

ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ПЕЧІНКИ ТА ЖОВЧНОГО МІХУРА

Мета: висвітлити сучасні методику застосування лікувального масажу при захворюваннях печінки та жовчного міхура. *Матеріал:* підбрано і проаналізовано понад 10 науково-методичних літературних джерел присвячених цій проблемі. *Результати:* висвітлені основні причини виникнення захворювань печінки та жовчного міхура, тенденцію до збільшення чисельності хворих на дану патологію в Україні та світі. На основі аналізу науково-методичної літератури охарактеризовано вплив масажу на організм людини, встановлено покази та протипокази до призначення масажу, узагальнено сучасну методику застосування лікувального масажу при захворюваннях печінки та жовчного міхура. *Висновки:* обґрунтовано доцільність застосування лікувального масажу при захворюваннях печінки та жовчного міхура і встановлено позитивний його вплив на організм хворого.

Ключові слова: масаж, печінка, жовчний міхур, жовчні протоки.

Ружи́ло С. В., Зо́рик М. М. Лечебный массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря. *Цель:* осветить современные методики применения лечебного массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря. *Материал:* подобрано и проанализировано более 10 научно-методических литературных источников посвященных этой проблеме. *Результаты:* освещены основные причины возникновения заболеваний печени и желчного пузыря, тенденцию к увеличению численности больных с данной патологией в Украине и мире. На основе анализа научно-методической литературы охарактеризованы влияние массажа на организм человека, установлено показания и противопоказания к назначению массажа, обобщенно современную методику применения лечебного массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря. *Выводы:* обоснована целесообразность применения лечебного массажа при заболеваниях печени и желчного пузыря и установлено положительное его влияние на организм больного. Лечебный массаж назначают при стихании обострения процесса для нормализации деятельности ВНС, улучшение крово- и лимфотока в печени и других органах пищеварения, ликвидации застоя желчи и для предотвращения образования желчных камней, стимуляции тонуса желчного пузыря при гипотонической форме дискинезии и устранения спазма при гиперкинетической. Современные методики массажа предусматривают определенный план выполнения: массаж воротниковой зоны, припозвоночных и рефлексогенных зон спины, грудной клетки, живота, печени и желчного пузыря. Такой план выполнения массажа способствует достижению положительного результата и быстрого восстановления лиц с заболеваниями печени и желчного пузыря. Массаж может применяться как самостоятельный метод лечения, так и в сочетании с другими средствами физической реабилитации (лечебная физическая культура, физиотерапия).

Ключевые слова: массаж, печень, желчный пузырь, желчные протоки.

Ruzhylo S.V. Zoryk M.M. Massage Therapy while liver and gall bladder diseases. *Aim:* to elucidate the use of modern techniques of therapeutic massage while liver and gall bladder diseases. *Material:* about 10 scientific and methodical literature sources on this issue are selected and analyzed. *Results:* the main reasons of appearance of liver and gall bladder diseases and tendency of increasing the number of patients with this pathology in Ukraine and all over the world are elucidated. On the basis of scientific and methodological literature the effect of the massage on the human body is characterized, indications and contraindications of massage appointment are established; modern technique of therapeutic massage usage while liver and gall bladder diseases is generalized. *Conclusions:* In complex rehabilitation of persons with liver and gall bladder diseases therapeutic massage is used at all stages of rehabilitation. Therapeutic massage is prescribed while breathing exacerbation of normalization of ANS's activity, improving blood and lymph circulation in the liver and other digestive organs, elimination of bile stasis and for prevention of gallstones, tone stimulation of the gallbladder while hypertensive form of dyskinesia and spasm elimination in hyperkinetic one. Modern techniques of massage provide specific implementation plan: massage in the neck area, in spinal and reflex back zones, chest, abdomen, liver and gall bladder. This implementation plan of the massage facilitate achieving positive results and faster recovery of patient with liver and gall bladder diseases. Massage can be used both as a separate treatment and in combination with other means of physical rehabilitation (TE, physiotherapy).

Key words: massage, a liver, a gall bladder, bile ducts

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки у населення України спостерігається значне зростання й поширення захворювань печінки, жовчного міхура та жовчовивідних шляхів. Ці хвороби зазвичай виникають у людей працездатного віку і ведуть до частої втрати працездатності [12, 13]. Захворювання системи органів травлення належать до найпоширеніших не лише в нашій країні, а й у цілому світі. За даними ВООЗ протягом останніх 20 років кількість хворих із захворюваннями печінки на сьогодні перевищує 2 млрд. осіб. У країнах СНД щорічно реєструється від 500 тис. до 1 млн. осіб із різноманітними захворюваннями печінки (Є. Вінницька, 2007). У структурі біліарної патології функціональні захворювання жовчного міхура та жовчовивідних шляхів займають одне з провідних місць, складаючи від 12 до 28%. В індустріально розвинених країнах функціональні захворювання печінки та жовчовивідних шляхів діагностуються у 5% населення [5,6,7,11]. Соціальне значення захворювань печінки, жовчного міхура та жовчовивідних шляхів обумовлене загальним "омолодженням" та зростання патології серед дітей [12,13,14]. Причинами виникнення даних захворювань є малорухливий спосіб життя, зловживання алкоголем, жирна та гостра їжа, нераціональне харчування, інфекції, інтоксикація, застій жовчі, порушення обміну речовин і нормального складу жовчі, ожиріння, спадковість і ін. Захворювання печінки та жовчного міхура лікують комплексно. У лікарняний та післялікарняний період реабілітації призначають фізичну реабілітацію. Застосовують такі

засоби фізичної реабілітації як лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія [8]. Лікувальний масаж як самостійний метод лікування використовують на всіх етапах реабілітації хворих. Масаж є природним методом впливу на організм хворого. Він не порушує цілісності шкірних покривів і не викликає алергічних та інших несприятливих реакцій. Має загальнозміцнювальний та місцевий вплив. Використовується з оздоровчою та лікувальною метою, для підвищення фізичної працездатності, попередження захворювань у групі ризику, виникнення рецидивів при хронічних захворюваннях. Лікувальний масаж зберігає гомеостаз, підвищує реактивність організму, підсилює дію медикаментозних засобів. При необхідності масаж можна призначати на тривалий час без ризику виникнення негативних наслідків. Також, масаж можна використовувати в комплексі з іншими методами: медикаментозною терапією, лікувальною фізичною культурою (ЛФК), фізіотерапією [1,2,3, 15]. Лікувальна дія масажу проявляється трьома основними механізмами: нервово-рефлекторним, гуморальним і механічним, серед яких основним є нервово-рефлекторний [8]. Масаж урівноважує основні нервові процеси в центральній нервовій системі (ЦНС), поліпшує нервово-гуморальну регуляцію травних процесів, покращує і нормалізує порушену хворобою функцію вегетативної нервової системи (ВНС), діє знеболююче, заспокійливо, позитивно відбивається на нервово-психічному стані хворого. Він рефлекторно впливає на секреторну функцію органів травлення, зміцнює тонус м'язів порожнистих органів. Масаж активізує крово- і лімфообіг у черевній порожнині, ліквідує застої явища в печінці і черевній порожнині, поліпшує приплив крові до серця, що забезпечує ефективну його діяльність. Таким чином, масаж необхідно застосовувати при хронічних захворюваннях печінки і жовчних шляхів [4,10]. Отже, проаналізувавши даний матеріал, можна стверджувати, що обрана тема дослідження є важливою та актуальною для сьогодення. Стаття спрямована на вивчення проблеми використання лікувального масажу в комплексній реабілітації осіб із захворюваннями печінки та жовчного міхура.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження входить до плану науково-дослідницької роботи кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка: "Інноваційні технології використання природних і преформованих фізичних чинників та інших засобів фізичної реабілітації у комплексному оздоровленні людини"

Мета роботи: висвітлити сучасну методику застосування лікувального масажу в комплексній реабілітації захворювань печінки та жовчного міхура

Завдання роботи:

1. Вивчити та проаналізувати сучасну спеціальну літературу з проблем призначення лікувального масажу в комплексній реабілітації захворювань печінки та жовчного міхура.

2. Узагальнити покази та протипокази до застосування лікувального масажу, визначити план та методику проведення масажу при захворюваннях печінки та жовчного міхура.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувався метод аналізу та синтезу сучасної спеціальної науково-методичної літератури із досліджуваної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Печінка - це найбільша залоза зовнішньої і внутрішньої секреції в тілі людини. Основні її функції: синтез та секреція жовчі; участь в обміні білків, жирів, вуглеводів; утворення фібриногену; участь у регуляції загального об'єму крові; утворення протромбіну, гепарину; бар'єрна функція; депонування іонів заліза і міді; утворення вітаміну А і ін. Недостатність функції печінки в організмі проявляється в порушенні функціонального стану нервової системи, обміну речовин, розладах утворення жовчі, зниження бар'єрної функції, зміні складу та властивостей крові і ін. [10]. Найпоширенішими захворюваннями печінки та жовчного міхура є гепатити, дискінезії жовчних шляхів, холангіти, холецистити, холелітіаз [8]. Жовчний міхур та жовчні шляхи – складові частини однієї системи, запальний процес жовчного міхура поширюється на жовчні шляхи і навпаки. Найчастіше його причиною є наявність жовчних каменів, застоїв жовчі, дискінетичні розлади функції жовчного міхура та проток. Сприяють захворюванню розлади ендокринної системи. Також в розвитку застою жовчі велике значення мають вагітність, пологи, закрепи, опущення нутрощів. Велике значення має порушення діяльності шлунково-кишкового тракту [8,10,12]. Масаж у поєднанні з ЛФК може використовуватись як самостійний метод лікування на фоні дієтотерапії та бальнеотерапії. При запальних та інших органічних ураженнях печінки і жовчного міхура масаж повинен бути обов'язковою складовою в комплексному лікуванні цих захворювань.

Покази до призначення масажу: хронічний гепатит в стадії ремісії, дискінезія жовчного міхура та жовчних шляхів.

Протипокази до призначення масажу: гострі захворювання печінки та жовчного міхура, гнійні запалення жовчного міхура, перитоніт, панкреатит, загальні протипоказання [2,3].

План масажу: масаж комірцевої зони, прихребтових та рефлексогенних зон спини, грудної клітки, живота, печінки та жовчного міхура.

Методика масажу: Масаж комірцевої зони. Положення хворого – сидячи. Виконується погладження потиличної ділянки, задньої та бічних ділянок шиї в напрямку до плечових суглобів долонними поверхнями кистей. Спіралеподібне розтирання пальцями, пиляння задньої та бічної ділянок шиї. Щипцеподібне погладження та розтирання груднинно-ключично-соскоподібних м'язів. Розтирання пальцями VII шийного хребця та навколишніх тканин "сонечком". Розминання трапецієподібного м'яза натискуванням, розтягненням, зміщенням, країв – поздовжнім та поперечним розминанням, груднинно-ключично-соскоподібних м'язів – щипцеподібним розминанням. Масаж передньої поверхні шиї обхоплюючим погладженням в напрямку від підборіддя до підключичних лімфатичних вузлів. Спеціальному масажу підлягають надостьова, над- та підключична ділянки, грудні м'язи та плечовий суглоб справа, куди нерідко іррадіює біль при захворюваннях печінки та жовчних шляхів [1].

Масаж спини. Положення хворого – лежачи. Масаж прихребтових зон D₁₀-D₆, C₄-C₃ хребців: площинне поверхнєве та глибоке погладження долонними поверхнями кистей, розтирання спіралеподібне пальцями, штрихування долонною поверхнею кінцевої фаланги середнього пальця; розминання щипцеподібно поставленими пальцями, зміщення, розтягування, натискування; вібрація безперервна в місцях виходу спинномозкових нервів. Погладження і розтирання правої міжлопаткової ділянки, внутрішнього краю та нижнього кута правої лопатки і самої лопатки. Масаж найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза: погладження поверхнєве та глибоке в напрямку до пахових ділянок відповідного боку; розтирання долонною поверхнею кисті, поперечне та поздовжнє розтирання долонною поверхнею кистей, штрихування, пиляння;

розминання натискуванням, розтягуванням, зміщенням, країв м'язів – поздовжнім та поперечним розминанням; потрушування м'язів [1,2,3,10]. Масаж між внутрішнім краєм лопатки та хребтовим стовпом, особливо справа, виконується обережно, щоб не сприяти виникненню більшого синдрому. При наявності локального гіпертонусу спіралеподібними натискуваннями легко розминають спочатку більш поверхневі, в міру їх розслаблення – більш глибокі шари м'язів, використовують безперервну вібрацію. Масаж передніх ділянок грудної клітки. Погладжування і розтирання пальцями груднинно-ребрових суглобів, над - та підключичних ділянок справа. Погладжування долонною поверхнею пальців від груднини до пахових ділянок; розтирання поздовжнє та спіралеподібне пальцями. Розминання грудних м'язів натискуванням, зміщенням, країв – поздовжнім розминанням. Переважному впливу підлягає права грудна ділянка. Граблеподібне погладжування, розтирання та розминання міжребрових м'язів VII-IX ребер справа та правої пахової ділянки. Погладжування та розтирання ребрових дуг [1]. Масаж живота. Ніжне колове площинне поверхнєве погладжування навколо пупка тильною поверхнею кінцевих фаланг II-V пальців за годинниковою стрілкою. Погладжування долонною поверхнею однієї чи обох кистей всієї поверхні живота: спочатку ніжне, м'яке, поверхнєве, в міру розслаблення м'язів – більш глибоке. Розтирання: площинне долонною поверхнею кисті, пиляння, пересікання. Пиляння можна комбінувати з ніжним перетиранням. Розминання м'яких тканин передньої черевної стінки: поздовжнє, поперечне розминання, наочування. Масаж прямих м'язів живота: щипцеподібне погладжування, гладіння, спіралеподібне та зигзагоподібне ніжне розтирання, поперечне розминання знизу догори. Стискання прямих м'язів живота пальцями обох рук, розміщених по краях м'язів. Масаж косих м'язів живота: обхоплюючи погладжування бічних поверхонь живота, розтирання циркулярне, пересікання; розминання поперечне, натискування. Розтирання пальцями правої ребрової дуги [2,10]. Масаж черевного сплетення: застосовується спіралеподібне погладжування та розтирання долонною поверхнею кінцевих фаланг середнього або вказівного і середнього пальців в напрямку від груднини до пупка. Також, застосовують безперервну лабільну вібрацію в цьому ж напрямку, стабільну вібрацію в ділянках розміщення больових точок сплетення.

Масаж надчеревної ділянки справа та печінки. Легке погладжування та поверхнєве розтирання пальцями. При відсутності болю пальці дещо заглиблюються і масажують печінку:знизу зліва і направо догори в напрямку до воріт печінки. При розтиранні кінці пальців підводять під правий ребровий край, і спираючись на нього долонею, проводять спіралеподібне розтирання ділянки печінки, ніжну безперервну вібрацію кінцями пальців краю печінки під ребровою дугою. При атонії стінок жовчного міхура та жовчних шляхів, за спеціальними показаннями проводять масаж жовчного міхура: ніжне площинне циркулярне погладжування, розтирання, безперервну вібрацію кінцями пальців, періодичне натискування та легке колоцювання правої ребрової дуги. При гіпертонічній формі дискінезії прийомми глибокого розминання, рубання, позолочування, (особливо в ділянці правого підребер'я) протипоказані. Закінчують масаж живота поверхневим погладжуванням та дихальними вправами [1,8,10]. Під час масажу біль повинен зменшитися або повністю зникнути. При появі або посиленні болю необхідно зменшити інтенсивність масажу в ділянках, в яких визначаються рефлекторні зміни, особливо в правій надчеревній ділянці та вздовж правого краю ребрової дуги.

Тривалість масажу – 10-15 хв. Курс лікування – 10-15 процедур, краще через день [1,2,3,4,8,10].

ВИСНОВКИ

У комплексній реабілітації осіб із захворюваннями печінки та жовчного міхура лікувальний масаж використовується на всіх етапах відновного лікування. Лікувальний масаж призначають при стиханні загострення процесу для нормалізації діяльності ВНС, покращення крово - та лімфообігу в печінці та інших органах травлення, ліквідації застою жовчі і для запобігання утворення жовчних каменів, стимуляції тonusу жовчного міхура при гіпотонічній формі дискінезії й усунення спазму при гіперкінетичній. Сучасні методики масажу передбачають певний план виконання: масаж комірцевої зони, прихребтових та рефлексогенних зон спини, грудної клітки, живота, печінки та жовчного міхура. Такий план виконання масажу сприяє досягненню позитивного результату і швидшого відновлення осіб із захворюваннями печінки та жовчного міхура. Масаж може застосовуватись як самостійний метод лікування, так і в поєднанні з іншими засобами фізичної реабілітації (ЛФК, фізіотерапія).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ пов'язані з розробкою нових методик виконання лікувального масажу і застосування їх в програмах комплексної реабілітації осіб із захворюваннями печінки та жовчного міхура.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вакулєнко Л. О., та ін. Лікувальний масаж. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. — 448 с.
2. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу. - СПб. Невскаякнига, М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 448с. илл.
3. Васичкин В. И. Всё о массаже (Практическо пособие). - Од.: АРТ-ПРЕСС, 2000. - 368 с.: ил.
4. Дубровський В. И., Дубровська А. В. Лечебный массаж. Монография. М.: "ГЭОТАР-МЕД", 2004 - 512 с.
5. Звягинцева Т. Д., Гриднева С. В. Билиарная дисфункция: диагностика и лечение // Сучасна гастроентерол. -2008. - № 5 (43). - С. 93 - 99.
6. Звягинцева Т. Д., Шаргород И. И. Билиарный сладж: состояние проблемы // Сучасна гастроентерол. -2010. - № 4 (54). - С. 101-105.
7. Ильченко А. А. Дисфункции билиарного тракта: диагностика и коррекция // Consilium—medicum: гастроэнтерология. — 2011. - № 1. - С. 28 -33.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. — 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп. л-ра, 2009. — 488 ст.: іл.
9. Трипольская И. Л. Чаплыгин Н. В. Соединительнотканний массаж. - М.: Изд-во АНМИ - 1999. - 176 с.
11. Щербиніна М. Б., Бабець М. І. Епідеміологічний аналіз поширеності та захворюваності на жовчнокам'яну хворобу в Україні / М. Б Щербиніна, М. І. Бабець// Охорона здоров'я України. - 2008. - № 1(29). - С. 67-71.
12. Tsai C.J., Leitzmann M.F., Willett W.C., Giovannucci E.L. Long-term effect of magnesium consumption on the risk of symptomatic gallstone disease among men // Am. J. Gastroenterol. — 2008. — № 103(2). — P. 375-382.
13. Wolff A., Dicke E., Schliack H. Bindegewebsmassage. — Stuttgart, 1979.