УДК 616.711-007.55-08-039.76
Шевець В. П.[1], Логвиненко Д. В.[2]
[1]викладач Сумського державного університету[1]
[2]студентка Сумського державного університету[2]

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ СКОЛІОЗІ

Вступ. Лікувальний масаж – це систематизоване маніпулювання м'якими тканинами з метою їх нормалізації. Його використовують у формі мануальної терапії, яка включає рухи руками у вигляді погладжування, розминання, зігрівання, скочування і натискання шкіри і м'язів. Основна мета масажу - допомогти організму самовідновитися, покращити здоров'я та самопочуття.

Матеріали та методи. Для отримання відповідей на поставлені питання та вирішення поставленої проблеми, було прочитано та проаналізовано багато інформаційних джерел, як зарубіжної, так і нашої вітчизняної з питань лікувального масажу при сколіозі – захворюванні опорно-рухового апарату. Завдяки детальному аналізу джерел було визначено переваги масажу в лікуванні проблем спини.

Результати та їх обговорення. Терапія масажем використовується для лікування стану здоров'я або покращення самопочуття. Він передбачає маніпуляції з м'якими тканинами тіла. Масаж практикувався в більшості культур, як східних, так і західних, протягом всієї історії людства, і він був одним із найперших інструментів, які люди використовували для полегшення болю.Існує багато різних видів масажу, кожен із яких має різне походження та цілі – деякі спрямовані на заспокоєння м'язового болю, інші на підвищення рівня енергії, деякі спрямовані на покращення конкретного фізичного стану, інші просто щоб допомогти розслабитися.Масаж покращує самопочуття багатьма

способами та може мати позитивний вплив на все тіло — кістки, м'язи, серце, шкіру, дихання, травлення та психічне здоров'я.

Особливу увагу приділяється масажній терапії через її здатність зменшувати хронічний біль у спині, пов'язаний зі сколіозом. В свою чергу, сколіоз – цезахворювання опорно-руховогоапарату, у вигляді S- або С-подібного викривлення хребта в бічнійплощині.

Кваліфікований масажист-спеціалістпри роботі з даною проблемою може використовувати комбінацію масажних рухів, безперервного натискання, позиціонування та розтягування щоб допомогти збалансувати м'язи спини та тіла та зменшити симптоми сколіозу.Масажистиінодівикористовуютькількаметодівлікуваннясколіозу.Вони такожможутьнадати людям вправи для виконаннявдома.

Існує кілька видів масажних технік при сколіозі, серед яких:

Шведський масаж: один із найпоширеніших видів масажу, що включає розминання, постукування, довгі погладжування та струшування.

Глибокий масаж тканин: розтяжка, робота з тканинами та нервово-м'язова терапія для збільшення припливу крові до м'язів і тканин, та подовження підтягнутих ділянок.

Міофасціальне звільнення: фокусується на відкритті жорстких ділянок у м'язах, які огортають і підтримують м'язи.

Краніально-сакральна терапія: допомагає збалансувати хребет і покращити загальну функцію людини шляхом мобілізації обмежених тканин усередині та навколо хребта.

Тайський йога-масаж, також відомий як тайський масаж при сколіозі: динамічна терапія тілом, заснована на йозі та аюрведі, яка виконується повністю одягненими.

Користь регулярного масажуполягає не тільки в полегшенні болю. Масажпропонує ряд іншихкориснихефектів для пацієнтівзісколіозом, якіможутьсприятиїхньомуповсякденномужитті.Це кращий сон: пацієнтам зі сколіозом часто важко знайти зручну позу для сну, багато хто страждає від безсоння.Одне тематичне дослідження показало, що масаж двічі на тиждень покращує здатність пацієнта спати на додаток до полегшення болю; краща мобільність: у цьому ж дослідженні пацієнт також продемонстрував більшу здатність до повсякденної діяльності. Це пояснюється тим, що масажна терапія збільшує рухливість хребта та балансує м'язи спини, що призводить до більшої функціональності; підвищена чутливість організму: відсутність свідомості свого тіла може бути важливим фактором прогресування сколіозу. Одне дослідження показало покращення симптомів сколіозу у пацієнтів, які зосереджуються на розвитку свідомості свого тіла. Терапія масажем

дозволяє вам наблизитися до свого тіла, що дозволяє змінити моделі рухів, які сприяють розвитку сколіозу; краще психічне здоров'я: масаж допомагає зменшити активність розуму та вивільнити більше цілющої енергії, це також знімає напругу з фізичними та психологічними ефектами. Одне здосліджень показало миттєве покращення психічного благополуччя пацієнтів, які отримували терапію масажем від сколіозу.

Хоч все ж такилікуваннясколіозумасажем не можеусунутиповністю причину в нижній частині пацієнта, медичні дослідження виявили, що біль при сколіозі та інші симптоми можуть забезпечити тимчасове полегшення.

Висновки. Лікувальний масаж є одним із засобів лікування та профілактики при захворюванні опорно-рухового апарату – сколіозу. Використання даної мануальної техніки зменшує симптоми болю та покращує функціональні можливості та загальний стан пацієнта.