



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОГО МАСАЖУ

№ 1 (8)



Науковий журнал
Харків 2023

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОГО МАСАЖУ

Науковий журнал

№ 1 (8)

Харків - 2023

УДК 61.8(08)
А 43

Рішення Вченої Ради ХДАФК про видання наукового електронного журналу
«Актуальні питання сучасного масажу»,
протокол від 24 жовтня 2023 № 9

**Актуальні питання сучасного масажу. Науковий журнал / під ред.
П.Б. Єфіменко. ХДАФК. 2023. № 1 (8). 171 с.**

Головний редактор – Єфіменко П.Б. – кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
ХДАФК

Редакційна колегія:

- Мулик В.В. - доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
ректор ХДАФК;
- Пустовойт Б.А. - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної
терапії ХДАФК;
- Істомін А.Г. - лауреат Державної премії України в галузі науки та техніки,
доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри
спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної
терапії, ерготерапії ХНМУ;
- Рубан Л.А. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра
фізкультурно-спортивної реабілітації ХДАФК;
- Каніщева О.П. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедра фізичної терапії ХДАФК, відповідальний секретар.

Журнал вміщує статті, в яких відображено матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасного масажу», що застосовується у галузі оздоровлення, лікування, фізичної реабілітації та спорту. Д цього випуску також включено тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій». Матеріали журналу представляють теоретичний і практичний інтерес науковим працівникам, магістрантам, студентам, а також фахівцям з масажу, фізичної терапії, фізкультурно-спортивної реабілітації, тренерам з видів спорту, для використання масажу в своїй професійній роботі.

Електронну версію журналу розміщено на сайті:
http://journals.uran.ua/modern_massage/index

© Харківська державна
академія фізичної культури,
2023

ЗМІСТ

<i>Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасного масажу»</i>	5
Білецька О.М., Манучарян С.В., Рашад Далі Ахмад Рамі <i>Застосування лікувального масажу в комплексі реабілітаційних заходів після ампутації нижньої кінцівки.....</i>	6
Брелюс Г.М. <i>Застосування Су-джок терапії і мануальної терапії у хворих з гіпертонічною хворобою I-II ступеню на фоні остеохондрозу шийного відділу хребта.....</i>	14
Внукова Н.В., Рубан Л.А. <i>Сучасний підхід до масажної терапії: оновлений погляд на давню практику.....</i>	23
Гончаров О.Г., Мерзлікін Б.Ю. <i>Лікувальний масаж та його різновиди, як один із засобів відновлення офісних працівників з шийним остеохондрозом хребта.....</i>	33
Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Кліментьєва Л.З. <i>Особливості алгоритму дій при масажі пацієнтів зі згладжуванням природних вигинів хребта після тривалого носіння важкої військової амуніції.....</i>	40
Каніщева О.П., Єфіменко П.Б. <i>Методичні особливості проведення окремих фрагментів класичного масажу, вплив якого спрямовано на стимулювання вентиляції органів дихання.....</i>	48
Коденко Є. С. <i>Лімфодренажний масаж обличчя та зони декольте.....</i>	57
Корж Ю.М., Корж З. О. <i>Комплексна методика масажу для покращення функцій шлунково- кишкового тракту</i>	62
Латогуз С.І. <i>Особливості лікувального масажу при плече-лопатковому періартриті....</i>	70
Мартиненко А.І., Рубан Л.А. <i>Корекція порушення постави у чоловіків 30-40 років після ампутації нижніх кінцівок за допомогою масажу.....</i>	77
Осіпов В.М. <i>Рефлекторні вправи та масаж для корекції психомоторного розвитку дітей грудного віку.....</i>	84
Пашкевич С.А., Полковник-Маркова В.С. <i>Ефекти лімфодренажного масажу в менеджменті посттравматичного набряку верхньої кінцівки.....</i>	95
Рубан В. О., Єфіменко П.Б. <i>Техніка міофасціального релізу для зняття м'язової напруги під час гри у Шаффлборд</i>	102

Руденко Р Є., Живущак Н.-М. В. <i>Масаж при ушкодженні капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба.....</i>	109
Сверчкова О.В., Литовченко В.О., Гарячий Є.В., Гребеник В.Д. <i>Мобілізація суглобів за Мейтландом та масаж при травмах опорно-рухового апарату</i>	117
Усіченко О.Ю. Литовченко В.О. <i>Вплив масажу та кінезіотерапії на рівень спастичності пацієнтів із ішемічним інсультом.....</i>	123
Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. <i>Мануальні методи корекції хворих на радикулопатію поперекового відділу хребта ускладнену протрузіями</i>	129
Шевченко В.О. <i>Масаж «Туйна» та як натискати, щоб не боліло?.....</i>	136
Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій»	142
Акопов А. <i>Оздоровчий вплив занять з важкої атлетики на фізичну активність підлітків</i>	143
Громко Є. <i>Проблема компенсації дефіциту рухової активності у студентів під час дистанційного навчання</i>	146
Коденко Є. <i>Мій марафон схуднення «ТІЛО МРІЇ»</i>	151
Мартиненко О. <i>Корекція постави у військовослужбовців засобами фізкультурно-спортивної реабілітації</i>	154
Рзаєва А. <i>Фізична активність як засіб керування емоціями під час воєнного періоду... ..</i>	156
Рубан В. <i>Адаптивні настільні ігри як засіб реабілітації та соціалізації людей похилого віку</i>	159
Санін М. <i>Профілактика серцево-судинних хвороб: комплексний підхід на первинній ланці засобами кінезіотерапії</i>	163
Ставицький С. <i>«Люди дощу». Чому так сталося? Профілактика народження дітей з розладами аутистичного спектру</i>	166
Шевченко В. <i>Поширення традиційної китайської медицини серед спортсменів</i>	169

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДП КЛІНІЧНИЙ САНАТОРІЙ «РОЩА» ПРАТ «УКРПРОФОЗДОРОВНИЦЯ»
СХІДНОУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ
ЦЕНТР РЕАБІЛІТАЦІЇ ХРЕБТА І СУГЛОБІВ «REFIT»



матеріали

XIV Міжнародної науково-практичної конференції **«Актуальні питання сучасного масажу»**

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»
Посвідчення № 470 від 25 жовтня 2022 р.

28-29 квітня 2023 року

Харків, ХДАФК – 2023

ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТКОВОМУ ПЕРІАРТРИТІ

Сергій Латогуз

Харківський національний медичний університет, Україна

Анотація. У роботі представлені особливості застосування лікувального масажу при плече-лопатковому періартриті. Результати дослідження показали ефективність комплексного лікування при впливі на уражену кінцівку до і після курсу лікувального масажу.

Ключові слова: лікувальний масаж, лікувальна фізкультура, мануальна терапія, плече-лопатковий періартрит.

Abstract. The work presents the features of therapeutic massage for shoulder-scapular peri-arthritis. The results of the study showed the effectiveness of complex treatment when affecting the affected limb before and after a course of therapeutic massage.

Key words: therapeutic massage, physical therapy, manual therapy, shoulder-scapular periarthritis.

Вступ. Плечолопатковий періартрит – клінічний синдром, що виникає з різних етіологічних причин, який характеризується болями та скутістю у плечовому суглобі. Частота виникнення - 80% всіх випадків захворювань плечового суглоба. Переважаючий вік – старше 40 років. Переважна стать - чоловіча. Найбільш поширеними методами лікування плечолопаткового періартриту вважаються медикаментозний та фізіотерапевтичний, а масаж зазвичай встає на другорядний план. Однак масаж при даній патології за наявності показань є дуже ефективним методом відновного лікування. Дозволяє усунути больовий синдром, усунути порушення функції в суглобі. І це визначило актуальність нашого дослідження [1].

Масаж починають проводити під час стихання яскраво вираженої симптоматики. При плечолопатковому періартриті відзначається одностороннє ураження суглоба, однак зустрічається і двостороннє. В даному випадку, якщо захворювання набуває хронічного характеру, ці прояви зустрічаються під час рецидивів у холодний період року. Масаж починається в такий період, коли добігає кінця термін знерухомлення суглоба. При даному захворюванні масаж

проводять на комірцевій ділянці, плечолопатковому суглобі і плечі, а також торкається дельтоподібний і великий грудний м'яз. При плечелопаточному періартриті робиться масаж комірцевої зони [8].

Під час проведення розтирання та розминання основним об'єктом уваги стає найширший м'яз спини, нижня та середня частина трапецієподібного м'яза та підостні м'язи в осередку локалізації болю. Після цього масаж виконується на шиї та передпліччі, при цьому масажист розташовується позаду хворого.

При масажі руки спочатку проводять вправи для розминання дельтоподібної області, далі для плечового суглоба та області плеча. Для цього застосовується така сама методика погладжування, розтирання, поплескування та пиляння. Механічна вібрація воронкоподібного гумового вібратора є ефективним засобом для зниження та позбавлення від больових відчуттів з перших днів розвитку захворювання. Після зниження або повного зникнення болю приступають до позбавлення атрофії м'язів, а після проводять масаж плечового суглоба. При цьому з кожним новим сеансом відбувається збільшення силового навантаження під час масажних прийомів. Уся тривалість масажу становить 15-20 хвилин, і проводиться він має щодня. Для досягнення яскраво вираженого позитивного результату рекомендується провести близько трьох курсів масажу, перерви між яким мають становити близько двох-трьох тижнів [2, 5, 9].

Для отримання позитивного ефекту від проведеного лікування необхідно поєднувати проходження масажу з ЛФК. Методи мануальної терапії в комплексному лікуванні хвороб опорно-рухового апарату в геріатричному стаціонарі є високо затребуваними та належать до нелікарських методів лікування. У геріатричну практику впроваджуються щадні методи масажу та мануальної терапії у комплексному лікуванні пацієнтів із патологією опорно-рухового апарату. Найчастішим хронічним захворюванням є остеохондроз хребта, який супроводжується зміною рухового стереотипу, якістю життя пацієнтів [4]. Мануальна терапія - частина відновного лікування, що включає різні засоби ЛФК, фізіотерапії, рефлексотерапії та медикаментозного лікування. У комплексі ці методи сучасної медицини цілком доповнюють одне одного [6, 10]. Методика мануальної терапії включає спеціальні прийоми ручної дії,

спрямованої на усунення патобіомеханічних проявів та відновлення нормальної рухливості опорно-рухового апарату та розбудову рухового стереотипу [3].

Мета дослідження - покращити перебіг плечолопаткового періартриту у пацієнтів за допомогою лікувального масажу.

Хід дослідження та обговорення результатів. Основну групу склали 37 пацієнтів з діагнозом: остеохондроз хребта, плечолопатковий періартрит, віком від 50 до

75 років, які проходили курс фізичної терапії, у відділенні відновного лікування, включаючи масаж з елементами мануальної терапії. Контрольну групу склали пацієнти, яких можна порівняти за статтю і віком, також страждають на плечолопатковий періартрит, але не проходили курс масажу.

Крім обов'язкових, проводили спеціальні обстеження: рентгенографія плечового суглоба, ортопедичні методи обстеження.

В основну групу включені пацієнти віком 50-75 років з плечолопатковим періартритом, яким проводився комплекс запропонованої нами програми реабілітації, включаючи масаж. Контрольну групу склали пацієнти у тій же віковій категорії, яким було призначено стандартну програму реабілітації лікарем ЛФК.

Статистичну обробку отриманих даних здійснювали методами варіаційної статистики за допомогою пакету прикладних програм «STATISTICA 6» та «Microsoft Excel 2010». Використовували параметричні (критерій t-Стюдента) та непараметричні (критерій χ^2 -Пірсона) методи аналізу.

Методика масажу: незалежно від місця та структур ушкодження масаж починалась завжди з проксимальних відділів. Так, при патології верхньої кінцівки спочатку проводили масаж спини, шийно-грудного відділу хребта, застосовуючи погладження, розтирання кінчиками пальців, основою долоні, фалангами пальців та розминання поздовжнє та поперечне. Далі залежно від розташування та пошкоджених структур періартриту поширено застосували погладження, ретельне розтирання, легку вібрацію, розминання плечового, ліктьового та променево-зап'ясткового суглобів. Суглобову сумку плечового суглоба масажували спереду та ззаду. Особливо ретельно проводили масаж у

місці кріплення сухожилля до кістки.

Насамперед, спеціаліст з масажу працював з шийно-грудним остеохондрозом, як основою, адже в основному саме він є причиною розвитку плечолопаткового періартриту. І тому відновлюється достатня провідність нервових імпульсів, які йдуть по спинномозкових нервах до плеча.

Потім фахівці приділяли особливу увагу самому плечовому суглобу. За допомогою елементів мануальної терапії відновлювалась його рухливість та плавно розтягувалась скорочена суглобова капсула.

А далі масаж переходив на м'язи, які беруть участь у русі плечового суглоба. За допомогою розроблених і довгий час використовуваних постізометричних методик мануальної терапії, знімали м'язовий тонус, завдяки чому зникали ущільнення (тригерні пункти) у сухожиллях та м'язах, відновлювалась їх нормальна функція. А для того, щоб все це якісно виконати, фахівець з масажу повинен пальпаторно відчувати реакцію м'язів та сухожилок на ці дії. Особливо, коли м'язи напружуються не повністю, а є лише локальні болючі напруження, так звані вузлики - «тригерні пункти».

Цими методами можна обмежитись на початку курсу масажу, якщо зберігаються виражені болі. Для зниження та ліквідації болю з перших же днів використовувалась механічна вібрація воронкоподібним гумовим вібратором. Із зменшенням болю, з метою позбавлення від м'язової атрофії, поступово включали в масаж спочатку валяння, потім напівкružне, поперечне та щипцеподібне розминання. Інтенсивність тиску за методикою масажних прийомів посилювалась поступово від процедури до процедури. Після цього приступали до масажу самого плечового суглоба. Масаж проводять за раніше описаною методикою. Область плеча масажували з урахуванням стану двоголового та триголового м'язів плеча. Через те, що явища м'язової атрофії або гіпотрофії найчастіше відзначалась у двоголовому м'язі плеча, її масаж мав бути глибшим, ніж масаж трицепса. Тому в області плеча більш доцільний вибірковий масаж. Його починали із загального погладжування та розтирання всієї області плеча. Потім переходили до виборчого масажу двоголового м'яза плеча.

Тривалість масажу-15-20 хвилин щодня. Курс - 15-20 процедур. Для

отримання стійкого лікувального результату необхідно було провести не менше трьох курсів із перервами у три-чотири тижні.

Практично всі пацієнти відзначали значне зменшення або зникнення симптоматики після першого сеансу мануальної терапії з попереднім підготовчим масажем для розслаблення поверхневих і глибоких шарів м'язів шиї і верхнього плечового пояса. Другий сеанс мануальної терапії проводився для закріплення отриманого результату. У 17% пацієнтів відбувався рецидив функціональних блоків, але під час проведення другого сеансу мануальної терапії відбувалося покращення. При цьому застосовувалися техніки на м'язово-сухожильний апарат з акцентом на тригерні точки. Після проведення сеансу пацієнту рекомендувався відпочинок у палаті протягом 1,5-2 годин.

В результаті проведеного лікування значне покращення відмічено у 26 хворих, покращення у 9 хворих, незначний ефект відзначили 2 пацієнти.

Так, до операції больовий синдром за ВАШ у середньому становив $6,4 \pm 0,39$, у ранньому післяопераційному періоді $5,1 \pm 0,19$, у пізньому відновлювальному періоді $1,7 \pm 0,14$ (шкала ВАШ).

Таким чином, ефективність комплексного лікування при впливі на уражену кінцівку становила в динаміці до і після курсу масажу 3,4 бала.

До проведення лікування 90% пацієнтів скаржилися на сильні болі в області плечового суглоба та у русі та спокої. У 100% випадків виражена біль відзначалася у крайніх точках руху. У 31 пацієнта (84%) після проведення комплексного лікування, включаючи масаж, спостерігалось зниження неприємних та больових відчуттів при здійсненні пасивних рухів у ураженому суглобі.

Результати були оцінені нами одразу після завершення всього курсу лікування та реабілітації. В основній групі після завершення курсу лікування у більшості пацієнтів біль у плечовому суглобі був відсутній, амплітуда рухів у суглобі стала близька до норми. У контрольній групі ці показники були помітно нижчими.

Висновки: Після проведення курсу лікувального масажу з елементами мануальної терапії у більшості пацієнтів відзначалася позитивна динаміка, усунення больового синдрому, відновлення функції ураженої кінцівки.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення особливостей лікувального масажу при плече-лопатковому періартриті буде продовжено і вивчено в наступних наукових розробках.

Література.

1. Булах О.А. Физиотерапия при болях в верхней трети плеча и плечелопаточной области / О.А. Булах, Е.В. Филатова, М.Ю. Герасименко// Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2014. № 6. С. 25-31.

2. Колісник П.Ф. Клінічна вертебродіагностика / П.Ф. Колісник. – Вінниця, - 2017. – Нова книга. – 228 с.

3. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту / М.І. Кручаниця, Ф.Г. Філак, Н.В. Розумик, Я.Ф. Філак. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2008. – 120 с.

4. Латогуз С.И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. Изд. 2-е перераб. / С.И. Латогуз. – Ростов н/Д: «Феникс». Харьков: «Торсинг», 2002. – 512с.

5. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей / И.И. Пархотик. – К.: Олимп, л-ра, 2007. – 282 с.

6. Скворцов В.В. Актуальные вопросы диагностики и лечения плечелопаточного периаартрита / В.В. Скворцов, А.В. Тумаренко// Поликлиника. 2011. № 2-1. С. 56-58.

7. Шоломов И.И. Реабилитация больных с посттравматическим плечелопаточным периаартритом / И.И. Шоломов, О.В. Бейдик и соавт. Практическая неврология и нейрореабилитация. 2009. № 4. С. 19-21.

8. Энциклопедия массажа от А до Я: Пер. с англ. З. Слоботкиной. – Харьков: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. – 384с

9. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation: Musculoskeletal Disorders, Pain, and Rehabilitation, 2nd Edition by Walter R. Frontera MD PhD, Julie K. Silver MD, Thomas D. Rizzo Jr. MD: Saunders, Elsevier, 2008 – 935p.

10. Physical Medicine & Rehabilitation. Fourth edition. Edited by Randall L. Braddom. Saunders Elsevier. – 2011. – 1506 p.

References.

1. Bulah O.A. Fizioterapiya pri bolyah v verhnej treti plecha i plechelopatochnoj oblasti / O.A. Bulah, E.V. Filatova, M.Yu. Gerasimenko// Fizioterapiya, balneologiya i rehabilitaciya. 2014. № 6. S. 25-31.
2. Kolisnik P.F. Klinichna vertebrologiya / P.F. Kolisnik. – Vinnicya, - 2017. – Nova kniga. – 228 s.
3. Kruchanicya M.I., Filak F.G., Rozumik N.V., Filak Ya.F. Netradicijni zasobi ozdorovlennya. Navchalnij posibnik dlya studentiv vishih navch. zakl. fiz. vihov. i sportu / M.I. Kruchanicya, F.G. Filak, N.V. Rozumik, Ya.F. Filak. – Uzhgorod: Vidvo UzhNU, 2008. – 120 s.
4. Latoguz S.I. Rukovodstvo po tehnike massazha i manualnoj terapii. Izd. 2-e pererab. / S.I. Latoguz. – Rostov n/D: «Feniks». Harkov: «Torsing», 2002. – 512s.
5. Parhotik I.I. Fizicheskaya rehabilitaciya pri travmah verhnih konechnostej / I.I. Parhotik. – K.: Olimp, 1-ra, 2007. – 282 s.
6. Skvorcov V.V. Aktualnye voprosy diagnostiki i lecheniya plechelopatochnogo periartrita / V.V. Skvorcov, A.V. Tumarenko// Poliklinika. 2011. № 2-1. S. 56-58.
7. Sholomov I.I. Rehabilitaciya bolnyh s posttravmaticheskim plechelopatochnym periartritom / I.I. Sholomov, O.V. Bejdik i soavt. Prakticheskaya nevrologiya i nejrorehabilitaciya. 2009. № 4. S. 19-21.
8. Enciklopediya massazha ot A do Ya: Per. s angl. Z. Slobotkinoj. – Harkov: Knizhnyj Klub «Klub Semejnogo Dosuga», 2007. – 384s
9. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation: Musculoskeletal Disorders, Pain, and Rehabilitation, 2nd Edition by Walter R. Frontera MD PhD, Julie K. Silver MD, Thomas D. Rizzo Jr. MD: Saunders, Elsevier, 2008 – 935p.
10. Physical Medicine & Rehabilitation. Fourth edition. Edited by Randall L. Braddom. Saunders Elsevier. – 2011. – 1506 p.

Відомості про автора

Латогуз Сергій Іванович: кандидат медичних наук, доцент; Харківський національний медичний університет, Україна.

Науковий журнал

«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОГО МАСАЖУ»

№ 1 (8) 2023 року

Містить:

Матеріали XIV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

«Актуальні питання сучасного масажу» від 29-30 квітня 2023 року

Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції

«Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій» від 21 квітня 2023 року

Упорядник: проф. Єфіменко Павло Богуславович

За достовірність представлених у журналі матеріалів

відповідальність несуть автори

