

Школа мастеров массажа

**Дипломная работа по дисциплине «Классический массаж»**

**На тему «Лечебная физическая культура»**

Выполнили:

студенты гр. Классического массажа

В.В. Безруких

Руководитель:

С. И. Первухин

Санкт-Петербург

2020

## Содержание

<b>Введение</b>	2
<b>Средства лечебной физической культуры</b>	3
<b>Эффективность ЛФК</b>	4
<b>Сфера применения ЛФК</b>	5
<b>Формы ЛФК</b>	7
<b>Периоды ЛФК</b>	7
<b>Массаж</b>	8
<b>Методики</b>	9
Сегментарный массаж	9
Периостальный массаж	9
Соединительнотканый массаж	9
Точечный массаж	9
Аппаратный массаж	9
Гидромассаж -	9
<b>Лечебный массаж</b>	10
<b>Гигиенический массаж</b>	11
<b>Косметический массаж</b>	12
<b>Самомассаж</b>	14

## **Введение**

Лечебная физическая культура (ЛФК) - это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения - стимулятор жизненных функций организма.

Лечебная физкультура - это один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др. Комплексное лечение воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Удельный вес различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека. Существенная роль в комплексном лечении принадлежит лечебной физической культуре как методу функциональной терапии.

## **Средства лечебной физической культуры**

В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, т. е. выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц и др.), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж, двигательный режим. Кроме того, применяются дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия (см. схему).

## Эффективность ЛФК

ЛФК используется для:

- повышения эффективности комплексной терапии больных;
- закрепления результатов, достигнутых в процессе лечения;
- ускорения выздоровления;
- предупреждения возможных осложнений;
- торможения развития заболевания;
- развития координации движения, силы и выносливости;
- общего укрепления организма.

Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах. Дыхательная гимнастика, включающая упражнения на расслабления, помогут снять мышечные спазмы. В результате занятий ЛФК нормализуется функционирование органов и систем, они начинают работать более согласованно, повышается эмоциональный тонус больного.

## Сфера применения ЛФК

Лечебная физкультура применяется, прежде всего, в следующих областях медицины:

- травматология (в рамках мероприятий по восстановлению после перенесенных травм);
- ортопедия (в случае плоскостопия, различных заболеваний суставов);
- неврология;
- кардиология (при лечении ишемической болезни сердца, гипертонии и др.);
- пульмонология (при воспалениях легких, бронхитах, бронхиальной астме).

Максимальный эффект от ЛФК достигается в сочетании с массажем и физиотерапией.

**Лечебный массаж** (классический, точечный, сегментарно-рефлекторный) применяется с целью как лечения, так и предупреждения заболеваний (например, гигиенический массаж, выполняемый в комплексе утренней гигиенической гимнастики).

В механизме лечебного действия физических упражнений (ФУ) выделяют: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций и нормализацию функций.

Тонизирующее влияние заключается в изменении интенсивности биологических процессов в организме под влиянием дозированной физической нагрузки. Тонизирующее действие обусловлено тем, что возбуждение ЦНС и усиление деятельности желез внутренней секреции стимулирует вегетативные функции: улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, обмен веществ, повышаются различные защитные реакции (в том числе иммунологические). Чередование ФУ, усиливающих процесс возбуждения в ЦНС (упражнения для крупных мышечных групп, с выраженным мышечным усилием, в быстром темпе), с упражнениями, усиливающими процессы торможения (дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц), способствует восстановлению нормальной подвижности нервных процессов.

Трофическое действие проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме. Улучшение трофических процессов протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Проприоцептивные импульсы стимулируют нервные центры обмена веществ и перестраивают

функциональное состояние вегетативных центров, которые улучшают трофику внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. ФУ способствуют сокращению сроков между клиническим и функциональным выздоровлением. Например, пациент с переломом кости может считаться клинически выздоровевшим после консолидации отломков. Однако его функциональное выздоровление наступит, когда полностью восстановятся нарушенная функция конечности и трудоспособность. Трофическое действие во многом зависит от оптимальности применяемых физических нагрузок.

Компенсирующее действие проявляется в формировании временного или постоянного замещения нарушенных функций. Временная компенсация — это приспособление организма на какой-то определенный период болезни или выздоровления. Постоянные компенсации необходимы при безвозвратной утрате или резком нарушении функции. Регуляция процессов компенсации происходит рефлекторным образом. Сигналы о нарушении функции поступают в ЦНС, которая перестраивает работу органов и систем таким образом, чтобы компенсировать изменения. Вначале формируются неадекватные компенсаторные реакции, и лишь в дальнейшем, на основании новых сигналов, степень компенсации корректируется и происходит ее закрепление. ФУ ускоряют формирование компенсаций и способствуют образованию новых моторно-висцеральных связей, которые совершенствуют компенсацию.

Нормализация функций — это восстановление функций как отдельного поврежденного органа, так и организма в целом. При выполнении физических упражнений в ЦНС повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами. В момент возбуждения все они представляют доминирующую систему, заглушающую патологические импульсы. Возникающий при мышечной деятельности мощный поток импульсов с проприо- и интерорецепторов может существенно изменить соотношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга и содействовать угасанию патологических временных связей. Создание в коре головного мозга новой доминанты вызывает ослабление и исчезновение ранее доминирующего «застойного болезненного очага». Таким образом, систематическая физическая тренировка нормализует вегетативные и двигательные функции как больного человека, так и практически здорового.

## **Формы ЛФК**

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика (ЛГ), которая проводится с учетом физиологической кривой физической нагрузки. Критерием построения физиологической кривой является частота пульса. Общую нагрузку в процедуре постепенно увеличивают, а затем снижают. Процедура ЛГ состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части выполняются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, подготавливающие организм пациента к возрастающей физической нагрузке. Основная часть решает основные лечебные задачи. В этой части занятия применяются специальные и общеразвивающие ФУ, оказывающие положительное воздействие на поврежденный орган и организм в целом. Подбор специальных упражнений должен производиться с учетом формы заболевания, клинического течения болезни, общего состояния пациента. В процедурах ЛГ большое значение имеют дыхательные упражнения, которые применяются для развития функции дыхания и снижения общей нагрузки. В заключительную часть занятия включаются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, а также элементы аутогенной тренировки, способствующие расслаблению мышц и снижению общей физической нагрузки.

## **Периоды ЛФК**

Первый (щадающий) — период вынужденного положения или иммобилизации. Задачи ЛФК в первом периоде: 1) предупреждение возможных осложнений; 2) стимуляция процессов регенерации; 3) профилактика застойных явлений.

Второй (функциональный) — период восстановления функций. Задачи ЛФК во втором периоде: 1) ликвидация морфологических изменений; 2) восстановление функции поврежденного органа; 3) формирование компенсаций.

Третий (тренировочный,) — период окончательного восстановления функции не только поврежденного органа, но и организма в целом. Задачи ЛФК в этом периоде: 1) ликвидация остаточных морфологических и функциональных нарушений; 2) адаптация к производственным и бытовым нагрузкам; 3) повышение уровня общей работоспособности.

## Массаж

Как форма ЛФК массаж может применяться самостоятельно и в комплексе с другими формами ЛФК и методами восстановительного лечения. Метод массажа характеризуется последовательным применением отдельных специальных приемов воздействия на различные области тела пациента, выполняемых руками массажиста или самого пациента (самомассаж) либо специальными аппаратами.

Различают массаж лечебный, спортивный, гигиенический, косметический. Самомассаж можно использовать по показаниям в каждом из этих методов. В восстановительной медицине применяются различные виды лечебного массажа.

В каждом из перечисленных видов массажа можно применять самомассаж.

*Лечебный* массаж в сочетании с лечебной физкультурой широко применяется в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных диспансерах и оздоровительных центрах. Массаж может являться также самостоятельным методом профилактики, лечения и реабилитации.

*Спортивный* массаж применяют у спортсменов в целях поддержания хорошей спортивной формы, ускорения восстановительных процессов после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, для повышения спортивной работоспособности и соответственно достижения высоких результатов.

*Гигиеническим* называют один из популярных видов массажа, применяемых не только для укрепления защитных сил организма, но и для снятия нервного и эмоционального напряжения, физической и умственной усталости.

*Косметический* массаж делают с целью улучшения внешнего вида отдельных участков тела, большой популярностью пользуется массаж лица.

В классическом массаже базисными являются 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

Каждый из них имеет вспомогательные приемы, которые, сохраняя сущность основного приема, дают возможность достичь наибольшего эффекта применительно к анатомическим особенностям и функциональному состоянию тканей массируемой области.

## Методики

Сегментарный массаж основан на принципе использования сегментарного строения тела. Любой патологический процесс оказывает рефлекторное влияние на покровы тела, и цель этого вида массажа — устранение всех рефлекторных изменений в массируемой области. Основа этой методики — воздействие на мышцы с целью их максимального растяжения, строго по ходу мышечных волокон. Осуществляется последовательно от поверхностных к более глубоким слоям тканей.

Периостальный массаж называется также «давящим массажем». Воздействие осуществляют кончиком или фалангами пальца на костных выступах или на местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости и не покрыты толстым слоем тканей. Проводится давление с разной степенью интенсивности, затем сильные разглаживающие движения. Для воздействия на различные органы описаны лечебные поля, которые являются местами проекции соответствующего органа.

Соединительнотканый массаж: при заболеваниях внутренних органов возникает повышение тонуса соединительной ткани между кожей и подкожным слоем, между подкожным слоем и фасцией и собственно в фасциях туловища и конечностей. Воздействие осуществляют кончиками III и IV пальцев. Различают три вида техники: кожная, подкожная и фасциальная. При всех формах техники производят раздражение натяжением.

Точечный массаж — давление и растирание-вращение в области акупунктурных точек пальцами или специальными массажерами.

Аппаратный массаж. Наиболее распространены следующие виды: вибромассаж, вакуумный (пневмомассаж), гидромассаж. К недостаткам аппаратного массажа можно отнести отсутствие обратной связи во время массажа о состоянии массируемых тканей и также однообразии воздействия. С помощью аппарата можно выполнить один-два основных приема массажа. Поэтому аппаратный массаж в настоящее время применяется как дополнение к ручному массажу.

Гидромассаж - комбинированное воздействие воды и массажных манипуляций. Осуществляется в следующих видах: подводный душ-массаж, душ Шарко, вихревой подводный массаж, массаж под водой щетками, дождевой и другие.

В конце XX столетия получил распространение метод криомассажа — воздействие на пациента массажем криопакетом умеренно низкой

температуры (-21...-23 °С), разработанный О.Ф. Кузнецовым. Криотерапия в виде криомассажа расширила показания к применению лечебных методик.

Правильно выполненная процедура массажа в адекватной дозировке, оказывает общее и местное воздействие.

### **Лечебный массаж**

При лечении используют большое количество разнообразных приемов массажа. Основными являются: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Каждый из этих приемов имеет разновидности, вспомогательные приемы.

Различают общий и местный массаж. При *общем* массаже массируют все тело. *Местный* массаж — это воздействие на какие-либо части тела (спина, живот, рука, нога). *Сегментарно-рефлекторный* массаж предложен в России А. Ч. Щербаком в 20-х годах XIX века. Действие этого вида массажа, как и ряда других физических факторов, основано на том, что любое заболевание не является только местным, а вызывает изменения рефлекторного характера в сегментарно-связанных образованиях, которые иннервируются из тех же сегментов спинного мозга. Такие рефлекторные изменения возникают в коже, мышцах, соединительной ткани и, в свою очередь, влияют на первичный очаг. Массаж этих зон способствует уменьшению патологических изменений в органе. На коже при заболеваниях возникают зоны повышенной чувствительности в связи с тем, что болевые импульсы от внутренних органов через симпатический отдел вегетативной нервной системы поступают в мозг и возбуждают чувствительные клетки соответствующего сегмента. При этом возникает боль в зоне повышенной чувствительности, не совпадающей с локализацией патологического очага.

Существуют сложные рефлекторные связи внутренних органов между собой и с разными системами организма.

Висцеромоторные рефлексы при заболеваниях внутренних органов проявляются изменением тонуса мышц и их болезненностью. При заболевании органов пищеварения наблюдаются измененная чувствительность и повышение тонуса мышц воротниковой зоны. Висцеро-висцеральные рефлексы отражают изменения в одном внутреннем органе, при патологии — в другом. На этом основано применение сегментарно-рефлекторного массажа некоторых областей тела.

Шейно-затылочная и верхнегрудная области находятся на задней поверхности шеи, затылка, надплечье, верхней части спины и груди — это

воротниковая зона, которая иннервируется из сегментов D1 I — D1V спинного мозга, шейной части симпатического ствола, шейными вегетативными ганглиями, нервными сплетениями сонных и позвоночных артерий, блуждающим нервом. Шейная часть вегетативной нервной системы связана с вегетативными центрами головного мозга. Массаж воротниковой области изменяет функциональное состояние ЦНС и рефлекторным путем благоприятно воздействует на обмен, терморегуляцию и др.

Пояснично-крестцовая область — это ягодичцы, нижняя часть живота, верхняя треть передней части бедер. Иннервируется из нижнегрудных (DX — DXII), поясничных и крестцовых сегментов (L1-Sv) спинного мозга. Массаж пояснично-крестцовой области показан при остеохондрозе с радикулярным болевым синдромом, сосудистых заболеваниях и травмах нижних конечностей, для улучшения функций половых желез.

Сегментарно-рефлекторный массаж отличается тем, что воздействует не в зоне больного органа, а в зоне отраженной боли (зоны Захарьина — Геда).

### **Гигиенический массаж**

Гигиенический массаж является довольно мощным средством профилактики различных заболеваний, его применяют для укрепления организма и поднятия жизненного тонуса. Этот вид массажных процедур широко используется в современной косметологии и медицине, так как оказывает позитивное влияние на организм человека в целом. Гигиенический массаж также применяют на последнем этапе реабилитации больных после хирургических операций. Гигиенический массаж — это самостоятельная процедура, но в комплексе с лечебной физкультурой его эффективность увеличивается многократно.

### **Виды и основы гигиенического массажа**

Гигиенический массаж бывает общим, частным и парным. Его результаты основаны на способности организма определенным образом воспринимать действия массажиста. Интенсивность и сила надавливания, сжатия, растяжения и растирания кожи зависит непосредственно от веса тела человека, назначения врача, патологий и возраста клиента. Именно поэтому сеансы гигиенического массажа должны проводиться профессиональным специалистом, так как для каждого клиента приемы и методики процедуры

подбираются индивидуально, в зависимости от особенностей организма человека.

Гигиенический массаж *общий* проводится в любое время дня, обычная продолжительность сеанса — до 40 мин. Идеальным распределением времени должно быть: 8–12 мин — массажирование спины, руки и плечи — 6–8 мин, массаж области таза — 3 мин, живота и грудной клетки — 4–5 мин. Основным движением при общем гигиеническом массаже выступает разминание, а поглаживание, растирание и выжимание являются дополнительными вспомогательными движениями. Рекомендуется применение одинарного либо двойного кольцевого растирания, а вот ударные движения могут свести эффект общего массажа к минимуму. Процедура общего гигиенического массажа проводится аналогично лечебному или спортивному, поэтому последовательность массирующих движений участков тела человека соответствует общепризнанным методикам.

При выполнении *частного* массажа массируется отдельная часть тела: спина, нога, шея. При показаниях с помощью частного массажа массируются отдельные мышцы, суставы, связки и пр. Время проведения сеанса зависит от части тела, где проводится массаж по показаниям к проведению процедуры, но не более 25 мин. Все приемы выполняются в такой же последовательности, как при общем гигиеническом массаже. Начинается частный массаж с вышележащих частей тела, например массаж руки начинается с массажирования плеча. Чаще всего данный вид выполняется одним человеком, но могут применяться и самомассаж и парный массаж.

*Парный* массаж проводится после утренней гимнастики, в сауне или бане, перед спортивными тренировками и соревнованиями или после них. Парный массаж не рекомендуется применять при некоторых травмах и заболеваниях: при радикулитах, параличах конечностей, травмах позвоночника, хронической пневмонии, бронхиальной астме и пр. Выполняется этот вид гигиенического массажа двумя специалистами. При парном массаже применяются вакуумные или вибрационные аппараты. Продолжительность массажа зависит от возраста, пола, общего состояния и веса. Длительность сеанса составляет около 8 мин.

### **Косметический массаж**

Чаще всего косметические виды массажа используют для полноценного ухода за кожей шеи и лица. Это связано с тем, что путем применения косметического массажа в головной мозг отправляются нервные

импульсы, оказывающие благоприятное воздействие на процессы, протекающие в коже. Таким образом, с помощью косметического массажа можно не только убрать мимические морщины, но и решить более серьезные проблемы. К слову, при проведении многих косметических процедур просто не обойтись без косметического массажа, так как по-другому нельзя добиться стойкого результата.

В зависимости от направленности косметический массаж можно подразделить на четыре группы: профилактический, гигиенический, пластический и лечебный. Но независимо от вида косметического массажа правила воздействий остаются одинаковыми. Для достижения успокаивающего эффекта используются поглаживающие движения. Если же необходимо возбудить нервную систему, то нужно применять такие приемы, как ударная вибрация, растирание и разминание.

Кожа на лице и шее нежная, поэтому стоит осторожно начинать практику косметического массажа. Первые сеансы косметического массажа должны быть непродолжительными, а движения — щадящими и спокойными.

При дальнейших процедурах интенсивность массажа можно постепенно прибавлять. Необходимо обратить внимание и на тип кожи массируемого. Если ее состояние сухое, то во время сеанса лучше использовать увлажняющий крем. При жирном типе кожи можно ограничиться только тальком или присыпкой.

### **Значение косметического массажа**

Положительное влияние, которое оказывает косметический массаж, трудно переоценить. При этом положительные изменения заметны как во внешнем состоянии кожи лица и шеи, так и во внутреннем состоянии всего организма в целом. Активизация обмена веществ и выведение из тканей продуктов обмена, улучшение кровообращения и облегчение кожного дыхания, очищение кожи и подъем тонуса мышц — эти моменты можно будет заметить уже при первых систематических сеансах. Если же не останавливаться на достигнутом и проводить процедуры косметического массажа регулярно, то через некоторое время легко будут видны следующие улучшения:

- ◆ восстановление формы лица;
- ◆ уменьшение и устранение морщин;
- ◆ укрепление мышц шеи и лица;
- ◆ восстановление здорового цвета лица, гладкости и упругости кожи;

- ◆ очищение кожи от ороговевших частиц и сальных пробок;
- ◆ рассасывание и устранение рубцов после угрей или юношеских прыщей;
- ◆ уменьшение жировых отложений и устранение отечности.

В целом же косметический массаж поднимает настроение, улучшает самочувствие и придает организму бодрость и энергичность.

### **Самомассаж**

Общепринято различать общий и частный самомассаж. Им может быть гигиенический массаж, массаж в походных условиях, восстановительный и лечебный — при гипертонической болезни, пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе. Общим считается самомассаж всего тела с ног до головы, на который затрачивают примерно 25–30 мин. Можно приблизительно указать длительность массирования отдельных частей тела: 8–10 мин — обработка нижних конечностей; 6–8 мин — массаж рук; 6–10 мин — массаж туловища (мышцы груди и живота, затем — ягодицы и мышцы спины). самомассаж можно начинать с любого участка тела. Однако наибольший эффект будет достигнут, если начать общий самомассаж с передней поверхности бедра.

## **Заключение**

Каждый человек творец своего здоровья, именно от самого человека зависит то, как он будет себя чувствовать, забота в первую очередь о себе позволяет помочь другим. ЛФК помогает человеку позаботиться о себе в физическом, психологическом и косметическом плане. Если сделать физкультуру частью своей жизни, она станет в разы лучше.