

РІЗНОВИДИ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Віталій Осіпов

*Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка,
м. Кременчук, Україна.*

Анотація. У статті представлено огляд та аналіз різних аспектів застосування методик лікувального масажу: класичного, рефлексорного, лімфодренажного в практиці фізичної реабілітації, з метою збагачення наукової бази знань у цій сфері та підвищення ефективності клінічної практики.

Ключові слова: лікувальний, рефлексорний, лімфодренажний, масаж.

Abstract. The article presents a review and analysis of various aspects of the application of therapeutic massage techniques: classical, reflex, and lymphatic drainage, in the practice of physical rehabilitation, aiming to enrich the scientific knowledge base in this field and enhance the effectiveness of clinical practice.

Key words: therapeutic, reflex, lymphatic drainage, massage.

Вступ. Масаж є одним із найстаріших та найбільш актуальних методів терапії, який використовується у фізичній реабілітації. Його ефективність доведена численними дослідженнями у відновленні пацієнтів після травм, операцій, при лікуванні хронічних захворювань та зняття стресу і психологічної напруги. Масаж сприяє покращенню кровообігу, зменшенню болю, розслабленню м'язів, збільшенню їхньої еластичності та сили, а також поліпшенню загального самопочуття [1].

Головною проблемою в застосуванні лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації є вибір найбільш ефективного виду масажу, який відповідав би конкретним потребам пацієнта. Важливість цієї проблеми обумовлена тим, що неправильно обраний вид масажу може не тільки не принести бажаного ефекту, але й погіршити стан пацієнта. Оскільки, кожен із видів масажу має свої показання та протипоказання, тому вибір конкретного методу повинен базуватися на глибокому розумінні стану пацієнта, його анамнезу та специфіки захворювання або травми. Ось чому роль фахівця з

фізичної реабілітації стає ключовою в процесі планування та виконання процедури масажу.

Аналіз наукових досліджень у сфері масажу показує велику зацікавленість і постійне розширення знань у цій області. Спектр застосування і вивчення впливу масажу на здоров'я людини продовжує розширюватись, охоплюючи широкий діапазон станів, від скелетно-м'язових дисфункцій та болю до психологічного розслаблення і стресорельєфу [5, 6, 11]. Технологічний прогрес також не обминув сферу масажу. Новітні дослідження вивчають застосування роботизованих масажних систем, віртуальної реальності для імітації масажних технік та розробку програмного забезпечення для індивідуалізованого планування та відстеження терапевтичного процесу реабілітації масажними техніками [1, 9]. Ці інновації мають потенціал значно розширити можливості масажної терапії та зробити її більш доступною, ефективною і доказовою.

Метою дослідження є теоретичний огляд та аналіз різних аспектів застосування лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації, з метою збагачення наукової бази знань у цій сфері та підвищення ефективності клінічної практики.

Результати дослідження. Масаж як метод терапії та фізичної реабілітації охоплює широкий спектр технік і підходів. Класифікація масажу може базуватися на різних критеріях, включаючи ціль застосування, техніку виконання, а також традиції та культурні особливості методу.

Класичний масаж, має давню історію та включає в себе елементи, які відрізняють його від інших видів масажу, таких як шведський, фінський або тайський. Цей вид масажу розвивався протягом декількох століть, адаптуючи та вбираючи в себе різноманітні масажні практики і, водночас, зберігаючи свої унікальні традиції. Цей вид масажу, як система, сформувався завдяки вкладу багатьох фахівців, лікарів та масажистів та став результатом еволюції та злиття різних практик і підходів до масажу, які розвивалися в часи царської росії та країнах сучасної Європи. Велику роль у становленні масажу відіграли лікарі та вчені того періоду, як: І.В. Заблудовський, М.Я. Мудров, І.М. Саркізов-Серазіні, А.Є. Щербак, А.Ф. Вербов та інші [7].

Основною метою класичного масажу є поліпшення загального стану здоров'я, зменшення м'язового напруження, поліпшення кровообігу та лімфодренажу. Він також використовується для профілактики захворювань, усунення болю та втоми, а також як засіб фізичної реабілітації після травм, хірургічних втручань та нейроортопедичних захворювань. Він включає в себе такі прийоми, як: погладжування, розтирання, розминання та вібрація.

Техніка виконання цих прийомів може варіюватися від легких до досить інтенсивних, залежно від цілей масажу та стану пацієнта. Погладжування використовується для підготовки тіла до більш інтенсивних прийомів, а також для заспокоєння нервової системи та загального розслаблення. Розтирання допомагає покращити кровообіг та підготувати м'язово-фасціальні структури та суглоби для подальшої активності. Розминання сприяє глибокому розслабленню м'язів, усунення напруги, крепатури та болю. Вібрація надає стимулюючу дію на тканини, покращує лімфодренаж та мікроциркуляцію.

Класичний масаж тісно пов'язаний з традиціями слов'янського народу, де масаж часто комбінується з термопроцедурами у вигляді лазні. Використання віників з різних видів дерев (береза, дуб, евкаліпт) в лазні сприяє додатковому масажному ефекту, стимуляції кровообігу й активному виведенню токсинів з організму. Цей вид масажу відображає глибоку повагу до традицій і передачу знань з покоління в покоління, враховуючи при цьому сучасні наукові досягнення в галузі медицини та фізіотерапії [2].

Рефлекторний масаж, заснований на концепції використання рефлекторних реакцій організму при стимуляції певних точок або зон на тілі людини з метою впливу на різні органи та системи. Цей вид масажу має давнє коріння, витоки якого можна знайти ще в давніх цивілізаціях та медичних практиках. Однією із найдавніших терапевтичних систем, що використовувала принципи рефлекторного впливу на організм людини, є китайська медицина. Акупунктура та акупресура [10], які датуються більше ніж 2000 роками до нашої ери, засновані на стимуляції певних точок на тілі (акупунктурних точок), які пов'язані з енергетичними каналами (меридіанами) по яких циркулює життєва енергія. Акупресура прагне збалансувати цю енергію шляхом

стимуляції певних точок, впливаючи таким чином, на різні аспекти фізичного та емоційного здоров'я.

Наукова доказовість рефлексорного масажу тісно пов'язана із дослідженнями в галузі неврології, анатомії та рефлексотерапії, які заклали основу для розуміння механізмів рефлексорної взаємодії в організмі людини [8]. Роботи всесвітньо відомих вчених І.М. Сеченова, І.П. Павлова, М.Р. Могендовича стали науковою базою для розробки сучасних методів рефлексотерапії.

Основною метою рефлексорного масажу є стимуляція рефлексорних зон на тілі людини, що покращує кровопостачання відповідних внутрішніх органів і підвищення їх функціональності [3]. Через рефлексорну дію на нервову систему можна зменшити біль, сприяти розслабленню м'язів, зниженню проявів стресу, а також нормалізувати роботу певних внутрішніх органів, наприклад, покращити травлення або функціонування серцево-судинної системи. Цей вид масажу використовує різноманітні прийоми, кожен з яких має свої особливості та цілі застосування.

Погладжування застосовують для підготовки тіла до більш інтенсивного впливу, а також для загального заспокоєння нервової системи. Це легкі, повільні рухи, що виконуються в напрямку до серця, що допомагає покращити венозний і лімфатичний відтік. Розтирання допомагає підвищити місцевий кровообіг і температуру тканин, знімає спазми та зменшує больові відчуття. Застосовують такі типи розтирання: поздовжнє, поперечне, кругове, залежно від поставлених цілей масажу та рефлексорної зони, яка обробляється. Вібраційні техніки використовуються для стимуляції нервової системи, що залежить від амплітуди та частоти вібрації. Вібрація може бути мануальною або за допомогою спеціальних апаратних приладів.

Точковий вплив або акупресура зосереджуються на стимуляції конкретних рефлексорних точок на тілі, що відповідають за певні органи або системи організму. Цей прийом допомагає нормалізувати їхню роботу, зняти біль та напругу. Прийоми постукування різними техніками пальців, ребра долоні, кулаком використовуються для активізації кровообігу, стимуляції скелетно-м'язової та нервової систем.

Основні показання до рефлекторного масажу: хронічний біль вертеброгенного, артрогенного, вісцерального та міофасціального генезу; розлади нервової системи (неврози, невралгії, безсоння, стресові стани, депресія); функціональні порушення внутрішніх органів (травної, сечовидільної, дихальної, серцево-судинної систем); підвищення резистентності організму до інфекцій; профілактика травм і захворювань.

При виконанні технік рефлекторного масажу важливо мати достатні знання анатомії та фізіології людини, а також розуміти принципи взаємодії рефлекторних зон і точок з внутрішніми органами. Використання цих прийомів має бути індивідуалізованим і обов'язково враховувати загальний стан, потреби та протипоказання пацієнта.

Лімфодренажний масаж, як метод терапії, теж має цікаву історію, що сягає початку 20-го століття. Його науковою базою стали фундаментальні роботи відомих вчених В.А.Штанге, О.О. Богомольця, А.М. Уголева, В.К. Крамаренко, які внесли істотний вклад у фізіологію лімфатичної системи, що мало прямий вплив на розвиток методик лімфодренажу в медицині. Ще в 1930 році справжнім проривом для розвитку лімфодренажного масажу стала робота данського лікаря Еміля Воддера та його дружини Страс Воддер, які розробили методику мануального лімфодренажу (Manual Lymphatic Drainage), що була спрямована на стимуляцію процесів виведення лімфи з тканин тіла. Воддер виявив, що ніжні, ритмічні рухи можуть сприяти активації лімфатичних вузлів та каналів, покращуючи відтік лімфи та зменшуючи набряки в тілі [12].

Насьогодні лімфодренажний масаж є важливою частиною комплексного підходу до лікування лімфостазу та інших станів, пов'язаних із порушенням лімфатичної циркуляції. Його ефективність та безпека підтверджені численними науковими дослідженнями, і він широко застосовується у клінічній практиці по всьому світу. Основною метою лімфодренажного масажу є: покращення лімфообігу та виведення зайвої рідини і токсинів з тканин тіла; зменшення набряків та усунення лімфостазу; стимуляція лімфоциркуляції, що сприяє активізації імунної системи; зниження стресу та загальний релаксуючий ефект [4].

Основні прийоми та техніки виконання лімфодренажного масажу: поверхнєве погладжування легкими, м'якими рухами, спрямоване на стимуляцію поверхневих лімфатичних судин. Це допомагає відкрити лімфатичну систему для підготовки до глибшого впливу; ритмічні натискання на зони скупчення лімфатичних вузлів, що імітує діяльність м'язів під час фізичної активності, що сприяє активізації відтоку лімфи; кругові рухи пальцями або долонею з метою проникнення до глибших лімфатичних каналів; спіральні рухи подібні до кругових, але виконуються з поступовим збільшенням тиску та глибини впливу. Напрямок лімфодренажного масажу завжди спрямований до найближчих лімфатичних вузлів, що забезпечує оптимальний відтік лімфи. Інтенсивність виконання прийомів масажу має бути легкою і ніжною, без грубого тиску, щоб не пошкодити клапанний апарат лімфатичних судини. Ритм і темп виконання прийомів має бути спокійним і ритмічним, щоб сприяти розслабленню та ефективному відтоку лімфи.

Основні показання до лімфодренажного масажу: лімфостаз (накопичення лімфи у тканинах, що викликає набряки, особливо в кінцівках); післяопераційний період (відновлення після хірургічних втручань, особливо після операцій на лімфатичних вузлах, естетичної хірургії, видалення варикозно розширених вен); целюліт (лімфодренаж покращує мікроциркуляцію і сприяє виведенню жирових відкладень у клітинах шкіри); хронічна втома (виведення токсинів і поліпшення загального самопочуття); травматичні ушкодження (зменшення набряків та прискорення процесу відновлення); венозна недостатність (усунення тяжкості та набряків у кінцівках); зняття стресу і психологічної напруги, покращення настрою.

Перед початком сеансів лікувального масажу обов'язково необхідна консультація з фахівцем, оскільки існують стани та захворювання, при яких масаж може бути протипоказаним. Основні протипоказання: гострі інфекційні захворювання; серцево-судинні захворювання у стадії декомпенсації; тяжкі форми органної недостатності; тромбоз та ризик тромбоемболії; захворювання та ушкодження шкіри на ділянці масажу; онкологічні захворювання; захворювання крові.

Вибір методики лікувального масажу є ключовим аспектом у плануванні ефективного курсу фізичної реабілітації. При виборі конкретного виду масажу фахівець стикається з низкою викликів:

- визначення специфічних потреб пацієнта. Різні стани та захворювання вимагають індивідуального підходу; наприклад, травми та ушкодження вимагають іншого типу терапії порівняно з хронічними болями або стресом;

- протипоказання. Деякі види масажу можуть бути протипоказані для певної категорії пацієнтів; наприклад, глибокий масаж не рекомендується при окремих станах організму, таких як остеопороз або високий ризик тромбозу;

- очікування пацієнта щодо результатів терапії. Необхідно чітко розуміти, що пацієнт очікує від масажу та реалістично оцінити, чи може обраний вид масажної терапії задовольнити ці очікування;

- культурні та індивідуальні переваги. Іноді вибір виду масажу може залежати від культурних переконань або особистих уподобань пацієнта. Деякі люди можуть бути більш чутливими до певних видів масажу, інші можуть мати фобії або просто не сприймати деякі методики;

- кваліфікація масажиста. Не менш важливою вимогою є рівень підготовки та досвід масажиста. Фахівець з масажу повинен володіти широким спектром технік і завжди вміти адаптувати свій підхід до потреб кожного пацієнта.

Усвідомлення та розуміння цих викликів можуть допомогти з вибором підходящого виду лікувального масажу для досягнення оптимальних результатів реабілітації.

Висновки. Вивчення різних видів лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації розкриває широкий спектр методик і підходів, кожен з яких має свої особливості, цілі застосування, техніку виконання та сферу застосування. Зокрема, в рамках обговорення у цій статті, були виділені класичний масаж, рефлекторний масаж і лімфодренажний масаж, кожен з яких відіграє важливу роль в реабілітації та лікуванні різних станів організму людини.

Класичний масаж, з його розмаїттям технічних прийомів, слугує основою для багатьох терапевтичних і профілактичних програм, допомагаючи у боротьбі з м'язовими дисфункціями та больовими синдромами, поліпшенні

кровообігу та відновленні функцій організму. Рефлекторний масаж використовує наукові дані про рефлекторні зв'язки в організмі, надаючи цілеспрямований вплив на певні точки тіла для досягнення терапевтичного ефекту. Лімфодренажний масаж спрямований на стимуляцію функції лімфатичної системи, що допомагає в боротьбі з набряками, виведенні токсинів та підвищенні імунітету.

Успіх у практиці фізичної реабілітації з використанням масажної терапії значною мірою залежить від індивідуального підходу, вибору відповідного виду масажу, кваліфікації спеціалістів та врахування специфічних потреб кожного пацієнта. Основні виклики у виборі методики масажної терапії вимагають уважного аналізу фізичного та психологічного стану здоров'я, можливих протипоказань та очікувань пацієнтів, що, в кінцевому рахунку, дозволить досягти максимальної ефективності лікувально-реабілітаційного процесу.

Перспективи подальшої роботи у цьому напрямку передбачають дослідження та впровадження інноваційних видів масажу, які виникають на стику культур і традицій людства, з метою розширення арсеналу засобів і методів фізичної реабілітації.

Література

1. Вакуленко Л.О. *Реабілітаційний масаж*. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 524 с.
2. Внукова Н., Рубан Л. Сучасний підхід до масажної терапії: оновлений погляд на давню практику. *Актуальні питання сучасного масажу*. Харків: ХДАФК, 2023. №1 (8) С. 23-32.
3. Гирина А.А., Микула М.М. Сегментарно-рефлекторний масаж. *Біологічні дослідження-2017: збірник наукових праць*. 2017. С. 285-287.
4. Коденко Є. Лімфодренажний масаж обличчя та зони декольте. *Актуальні питання сучасного масажу*. Харків: ХДАФК, 2023., №1 (8) С. 57-61.
5. Осіпов В.М. Мануальний масаж як засіб фізичної реабілітації при міофасціальному больовому синдромі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ, 2007. № 6. С. 214-215.

6. Осіпов В.М. Особливості техніки та методики виконання прийомів класичного масажу для відновлення працездатності спортсменів-футболістів. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2018. № 3 (9). С. 66-73.

7. Осіпов В.М. Внесок І.В.Заблудовського, О.Ф.Вербова та І.М.Саркізова-Серазіні в розвиток і становлення класичної системи масажу. *Актуальні питання сучасного масажу*. Харків: ХДАФК, 2019. С.41-47.

8. Осіпов В.М. Рефлекторні вправи та масаж для корекції психомоторного розвитку дітей грудного віку. *Актуальні питання сучасного масажу*. Харків: ХДАФК, 2023. №1 (8) С. 84-94.

9. Попадюха Ю. А. *Сучасні роботизовані комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях: навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 324 с.

10. Прилепа В.А., Кравченко А.І. Акупресура як складова системи корекційно-лікувального впливу при заїканні. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: збірник наукових праць*. 2017. С.116-119.

11. Сивенко О. Л., Манучарян С. В., Калюжка А. А. Менеджмент стресу: застосування поєданого впливу самомасажу і дихальних вправ для саморегуляції стресових проявів. *Актуальні питання сучасного масажу*. Харків: ХДАФК, 2022. С. 84-90.

12. Harris, Robert. *Manual Lymphatic Drainage. Modalities for Massage and Bodywork* / Ed. by Elaine Stillerman. Mosbyruen, 2014. P. 112-130.

References

1. Vakulenko, L. (Red.). (2018). *Reabilitatsiyni masazh*. Ukrmedknyha. 524 p
2. Vnukova, N., & Ruban, L. (2023). Suchasnyi pidkhid do masazhnoi terapii: Onovleni pohliad na davniu praktyku. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu*, N 1(8), 23-32.
3. Hyryna, A., & Mykula, M. (2017). Sehmentarno-reflektornyi masazh. U *Biolohichni doslidzhennia-2017* (s. 285-287).
4. Kodenko, Ye. (2023). Limfodrenazhnyi masazh oblychchia ta zony dekolte. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu*, N1(8), 57-61.

5. Osipov, V. (2007). Manualnyi masazh yak zasib fizychnoi reabilitatsii pry miofastsialnomu bolovomu syndromi. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, N 6, 214-215.
6. Osipov, V. (2018). Osoblyvosti tekhniky ta metodyky vykonannia pryiomiv klasychnoho masazhu dlia vidnovlennia pratsezdatnosti sportsmeniv-futbolistiv. *Sportyvni ihry*, N 3(9), 66-73.
7. Osipov, V. (2019). Vnesok I.V.Zabludovskoho, O.F.Verbova ta I.M.Sarkizova-Serazini v rozvytok i stanovlennia klasychnoi systemy masazhu. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu*, 41-47.
8. Osipov, V. (2023). Reflektorni vpravy ta masazh dlia korektsii psykhomotorного rozvytku ditei hrudnoho viku. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu*, N1(8), 84-94.
9. Popadiukha, Yu. (2018). *Suchasni robotyzovani komplekxy, systemy ta prystroi u reabilitatsiinykh tekhnolohiakh*. Tsentr navchalnoi literatury. 324 p.
10. Pryliepa, V., & Kravchenko, A. (2017). Akupresura yak skladova systemy korektsiino-likuvalnoho vplyvu pry zaikanni. *Suchasni problemy lohopedii ta reabilitatsii: Zbirnyk naukovykh prats*, 116-119.
11. Syvenko, O., Manucharian, S., & Kaliuzhka, A. (2022). Menedzhment stresu: Zastosuvannia poiednanoho vplyvu samomasazhu i dykhalnykh vprav dlia samorehuliatsii stresovykh proiaviv. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu*, 84-90.
12. Harris, Robert. *Manual Lymphatic Drainage. Modalities for Massage and Bodywork* / Ed. by Elaine Stillerman. Mosbyruen, 2014. P. 112-130.

Відомості про автора:

Осіпов Віталій Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, КЗВО «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка» Полтавської обласної ради, Україна.