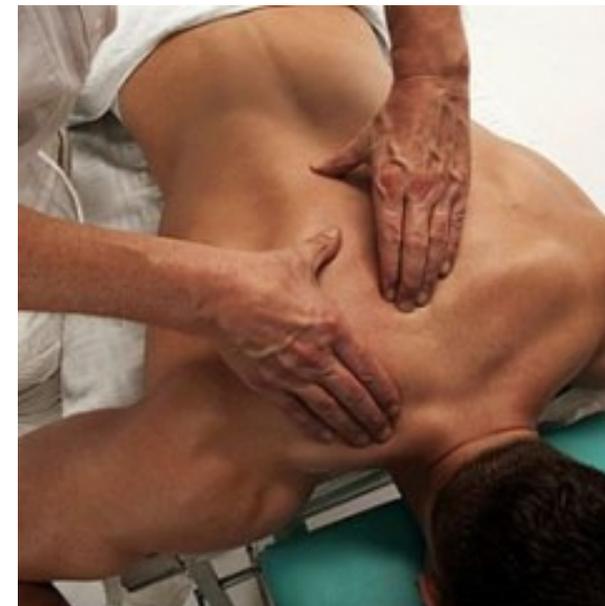


Только в таком случае можно добиться положительных результатов, не навредив своему организму, а, наоборот, укрепив эффект. Массаж при радикулите должен быть ежедневным. Первые сеансы манипуляций длятся в течение 30 минут, а затем по мере укрепления мышечной ткани время проведения процедуры может немного увеличиваться. После 10 сеансов массажа пациенту дают возможность отдохнуть. Но после небольшого перерыва процедуру необходимо повторить еще раз. Во время массажа пациент может ощущать легкий дискомфорт. Но на последующих сеансах никаких болевых ощущений не должно быть. Поэтому во избежание осложнений лучше всего обратиться за помощью к специалистам, которые знают все нужные техники и виды массажных процедур. При этом выбор воздействия также определяет массажист.

***Место нахождения Учреждения:***  
Российская Федерация, 676856,  
Амурская область,  
г. Белогорск, ул. 9 Мая, 177 «Б».  
***Телефон/факс:*** (41641) 5-81-16,  
***e-mail:*** [belogkcsn@rambler.ru](mailto:belogkcsn@rambler.ru)  
***Автобусные маршруты до Учреждения:*** № 21, № 22, № 108, остановка:  
стадион «Амурсельмаш».

**Государственное бюджетное  
учреждение Амурской области  
«Белогорский комплексный центр  
социального обслуживания населения»**



## **Массаж при радикулите**

*Подготовили:*

*Сисева К.В*

*Истомина А.В*

*Отделение медицинской реабилитации  
инвалидов с ограниченными физическими и  
умственными возможностями и  
граждан пожилого возраста*

*Слинкова Ю.В.*

*Организационно-методическое  
отделение*

Февраль 2016 год

Массаж обладает не только расслабляющим эффектом, снимая мышечное напряжение, но и лечебным. Ведь он используется при различных заболеваниях в организме, благодаря воздействию на определенные зоны нашего тела. Не являются исключением и массажные процедуры при радикулите. Но здесь стоит отметить, что массаж проводится только после завершения острого периода, так как при сильных болях противопоказаны любые манипуляции в поврежденном участке.

**Массаж при радикулите** назначается в комплексе с медикаментозным и физиотерапевтическим лечением. Благодаря такому подходу можно не только закрепить проведенные процедуры, но и ускорить процесс выздоровления пациента.

Для лечения радикулита могут использоваться различные виды массажа. Все зависит от степени повреждения и типа заболевания. Поэтому давайте рассмотрим основные виды массажных процедур.

### Лечение радикулита

Лечение радикулита с помощью массажа назначается только лечащим врачом после проведения всех необходимых процедур обследования. Прострел в пояснице зачастую происходит на фоне других заболеваний.

Поэтому только врач сможет точно определить необходимость проведения массажа и подобрать индивидуальный комплекс воздействия на мышечную ткань. При этом из-за того, что радикулит протекает совместно с другими заболеваниями, при массажных процедурах обрабатывается вся область спины.



В основном массаж используют при хронической форме радикулита, так как он позволяет уменьшить болевые ощущения с помощью воздействия на определенные зоны и предотвратить повторные приступы. Вся процедура начинается с легкого поглаживания спины, начиная с плеч и заканчивая верхней частью ягодиц. Это позволяет подготовить кожу и мышцы к последующим и более интенсивным движениям. Затем для улучшения общего состояния пациента применяются разминание, растирание и вибрационные манипуляции.

В основном все движения направлены сверху вниз по направлению лимфотока. Но при этом могут быть использованы и круговые и веерообразные растирания мышц, что позволяет улучшить кровообращение, наладить обменные процессы в тканях, а также исправить некоторые смещения в позвоночном столбе, которые вызвали сильную боль в области поясницы.

После поглаживания массажист начинает разминание, растирание и выжимание отдельных участков кожи. А в завершение сеанса снова используются поглаживающие движения. Это дает возможность успокоить мышцы спины. После этого массажист проводит потряхивание и выжимание, используя различные технологии, снова прорабатывает всю область спины.



**Стоит отметить, что если в процессе лечения врач назначил лечебную гимнастику, то она должна проводиться по истечению 2 часов после массажа.**