**ЛЕКЦИЯ**

« **Массаж: история развития, понятия, основные виды»**

Массаж как лечебное средство был известен в глубокой древности. Понятие массаж - на разных языках трактуется по-разному (греческий - сжимать рука арабский - нежно надавливать, латинский - прилипающий к пальцам). И все термины отражают сущность массажа. Не имея других средств воздействия различных жизненных обстоятельствах, люди прибегали к единственному доступному средству - воздействие руками. Судя по преданиям, люди стремились успокоить, поглаживали ушибленное место, снять боль - растирали, размять уплотнение - растягивали, поколачивали. И отмечали, что эти воздействия оказывают положительный эффект. Так постепенно зарождались и оттачивались массажные приемы и складывались в четкие методики.

Массаж, как метод лечения, широко применялся уже в III тысячелетии до н.э. Индии, затем в Китае, Японии, Египте, Греции, Риме. Профилактическая медицина зародилась в Китае. Афоризм "Настоящий врач не тот, кто лечит больного, а предотвращает болезнь» - принадлежит китайцам. И для этого широко пропагандировали телесную гигиену, гимнастику, массаж, гидротерапию, диетику. В IV веке н.э. впервые в Китае был создан государственный медицинский институт, где студенты изучали, как специальную дисциплину, лечебный массаж. Знаменитый Гален, главный врач школы гладиаторов в 200 г. н.э., описал метод поглаживания, разминания, растирания. В средние века массаж мало применялся из-за преследования инквизиции, но в X-XI веках, времени расцвета Арабской медицины, Авиценна на основе трудов Гиппократа изучал и описывал приемы массажа.

Идеи арабских ученых проникли в Персию, Турцию, временно в Грузию. 18 век эпоха Возрождения, возродила массаж в Европе. У славянских народов, бывшим, как свидетельствует история крепким и здоровым народом, который жил в условиях сурового климата, массаж применялся в целях закаливания организма. Массаж практиковался исстари в виде похлестывания веником в банях "хвощевание", втираний в суставы различных мазей, напаров из трав. Русские бабки-повитухи умели вправлять грыжи, исправлять положение матки.

Широкое распространение в России массаж приобрел в конце 18 века и в начале 19 века. Этому послужили научные разработки по массажу Заблудовского, Манассеина, Склифосовского, Мудрова, Боткина. Д.О. Отт, организовал в Петербурге специальный курс гинекологического массажа. М.Я. Мур пропагандировал массаж, гимнастику и водолечение.

С.П. Боткин широко пропагандировал и рекомендовал массаж при заболевании желудка и печени. Знаменитый хирург Н.А. Вельяминов широко использовал массаж в травматологии. В начале 20 века массаж в нашей стране стал широко применяться в клиниках, больницах, косметических кабинетах. Отцом современного классического массажа считают Н.В. Заблудовского, последователи: Вербов, Куничев, Белая, Дубровский.

Массаж-это комплекс научно обоснованных и практически проверенных приемов механического воздействия на организм человека, метод лечения и профилактики заболеваний, сущность которого сводится к нанесению дозированных механических раздражений на обнаженное тело больного специальными приемами, выполняемыми руками массажиста или с помощью специальных аппаратов.

Механизм действия массажа на организм.

1. Нервно-рефлекторный механизм.

Действующим моментом массажа на организм являются механические раздражения, наносимые тканям специальными приемами поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Приемы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждения механорецепторов, которые имеют различное устройство.

Наиболее изучены тельца Пачини, которые состоят из нервного окончания, окруженного вспомогательным аппаратом и нервного волокна, связывающего рецептор с ЦНС. Вспомогательный аппарат тельца Пачини - капсула, состоящая из многочисленных очень тонких пластин, между которыми находится жидкость.

Механические раздражения, деформируя капсулу, вызывают деформацию нервного окончания. Его оболочка растягивается, повышается ее проницаемо особенно для ионов натрия - это обуславливает появление ионных тонов, он являются возбудителем нервного волокна. Рожденные импульсы поступают в ЦН и достигают коры головного мозга, где в результате сложных физиологических процессов формируются ответные реакции. Все приемы массажа действуют основе рефлексов, вызывая изменения функционального состояния различных отделов ЦНС. Под воздействием методически дозированных массажных приемов на организм в нем развертывается комплекс приспособительных реакций.

1. Гуморальный Фактор

Вызывая образование тепла в тканях, массаж действует как термический раздражитель и возбуждает тепловую рецепторную систем. Оказывая прямое механическое воздействие на ткани, массаж способствует образованию в коже продуктов распада в/в (гистамин, ацетилхолин),которые вызывают сосудистые реакции, передачу нервных импульсов.

Гистамин под влиянием массажа становится свободным и переходит в активную форму, действуя на надпочечники, вызывает повышение адреналина в крови играет важную роль в мобилизации адаптивных сил организма.

Ацетилхолин накапливаясь во время массажа в мышцах стимулирует мышечную деятельность, т.к. способствует увеличению скорости передачи нервного возбуждения с одной нервной клетки на другую и с нервных клеток на мышечную является посредником при передаче нервного возбуждения между нервными клетками, создает благоприятные условия в работе мышц, способствует расширению мелких артерий.

1. Механическое воздействие сказывается на функции мышечных капилляров. Механическое воздействие массажа, а особенно разминания, приводят к расширению капилляров, усилению циркуляции лимфы и крови. Весь сложный процесс, влияющий на кровообращение в сосудах и капиллярах, координирует ЦНС, которая регулирует не только величину просветов сосудов, но и проницаемость стенок капилляров, изменяя обмен между кровью и тканями.

Массаж оказывает разностороннее влияние на организм.

На нервную систему, в зависимости от приемов, может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие.

Массаж улучшает трофические процессы в коже, очищает кожу от слущившихся клеток эпидермиса, стимулирует функцию потовых и сальных желез, повышает кожно-мышечный тонус, улучшает сократительную функцию кожных мышц, способствует эластичности и упругости кожи.

Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы: повышает тонус, эластичность, сократительная функция, возрастает сила, повышаетработоспособность. Число раскрытых капилляров в мышце достигает 1400 на 1 мл поперечного сечения мышцы, кровоснабжение её увеличивается в 9-140 раз.

Благотворно сказывается массаж на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата: суставы приобретают большую подвижность, уменьшают околосуставные отеки, ускоряется удаление продуктов распада, рассасываю- выпоты, активизируется секреция синовиальной жидкости.

Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Под влиянием массажа происходит перераспределение крови от внутренних органов к мышцам и коже, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшается сократительная способность миокарда, устраняются застойные явления в малом и большом круге кровообращения, повышается обмен в клетка поглощение тканями кислорода, повышается гемоглобин и количество эритроцит в крови.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы.

При травмах и заболеваниях ток лимфы замедляется, а она протекает лимфатическим сосудам медленно, всего 6 раз в сутки она проходит через грудной проток.

Массаж ускоряет лимфоток, а это способствует более активному снабжен органов различными питательными веществами и удалению из организма продуктов распада.

Таким образом, массаж оказывает местное и общее воздействие на организм.

В основе механизма действия массажа лежат сложные рефлекторные, нервные, гуморальные, эндокринные процессы, регулируемые ЦНС.

Виды массажа

Лечебный массаж подразделяется на:

* аппаратный - проводится с помощью физиотерапевтических аппаратов;
* ручной массаж делят на:

Классический - проводится без учета сегментарного строения НС и всего организма. Его проводят непосредственно на поврежденном участке или вблизи него.

*Сегментарно-рефлекторный –* применяется с учетом сегментарного строения

нервной системы, рефлекторного воздействия на пораженные патологическими процессами органы и системы, зачастую удаленные от массируемого участка кожи.

Периостальный массаж основан на механическом раздражении определенных точек надкостницы, которая богата сосудами и нервными окончаниями, через которые можно рефлекторно влиять на внутренние органы и опорно-двигатель аппарат.

Соединительнотканный массаж - воздействие на соединительную ткань и подкожную клетчатку в зонах Захарьина-Геда с учетом направления линий Беннингофа, соответствующих линиям наибольшего сопротивления к растяжению кожи.

Точечный массаж - при этом массаже воздействуют на узко ограниченные участки тканей, точки называющиеся БАТ. Он пришел к нам из Ближнего Востока и значительно расширил знания современных врачей в диагностике и лечении заболеваний.

**Показания и противопоказания к массажу**

Показания к массажу.

Заболевания опорно-двигательного

Ушибы, вывихи, растяжение связок, искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие, остеохондроз, анкилозирующий спондилоартрит, периостит, все виды дистрофических процессов в суставах, тендинит, тендовагиниты, артриты.

Заболевания нервной системы

Состояние после перенесенных травм, последствия нарушения мозгового кровообращения, спастические и вялые параличи и парезы, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения полиневриты, диенцефальные синдромы, невриты, невралгии, плекситы, радикулиты, детские церебральные параличи.

Заболевания при нарушении обмен веществ

Подагра, сахарный диабет, ожирение.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда (конечно, не в острой стадии), постинфарктный кардиосклероз, гипертоническая болезнь, гипотония, инфекционно-аллергический миокардит, миокардиострофия, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, врожденные и приобретенные пороки сердца.

Заболевания органов дыхания

Хронические неспецифические заболевания легких, хронические пневмонии, бронхиты, эмфизема легких, пневмосклероз, плевриты, бронхиальная астма (в меж приступном периоде), воспалительные заболевания верхних дыхательных путей.

Заболевания органов пищеварения

Гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (противопоказанием является частое кровотечение), заболевания печени и желчного пузыря

колиты, диспепсия кишечника, состояние после операции на органах брюшной полости.

***Заболевания мочеполовых органов***

Воспалительные заболевания мочеполовых органов вне пepиода обострения, неправильное положение женских половых органов. Слабость мышц тазового дна у женщин.

***Заболевания кожи***

Угревая сыпь, псориаз, красный плоский лишай, ихтиоз, склеродермия нейродермит, облысение. Себорея.

***Болезни лор-органов***

Воспалительные заболевания лор-органов, привычные носовые кровотечения.

***Заболевания глаз***

Конъюктивиты, кератиты, неврит зрительного нерва.

**Противопоказания.**

Опухоли доброкачественные и злокачественные, кровотечения, острые воспалительные заболевания, гнойные процессы любой локализации, болезни крови, острые лихорадочные состояния, инфекционные кожные заболевания, трофические язвы и обширное варикозное расширение вен, туберкулез в активной форме, сифилис, воспалительные заболевания лимфатических узлов, выраженный атеросклероз, сосудистые аневризмы, тромбофлебит, гангрена, хронический остео миелит, ВИЧ-инфекция, обострение любых хронических заболеваний. Хроническая сердечно-легочная, почечная, печеночная недостаточность, психические заболевания, гипо- и гипертонические кризы.

**Гигиенические основы массажа**

Требования к помещению и инвентарю.

Площадь кабинета должна быть не менее 12 м2,t°He менее +20 +22°С. Освещенность не ниже 100-200 люкс, помещение должно быть сухим (обязательно оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией с 3-х кратким обменом воздух час), влажность до 60%. Полы должны быть деревянными, крашенные или покрыты линолеумом.

Массажный кабинет должен иметь:

* массажную кушетку или стол (длина - 1,85-2,00 м, ширина - 0,5-0,6 м, высота 0,6-0,8 м) должна быть обита дерматином и иметь поролоновую прокладку;
* массажный столик для массажа верхних конечностей и воротниковой зоны;
* набор круглых валиков для придания массируемой области среднефизиологического положения, при котором максимально расслаблены мышцы;
* медицинский шкаф для хранения массажного белья, мыла, талька и другого оборудования;

 • раковина с подводом горячей и холодной воды;

• медицинская аптечка, содержащая все необходимое для купирования сердечных болей,

 остановки кровотечения и нашатырный спирт.

Требования к массажисту.

Массажист должен в совершенстве владеть техникой массажа, знать физиологическое действие приемов массажа, знать анатомию, показания противопоказания к проведению массажа. Одежда массажиста должна быть свободной, обувь легкая (без каблуков), руки и предплечья без украшений, не коротко подстрижены, без заусениц.

Внимательность, терпеливость, дружелюбие и тактичность - это необходимые качества массажиста при работе с пациентом. Массажист должен следить за своим здоровьем. Для этого он должен научиться занимать правильное положение по отношению к пациенту, следить за высотой массажного стола, нагружать обе руки вовремя переносить центр тяжести с одной ноги на другую, следить за частотой своего дыхания. После каждого сеанса делать отдых 5' сидя, а после 5-7 сеансов - отдых лежа 20' с поднятыми ногами. Важно правильно распределить нагрузку в течение дня: трудные сеансы брать в первую половину дня, чтобы к концу работы нагрузка снижалась. Массировать лучше молча, допускается тихая музыка, если пациенту нравится. Не допускается присутствие посторонних лиц в кабинете массажа.

Требования к пациенту.

Пациенту перед массажем рекомендуется принять теплый душ. Maccиpyeмая область во время массажа должна быть обнажена. Массируемой области придают среднефизиологическое положение. Ссадины, расчесы, родинки, родимые пятна время массажа обходят.

Понятие о процедуре массажа.

Процедура или сеанс (непосредственное поведение массажа) обязательно состоит из трех этапов:

I. Вводный этап осуществляется в течение 1-3 мин. (в начале курса этот этап продолжительней). На этом этапе массажные приемы выполняются в щадящем режиме, интенсивность их нарастает постепенно, подготавливая пациента к основному этапу.

II.Основной этап осуществляется в течение 5-20 мин. Массажные приемы выполняются в полном объеме и с той же интенсивностью, которая позволяет полу­чить именно тот эффект, на который рассчитывает массажист.

 III.Заключительный этап осуществляется в течение 1-3 мин. Надо помнить, что это совершенно необходимый этап. Интенсивность приемов в конце полноценно сеанса снижается, они как бы затухают. При этом снижаются и местные массажные эффекты, нормализуется тонус центральной нервной системы. На этом этапе изменяется массажная техника, применяются пассивные движения.

Длительность сеанса изменяется преимущественно за счет основного этап; может достигать 60 мин., но чаще процедура продолжается 10-15 мин.

В инструктивных документах норма времени массажной процедуры чаще измеряется в так называемых массажных единицах (МЕ). МЕ – процедура, на выполнение которой требуется 10 мин. Наиболее полный инструктивный документ - приказ М3 России №337 от 20.08.2001 г., где содержится время практически всех массажных процедур в массажных единицах.

Курс массажа, так же как и процедура, делится на 3 этапа.

**I. Вводный** этап насчитывает 1-3 процедуры. В этом периоде массажные приемы выполняются с достаточной осторожностью, стремясь прежде всего добиться воздействия на весь организм, сводя до минимума местную реакцию на массаж. Необходимо выявить возможную непереносимость к избранной методике массажа). Во всяком случае уже на этом этапе пациент должен ощущать некоторые положи тельные последствия массажа, в том числе приятную сонливость, уменьшение боли в пораженной области.

 **II. Основной** этап - главный в курсе. Насчитывает 20-22 процедуры. Увеличивая интенсивность и разнообразие приемов, массажист в полной мере реализует тактику массажа, намеченную им с учетом диагноза, состояния больного, переносимости массажных приемов, местных изменений в массируемых областях и субъективных ощущений пациента.

 **III. Заключительный** этап - это 1-2 процедуры, в конце которых массажист применяет после полноценного комплекса ряда приемов с незначительной интенсивностью. Обычно их используют, чтобы дать полезные советы больному, обучить его самомассажу, методом закаливания, лечебной физкультуре, пропаганде здорового образа жизни.

В курсе массажа должно быть 5-25 процедур, чаще -10-15.

Назначается массаж ежедневно или через день. Очень хорошо сочетается с бальнеологическим лечением, свето- и электролечением.

Повторные курсы можно назначать через 10 дней (но этим не следует злоупотреблять), чаще курсы повторяются через 2-3 месяца.

Все надо решать индивидуально с учетом состояния больного.