



СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Хіночик Юрій

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Козлов Руслан

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична терапія, реабілітація»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Кулик Юлія

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності «Фізична терапія, реабілітація»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Масаж і мануальна терапія мають високий потенціал для покращення фізичного та психічного стану пацієнтів, що сприяє зменшенню болю, покращенню рухливості суглобів, зниженню рівня стресу, нормалізації лімфотоків та кровообігу [4].

Дослідження, які проведені за останні п'ять років на основі бази PubMed підтверджують клінічну ефективність масажу як частини реабілітаційних програм. Масаж рекомендовано для пацієнтів з онкологічними захворюваннями, травмами опорно-рухового апарату, розладами травної системи.

Масаж застосовується у комплексній реабілітації у поєднанні з іншими методами: кінезітерапією, лікувальною гімнастикою, фізіотерапією. Позитивний вплив спостерігається у зменшенні післяопераційного болю, зниження тривожності, прискорення загоєння тканин, покращення імунітету та загального тону [4].

Високу терапевтичну цінність класичного, рефлекторного та лімфодренажного масажу як складових фізичної реабілітації представлено у дослідженнях В. Осіпова [3]. Автор визначає цільові групи пацієнтів застосування масажних методик для корекції психомоторного розв'язу у дітей; відновлення фізичної працездатності спортсменів; зменшення проявів міофасціального больового синдрому. Зазначає важливість індивідуального підбору технік масажу відповідно до стану пацієнта, що підвищує якість реабілітаційного процесу. Результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції масажу в комплексній програмі фізичної терапії, особливо у дитячій, спортивній та ортопедичній практиці (Таблиця).

У звіті AMT: Systematic Reviews and Meta-Analyses of Massage Therapy (2024), який підготовлений Association of Massage Therapists (Австралія), узагальнено понад 20 років наукових досліджень, присвячених ефективності масажу в клінічній практиці. У документі зазначено, що масаж має доведену позитивну дію при онкологічних станах (зменшення болю та тривожності), м'язово-скелетному болю (особливо в ділянках спини, шиї та суглобів), неврологічних захворюваннях (зокрема деменції та хворобі Паркінсона), а також активно використовується у спортивній реабілітації для прискорення відновлення після фізичних навантажень [8].

Таблиця 1

Види масажу, що застосовуються у фізичній терапії

Вид масажу	Основне призначення
Класичний	Загальне розслаблення, покращення кровообігу
Рефлекторний	Вплив на внутрішні органи через нервові рефлекси
Лімфодренажний	Зменшення набряків, стимуляція лімфотокую
Сегментарно-рефлекторний	Корекція психомоторного розвитку у дітей
Акупресура	Точковий вплив при мовленнєвих порушеннях
Спортивний	Відновлення працездатності спортсменів

У статті Massage Therapy for Pain Populations (2016), опублікованій у журналі Pain Medicine від Oxford Academic, представлено мета-аналіз 67 222



досліджень, які оцінюють ефективність масажу при різних больових станах. Автори дійшли висновку, що масаж має статистично значущий вплив на зниження болю – середнє стандартне відхилення (SMD) становить -1.14 порівняно з відсутністю лікування. Крім того, масаж сприяє покращенню якості життя пацієнтів та зменшенню рівня тривожності, що підтверджує його терапевтичну цінність у фізичній реабілітації [7].

Згідно з оглядом Summary of Current Research (2025), опублікованим на платформі Registered Massage Therapy Blog автором Richard Lebert, масажна терапія демонструє високу ефективність у лікуванні та реабілітації пацієнтів з різними фізичними та психоемоційними станами. У публікації узагальнено результати понад 30 міжнародних досліджень, які підтверджують позитивний вплив масажу при хронічному болю, остеоартриті, фіброміалгії, післяопераційному болю, онкологічній втомі, а також при тривожності, депресії та порушеннях сну. Автор підкреслює, що масаж є важливим доповненням до комплексної фізичної терапії, особливо у випадках, коли пацієнти потребують не лише фізичного, а й емоційного відновлення [6].

У статті «Масаж і мануальна терапія як компонент фізичної реабілітації» [4] зазначено, що хоча масаж має потенціал у фізичній терапії, ефективність окремих методів залишається недостатньо доведеною або суперечливою. Особливу увагу автори звертають на обмеження застосування масажу при онкології, остеопорозі та тромбозі, наголошуючи на потребі подальших досліджень і наукової стандартизації методик.

У статті «Найпоширеніші помилки під час масажу» [1] розглядаються потенційні ризики, пов'язані з некваліфікованим застосуванням масажних методик у фізичній терапії. Автори наголошують, що неправильне виконання процедур може призвести до загострення хронічних захворювань, порушення функцій серцево-судинної системи, а також до травмування м'язів і суглобів. У зв'язку з цим вони підкреслюють необхідність обережного використання масажу виключно за наявності медичних показань, з урахуванням індивідуального стану пацієнта та професійної підготовки фахівця, який проводить процедуру. Такий підхід сприяє підвищенню безпеки та ефективності масажної терапії в реабілітаційній практиці.

Критична оцінка ефективності масажної терапії, особливо у випадках хронічного болю, наведена у статті «Is Massage a Beneficial Intervention?» [5]. Він ставить під сумнів реальну клінічну користь методу, наголошуючи на відсутності стандартизованих протоколів та недостатній якості багатьох досліджень, що ускладнює формування обґрунтованих рекомендацій для практики. Alpert підкреслює, що масаж часто застосовується без належної

доказової бази, а результати його використання є суперечливими. Автор закликає до обережного використання масажу в клінічній реабілітації, з урахуванням індивідуальних показань та альтернативних методів лікування.

Масаж і мануальна терапія мають свої сильні сторони, проте їхній вплив на процеси лікування та відновлення ще не є повністю визначеним. Тема потребує подальшого вивчення, щоб забезпечити більш точне і безпечне використання в практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корженко І., Лівак П., Малова Н. Дослідження найбільш розповсюджених помилок під час масажу. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. № 7 (1). 2022. С. 16-20. URL:
2. Масаж у комплексній реабілітації: коли і як він працює найкраще. URL: <https://st-johana.com.ua/masazh-u-kompleksnij-reabilitaciyi-koly-i-yak-vin-praczuye-najkrashhe/>
3. Осіпов В. Різновиди лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024. URL: https://journals.uran.ua/modern_massage/article/view/305145/296872
4. Ярликова В. Д., Осіпов В. М., Грушко В. В. Масаж і мануальна терапія як компонент фізичної реабілітації: ефективність та докази. *Health and Education*. Вип. 2. 2024. С. 214-220.
5. Alpert J. S. Is massage a beneficial intervention? // *American Journal of Medicine*. 2022. Vol. 135, № 6. P. 657–658. URL: [https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(22\)00148-6/fulltext](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(22)00148-6/fulltext)
6. Lebert R. The evidence for massage therapy: A summary of current research [Електронний ресурс] // Registered Massage Therapy Blog. 2025. URL: <https://www.rmtedu.com/blog/the-evidence-for-massage-therapy-a-summary-of-current-research>
7. Moyer C. A., Rounds J., Hannum J. W. Massage therapy for pain populations: A meta-analytic review // *Pain Medicine*. 2016. Vol. 17, № 7. P. 1353–1367. Oxford Academic.
8. Systematic reviews and meta-analyses of massage therapy *Фізична реабілітація*. URL: <https://www.amt.org.au/downloads/practice-resources/AMT-State-of-Evidence-2024.pdf>