

Секція: Медичні науки

Дмітрієва Ніколь Субханівна

студентка

ПВНЗ «Міжнародний науково-технічний університет

імені академіка Юрія Бугая»

м. Київ, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ

Лікувальний масаж постійно застосовують у комплексі лікування осіб із захворюваннями серцево-судинної системи. Масаж надає лікувальну дію трьома основними механізмами: нервово-рефлекторним, гуморальним і механічним [2; 3; 4; 5].

Мета даного дослідження полягає в тому, щоб визначити, як застосовувати лікувальний масаж у фізичній терапії осіб зрілого віку з ішемічною хворобою серця.

В роботі використовувався такий метод дослідження, як аналіз науково-методичної літератури.

Лікувальний масаж на санаторному етапі фізичної терапії осіб зрілого віку з ішемічною хворобою серця (далі ІХС) має мету активізувати периферичний кровообіг та лімфообіг, покращити вінцеву гемодинаміку і обмінні процеси в міокарді, стимулювати регулюючу функцію центральної нервової системи, готувати серцево-судинну систему до відновлення фізичної працездатності організму. Застосовують класичний і сегментарно-рефлекторний масаж, використовуючи погладження і розтирання паравертебральних зон від нижче розташованих до вище розташованих сегментів. Проводиться масаж міжреберних проміжків, м'язів спини і шиї,

нижніх і верхніх кінцівок, сідниць, живота. Роблять погладжування ділянки серця, груднини, лівої лопатки і лівої руки; розтирання і розминання лівого великого грудного м'яза і м'язів лівого плеча, вібраційне погладжування ділянки серця [1; 2; 3].

На поліклінічному етапі фізичної терапії осіб зрілого віку з ІХС лікувальний масаж застосовують для підтримання загального тону організму, покращання нервово-гуморальної регуляції серцево-судинної системи, вінцевого кровообігу, обмінних процесів у міокарді, попередження повторних інфарктів, профілактики прогресування ІХС, підтримки фізичного стану для виконання професійної і побутової роботи. Використовується сегментарно-рефлекторний масаж паравертебральних зон верхньогрудних і нижньошийних спинномозкових сегментів D 8 — С 3 і загальний масаж. Особливу увагу приділяють грудній клітці, виконуючи у повільному темпі ніжні погладжування і розтирання ділянки серця, груднини і лівої реберної дуги від мечоподібного відростка до хребта. Проводять погладжування, розтирання і розминання лівого великого грудного м'яза, лівого плеча і ділянки лопатки; вібраційні погладжування грудної клітки [4].

Методика сегментарно-рефлекторного масажу:

1. Масаж починається з паравертебральних зон з почерговим використанням наступних прийомів:
 - площинне та охоплююче погладжування (7-8 прийомів), починаючи з сегменту D 9 і закінчуючи С 4;
 - сегментарне погладжування сегменту D 9 - (по 3-5 прийомів в кожному);
 - розтирання лівої частини спини (2-3 прийоми);
 - площинне погладжування всієї спини, починаючи з сегменту D 9 і закінчуючи С 4 (2-3 прийоми);

- спіралеподібне розминання лівої частини спини, починаючи з сегменту D 9 і закінчуючи C 4 (2-3 прийоми);
 - площинне погладжування лівої частини спини (2-3 прийоми);
 - «пиляння» на лівій частині спини, починаючи з сегменту D 9 і закінчуючи C 4 (через кожні 2-4 прийоми виконували погладжування);
 - площинне погладжування вздовж хребта (2-3 прийоми);
 - погладжування і розтирання лівої нижньої ділянки грудної клітки (2-3 прийоми), у ділянці міжреберних проміжків, починаючи від грудини і до хребта, при цьому особливу увагу звертати на місце прикріплення ребер до грудини.
2. Масаж у ділянці лівої лопатки з застосуванням наступних прийомів:
- погладжування зовнішнього та внутрішнього кута лопатки - колове площинне поверхневе і глибоке, гребенеподібне (3-5 прийомів);
 - розтирання країв лопатки, звернути увагу на лівий нижній край (2 - 3 прийоми);
3. Масаж нижньої частини підлопаткової ділянки (сегмент D 6 і D 4):
- виконуються прийоми розтирання, витискання і погладжування.
4. Масаж міжреберних проміжків, починаючи від грудини і до хребта виконуються наступні прийоми:
- сегментарне погладжування знизу вгору (2-4 прийоми);
 - розтирання лівої частини грудної клітки (4-5 прийомів);
 - вібрація нижнього краю реберних дуг (3-4 прийоми);
 - погладжування з лівого боку від грудини (2-4 прийоми) [3].

У результаті масажу помірно розширюються периферійні судини, відбувається відтік крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів, що полегшує роботу серця. Ліквідуються застійні явища в малому і великому колах кровообігу, посилюється обмін у клітинах, органи активніше

забезпечуються киснем і поживними речовинами, прискорюється виведення продуктів розпаду з організму, ліквідуються застійні явища. За допомогою прийомів масажу знижується судинний тонус, прискорюється венозний відтік, знижується опір в артеріях великого кола кровообігу. Під час масажу здійснюється безпосередній вплив на кровonosні і лімфатичні судини, що лежать під шкірою. Встановлено, що різні прийоми діють по-різному [2; 3; 4].

Так, погладжування, розминання і витискання прискорюють рух крові і лімфи за рахунок витискання крові з судин завдяки клапанам, що є у венах, які не дають крові рухатися у зворотному напрямку. Схожу дію мають прийоми рубання, постукування і поплескування, які подразнюють чутливі закінчення нервів шкіри, сприяють розширенню судин і капілярів [2; 3; 4].

Підводячи підсумки дослідження варто зазначити, що Лікувальний масаж при фізичній терапії осіб зрілого віку з ІХС здатний активізувати периферичний кровообіг та лімфообіг, покращити вінцеву гемодинаміку і обмінні процеси в міокарді, стимулювати регулюючу функцію центральної нервової системи, готувати серцево-судинну систему до відновлення фізичної працездатності організму. Лікувальний масаж застосовують для підтримання загального тонусу організму, покращання нерво-гуморальної регуляції серцево-судинної системи, вінцевого кровообігу, обмінних процесів у міокарді, попередження повторних інфарктів, профілактики прогресування ІХС, підтримки фізичного стану для виконання професійної і побутової роботи.

При проведенні масажу на санаторному етапі фізичної терапії застосовують класичний і сегментарно-рефлекторний масаж, використовуючи погладжування і розтирання паравертебральних зон від нижче розташованих до вище розташованих сегментів. Проводиться масаж міжреберних проміжків, м'язів спини і шиї, нижніх і верхніх кінцівок,

сідниць, живота. Роблять погладжування ділянки серця, груднини, лівої лопатки і лівої руки; розтирання і розминання лівого великого грудного м'яза і м'язів лівого плеча, вібраційне погладжування ділянки серця. На поліклінічному етапі використовується сегментарно-рефлекторний масаж паравертебральних зон верхньогрудних і нижньошийних спинномозкових сегментів D 8 — С 3 і загальний масаж. Особливу увагу приділяють грудній клітці, виконуючи у повільному темпі ніжні погладжування і розтирання ділянки серця, груднини і лівої реберної дуги від мечоподібного відростка до хребта. Проводять погладжування, розтирання і розминання лівого великого грудного м'яза, лівого плеча і ділянки лопатки; вібраційні погладжування грудної клітки.

Література

1. Аронов Д.М. Реабилитация больных ишемической болезнью сердца на диспансерно-поликлиническом этапе / Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова, Г.В. Погосова // Кардиология. – 2006. – Т. 46, № 2. – С. 86-99.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: [учеб.-метод. пособ. для мед. работников] / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
3. Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняний період: орган. – метод. рек. / Жарська Н. В., Гузій О.В. – Львів: Ліга-прес, 2009. – 88 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. М. Мухін. - К. : Олімп, література. 2000. - 424 с.
5. Санаторный этап реабилитации больных ишемической болезнью сердца / под ред. В. А. Боброва, И.К. Следзевской. - К. : Здоров'я, 1995. - 112 с.