

3. Жуков Б.Н., Каторкин С.Е., Сизоненко Я.В., Кравцов П.Ф. Пути повышения эффективности реабилитации больных хронической венозной недостаточностью нижних конечностей // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры.- 2009.- № 4.- С. 19-22.
4. Жуков Б.Н., Яровенко Г.В., Каторкин С.Е., Мышенцев П.Н. Современные аспекты консервативного лечения больных с лимфовенозной недостаточностью нижних конечностей // Вестник хирургии им. И.И. Грекова.- 2009.- Т. 168, № 1.- С. 38-40.
5. Каторкин С.Е., Жуков А.А., Кушнарчук М.Ю. Комбинированное лечение вазотрофических язв при хронической венозной недостаточности нижних конечностей // Новости хирургии.- 2014.- Т. 22, № 6.- С. 701-709.
6. Каторкин С.Е. Эффективность методов клинической биомеханики в диагностике и лечении пациентов с сочетанной патологией венозной и опорно-двигательной систем нижних конечностей // Вестник экспериментальной и клинической хирургии.- 2015.- Т. 8, № 1 (26).- С. 45-51.
7. Каторкин С.Е., Жуков А.А., Мельников М.А., Кушнарчук М.Ю. Комбинированное лечение трофических язв при хронических заболеваниях вен нижних конечностей венозной этиологии // Лазерная медицина.- 2015.- Т. 19, № 3.- С. 23-28.
8. Каторкин С.Е., Мельников М.А., Кравцов П.Ф., Жуков А.А., Кушнарчук М.Ю., Репин А.А. Эффективность применения послойной дерматолипэктомии (shave therapy) в комплексном лечении пациентов с венозными трофическими язвами нижних конечностей // Новости хирургии.-2016.- Т. 24, № 3.- С. 255-264.
9. Кушнарчук М.Ю. Диагностика и лечение пациентов с хроническими заболеваниями вен С5-С6 классов осложненных фасциокомпрессионным синдромом // Аспирантский вестник Поволжья.- 2014.- № 1-2.- С. 161-164.
10. Кушнарчук М.Ю. Диагностика и лечение хронического компартмент синдрома при венозной недостаточности нижних конечностей // Инновационная наука.- 2016.- № 2-5 (14).- С. 111-113.
11. Katorkin S., Sizonenko Y., Nasyrov M. Photodynamic therapy in the treatment of trophic leg ulcers // Vasomed.- 2015.- V. 27, № 2.- P. 82-84.
12. Kushnarchuk M., Katorkin S., Melnikov M., Zhukov A. Combined treatment of vasothrophic ulcers in lower limbs chronic venous insufficiency // Vasa. Zeitschrift fur Gefasskrankheiten. European Journal of Vascular Medicine. -Bern, 2016. -Vol. 45. -P. 84-85.

© Кушнарчук М.Ю., 2017

УДК 615.82

Н.В. Перегудова

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура»
Новокузнецкий институт (филиал) ФГБОУ ВО
«Кемеровский государственный университет»

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

Аннотация

В статье рассмотрены физиологические действия и гигиенические значения массажа и самомассажа в контексте здоровья человека

Ключевые слова

Массаж, самомассаж, действия массажа на здоровье

Массаж – это целебный метод воздействия на все тело. Суть которого заключается в нанесении телу человека раздражений различной силы. Эти раздражения производятся руками специалиста.

В механизме физиологического воздействия массажа на тело влияет конкретный процесс. В этот механизм входит три фактора:

- нервно-рефлекторный
- гуморальный
- механический

В системе физиологического действия массажа на человека главную роль играет нервная система. Механическое раздражение, причиняемое специалистом, усваивают нервные рецепторы. Эта энергия переходит в нервный импульс. Из рецепторов, в центральную нервную систему, а оттуда – в мышцы, сосуды, органы, которые реагируют на этот импульс. Во время процедуры в тканях основываются высокоактивные вещества. Они содействуют образованию и переносу нервных импульсов, а также принимают участие в регуляции сосудистого тонуса. На месте массажного воздействия эти вещества возбуждают нервные окончания. Прибывая в кровяное русло, они добиваются до внутренних органов, увеличивают или уменьшают их функцию, побуждая сложные рефлекторные процессы.

Кожа и подкожно-жировая клетчатка

Массаж содействует очищению кожи от избытков выделений кожных желез, от роговых чешуек внешних пласт эпидермиса, очищению выводных протоков кожных и сальных желез. Под действием массажа в коже усиливается кровообращение, обменные процессы, быстрее происходит заживление различных ран. Улучшается обмен веществ в коже, который приводит к стандартизации обмена веществ во всем организме. Массаж служит причиной уменьшения жира, это случается, благодаря увеличению общих обменных процессов.

Суставы и мышцы

Под действием массажа мышечные волокна превращаются в более эластичные, увеличивается их сократительная способность, уменьшается атрофия мышц, повышается обмен веществ. В итоге массажа прогрессирует кровообращение в мышцах. Так же утверждают, что массаж устраняет мышечное недомогание. Недолгий массаж лучше и на много быстрее возобновит работоспособность утомленных мышц, чем долгосрочный отдых. Благодаря массажу можно устранить рубцы, а также спайки, увеличить сократительную функцию мышц. Во время лечения суставных заболеваний необходимую роль исполняет массаж мышц, относящихся к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок.

Нервная система

Нервная система одна из первых воспринимает механическое раздражение. Известно, что, употребляя необходимые массажные приемы, изменяя их длительность, можно уменьшать или увеличивать раздражение нервной системе, усиливать или оживлять рефлексы, улучшать питание и газообмен нервных волокон и проводимость нервных импульсов.

Неправильная постановка приемов приводит к ощущению слабости, раздражительности, может спровоцировать сердцебиение, боль, головокружение. Персональные ощущения при нужном выборе приемов проявляются в ощущении теплоты во всем теле, улучшении самочувствия, повышении тонуса и физической удовлетворенности.

Лимфатическая и Кровеносная системы

Кровеносные сосуды под действием массажа расширяются, кровоток увеличивается, улучшается питание и газообмен органов и тканей организма. Доказано, что сосуды под влиянием массажа расширяются, благодаря этому можно контролировать отток крови в поврежденных местах при воспалении, что позволит устранить опухоль. На артериальное давление массаж влияет косвенно – проходя через центральную нервную систему. Принимая во внимание важность лимфотока в устранении остаточных явлений воспаления, необходимо проводить массажные приемы от периферии к центру.

Гигиеническое значение массажа и самомассажа

Существует три вида массажа:

- Лечебный
- Гигиенический
- Косметический

Гигиенический – это уникальный способ для предотвращений различных болезней и продления работоспособности. Его используют для поддержания жизнедеятельности, усиления здоровья и предотвращений заболеваний. Гигиенический массаж улучшает кровообращение, подготавливает человека к работе. Необходимо придерживаться поставленной последовательности. Начинают с шеи и спины, далее ноги, грудь, живот и в итоге руки. Обычно общий массаж выполняют один или три раза в неделю, а частный – ежедневно.

Массаж и самомассаж не рекомендуют при различных болезнях, температуре, простудных заболеваниях.

Выбор массажных приемов зависит от времени проведения массажа. Утром используют пробуждающие приемы. Такие как:

- размятие
- натирание
- сотрясение
- ударные приемы

Следовательно, вечером – успокаивающие:

- поглаживание
- тряска
- разминание

Список использованной литературы:

1. Н.В. Перегудова. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета // Международный научный журнал «Инновационная наука» №10/2015 ISSN 2410-6070, часть №3. С. 152-155.
2. Н.В. Перегудова, М.В. Рудов. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Международный научный журнал «Инновационная наука» №10/2015 ISSN 2410-6070, часть №3. С. 155-158.
3. Н.В. Перегудова. Велоспорт и велотуризм // Международный научный журнал «Инновационная наука» №4 / 2016 ISSN 2410-6070, часть №2. С. 181-182.
4. Н.В. Перегудова, М.В. Рудов. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Международный научный журнал «Инновационная наука» №4 / 2016 ISSN 2410-6070, часть №2. С. 182-185.
5. Н.В. Перегудова. «Допинг в спорте» // Международный научный журнал «Инновационная наука» №6 / 2016 ISSN 2410-6070, часть №2. С. 241-243.
6. Перегудова Н.В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология и как метод лечебной физкультуры // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/11/15273>
7. Перегудова Н.В. Йога, как практическая дисциплина // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/11/15272>
8. Лечебный массаж: учебник / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: МЕДпресс - информ, 2009. – 384 с.

© Перегудова Н.В., 2017

УДК 611.428

В.М. Петренко, д.м.н., профессор
ОЛМЕ «Реабилитация обездвиженных больных», г. Санкт-Петербург, РФ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

Аннотация

Я предложил новую идею устройства лимфатической системы в ее связи с лимфоидной системой на основе современных данных о иммуногенезе.