

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1-2. МАСАЖ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

План.

1. Загальні відомості.
2. Масаж при розтягненнях зв'язок.
3. Масаж при вивихах суглобів.
4. Масаж при міозитах.

Масаж при травмах опорно-рухового апарату

Масаж хворих, які перенесли травму опорно-рухового апарату (ОРА), є складовою частиною комплексного лікування і реабілітації. Вплив масажу на травмовану ділянку зводиться до наступного:

- ✓ зменшуються больові відчуття в травмованій ділянці;
- ✓ поліпшується трофіка тканини, активізуються тканинні та регенераційні процеси;
- ✓ прискорюється формування кісткового мозолу;
- ✓ не допускається чи сповільнюється настання атрофії або ж швидшає її усунення;
- ✓ прискорюється рубцювання ушкоджених м'язих тканин, та відбувається пом'якшення вже утворених рубців;
- ✓ усуваються застійні явища та швидшає розсмоктування патологічних відкладень (набряків, гематом, випотів, інфільтратів);
- ✓ активізуються м'язові скорочення;
- ✓ не допускається розвиток контрактури.

Масаж при травмах ОРА умовно поділяється на підготовчий і основний. Підготовчий масаж у свою чергу може виконуватись як дренажний (відсмоктуючий) або сегментарно-рефлекторний.

Завданням підготовчого дренажного масажу є активізування обмінних процесів у пошкоджених тканинах. У деяких випадках до нього приступають

відразу в день отримання травми, а найчастіше через 1-2 дні. Починають на сусідніх ділянках, розташованих вище травмованого місця, з метою збільшення відтоку венозної крові та лімфи від травмованих тканин, що сприятиме активному артеріальному притоку крові, а значить поліпшенню трофічного метаболізму. Найбільш ефективними тут будуть широкі масажні прийоми, що добре спорожняють судини:

- ✓ погладжування: поперемінне або комбіноване;
- ✓ вижимання: великим пальцем, обхватом, ліктьовим краєм або основою долоні;
- ✓ поверхневе розтирання: долонною поверхнею кисті;
- ✓ розминання: подовжнє, подвійне кільцеве, ординарне, основою долоні, середніми фалангами пальців.

Застосування локальних масажних прийомів (подушечками одного або кількох пальців) в даному випадку буде менш ефективним.

Завданням сегментарно-рефлекторного масажу є надання механічних подразнень на тканини певних ділянок тіла, що викличе відповідну рефлекторну активізацію тканинного та фізіологічного процесів у травмованих тканинах. Його також проводять або в день отримання травми, або наступного дня, коли дренажний масаж ще може надати больові відчуття й не сприйматиметься хворим як позитивний засіб реабілітації. З цією метою проводять масаж симетричної здорової кінцівки, або іншого боку тулуба. Це надає стимулюючого впливу на тканинні та фізіологічні процеси в рефлекторно пов'язаних, у даному випадку травмованих зонах.

Сегментарно-рефлекторний масаж також ефективний у тих випадках, коли хворий ще не може лягти на живіт і процедуру виконують лежачи на боці. У цьому випадку масажують паравертебральні зони спинномозкових сегментів, що іннервують травмовану ділянку ОРА. Наприклад попереково-крижову ділянку обробляють при травмах нижніх кінцівок, або шийну і верхню грудну – при пошкодженнях верхніх кінцівок. Враховуючи можливість зворотного рефлекторного зв'язку, масаж кінцівок активізує

кровообіг у паравертебральних тканинах. Це важливо при виконанні масажу з приводу травм хребта, коли пряме механічне втручання у прилеглі до нього ділянки ще протипоказане.

Усе це сприяє активізації кровообігу в травмованих тканинах і прискорює їх загоєння та інші регенераційні процеси.

Основний масаж здійснюють безпосередньо на місці травми. Завданням цього масажу є відновлення стану тканин травмованої ділянки ОРА. Наприклад:

- 1) відновити об'єм і фізичні якості м'язів;
- 2) розм'якшити рубці й ущільнення утворені внаслідок травми або оперативного втручання;
- 3) відновити втрачену рухливість суглоба, тощо.

Процедуру проводять за призначенням лікаря. Враховуючи стан хворої людини, інтервал після отримання травми і початком виконання цього масажу може складати від 1-2 днів до 1,5-2 місяців. У залежності від поставлених завдань, можуть застосовуватись усі існуючі масажні прийоми.

Удар – це пошкодження підшкірних м'яких тканин та дрібних судин, що супроводжується болючістю та гематомою різних розмірів.

Відразу після отримання травми на пошкоджене місце, для запобігання утворення гематоми або набряку, якнайскоріше, прикладають холод (струмінь хлоретилу, лід, холодний металевий предмет, мокрий рушник або серветку).

Завданням масажу є:

- ❖ зменшити больові відчуття;
- ❖ активізувати кровообіг у травмованій зоні й створити умови для найскорішого усунення крововиливу.

Вже через 6-8 годин проводять дренажний масаж вище місця удару, який повторюють 2-3 рази на день. Основний масаж, за умови відсутності механічних пошкоджень травмованих тканин, виконують через 1-2 доби. Його починають з поперемінного погладжування, поступово переходячи до більш глибоких прийомів. Залежно від анатомічної будови ділянки,

глибокими прийомами можуть бути на м'язах – вижимання, різні захоплюючі та давлючі розминання, а на суглобах та інших жорстких тканинах – розтирання основою долоні та подушечками пальців. Слід відзначити, що деколи приходиться підбирати різні види розминання, які можуть викликати різні больові відчуття. Перші погладження виконують з боків місця удару, потім поступово переміщуються до центру пошкодження, періодично повторюючи погладження.

При наявності пошкодження цілісності глибоких чи поверхневих тканин травмованої ділянки, у якості підготовчого масажу проводять сегментарно-рефлекторний. І вже після загоєння ран, поступово переходять до дренажного й основного масажу.

Масаж при розтягненнях зв'язок

Розтягнення зв'язок суглобів характеризується пошкодженням як безпосередньо зв'язки, так і місця її прикріплення. При цьому можуть ушкодитися й інші тканини, які оточують суглоб. Як наслідок такої травми виникає запальний процес, набряк, гострий біль. Відразу після травми суглоб фіксують тугим бинтуванням.

Завданням масажу є:

- ❖ зменшити больові відчуття;
- ❖ посилити гемодинаміку в зоні ушкодженого суглоба і активізувати тканинний метаболізм;
- ❖ відновити рухомість суглоба.

Наступного дня після отримання травми виконують дренажний масаж або масаж симетричної зони зі здорового боку. При пошкодженнях зв'язок плечового суглоба масажують міжлопаткову ділянку і шию, а також здоровий суглоб. Через 3-4 дні приступають до основного масажу самого суглоба. Основними прийомами спочатку є поверхневі, а потім глибокі розтирання в поєднанні з погладженням. На таких суглобах як плечовий та кульшовий, спочатку розминають усі м'язові тканини, що їх оточують, а вже потім приступають до глибоких розтирань суглобової сумки.

Прискорюють відновлення рухливості пошкодженого суглоба за допомогою різноманітних рухів. Визначивши діапазон руху суглоба, пружними, поступальними пасивними рухами поступово відновлюють його рухливість. Періодично повторюють погладжування і поверхневе розтирання. Для закріплення досягнутого результату процедуру закінчують декількома активними рухами в усіх напрямках.

Масаж при вивихах суглобів

При підозрі на вивих суглоба, прилеглі до нього верхні і нижні ділянки фіксують бинтуванням до шини (будь-якої рейки, палиці) і відправляють травмованого до найближчого травмпункту. Після цього діють як при пошкодженні зв'язок.

Масаж при міозиті

Міозит - запалення м'язової тканини внаслідок переохолодження або перенапруги.

Завданням масажу є:

- ❖ зменшити больові відчуття;
- ❖ усунути запальний процес.

Спочатку виконують підготовчий, потім основний масаж. При міозиті у зоні надпліччя спочатку проводять масаж міжлопаткової ділянки, а потім у місцях безпосереднього розташування вогнища захворювання. Найефективнішими прийомами при виконанні основного масажу є поперемінне погладжування, м'яке вижимання, повільне поверхневе розтирання і давлучі розминання основою долоні. Періодично повторюють погладжування і поверхневе розтирання.