

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. МАСАЖ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

План.

1. Загальні відомості.
2. Методика масажу при захворюваннях дихальної системи:
 - а) масаж при пневмонії;
 - б) масаж при бронхіальній астмі.

Масаж при захворюваннях органів дихальної системи.

Серед патології внутрішніх органів значне місце займають захворювання органів дихальної системи. Причиною цього може бути багато чинників серед яких є зниження імунітету, переохолодження, ускладнення після перенесених інших захворювань.

За відсутністю протипоказань, лікувальний масаж з успіхом застосовують на всіх етапах реабілітації хворих у комплексі з іншими засобами, такими як лікувальна фізична культура, фізіотерапія, механотерапія та працетерапія.

Протипоказанням до масажу є: гострий період захворювання, легенево-серцева недостатність III ступеня, бронхоектатична хвороба у стадії тканинного розпаду, туберкульоз у активній формі, наявність онкології будь якого походження, загальні протипоказання.

Масаж при пневмонії

Пневмонія – це запалення легенів інфекційного походження. Вона також розвивається як ускладнення після інших хвороб, таких як гостре респіраторне захворювання, грип, кір, хвороби серця та ін. В результаті відсутності активних рухів після хірургічних операцій, може траплятись гіпостатична пневмонія. За тривалістю перебігу розрізняють гостру і хронічну пневмонію. А за локалізацією процесу – частинну або крупозну (поразка цілої частки або всієї легені), і осередкову або бронхопневмонію,

коли уражається окрема ділянка частини легенів.

Завданням масажу при цьому захворюванні є:

- ❖ сприяти укріпленню дихальних м'язів, покращенню вентиляції легенів;
- ❖ стимулювати виділення мокротиння; запобігти розвитку спайок та інших ускладнень.

У лікарняному періоді реабілітації до масажу приступають після стихання гострих явищ та нормалізації температури. Провідним фактором лікувальної дії процедури при цьому захворюванні є нервово-рефлекторний. Тому масажують ділянки тіла, що рефлекторно пов'язані з легенями та бронхами у такій послідовності:

1. Ніс та носо-губний трикутник. Це стимулюватиме носо-легеневий рефлекс і рефлекторно сприятиме розширенню бронхів, поглибленню дихання та покращенню трофічних процесів легеневої тканини. В наслідок чого масаж інших ділянок тіла сприйматиметься організмом хворої людини більш ефективно.

2. Тулуб з обох боків, шию й надпліччя. Для запобігання задишки під час масажу задньої поверхні тулуба, спочатку опрацьовують його передню поверхню, а потім спину і шию з надпліччями. При цьому на перших масажних процедурах зону вогнища запалення обходять. А вже в міру покращення стану хворого, поступово починають масувати всю поверхню. Першим опрацьовують з не ураженого або найменш ураженого боку. Потім масажують патологічну зону грудної клітки.

3. При необхідності полегшення стану серця і надання загальнозміцнюючої дії на весь організм хворої людини, додатково опрацьовують верхні й нижні кінцівки.

Масаж носа та носо-губного трикутника виконують у вихідному положенні лежачи на спині, підклавши під голову невеличку подушечку. Спочатку долонною поверхнею пальців з обох боків погладжують ніс та прилеглі до нього ділянки у напрямку від осьової лінії обличчя в боки. Потім

подушечками пальців, спіралеподібними рухами, м'яко розтирають підшкірні тканини цих зон, приділяючи уваги відновленню рухомості шкіри. Періодично та наприкінці масажу проводять погладжування.

Масаж передньої поверхні грудної клітки виконують у попередньому вихідному положенні. Починають з верхньої половини не ураженого або найменш ураженого боку. Від грудини у бік, вдовж волокнин великого грудного м'яза проводять подовжнє прямолінійне погладжування й вижимання основою долоні. Далі усю масажуєму ділянку поверхнево розтирають спіралеподібними рухами долонною поверхнею кисті, а ключицю по всій довжині – подушечками пальців. Після цього основою долоні та подушечками пальців розминають безпосередньо великий грудний м'яз. Періодично повторюють поперемінне погладжування.

Після масажу зони великого грудного м'яза, опрацьовують нижню половину грудної клітки. Спочатку, від сонячного сплетіння у боки долонною поверхнею пальців, прямолінійно погладжують міжреберні проміжки. Потім подушечками пальців їх розтирають, після чого дрібними спіралеподібними рухами розминають зубчасті м'язи, періодично повторюючи погладжування.

Далі великим пальцем та основою долоні, у напрямку від сонячного сплетіння в бік, прямолінійно погладжують вдовж підребер'я і далі штриховими рухами його розтирають. Після цього плавно й обережно проникаючи подушечками зімкнутих разом 2-5 пальців під нижні ребра, проводять штрихове розтирання місць прикріплення апоневрозу діафрагми. Таким чином, поступово переставляючи пальці, опрацьовують підребер'я за всієї довжини від сонячного сплетіння в бік. На завершення повторюють погладжування.

Перейшовши на протилежний бік, масажують іншу половину грудної клітки.

На завершення процедури прямолінійно погладжують вдовж грудини і подушечками пальців її розтирають, приділяючи особливої уваги місцям

прикріплення до неї ребер і ключиць. Після цього повторюють прямолінійне погладжування.

Масаж задньої поверхні тулуба проводять на лікарняному етапі реабілітації у вихідному положенні лежачи на здоровому боці, а на після лікарняного – на животі. Спочатку від попереку вгору до плечових суглобів прямолінійно або зигзагоподібно погладжують, потім ліктьовим краєм або основою долоні вижимають. Далі поверхнево розтирають усю масажуєму ділянку. При цьому напрям рухів вздовж і уперек спини, періодично змінюють. Підготувавши таким чином поверхневі тканини, розминають м'язи спини. Спочатку основою долоні розминають поверхневі, потім подушечками пальців проникають у більш глибокої шари м'язових тканин. Після цього подушечками пальців проводять глибоке розтирання міжреберних проміжків і зони підребер'я та ліктьовим краєм долоні – під лопаткою. На завершення масажу спини проводять легкі поплескування або постукування по всій масуємій поверхні. Періодично, після кожного масажного прийому та наприкінці масажу спини, проводять погладжування.

Масаж шиї й надпліч виконують у вихідному положенні лежачи на животі, обидві долоні кладуть під лоб. Починають з погладжування та легкого вижимання ліктьовим краєм долоні. Потім поверхнево розтирають долонною поверхнею пальців або «пилкою» ребрами долонь. Далі розминають м'язи шиї й надпліч подвійним кільцевим прийомом, ліктьовим краєм долоні та подушечками пальців. На завершення ретельно розтирають подушечками 2-5 пальців основу потилиці, приділяючи основної уваги опрацьовуванню соскоподібного відростку. Періодично та наприкінці масажу цієї ділянки проводять погладжування. Те ж саме виконують з іншого боку.

Далі повторно масажують передню поверхню грудної клітки, але скорочено ніж у перший раз, приблизно вдвічі або втричі. Й на завершення виконують гіпервентиляцію легенів. Для цього масажист накладає долоні обох рук з обох боків нижньої частини грудної клітки. Далі хворому пропонується виконати глибокий вдих і на видиху легко здавити його грудну

клітку. Після невеликої паузи обидві долоні накладають одна на одну на грудину і після глибокого вдиху на видиху натискають на неї. На перших процедурах таке повторюють 1-2 рази у кожній позиції. Потім кількість повторювань може збільшуватися.

У післялікарняному періоді реабілітації масаж виконують більш інтенсивно. Для активнішого відторгнення харкотиння наприкінці масажу спини виконують більш інтенсивні постукування. Гіпервентиляцію легенів посилюють додатковим завданням. Для цього після глибокого вдиху, на видиху, хворому здавлюють грудну клітку і тримають її у такому стані. Далі він вдихає і тільки на середині вдиху різко віднімають руки від його грудної клітки.

При необхідності покращення загального стану організму хворого, особливо на лікарняному етапі реабілітації, після тулуба масажують кінцівки у вихідному положенні лежачи на спині та верхні кінцівки масажують. Нижні кінцівки, масажують у двох положеннях. У першому, зігнувши колінний суглоб опрацьовують задню поверхню, а випрямивши – передню. Масаж виконують у такій послідовності: погладжування; легке вижимання; розминання м'язів, по можливості у чергуванні з потрушуванням; розтирання їхніх сухожилок. Періодично та наприкінці масажу окремих частин кінцівок виконують погладжування.

Методичні вказівки:

- ✓ Масаж проводять досить жваво, однак перші 1-2 процедури виконують м'якше ніж подальші.
- ✓ При проведенні поверхневих розтирань приділяти уваги відновленню місцям втраченої рухомості шкіри.
- ✓ Розминаючи м'язи, певної уваги приділяти усуненню локальних ущільнень обмінного походження.
- ✓ Під час процедури прикривати простирадлом або рушником не ділянки тулуба, що не масажуються.
- ✓ Загальна тривалість масажної процедури тулуба складає 20-25 хвилин.

- ✓ Після проведеної масажної процедури слід тепло одітися і відпочити у зручній позі 20-25 хвилин.
- ✓ Масаж краще виконувати за 1-1,5 години до занять лікувальною фізичною культурою.

Масаж при бронхіальній астмі

Бронхіальна астма це хронічне захворювання органів дихання переважно інфекційно-алергічного походження. У результаті спазму дрібних і середніх бронхів, набряку слизистої оболонки та закупорки в'язкими виділеннями, знижується їхня прохідність і виникають напади задухи. При цьому особливо ускладнюється видих і як наслідок затримання повітря в легенях, порушується їхня вентиляція, відбувається розтягання альвеол. Провокуючим агентом такого нападу буває певний алерген, яким може бути побутовий пил, хімічні речовини, запах рослин, ліки, продукти харчування, алкоголь, тощо. Іноді такий напад провокують деякі бактерії, віруси, а також порушення регуляторної діяльності ЦНС і підвищення збудливості підкоркових центрів.

Завданням масажу при цьому захворюванні є:

- ❖ знизити бронхоспазм та спазм дихальної мускулатури і сприяти їх укріпленню;
- ❖ відновити функцію зовнішнього дихання.

Масажують спину, шию й надпліччя, грудну клітку попереду. Якщо хворому важко заходитись у вихідному положенні лежачи, то перші сеанси масажу проводять у положенні сидячи на стільці. Тоді при масажі спини і шиї, щоб був вільний доступ до спини, він сидить на краї стільця, голову кладе на підголівник, а руки на стіл. А при масажі передньої поверхні грудної клітки – відкидається назад і спирається на спинку стільця.

Масаж задньої поверхні тулуба виконують одночасно з обох боків. Починають поперемінним погладженням і м'яким вижиманням. Після чого виконують повільне й плавне поверхневе розтирання усієї ділянки, наприклад «пилкою» долонь в усіх напрямках. Потім розминають м'язи спини, головним

завданням якого є усунення їхнього гіпертонусу. Тому спочатку виконують відведення м'язів: біляхребтових та нижнього краю трапецієподібного. Далі подвійним кільцевим прийомом розминають найширші м'язи. Після цього основою долонь і подушечками пальців розминають більш глибокі м'язи. Для усунення залишкового гіпертонусу повільно розтирають їхні сухожилля. І потім, ліктьовим краєм долоні розтирають під лопатками, та подушечками пальців – міжреберні проміжки й підребер'я. Періодично та наприкінці масажу всієї ділянки проводять погладжування. На завершення масажу спини з метою усунення залишкового м'язового гіпертонусу та бронхоспазму, в міжлопатковій зоні виконують ручну безперервну вібрацію долонною поверхнею кисті.

Масаж шиї й надпліч. Вихідне положення кисті рук під лоб. Масажують спочатку з одного, потім з іншого боку. Спочатку послідовно проводять поперемінне погладжування, м'яке вижимання ліктьовим краєм долоні та повільне спіралеподібне розтирання долонною поверхнею пальців. Далі розминання м'язів шиї й надпліч: подвійне кільцеве в сполученні з поперечним, ліктьовим краєм долоні та подушечками пальців. Після цього подушечками пальців ретельно розтирають основу потилиці особливо соскоподібні відростки.

Масаж грудної клітки попереду виконують спочатку з одного, потім з іншого боку. Спочатку на верхній ділянці, від грудини до плечових суглобів, поперемінне погладжування й легке вижимання основою долоні. Далі усю масажуєму ділянку, повільними спіралюватими рухами, поверхнево розтирають долонною поверхнею кисті, а ключицю по всій довжині – подушечками пальців. Після цього розминають безпосередньо великий грудний м'яз. Спочатку на зовнішньому краї проводять подвійне кільцеве у чергуванні з відведенням, а потім увесь м'яз розминають основою долоні та подушечками пальців і розтирають його апоневроз і місце прикріплення вдовж грудини. Закінчують погладжуванням.

Масаж нижньої ділянки грудної клітки починають з поперемінного

погладжування міжреберних проміжків у напрямку від сонячного сплетіння в бік. Далі повільно, прямолінійними рухами їх розтирають. Після цього також подушечками пальців розминають зубчасті м'язи. Періодично і на наприкінці процедури поперемінно погладжують усю масажуєму ділянку. Перейшовши на інший бік так само масажують іншу половину грудної клітки.

Далі погладжують вдовж грудини і подушечками пальців повільно й м'яко її розтирають, приділяючи особливої уваги місцям прикріплення до неї ребер і ключиць. Потім одночасно з обох боків великими пальцями та основою долонь, у напрямку від сонячного сплетіння в обидва боки, прямолінійно погладжують підребер'я і далі штриховими рухами їх розтирають. Після цього плавно й обережно, проникаючи подушечками зімкнутих разом 2-5 пальців під нижні ребра, проводять штрихові розтирання місць прикріплення апоневрозу діафрагми. Таким чином, поступово переставляють пальці і опрацьовують обидва підребер'я. Закінчують погладжуванням.

Наприкінці сеансу масажу проводять тренування видиху. Для цього пацієнту, після звичайного вдиху, на видиху плавно здавлюють грудну клітку, надавивши основою долонь на груднину або здавивши з обох боків у зоні нижніх ребер.

Методичні вказівки:

- ✓ Процедуру проводять повільно й м'яко, бо всі дії масажиста повинні сприяти розслабленню масажуємих тканин.
- ✓ Розминаючи м'язи, певної уваги приділяти спочатку усуненню гіпертонусу, а потім ущільнень обмінного походження.
- ✓ Масаж проводять щодня в першій половині.
- ✓ Загальна тривалість масажної процедури тулуба складає до 20 хвилин.
- ✓ Після проведеної масажної процедури слід тепло одітися і відпочити у зручній позі протягом 20-25 хвилин.