

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 16. МАСАЖ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОБМІНУ РЕЧОВИН**

### План.

1. Загальні відомості.
2. Методика масажу при порушеннях обміну речовин:
  - а) масаж при ожирінні;
  - б) масаж при подагрі;
  - в) масаж при артритих.

### **Масаж при порушеннях обміну речовин.**

#### **Масаж при ожирінні**

*Ожиріння* характеризується надлишковим відкладенням жирових тканин в організмі людини під впливом екзогенних і ендогенних чинників. Причинами екзогенного (аліментарного) ожиріння є переїдання, надмірне вживання їжі багаті вуглеводами і жирами, недостатня фізична активність і пов'язане з нею зменшення енерговитрат. Ендогенне (ендокринно-церебральне) ожиріння виникає в організмі людини внаслідок порушення гормональної функції щитоподібної і статевих залоз, гіпофізу або регуляції жирового обміну центральною нервовою системою.

Ожиріння визначають за 4 ступенями, згідно яких перевищення фізіологічної норми маси тіла:

- на 15-29%, вважається I, або легким ступенем;
- на 30-49%, вважається II, або середнім ступенем;
- на 50-100%, вважається III, або тяжким ступенем;
- на 100% і вище, вважається IV, або дуже тяжким ступенем.

Це захворювання приводить до ускладнення роботи серця, зменшення екскурсії грудної клітки та життєвої ємності легенів. Як наслідок порушується загальний кровообіг, легеневий та тканинний газообмін, знижуються окислювальні процеси в організмі.

При даному захворюванні масаж є ефективною складовою комплексного лікування. Його ефективність ґрунтується на механічному, нервово-рефлекторному та гуморальному чинниках впливу на організм людини. Дія механічного чинника полягає в розпушуванні жирової клітковини, а нервово-рефлекторного і гуморального – в стимулюванні функції усього організму та загального обміну речовин. Усе це разом сприятиме зменшенню відкладення жирової тканини.

***Виходячи з вищесказаного завданням масажу є:***

- ❖ механічно розпушити жирову тканину;
- ❖ активізувати крово- і лімфообіг;
- ❖ стимулювати обмінні та окислювальні процеси в організмі;
- ❖ сприяти покращенню функції усіх систем організму.

Повного вирішення поставлених завдань досягають не тільки дією на окремі ділянки надмірного скупчення жирової тканини, а при масажі усього тіла. Тому найкращого результату отримують при проведенні загального масажу, застосовуючи усі масажні прийоми у певній послідовності і різноманітності маніпуляцій. Інтенсивність і тривалість масажу окремих ділянок тіла знаходиться у прямій залежності від локалізації й кількості відкладення жирової тканини.

Масаж проводять за методикою загального гігієнічного масажу. При першому ступені ожиріння коли хворий спокійно може вилежувати певний час на животі, його масажують у звичайних вихідних положеннях. Лежачи на животі масажують усю задню поверхню його тіла: спину і комірну зону, руки, сідниці і нижні кінцівки. А лежачи на спині послідовно опрацьовують грудну клітку, ноги і живіт. Тут застосовують погладжування, інтенсивні вижимання, поверхневі розтирання такі як «пилка» долонями або їх ліктьовим краєм. З прийомів розминання ефективнішими будуть широкі давлючі прийоми: середніми фалангами, гребенем кулака, основою або ліктьовим краєм долоні. Завершують масаж ділянки ударними прийомами у будь якій послідовності. На животі спочатку погладжують, далі поверхнево

розтирають «пилкою», або спіралеподібно долонною поверхнею кисті. Потім подвійним кільцевим прийомом розминають прямий м'яз живота і нижню частину зовнішніх косих м'язів і далі середніми фалангами або подушечками пальців розминають більш глибоко за напрямом перистальтики товстого кишечника. З ударних прийомів проводять тільки стьобання вдовж прямого м'яза.

При ожирінні вище другого ступеня, коли хворий за своїм станом не в змозі улежати на животі (супутні захворювання кардіореспіраторної системи, задишка, занадто великі жирові відкладення), хворого укладають на правий бік, підклавши під голову подушку або масажний валик. У такому положенні йому масажують спину і сідниці. Потім він лягає на спину і йому масажують грудну клітку, верхні кінцівки у п'ятьох фіксованих позиціях, а нижні кінцівки – у двох. Спочатку зігнувши у колінному суглобі опрацьовують задню поверхню стегна і гомілки, а розігнувши у звичайне положення – передню. Наприкінці опрацьовують живіт. Тут слід враховувати можливість супутніх захворювань певних внутрішніх органів черевної порожнини. Тому запобігаючи різкого падіння артеріального тиску, або ускладнення стану постраждалих внутрішніх органів, масування повинно бути досить обережним. Опрацьовують тільки передню черевну стінку: погладжування, поверхнєве розтирання «пилкою» долонь, захоплююче розминання прямого та зовнішніх косих м'язів живота і стьобання. Як правило у цих хворих спостерігається гіпертонічна хвороба різних ступенів, тому завершувати процедуру слід масажем комірної зони за відповідною методикою у вихідному положенні сидячи.

#### ***Методичні вказівки:***

- ✓ При поверхневому розтиранні «пилкою», для ефективнішої розпушувальної дії на підшкірну жирову клітковину, слід перетирати шкіряну складку, яка утвориться між долонями, зблизивши їх одна до одної.
- ✓ Не зважаючи на те, що головним призначення механічної дії масажу є шкіра,

розминання не втрачає свого значення. В даному разі ефективнішими будуть давлучі прийоми. При їх проведенні шкіра притискується до м'язової тканини й продовжує опрацьовуватись разом із м'язами ще з більшою інтенсивністю.

- ✓ З ударних прийомів ефективнішими будуть ті, що мають велику площу дотику: поплескування зігнувши 2-5 пальці, постукування, або стьобання. Частота ударів значення не має. На комірній зоні, та поблизу серця ударні прийоми не виконують.
- ✓ Інтенсивність масажної процедури не повинна викликати больового відчуття. Інакше це негативно позначається на стані серцево-судинної та центральної нервової систем хворого. Кількість масажних процедур при ожирінні складає 18-20 сеансів. Перші 2-3 процедури виконують тривалістю 25-30 хв, а далі в середньому по 60 хвилин кожна. При певних умовах масаж виконують два рази на день. Тоді один із сеансів буде загальним, а другий – частковий, на найбільш проблемних ділянках
- ✓ Після масажу слід відпочити у зручній позі 25-30 хв не допускаючи переохолодження тіла. Ознакою позитивного впливу проведеної процедури вважається відчуття жвавості й легкості тіла.

### **Масаж при подагрі**

Подагра – захворювання, яке обумовлюється порушенням обміну сечової кислоти в організмі і характеризується відкладенням сечокислних солей в різноманітних тканинах, переважно в суглобах. Найчастіше уражаються дрібні суглоби стоп і кистей. Перебіг хвороби тривалий, хронічний з періодичними загостреннями. Масаж проводять у комплексі з іншими засобами у період стихання гострих проявів хвороби.

#### ***Завданням масажу є:***

- ❖ активізувати у зоні ураженого суглоба крово- і лімфообіг, окисно-відновні та обмінні процеси;
- ❖ усунути напруження і больові відчуття у м'язах і суглобах; відновити функцію уражених суглобів.

При розповсюдженому ураженні суглобів призначають загальний масаж за звичайною методикою. Застосовують усі масажні прийоми крім ударних. Найбільшої уваги приділяють масажу подагричних суглобів і м'язів розташованих вище ділянок. Закінчують процедуру пасивними і активними рухами в проблемних суглобах.

При подагрі суглобів кистей рук масажують спину, комірну зону і верхні кінцівки. На спині особливу увагу приділяють опрацьовуванню паравертебральних тканин верхнього грудного і нижнього шийного відділів хребта, на кінцівках – розминанню м'язів передпліччя та розтиранню їхніх сухожилок і уражених суглобів кисті. Закінчують процедуру пасивними і активними рухами в проблемних суглобах.

У випадках, коли подагричне ураження локалізувалось на ліктьовому суглобі, його остаточне масування здійснюється після попереднього масажу спини, плеча й передпліччя. Сам суглоб масажують досить м'яко, і тільки після затихання болю інтенсивність дій поступово збільшують.

При подагрі суглобів стоп масажують спину, сідниці, стегна з колінними суглобами, гомілки з гомілковостопними суглобами й стопи. На спині особливої уваги приділяють масажу паравертебральних тканин попереково-крижового відділу хребта й розтиранню гребенів клубової кістки. На кінцівках – розминанню м'язів гомілки, розтиранню їхніх сухожилок і суглобів стопи. Наприкінці проводять пасивні й активні рухи в уражених суглобах.

***Методичні вказівки:***

- ✓ Масажні процедури проводять тільки після затихання запального періоду.
- ✓ Кількість масажних процедур залежить від строку хвороби. Мінімальний курс не менше 10 днів, а максимальний – до 20 днів. Допускається варіант, коли за день масажують двічі. У цьому випадку одна процедура буде об'ємною, коли масаж починають зі спини, а інша – локальною, коли масажують ділянку вище ураженого суглоба, а потім безпосередньо

уражений суглоб. Найменша перерва між курсами складає 30 днів.

- ✓ Масаж ураженого суглоба не повинен викликати біль. Це викликає рефлекторний гіпертонус м'язів, погіршує кровообіг і гальмує трофічні процеси.
- ✓ Масажні процедури слід проводити після попереднього застосування розігрівальних засобів (грязелікування, ванночки і т.п.).
- ✓ Ефективним доповненням до процедури буде прийом відварів деяких трав, які сприяють виведенню з організму сечокислих солей. Але в цьому випадку необхідна консультація з лікарем.

### **Масаж при артритах**

*Артрит* – це запалення суглоба. Він розвивається як самостійні нозологічні форми до яких відносять ревматоїдний артрит, ревматичний поліартрит, інфекційні специфічні артрити, інфекційно-алергічний поліартрит, псоріартричний поліартрит. Крім цього артрити виникають внаслідок ускладнення після інших переважно інфекційних захворювань.

Не залежно від причини виникнення артриту, запальний процес спочатку вражає синовіальну оболонку, розвивається синовіт і в порожнині суглоба накопичується ексудат, який викликає його набряк і обмеження рухів. З часом запалення розповсюджується на інші тканини, які оточують суглоб: хрящі, епіфізи кісток, суглобову капсулу, а також суглобові сумки, зв'язки, сухожилки. При хронічній формі можливе зарощування суглоба до повної нерухомості – анкілозу.

Лікувальний масаж проводять диференційовано, згідно певному періоду реабілітації.

#### ***Завдання масажу в лікарняний період реабілітації є:***

- ❖ зменшити біль;
- ❖ активізувати кровопостачання і трофічні процеси;
- ❖ усунути набряк і контрактури;
- ❖ сприяти зміцненню навколишніх м'язів, сухожилів і зв'язок.

### *Завдання масажу в післялікарняний період реабілітації:*

- ❖ сприяти подальшому зміцненню і підвищенню функції м'язово-зв'язкового апарату ураженого суглоба.

При захворюваннях суглобів верхніх кінцівок спочатку масажують спину за методикою, яка використовується при остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта. Далі з ураженого боку масажують зону великого грудного м'яза і потім опрацьовують верхню кінцівку за принципом дренажного масажу. Особливої уваги приділяють розтиранню ураженого суглоба. При опрацьовуванні плеча й передпліччя основні прийоми: поперемінне погладження, м'яке вижимання, розминання м'язів і розтирання їхніх сухожилів. Уражений суглоб масажують м'яко і повільно. Якщо це плечовий суглоб, то його розтирають після розминання дельтоподібного м'яза. Якщо це інші суглоби, то їх спочатку погладжують потім розтирають м'яко, повільними спіралеподібними рухами. Періодично та наприкінці проводять погладження.

При захворюваннях суглобів нижніх кінцівок масажують спину за методикою як при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта і далі опрацьовують уражену ногу за принципом дренажного масажу, включаючи хворий суглоб. Методичні вказівки до окремих ділянок такі ж як при артритах суглобів верхніх кінцівок.

Масаж при артритах у лікарняному і після лікарняному періодах, відрізняється лише інтенсивністю і швидкістю його виконання. Тому відповідно у першому періоді масажують більш ошадливо, а в другому – інтенсивність зростає у прямій залежності від зменшення больових відчуттів хворого. Крім цього, у після лікарняному періоді реабілітації при зменшенні набряклості і больових відчуттів, наприкінці кожної процедури проводять повільні пасивні й активні рухи з повною амплітудою.