##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6**

#### Тема. РУХ

**План**

1. Основні поняття прийому рух.
2. Фізіологічний вплив і методичні вказівки.
3. Техніка основних і допоміжних рухів.

*Рух* – це елементарні рухові акти, характерні для того або іншого суглоба залежно від його фізіологічної рухливості. Виходячи з кількості суглобних поверхонь, що приймають участь в утворенні суглобів, їх ділять на прості (дві суглобні поверхні) і складні (більше двох), а також комплексні (між поверхнями, що зчленовуються, є диск, меніск) і комбіновані (кілька суглобів функціонують спільно самостійно). Обсяг руху в суглобі залежить від його будови й різниці кутових розмірів суглобних поверхонь: навколо фронтальної осі – згинання й розгинання; сагитальної – приведення й відведення; поздовжньої - обертання; при комбінованому рухів навколо всіх осей – круговий рух. Виділяють наступні різновиди прийому руху.

*Основні Допоміжні*

пасивні з опором

 с уступанням

активні ізометричні

 ідіомоторні

 артикуляційні

 мімічні

***Фізіологічний вплив.***Всі рухи благотворно впливають на опорно-руховий апарат людини. Руху, виконувані в повільному темпі, діють заспокійливо на центральну нервову систему. Рухи – кращий засіб при лікуванні гіподинамії, під їхнім впливом поліпшується трофіка внутрішніх органів, підвищується обмін речовин, інтенсивність травлення, збільшуються захисні властивості й опірність організму в цілому. Рухи мають велике значення при тугорухомості (контрактурах, анкілозах), зморщуванні й укорочені сумочно-зв'язкового апарату, а також при мікротравмах, гемартрозах.

***Техніка основних прийомів.*** *Активні рухи* виконуються самим хворим у об’ємі, обумовленому масажистом або фахівцем-реабілітологом.

*Пасивні рухи* виконуються фахівцем без участі пацієнта. Поза хворого – лежачи на спині. Необхідно дотримуватися наступних правил:

а) масажист знаходиться з боку хворого суглоба;

б) однойменною рукою (права рука фіксує праву руку або ногу пацієнта) виконує всі необхідні рухи в даному суглобі;

в) інша рука масажиста фіксує, пресує, надавлює на найбільш ефективно діючу точку при розробці даного суглоба;

г) перш ніж виконувати пасивний рух, потрібно попросити хворого показати активний рух у суглобі й на перших процедурах не виходити з меж можливого руху, а потім поступово збільшувати амплітуду рухів;

є) дозування, кількість разів і амплітуду впливу збільшувати поступово від процедури до процедури.

Різновиди пасивних рухів можна виконувати, якщо необхідно, коли хворий лежить на животі. До пасивних рухів відносяться: тракції, витяжіння, розтяжки, потягування, лікування позою.

***Техніка допоміжних прийомів****. Рухи з опором.* Пацієнт чинить опір при виконанні руху в тому або іншому суглобі, або, навпаки, активний рух виконує хворий, а масажист поступово допомагає виконати даний рух у суглобі.

*Рухи ізометричні* засновані на тому, що пацієнт фіксує в певному суглобі відповідний кут рухливості на 5-10 с, повторюючи рух кілька разів. При цьому кут розробки рухливості суглоба поступово збільшується або зменшується залежно від поставлених завдань.

*Ідеомоторні рухи* полягають у тому, що пацієнт робить посилання імпульсів до окремої групи м'язів або суглобу для імітації руху; дані рухи виконуються при гіпсовій іммобілізації або кістяковому витяганні. Спортсмени використовують такі рухи разом з аутотренінгом.

*Артикуляційні рухи* частіше виконуються при ушкодженні лицьового нерву, невритах, невралгії, для поліпшення дикції, вимови окремих слів і сполучень при заїкуватості й ін. Вимовляються дзвінкі букви або шиплячі в певній послідовності (як у хворих, що перенесли інсульт).

*Мімічні рухи* в основному застосовуються при асиметрії м'язів обличчя, шиї. Використовують різні форми гримас наслідувального характеру. Частіше рухи виконуються перед дзеркалом. Дозування й рекомендації з виконання перерахованих вище рухів викладені у відповідних джерелах.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення руху як прийому масажу.
2. Який фізіологічний вплив роблять рухи на організм людини?
3. Розкрийте суть методичних особливостей виконання активних і пасивних рухів.