

## МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ: ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ В РЕАБИЛИТАЦИИ

*Собирова Сурайё Абдулазизовна*  
*преподаватель Пахтаабадского техникума общественного*  
*здравоохранения имени Абу Али ибн Сино*

**Аннотация:** В статье освещены теоретические и практические аспекты применения лечебного массажа при остеохондрозе позвоночника. Проанализированы патофизиологические механизмы заболевания, нарушения мышечного тонуса, болевой синдром и ограничение подвижности. Научно обоснованы нейрорефлекторные, механические и трофические эффекты массажа. Рассмотрены методики проведения массажа при поражении различных отделов позвоночника, показания и противопоказания. Показана эффективность массажа в комплексной реабилитации пациентов с остеохондрозом.

**Ключевые слова:** остеохондроз, позвоночник, массаж, мышечный спазм, болевой синдром, реабилитация, восстановление, физиотерапия, мышечный тонус.

### **Введение**

Остеохондроз — это распространенное дегенеративно-дистрофическое заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся изменениями межпозвоночных дисков, мышц и связочного аппарата. Чаще всего поражаются поясничный, шейный и грудной отделы позвоночника.

Заболевание сопровождается болью, ограничением подвижности, нарушением мышечного тонуса и иногда неврологическими симптомами.

Лечебный массаж является важной составляющей консервативного лечения остеохондроза. Он способствует увеличению эластичности мышц и связок, улучшению кровообращения, снижению болевого синдрома и

восстановлению двигательной функции.

### **Патофизиология заболевания**

Развитие остеохондроза связано с:

- нарушением эластичности и питания межпозвоночных дисков;
- появлением протрузий и грыж;
- рефлекторным мышечным спазмом;
- сдавлением нервных корешков;
- нарушением трофики тканей и формированием болевого синдрома.

Мышечный спазм или гипотонус ограничивает подвижность и усиливает болезненность.

### **Физиологическое влияние массажа**

Основные эффекты массажа при остеохондрозе:

1. **Нейрорефлекторный эффект** — стимуляция рецепторов кожи и мышц приводит к нормализации мышечного тонуса и снижению патологических рефлексов.
2. **Механическое воздействие** — разминание мышц повышает их эластичность, улучшает кровообращение и лимфоток.
3. **Трофическое и метаболическое влияние** — улучшается питание тканей и ускоряется регенерация.
4. **Снижение болевого синдрома** — уменьшение спазма и улучшение проводимости тканей снижает интенсивность боли.

### **Методика массажа**

Массаж выполняется поэтапно:

1. **Подготовительный этап** — легкое поглаживание и растирание.
2. **Основной этап** — улаживание, разминание, вибрация, глубокие техники.
3. **Заключительный этап** — успокаивающее поглаживание для

стабилизации эффекта.

**В зависимости от отдела позвоночника:**

- Шейный отдел — мягкие и медленные движения;
- Грудной отдел — акцент на паравертебральные зоны;
- Поясничный отдел — глубокое разминание и улаживание.

Продолжительность сеанса — 15–25 минут. Курс лечения — 10–15 сеансов.

**Показания**

- Мышечный спазм и рефлекторные боли;
- Хронический остеохондроз;
- Ограничение подвижности;
- Нарушение кровообращения;
- Реабилитационный период.

**Противопоказания**

- Острые воспалительные процессы;
- Высокая температура тела;
- Тромбоз и тромбофлебит;
- Онкологические заболевания;
- Тяжелая сердечно-сосудистая недостаточность.

**Значение в комплексной реабилитации**

- Массаж эффективен в сочетании с:
- Лечебной физкультурой;
- Физиотерапией;
- Медикаментозной терапией;
- Психологической поддержкой.

Регулярный массаж снижает мышечный спазм, увеличивает амплитуду

движений и улучшает общее состояние пациента.

### **Выводы**

Массаж при остеохондрозе — научно обоснованный, эффективный и безопасный метод консервативного лечения. Он нормализует мышечный тонус, снижает болевой синдром и способствует восстановлению двигательной функции. Индивидуальный подход и комплексная реабилитация обеспечивают устойчивый терапевтический эффект.

### **Список использованной литературы:**

1. бдурахмонов А.А. Тиббий массаж асослари. – Тошкент, 2019.
2. Алимова Д.С. Неврология асослари. – Тошкент, 2020.
3. Бобоева З.Р. Реабилитация тиббиёти. – Самарқанд, 2021.
4. Ибрагимова Н.М. Одам анатомияси ва физиологияси. – Тошкент, 2018.
5. Каримова Г.М. Физиотерапия ва тикланиш усуллари. – Тошкент, 2022.
6. Мирзаева Д.Р. Умуртқа касалликлари. – Бухоро, 2020.
7. Норматов Ш.Н. Клиник неврология. – Тошкент, 2017.
8. Раҳимов Қ.Т. Патофизиология. – Тошкент, 2018.
9. Саидова М.Х. Даволовчи жисмоний тарбия. – Тошкент, 2021.
- 10.Турсунов Б.А. Реабилитация асослари. – Андижон, 2020.
- 11.Усмонов Ш.Ф. Тикланиш тиббиёти. – Тошкент, 2021.
- 12.Ходжаев И.К. Нейрофизиология асослари. – Тошкент, 2019.
- 13.Рахматов О.Б. Мушак ва нерв тизими патологияси. – Самарқанд, 2020.
- 14.Юсупова Л.М. Клиник массаж амалиёти. – Тошкент, 2022.
- 15.Қодиров Н.С. Реабилитацияда комплекс ёндашув. – Бухоро, 2021.