

Чувствовать состояние пациента... кончиками пальцев



Врач-анестезиолог-реаниматолог Ляховичской ЦРБ Антон Амброшук занял 3-е место на чемпионате мира по массажу в Греции, успешно выступив в категории спортивного массажа и продемонстрировав высокий уровень профессионализма и владение передовыми техниками. Как удастся сочетать два любимых дела, Антон Андреевич рассказал «Медвестнику».

Невербальный диалог

Когда анестезиолог-реаниматолог увлекается массажем — это способ избежать рутины или взаимодополняющие компоненты?

Выбрал для себя медицину, потому что люблю людей и через профессию могу проявить свою заботу. Я из Пружан, поступать решил в Слонимский медколледж: был наслышан о преподавателях, да и в плане дороги было удобно. В Слониме и обучился специальному массажу. Мне комфортно вести диалог с пациентом на невербальном языке. Опыт позволяет понять, почувствовать, с каким запросом пришел человек, где болит, тянет. С помощью рук можно дать телу расслабление, убрать круговорот тревожных мыслей. Мне нравится, что моя работа помогает человеку справляться со стрессом. Противоречий в этом не вижу — это лишь разные грани помощи людям.

И все же вы не остановились на колледже. Почему решили стать именно анестезиологом-реаниматологом?

Чувствовать и читать тело другого человека помогает опыт в реанимации и на скорой помощи — это особая школа. Осознанное желание работать на скорой появилось еще в колледже, и, даже, получая высшее образование, я не оставил эту работу, продолжил уже в Гродно...

Было нелегко, однако регулярная медицинская практика очень помогает адаптировать книжные знания, учит принимать взвешенные решения в экстренных ситуациях, брать на себя

ответственность. Совмещать обучение с работой, которая напрямую связана с твоим призванием, — идеальный вариант. Считаю работу в бригаде скорой помощи своим третьим «дипломом», который сейчас мне очень помогает в реанимации. Работая и обучаясь, я, чтобы не потерять сноровку, подрабатывал массажистом. Истинное удовольствие от того, что я делаю, помогло не выгореть профессионально при таком графике.

Как, помогая другим, не забыть о своем здоровье?

Сейчас, когда я распределился после интернатуры в Барановичской горбольнице в Ляховичскую ЦРБ, мои дежурные сутки проходят довольно интенсивно. Реанимация предполагает повышенную выносливость, так как дни дежурства бывают очень напряженными, особенно если экстренное поступление, пациент без сознания или готовимся сопровождать операцию. Мне помогает спорт — дисциплинирует. Врач должен быть стойким физически и морально, чтобы принимать лучшее решение для пациента.

Соревноваться — так с профессионалами!

Как готовились к международному чемпионату по массажу? Довольны ли результатом?

В чемпионате мира принимали участие те, кто позиционирует себя как массажист. Участники более чем из 50 стран, случайных людей там нет: у кого-то свои салоны, кто-то ведет собственные курсы, а кто-то приехал продемонстрировать многолетний опыт работы. Участие в каждой из номинаций конкурса платное. Это подтверждает серьезность намерений, средства идут на организацию. Каждый выбирает для себя те категории, в которых наиболее уверен: терапевтический, шведский, спортивный, расслабляющий, азиатский, фристайл и т. д.

Я владею не только спортивным массажем, но в конкурсе участвовал лишь в этой номинации. Решил сконцентрироваться на нем, чтобы показать свою практику. Довольно часто я работаю именно со спортсменами в разных видах спорта: от футбола до мотокросса.

С атмосферой и импровизацией, которые также учитывались жюри, мне кажется, тоже справился. Результат хороший, я его ценю. И тем не менее всегда хочется быть первым. Понял, что хочу совершенствоваться, пробовать новое. Если буду участвовать в следующий раз, то сделаю все, чтобы занять первое место или привести к победе команду, с которой, вероятнее всего, поеду на следующий чемпионат. Планку надо повышать, чтобы постоянно расти профессионально.

Судьи наблюдают за чемпионатом со стороны? Можно ли оценить качество, не прочувствовав эффект?

Каждый участник приезжает со своей «моделью». Судьи наблюдают со стороны, к судейской коллегии конкурсанты не подходят. Произвести впечатление на судей возможно лишь профессионализмом. Как и в спорте, в массаже нельзя стать профессионалом без тренировок: мы тоже «репетируем» с другими участниками. Моей моделью была девушка-участница из Беларуси, затем на конкурсе мы менялись ролями, чтобы она могла продемонстрировать свое массажное мастерство.

Нас оценивали 50 сертифицированных судей из разных стран. Наблюдали за эргономикой движений, положением массажиста, насколько плавно и правильно выполняются те или иные манипуляции. Помимо всего прочего, нужно показать некий перформанс, изюминку, что будет отличать твой подход от других. Поскольку у меня был спортивный массаж, то нужно было сделать

не просто качественно, но и попадать в довольно интенсивную музыку, которую предложили организаторы. «Танец рук» позволяет импровизировать и продемонстрировать лучшие из техник и личных наработок, если ты достаточно опытен.

Профилактика — лучшая стратегия

Есть ли лимит по количеству выполненных массажей в день, чтобы не навредить себе: руки ведь постоянно в напряжении?

У меня нет четкого правила, что я выполняю массаж только определенное количество времени в сутки. Для одного массажа достаточно 15 минут, для другого сеанса (например, спины) — минимум 30, что уже вдвое увеличивает нагрузку на специалиста. Конечно, когда движения отработаны и поддерживается правильная позиция, можно выполнить без потери качества и 1-й, и 9-й массаж. Но, занимаясь здоровьем других, важно не забывать и о собственном, сбалансировать нагрузку.

Нужен ли массаж каждому? Или все-таки дело в образе жизни?..

Я бы хотел напомнить, что позвоночник — наш самый большой «сустав» в организме. Для того чтобы избежать боли в поясничном, шейном и любом из 5 отделов, этим суставам нужна подвижность — тогда не будет протрузий и грыж. Не давая «застаиваться» с помощью упражнений и укрепляя связочно-мышечный аппарат, можно избежать осложнений. Нового не скажу: профилактика — лучшая стратегия. Кому-то могу порекомендовать турник, чтобы снять нагрузку с крестца. Плавание также способствует подвижности всех суставов. Есть много других доступных упражнений, чтобы растянуть позвоночный столб. Мои фавориты — турник, плавание, йога, пилатес.

Если говорить не о спортсменах, то замечаю тенденцию: мышцы спины у большинства не прокачаны. Основная осевая нагрузка идет на позвоночный столб, и чаще всего, по моему опыту, страдает груднопоясничная область. Сказывается и офисная жизнь: чаще всего люди жалуются на скованность и напряжение в шейно-воротниковой зоне, лопаточной. Расслабляющий массаж помогает кому-то легче уснуть, почувствовать себя лучше. Как врач всегда даю рекомендации по активному образу жизни. Здорово, когда человек пришел с «забитыми» мышцами, а потом уходит расслабленный, окрыленный.

Одно дело медицинский массаж по показаниям, а насколько часто люди выбирают расслабляющий — как метод заботы о своем теле?

Мне нравится выполнять расслабляющий массаж. Такой сеанс дает многогранную пользу: есть элементы и расслабления, и снятия стресса, что помогает поддерживать психоэмоциональное равновесие. Радуюсь, когда человек говорит, что удалось сконцентрироваться на ощущениях тела и отдохнуть от мыслей. Иногда такой отдых действительно необходим.

Массаж в некотором смысле тоже психологическая консультация: кому-то нужно весь сеанс «выговорить», чтобы получилось расслабить тело. Кто-то полностью погружается в телесные реакции, учится чувствовать отклик на массажные движения. Меня радует, когда человек улыбается, его глаза светятся. В этом особый трепет, который дает профессия.

Татьяна Скакун, Минск