УДК 615.82
Карманова К.Ю.
магістр НУ «Запорізька політехніка»

## ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність. У воєнний час багато людей супроводжуються стресовими ситуаціями, що призводить до емоційного виснаження та тотального м'язового напруження. Постійні головні болі, запаморочення,м'язові больові синдроми в шийному та грудному відділі,прискорене або уповільнене дихання, затиснення дихального м'яза – діафрагми. Те, що найчастіше переслідує людину у виникненні стресу або страху, у найскладніший час.

Тому виникає проблема боротьби ізнаслідками стресу: раннє виявлення, його усвідомлення та пошук способів долання перевантаження.

Мета роботи – дослідити особливості фізичної реакції тіла людини при виникненні факторів стресу та як метод лікувального масажу може попередити ці наслідки.

Процес розвитку м'язового напруження у стресовій ситуації це рефлектора реакція організму, як спосіб захиститися від травм та болю.

При раптовому стресі м'язи напружуються, а потім, коли напруга минає, знімають напругу. Хронічний стрес змушує м'язи тіла перебувати у більш менш постійному стані настороженості. Коли м'язи натягнуті та напружені протягом тривалого часу, це може спричинити інші реакції організму і навіть сприяти розладам, пов'язаним зі стресом.

Найчастіше в наших умовах, перенапруження піддаються м'язи в області плечей, шиї та голови. Так як рефлекторно людина притискає голову до плечового поясу, прикриває рукаминамагаючись захистити себе від зовнішньої загрози, не може дозволити собі вільних рухів, прискорено дихає верхньою частиною грудної клітки. Внаслідок чого виникає м'язова напруга, яка несе за собою головний біль, так і мігренозний головний біль пов'язаний з хронічною напругою м'язів, оніміння області плечового поясу, потилиця, відчуття поколювання, мурашок по шкірі, загострення вже наявних захворювань.

Якщо фізична перенапруга спричинила м'язові спазми шиї, лікування за допомогою гімнастики та масажу може бути досить ефективним і без застосування медикаментів.Лікувальний масаж становить кілька етапів роботи з пацієнтом: підготовчий прогрів тканин,

міофасціальний реліз, витягування шийного відділу хребта, процедура терапії тригерних точок, техніки полегшеної розтяжки, розслаблюючі, завершальні прийоми. Дані принципи роботи сприятливо впливають на частоту, інтенсивність і тривалість болю.

Розглядаючи дихальну систему зрозуміло, шо її основна функція полягає у поглинанні кисню та виведенні вуглекислого газу за допомогою руху легень. М'язами, які контролюють рух легень, є діафрагма (пласт м'язів під легенями) та м'язи між ребрами.

Коли людина перебуває у стані стресу, її дихання змінюється. Як правило, тривожна людина робить короткі, неглибокі вдихи, використовуючи плечі, а не діафрагму, щоб спрямовувати повітря в легені та з них. Такий стиль дихання порушує баланс газів у організмі.Поверхневе надмірне дихання або гіпервентиляція можуть продовжити відчуття тривоги, збільшуючи фізичні симптоми стресу. Контроль дихання може допомогти полегшити деякі з цих симптомів.У міру того, як ці ненормальні моделі дихання з часом переймаються, діафрагма стає тугою, тому що вона не розтягується так сильно, як завжди, при звичайному вдиху.

Коли людина розслаблена, вона дихає через ніс повільно, рівно і ніжно. Має намір копіювати спокійне дихання, заспокоює нервову систему, яка контролює мимовільні функції тіла.

Існують різні дихальні техніки для розслаблення. По суті, загальна мета полягає в тому, щоб перейти від дихання верхньою частиною грудної клітки до дихання животом.Лікувальний масаж становить ті ж етапи роботи з пацієнтом, але виключно зону проекції дихального м’яза, нижче та вище розташованих м’язових груп для покращення розслаблення. Слід використовувати міофасціальне розслаблення у поєднанні з дихальними вправами на розслаблення та розтягнення діафрагми, та вправами на руховий контроль.

Висновки. Запропонована методика масажу м'язів та роботи з діафрагмою, може бути функціональним, немедикаментозним втручанням для зниження частоти стресу, головного болю, запаморочень, м'язових больових синдромів та перенапруги, відновлення паттерну дихання та повної роботи діафрагми.