

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ ПРИ СКОЛІОТИЧНІЙ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

М.В. Петренко, Т.Є. Яворська

На жаль, у наш час сколіоз є досить поширеним явищем. Сколіоз визначається по тій стороні, куди обернена дуга викривлення та виражається в асиметрії м'язового тону, зокрема підвищенні тону і укороченні м'язів однієї сторони, в той же час перерозтягненні і гіпотрофії м'язів – іншої. Ефективним засобом у цьому випадку є масаж. Отже, актуальність теми полягає в тому, що усунення таких функціональних порушень за допомогою різноманітних масажних прийомів і тим самим зменшення асиметричного навантаження на тіла хребців дозволяють призупинити прогрес сколіозу.

Метою нашої статті є визначити ефективність масажних прийомів при сколіотичній деформації хребта.

Одним із методів комплексного лікування сколіозу є масаж, використання якого допомагає підвищити загальний тонус організму; нормалізувати функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем; сформувати правильну поставу; сприяти зміцненню м'язів спини та м'язового корсету. При сколіозі масаж відіграє роль пасивної корекції. Він готує нервово-м'язовий апарат до фізичних вправ і збільшує фізіологічну дію на організм. Слід зауважити, що масажувати потрібно переважно довгі м'язи спини (уздовж хребта), м'язи, що зближують лопатки (міжлопаткова зона), та м'язи, що наближують лопатки до грудної клітини (задня і бічна поверхні грудної клітки). Під час масажу передньої черевної стінки особливу увагу слід приділяти зміцненню косих м'язів живота. Більш інтенсивно, з використанням усіх прийомів, масажують м'язи на боці опуклості хребта, тому що функціональна здатність їх знижена. Масаж скорочених м'язів на боці западання грудної клітки та з увігнутого боку скривлення хребта здійснюють із меншою силою тиску руками з використанням переважно прийомів, спрямованих на розслаблення м'язів.

Отже, масаж являється одним із основних та ефективних методів комплексного лікування сколіозу, що використовується не лише як загальнозміцнюючий, але й як коригуючий засіб м'язових порушень, що характерні для цього захворювання.