и кровоснабжение, что способствует ускоренному заживлению костной ткани. Также нельзя не отметить роль массажа при заболеваниях дыхательной системы, а именно при бронхитах и пневмониях. С учетом патологических особенностей данных заболеваний, в период острой фазы и выздоровления врачи рекомендуют проводить дыхательную гимнастику в комплексе с вибрационными техниками массажа, а после и растирания в области грудной клетки по передней и задней поверхности с целью улучшения отделения и отхождения мокроты.

Итак, что такое массаж? **Массаж** – это совокупность приемов дозированного механического воздействия на организм человека, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с целью восстановления функций, лечения и профилактики заболеваний [1, с.13].

С учетом анатомической области и заболевания интенсивность проведения процедуры, использование тех или иных приемов могут быть более или менее интенсивными или не использоваться вообще (как например вибрация в области почек при мочекаменной болезни и использование ударных техник в области почек и живота).

В наше время определяют такие виды массажа: классический, точечный, спортивный, сегментарный, детский, периостальный, баночный массаж и т.д.

Классический массаж — это основа основ всех техник и видов массажа и самомассажа, используемые массажистами в России и за рубежом. В классическом массаже выделяют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание и вибрацию. Применяются данные техники с учетом клинической картины заболевания или общего состояния здоровья. Также различают массажные приёмы по их физиологическому действию (так называемые вспомогательные приёмы):

На кожу

1. Поглаживание
2. Растирание
3. Ударные приемы

На мышцы

1. Выжимание
2. Разминание
3. Валяние
4. Потряхивание
5. Встряхивание
6. Ударные приемы

На суставы и связки

1. Движения
2. Растирание

Не все техники массажа стоит использовать. Если у человека гипертонус мышц (например, у работника офиса после недели работы за компьютером), то выполнять ударные техники в области поясницы и ягодиц не имеет оснований, так как эти приемы стимулируют мышцы, что может привести к еще более повышенному тону и наоборот использовать только поглаживание в той области, где мышцам нужна стимуляция.

Физиологическое действие массажа связано прежде всего с ускорением лимфо- и кровотока, и обменных процессов.

Для качественного массажа и его максимальной пользы стоит учитывать анатомо-физиологические особенности массируемого участка тела, функциональное и психоэмоциональное состояние человека, его возраст, пол, характер и стадию того или иного заболевания.

Точечный массаж, акупрессура — один из видов массажа, состоящий в механическом воздействии пальцем (или заменяющим его инструментом) на те же точки акупунктуры (ТА), которые использует и акупрессура. По сравнению с последним точечный массаж обладает рядом преимуществ: он безболезнен и потому может применяться лицам, негативно относящихся к иглотерапии. Простота и высокая эффективность позволяют использовать точечный массаж в поликлинике и на дому, а при оказании неотложной помощи — в любых условиях: в транспорте, во время спортивных состязаний, в геологических и полярных экспедициях и т.д. При массаже исключаются такие осложнения, как кровотечение, внесение инфекции и возможный перелом иглы, исключается ожог кожи при прогревании ТА. Считают, что воздействие на точки пальцем, или пальцевой чжень, проводилось еще раньше иглоукалывания. Точки находились эмпирическим путем, топография и действие хранились в секрете каждой семьей врача и передавались из поколения в поколение.

Спортивный массаж – это специализированный вид массажа, который способен улучшить физическую подготовку спортсмена, а также способствует скорейшему восстановлению организма после изнурительных тренировок и соревнований.

Его особенность от остальных видов массажа состоит в том, что спортивный массаж используется целенаправленно на тренируемую группу мышц и связок. Под воздействием

массажа происходит снабжение полезными веществами и кислородом, за счет чего происходит повышение работоспособности мышц. Положительное влияние спортивный массаж оказывает и на суставы, улучшая их подвижность и оказывая профилактическое влияние после перенесенных травм. Под влиянием спортивного массажа поток крови ускоряется и органы человека начинают быстрее снабжаться жизненно важным кислородом и питательными веществами, выводя продукты распада из организма. Массаж улучшает работу сердца, оказывает тонизирующее влияние на сосуды человека. Перед соревнованием массажист разогревает и интенсивно разминает ту группу мышц, которая будет задействована непосредственно в упражнении, так как именно массаж способен привести будущего чемпиона в состояние максимальной боевой готовности.

В основу **сегментарного массажа** заложено представление о человеческом организме, как о единой цельной системе, когда любое заболевание является не местным процессом, а болезнью всего организма. При этом исходят из того, что на ранних стадиях развития человеческий зародыш состоит из ряда одинаковых сегментов-метамеров, снабженных соответствующим спинномозговым нервом. Спинной мозг внешне приобретает сегментарное строение. Связь спинномозговой нерв — дерматом (участок кожи соответствующего сегмента) устанавливается рано и остается неизменной. Сохраняется также связь между сегментами спинного мозга и органами соответствующих метамеров. Поэтому при заболеваниях внутренних органов наблюдается напряжение и повышенная чувствительность мышц и участков кожи, относящихся к соответствующему сегменту, изменение их кровоснабжения. Сегментация является лишь схемой. Ее смысл заключается в возможности организма отвечать на внешнее раздражение поверхности тела ответной реакцией внутренних органов и образованием местных рефлексов. Каждая отдельная составляющая метамера может влиять на другие. Так, болезнь внутреннего органа проявляется в изменениях соответствующей зоны Захарьина-Геда. С другой стороны, патологические процессы в покровах тела (гнойнички, первичный гипертонус мышц) рефлекторно влияют на внутренние органы.

Всякий патологический очаг вызывает рефлекторные изменения в функционально связанных с ним органах и тканях, преимущественно иннервируемых теми же сегментами спинного мозга. Такие рефлекторно обусловленные изменения в свою очередь могут влиять на первичный очаг поражения либо же в качестве самостоятельного патологического очага поддерживать заболевание. Устранение таких изменений в коже, мышцах, соединительной ткани и надкостнице посредством массажа способствует восстановлению нормального состояния, представляя собой необходимое дополнение всякого местного лечения. Эти патофизиологические данные служат научной основой сегментарного массажа.

Детский массаж очень важен в период развития ребёнка. Во время массажа происходит не только механическое воздействие на кожу и мышцы ребенка, но и рефлекторное, «запускающее» или налаживающее работу внутренних органов.

Иногда массаж детям выполняют с профилактической целью, чтобы заложить фундамент для правильного развития опорно-двигательного аппарата, рефлексов и организма в целом. Иногда детский массаж нужен для лечения отклонений в функциях и развитии позвоночника, выраженная слабость мышц и связочного аппарата, проблемы с ЖКТ, неврологическая патология – все это исправляется с помощью нескольких курсов лечебного массажа. Его назначают при коликах у грудничков, мышечной кривошее и гипертонусе, плоскостопии и других заболеваниях.

Периостальный массаж (по классификации — давящий массаж) — это воздействие на костные поверхности или надкостницу. Он проводится кончиками пальцев или межфаланговыми суставами. Действие периостального массажа заключается в том, что в месте, где производится давление, увеличивается кровообращение и регенерация клеток, главным образом в ткани периоста (соединительнотканная плёнка, окружающая кость снаружи), и оказывается рефлекторное влияние на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста.

Техника периостального массажа проста. Кончик пальца или межфаланговый сустав устанавливают на болевую точку, сдвигают покрывающие ее мягкие ткани (прежде всего мышцы), чтобы достичь наилучшего контакта с надкостницей, и, постепенно увеличивая

давление, нажимают на эту точку, ритмично выполняя небольшие круговые движения. Затем также постепенно давление уменьшают, не прерывая контакта с кожей. Циклы увеличения и уменьшения давления длятся 4 —6 с и повторяются в течение 2— 4 мин. После воздействия на каждую точку кончиком большого пальца (или бугром большого пальца) выполняют выжимание. Средняя продолжительность сеанса массажа не должна превышать 18 мин. Частота процедур — 2 — 3 раза в неделю.

Баночный массаж – это лечебная процедура, в основе которой лежит оказание активного воздействия на тело человека при помощи вакуума, который создается в специальной банке, предназначенной для массажа. Особенная польза баночного массажа заключается в том, что в местах присасывания банок к телу усиливается кровообращение и лимфообращение в тканях, коже и органах, производится активное питание тканей. В результате применения баночного массажа:

- существенно повышается эластичность и тонус мышц;
- происходит стимуляция биологически активных зоны тела;
- эффективно устраняются патологические рефлекс, которые появляются вследствие пережатия нервов;
- в организм человека выбрасывается большое количество положительных нервных импульсов;
- существенно возрастает объем циркулируемой в организме крови;
- происходит процесс очистки закупоренных потовых и сальных желез, продукты обмена (соли, мочевины, ацетон, токсины) эффективно удаляются из кожи;
- ускоряется процесс микроциркуляции межклеточной жидкости, крови и лимфы в коже, сухожилиях, мышечной ткани и связках;
- активизируется процесс обновления крови; - улучшаются функции дыхания;
- снижается температура тела;
- происходит интенсивное отхождение мокроты из организма.
- уменьшается отечность и воспалительные процессы в суставах и тканях;
- повышается иммунитет организма.

Продолжительность массажа 5—15 мин, ежедневно или через день. Баночный массаж показан при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии, миозитах, люмбаго, остеохондрозе позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах (не в остром периоде!), колитах и др.

Под влиянием баночного массажа ускоряется крово- и лимфообращение, в тканях и рефлекторно в легких улучшается дыхание, отходит мокрота (если она есть), снижается температура тела (если она повышена). После окончания массажа больного надо укутать одеялом, дать стакан чая с лимоном и малиной.

В заключении можно сказать, массаж – это очень важный элемент профилактики и поддержания здоровья. Он положительно влияет на нервную систему, тонус мышц, кровообращение, обмен веществ. Профилактический массаж повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Помогает контролировать ремиссию при некоторых заболеваниях, ускоряет восстановление после травм и нагрузок. Однако, у массажа есть ряд противопоказаний, обязательно нужно проконсультироваться со специалистом перед началом процедур и учесть индивидуальные особенности организма.

Список литературы:

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 368 с.
2. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу – «АСТ», 2013. – 87 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник - М.: ГЭОТАР-Медиа, - 2018. - 528 с.
4. Ерёмушкин М. А. Медицинский массаж в педиатрической практике: учебник – М.: ГЭОТАР-Медиа. - 2020.- 176 с.
5. Корниенко Л. В. Лечебная физкультура для пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника и гонартрозом: учебное пособие. - СПб. Образование 2006. – 235 с.