

## Лечебный массаж

представляет собой лечебно-оздоровительное воздействие на организм посредством индивидуальных специальных массажных методов, проводимых руками. Это универсальная процедура, которая оказывает благотворное влияние на все органы и системы организма, а также сопровождается массой полезных эффектов.

Медицинский центр «Алекс-хэлп» предлагает услуги по проведению **лечебного массажа**. У нас практикуют только квалифицированные специалисты, которые благодаря своему богатому опыту и многолетнему стажу работы с помощью массажа прекрасно справляются с самыми сложными медицинскими задачами. Наш центр предлагает высочайший уровень качества сервиса по доступной цене.

Государственное медицинское предприятие «Алекс-хэлп» оказывает следующие виды массажа:

- ✓ *Лица;*
- ✓ *Воротниковой зоны;*
- ✓ *Верхних конечностей, надплечья, области лопатки;*
- ✓ *Плечевого сустава; кисти и предплечья;*
- ✓ *Области грудной клетки;*
- ✓ *Спины, пояснично–крестцовой области;*
- ✓ *Области позвоночника; при сколиозе;*
- ✓ *Нижних конечностей; при патологии стопы;*
- ✓ *Лимфодренажный;*
- ✓ *Общий у взрослых и детей;*
- ✓ *Точечный.*

С помощью **массажа лица, шеи и декольте** можно расслабить напряженные мышцы и привести в тонус ослабленные. В результате подтянется овал лица, разгладятся или уменьшатся складки и морщины.

Кроме этого, во время массажа улучшается кровообращение – повышает приток артериальной крови и клетки кожи получают больше питательных веществ и кислорода. В результате улучшается цвет лица, тургор кожи, а процессы старения замедляются. Улучшая отток венозной крови и лимфы, массаж лица способствует устранению отеков и оказывает лифтинг-эффект.

И, конечно, массаж воздействует на нервную систему – снимает эмоциональное напряжение и другие последствия стресса. Вырабатываются эндорфины – гормоны радости, счастья и удовольствия. Это поднимает настроение, способствует улучшению сна и общего самочувствия.

**Массаж воротниковой зоны** (даже однократный) эффективно устраняет головную боль, избавляет от чувства усталости. После курса процедур длительностью, по крайней мере, в неделю, нормализуется сон и значительно повышается работоспособность.

Польза массажа шеи и головы обусловлены следующими механизмами:

- снимает чувство усталости и напряжения;
- помогает уменьшить болевой синдром в случае наличия отека (это то, что называется «продуло мышцу»), или скопления молочной кислоты (после значительных физических нагрузок);
- мышцы шеи расслабляются, улучшается кровоснабжение головного мозга. Именно этот эффект помогает устранить головную боль и нормализовать сон;

- улучшает работу внутренних органов;
- в итоге, улучшается общее самочувствие, повышается жизненный тонус и трудоспособность.

Массаж шейно-воротниковой зоны *полезен не только взрослым, но и детям*. Как известно, порядка 75% всех школьников страдают от нарушения осанки, а 10% имеют диагноз «сколиоз». Это не удивительно, учитывая, что школьные парты никак не приспособлены для сохранения нормальной осанки.



Массаж помогает исправлению осанки за счет все того же расслабления мышц шеи и плечевого пояса. К тому же, устранение застойных явлений улучшает память, внимание, повышает успеваемость (разумеется, речь идет не об однократном сеансе). Также считается, что воздействие на рефлексогенные зоны шеи нормализует гормональный фон, что особенно важно для подростков.

Массаж рук играет большую роль в общем состоянии тела, так как на ладонях сосредоточено много рефлекторных точек, воздействуя на которые, вы заботитесь обо всем организме. Польза от такой процедуры сказывается на состоянии кожных покровов, ногтей, мышц и суставов. Он способен улучшить кровообращение, что благотворно влияет на ногти, предупредить отложение солей и дает возможность расслабить мышцы.

Массаж грудной клетки используется при заболеваниях органов дыхания или шейно-грудном остеохондрозе. При этом могут быть использованы различные техники воздействия на мягкую ткань. Все будет зависеть от заболевания и степени поражения внутренних органов. Но также стоит отметить, что в основном массажные процедуры назначаются лечащим врачом в период купирования боли или после окончания острого периода заболевания.

Одна из наиболее часто назначаемых врачами процедур для лечения болезней спины — это массаж спины. Часто он помогает справиться с болями в спине, которые ухудшают общее самочувствие больного, ограничивают его движения и не дают вести привычный образ жизни. Массаж спины может быть не только лечебным, но и расслабляющим. В этом случае его проводят в профилактических целях. Расслабление мышц позволяет избежать чрезмерных нагрузок, благодаря чему можно предотвратить развитие многих болезней спины.

Основными показаниями к проведению массажа являются такие нарушения:

- чувство скованности и боли в спине; заболевания позвоночника;
- снижение жизненного тонуса и апатичное состояние;
- нервное истощение и депрессия;
- синдром хронической усталости; бессонница;
- восстановление после травм или операций.

При остеохондрозе нарушается тонус как поверхностных, так и глубоких мышц спины, в результате чего позвонки фиксируются в неправильном положении и патологические изменения усиливаются. Именно со спазмом

околопозвоночных мышечных волокон чаще всего связано появление болевого синдрома и других проявлений этого заболевания. На основании перечисленных фактов, можно установить, что **массаж позвоночника** влияет на сам процесс развития патологических изменений.

Массаж позвоночника помогает:

- Устранить мышечный спазм. В результате восстанавливается подвижность позвонков. Нервные и сосудистые стволы, которые проходят рядом с очагом поражения, перестают испытывать воздействие.
- Улучшается кровоснабжение и иннервация всей области позвоночника. Это не только замедляет уже существующие изменения, но и предотвращает возможное прогрессирование заболевания.
- Улучшается лимфатический дренаж из тканей спины, в результате чего уменьшается отек и воспалительные изменения.
- Помогает восстановить силу в атрофированных мышцах. При этом укрепляется мышечный каркас, который будет препятствовать смещению позвонков в дальнейшем. В итоге, улучшается состояние пациента.

При сколиозе 1 и 2 степенях, в качестве приоритетного метода лечения, часто применяют лечебный **массаж при сколиозе**. Суть его заключается в последовательном массаже поверхностных и глубоких мышц, расположенных по всей поверхности спины вдоль позвоночника.

Массаж **нижних конечностей** несёт в себе большую пользу для всего организма, оздоравливая практически каждую из его систем. В процессе массажа воздействуя на рефлексорные точки стоп и всей поверхности ног (вплоть до бедра), оказывается положительное влияние более чем на 70000 нервных окончаний. Эффект для нижних конечностей заключается в:

- купировании воспалительного процесса и болевых ощущений;
- снятии синдрома «усталых ног»; укреплении венозных стенок;
- частичном или полном схождении отёка;
- придании коже и мышечной ткани эластичности;
- стимуляции процессов метаболизма и кровообращения;
- поддержании дренажных свойств лимфатической системы;
- улучшении кровоснабжения околоуставных тканей и самих суставов.

Распространённым видом среди патологии опорно-двигательного аппарата у детей является вальгусная деформация стоп. Данное нарушение может сказаться в будущем на развитии всего опорно-двигательного аппарата. Как только малыши самостоятельно могут стать на ножки, может проявиться нарушение развития стопы. Родителям стоит следить за положением ступней в тот момент, когда малыш стоит на ногах. При диагнозе или симптомах развития данного заболевания стоит сразу же начать курс терапии и **массажа при патологии стопы**.

**Лимфодренажный массаж** – это вид массажной процедуры, который производит эффект стимуляции на лимфатические сосуды и облегчает циркуляцию лимфатической жидкости по телу человека.

Лимфа – одна из модификаций соединительной ткани, что представляет собой жидкость вязкой и прозрачной консистенции. Функционально она отвечает за гидратацию, транспортировку белковых веществ, органических производных, токсичных радикалов, метаболитов из тканей в кровеносную

систему. Играя роль барьера, лимфатические узлы препятствуют поступлению микробов в организм и способствуют их своевременному уничтожению.

*Лимфодренажный массаж* делается при таких показаниях как:

- ✓ отечный синдром; варикозное расширение вен;
- ✓ ослабление лимфатической циркуляции в конечностях;
- ✓ похудение; корректировка фигуры;
- ✓ ослабленный лимфоотток при целлюлите;
- ✓ нарушение дренажных функций организма; детоксикация организма;
- ✓ стоунотерапия; сбой в обмене веществ;
- ✓ иммунные дисфункциональные нарушения.

Главное назначение **точечного массажа** – помощь в восстановлении правильного функционирования внутренних органов, в избавлении организма от шлаков, в улучшении кровообращения. Методика исполнения точечного массажа основана на физическом воздействии на определенные точки на теле человека. В основе механизма лечебного эффекта от воздействия на биологически активные точки лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. Раздражители внешней и внутренней среды могут нарушить относительное "внутреннее" равновесие, которое может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги. Точечный массаж вызывает ответную реакцию на расстоянии, в зоне, не имеющей тесной анатомической связи с зоной раздражения. Воздействие на точку организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение.

Для всех видов массажа существуют следующие противопоказания:

<b><u>АБСОЛЮТНЫЕ:</u></b>	<b><u>ВРЕМЕННЫЕ:</u></b>	<b><u>ЛОКАЛЬНЫЕ:</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- доброкачественные и злокачественные опухоли;</li><li>- гангрена; остеомиелиты;</li><li>- трофические язвы;</li><li>- атеросклероз периферических сосудов, сосудов мозга;</li><li>- аневризмы сосудов, аорты, сердца;</li><li>- тромбозы, тромбозы вен;</li><li>- декомпенсированные пороки клапанов сердца, аорты;</li><li>- недостаточность кровообращения 3-й степени;</li><li>- острая ишемия миокарда;</li><li>- бронхоэктатическая болезнь;</li><li>- острая сердечно-сосудистая недостаточность;</li><li>- почечная и печеночная недостаточность;</li><li>- активные формы туберкулеза;</li><li>- венерические заболевания.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы инфекционной, грибковой этиологии;</li><li>- различные кожные высыпания, гнойные процессы;</li><li>- воспаления лимф. узлов;</li><li>- кровотечения (маточное, носовое, кишечное);</li><li>- аллергические заболевания;</li><li>- острые лихорадочные состояния (высокая температура);</li><li>- острые воспалительные процессы;</li><li>- гипертонические или гипотонические кризы;</li><li>- боли в сердце, тошнота, рвота;</li><li>- ОРЗ и 5 суток после них;</li><li>- алкогольное опьянение.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- бородавки;</li><li>- повреждения, раздражения кожи;</li><li>- ссадины, псориаз, экземы;</li><li>- варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;</li><li>- киста яичника, эндометриоз, фибромиома;</li><li>- после язвенных кровотечений;</li><li>- менструации, беременность;</li><li>- 2 месяца после родов или аборта.</li></ul>