

Корзун Ольга Геннадьевна,

преподаватель отделение повышения квалификации
и переподготовки руководящих кадров и специалистов,
«Белорусский государственный медицинский колледж

Загузова Татьяна Владимировна,

Зав. отделением № 4, повышения квалификации
и переподготовки руководящих кадров и специалистов,
«Белорусский государственный медицинский колледж

Дубровка Ирина Анатольевна,

преподаватель отделение повышения квалификации
и переподготовки руководящих кадров и специалистов,
«Белорусский государственный медицинский колледж»

Грибкова Елена Анатольевна,

преподаватель отделение повышения квалификации
и переподготовки руководящих кадров и специалистов,
«Белорусский государственный медицинский колледж»

**МАССАЖ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**
**MASSAGE AND THE THERAPEUTIC PHYSICAL
CULTURE IN PHYSICAL REHABILITATION**

Аннотация. В статье рассматриваются исторические аспекты развития лечебной физической культуры и массажа, а также их роль в системе медицинской реабилитации. Даётся краткое описание массажа, история происхождения, анализируется действие, которое они оказывают на организм человека.

Особое внимание уделяется вопросу применения того или иного вида массажа для профилактики лечения и реабилитации и улучшения здоровья спортсменов.

Abstract. The article discusses the historical aspects of the development of therapeutic physical culture and massage, as well as their role in the system of medical rehabilitation. It provides a brief description of massage, its history, and analyzes the effects it has on the human body.

Special attention is given to the application of different types of massage for the prevention, treatment, rehabilitation, and improvement of the health of athletes.

Ключевые слова: Физические упражнения, восстановление, массаж, лечебная физическая культура, научные труды известных ученых, профилактика и лечение.

Keywords: Physical exercises, recovery, massage, therapeutic physical culture, scientific works by renowned scientists, prevention, and treatment.

Развитие ЛФК. Движения с лечебной целью начали применять в начале 16-17 веке, причем уже в те времена в России использовали сочетание движений с тепловыми процедурами при травматических повреждениях. В конце 18 века. Многие ученые и общественные деятели (М.В. Ломоносов, А.П. Протасов, С.Т. Зыбелин и др.) развивали профилактическое направление в медицине, отводя физическим упражнениям значительную роль в формировании здоровья подрастающего поколения. Основоположник русской терапевтической школы М.Я. Мудров выступал за использование физических упражнений и труда с лечебной целью. К сторонникам



этого направления относились также Н.И. Пирогов, рекомендовавший применять специальные упражнения после огнестрельных повреждений [1].

Значительная роль в распространении в России знаний по лечебной гимнастике (ЛГ) и массажу принадлежит Г.К.Соловьеву, Е.Н.Залеской и др.

Впервые ЛФК была введена в санаториях и на курортах в 1923-1924 гг. Богатейший опыт, приобретенный во время Великой Отечественной войны, позволил в послевоенный период значительно расширить применение сферу применения ЛФК. В настоящее время физические упражнения и массаж используют как одно из основных средств лечения в больницах, санаториях, поликлиниках [1,2,3].

Развитие массажа. В 14-15 вв. в Европе в связи с опубликованием работ по анатомии человека начинает возрождаться интерес к культуре тела и массажу. В 16 В. итальянский ученый Меркуриалис в многотомном сочинении «Искусство гимнастики» уделяет большое внимание классическому массажу, известному в древнем мире, неопровергимо доказывает значение упражнений и массажа для сохранения здоровья и лечения ряда болезней. В 1750 г. вышел капитальный труд известного клинициста Тиско, который написал:» Растирание есть...врачебное средство, которым мы не можем пренебречь. Древние, которые знали всю выгоду растирания, потребляли его не только как врачебное средство, но оно было их повседневным средством для сохранения здоровья». Тиско рекомендовал два рода растираний-сухое и влажное и приводил показания и противопоказания к их использованию [6].

В России в этот период горячо пропагандировал массаж в форме растираний и поглаживаний М.Я. Мудров, которого называют отцом русской терапевтической школы. Важным средством предупреждения ряда болезней он считал также движения и физический труд. Большое значение массажа и движений, особенно в период роста. Отмечали С.Г. Забелин, Н.В. Филатов. Однако, в тот период широкого применения массаж не имел [3].

История массажа в 18-19 вв. связана с дальнейшим развитием биологических наук, с изучением анатомии и физиологии человека. В этот период массаж стали все шире применять как терапевтическое средство.

Русским ученым принадлежит ведущая роль в развитии современной методике массажа и его научном обосновании. В конце 19 столетия многие представители русской медицины (А.И. Никольский., М.М. Ремизов., А.И. Макланов., В.В. Снегирев и др.) принимали активное участие в экспериментальной разработке терапевтических основ массажа, широко внедряя его в лечебную практику [3].

Особенно значительны труда И.З. Заблудовского, который еще в 1882 г. заложил основы спортивного массажа, разработал методики массажа здорового человека, занимающегося физическими упражнениями. Автор разработал физиологические основы массажа, создал классификацию массажных приемов. Предложенные им техника массажа используется до настоящего времени. Профессор И.М. Саркизов-Серазини справедливо называл И.З. Заблудовского отцом современного спортивного массажа.

А.Е.Щербак научно обосновал целесообразность массажа по рефлекторно-сегментарным зонам, показал действие различных внешних раздражений (в том числе массажа) на так называемую воротниковую зону (шейно-затылочная область, область надплечий и верхней части груди и спины).

В работах последних лет рассматривается влияние отдельных приемов и методов массажа на мышечную работоспособность. Так например, выявлено, что при поглаживание и разминание способствует наиболее быстрому восстановлению частоты и амплитуды биотоков мышц, снизившихся в связи с утомлением. Однако разминание эффективнее поглаживания, что необходимо учитывать при восстановительном массаже (Л.А. Куничев, Н.А. Белая, В.Н. Мошков, Г.С. Федоров и др.).



В настоящее время массаж рассматривается как научно-обоснованный и практически проверенный метод поддержания и восстановления работоспособности через нервную систему влияющий на весь организм.

Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации. Основными задачами медицинской реабилитации является ускорение восстановительных процессов и предотвращение или уменьшение инвалидизации. Невозможно обеспечить функциональное восстановление, если не учитывать естественное стремление организма к движению, поэтому ЛФК должна стать главным звеном медицинской реабилитации больных [5].

Средства ЛФК используются в восстановительной, поддерживающей и профилактической терапии, причем главное направлением остается восстановительное лечение, отражающее задачи медицинской реабилитации. Как метод поддерживающей терапии ЛФК применяется тогда, когда достигнут так называемый предельный успех в восстановительном лечении, а патологические изменения приобрели относительную стабильность. Чаще это бывает на завершающем этапе медицинской реабилитации. ЛФК как метод профилактической терапии обеспечивает неспецифическое предупреждение осложнений, обусловленных малой подвижностью или резко ограниченным двигательным режимом, а также сдерживает развитие возможных отклонений в системах организма.

Метод ЛФК биологичен и адекватен для больного человека. Применение физических упражнений создает условия для активного участия больного в лечебно-восстановительном процессе на всех этапах медицинской реабилитации.

ЛФК является методом естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма-движения. Функция движения, стимулируя активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности организма.

Социальное и биологическое в ЛФК рассматривается в интегральном единстве. Физиологическая основа ЛФК состоит в медицинской реабилитации, рассматривающей влияние физической реабилитации, рассматривающей влияние физических упражнений на функциональное состояние организма в норме и при патологии [5].

ЛФК не только восстанавливает пораженную систему, но и оздоравливает организм, что имеет важное значение в построении реабилитационного процесса.

Основные и наиболее общие принципы применения ЛФК как медицинской реабилитации в клинической практике:

- целенаправленность методик ЛФК, предопределенная конкретным функциональным дефицитом в двигательной, чувствительной, вегетативно-трофической сфере, сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности;

- дифференцированность методик ЛФК в зависимости от типологии и выраженности функционального дефицита;

- адекватность нагрузки ЛФК индивидуальным возможностям больного, оцениваемым по общему состоянию, состоянию кардиореспираторной и локомоторной систем и по резервным возможностям дефицитарной функциональной системы с целью достижения тренирующего эффекта;

- своевременность применения методик ЛФК на раннем этапе заболевания или послеоперационного периода с целью максимального использования сохранных функций для восстановления нарушенных, а также для наиболее эффективного небыстрого приспособления при невозможности полного устранения функционального дефицита; последовательная стимуляция активных воздействий путем расширения средств ЛФК, возрастания тренировочных нагрузок и тренирующего воздействия на определенные функции и на весь организм больного; функционально оправданная комбинированность применения различных средств ЛФК в



зависимости от периода заболевания, функционального дефицита, его выраженности, прогноза восстановления функций и присоединения осложнений (контрактуры, синкинезии, боли, трофические нарушения и др.), а также этапа реабилитации пациента;

- комплексность применения методик ЛФК (в сочетании с другими методами-мединамиками терапии, физиобальнео-и иглорефлексотерапией, гипербалической оксигенацией, аппаратолечением, ортопедическими мероприятиями и др.).

Перечисленные принципы применения средств ЛФК обязательно учитывают как при построении лечебного комплекса для конкретного сеанса и курса, так и при выработке программы реабилитации для данного пациента или группы больных [5,9].

Массаж в системе реабилитации. Массаж-метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов дозирования механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, которое производится руками массажиста или (реже) специальными аппаратами [5,8].

Массаж в рамках комплексного восстановительного лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов, а также заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата позволяет уменьшить интенсивность лекарственной терапии. Особенno количество болеутоляющих, миорелаксирующих и противоаллергических средств.

Массаж хорошо сочетается с физическими упражнениями, рефлексо-, физиотерапией и мануальной терапией.

Виды массажа: Различают гигиенический (общий и локальный), спортивный, лечебный (общий и локальный), косметический и самомассаж.

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Его чаще всего применяют в форме общего массажа.

Спортивный массаж применяется в спортивно-физкультурной практике с целью совершенствования спортсмена, сохранения его спортивной формы, а также для быстрого снятия утомления и восстановления сил после спортивной тренировки. Соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению. Спортивный массаж проводят по специальной методике.

Лечебный массаж применяется при различных заболеваниях и травмах и представляет собой научно обоснованный, адекватный и физиологичный для организма человека лечебный метод.

Сегментарно-рефлекторный массаж – один из методов воздействия на рефлексогенные зоны поверхности тела. При воздействии специальными массажными приемами на сегменты спинного мозга возникают так называемые кожно-висцеральные (внутренние) рефлексы, вызывающие изменения деятельности внутренних органов и кровообращения в них. Действие сегментарно-рефлекторного массажа основано на раздражении кожных рецепторов. Реакция на него зависит от интенсивности, продолжительности, площади и места воздействия, а так же от функционального состояния организма.

Точечный массаж является этапом развития лечебного массажа. При точечном массаже механическому воздействию подвергается ограниченный участок кожи-рефлексогенная зона, имеющая связь с определенным органом или системой. Точечный массаж и пальцевое давление (акупрессура) влияют не только на рефлексогенную зону кожи, но и на подлежащие ткани (подкожную клетчатку, мышцы, надкостницу, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды). Чем сильнее воздействие на них, тем больше импульсов поступает в ЦНС и тем мощнее реакция. Это положение легло в основу управления реакциями-возбуждающего (стимулирующего) и успокаивающего (тормозного) методов точечного массажа и акупрессуры.



Точечный массаж и акупрессуру следует сочетать с общим (лечебным) массажем и физическими упражнениями для закрепления положительных результатов.

Самомассаж - одно из средств ухода за телом при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Самомассаж применяют перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж проводится самим больным (спортсменом) и может быть как общим, так и локальным. Самомассаж проводится различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами и др [6,8].

Физиологическое влияние массажа на организм. В основе механизма действия массажа лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные, обменные процессы, регулируемые центральной нервной системой. Начальным звеном в механизме этих реакций является раздражения mechanорецепторов кожи, преобразующих энергию в импульсы, поступающие в центральную нервную систему. Формирующиеся реакции способствуют нормализации ее регулирующей и координирующей функции, снятию или уменьшению проявлений парабиоза, стимуляции регенеративно-репаративных процессов.

Массаж оказывает разностороннее влияние на организм человека и прежде всего на нервную систему. Под воздействием массажа возбудимость нервной системы может повышаться или понижаться в зависимости от ее функционального состояния и методики воздействия.

Массаж улучшает трофические процессы в коже, очищает ее от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, стимулирует функцию потовых и сальных желез, активизирует крово- и лимфообращение. Под влиянием массажа повышается кожно-мышечный тонус, улучшается сократительная функция кожных мышц, что способствует эластичности и упругости кожи.

Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему: происходит умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшается сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, ускоряется венозный отток, улучшается газообмен между кровью и тканями (внутреннее дыхание), повышается поглощение кислорода тканями.

На мышечную систему массаж оказывает общеукрепляющее воздействие. Под влиянием массажа увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата. При восстановительном лечении суставов наиболее эффективны приемы растирания. Массаж активизирует секрецию синовиальной жидкости, способствует рассасыванию отеков, выпотов и патологических отложений в суставах [4,7].

Массаж активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмен, увеличивает выделение из организма азотистых органических веществ (мочевины, мочевой кислоты), минеральных солей (хлорида натрия, неорганического фосфора).

Совместное применение ЛФК и массажа обеспечивает синергетический эффект, значительно повышая эффективность восстановительного процесса. Вот почему такое сочетание особенно рекомендуется пациентам, перенесшим травмы опорно-двигательного аппарата, хирургическое вмешательство или страдающим хроническими заболеваниями позвоночника или суставов.

Таким образом, включение ЛФК и массажа в программу комплексной реабилитации позволяет добиться наилучших результатов в восстановлении здоровья пациентов и улучшения качества их жизни.

Список литературы:

1.Белая, Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб.-метод. пособие для мед. Работников/ Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2001. -272 с.



2.Бирюков, А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/А.А. Бирюков. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 368 с.

3.Бирюков, А. А. Зарождение и развитие в русской системе массажа-спортивного классического массажа / А. А. Бирюков // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития", Москва, 27–28 мая 2013 года / Под общей редакцией Ивановой Н.Л., Козырева О.В.. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2013. – С. 15-25.

4.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : для специальности «Науки о здоровье и профилактическая медицина» среднего профессионального образования / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – Москва : Компания КноРус, 2019. – 282 с.

5. Гурьянова, Е.А., Тихоплав О.А., Журавлёва Н.В. Основы медицинской реабилитации: учебное пособие. Чебоксары, издательство Чувашского университета, - 2019. - 460 с.

6.Дидье-Бастрид, М. Массаж : китайский, косметический, тонизирующий, лечебный, детский, расслабляющий : практическое пособие / М. Дидье-Бастрид; Мишель Дидье-Бастрид ; [пер. с англ. С. В. Илевича]. – Москва : АСТ, 2009. – 381 с.

7.Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для мед. училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 2-е изд. перераб. и доп. - 525 с.

8.Лечебный массаж: учебник / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: МЕДпресс - информ, 2009. - 384 с.

9. Лобачева, А. С. Средства ЛФК. Формы и методы ЛФК / А. С. Лобачева, В. Е. Кульчицкий // Трибуна ученого. - 2022. - № 1. - С. 32-36.

