

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высокоразвитых странах от ишемической болезни сердца ежегодно умирают от пятисот тысяч до миллиона человек.

**Ишемическая болезнь сердца** – патология, обусловленная острой или хронической ишемией миокарда. Возникает она вследствие сужения или закупорки атеросклеротическими бляшками просвета коронарных сосудов.

Причин развития заболевания много. Одной из них является **психоэмоциональное напряжение** и, как следствие, спазм коронарных артерий. Появляющаяся при этом боль за грудиной и одышка – самые частые поводы обращаемости к врачу.

**Стресс** – бич современного общества, который подстерегает человека везде. Он влияет на функциональное состояние органов и систем, проявляется в виде небольшой раздражительности, нарушениях сна, переходящих затем в развитие негативных, отрицательных эмоций по отношению к другим и заканчивающихся развитием **психосоматических заболеваний**.

**Все эмоции** (и отрицательные, и положительные) - **имеют отражение на** нашем **теле**. Массаж позволяет снять эмоциональное напряжение, раздражительность, бороться с депрессией, тренирует не только сердечную мышцу, но и кровеносные сосуды. Массажные методики применяются щадящие, исключают энергичное воздействие и появление болевых ощущений.

Известно, что применение медикаментозных средств, не предотвращает случаев повторных приступов стенокардии и инфаркта, не избавляет пациента от проявления коронарной недостаточности. В связи с этим важная роль в **профилактике ишемической болезни сердца** принадлежит таким физическим факторам как ЛФК и массаж. У больных с ИБС нарушается функциональное состояние центральной нервной системы, ритм сна, отмечается повышенная раздражительность, слабость, нередко головные боли и быстрая утомляемость.

Предлагаемая нами методика **профилактического релаксирующего массажа при ишемической болезни сердца** направлена на улучшение лимфатического и венозного кровообращения в конечностях, мягкое

щадящее воздействие на воротниковую область и зоны лица позволит снять болевой синдром, улучшить циркуляцию крови в коронарных артериях и устранить психоэмоциональное напряжение у пациента.

Лечение ИБС включает в себя двигательный режим (правильное чередование работы и отдыха), режим рационального питания (витаминация пищи, введение разгрузочных дней), занятия физическими упражнениями под контролем врача.

**Задачи массажа** – нормализовать сосудистые реакции, снять спазм в сердечнососудистой системе, улучшить обмен веществ, приспособить организм к физическим нагрузкам, адаптировать к стрессовым ситуациям.

Поскольку у этой категории больных нарушается функциональное состояние центральной нервной системы, использование седативного эффекта массажа особенно показано у пациентов с нарушениями сна, невротическими реакциями, страдающими гипертонической болезнью.

**Проблемами пациента с ИБС** являются сжимающие, давящие боли за грудиной, длящиеся 5-10 мин., отдающие в челюсть, спину или левую руку. Приступы часто связаны с психоэмоциональным напряжением. Ишемия миокарда, длящаяся более 20-30 минут приводит к развитию очаговой дистрофии миокарда или инфаркту.

#### **Целями массажа являются:**

- рефлекторное расширение коронарных сосудов,
- улучшение питания миокарда,
- регулирующее влияние на вазомоторные центры,
- уравнивание основных корковых процессов,
- общеукрепляющее воздействие на сердечнососудистую систему.

## **Методические указания к массажу**

**Массаж не должен быть сильным.** При легких приступах стенокардии его назначают на следующий день после приступа. При стенокардии покоя – на 4-5 день. Массажные приемы должны быть ритмичными, плавными.

**Показано щадящее** воздействие **на воротниковую зону**, что обеспечит регулирующее влияние центральной нервной системы на функцию системы кровообращения через шейный вегетативный аппарат.

**Рекомендуемая последовательность обработки массажных областей** следующая:

**в ИПП – лежа на спине**, массируются **нижние конечности** по отсасывающей методике по 5-7 минут на каждую конечность. Массаж ног сочетают с **растиранием стоп** для рефлекторного воздействия на зоны сердца и ЦНС.

**Затем** воздействуют **на воротниковую зону** в том же исходном положении пациента с проработкой **зон лица**. **Используются приемы** поверхностного и глубокого поглаживания, легкого растирания.

**Массаж лица способствует** устранению спазма, напряжения мимической мускулатуры, **усиливает седативный** эффект массажа.

**Третьим этапом выполняется массаж верхних конечностей**, на которых применяют приемы поверхностного и глубокого поглаживания, растирания и мягкого разминания.

В нашей методике **процедуру релаксирующего массажа выполняют два массажиста**, которые начинают работать на передней поверхности нижних конечностей. Каждый осуществляет воздействие на ближней к нему ноге. Затем один из массажистов продолжает работать на задней поверхности нижних конечностей и стопах. А другой в это время переходит на обработку воротниковой зоны и лица, стоя у головного конца массажного стола.

## **Массаж передней поверхности нижних конечностей**

**ИПП** – лежа на спине, голова находится на небольшой подушке, в подколенной ямке – валик.

**ИММ** – стоя со стороны массируемой ноги.

1. Общее обхватывающее непрерывистое поглаживание от основания пальцев до паховой складки, переходящее в более глубокое обхватывающее поглаживание там же.
2. Встречное поглаживание в виде большой восьмерки с захватом всей нижней конечности, переходящее в встречное поглаживание на бедре.
3. Круговое глубокое поглаживание по передненаружной поверхности бедра от коленного сустава до тазобедренного.
4. Глубокое поглаживание лучевой вырезкой от коленного до тазобедренного сустава.
5. Спиралевидное растирание ладонью.
6. Глубокое поглаживание локтевым краем кисти по передненаружной поверхности бедра.
7. Продольное разминание.
8. Обхватывающее глубокое поглаживание.
9. Отжимание скрестно предплечьями по передней поверхности бедра.
10. Глубокое встречное поглаживание в виде восьмерки передней поверхности нижней конечности, переходящее во встречное поглаживание передней голени.
11. Отжимание лучевой вырезкой переднелатеральной поверхности голени.
12. Растирание большими пальцами переднелатеральной поверхности голени.
13. Обхватывающее глубокое поглаживание голени.
14. Продольное разминание голени.
15. Обхватывающее поглаживание.

Затем в **ИПП** – лежа на спине, нога согнута в коленном суставе с опорой на стопу, один массажист производит массаж задней поверхности нижней конечности, стоя со стороны массируемой ноги.



## **Массаж задней поверхности нижней конечности**

1. Раздельно-последовательное обхватывающее поглаживание задней поверхности голени и бедра.
2. Спиралевидное растирание ладонью задней поверхности голени и бедра.
3. Глубокое раздельно-последовательное поглаживание ладонью всей задней поверхности конечности.
4. Продольное разминание по задней поверхности голени, переходящее в полукружное разминание задней поверхности бедра.
5. Раздельно-последовательное поглаживание задней поверхности нижней конечности.

## **Массаж стопы**



1. Обхватывающее поглаживание тыльной и подошвенной поверхностей стопы.
2. Встречное растирание подошвенной поверхности стопы от пальцев к пятке.
3. Глубокое поглаживание подошвы.
4. Надавливание по межкостным мышцам и зонам сердца и ЦНС.
5. Обхватывающее поглаживание стопы.

## **Массаж воротниковой зоны с переходом на зоны лица**

1. Поверхностное поглаживание передней поверхности грудной клетки, переходящее в поглаживание до локтевого сустава.
2. Поверхностное поглаживание задней поверхности воротниковой зоны.
3. Поглаживание переднебоковой поверхности шеи и лица от середины подбородка до угла нижней челюсти.
4. Глубокое поглаживание передней поверхности грудной клетки с переходом на верхние конечности до ЛЗС.
5. Глубокое поглаживание задней поверхности воротниковой зоны с переходом на верхние конечности.
6. Поверхностное поглаживание области щек.
7. Спиралевидное растирание вдоль волокон больших грудных мышц.
8. Спиралевидное растирание задней поверхности шеи и надплечий.
9. Поверхностное поглаживание области лба.
10. Спиралевидное растирание области лба, висков до угла нижней челюсти.
11. Поглаживание переднебоковой поверхности шеи, БГМ с переходом на верхние конечности до локтевого сустава.
12. Поглаживание задней поверхности воротниковой зоны.
13. Поглаживание области лба
14. Поглаживание передней поверхности воротниковой зоны с переходом на верхние конечности до ЛЗС.
15. Поглаживание задней поверхности воротниковой зоны.
16. Поглаживание области щек.
17. Поглаживание передней поверхности воротниковой зоны с переходом на верхние конечности до локтевого сустава.
18. Поглаживание задней поверхности воротниковой зоны.
19. Поглаживание лица от середины подбородка до угла нижней челюсти.
20. Поглаживание передней поверхности воротниковой зоны с переходом на верхние конечности до ЛЗС и назад к подмышечным лимфоузлам.





## Массаж верхних конечностей

**ИПП** – лежа на спине.

**ИПМ** – стоя со стороны массируемой руки.

1. Обхватывающее поглаживание наружной поверхности верхней конечности от ЛЗС до плечевого сустава.
2. Обхватывающее поглаживание передней поверхности верхней конечности от ЛЗС до плечевого сустава.
3. Спиралевидное растирание внутренней и наружной поверхностей руки в проксимальном направлении.
4. Отжимание лучевой вырезкой от ЛЗС до подмышечных лимфоузлов.
5. Продольное разминание в проксимальном направлении.
6. Глубокое поглаживание предплечья с обеих сторон с отжиманием к локтевым лимфоузлам.
7. Обхватывающее поглаживание наружной и внутренней поверхностей руки с отжиманием к подмышечным лимфоузлам.
8. Общее обхватывающее поглаживание верхней конечности.



**После процедуры массажа** больному необходим **отдых в течение 40-60** минут.

**Лечебную гимнастику** подбирают **индивидуально**, исходя из степени недостаточности кровообращения. Начинают с простых упражнений в дистальных отделах верхних и нижних конечностей – сгибание, разгибание пальцев, кистей, стоп, сгибание, разгибание, вращение в ЛЗС и ГСС.

Эти упражнения выполняются с постепенным ускорением темпа и увеличением амплитуды движений в суставах. Упражнения могут выполняться в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, их необходимо комбинировать с дыхательными упражнениями.

Такие упражнения как наклоны корпуса, приседания, упражнения с палками применяются по показаниям в основной части занятия и чередуются обязательно с дыхательными.

Физические нагрузки помогают бороться со стрессом, тренируют сердечную мышцу и сосуды сердца.

Занятия проводят с обязательным контролем пульса и давления. Исключается у больных с ИБС быстрый темп выполнения упражнений.

Кроме лечебной физкультуры в реабилитации больных с ишемической болезнью сердца применяются фитотерапия и ароматерапия. Набор трав подбирают индивидуально. Благотворным воздействием на сердечнососудистую систему обладают следующие растения: астрагал пушистоцветковый, ландыш майский, мята перечная, калина обыкновенная, кардамон.

Из ароматических масел с успехом могут использоваться лимонное масло, масло мелисы, шалфей, лаванды, розмарина.

## **Список использованной литературы**

1. Наталья Ароновна Белая Руководство по лечебному массажу Медицина, 1983.
2. Игорь Витальевич Дунаев Пособие по лечебному массажу Учебное пособие. Всероссийское общество слепых (ВОС).
3. Владимир Иванович Дубровский "Лечебный массаж" Москва, Медицина, 1995.