

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15. МАСАЖ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ПЕРИФЕРИЧНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

План.

1. Загальні відомості.
2. Методика масажу при захворюваннях периферичної нервової системи:
  - а) масаж при невралгії потиличного нерва;.
  - б) масаж при невралгії трійчастого нерва;
  - в) масаж при невралгії лицевого нерва;
  - г) масаж при міжреберній невралгії;
  - д) масаж при ішіасі та ішіалгії;
  - е) масаж при плечовому плекситі.

### **Масаж при захворюваннях периферичної нервової системи.**

Периферична нервова система (ПНС) включає нервові утворення поза головного і спинного мозку: черепно-мозкові й спинномозкові нерви, їх сплетіння та розгалуження, а також їхні нервові вузли. Черепно-мозкові нерви відходять від головного мозку, а спинномозкові – від спинного.

До захворювань ПНС відносять: запалення нервових корінців – радикуліт, запалення нервового сплетіння – плексит, запалення нервового стовбура – неврит. Невралгія – проявляється у вигляді нападу гострого, пекучого або ниючого болю по ходу нерва. Причиною можуть бути захворювання самого нерва, нервових сплетень, хребта або патологічні процеси, які розвиваються в оточуючих нерв тканинах і органах, що може бути результатом травм, інфекційних захворювань, різких переохолоджень. Найчастіше зустрічаються невралгії трійчастого, потиличного і міжреберних нервів.

### **Методика масажу при невралгії потиличного нерва**

Невралгія одного, рідше обох потиличних нервів, найчастіше

відбувається як наслідок остеохондрозу шийного відділу хребта, травм потилиці, перенесених деяких інфекційних хвороб або переохолодження. Під час нападу хворі відчувають сильний біль у зоні потилиці, а між приступами він зменшується до ниючого. Вимушено голова відхиляється назад або у бік. М'язи шиї постійно напружені.

**Завданням масажу є:**

- ❖ надати протибольової та протизапальної дії;
- ❖ усунути м'язовий гіпертонус;
- ❖ сприяти відновленню рухомості шиї.

Масажують усю потилицю, шию й надпліччя у вихідному положенні лежачи на животі, кисті рук підкласти під лоб, або сидячи – головою спертися на яку не будь опору.

Спочатку масажують шию з надпліччям з неураженого боку, а потім з ураженого. Починають поперемінним погладжуванням і легким вижиманням. Після цього долонною поверхнею пальців, спіралеподібними рухами, поверхнево розтирають усю масажуєму поверхню і подвійним кільцевим розминанням у чергуванні з поперечним розминають м'язи від основи потилиці вдовж шиї й по надпліччю. Потім у тому ж напрямі легко розминають ліктювим краєм долоні. А далі, подушечками пальців розтирають основу потилиці. При цьому слід приділити особливої уваги розтиранню соскоподібного відростка. Погладжують кожен раз при зміні прийомів та наприкінці.

З іншого боку повторюють теж саме.

На усій поверхні потилиці, від її верхівки до основи, поперемінно погладжують, а потім подушечками пальців плавними повільними спіралеподібними або круговими рухами розтирають усю масажуєму поверхню. При розтиранні звертати увагу на відновлення рухомості шкіри в усіх напрямках. Періодично на наприкінці проводять погладжування.

На завершення процедури масажують больові точки. їх знаходять знизу основи потилиці, посередині між верхнім хребцем і соскоподібними

відростками. Ці місця розтирають круговими рухами подушечками пальців одночасно з обох боків.

Тривалість процедури до 10 хвилин щодня. Кількість процедур – 10, або 15-20.

### **Методика масажу при невралгії трійчастого нерва**

Ураження трійчастого нерва відбувається як наслідок значного переохолодження, перенесеного запального процесу порожнин носа, зубів, після деяких інфекційних хвороб. Проявляється нападами сильного болю з одного боку. Дуже рідко, з часом, біль може відчуватись і з іншого боку.

#### ***Завданням масажу є:***

- ❖ усунути або знизити запальний процес і больові відчуття;
- ❖ відновити провідність нервової тканини;
- ❖ попередити атрофію лицевих м'язів.

Масажують шию з надпліччями, волосисту частину голови, лице й больові точки.

Починають з потилиці й шиї. У вихідному положенні лежачи на животі, кисті рук кладуть одна на одну під лоб, або сидючи, головою спертися на яку не будь опору. Цю ділянку масажують спочатку з одного, а потім з іншого боку, за звичайною методикою масажу комірної зони. Після цього масажують відразу всю потилицю: поперемінне погладжування, кругові або спіралеподібні розтирання подушечками пальців. І, наклавши на масажуєму поверхню долонну поверхню кисті, виконують розтирання відразу всієї масажуємої поверхні штриховими або круговими рухами. Періодично та наприкінці – погладжують.

Далі, якщо хворого масажують лежачи, він перевертається на спину, якщо сидючи – він спирається потилицею на задній підголівник або живіт масажуючого. Масаж продовжують опрацюванням тім'яної поверхні голови. У разі коли вона вкрита довгим волоссям, її погладжують від лоба до верхівки долонною поверхнею пальців у вигляді зачісування. Якщо ж волосся коротке то не погладжують, а відразу подушечками пальців повільно й

плавно, розтирають усю масажуєму поверхню спіралеподібними, штриховими чи круговими рухами. І наклавши усю долонну поверхню однієї або обох рук, виконують кругові розтирання.

Лице масажують симетрично з обох боків. Починають з лоба. Від центру до скронь погладжують долонною поверхнею пальців. Далі у тих же напрямках, подушечками пальців розминають м'язи, і спіралеподібними рухами розтирають надбрівні дуги. Періодично і наприкінці – погладжують.

Зону верхньої щелепи масажують у напрямі від носа до козелків. Долонною поверхнею пальців погладжують, розминають м'язи, спіралеподібними рухами розтирають зону біля козелка. Ніс масажують подушечками пальців. Спочатку погладжують, а потім розтирають у напрямі від крил носа до перенісся.

Нижню щелепу масажують від її середини до мочок вух у послідовності: погладжують, розминають м'язи й круговими рухами розтирають зону біля мочок.

На завершення круговими рухами, подушечками пальців симетрично з обох боків розтирають больові точки у зоні виходу гілок трійчастого нерва: надочнормкового – над зіницею посередині брови; підочнормкового – вниз від зіниці, на 0,5 см нижче очної ямки; підборідного – в поглибленні підборіддя нижче куточків рота.

### **Методика масажу при невриті лицьового нерва**

Захворювання обумовлюється перенесеними інфекційними захворюваннями (грипу, ангіни), отиту, щелепно-лицевих травм і т.д. При цьому відбувається м'який параліч або парез м'язів однієї половини лица. В результаті цього лице перекошується на здоровий бік. З постраждалого боку куточок рота опущений, носо-губна складка згладжена, очна щілина стає значно ширшою, згладжуються шкіряні складки, щока коливається при розмові.

***Завданням масажу є:***

- ❖ покращити крово- і лімфообіг у зоні ураження;
- ❖ відновити функцію м'якої мускулатури.

Масажують спочатку комірну зону та голову, а потім лице за диференційованою методикою. Закінчують процедуру розтиранням больових точок.

Комірну зону масажують за звичайною методикою, а голову – як описано у попередньому розділі масажу при невралгії трійчастого нерва.

Масаж лиця проводять у вихідному положенні хворого лежачи на спині або сидячи, потилицею спертися на задній підголівник чи живіт масажиста. Лице масажують по частинах: лоб, зону верхньої та нижньої щелепи. Починають зі здорового боку. На лобі погладжують долонною поверхнею пальців від центру до скронь. Далі подушечками пальців у тих же напрямках розминають м'які м'язи, і спіралеподібними рухами розтирають надбрівні дуги й скроні. Періодично і наприкінці – погладжують.

Зону верхньої щелепи масажують нижче очної ямки у напрямі від носа до козелка. Спочатку долонною поверхнею 2-5 пальців погладжують, потім розминають м'які м'язи і спіралеподібними рухами розтирають зону біля козелка. Вслід за цим погладжують місця розташування кругового м'яза ока. Спочатку подушечкою середнього пальця ковзають у напрямку від скроні по нижньому краю очної ямки до внутрішнього очного кута. Далі, по її верхньому краю, подушечками середнього і вказівного пальців, пропускаючи брову між ними, ковзають у зворотному напрямку. Наступним масажують ніс. Спочатку подушечками пальців у напрямі від крил носа до перенісся його погладжують, а потім спіралеподібно розтирають.

Нижню щелепу від середини до мочок вух: погладжують, розминають м'які м'язи й круговими рухами розтирають зону біля мочки. На завершення подушечкою пальця м'яко розтирають місце виходу лицевого нерва шилососкоподібного отвору, який знаходиться на 1 см вертикально вниз від слухового проходу.

Потім масажують уражений бік. Послідовність дій така ж сама, але

інтенсивність дій з кожним разом поступово збільшується. Після 3-4 сеансів масажу, наприкінці процедури, на враженій половині лица, починають виконувати м'язову стимуляцію послідовно на лобі, далі на верхній та нижній щелепах. Для цього легко натиснувши подушечками першого і другого пальців на м'язи у зоні їхніх протилежних кінців, виконують пружні скорочення.

Далі, провівши погладження, виконують пунктирування – рідкі постукування подушечками пальців (приблизно 1 торкання за 1-2 с). На перших процедурах ледве торкаються шкіри. Поступово, з кожною процедурою інтенсивність прийому трохи збільшується

### **Методика масажу при міжреберній невралгії**

При міжреберній невралгії по ходу міжреберних нервів виникає стріляючий пекучий біль на різну відстань від хребта до грудини. Найчастіше з одного боку. Причиною цього може бути остеохондроз грудного відділу хребта, сколіоз, травми грудної клітки, грип, захворювання деяких внутрішніх органів і т.д.

#### ***Завданнями масажу є:***

- ❖ надати протизапальну дію;
- ❖ усунути больові відчуття. Масажують тулуб спереду і позаду.

Передню поверхню грудної клітки масажують за методикою описаною у розділі остеохондроз грудного відділу хребта. При цьому наприкінці масажу особливої уваги приділяють глибокому розтиранню подушечками пальців міжреберних проміжків по ходу розповсюдження болю.

Після цього масажують передню поверхню тулуба за звичайною загальнозміцнюючою методикою. Наприкінці, по ходу розповсюдження болю ретельно розтирають міжреберні проміжки і усю поверхню грудини.

### **Методика масажу при ішіасі та ішіалгії**

Неврит сідничного нерва – ішіас, невралгія сідничного нерва – ішіалгія.

***Ішіас*** – запалення корінців попереково-крижового сплетіння та стовбура сідничного нерва. Виникає внаслідок перенесених гострих і

хронічних інфекцій, переохолодженнях, порушення обміну речовин, захворювань хребта й малого тазу. Провокують ішіас також підняття ваг, та різки рухи.

Масажують попереково-крижову зону спини, сідницю, стегно і колінний суглоб.

У вихідному положенні лежачи на животі починають з масажу спини за методикою описаною у розділі остеохондроз попереково-крижового відділу хребта, звертаючи значної уваги на проведення спеціальної частини цієї методики. Далі масажують сідницю. Починають з поперемінного погладжування і вижимання. Потім розминають м'язові тканини прийомами подвійним кільцевим і основою долоні. Після чого основою долоні або подушечками пальців спіралеподібними рухами розтирають місця прикріплень сухожиль сідничного м'яза від куприка вдовж нижньої частини крижених і гребенів клубової кістки та навколо великого вертлюга.

Наступною масажують задню поверхню стегна. Спочатку поперемінне погладжування і вижимання ліктьовим краєм долоні або великим пальцем. Потім поверхнєве розтирання задньої та зовнішньої поверхонь стегна «пилкою» або основою долоні прямолінійними чи спіралеподібними рухами долонь. Далі розминають усі м'язи задньої поверхні: подвійне кільцеве, середніми фалангами або основою долонь, подушечками пальців. Усе в поєднанні з порушуванням та погладжуванням. І потім розтирають сухожилля цих м'язів у підсідничній ямці та в зоні колінного суглоба.

Наприкінці масаж больових точок по ходу сідничного нерва: на нижньому краї крижів, посередині між місцем його з'єднання з куприком і клубовою кісткою; у підсідничній ямці; на межі верхньої і середньої третин стегна; на межі середньої частини стегна з нижньою. Застосовують кругові розтирання подушечкою пальця, неперервана вібрація кінчиками пальців.

### **Методика масажу при плечовому плекситі**

Плечовий плексит у більшості випадків виникає при стискуванні шийних корінців або плечового сплетіння після травм, рідше після

інфекційних хвороб та внаслідок порушення обміну речовин. Розрізняють верхній плечовий плексит, коли уражаються верхні стовбури плечового сплетіння в надключичній частині (C<sub>5</sub>–C<sub>7</sub>), та нижній – коли уражуються нижні стовбури плечового сплетіння (C<sub>8</sub>–Th<sub>1</sub>). Найчастіше спостерігається з одного боку.

*Завданням масажу є:*

- ❖ покращити крово- і лімфообіг;
- ❖ усунути біль;
- ❖ відновити провідну функцію нервових волокон та уражених м'язів надпліччя та верхньої кінцівки.

Масажують верхню частину грудної клітки, комірну зону й верхню кінцівку.

Спочатку масажують спину за методикою остеохондрозу грудного відділу хребта. Далі масажують комірну зону за методикою остеохондрозу шийного відділу хребта. Після цього послідовно опрацьовують верхню кінцівку найчастіше у вихідному положенні хворого сидячи на стільці збоку масажного столику, на який кладуть хвору кінцівку, зігнувши її у ліктьовому суглобі. Починають з плеча: поперемінне погладження, вижимання ліктьовим краєм або основою долоні, поверхневе повільне розтирання долонною поверхнею кисті спіралеподібними рухами. Потім розминають усі м'язи, де основну увагу приділяють дельтоподібному: подвійне кільцеве, основою долоні і подушечками пальців. При розминанні звертають увагу на стан м'язової тканини і при наявності гіпертонусу і ущільнень обмінного походження їх м'яко усувають. Вслід за цим розтирають сухожилля усіх м'язів плеча. Закінчують поперемінним погладженням.

Далі погладжують і розтирають ліктьовий суглоб. Після цього масажують з обох боків передпліччя й кисть. На передпліччі погладжують вижимають, розминають м'язи й розтирають їхні сухожилля і променезап'ястковий суглоб. Потім погладжують і розтирають кисть і пальці.



Тривалість однієї процедури 15-18 хвилин, мінімальна – 10 хвилин, оптимальна 15-20 хвилин.