

Школа Мастеров Массаж

Гинекологический массаж.

Выпускник: Бронер Наталья Владимировна
Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

Выпуск 19.08.2020
Оглавление.

Определение	3
История возникновения гинекологического массажа	3
Кто выполняет гинекологический массаж	3
Анатомия	4
Показания к выполнению	5
Противопоказания	5
Условия выполнения массажа	6
Подготовка женщины к массажу	6
Техника выполнения массажа	6
Приемы	8
После массажа	8
Эффект массажа при различных гинекологических заболеваниях	8
Вагинальный массажер	9
Польза гинекологического массажа	10
Вред гинекологического массажа	11
Гинекологический массаж в домашних условиях	11
Гинекологический массаж по Норбекову	12
Список литературы	14

I. Определение.

Гинекологический массаж представляет собой воздействие на женские органы малого таза с целью повышения мышечного тонуса, улучшения кровообращения, нормализации ощущений в процессе полового акта и др. Его назначают в качестве дополнительного средства при лечении некоторых заболеваний.

Данная процедура проводится при помощи различных методик, каждая из которых подбирается в зависимости от ситуации и гинекологической проблемы, требующей решения.

II. История возникновения гинекологического массажа.

Этот вид массажа был разработан Туре Брандтом в 1861 г. Он не являлся гинекологом, по этой причине потребовалось 7 лет, чтобы гинекологический массаж начали использовать в клинической практике.

В нашей стране данный вид массажа активно пропагандировался Д.О. Оттом. Он познакомился с этой методикой в Стокгольме. После этого в Петербурге он открыл курсы массажистов. Гинекологический массаж достаточно быстро обрел популярность в России.

Дальнейшим усовершенствованием этого метода занимались такие знаменитые акушеры, как: В.Ф. Снигерев, Р.В. Кипарский, В.С. Груздев, А.П. Губарев, В.А. Полубинский.

III. Кто выполняет гинекологический массаж?

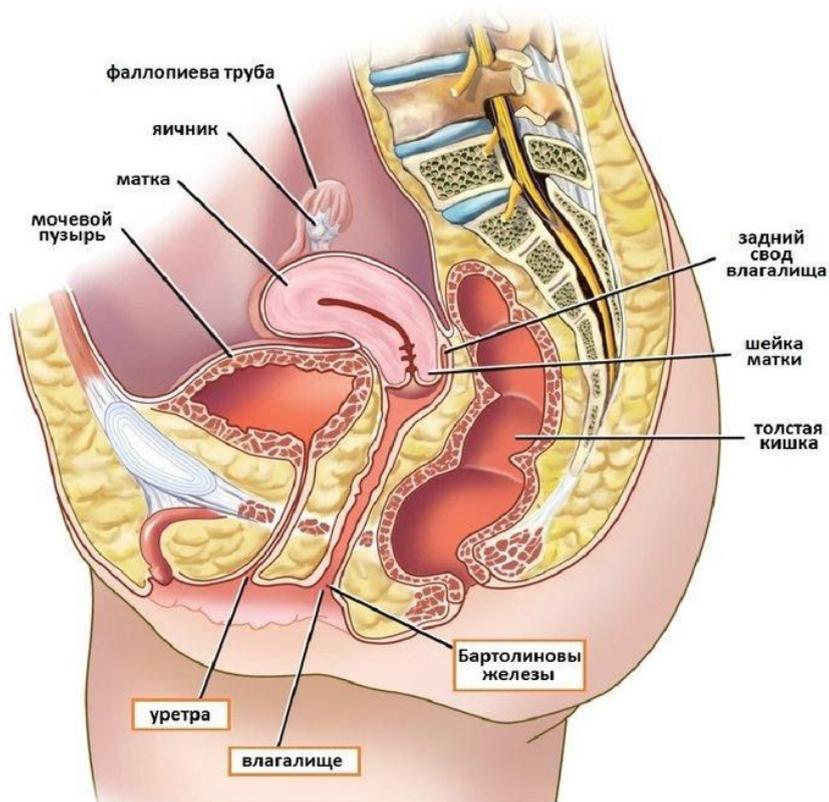
Техникой данного массажа должен владеть каждый врач, лечащий женщин. Если врач не проводит гинекологический массаж сам, то следует обучить этому акушерку или медсестру. Массаж должен выполняться под контролем врача.

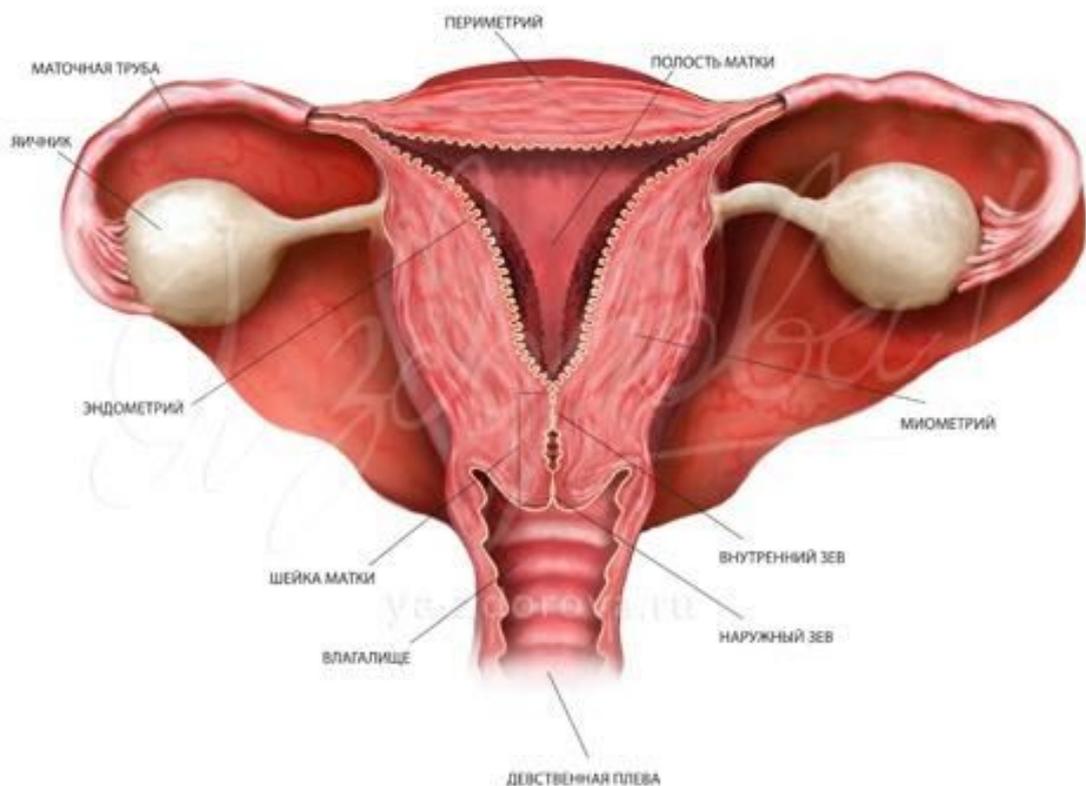
Через каждые 5-6 сеансов врач вместе с акушеркой-массажисткой должны проводить повторный осмотр пациентки. Это поможет убедиться в правильности выбранной техники. Необходимо отмечать реакции организма женщины и следить за эффективностью проводимого лечения.

Одним из основных условий эффективности массажа является абсолютная точность диагноза. Наилучшие результаты данный вид массажа дает в сочетании с другими методиками лечения.

IV. Анатомия.

Гинекологический массаж является ответственной лечебной процедурой. Специалист должен отлично разбираться в расположении внутренних органов женщины и уметь вовремя заметить первые признаки обострения заболевания.





v. Показания к проведению гинекологического массажа.

- Диагностировано смещение матки
- Необходимо устранение или облегчение спаечных процессов
- Имеются мышечная недостаточность и фиброз матки
- Нужна реабилитация из-за последствий операций, тяжелых родов, самопроизвольного прерывания беременности
- У пациентки имеются болевой синдром и нарушения менструального цикла
- Необходимы дополнительные методы терапии при невынашивании беременности или бесплодии
- Наличие пониженного сексуального влечения, дискомфорта при половом контакте

vi. Противопоказания к проведению гинекологического массажа.

- послеродовой и послеабортный периоды в течение 2 месяцев;
- наличие менструации;
- острое и хроническое воспаление внутренних и наружных половых органов;
- повышение температуры;

- ускорение РОЭ выше 20 мм в час;
- третья степень чистоты влагалищного секрета;
- новообразования матки и ее придатков;
- трихомонадный кольпит и уретрит;
- эрозия шейки матки;
- неправильное положение матки врожденного происхождения;
- появление резких болей во время или после массажа;
- туберкулез женских половых органов и брюшины;
- наличие гонококков в выделениях из влагалища;
- период кормления грудью;
- наличие заболеваний кишечника (колит, энтероколит);
- беременность или подозрение на нее.

VII. Условия выполнения массажа.

- наличия у больной нормальной температуры, а также отсутствия отклонений в картине крови и влагалищных выделениях;
- отсутствия эрозий шейки матки;
- перед началом массажа мочевого пузыря должен быть опорожнен; прямая кишка по возможности свободна от каловых масс, что значительно облегчает массаж;
- наружные половые органы обмыты теплой водой;
- мышцы живота должны быть максимально расслаблены. Во время массажа пальцы, находящиеся во влагалище, должны:
 - а) не касаться клитора,
 - б) щадить уретру,
 - в) не вызывать болей при растяжении рубцовых сращений, перемещении матки и т. п.

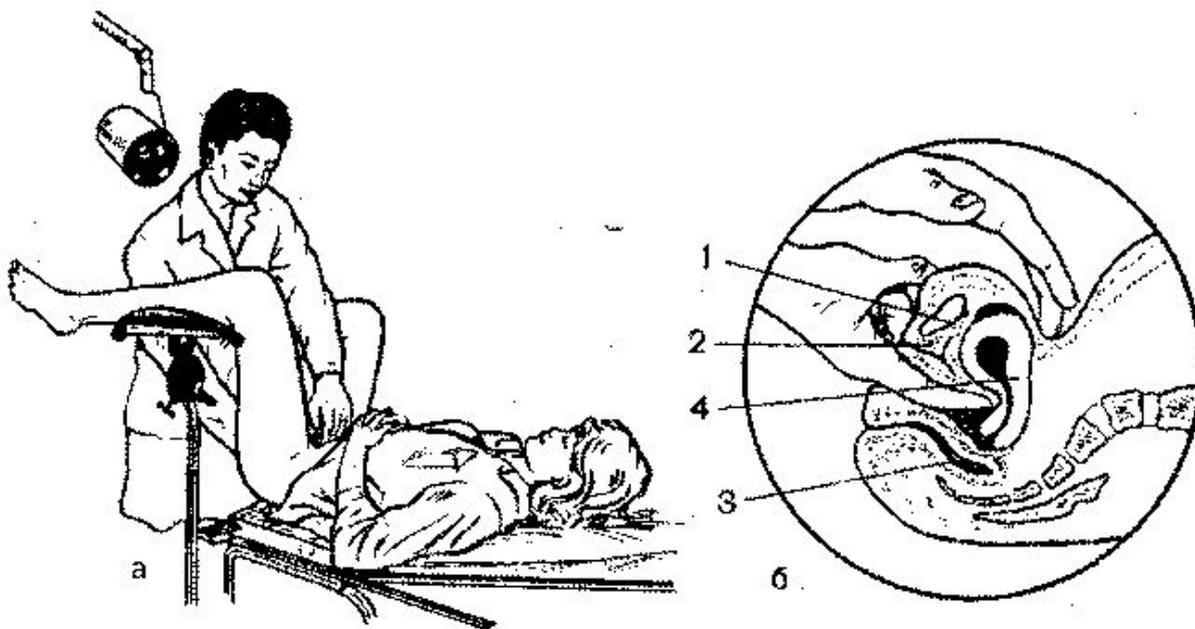
VIII. Подготовка женщины к массажу.

- опорожнить кишечник и мочевой пузырь, тогда вероятность возникновения неприятных ощущений будет минимальна;
- есть можно за два часа до массажа, не позже;
- омыть внешние половые органы водой и средством для интимной гигиены;
- в день массажа половых сношений нужно избегать.

IX. Техника выполнения массажа.

Гинекологический массаж может проводиться на гинекологическом кресле или на массажном столе с подвижным подголовником и подножками для опоры ног. Больная должна лежать спокойно, не напрягаясь.

Гинекологический массаж нужно делать очень мягко, нежно и осторожно. Он должен быть абсолютно безболезненным. Врачу следует следить за выражением лица пациентки. При появлении неприятных или болезненных ощущений, необходимо уменьшить интенсивность массажных движений или прервать массаж. Массаж производится обеими руками. Указательный и средний палец одной действуют со стороны влагалища и полости малого таза. Пальцы другой руки воздействуют со стороны брюшных покровов. Пациентку перед проведением массажа следует обучить правильному дыханию. Продолжительность одного сеанса составляет обычно от 3 до 12 минут. Необходимое количество сеансов и интервалы между ними должен определить специалист. Массаж можно проводить только через 2 часа после еды. Кишечник и мочевой пузырь необходимо опорожнить.





Х. Приемы гинекологического массажа.

Выделяют пять основных приемов гинекологического массажа:

- Растирание и поглаживание матки, придатков и остальных органов полости большого и малого таза с целью повышения тонуса тканей.
- Растяжение патологических образований (рубцов, сращений, спаек и пр.).
- Растирания связочного аппарата путем смещения матки в горизонтальном и вертикальном направлениях для повышения его тонуса и нормализации положения внутренних половых органов.
- Толчкообразное давление на мышцы брюшного пресса, пристеночные и мышцы тазового дна.
- Разминание внутри и снаружи мышц брюшной стенки.

XI. После массажа.

После окончания сеанса **гинекологического массажа** пациентке рекомендуется не менее 10-12 мин полежать на животе или находиться в коленно-локтевом положении. Лучше всего сочетать сеанс массажа с физиотерапией и остеопатическим воздействием.

Для закрепления результатов массажа следует несколько раз в день 10-15 минут лежать на животе. Делать это нужно в течение 1-2 месяцев, а ночью можно спать на животе. Восстановить нормальное положение матки помогают также легкие гимнастические упражнения.

ХII. Эффект массажа при различных гинекологических заболеваниях.

- В терапии женского бесплодия. Массаж незаменим при наличии спаечного процесса и загиба матки. Бесплодие проявляется на фоне воспалений, инфекций, провоцирующих образование спаек, загиба, застойных явлений в органах таза, нарушение кровообращения в тазу. Своевременный массаж помогает с вышеописанными патологиями. Но ликвидировать абсолютно все причины бесплодия методика не сможет.
- Хроническая невынашиваемость беременности. Укрепляет мышечно-связочный аппарат, повышает его эластичность, возвращает матку в нормальное положение, если имеется загиб.
- Устраняет последствия перенесенных аборт, операций. Освобождает яичники от рубцов, избавляет от сращения связочного аппарата, спаек, укрепляет мышечно-связочный аппарат.
- Воспалительные заболевания органов малого таза. Их сопровождают нарушение менструального цикла, спайки, загиб матки, развиваются другие осложнения и заболевания.
- Ретрофлексия матки. Одной из причин бесплодия является загиб матки. Он может быть врожденным или появиться вследствие воспалительного процесса, нарушения работы яичников, наличия спаек.
- Аменорея (отсутствие месячных). При пальпации раздражаются нервные окончания в малом тазу, вызывая менструацию, даже при недостаточности деятельности половых органов. Кровообращение улучшается.
- Спайки. Они приводят к бесплодию или хроническому невынашиванию. Образуются после гинекологических операций (лапароскопии, лапаротомии, оперативных вмешательствах на органах брюшной полости, почках, яичниках, фаллопиевых трубах, после абортов, удаления аппендикса), а также из-за эндометриоза, воспалений органов малого таза, инфекциях, которые передаются половым путем. Массаж разбивает спайки, восстанавливает правильное положение матки, налаживает кровообращение в малом тазу, снимает диагноз бесплодия, невынашивание.
- Опущение матки, слабость мускулатуры тазового дна. Патологии могут вызвать кровотечение. В комплексе с массажем назначают физические упражнения, которые укрепляют мускулатуру тазовых мышц.

ХIII. Вагинальный массажер.

Далеко не каждая женщина имеет возможность обратиться за гинекологическим (вагинальным) массажем к соответствующему специалисту: как по финансовым, так и по психологическим причинам. В таком случае на помощь приходят плоды современности: вагинальные массажеры. Данные устройства очень просты в использовании и помогут абсолютно любой женщине самостоятельно проводить сеансы вагинального массажа в любой момент, когда в этом есть необходимость. Принцип действия данного тренажера: в пневматическую камеру, изготовленную из специального упругого материала (гипоаллергенный силикон медицинского назначения) нагнетается воздух; камера увеличивается в объеме. Величина данного объема регулируется специальной грушей, увеличивая и ослабляя нажатие на которую женщина и совершает массажные действия в своем вагинальном канале, воздействует массажером на мышцы тазового дна.



хiv. П о л ь з а г и н е к о л о г и ч е с к о г о м а с с а ж а .

Гинекологический массаж при правильной технике проведения позволяет достичь таких результатов, как:

- Повышение тонуса мышц малого таза
- Устранение смещения матки
- Улучшение кровообращения, оттока лимфы, а также общего функционирования женских половых органов
- Нормализация менструального цикла, устранение болей
- Лечение непроходимости фаллопиевых труб, спаечных процессов
- Улучшение качества сна
- Нормализация работы органов ЖКТ
- Улучшение состояния при невынашивании беременности или бесплодии

хv. В р е д г и н е к о л о г и ч е с к о г о м а с с а ж а .

Вред от прохождения гинекологического массажа может возникнуть в следующих ситуациях:

- Проведение процедуры при наличии противопоказаний к нему (заболеваний, опухолей и др.)
- Применение такого массажа в домашних условиях, без консультации специалиста и при отсутствии необходимых навыков

Такой тип массажа должен применяться только после осмотра у квалифицированного специалиста и руками опытного гинеколога. Если все же женщина хочет делать его самостоятельно, необходимо совершать манипуляции под контролем врача.

хvi. Г и н е к о л о г и ч е с к и й м а с с а ж в д о м а ш н и х у с л о в и я х .

Многие врачи заявляют, что гинекологический массаж самостоятельно делать нельзя. Но это достаточно интимное занятие, и не каждая женщина решится делать его в

клинике в силу своей стеснительности или иных причин.

Таким женщинам необходимо предварительно обратиться к гинекологу и убедиться в отсутствии противопоказаний. Также врач подскажет ту или иную технику.

Массаж делают на кровати. Под спину подкладывают подушку. Руку тщательно моют, затем обрабатывают наружные половые органы антисептиком. Необходимо максимально расслабиться.

Сначала осторожно вводят два пальца внутрь и аккуратно разминают стенки влагалища. Резких и сильных движений быть не должно. Другой рукой разминают абдоминальные мышцы, плавно и осторожно.

Дискомфорта и боли во время массажа быть не должно!

После массажа следует лечь на живот и 15 минут отдохнуть. Кровообращение восстановится. В дни массажа от сексуальной жизни воздерживаются.

XVII. Гинекологический массаж по Норбекову.

М.С. Норбеков — академик, доктор философии в медицине, разработавший свою технику гинекологического массажа, которая называется аутомассажем.

Отличие от классического массажа заключается в том, что на органы женского организма воздействуют не только физиологически, но и психологически.

Аутомассаж может производиться в домашних условиях. Пациентке не приходится доверяться постороннему человеку. Она все делает сама.

Показания:

- спайки, рубцы;
- фригидность;
- болезненные менструации, боль в малом тазу;
- неправильное расположение матки.

Аутомассаж разрешен даже при эрозии шейки матки, туберкулезе. **Но противопоказания, все же, имеются:**

- беременность (вынужденные сокращения матки провоцируют преждевременные роды);
- менструация;
- онкология.

Для начала женщина должна расслабиться, занять удобную позу: лечь на спину или занять позу лотоса. Все мысли должны быть сосредоточены на себе, внутри себя, на своих ощущениях.

Затем пациентка закрывает глаза и медленно перемещает мысли в область мочевого пузыря, поясницы. Она должна попытаться почувствовать тепло, которое приливает к телу и органам.

Пространство за мочевым пузырем (область матки) постепенно наполняется приятными ощущениями, теплом. Медленно пробудятся сокращения матки. Если женщина чувствует легкое удовольствие, которое со временем утомляет, — она на правильном пути.

Если не удалось сфокусироваться на тепле и вибрациях, нужно расслабиться и начать чередовать ментальное пространство матки и поясницу. После запускают процесс сокращения матки коротким напряжением мышц брюшного пресса, промежности.

Такой аутомассаж делают не чаще раза в сутки. Две недели ежедневно, затем достаточно 2-3 раз в неделю.

Вспомогательные упражнения, помогающие настроиться на аутомассаж:

1. **Нужно учиться контролировать мышцу промежности**, именно ее следует напрягать во время сеанса. Во время мочеиспускания пытаются

прервать процесс. Мышца, которая участвует в этом, будет задействована в аутомассаже:

- ее сжимают и отпускают на три секунды, пока не появится усталость;
 - сокращают мышцу как можно быстрее, пока не появится ощущение «трепетания»;
 - мышцы сокращают долго, словно втягивают предмет во влагалище.
2. **Визуально рисуют на полу прямую линию.** Снимают обувь, проходят по ней, а ступни ставят так, чтобы пятка передней ноги касалась пальцев задней.
 3. **Ложатся на пол, кладут руки параллельно полу.** Поднимают ноги к потолку. Должен образоваться перпендикулярный полу угол. Поясницу плавно отрывают от пола, опираются на руки. Поясница образует угол 45 градусов. Остаются в таком положении полминуты. Делать по три подхода.

С п и с о к л и т е р а т у р ы

[https://medsi.ru/articles/ginekologicheskiy-massazh-pokazaniya-i-effektivnost-pr
otsedury/](https://medsi.ru/articles/ginekologicheskiy-massazh-pokazaniya-i-effektivnost-pr
otsedury/)

<https://nedugamnet.ru/articles/1043>

<https://ya-lubima.ru/vagiton/ginekologicheskij-massazh/>

http://ginekologiya.mypage.ru/ginekologicheskiy_massaj_1.html

[https://www.policlinica2.ru/dermatologiya/ginekologicheskij-massazh-matki-nazn
achenie-dlya-protседury-tehnika-vypolneniya-vozdеjstvie-na-organizm.html](https://www.policlinica2.ru/dermatologiya/ginekologicheskij-massazh-matki-nazn
achenie-dlya-protседury-tehnika-vypolneniya-vozdеjstvie-na-organizm.html)