Контрольная работа

По дисциплине: "МАССАЖ"

Тема: "ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ"

План

1. Влияние массажа на кровеносную и сердечно-сосудистую системы

[2. Общие показания и противопоказания к назначению лечебного массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях](#_Toc292870966)

2.1 Методика массажа при хронической ишемической болезни сердца и ее осложнениях

[2.2 Методика массажа при гипертонической болезни](#_Toc292870968)

2.3 Методика массажа при гипотонической болезни

[2.4 Методика массажа при пороках сердца](#_Toc292870970)

2.5 Методика массажа при миокардиодистрофии

[2.6 Методика массажа при стенокардии](#_Toc292870972)

Выводы

[Литература](#_Toc292870974)

# 1. Влияние массажа на кровеносную и сердечно-сосудистую системы

Массаж благотворно влияет на кровеносную систему. Благодаря массажу кровь оттекает от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа сердца, повышается его нагнетательная способность, улучшаются кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, оживляется обмен в клетках, повышается поглощение тканями кислорода. Массаж также стимулирует кроветворную функцию, способствуя повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов.

Воздействие массажа на сердечно-сосудистую систему, прежде всего, проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров. Под влиянием массажа, особенно разминания, в массируемой мышце число раскрываемых капилляров и ширина их резко возрастают. Стенки капилляров обладают самостоятельной сокращаемостью за счет эндотелиальных клеток, которые, уплощаясь или набухая, меняют просвет капилляров. Благодаря этому капилляры могут расширяться, суживаться или полностью закрываться. Число функционирующих капилляров, то есть пропускающих через себя кровь, варьирует в зависимости от интенсивности обменных процессов протекающих в мышце. При этом, чем выше обмен ткани, тем больше в ней функционирующих капилляров. Под влиянием массажа в мышце число раскрытых капилляров на 1 мм2 поперечного сечения увеличивается с 31 до 1400, а общая вместимость капилляров возрастает в 140 и более раз. В результате активного раскрытия капиллярной сети облегчается продвижение крови по артериям и ускоряется венозный ток. Массаж не вызывает развития ацидоза в тканях, а наоборот, способствует уменьшению в мышцах молочной кислоты и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физических нагрузок мышцы.

Расширение капиллярной сети кожи под влиянием массажа и улучшения венозного кровообращения в результате его ускорения под воздействием ритмичных массажных движений облегчает работу сердца. Массаж вызывает незначительные изменения артериального движения. Например, у здоровых людей общий массаж повышает систолическое давление на 10-15 мм. рт. ст., и вызывает незначительное снижение диастолического давления. Под влиянием массажа улучшается капиллярное кровообращение. При этом массаж живота вызывает учащение ритма сердечных сокращений, а массаж воротниковой зоны его замедление. Массаж грудной клетки усиливает ее присасывающее действие, облегчает работу сердца, и уменьшает застойные явления, облегчает работу сердца и уменьшает застойные явления. Благодаря массажу, вызывающему расширение капиллярной сети, усиливается кровоток на периферии, что значительно облегчает работу левого желудочка сердца.

# 2. Общие показания и противопоказания к назначению лечебного массажа при сердечно-сосудистых заболеваниях

**Показания:** функциональные (нейрогенные) расстройства сердечно-сосудистой системы (невроза сердца); дистрофии миокарда с явлениями недостаточности кровообращения I - II степени; ревматические пороки клапанов сердца без декомпенсации; кардиосклероз миокардический и атеросклеротический с явлениями недостаточности кровообращения I - II степени; стенокардия в межприступный период в сочетании с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночного столба, гипертонической болезнью; церебросклерозом; травматической церебропатией; хроническая ишемическая болезнь сердца; постинфарктного кардиосклероза; церебрального атеросклероза (дисциркуляторная энцефалопатия); при хронической недостаточности мозгового кровообращения в I компенсированной и во II субкомпенсированной стадиях (по Н.И. Боголепову); первичная артериальная (нейроцеркуляторная) гипотензия.

**Противопоказания:** острые воспалительные заболевания миокарда и оболочек сердца, ревматизм в активной фазе, комбинированные пороки сердца с преобладанием стеноза отверстий легочных вен с наклонностью к кровохарканью и мерцательной аритмии; пороки клапанов сердца в стадии декомпенсации и аортальные пороки с преобладанием стеноза аорты; недостаточность кровообращения IIб и III стадии; коронарная недостаточность, сопровождающаяся частыми приступами стенокардии или явлениями недостаточности функции левого желудочка, сердечной астмой; аритмии - мерцательная, пароксизмальная тахикардия, предсердно-желудочковая блокада и блокада ножек предсердно-желудочкового пучка; тромбоблитерирующие заболевания периферических артерий; тромбэмболитическая болезнь; аневризмы аорты, сердца и крупных сосудов; гипертоническая болезнь III стадии; поздние стадии атеросклероза сосудов головного мозга с явлениями хронической недостаточности мозгового кровообращения III стадии (по Н.К. Боголепову); эндартериит, осложненный трофическими нарушениям гангреной, ангииты, тромбоз, острое воспаление, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями; атеросклероз периферических сосудов; тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами; воспаление лимфатических сосудов и узлов - увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаянные с кожей и с подлежащими тканями; системные аллергические ангииты, протекающие с геморрагическими и другими высыпаниями и кровоизлияниями и кровоизлияниями в кожу; болезни крови; острая недостаточность кровообращения.

# 2.1 Методика массажа при хронической ишемической болезни сердца и ее осложнениях

В системе реабилитации больных хронической ишемической болезнью сердца и постинфарктным кардиосклерозом широко используют ЛФК и массаж. Массаж действуя в синергизме с дозированными физическими нагрузками, стимулирует биологические защитные силы организма, способствует более быстрой адаптации и нормализации функций нервной, сосудистой и симпатико-адреналовой систем. Оказывая деплеторное действие, массаж устраняет застойные явления, облегчает работу левого предсердия левого желудочка, повышает нагнетательную способность сердца.

**Показания:** Массаж показан при различной локализации (передняя и задняя стенка сердца) и различной тяжести заболевания (как первичные, так и вторичные инфаркты). Вопрос о сроках начала массажа решается индивидуально. Показанием служит удовлетворительное состояние больного, исчезновение боли в области сердца, отсутствие нарушения ритма сердца и одышки в покое, лейкоцитоза, повышенной СОЭ, нормальное артериальное давление, электрокардиографические данные, указывающие на обратное развитие процесса или его стабилизацию в связи с рубцеванием очага инфаркта.

Такие клинические данные дают основание начать массаж у больных при легком течении инфаркта с мелкоочаговым поражением сердечной мышцы через 7-10 дней; при средней тяжести течения крупноочагового инфаркта, протекающего без осложнений, через 5-10 дней болезни; при тяжелом клиническом течении инфаркта с обширной зоной поражения - через 4-6 недель от начала болезни. Больным после инфаркта назначают дифференцированные методики массажа поэтапно: в больнице, в раннем периоде после выписки из больницы, в период санаторно-курортного лечения.

**Массаж в период лечения в больнице. Методика.**

Положение больного: лежа на койке, на спине.

Массаж нижней конечности: поверхностное поглаживание стоп и голеней; нежные циркулярные растирания подушечками пальцев тыльной поверхности стоп, голеностопных и коленных суставов, чередуя с циркулярными поглаживанием и растирания кистей, предплечий, локтевых суставов, нежное продольное разминание мышц предплечья. Плоскостное поглаживание боковых поверхностей грудной клетки. Через 5-7 дней от начала процедур массажа, если больному разрешают поворот на правый бок - массаж спины и области ягодиц: нежные поглаживания чередуют с поверхностными растираниями паравертебральных зон, пояснично-кресцовой области и ягодичных мышц. Время процедуры 3-7 минут ежедневно.

**Массаж в послебольничном периоде. Методика.**

Положение больного: сидя с опорой головы на руки о валик или подушку и лежа на животе.

лечебный массаж сердечный сосудистый

Массаж спины: поглаживание и растирание паравертебральных зон от нижележащих к вышележащим сегментам, широчайших мышц спины и мышц шеи, граблеобразное растирание II - VIII межреберных промежутков в направлении от грудины к позвоночному столбу; растирание левой лопаточной и межлопаточной областей; разминание мышц спины и верхних краев трапецевидной мышц.

Массаж нижних конечностей: широкими штрихами поглаживание и прерывистое разминание голеней и бедер; поглаживание и растирание стоп и суставов нижних конечностей; сдвигание межкостных мышц стопы; пассивные движения.

Массаж ягодичных мышц: растирание гребней подвздошных костей и области крестца.

Поглаживание области сердца, грудины и реберных дуг, растирание левой большой грудной мышцы и грудины, разминание больших грудных мышц и мышц левого плеча; вибрационное поглаживание области сердца. Дыхательные упражнения.

Массаж живота: плоскостное поверхностное круговое поглаживание мышц брюшного пресса.

Массаж верхних конечностей: общими штрихами. Время процедуры 10-15 минут, ежедневно или через день.

В ранний послебольничный период массаж в комплексе с адекватными дозированными физическими нагрузками способствует восстановлению нейрогуморальных процессов, улучшает функцию пищевого канала, помогает коронарному кровообращению, повышает уровень процессов метаболизма в миокарде и таким образом содействует адаптации и восстановлению работоспособности организма.

**Массаж в период санаторно-курортного лечения. Методика.**

Положение больного: лежа на спине на массажном столе, подкладными валиками обеспечивают среднефизиологическое положение тела для предельного расслабления мышц.

Воздействие на паравертебральные зоны DVIII - GIII от нижележащих к вышележащим сегментам: поглаживание (плоскостное, опорной частью кисти), растирание (концами пальцев, в циркулярных направлениях); разминание (надавливание, сдвигание); вибрационное поглаживание. Поглаживание и растирание межреберных промежутков. Массаж широчайших мышц спины, трацепевидных мышц и мышц шеи.

Массаж грудной клетки: нежное в медленном темпе поглаживание и растирание области сердца, грудины и левой реберной дуги от мечевидного отростка к позвоночному столбу; поглаживание и растирание левой большой грудной мышцы, левого плеча и лопаточной области. Вибрационное поглаживание грудной клетки.

Массаж живота: поглаживание, растирание, разминание, вибрация мышц брюшного пресса. При атонии кишок и запоре - массаж.

Массаж верхних и нижних конечностей проводят общими штрихами. Длительность процедур 15-20 минут, курс 12-15 процедур, ежедневно или через день.

Больным хронической ишемической болезнью сердца и ее осложнениями показан щадящий массаж, исключающий энергичные воздействия. Приемы вызывающие болевые ощущения недопустимы, так как болевые раздражители рефлекторно вызывают ряд неблагоприятных вегетативных реакций, что может способствовать усилению ишемии миокарда.

# 2.2 Методика массажа при гипертонической болезни

**Показания:** гипертоническая болезнь I стадии в фазе А и II стадии в фазах А и Б (по А.Л. Мясникову) при отсутствии сосудистых кризов и выраженных явлений склероза сосудов головного мозга, сердца и почек.

**План массажа:** воздействие на паравертебральные зоны шейных и верхнеегрудных спинномозговых сегментов (CVII-CII и DV - DI). Массаж головы и воротниковой зоны. Положение больного: сидя, с опорой головы на руки о валик или подушку.

**Методика:** Массаж паравертебральных зон от нижележащих к вышележащим сегментам (от DV к DI и от CVII к CII): глубокое поглаживание, растирание, разминание. Массаж трапецевидных мышц, плоскостное и обхватывающее поглаживание; растирание полукружное, нежное штрихование; разминание - продольное, поперечное, сдвигание, поперечное разминание верхнеключичных краев трапецевидных мышц. Массаж лобной и волосистой поверхности головы: граблеобразное поглаживание и растирание в кругообразных направлениях; сдвигание и растяжение кожи головы в сагиттальном и фронтальном направлениях. Плоскостное и обхватывающее поглаживание затылочной области и области задней поверхности шеи. Плоскостное и щипцеобразное поглаживания грудино-ключично-сосцевидных мышц, кругообразное растирание, щипцеобразное разминание. Процедуру заканчивают широкими поглаживающими штрихами головы и воротниковой зоны. Время процедуры 10-15 минут. Курс лечения 12-20 процедур, через день или ежедневно.

# 2.3 Методика массажа при гипотонической болезни

**Показания:** нейроциркуляторная дистония гипотонического типа и хроническая симптоматическая гипотензия.

**План массажа:** воздействия на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов (SV - SI, LV - LI, DXII - DVI), массаж области крестца, ягодичных мышц и гребней подвздошных костей; сотрясания таза; массаж нижних конечностей; массаж живота, кишок. Положение больного: лежа.

**Методика:** Массаж паравертебральных зон от нижележащих сегментов (SV) к вышележащим (DVI), области крестца, ягодичных мышц и подвздошных костей; поглаживание (плоскостное и обхватывающее); растирание (кругообразное концами пальцев, локтевым краем кисти и опорной поверхностью кисти, штрихование, пиление, пересекания, растирание гребней подвздошных костей); продольное разминание поясничной области, поперечно боковых областей передней стенки живота; вибрационное поглаживание, нежное похлопывание; сотрясание таза.

Массаж задних поверхностей нижних конечностей. Плоскостное и обхватывающее поглаживание голеней и бедер. Растирание мышц голени и бедра концами пальцев, ладонью, строгание, пиление. Разминание продольное и поперечное. Вибрация: сотрясение, похлопывание ладонью и кулаком поперек; нежное продольное рубленее; вибрационное поглаживание.

Массаж передних поверхностей нижних конечностей. Плоскостное и обхватывающее поглаживание голеней и бедер. Разминание продольное и поперечное, валяние. Вибрационное поглаживание, похлопывание, рубленее, встряхивание конечностей.

Массаж живота: плоскостное круглое поверхностное и глубокое поглаживание в направлении: верхнюю половину живота к подмышкам, а нижнюю к паховым лимфатическим узлам, растирание (концами пальцев, локтевым краем ладони, штрихование); разминание передней стенки живота (продольное и поперечное, накатывание). Сотрясение живота в горизонтальном и вертикальном направлениях. При атонии кишок - массаж кишок. Длительность процедур 15-20 минут, курс 15-20 процедур, через день.

И.Н. Асадчих (1966г.) рекомендовал больным с гипотонической болезнью ежедневно проводить массаж живота и нижних конечностей, через 30 минут - 1 час лечебную гимнастику, через 1-1,5 часа радоновую ванную. О.Ф. Кузнецов (1970 г.) при сочетании массажа воротниковой зоны, лечебной гимнастики и кислородных ванн пришел к заключению, что у одних больных гипотонической болезнью наблюдается спазм сосудов, а у других атония. С учетом этих состояний он рекомендовал дифференцированную методику, а именно (при склонности к спастическим реакциям) седативную терапию: кислородная ванна - лечебная гимнастика - массаж. При атонии сосудов: массаж - лечебная гимнастика - кислородная ванна.

# 2.4 Методика массажа при пороках сердца

**Показания:** ревматизм в неактивной фазе, митральные пороки сердца при отсутствии признаков текущего эндокардита, нормальных температуре и СОЭ и отсутствии в крови левого сдвига нейтрофилов.

**План массажа:** воздействие на паравертебральные зоны грудных и шейных спинномозговых сегментов (L1 - DXII, DV - DII, CVII - CIII) и рефлексогенные зоны грудной клетки. Массаж спины, межреберных промежутков, области сердца, грудины и левой реберной дуги, массаж нижних и верхних конечностей.

Положение больного: сидя, с опорой головы на руки о валик или подушку.

**Методика:** Массаж спины: плоскостное поглаживание в направлении от нижележащих сегментов (L1) к вышележащим (CIII); поглаживания широчайших мышц спины и трапецевидных мышц; растирание паравертебральных зон и межреберных промежутков в направлении к позвоночному столбу, растирание нижнего края грудной клетки слева и мышц левой половины грудной клетки; разминание (продольное и поперечное) мышц спины, верхнего края трапецевидных мышц и левого плеча, валяние мышц левого плеча; похлопывание, сотрясение грудной клетки. Массаж области сердца и грудины: поглаживание ладонной поверхностью пальцев грудины и межреберных промежутков; разминание грудных мышц; вибрация (непрерывистая, ладонной поверхностью пальцев, похлопывание области сердца, поглаживание от грудины к позвоночному столбу; сдавление и растирание грудной клетки; глубокие дыхательные движения. Массаж нижних и верхних конечностей проводят в среднефизиологическом положении лежа на спине, широкими штрихами применяют приемы поглаживания и прерывистого разминания. Производят пассивно-активные движения в суставах конечностей. Нижние конечности массируют по 3-4 минуты, верхние по 2-3 минуты. Длительность процедуры 15-20 минут, курс 12 процедур, через день.

# 2.5 Методика массажа при миокардиодистрофии

**Показания:** хроническая недостаточность миокарда, вследствие интоксикации и инфекции, алиментарные дистрофии и гиповитаминозы, эндокринные заболевания и другие хронические перенапряжения миокарда.

**План массажа:** воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов (L1 - DV - DII, CVII - CIV). Массаж спины и шеи, вибрация VII шейного позвонка. Сдавление, растяжение и сотрясания грудной клетки. Массаж широкими штрихами нижних и верхних конечностей.

Положение больного: лежа на животе.

**Методика:** Плоскостное поглаживание паравертебральных зон позвоночного столба от нижележащих сегментов к вышележащим; кругообразное растирание этих зон концами пальцев, локтевым краем кисти; не прерывистая вибрация и пунктирование области VII шейного позвонка; массаж трапецевидных и широчайших мышц спины - плоскостное и обхватывающее поглаживание, растирание концами пальцев, штрихование, строгание; продольное и поперечное разминание; растирание межреберных промежутков и реберных дуг приемами пиления пересекания. Поглаживание всей спины широкими штрихами. Сдавление и растяжение грудной клетки, сотрясания грудной клетки.

Массаж нижних и верхних конечностей: применяют приемы поглаживания и разминания широкими штрихами. Длительность процедуры 20-25 минут, курс 12-15 процедур, через день.

# 2.6 Методика массажа при стенокардии

**Показания:** атеросклероз с преимущественным поражением коронарных сосудов, хроническая коронарная недостаточность с функциональными спазмами венечных артерий в связи с физическими перенапряжениями, при волнении и эмоциях отрицательного характера (стенокардия напряжения).

**План массажа:** воздействие на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов (L1 - DXII, DVI - DII, CVI - CIV), массаж грудины, области сердца, межлопаточной области и левого плеча; дыхательные упражнения; массаж нижних и верхних конечностей. Положение больного: лежа на животе или сидя, с опорой головы на руки о валик, подушку.

**Методика:** Плоскостное поглаживание паравертебральных зон от ниже лежащих сегментов к вышележащим, трапецевидных мышц, задней поверхности или грудино-ключично-сосцевидных мышц; растирание в области этих зон; разминание продольное и поперечное широчайших мышц спины, трапецевидных и грудино-ключично-сосцевидных мышц, сдвигание мышц спины; вибрация - прерывистая, концами пальцев, нежное похлопывание ладонью, поглаживание, сотрясение грудной клетки. Массаж области верхней части грудины, области сердца, межлопаточной области и внутренней поверхности левого плеча; поглаживание (круговое плоскостное поверхностное и глубокое, граблеобразное) межреберных промежутков и грудины к позвоночному столбу; растирание области сердца, грудины, межлопаточной области и межреберных промежутков; разминание (грудных мышц и валяние мышц левого плеча); вибрационное поглаживание межлопаточной области и области сердца; дыхательные упражнения. Массаж нижних и верхних конечностей производят в положении больного лежа на спине: применяют приемы поглаживания и разминания широкими штрихами. Продолжительность процедуры 15-20 минут, курс лечения 12 сеансов, через день.

Массаж при стенокардии можно применять только в межприступном периоде, а при сочетании стенокардии с гипертонической болезнью, травматической церебропатией, церебросклерозом - массаж воротниковой зоны чередовать с эуфиллино-электрофорезом. При сопутствующем спондилезе без корешкового синдрома, массаж спины для воздействия на межпозвоночные диски и весь позвоночный столб.

# Выводы

В системе медицинской реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями массаж оказывает более положительное действие, если он сочетан с лечебной физической культурой. Систематический массаж в процессе физической тренировки повышает уровень окислительно-восстановительных процессов в мышцах. Тренировка сердца способствует развитию устойчивости его к различным нагрузкам. Психотерапевтическое воздействие массажа помогает больному преодолеть страх и сомнения в выздоровлении.

# Литература

1. Куничев Л.А., "Лечебный массаж", "Медицина", Москва, 1983 г.

2. Попова С.Н., "Физическая реабилитация", "Феникс", Ростов на Дону, 2005

3. www.massage.ru/book. htm

4. [www.MyMassage.ru](http://www.MyMassage.ru)