УДК 616.711:796

Зарічнюк І. Р.

Завідувач навчальної лабораторії Навчально-наукового інституту охорони здоров'я, Національного університету водного господарства та природокористування

ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ ЯК АКТУАЛЬНИЙ ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ШИЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗУ

Лікувальний масаж є важливою частиною фізичної терапії хворих з остеохондрозом шийного відділу хребта. Шийний тип остеохондрозу є особливо небезпечним, так як в цьому випадку можливе сильне защемлення нервового корінця спинного мозку, що стає причиною порушеного кровообігу у спинному мозку з усіма наслідками.

Остеохондроз виникає через нестачу поживних речовин у міжхребцевих дисках. Гіподинамія та неправильний спосіб життя

підвищують ризики розвитку патології. В результаті дистрофічних змін відбувається усихання дисків, зменшення відстані між тілами хребців, їх тертя та утиск нервових корінців та судин. Людина починає відчувати дискомфорт, скутість рухів, різкий біль.

Завданням лікувального масажу є відновлення втрачених функцій органів і систем, зменшення болю, поліпшення кровопостачання тканин, усунення защемлення нервових корінців,зміцнення м'язового корсету. Масаж повинен проходити з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей організму, локалізації процесу та стадії захворювання [1].

При остеохондрозі застосовуються класичні прийоми масажу спрямовані на розслаблення, розтягування спазмованих м'язів шиї, спини, кінцівок. Широко застосовується точковий масаж біологічно активних точок спини. Хворим також призначають масаж комірцевої зони, а за наявності корінцевої симптоматики – масаж м'язів руки (12-15 процедур). Користується популярністю сегментарно-рефлекторний, тайський, банковий, вакуумний масаж, вибір якого залежить від індивідуальних переваг пацієнта і рекомендацій лікаря або масажиста.

Підбирати методику масажу потрібно залежно від стадії розвитку патології. Так, на першій стадії можливе використання всіх основних масажних прийомів, на другій – проводять розминання з незначним обтяженням, а на третій допустимі лише погладжування та розтирання [4].

Одним із ефективних методів є самомасаж. При процедурі самомасажу опрацьовують ділянки лопаток, грудної клітки, плечей, шиї. Енергійність рухів безпосередньо пов'язана з кількістю повторів. Фахівці рекомендують здійснення самомасажу кілька разів на день, маніпуляціям можна відвести не більше 15 хвилин. Після сеансу самомасажу необхідно зробити кілька повільних рухів головою в різних напрямках, це допоможе досягти максимального ефекту.Самомасаж переважно застосовують між курсами лікувального масажу для підтримки досягнутого ефекту [2].

Лікувальний масаж при остеохондрозі є дієвим засобом, так як сприятливо впливає на роботу всього організму. При правильному масажуванні зони шиї і плечей виводиться зайва рідина з міжклітинного простору, відразу ж зникає і відчуття втоми.

Процес лікувального масажу складається з чотирьох етапів для якісного опрацювання м'язів:

1. Погладжування – початковий і завершальний етап кожного сеансу, який допомагає підготувати шкіру до більш сильного впливу, розслабити м'язи і поліпшити кровообіг;

2. Плавні розтирання. Круговими рухами долонь, зверху донизу, масажист розминає м'язову тканину. Обов'язковий момент – опрацювання ромбоподібного м'яза біля основи 7-го шийного хребця. Потім повтор рухів у зворотний бік, повернення до потилиці;

3. Активне опрацювання комірцевої зони. Плавне збільшення сили на ті ж м'язи. Напрямок рухів – зверху вниз і назад, знизу та вгору. Рухи виконуються пальцями або тканини затискаються долонею. У зоні між лопатками можна захопити лише шкіру. Щоб якісніше опрацювати м'язи, масажист робить ті ж рухи кісточками пальців або великими пальцями;

4. Розслаблення. Плавне зменшення сили на ті ж м'язи. Після закінчення сеансу знову виконується розтирання долонями, ніжне постукування подушечками пальців.

Завдяки масажним рухам в області шиї і плечей знімається напруга. Знімається не тільки фізична, а й психологічна втома, посилюється артеріальний приплив крові, поліпшується робота серцево-судинної системи, і навіть відновлюється обмін речовин в разі його порушення. Масаж в області шиї потрібно робити не тільки при остеохондрозі шийного відділу, а й в профілактичних цілях, якщо людина веде малорухливий спосіб життя [3].

Особливе значення при масажі шийного відділу має і спрямованість рухів, так як дії повинні здійснюватися у напрямку руху лімфи, щоб знизити ймовірність виникнення застою. Безумовно, при надто агресивних або різких рухах посилюються больові відчуття.

Неправильний вплив на зону шиї і плечей може привести до погіршення стану здоров'я. Тому масажні рухи повинні бути м'якими і плавними, щоб розслабити тіло людини, зменшуючи болі. Можна масажувати не тільки шию, але і спину, щоб зняти напругу у всьому тілі за короткий період часу.

Список використаних джерел:

1. Григус І.М.Теоретичне обгрунтування засобів фізичної терапії хворих на остеохондроз поперекового відділу хребта / І.М.Григус, Н.Є.Нестерчук, І.М. Крук, Ю.Ф.Кособуцький, Л.А. Петрук // Art of Medicine. – 2022. – 1(21) – С. 144-148.

2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу / П.Б.Єфіменко Харків: ОВС – 2001. – 44 с.

3. Калмикова Ю.С. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі / Ю.С. Калмикова // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2016.№ 2. – С. 29-33.

4. Фокін В.Н. Масаж та інші методи лікування / В.Н.Фокін. – М. ФАИР-ПРЕСС. – 2004. – 672 с.