

УДК: 615.8: 616.7

Єрмолаєва А.В.¹, Петрик О.І.²

¹ канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька Політехніка»

² студ. гр. УФКСз-229м НУ «Запорізька Політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ СКОЛІОЗУ

Багато людей страждають від нестерпного болю в спині. Таблетки, мазі, бальзами, комплексні вправи і різноманітні види лікування створюються з ціллю послаблення або профілактики болю в спині. Операції на хребті є одними із основних у клінічній практиці. Терапевти і спеціалісти по лікувальній фізкультурі розробляють різноманітні індивідуальні програми лікування. Але сьогодні ми розглянемо як лікувальний масаж, допомагає боротися зі сколіозом.

Сколіоз – це викривлення хребта у фронтальній площині, існують два основні різновиди сколіозу С та S подібний. За статистичними даними сколіоз вражає біля 2% населення і часто має спадкову природу. Більш за все на сколіоз хворіють школярі та офісні працівники [3].

Лікувальний масаж – це вид масажу який є ефективним методом лікування різноманітних травм і захворювань. Лікувальний масаж використовується не тільки як загальнозміцнюючий засіб, а й для корекції характерних для сколіозу м'язових змін, які виражаються в асиметрії м'язового тону: з одного боку – підвищення тону і вкорочення м'язів, з іншого – гіпотонія. Постійне перевантаження м'язів призводить до дистрофічних змін в них з вогнищами гіпертону, глибокої гіпералгезії і до ослаблення стоншених, розтягнутих м'язів. Ці зміни зачіпають перш за все м'язові групи тулуба, а також м'язи кінцівок. Усунення таких функціональних змін за допомогою масажу і тим самим зменшення асиметричного навантаження на хребці дозволяє призупинити прогресування сколіозу [1].

При лікуванні сколіозу використовують усі прийоми масажу, проте в залежності від патології м'язів вони застосовуються диференційовано. Скорочені м'язи, розташовані на увігнутості хребта, розслаблюють м'якими вібраційними рухами, погладжуваннями, розтираннями і розтягують; ослаблені і атрофічні м'язи (на стороні опуклості) тонізують, застосовуючи всі прийоми масажу, переходячи від легких впливів до сильніших. Опукла частина ребрових дуг в грудному відділі покрита розтягнутими м'язами, а на протилежному боці сколіозу в області западання ребер м'язи скорочені і западають в поглиблення скелету. Лопатка на цій стороні втягується в поглиблення внаслідок скорочення підлопаткових і міжлопаткових м'язів. У

поперековій області на стороні сколіозу визначається м'язовий валик, на іншій стороні – западання поперекових м'язів (скорочення). Також до цих маніпуляцій частіше за все додають прийоми постізометричної релаксації. [2].

Отже, можемо підвести підсумки і сказати що лікувальний масаж є одним з головних методів боротьби зі сколіозом, та сприяє: покращенню лімфообігу та кровообігу; укріплює м'язи спини і нормалізує їх тонус; зменшує відчуття втоми м'язів; сприяє корекції викривленню не тільки хребта, але й всього тулуба; зменшує біль, в деяких випадках зовсім його позбавляє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

- 1.Дубровський В. І. Лікувальний масаж / В. І. Дубровський, А. Дубровська В. – СПб: ВЛАДОС, 2005. – 504 с.
- 2.Єпіфанов В. А. Реабілітація в травматології та ортопедії / В. А. Єпіфанов. - Москва: ГЕОТАР-Медіа, 2015. - 416 с .: іл.
- 3.Ортопедія: Короткий посібник для практикуючих лікарів. - СПб .: Гіппократ, 2001. - 368 с.