

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРОЕКТ
«САНАТОРИЙ НА ДОМУ»**

ПРОГРАММА:

**«МАССАЖ – КАК СРЕДСТВО
РЕАБИЛИТАЦИИ»**

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: НАУМЕНКО НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА

КУРАТОР ПРОЕКТА: МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

ИСПОЛНИТЕЛЬ: ДМИТРУК ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

г. Приозерск

Массаж — один из методов физиотерапии, который может оказывать восстановительное или лечебное действие. Под словом массаж (от франц. *massage*) - подразумевают метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки тела человека, производимыми руками массажиста или (реже) специальными аппаратами в целях улучшения крово- и лимфообращения, а также обмена веществ в тканях тела. Это специальные упражнения, позволяющие повысить физический тонус.

Актуальность. Лечебный массаж используется на всех этапах, как в процессе лечения, так и после него — в реабилитационной фазе, и практически не имеет границ применения.

Применение: Массаж используется для профилактики болезней опорно - двигательного аппарата, как мануальная техника или оздоровительная методика, в лечении некоторых заболеваний, а также при реабилитации. В составе реабилитационной программы он ускоряет восстановление, помогает быстро улучшать самочувствие, повышает эффективность других методов реабилитации. В основе массажа лежит местное действие на определенный участок тела. Оно может быть согревающим, расслабляющим, обезболивающим. Воздействие можно изменять, используя определенные масла или кремы, а также применяя разные приемы, меняя силу воздействия. При этом в любом случае оно будет стимулировать кровообращение, ускорять вывод токсинов, повышать уровень дофамина, серотонина, улучшая самочувствие, настроение, снижать уровень кортизола, адреналина, «ответственных» за стресс. Коррекция гормонального фона помогает нормализовать работу центральной нервной системы, повышать иммунитет. Реабилитационный и лечебный массаж обеспечивает:

- глубокое действие на мышцы. Снимает их напряжение, делает их более эластичными, помогает убирать мышечную боль;
- стимуляцию кровообращения. Это ускоряет регенерацию поврежденных тканей, нормализует обмен веществ, помогает быстрее выводить из организма шлаки, токсины, ускорять метаболизм;
- нормальную работу лимфатической системы. Восстановление нормального лимфотока, ускорение вывода метаболитов, нормализация работы иммунной системы;
- нормальный гормональный фон: уровень гормонов стресса снижается, повышается уровень гормонов удовольствия. Это регулирует работу нервной системы, повышает сопротивляемость организма, ускоряет его восстановление после перенесенных травм или заболеваний;
- быстрое восстановление после спортивных или других травм;
- снижение уровня тревожности, стресса, защиту от депрессии, восстановление или активизацию когнитивных функций.

Цель программы: Повышение уровня адаптации пожилого человека (инвалида) в социуме, формирование новых и усиление имеющихся ресурсов физического развития пожилых людей и инвалидов. Применение массажа противодействует гипокинезии, уменьшает факторы риска, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ. Массаж оказывает разностороннее благоприятное воздействие на организм.

Задачи:

- способствовать общему укреплению организма;
- стимулировать центральную нервную систему, обмена веществ;
- тренировка сердечно – сосудистой системы;
- улучшение функции вспомогательных экстракардиальных факторов кровообращения;
- ликвидация застойных явлений и отеков в тканях;
- улучшение крово- и лимфообращения;
- активизация окислительно – восстановительных процессов.

Аудитория, на которую рассчитана программа: граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие значительные ограничения способности к передвижению и (или) самообслуживанию.

Прогнозируемая результативность:

Массаж не случайно считается одной из самых полезных и эффективных процедур как для нормализации здоровья, так и для улучшения настроения. Во-первых, с помощью массажа происходит сокращение и расслабление мышечного корсета, благодаря чему он становится более упругим и эластичным, устраняются излишки молочной кислоты, часто являющиеся причиной болевого симптома после сильных физических нагрузок. Данная процедура возвращает тонус даже атрофированным мышцам, что особенно полезно после травм различного характера. Именно воздействие на мышцы приносит расслабляющий эффект, благотворно влияет на состояние нервной системы. Во-вторых, массаж значительно улучшает кровообращение и лимфоток, способствует расширению капилляров, выведению токсинов из организма. Благодаря этому ткани и органы организма получают больше питания и кислорода, что положительно сказывается как на самочувствии, так и на состоянии кожи. Так, улучшение циркуляции крови часто избавляет от сильнейших головных болей и нормализует давление, улучшает цвет лица, делает кожу более упругой и подтянутой. Еще один эффект от правильно выполненного массажа – дренажный. Полный курс процедур способствует выведению лишней жидкости из организма, благодаря чему проходят отеки, как конечностей, так и лица, ускоряется регенерация клеток и дряблость кожу, улучшаются контуры тела. Помимо этого, массаж предупреждает развитие болезней опорно - двигательного аппарата и помогает их устранить,

способствует снижению веса, нормализует работу нервной системы и обмен веществ, снимает психическое напряжение и даже способствует повышению иммунитета. Во время сеанса также вырабатывается большое количество гормона эндорфина, а значит, массаж приносит радость и удовлетворение пациенту.