

УДК 615.82:616.1

Боков Є.Ю.¹, Присяжнюк О.А.²

¹ студ. гр. УФКСз-210м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. хім. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖНИХ ТЕХНІК В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ЕСЕНЦІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ

В Україні серед захворювань серцево-судинної системи перше місце незмінно посідає есенціальна гіпертензія (гіпертонічна хвороба) – патологія, що зумовлює найвищий рівень ризику непрацездатності, інвалідності та смертності серед населення. Розуміючи нещадний вплив захворювання, його можливі наслідки та необхідність застосування комплексних заходів для лікування та попередження патології, актуальність аналізу ефективності інструментів фізичної терапії є незмінно високою та потребує постійного удосконалення. Це зумовлено перш за все стрімко зростаючим темпом сучасного життя, підвищеним рівнем нервової напруги, втоми, емоційного виснаження, неправильним харчуванням.

Пусковим механізмом розвитку гіпертонічної хвороби є нервовий імпульс, а початковою ланкою цього механізму служать емоції. Виходячи з цього, інструментом, який є обов'язковим серед засобів реабілітації хворих на есенціальну гіпертензію, є використання масажних технік.

Мета даного дослідження полягає у визначенні рівня потреби у масажі при гіпертонічній хворобі та виявлення основних важелів впливу на стан хворих з його допомогою.

Ефективність застосування масажних технік в реабілітації хворих на есенціальну гіпертензію полягає перш за все у комплексному впливі масажу на стан хворих. Це досягається шляхом одночасного впливу як на фізіологічні процеси організму, так і на психоемоційний стан пацієнта, що є вкрай важливим, враховуючи етіологію та патогенез гіпертонічних патологій.

Так, з одного боку, застосування масажу при гіпертонічній хворобі спрямовано на нормалізацію діяльності центральної нервової системи і апарату кровообігу, зниження тону судин і артеріального тиску, поліпшення обміну речовин та регуляції окислювально-відновних процесів, гемодинаміки і лімфоток. Все це досягається завдяки тому, що під впливом масажних технік в центральну нервову систему від шкіри, сухожиль, внутрішніх органів, зв'язок, судин і м'язів починають надходити потоки імпульсів, які приймаються корою головного мозку і активізують певні реакції організму. Так через масажні прийоми відбувається вплив на

збудливість нервової системи, а через неї – на роботу всіх інших органів хворого на есенціальну гіпертензію.

З іншого боку, доведеним фактом є те, що початковою ланкою захворювання є нервовий імпульс, емоція. Масажні техніки здатні покращити загальний психоемоційний стан хворого, послабити фізичне напруження та розумове перенавантаження, сформувати толерантність до певних збудників нервової системи, попередити наступні напади підвищеного артеріального тиску тощо.

Звичайно, масажні техніки при реабілітації хворих на есенціальну гіпертензію мають бути щадними. Як правило, найбільш ефективною є комплексна програма з масажу шийно-коміркової зони (задньої поверхні шиї, ділянки надпліччя, верхньої частини спини до рівня 4-го грудного хребця і грудей до рівня 2-го ребра) та масажу спини. Також слід додати масаж волосистої частини голови, лобової зони, вух та обличчя за умов налагодженого контакту з пацієнтом та його повним розслабленням.

Обов'язковими є виключення інтенсивних масажних прийомів, застосування щадного і скороченого виконання масажних прийомів, обмежена тривалість процедури масажу. При цьому прийоми вібрації не використовуються. Велике значення має виконання масажних прийомів в суворій послідовності і повільному темпі.

Застосовуються в основному такі прийоми як погладження, розтирання, розминання (з обмеженням). Дуже обережно проводиться масаж задньої поверхні шиї, особливо в осіб похилого віку із супутньою патологією з боку серця.

Також важливою умовою при масажі хворих на есенціальну гіпертензію є вимірювання артеріального тиску до сеансу масажу і після. Отримані дані характеризуватимуть коректність обраної масажної техніки.

Досвід роботи та спостереження спеціалістів в галузі масажної реабілітації пацієнтів-гіпертоніків свідчить, що не дивлячись на простоту цього терапевтичного інструменту, його позитивний вплив на стан хворих не можливо переоцінити. Масаж здатен не тільки прискорити відновлювальні процеси, а й активізувати приховані ресурси організму для покращення роботи серцево-судинної, ендокринної, нервової систем, обміну речовин. Крім того, правильно налагоджений психоемоційний контакт пацієнта із масажистом забезпечує хворому можливість розслабитися, позбутися напруження та стресового настрою, бути більш мотивованим в отриманні позитивних результатів.

Таким чином, універсальність впливу масажних технік на різні аспекти відновлювальних процесів, як фізіологічних, так і емоційних, робить його незамінним помічником в реабілітаційних програмах для

хворих на есенціальну гіпертензію. Можна стверджувати, що масажні техніки при гіпертонічній хворобі є обов'язковим елементом відновлювальної програми пацієнта, тривалість та інтенсивність яких визначається виходячи із стану хворого та перебігу захворювання.