

УДК 616-005.98-036.8:616.4-008.8-085.821

Шаповалова І. В.

к.п.н., доц. ЗДМФУ

ЗАСТОСУВАННЯ ЛІМФОДРЕНАЖНОГО МАСАЖУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

Анотація. У роботі проаналізовано та науково обґрунтовано застосування лімфодренажного масажу в реабілітаційній практиці. Вид масажу визначено, як спеціалізований, спрямований на стимуляцію лімфатичної системи, нормалізацію лімфотоку, прискорення обміну речовин, покращення імунної відповіді, пришвидшення регенерації тканин, зниження відчуття тяжкості та втоми. Широкого застосування метод набув у реабілітації, після травм, операцій, тривалої іммобілізації, при порушеннях лімфатичної системи, при наслідках малорухливого способу життя.

Ключові слова: лімфодренажний масаж, набряки, лімфатична система, лімфоток.

Abstract. The work analyzes and scientifically substantiates the use of lymphatic drainage massage in rehabilitation practice. The type of massage is

defined as specialized, aimed at stimulating the lymphatic system, normalizing lymph flow, accelerating metabolism, improving the immune response, accelerating tissue regeneration, reducing the feeling of heaviness and fatigue. The method has become widely used in rehabilitation, after injuries, operations, prolonged immobilization, with disorders of the lymphatic system, with the consequences of a sedentary lifestyle.

Keywords: lymphatic drainage massage, edema, lymphatic system, lymph flow

Значної актуальності внаслідок широкого застосування набув лімфодренажний масаж в сучасній практиці, що пов'язано із новітніми підходами в сфері фізичної терапії. Малорухливий спосіб життя, значний рівень стресу, результати оперативного втручання, призводять до збільшення кількості пацієнтів із набряковим синдромом.

Лімфодренажний масаж визначається як спеціалізована техніка мануального чи апаратного впливу, спрямована на стимуляцію лімфатичної системи, не сприяючи її запаленню, впливає на зменшення набряків і застійних явищ, нормалізацію лімфоток, прискорення обміну речовин, підтримуючи всмоктування надлишку рідини, білка та продуктів життєдіяльності, сприяє покращення імунної відповіді, пришвидшенню регенерації тканин, зниженню відчуття тяжкості та втоми, запобігає прогресуванню застійних явищ, сприяє зменшенню ваги.

Лімфодренажний масаж мануального впливу є однією з важливих методик фізичної терапії, яка складається із спрямованих м'яких ритмічних мануальних технік, орієнтованих на стимуляцію лімфатичного відтоку, зменшення набряку та нормалізацію мікроциркуляції. Його застосування дозволяє прискорити відновлення після травм та операцій, а також покращити загальний стан пацієнтів. Методика широко застосовується у реабілітаційній практиці, особливо після травм, операцій, тривалої іммобілізації та при порушеннях лімфатичної системи. Набула значної актуальності методика лімфодренажного масажу і в косметологічній практиці.

На відміну від багатьох інтенсивних масажних технік, у методиці виконання лімфодренажного масажу мануального впливу застосовуються м'які, щадні прийоми, які підходять навіть пацієнтам із підвищеною чутливістю, післяопераційними рубцями, а також у стані загальної слабкості, що значно розширює сфери його застосування.

Підставою для поширення призначення лімфодренажного масажу можна визначити властивість лімфатичної системи впливати на імунні процеси, за рахунок виведення токсичних метаболітів, сприяючи відновленню після хронічних запальних станів.

Лімфодренажний масаж застосовується при: 1) набряках різного походження – посттравматичні, післяопераційні, при варикозному розширенні вен, лімфостазі; 2) порушеннях кровообігу та лімфоток – застій рідини в

тканинах, лімфостаз кінцівок; 3) реабілітація після хвороб чи операцій – для прискорення відновлення та зменшення набряків; 4) косметологічних та естетичних проблемах – боротьба з целюлітом, корекція контурів тіла, зменшення набряків обличчя; 5) профілактиці – для людей із малорухливим способом життя, після тривалих фізичних навантажень або стресу.

М'який ритм техніки виконання лімфодренажного масажу сприяє загальній релаксації, зниженню рівню стресу, стабілізації роботи вегетативної нервової системи. Тому метод актуальний і для пацієнтів із хронічними больовими синдромами та психоемоційним виснаженням.

Основними протипоказаннями до застосування масажу є: гострі інфекційні захворювання, серцево-судинні захворювання у стадії декомпенсації, тяжкі форми органної недостатності, тромбоз та ризик тромбоемболії, захворювання та ушкодження шкіри на ділянці масажу, онкологічні захворювання, захворювання крові [2].

Перед застосуванням процедури лімфодренажного масажу необхідна консультація лікаря, яка вплине на кількість призначення процедур у курсі масажу, кількість сеансів на тиждень та тривалості сеансу.

В середньому курс складається з 10–12 процедур, які проводяться 2–3 рази на тиждень, в індивідуальних випадках курс повторюють через 2–3 місяці для підтримки ефекту.

Важливо тримати водний баланс, що допоможе активізувати лімфатичну систему та полегшить виведення токсинів. Тому перед сеансом лімфодренажного масажу за 30–60 хвилин рекомендовано випити склянку чистої води. Після масажу рекомендується випити 1–2 склянки води протягом найближчих годин, щоб підтримати процес очищення організму та уникнути зневоднення.

Застосування лімфодренажного масажу мануального впливу в комплексній протизастійній терапії жінок після мастектомії для запобігання післяопераційним ускладненням та протидію патологічним змінам в лімфатичній системі в післяопераційний та відновний період досліджено науковцями, зазначені позитивні зміни в профілактиці та лікуванні такого ускладнення як лімфедема [1].

В дослідженні стосовно ефектів лімфодренажного масажу в менеджменті посттравматичного набряку верхньої кінцівки, науковцями було зроблено висновки, що цей засіб вплинув на зменшення набряків, сприяв покращенню кровообігу в ураженій області, що, у свою чергу, допомогло полегшити симптоми та призвело до суттєвого покращення функції верхньої кінцівки.

Отже, актуальність мануальних технік лімфодренажного масажу полягає в його високій ефективності, безпечності та універсальності, що робить його важливим компонентом сучасної медичної реабілітації, профілактики набрякових станів і покращення якості життя пацієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузьменко О.П., Ігнатенко С.А., Костриба О.І. Лімфодренажний масаж як один із засобів корекції порушення лімфотоку після мастектомії у жінок з раком грудної залози. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. ЗК (176) 2024. С 33-35.

2. Осіпов В. Різновиди лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації. Актуальні питання сучасного масажу. 2024. С. 70-79.

3. Пашкевич С., Полковник-Маркова С. Ефекти лімфодренажного масажу в менеджменті посттравматичного набряку верхньої кінцівки. Актуальні питання сучасного масажу. 2023. С. 95-101.