

Практичне заняття 8.

Тема: ЛФК. Масаж

Заняття складаються з різноманітних загальнозміцнюючих і спеціальних вправ. Хворим при цьому слід користуватися наступними критеріями:

- - виконання лише вправ, що не перевищують порога легкого болю;
- - підвищення навантаження з метою хорошої адаптації до них організму має бути поступовим.

Показання до призначення ЛФК:

- - по минулості гострих проявів захворювання в період починається стихання больового синдрому;
- - в підгострій і хронічній стадіях.

Протипоказання:

- гострий період захворювання з різко вираженим больовим синдромом;
- наявність симптомів наростаючого здавлення корінців спинного мозку.

Основними завданнями лікувальної гімнастики є:

- стимулювання нормалізації кровообігу в пояс- нічно-крижовій шийно-грудний областях та ураженої кінцівки ;
- відновлення нормальної амплітуди рухів;
- зменшення болю;
- зміцнення ослаблених м'язів тулуба і кінцівок, відновлення їх нормального тону, розслаблення напружених м'язів;
- оздоровлення та зміцнення всього організму хворого.

При різко виражених болях процедури на початку курсу лікування проводять індивідуально, а надалі - в групах. Тривалість процедури - від 10-13 хв на початку і до 15-30 хв - у середині і наприкінці курсу лікування. Загальне число процедур на курс лікування 10-20. Процедуру лікувальної гімнастики проводять в залі лікувальної гімнастики під керівництвом інструктора один раз на день.

ПЕРШИЙ КОМПЛЕКС (підгостра фаза)

Вправи виконуються 2 рази на день, повторюючи кожну по 8-10 разів, в щадному вихідному положенні - лежачи на спині, щоб повністю усунути вертикальну осьову навантаження на хребетний стовп (деякі рухи потрібно робити, підклавши під ноги велику диванну подушку або валик).

1. Згинайте і розгинати стопи, одночасно стискаючи в кулак і розпрямляючи пальці рук;
2. Ліва нога зігнута в коліні. Згинайте і розгинати в коліні праву ногу, ковзаючи п'ятою по ліжку або підлозі. Те ж, помінявши положення ніг;

3. По черзі піднімайте руки вгору;
4. Ліву ногу зігніть в коліні. Праву відведіть убік. Те ж, помінявши положення ніг;
5. Описуйте круги зігнутими в ліктях руками;
6. Зігніть ноги в колінах. Підтягуйте до живота то ліве, то праве коліно (ходьба лежачи);
7. Згинайте руки, пальцями торкаючись плечей;
8. Ноги зігніть в колінах. Відводите в сторону спочатку одне, потім інше коліно;
9. Підніміть руки вгору - вдих. Обхопіть коліно руками і підтягніть його до живота - видих. Те ж - іншою ногою;
10. Виконайте стопами кругові рухи;
11. Ноги на валику. Діафрагмальне дихання - зробіть 3-5 вдихів-видихів, піднімаючи груди, живіт нерухомий;
12. Піднімайте таз, спираючись на витягнуті уздовж тулуба руки і грудний відділ хребта;
13. Зігніть ноги в колінах, долоні складені на потилиці. Підніміть голову і напружте м'язи черевного преса;
14. Протягом 4-6 секунд напружуйте і розслабляйте сідничні м'язи;
15. Ноги зігніть в колінах. Руки вгору - вдих, руки до колін, корпус підніміть і потягніться вперед - видих;
16. Зігніть ногу в коліні. Розпряміть її, давлючи стопою на підлогу. Те ж - іншою ногою;
17. Зробіть те ж рух, що у вправі 16, двома ногами одночасно;
18. Підніміть таз, напружуючи м'язи черевного преса і сідниць;
19. Вправи 19-20 виконайте стоячи на четвереньках;
20. Сядьте на п'яти, не відриваючи рук від підлоги; вигинати спину, але, повертаючись у вихідне положення, не прогинатися.

ДРУГИЙ КОМПЛЕКС (через 1-2 тижні після загострення) Вправи виконуються лежачи на спині і стоячи на четвереньках - це найбільш фізіологічне на етапі одужання вихідне положення. При ньому, так само як і при положенні лежачи, виключається вертикальна осьова навантаження на хребет, максимально розвантажені уражений сегмент і м'язи, рухова навантаження на сусідні хребці розподіляється рівномірно.

Лежачи на спині:

1. Згинайте і розгинати по черзі стопи ніг (10 разів);
2. Згинайте і розгинати по черзі ноги в колінах (10 разів);
3. Підніміть спочатку одну, потім іншу руку вгору і потягніться (5-7раз). Якщо у вас є партнер, попросіть його несильно потягнути вас за руки (3-5 разів);
4. Виконайте вправу 4 з першого комплексу (5-7 разів);
5. Повторіть вправу 5 з перших комплексу з випрямленими ногами (10 разів);
6. Ліве коліно підтягніть до живота. Піднімайте випрямлену праву ногу вгору. Те ж - помінявши положення ніг (3-7 разів);
7. Зробіть 12-е вправа з комплексу (10 разів);
8. Ноги зігніть в колінах, руки складіть на животі. Піднявши голову і плечі, затримайтеся в цьому положенні на 2-4 секунди (5 разів);

9. Витягнувши ноги, напружуйте і розслабляйте сідничні м'язи протягом 6-7 секунд;
10. Ноги зігніть в колінах і, обхопивши їх руками, підтягніть до живота (5-7раз);
Стоячи рачки:
1. Сядьте на п'яти, не відриваючи рук від підлоги, як у вправі 19 I комплексу (10 разів);
2. Розведіть ноги в сторони. Розгорніть тулуб вліво, відводячи убік ліву руку. Те саме - в інший бік (5 разів);
3. Вигніть спину, повторюючи вправу 20 перших комплексу (5-7 разів);
4. Праву руку підніміть вперед, праву ногу відведіть назад, не піднімаючи високо. Те ж - лівими рукою і ногою (5-7 разів);
5. Ноги розведіть в сторони. Постарайтесь коліном правої ноги торкнутися ліктя лівої руки. Те ж, помінявши ногу (5 разів);
6. Не відриваючи рук від підлоги, сядьте наліво п'яту, одночасно отведіть правую ногу назад (полушпагат). Те ж іншою ногою (5 разів);
7. Вправи 17-20 виконуйте лежачи обличчям вниз, підклавши під живіт валик; 8. Руками підпріть підборіддя. Підніміть праву ногу від підлоги і утримуйте на вису 4-5 секунд. Те ж - лівою ногою (5 разів);
9. Спираючись на розведені в сторони руки, піднімайте голову і плечі над опорою і утримуйте цю позу 4-5 секунд (5 разів);
10. Зігнуті в ліктях руки складіть під підборіддям. Відводите спочатку одну, потім іншу ногу строго в сторону (7-10 разів);
11. Згинайте ноги в колінах (5-7 разів).

ТРЕТІЙ КОМПЛЕКС (на шляху до одужання)

Початкове положення (в. п.) для вправ 1-5 - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах.

1. Розпряміть ногу в коліні, давячи стопою на підлогу. Те ж - іншою ногою (8-10 разів);
2. Прямі руки підніміть вгору за голову - вдих. Обхопіть коліно руками і притисніть його до грудей - видих. Те ж - іншою ногою (5 разів);
3. Піднімайте таз, як у вправі 12 перших комплексу (10-12 разів);
4. Руки складіть на грудях. Піднімайте голову, напружуючи м'язи черевного преса (5-7 разів);
5. Згинайте і розгинати по черзі ноги в колінах (по 10 разів);
6. Ноги зігніть в колінах і, обхопивши їх руками, підтягніть до живота (5-7раз);
7. Сядьте на п'яти, не відриваючи рук від підлоги, як у вправі 19 першого комплексу (10 разів);
8. Розведіть ноги в сторони. Розгорніть тулуб вліво, відводячи убік ліву руку. Те саме - в інший бік (5 разів);
9. Вигніть спину, повторюючи вправу 20 перших комплексу (5-7 разів);
10. Праву руку підніміть вперед, праву ногу відведіть назад, не піднімаючи високо. Те ж - лівими рукою і ногою (5-7 разів);
11. Зігнуті в ліктях руки складіть під підборіддям. Відводите спочатку одну, потім іншу ногу строго в сторону (7-10 разів);
12. Згинайте ноги в колінах (5-7 разів);

13. Лежачи на спині. Руки і зігнуті в колінах ноги розведіть в сторони. Розгорнувши тулуб вправо, з'єднайте руки перед собою. Те саме - в інший бік (8-10 разів);
14. Лежачи на правому боці, підтягуйте зігнуті в колінах ноги до живота. Те ж, повернувшись на лівий бік (10 разів);
15. Стоячи прямо, долонями обхопіть поперек. Втягніть живіт, зафіксуйте це положення на 8-10 секунд (5 разів);
16. Стоячи в 1-2 кроках від поперечини, розташованої на рівні грудей, і тримаючись за неї руками, нахилийтеся вперед. Відчуйте, як розтягуються м'язи спини (8-10 разів);
17. Виконайте вис на перекладині, вставши до неї обличчям. Розвертайте таз вліво-вправо, злегка зігнувши ноги в колінах (5-8 разів);
18. Стоячи на колінах, переступайте руками по підлозі, розводячи їх в сторони і нахилиючи тулуб то вліво, то вправо (5 разів).
19. Не відриваючи рук від опори, сядьте спочатку на ліве, а потім на праве стегно (5 разів).
20. Повторіть вправу 6 з другого комплексу.
21. Комплекс вправ закінчите розслабленням: полежте спокійно 5 хвилин на спині, не напружуючи м'язи, підклавши під ноги валик.

Прийом лікувального масажу погладжування.

Долонною поверхнею пальців і кисті однією або двома руками роблять порівняно повільні рухи, як правило, від периферії до центру або точніше у напрямку до найближчих вузлів лімфатичних залоз, погладжуючи шкіру масажованої частини тіла. Ці рухи очищають шкіру від слущиваючихся клітин ороговілого шару, покращують струм лімфи і крові, роблячи те, що відсисає, дія, підвищують місцеву температуру шкіри, чинять дію на центральну нервову систему через рецепторний апарат в шкірі. Погладжування робить вплив на периферичні закінчення нервів, а через них на увесь організм. Погладжування діє як заспокійливий засіб.

Техніка прийомів погладжування при лікувальному масажі.

а) погладжування однією рукою при лікувальному масажі:

б) погладжування двома руками(поперемінне) при лікувальному масажі:

в) концентричне погладжування(переважно на суглобах закругленої форми - колінному, гомілковостопному, плечовому) при лікувальному масажі.

Техніка розтирання(масажування) при лікувальному масажі.

- кругові і прямолінійні розтирання при лікувальному масажі;
- прямолінійні і спіралевидні розтирання при лікувальному масажі;
- розтирання основою долоні при лікувальному масажі;
- граблевидное(на спині) розтирання при лікувальному масажі;

- гребенеподібне розтирання - на підшвах і в області зовнішніх фасцій стегна при лікувальному масажі.

Прийоми лікувального масажу, биття і поплескування при лікувальному масажі.

Поплескування(биття) при лікувальному масажі.

Поплескування при лікувальному масажі застосовують для масажу литкових м'язів, сідниці і стегон.

Поплескування при лікувальному масажі пов'язане з ударами по масажованій частині тіла ліктьовим краєм кисті, тильною поверхнею пальців.

Прийом лікувального масажу поплескування викликають рефлекторне скорочення м'язів, прилив крові до масажованих частин тіла і чинять значну дію через нервову систему на увесь організм

Вібрація - прийом лікувального масажу вживаний для живота. Що означає вібрація при лікувальному масажі?

Вібрація при лікувальному масажі - це передача масажованій ділянці тіла що швидко йдуть одне за іншим рівномірних дрібних струсів. Вібрація при лікувальному масажі, пальцями робиться зазвичай по ходу нервових стволів і їх гілочок.

Цей прийом лікувального масажу живота активує діяльність шлунково-кишкового тракту. Часто вібраційний лікувальний масаж застосовується за допомогою апаратів.

Правила, застосовувані до усіх видів лікувального масажу:

На тих частинах тіла, де проводитиметься лікувальний масаж обов'язково має бути чиста шкіра, також мають бути чисті і руки масажиста.

На руках того, що масажує нігті обов'язково мають бути коротко обстрижені, щоб вони не дряпали тіло при лікувальному масажі.

Пацієнтові треба прийняти таке положення, щоб при лікувальному масажі, йому було зручно, і усі його м'язи(особливо масажованій частині тіла) знаходилися в розслабленому стані.

Лікувальний масаж проводиться по голій шкірі, часто застосовують змащуючі речовини, це може бути вазелінова олія, крем для масажу, тальк.

При масажуванні під час лікувального масажу усі без виключення рухи рук повинні проводитися паралельно напрямку венозних і лімфатичних посудин, тобто від пальців ніг до паху, і від пальців рук до пахової області.