

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ В КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ПРИ ГОЛОВНОМУ БОЛЮ НАПРУГИ ВНАСЛІДОК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Федорченко Світлана, магістрантка
Херсонський державний університет
Херсон, Україна

Анотація. Розглянуто застосування масажу при фізичній терапії різних проявів головного болю напруги який виникає внаслідок посттравматичного стресового розладу, проаналізовано ефективність різних видів масажу як допоміжний метод при комплексній терапії. Прослідковано вплив масажу на головний біль який виникає при стресових розладах та проаналізовано шляхи застосування масажу для досягнення позитивного результату при комплексному підході до лікування.

Ключові слова: масаж, фізична терапія, головний біль напруги, посттравматичний стресовий розлад, лікування.

Виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) стає все більш поширеним явищем у сучасному світі, особливо серед людей, які пережили травматичні події, такі як війна, насильство, аварії чи катастрофи. Це стан, що виникає після переживання травматичної події і супроводжується рядом фізичних і психологічних симптомів, що може призводити до виникнення і поглиблення головного. Головний біль напруги (ГБН) – форма первинних цефалгій, яка зустрічається найчастіше. Такий біль зазвичай двосторонній, легкої або помірної інтенсивності, має стискаючий характер, часто за типом «обруча» або «каски», може з'являтися незабаром після пробудження, і триває протягом всього дня, то, посилюючись, то слабшаючи; можливе збереження головного болю протягом декількох днів поспіль. Характерно виникнення або посилення болю на тлі емоційної напруги, і її полегшення під час відпочинку або легкого фізичного навантаження. Може знижуватися апетит, але менш характерна чутливість до світла або звуків.

Методи лікування ПТСР включають різноманітні підходи, включаючи медикаментозну терапію, когнітивно-поведінкову терапію, EMDR-терапія (десенсибілізація та опрацювання травми рухом очей), психотерапія, медикаментозне лікування та фізичну терапію. У терапевтичній стратегії усунення ГБН при ПТСР пріоритет має надаватися нелікарським методам, що спрямовані на зменшення м'язової напруги, корекцію психічних порушень та підвищення психологічного захисту [1]. Важливо навчити людину прийомам самомасажу, аутогенного тренування, дихально-релаксаційного тренінгу, гімнастики, корекції пози, які є ефективними методами лікування [2].

Фізична терапія є одним сучасних методів лікування який спрямований на відновлення функціональності тіла та психічного здоров'я а один з найефективніших методів фізичної терапії є масаж [3].

Масаж допомагає розслабити м'язи, покращує кровообіг, знімає напругу і стрес,



які можуть викликати або поглиблювати головні болі. Крім того, масаж сприяє виробленню ендорфінів, природних анальгетиків, які зменшують біль і покращують настрій [4].

Саме тому застосування масажу являється важливим методом лікування головних болів, що виникають унаслідок посттравматичного стресу, адже вплив масажу полягає в стимуляції шкіри, м'язів і судин голови та шиї, викликаючи такі ефекти:

- з боку нервової системи: регуляція збудливості (в залежності від мети: зниження або підвищення), нівелюються депресивні стани, викликані перенавантаженням нервової системи; поліпшується діяльність внутрішніх органів, так як вони впливають на нервові закінчення вегетативної нервової системи;
- з боку лімфатичної системи: прискорюється рух лімфи, а також її очищення;
- з боку кровоносної системи: поліпшується кровопостачання, кров насичується киснем, збільшується кількість еритроцитів і тромбоцитів, виводяться продукти розпаду, розширюються судини;
- з боку м'язової системи: зняття зайвої напруженості, підвищення припливу крові (а з нею і кисню) до м'язів голови і шиї, прискорення обмінних і відновних процесів.

Висновки. Застосування методів комплексної фізичної терапії, включаючи масаж, дозволяє різнопланово впливати на організм пацієнта, при цьому, пацієнти багато в чому схильні оцінювати проведені заходи як позитивне явище, та відмічають поліпшення фізіологічного та психоемоційного стану.

Але для отримання більш точних результатів необхідно проводити додаткові та більш тривалі дослідження впливу масажу на самопочуття пацієнтів з ПТСР з використанням контрольних груп.

Список використаної літератури:

1. Persistent post-traumatic headache: a migrainous loop or not? The clinical evidence./ Labastida-Ramírez, A., Benemei, S., Albanese, M. et al. // J Headache Pain 21. - 2020. - №55. - Режим доступу: <https://doi.org/10.1186/s10194-020-01122-5>
2. Brain Injury Medicine and Rehabilitation /M. Segal.// Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports, 2022 С.174–181. - Режим доступу: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40141-022-00357-4>
3. Биховський Т. Ю Види реабілітації: фізіотерапія, лікувальна фізкультура, масаж: / Т. Ю. Биховський, Б.В.Карабухіна / Д: Фенікс, 2010. - 557 с.
4. Немедикаментозні методи лікування головного болю напруження / О. В. Степаненко, О. В. Шевченко, І. В. Кузьмінська // Український неврологічний журнал. - 2020. - №1. - С. 24-28. - Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-221604-golovnij-bil-diagnostika-ta-likuvannya>.
5. The Effect of Massage Therapy on the Quality of Life and Pain Intensity in Patients with Tension-Type Headache: A Systematic Review and Meta-Analysis / M. Moradi, M. Taghizadeh, M. Naseri et al.; Journal of Pain Research. - Auckland : Dove Medical Press, 2020. - 14 p.



6. Підкопай Д.О. Лікувальний масаж: / Д.О. Підкопай, Є.В. Гарячий – Підручник. – Харків: Коллегіум, 2021. – 400 с.
7. Clinical Reasoning Behind Non-Pharmacological Interventions for the Management of Headache Disorders / A. Raggi, C. Toppo, L. Grazi et al.; International Journal of Environmental Research and Public Health. - Basel : MDPI, 2020. - 16 p.
8. The Effect of Massage Therapy on the Duration of Tension-Type Headache: A Systematic Review and Meta-Analysis / M. Moradi, M. Taghizadeh, M. Naseri et al.; Journal of Alternative and Complementary Medicine. - New Rochelle : Mary Ann Liebert, 2020.

