

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

24 листопада 2022 року

PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES

Collection of materials of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

November 24, 2022

Полтава 2022

4. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/8969>.

Фасахова С.М., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.мед.н, доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВАКУУМНИЙ МАСАЖ: ОСНОВНІ ПОГЛЯДИ ТА ПРИНЦИПИ

Сьогодні вакуумний масаж – це дуже поширена процедура, в основі якої лежить вплив на рефлексогенні зони шкіри людини за допомогою розрідженого повітря. Збільшення попиту на процедуру пов'язано із позитивним ефектом як на корекцію фігури, так і на зняття болю та розслаблення м'язів [5]. Зважаючи на тенденцію зростання частоти захворювань опорно-рухового апарату та інших систем організму, а також надання переваги немедикаментозним способам лікування, вакуумний масаж набуває все більшої актуальності та бере верх серед методів відновлення організму.

Основна мета роботи – зробити аналіз досліджень про принципи проведення вакуумного масажу; висвітлити основні методики масажу банками, найважливіші лікувальні ефекти, застосування у косметології.

Результати дослідження. Вакуумний масаж поділяють на ручний і апаратний. Апаратний масаж виконується за допомогою спеціальних приладів. Зараз особливої популярності набувають апарати з додатковими магнітними роликівими насадками. Найчастіше для вакуумного масажу використовують спеціальні банки, яких існує велика різноманітність: різна форма, спосіб утворення вакууму, матеріал виготовлення та інше.

Лікувальний ефект вакуумного масажу базується на чергуванні підвищеного та зниженого тиску повітря, який досягається за допомогою спеціальних апаратів (пневмомасаж) або барокамери Кравченка (баромасаж). Простим і ефективним різновидом пневмомасажу є банковий масаж, при якому масажні рухи виконують за допомогою звичайної медичної банки, поставленої на шкіру традиційним способом [3].

В зоні дії вакуумного масажу прискорюється як локальний, так і загальний кровообіг. Застосування апаратів для вакуумного масажу викликає релаксацію м'язів, надає аналгетичну дію, покращує вентиляцію легень [4].

За даними сучасних джерел, популярності набувають магнітно-вакуумні банки. За рахунок магніту, всередині банки утворюється магнітне поле, що проникає у тканини організму. Таким чином, покращує кровообіг, активізує обмін речовин [5].

Існує два способи виконання вакуумного масажу: статичний – припускає почергове накладання банок на певний час в строго задані зони обличчя і шиї;

динамічний – «прокатування» за допомогою банок утворилися під дією вакууму м'язових валиків. При динамічному методі рух банки здійснюється по ходу лімфатичних і кровоносних судин, що сприяє відтоку лімфи та крові, банку рухають повільно, без ривків та сильного натиску на тканини. Виконують ковзні масажні рухи: прямолінійні, спіралеподібні, зигзагоподібні.

Використання банок для обличчя у косметології стає популярним направленням вакуумного масажу. Вакуумні банки стимулюють кровообіг і приплив лімфи. Іноді після процедур навіть залишаються підшкірні крововиливи. Поліпшується тургор шкіри за рахунок посилення припливу крові, а разом з ним і кисню, виробляти більше колагену і еластину. Банка фіксується за рахунок відкачування повітря і проводиться від ключиці до підборіддя. Далі продовжують масажем щік, носа, очей, закінчують чолом. Передбачається індивідуалізація процедури, в залежності від чутливості шкіри. В ході сеансу додатково використовують масажні масла; масаж повік проводять точковим способом. Частота процедури – 1-2 рази на тиждень. При частішому використанні, з'являється ризик пошкодити шкіру обличчя.

Тривалість вакуумного масажу сягає від 3-5 до 10-15 хв (особливо для масажу проведеного за допомогою банок вакуумного типу). Показником закінчення процедури є наявність стійкої гіперемії шкіри у ділянці масажу [3].

Висновки

Таким чином, було виявлено, вакуумний масаж дозволяє опрацьовувати глибинні шари м'язів, зв'язок і інші тканинні структури, а також більш інтенсивно, в порівнянні з іншими видами масажу, впливати на мікроциркуляцію рідин – крові, лімфи і міжтканинної рідини, включати в роботу «сплячі» (нефункціонуючі) капіляри; посилювати обмінно-регуляторні процеси [1]. А також описано застосування вакуумного масажу банками у сфері косметології.

Література

1. Вакуумний масаж Застосування вакуумного масажу у профілактичних і лікувальних цілях: навч. посіб. / О. Чухраєва та ін. Київ: НМЦ "Медінтех", 2021. 156 с.
2. Баночный массаж: особенности и методика проведения. Studbooks. URL: https://studbooks.net/2485763/meditsina/osnovy_banochnogo_massazha (дата звернення: 07.11.2022)
3. Сухан В.С. Методичні вказівки до лекцій з курсу «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина». Ужгород: МОН України ДВНЗ «Ужгор. нац. ун-т» ін-т післядиплом. освіти та доун-тської підготов., 2014. 177 с.
4. Реабілітація пацієнтів з захворюваннями нервової системи / О. А. Козьолкін та ін. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 183 с.
5. Вакуумний масаж: особливості, способи застосування та користь Massage Pro. Massage Pro. URL: <https://massage-pro.org/vakuumnyj-masazh-osoblyvist-sposoby-zastosuvannya-ta-koryst/> (дата звернення: 07.11.2022).