Массаж при остеохондрозе

**Description:** Массаж при остеохондрозе позвоночника обладает высоким терапевтическим эффектом: расслабляет перенапряженные мышцы спины, стимулирует нервную систему, уменьшает болевой синдром.

Одним из наиболее важных и эффективных компонентов лечения остеохондроза является массаж, хотя его разумно проводить в комплексе с другими процедурами, такими как медикаментозное лечение, физиотерапия, лечебная физкультура. **Основным преимуществом массажа перед медикаментозной терапией является то, что он не дает побочных эффектов, хотя и имеет ряд противопоказаний.** Практика показывает, что массаж спины при остеохондрозе значительно подавляет проявление симптомов заболевания, улучшает общее состояние и качество жизни пациента.

## Что же такое остеохондроз и каковы его причины?

Остеохондроз – это заболевание, при котором межпозвоночные диски подвергаются дегенерации. Причины развития остеохондроза обычно связаны с серьезным недостатком движения (малоподвижный образ жизни) или же с чрезмерной нагрузкой на позвоночник или же обменными нарушениями.

Межпозвоночный диск не имеет собственной системы кровоснабжения и его питание осуществляется диффузией из окружающих тканей. Недостаточная двигательная активность – причина преждевременной дегенерации хряща из-за нарушения естественных процессов в нем. Чрезмерные же нагрузки вызывают повреждение межпозвонковых дисков и снижение их эластичности и прочности. Как результат в обоих случаях мы имеем трещины во внешней оболочке диска, через которые происходит выпадение пульпозного ядра, приводя в конечном итоге к появлению межпозвоночной грыжи.

Для остеохондроза характерны такие осложнения, как боли, чувствительные и двигательные расстройства иннервируемых зон, нестабильность позвоночника из-за слабости и гипертонуса мышц спины.

## Что следует ожидать от процедуры?

Массаж при остеохондрозе позвоночника приводит к следующим терапевтическим эффектам:

* устранение болевого синдрома;
* улучшение циркуляции крови, лимфообращения и обмена веществ в зоне сместившегося диска;
* снятие ригидности мышц;
* укрепление мышечного каркаса (стабилизация позвоночника);
* положительное воздействие на нервную систему;
* повышение общего тонуса.

## В каких случаях выполняется массаж?

Лечение массажем остеохондроза проводят в двух случаях:

* в период, когда болевые синдромы купированы (временно отсутствуют) и движения не сопровождаются болезненными ощущениями;
* в период обострения (массируют здоровые участки тела, рефлекторно воздействуя на боль).

Многие специалисты упорно настаивают на том, что при обострении остеохондроза делать массаж категорически недопустимо. Но легкое, безболезненное воздействие с применением обезболивающих кремов пойдет только на пользу. **Противопоказано интенсивное воздействие на больную область позвоночника.** После проведения процедуры рекомендуется укутать больное место.

Чтобы массаж в период обострения прошел без вреда, стоит использовать мягкую мануальную технику или точечный массаж.

## Противопоказания

• наличие онкологических заболеваний (можно спровоцировать метастазирование опухолевых клеток);

• различные заболевания крови;

• тромбоз;

• обострение венерических заболеваний;

• недостаточность кровообращения;

• в случаях миомы матки, кисты яичника у женщин, а у мужчин-аденомы, массаж при остеохондрозе поясничного отдела противопоказан;

• с осторожностью выполняют процедуру при мастопатии.

Стоит обратить внимание на местные противопоказания:

• наличие бородавок, трещин, грибков, герпетического поражения или выступающих родинок в месте массажа;

• варикозные звездочки на спине.

## Классический массаж при остеохондрозе

Выбор массажных приемов и техники зависит от степени заболевания, как уже было сказано выше, а еще от места локализации остеохондроза. Плюс ко всему необходимо учитывать сопутствующие заболевания пациента.

Классический массаж при остеохондрозе шейного отдела следует делать, когда больной находится в сидячем положении, при грудном и поясничном – в лежачем.

*Перед началом процедуры массажисту необходимо размять кисти рук для того, чтобы они стали теплыми, а пальцы – более чувствительными и гибкими. Следует смазать руки массажным маслом или же детским кремом (в крайнем случае может подойти и оливковое масло), чтобы не травмировать кожу пациента*

* Массаж всегда следует начинать делать с воротниковой зоны, используя растирания, поглаживания, что позволяет снять напряжение соответствующих мышц.
* С воротниковой зоны можно переходить к массажу между лопаток. Эта зона требует особого внимания при шейном или грудном остеохондрозе. Сперва рекомендуют делать поглаживающие движения в направлении от угла лопаток к шее, после этого переходят на плечи с использованием поглаживающих, растирающих, выжимающих движений. Следующим этапом необходимо провести массаж шеи.

*Следует помнить, что шея – очень хрупкое анатомическое образование, поэтому все манипуляции должны выполняться максимально осторожно. Основные воздействия в этой области - поверхностное поглаживание, поперечное растирание и круговое разминание. Массируют шею, одновременно захватывая воротниковую зону и мышцы плечевого пояса.*

* Далее переходим на спину и идем от шеи к ногам растирающими движениями, используя четыре пальца рук. **Здесь важным моментом является необходимость расположить руки так, чтобы они были как можно ближе к позвоночнику.** Такие движения следует повторить 3 или 4 раза, после чего продолжить массировать спину, используя поглаживания, выжимания и растирания. Заканчиваем поглаживающими движениями.

*Если у вас наблюдаются боли, например, только с левой стороны спины, то процедуру рекомендуют начинать делать со здоровой части, т.е. с правой. Если же болит вся спина, то массировать начинают с того места, где болевой синдром менее выражен.*

* Если имеются боли в руках или ногах, то необходимо перейти к их массажу. Выполняется так же, как и массаж шеи.

После того как пройдут болезненные ощущения от массажа, количество поглаживаний уменьшают, а количество растираний и выжиманий в свою очередь увеличивают. Постепенно увеличивают и время массажа: от 5 до 12 минут.

**Лечебный массаж при остеохондрозе следует делать минимум 3 раза в год, т.к. одного курса будет недостаточно, ведь остеохондроз – постепенно прогрессирующее заболевание.** Некоторые пациенты ошибочно полагают, что при остеохондрозе 3 степени (имеется грыжа межпозвоночного диска) массаж уже нельзя проводить. Но известно, что данная процедура имеет место при любой стадии остеохондроза. Важно лишь подобрать верную технику.

Так, при грыже диска сперва следует провести рентгенологическое исследование, которое поможет определить локализацию и характер грыжи, ее размер, и после этого уже следует решать вопрос о необходимости лечения массажем остеохондроза на данной стадии.

Стоит напомнить пациентам, что данную процедуру разумно проводить в комплексе с другими методами лечения, т.к. одна лишь пассивная гимнастика не способна улучшить состояние больного. При остеохондрозе позвоночника назначают ЛФК для активного укрепления мышц спины. Самому больному необходимо бороться с излишним весом, гиподинамией, отказаться от курения и употребления алкоголя. Только комплексный подход к лечению остеохондроза может дать положительный эффект.