**Министерство здравоохранения Республики Башкортостан**

**Башкирский центр медицинской профилактики**

**ГАУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер**

**Массаж при заболеваниях**

**сердечно-сосудистой системы**

**Памятка для населения**

**Подготовила Уразбахтина Р.В.,**

**врач по лечебной физкультуре ГАУЗ РВФД**

**Уфа 2014**

Сердце — это насос, который толкает кровь в самый крупный сосуд — аорту. А дальше аорта волнообразными движениями стенок проталкивает кровь ко всем органам и тканям организма. Помогают работе сердца все наши мышцы. От состояния мышц зависит и состояние нашего «мотора». Чем слабее натренированы мышцы, тем большая нагрузка ложится на сердце.

 Сердцу вредят перегрузки. Его надо постоянно держать в мобильном состоянии, предупреждая заболевание. Эту задачу прекрасно выполняет, например, ежедневный массаж мизинцев. Кроме того, благодаря такому массажу человек становится спокойнее и легче переносит стрессы.

 Для чего нужен массаж при сердечнососудистых заболеваниях?
Ну, во-первых, он способствует улучшению кровообращения в сердечной мышце. В результате это помогает избежать застоев крови в малом и большом кругах кровообращения. Соответственно и сердце лучше насыщается кислородом и питательными веществами.

Во-вторых, повышается тонус и сократительная функция сердечной мышцы. К тому же, после курса массажа нормализуется артериальное давление.

С помощью массажа можно уменьшить или ликвидировать неприятные ощущения в области сердца, тяжесть в голове, головные боли, головокружения, шум в ушах. Под влиянием массажа улучшается сон, повышается работоспособность и снижается артериальное давление.

*Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы — это важное средство терапии. Особенно эффективен массаж в комплексе с оптимальным двигательным режимом больного человека.*

*Цели массажа* при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

* нормализовать  состояние нервной системы, сосудистой, вегетативной и гормональной систем;
* устранить застойные явления и улучшить кровообращение в малом и большом кругах;
* активизировать обмен веществ и трофические процессы в мышцах, тканях и внутренних органах.

*Массаж способствует:*

* подготовке нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а также более быстрому снятию утомления после нее;
* более эффективной медицинской реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями;
* нормализации тонуса сосудов и артериального давления. Работа сердца становится более экономичной и эффективной;
* более активному снабжению организма кислородом и питательными веществами и в то же время более быстрому выводу из организма продуктов распада;
* ликвидации застойных явлений не только в массируемом участке, но и в участках, расположенных выше или ниже его, что особенно важно в тех случаях, когда нет возможности прямо воздействовать на пораженный участок тела.
* с помощью массажа можно влиять на работу внутренних органов непосредственно или опосредованно, используя определенные рефлекторные связи.

Таким образом, массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы имеет исключительно большое значение, оказывая влияние на весь организм в целом, особенно в условиях постельного режима. При помощи рациональной методики сеанса массажа можно управлять артериальным давлением и облегчить состояние больного, так как после массажа количество капилляров в 1 мм2 поперечного сечения мышц увеличивается в 45 раз, а общая вместимость капилляров возрастает в 140 раз и более.

***При каких заболеваниях сердечно-сосудистой системы***

***можно применять массаж?***

Массаж в послеинфарктном состоянии

Массаж при гипертонической болезни

Массаж при гипотонической болезни

Массаж при стенокардии

Массаж при пороках сердца

Массаж при заболевании облитерирующим эндартериитом

Массаж при вегетососудистой дистонии

При сердцебиении

Массаж – это сильная и не безразличная для организма процедура, поэтому в любом случае нужно обратиться к врачу за назначением. В случае, если усиленное сердцебиение или боли в области сердца приобрели постоянный характер, необходимо сделать электрокардиограмму, флюорографию, и другие исследования, чтобы убедиться, что сердце и легкие в порядке. Если серьезных заболеваний сердца и легких нет, предлагаемые массажные упражнения помогут снизить снизить сердцебиение и уменьшить одышку.

***Самомассаж при болезнях сердца***

    Начинаем с поглаживания верхней части груд­ной клетки и области сердца. Двигаемся снизу вверх, к шее. Затем легонько растираем эти облас­ти подушечками пальцев. Если вы делаете [массаж на дому](http://www.fmliga.ru) вне болей и приступов — можно более интенсивно разминать грудную клетку, делая подушечками пальцев защипывающие движения. Затем перехо­дим к поглаживанию мышц спины от лопаток к шее, затем растираем и разминаем эту область. За­канчиваем поглаживанием, затем снова перехо­дим к поглаживанию области сердца. Желательно сделать массаж верхних и нижних конечностей.

Для устранения сердечных болей очень полезен точечный массаж мизинцев вокруг ногтевых пластинок, растирание мизинцев снизу вверх.

Для излечения седцебиения и одышки необходимо воздействовать на меридианы сердца и перикарда, которые связаны с сердечно‑сосудистой и нервными системами. Меридиан сердца проходит по внутренней стороне мизинца руки, а меридиан перикарда проходит посередине среднего пальца. У меридиана сердца точка расположена на кисти, а у меридиана перикарда – на три пальца ближе к локтю от кисти. Для устранения симптомов необходимо мягко и многократно ладонью другой руки поглаживая раздражать эти точки, что окажет благотворное воздействие на сердечно‑сосудистую и нервную системы и устранит сердцебиение и одышку.

***Массаж при функциональных болях в области сердца***

Назначение приемов. Приемы предназначены для снятия функциональных болей в области сердца. Как и любой другой орган, сердце обладает компенсаторным механизмом и механизмом, оберегающим его от перегрузок. Как только нагрузка становится слишком большой, в области сердца возникают функциональные боли, то есть боли, возникающие при повышенной физической нагрузке или повышенном нервном напряжении. Эти боли являются своеобразным сигналом для снижения нагрузки.

Выполнение приемов. Для снятия болей необходимо провести легкий вибрационный массаж сердечной рефлекторной зоны, которая расположена на спине. Закрепить положительный эффект можно, выполнив массаж рефлекторных зон стопы, используя для этого грецкие орехи или шарики от настольного тенниса. С их помощью следует провести массаж средней трети стопы. Время выполнения массажа две – три минуты для каждой стопы**.**

***Гипертония***

Массаж при гипертонии разрешается проводить на любой стадии. Но важно знать, что существует целый ряд противопоказаний. Например, при гипертоническом кризе массаж запрещен. Так же, как и при частых церебральных кризах. Нельзя массировать, если пациент страдает тяжелой формой сахарного диабета, и если общие показания больного не сочетаются с массажными процедурами.

Массаж при гипертонии следует проводить с помощью массажиста. В 1 и 2 стадиях гипертонической болезни грамотно проведенный массаж даёт хороший лечебный эффект. С помощью массажа можно уменьшить или ликвидировать неприятные ощущения в области сердца, тяжесть в голове, головные боли, головокружения, шум в ушах. Под влиянием массажа улучшается сон, повышается работоспособность и снижается артериальное давление. Пациенты очень хорошо переносят массаж. Да и общее эмоциональное состояние пациента заметно улучшается.

Продолжительность сеанса – 15-25 минут. Периодичность – каждый день. Курс - 15 процедур. Курсы можно повторять через 1,5-2 месяца. Массаж необходимо выполнять в отдельном кабинете при полной тишине. Выполняют массаж головы, шеи, области надплечий, межлопаточной области и области живота.

В некоторых случаях у пациентов, страдающих гипертонической болезнью, одновременно имеется пояснично-крестцовый радикулит. В таких случаях сначала проводится массаж пояснично-крестцовой области, а затем массаж воротниковой зоны и головы.

Кроме массажа головы и воротниковой зоны при гипертонической болезни применяют и массаж живота. Он нормализует внутрибрюшное давление, устраняет высокое стояние диафрагмы, улучшает состояние брюшного пресса, ликвидирует застой и улучшает деятельность кишечника, рефлекторным путём, через вегетативную нервную систему, снижает кровяное давление. Область живота массируют энергично, но не грубо.

Массаж при гипертонии нужно выполнять по четко структурированному плану. Сначала манипуляции проводятся со спиной, потом переходим на шею. После этого в четкой последовательности – голова, грудная клетка и заканчивают процедуру массажем затылка и шеи.

***Как снять спазм сосудов мозга без лекарственных препаратов?***

Проводим зональный сегментарный массаж.

Расслабленными ладонями медленно поглаживаем лоб по направлению от переносицы к вискам, лицо ото лба до подбородка, затылка по направлению от шеи к лопаткам, и плечевым суставам – сначала правой рукой слева, затем левой ладонью справа.

Кончиками пальцев выполняем кругообразные поглаживания висков. Затем разминаем лучезапястный сустав, для этого обхватываем его кольцом из указательного и большого пальцев противоположной руки. Одновременно делаем сгибания и разгибания массируемой руки в локтевом суставе.

Самомассаж заканчиваем растиранием коленного сустава между ладонями, повторяем каждый прием 15-20 раз.

***Самомассаж при болезнях сосудов ног***

[Массаж](http://www.kaktrostinka.ru/massazh/index.html) является обязательным элементом комплексного лечения болезней ног, связанных с нарушением кровообращения. Он не только улучшает кровообращение и сохраняет нормальный тонус трофики мышц, но и устраняет последствия целого ряда заболеваний.

Массаж при варикозном расширении вен и атеросклерозе нижних конечностей включает в себя массирование пальцев ног, стопы, голеностопного и коленного суставов, голени, бедра, таза и ягодиц. Массаж при тромбофлебите противопоказан.

Техника самомассажа. Массаж начинают с пальцев ног, которые поглаживают, сгибают, разгибают и отводят назад. Затем переходят к массированию ступни, с кончиков пальцев и ведут движение по ее тыльной стороне до голеностопного сустава. Для этого используют непрерывное поглаживание, чередующееся с растиранием в направлении от пальцев к пятке и обратно.

Массаж голеностопного сустава начинают поглаживанием тыльной стороны стопы в направлении от основания пальцев к коленному суставу. Затем в этом же направлении голеностопный сустав растирают, после чего вновь проводят поглаживание.

После этого проводят массаж голени. Правую голень массируют левой рукой, а правой фиксируют стопу. Левую голень массируют правой рукой. Массаж начинают с обхватывающего поглаживания, затем выполняют растирание снизу вверх и сверху вниз. После этого на икроножной мышце проводят сотрясание.

Массаж коленного сустава начинают с поглаживания кончиками пальцев, затем переходят к растиранию всей ладонью. Для массажа бедра используют поглаживание, растирание, сотрясание, прерывистую вибрацию, поколачивание и встряхивание.

Для массажа тазобедренного сустава и ягодиц применяют поглаживание и растирание в различных направлениях.

Не забывайте, что массаж бывает наиболее эффективен, когда он сочетается с движением.

Проснувшись, не следует сразу давать большие нагрузки сердцу. Утром примите теплый душ с последующим растиранием, проделайте самомассаж. Полезны утренняя зарядка, прогулки, бег трусцой. После этого можно быть уверенным, что все мышцы — помощники сердца — стали активными.

Если вы ведете малоподвижный образ жизни, постарайтесь в течение дня делать различные физические упражнения. Сидя на стуле, время от времени шевелите пальцами ног. Можно сокращать ягодичные мыщцы, чтобы не было застоев крови. Полезны сокращения мышц живота (только на пустой желудок!). Сжимайте кисти в кулак, сокращайте мышцы плеча и предплечья. Время от времени проделывайте упражнения для позвоночника.

Знаменитый врач *Клеман Жозеф Тиссе* говорил по этому поводу: «Движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движения».