

ОБГРУНТУВАННЯ НОЗОЛОГІЧНО-ОРІЄНТОВАНОЇ МЕТОДИКИ КОРЕКЦІЙНОГО МАСАЖУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Руденко Р.Є., Малиш Н.А.

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, Україна*

Анотація. Проведено аналіз методик масажу у фізичній реабілітації спортсменів з інвалідністю. Обґрунтовано положення щодо застосування корекційного масажу для спортсменів різних нозологічних груп захворювань згідно класифікації. Нами доведено, що адаптовані методики сегментарно-рефлекторного, спортивного, вибіркового масажу, масажу паравертебральних зон забезпечують корекційний вплив на системи організму створюючи адаптаційний потенціал до фізичних навантажень різної інтенсивності. Розроблено алгоритм взаємодії пацієнта та фахівця з фізичної реабілітації під час проведення процедури корекційного масажу.

Ключові слова: масаж, реабілітація, спортсмени з інвалідністю.

Abstract. The analysis of massage methods in physical rehabilitation of athletes with disabilities is carried out. The provisions on the use of corrective massage for athletes of different nosological groups of diseases according to the classification are substantiated. We have proved that the adapted methods of segmental-reflex, sports, selective massage, massage of paravertebral zones provide a corrective effect on the body's systems, creating an adaptive potential for physical activity of varying intensity. An algorithm of interaction between a patient and a physical rehabilitation specialist during a corrective massage procedure has been developed.

Key words: massage, rehabilitation, athletes with disabilities.

Вступ. Особливістю багатьох людей з тими чи іншими фізичними вадами вродженого чи набутого характеру є збереження багатьох фізичних можливостей, що не пов'язані безпосередньо з характером захворювання [1,4]. Це дає підстави для активних занять фізичною культурою і спортом [2]. Фізичні навантаження можуть викликати загострення основного й супутніх

захворювань. Узагальнюючи наукове і практичне значення розглянутих праць вітчизняних і зарубіжних учених, доцільно зауважити, що визначення методологічних підходів та практичних рішень, щодо оцінювання фізіологічного стану, адекватної реакції організму на фізичні навантаження привертають увагу науковців сьогодення [1,2,7]. Особливим є вивчення питання диференційованого застосування засобів і методів не медикаментозної терапії, зокрема масажу.

Мета дослідження – обґрунтувати нозологічно-орієнтовану методику корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз та узагальнити сучасні дані літератури з питань застосування масажу для спортсменів з інвалідністю.

2. Обґрунтувати взаємозв'язок між корекційним масажем та нозологічними групами захворювань спортсменів з інвалідністю.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-теоретичних і методичних джерел з проблеми застосування масажу для спортсменів з інвалідністю.

Хід дослідження та обговорення результатів. Специфічність перебігу процесів втоми й відновлення спортсменів з інвалідністю залежить від низки чинників: виду спорту, різновиду переважного м'язового скорочення, кількості і маси м'язів, які беруть участь у рухах, характеру й інтенсивності роботи, ступеня тренуваності, віку і статі [5,8]. За результатами власних наукових досліджень, зокрема, проведення моніторингу біохімічних змін показників крові, сечі, терморегуляційних процесів ми дійшли до висновку, що у спортсменів з інвалідністю порушується мікроциркуляція м'язового кровотоку, змінюється тонус м'язів при спастичних та млявих формах паралічу, що призводить до розвитку вторинних порушень опорно-рухового апарату, зокрема формуванню контрактур суглобів, атрофії м'язів. Очевидним є порушення крово- та лімфообігу, як наслідок погіршення живлення тканин та клітин, зниження обмінних процесів, що супроводжується утворенням

набряків. Ці зміни пригнічують функцію рухів, тобто їх моторика страждає більше ніж у здорових людей. Заняття спортом вимагає від спортсмена з інвалідністю великої затрати психічної, емоційної та фізичної енергії [6].

Пріоритетними методичними принципами методики корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю є вибір і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів. Методика корекційного масажу спортсменів з інвалідністю має враховувати перебіг основного й супутніх захворювань, дотримуватися принципів раціональної спрямованості, регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів. Попри завдань удосконалення спортивної майстерності, поліпшення спортивних результатів постає проблема відновлення систем організму пов'язаних з основним захворюванням, внаслідок якого отримана інвалідність. У спортсменів з інвалідністю регуляторні механізми перебувають у стані постійної напруги, забезпечуючи адекватне функціонування процесів життєдіяльності організму. Контрактури в суглобах, м'язова атрофія значно ускладнює пристосувальні механізми кровообігу до змін положення тіла, виконання фізичного навантаження і може реально загрожувати здоров'ю спортсменів з інвалідністю [7]. Засоби корекційного масажу будуть протистояти прогресуванню цих явищ.

Після ампутацій кінцівок настає період рухових перебудов, пов'язаних з адаптацією організму до нових умов. Корекційний масаж для спортсменів усіх класів після ампутацій спрямований на профілактику утворення контрактур та атрофії м'язів, на ліквідацію ущільнень, набряків та больового синдрому. Спеціальні прийоми масажу покращують обмінні процеси, кровопостачання атрофованих м'язів ампутованих кінцівок, сприяють розробці згинаючих контрактур. Зокрема, має місце хронічне перенапруження здорової кінцівки, у тому числі м'язів стопи та гомілки. Окремі прийоми масажу, релаксаційні вправи будуть спрямовані на зняття напруження м'язів.

Травматичні пошкодження спинного мозку супроводжуються характерними порушеннями рухових функцій. При наявності здавлення чи розриву спинного мозку спостерігається в'ялий параліч кінцівок, втрата чутливості (нижче ділянки ушкодження), порушення функцій тазових органів та інші ускладнення [7]. Корекційний масаж для спортсменів з наслідками травм, захворювань спинного мозку та наслідками поліомієліту покращує крово- та лімфообіг, прискорює метаболізм, знімає біль, попереджує атрофію м'язів, сприяє розробці контрактур в суглобах.

Для спортсменів нозологічної групи з дитячим церебральним паралічем характерним є порушення координації рухів, м'язовий дисбаланс, гіпертонус, контрактури в суглобах та інші ускладнення. Зміна постави, розлад діяльності рухового аналізатора, підвищена збудженість, інертність психіки утруднює адаптацію організму до фізичних навантажень. Корекційний масаж для спортсменів з церебральним паралічем спрямований на нормалізацію координації рухів та тону м'язів, профілактику спазматичних явищ у м'язах, розробку контрактур у суглобах.

У спортсменів з вадами зору порушена м'язово-суглобова чутливість [6, 8]. Аналізатори функціонують в гармонії один з одним. Функція рухового аналізатора уточнюється зоровим, вестибулярним аналізаторами. Існуючий взаємозв'язок дозволяє компенсувати функцію одного – іншим. Однак, компенсація зорового аналізатора іншими видами рецепції обмежена. В розвитку рухових функцій, координації рухів та формуванні активної реакції велике значення має м'язово-суглобове відчуття. Літературні дані, спостереження та власні дослідження доводять, що повна або часткова втрата зору різко знижує рухову активність, яка негативно впливає на стан вищої нервової діяльності і на вегетативні функції організму, на розвиток і функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, призводить до змін обмінних процесів і розвитку захворювань внутрішніх органів [4,5]. Покращення функціонального стану спортсменів з вадами зору досягається засобами корекційного масажу, розвиваючи та удосконалюючи різні види

чутливості. Зокрема, покращуються функції м'язових капілярів ока, кровопостачання та лімфообіг, стимулюється робота рецепторів органу зору, регенеративних процесів, відновлення функцій, активізація тканинної рідини, тканинного дихання та знижуються процеси атрофії.

Спортсменам з вадами слухового аналізатора корекційний масаж необхідний для вироблення просторової орієнтації, покращення стану вищої нервової діяльності, серцево-судинної і дихальної систем, стимуляції обмінних процесів. Особлива увага надається спеціальним прийомам масажу, які налаштовані на відновлення втрачених вестибуло-асоціативних зв'язків з метою тренування вестибулярної функції. Відомо, що будь-яка відновна процедура впливає на весь організм. У деяких випадках корекційний масаж є профілактичним засобом атрофії м'язів, контрактур в суглобах і має загальнооздоровчий вплив, адаптуючи системи організму до фізичних навантажень, враховуючи характер захворювання, ступінь функціональних розладів, загальний стан спортсменів з інвалідністю. Корекційний масаж для спортсменів з інвалідністю застосовують відповідно до нозології, що належить загальноприйнятій класифікації.

Одне з головних завдань методики корекційного масажу є уміння оптимізувати стан спортсмена через добір й виконання масажних маніпуляцій. Проводячи сеанс, фахівець з фізичної реабілітації завжди мусить ураховувати досвід спортсмена, його особливості, схильності й звички, що посилює позитивний ефект від проведених масажних маніпуляцій [1,3,6]. Ефективність застосування масажних прийомів залежить від ступеня розвитку м'язового чуття. Тільки знання анатомії і спеціальна тренуваність дозволяють фахівцю під час процедури масажу пальпаторно виявити патологічний процес у тканинах, ступінь напруження й розслаблення м'язів, наявність ущільнення, затверділості, інфільтратів у тканинах тощо. Розпочинаючи масаж, необхідно оглянути шкіру масажованого, визначити стан його м'язів (пальпаторно або за допомогою приладів), стан лімфатичних вузлів, кровоносних судин і залежно від цього вибрати прийоми й методику виконання масажних процедур. Ми

розробили алгоритм дій фахівця з фізичної реабілітації та спортсмена з інвалідністю під час процедури корекційного масажу (рис. 1).



Рис. 1. Алгоритм взаємодії пацієнта та фахівця з фізичної реабілітації під час проведення процедури корекційного масажу

Усі масажні маніпуляції мають бути безболісними [3,6]. Їх слід добирати підпорядковано до психічних та індивідуальних особливостей масажованого. Масаж для спортсменів з інвалідністю є багатофакторним, оскільки він скерований на покращення спортивних досягнень і водночас, підтримує функціональну спроможність систем організму. В методиці корекційного масажу поєднані елементи спортивного масажу, сегментарно-рефлекторного, масажу паравертебральних зон, вибіркового масажу. Корекційна спрямованість ґрунтується на специфіці фізичних навантажень у тренувальному процесі та збереженні або відновленні функціонального стану систем організму пов'язаних з патологічними змінами впродовж всієї інвалідності.

Висновки.

1. На відміну від існуючих засобів та методів масажу Катерини Шпієс М, редактор (2002); А. А. Бірюкова (2012); В.І. Дубровського (2009); П.Б. Єфіменка (2013); Д. В. Вакуленка (2016); Ю.О. Ляного (2008) теоретично обґрунтовано організаційні та методичні компоненти масажу у фізичній реабілітації спортсменів з інвалідністю.

2. Одне з головних завдань методики корекційного масажу – уміти оптимізувати стан спортсмена шляхом добору й виконання масажних маніпуляцій. В методиці корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю поєднані елементи спортивного масажу, сегментарно-рефлекторного, масажу паравертебральних зон, вибіркового масажу.

У подальших дослідженнях з проблеми застосування масажу можливе дослідження впливу прийомів на функціональну спроможність спортсменів з інвалідністю у різні періоди тренувального циклу.

Література

1. Вакуленко Д. В. Інформаційна система медичної (фізичної) реабілітації : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : [спец.] 14.03.11 „Медична та біологічні інформатика і кібернетика” / Вакуленко Д. В. ; Нац. мед. акад. післядипломної освіти імені П. Л. Шупика. – Київ, 2016. – 53 с.

2. Герцык А. М. К вопросу принятия решений в физической реабилитации / Герцык А. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2(46). – С. 48–52.

3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / П. Б. Єфіменко – 2-ге вид. перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.

4. Лянной Ю. О. Реабілітація і спорт інвалідів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Ю. О. Лянной. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 282 с.

5. Пат. на корисну модель № 144958 Україна, МПК А61Н 23/00 (2020.01). Спосіб виконання корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю / Р. Є. Руденко; Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського. – № u2020 02936; заявл. 15.05.2020; опубл.10.11.2020, Бюл. №21.

6. Руденко, Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с.

7. Prystupa, T. Impact of athletic recovery parameters of hemodynamics in disabled powerlifters with cerebral palsy / T. Stefaniak, R. Rudenko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2017. – Vol. 21, N 3. P. 131 – 138.

8. Rudenko R, Mahlovanyu A, Shuyan O, Prystupa T. Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities. Journal of Physical Education and Sport. 2015;15;4:730–735.