

Общество с ограниченной ответственностью «Визль»

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ– ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОГО МАССАЖА**

ДЛЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ

**Преподаватель:
Бычик В.В.**

**Краснодар
2019**

Пояснительная записка

Учебно - методическое пособие разработано для обучающихся на дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Основы медицинского массажа».

Все разделы оформлены по одному плану:

- название темы;
- показания;
- противопоказания;
- лечебное действие;
- количество и время процедуры;
- алгоритм проведения процедуры.

Использовать пособие можно следующим образом:

- Пособие можно использовать как отдельными блоками, так и все сразу, при изучении нового материала и при его повторении.
- При самостоятельном изучении материала обучающийся имеет на руках краткое руководство к действию.
- Для преподавателей, ведущих предмет «Основы медицинского массажа» при подготовке к теоретическим и практическим занятиям.
- При использовании пособия обучающийся сразу и в полном объеме получает перечень понятий, манипуляций, которые следует изучить.
- Можно использовать пособие в период проведения текущего контроля успеваемости обучающихся и повторении материала перед зачетом в рамках промежуточной аттестации в ООО «Визль».
- Данное пособие должно прививать у обучающегося навыки самостоятельной работы с теоретическим материалом и умение находить и пользоваться необходимой информацией для выполнения конкретного задания.

Изложенный материал соответствует требованиям рабочей программы и календарно-тематическому плану по данной образовательной программе.

Тема: «Основы массажа. Техника массажных приёмов».

Массаж – это определенная система приемов механического воздействия на поверхность тела человека, на его ткани и органы, с лечебной или профилактической целью.

Требования к помещению для проведения массажа.

Оно должно быть:

- Сухим, тёплым (t° воздуха + 20-22 градуса С), проветриваемым, пол деревянный или покрыт линолеумом, площадь 18м².
- Оборудование:
- Массажная кушетка по росту массажиста;
- Круглые валики, покрытые дерматином, клеёнчатые подушки;
- Шкаф для хранения простыней, халатов, полотенец, мыла и т.д.;
- Аптечка первой помощи;
- раковина с горячей и холодной водой;
- песочные или процедурные часы;
- тонометр с фонендоскопом;
- термометр;
- графин с питьевой водой, стакан.

Механизм физиологического действия массажа на организм

1. Нервный фактор. В первую очередь массаж оказывает воздействие на центральную и вегетативную нервную систему. На начальном этапе массажа происходит раздражение рецепторов, заложенных в коже, мышцах, сухожилиях, суставных сумках, связках и стенках сосудов. Затем по чувствительным путям импульсы, вызванные этим раздражением, передаются в центральную нервную систему и достигают соответствующих участков коры больших полушарий головного мозга. Там и возникает общая сложная реакция, вызывающая функциональные сдвиги в организме.

2. Гуморальный (от греч. слова humor – жидкость). Под влиянием массажа в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества (тканевые гормоны), при помощи которых происходят сосудистые реакции, передача нервных импульсов и другие процессы.

3. Механический – проявляется в виде растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости удалении отторгающих клеток эпидермиса и др. Механическое воздействие при массаже устраняет застойные явления в организме, усиливает обмен веществ и кожное дыхание в массируемом участке тела.

Основные требования для правильного выполнения массажа

1. Перед массажем пациент должен принять теплый душ или обтереть тело влажным полотенцем.
2. Нельзя пользоваться парфюмом с резким запахом.
3. Места повреждений кожи (ссадины, мелкие ранки, родинки) необходимо обходить.
4. Во время массажа все тело, особенно мышцы и суставы, должны быть максимально расслаблены.
5. При обильном волосяном покрове массаж делается с большим количеством масла или сбрызнуть.
6. Руки массажиста должны быть теплыми, чистыми, без шероховатостей. Недопустимы длинные ногти.
7. Помещение для массажа должно быть теплым (не ниже +20 и не выше +25), предварительно проветренным.
8. Массаж проводят до приема или через 1,5-2 ч после приема пищи.
9. Массаж не должен вызывать сильных болезненных ощущений.
10. Недопустим массаж в позднее время (после 19 ч).
11. Не рекомендуется разговаривать во время массажа.
12. Первые сеансы массажа должны быть непродолжительными и не интенсивными.
13. Заканчивается процедура массажа всегда поглаживанием.
14. Интенсивность и продолжительность массажа зависит от возраста, пола, телосложения, а также состояния больного.
15. После процедуры массажа больному необходим отдых в течение 15-30 мин.
16. Минимальный перерыв между курсами массажа 10 дней.









Требования к массажисту:

1. Внимательность
2. Терпимость
3. Тактичность
4. Знать методики массажа при различных заболеваниях
5. Знать физиологическое влияние каждого приема
6. Разбираться в особенностях клинического проявления различных заболеваний и в соответствии с этим уметь подбирать необходимую методику
7. Выбирать выгодную рабочую позу









Показания к массажу

- Заболевания сердечно - сосудистой системы
- Заболевания органов дыхания
- Травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата
- Заболевания и повреждения нервной системы
- Заболевания органов пищеварения
- Заболевания кожи
- Болезни уха, горла, носа
- Заболевания глаз
- Нарушения обмена веществ









Абсолютные противопоказания к массажу:

-  Злокачественные опухоли;
-  Гангрена;
-  Тромбоз;
-  Активная форма туберкулеза;
-  Недостаточность кровообращения и сердечная недостаточность 3-й степени;
-  ВИЧ-инфекция;
-  Болезни крови, склонность к кровотечениям;
-  Атеросклероз периферических сосудов.

Временные противопоказания к массажу:

-  Острые лихорадочные и воспалительные состояния;
-  Кровотечения;
-  Гнойные, инфекционные процессы (фурункулез и т. д.);
-  Лимфаденит,
-  Кризы: гипертонические, гипотонические;
-  Множественные аллергические высыпания на коже;
-  Тошнота, рвота, боль в животе;
-  Алкогольное опьянение.

Местные противопоказания:

-  Массаж участков тела, пораженных грибковыми, вирусными и другими возбудителями заболеваний - бородавки, герпес, трещины, экземы и т. д.;
-  Массаж передней поверхности грудной клетки при мастопатии;
-  Массаж поясничной области, живота, бедер при кисте яичников, фиброме, миоме, аденоме (у мужчин);
-  Массаж вблизи выступающих родинок;
-  Массаж в местах варикозного расширения вен;
-  Массаж живота при грыже, беременности, менструации, камнях в желчном пузыре и почках;
-  Массаж грудных желез, паховой области, сосков;
-  Массаж лимфатических узлов.

Виды массажа:

- 1. Гигиенический.** Этот вид массажа - активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела.
- 2. Спортивный массаж** применяется для повышения функционального состояния спортсмена, улучшения спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. **Предстартовый (мобилизационный) массаж** проводится перед тренировкой (соревнованием). Задача его - подготовка нервно - мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, предупреждение травм опорно - двигательного аппарата. В зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, психического состояния спортсмена различают успокаивающий и возбуждающий массаж. **Восстановительный массаж** показан после больших физических и психических нагрузок. Его цель - восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления.
- 3. Косметический массаж.** Он применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.п. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический.
- 4. Самомассаж** - это такая форма массажа, при которой человек массирует самого себя.
- 5. Лечебный массаж** является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Лечебный массаж бывает как общим, так и локальным.
- 6. Сегментарно-рефлекторный** - выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны.
- 7. Детский массаж** – это массаж, который проводится с периода новорожденности до 1 года.
- 8. Аппаратный массаж** - осуществляют с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных и др. аппаратов.

Средства массажа:

- Руками (мануальный)
- Ногами (ножной)
- Аппаратами (аппаратный)
- Массажерами
- Щетками

Этапы классического массажа:

ПОГЛАЖИВАНИЕ - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

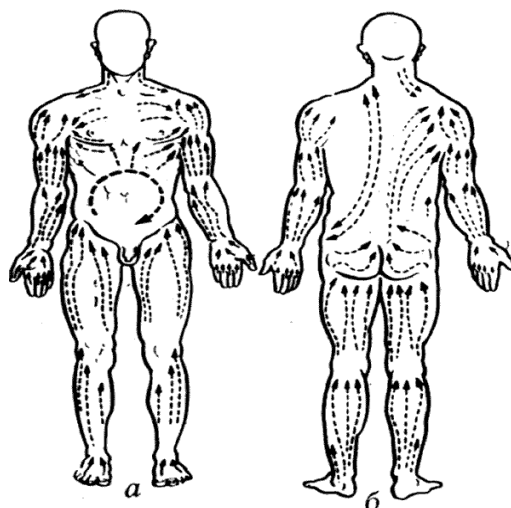
РАСТИРАНИЕ - это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

РАЗМИНАНИЕ - это прием, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы: 1) фиксация, захват массируемой области; 2) сдавление, сжимание; 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.

ВИБРАЦИЯ - это манипуляция, при которой массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.

Направление массажных движений

Массажные движения выполняют в основном по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам. На верхних конечностях - это направление от кисти к локтевым и подмышечным узлам; на нижних конечностях - от стопы к подколенным и паховым узлам; на груди - от грудины в обе стороны к подмышечным узлам; на спине - от позвоночника в обе стороны. При массаже верхней и средней частей тела движения направлены к подмышечным узлам, при массаже поясничной и крестцовой областей - к паховым узлам; на шее, голове движения ведут сверху вниз к подключичным узлам.

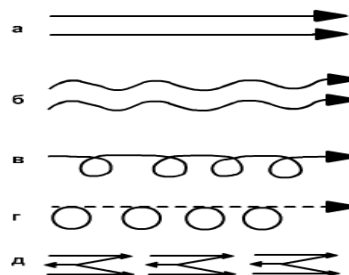


Классификация приёмов массажа

Этапы массажа	Основные приёмы	Вспомогательные приёмы
Поглаживание	1. Плоскостное 2. Обхватывающее	1. Гребнеобразное 2. Граблеобразное 3. Щипцеобразное 4. Глажение
Растирание	1. Прямолинейное 2. Круговое 3. Спиралевидное	1. Гребнеобразное 2. Граблеобразное 3. Щипцеобразное 4. Пиление 5. Штрихование 6. Строгание 7. Пересекание
Разминание	1. Продольное 2. Поперечное	1. Щипцеобразное 2. Накатывание 3. Сдвигание 4. Растяжение 5. Валяние 6. Надавливание 7. Выжимание 8. Подёргивание (на лице, голове)
Вибрация	Прерывистая Непрерывистая Стабильная Лабильная	1. Сотрясение 2. Встряхивание (на конечностях) 3. Пунктирование 4. Рубление 5. Похлопывание 6. Поколачивание 7. Стегание 8. Подталкивание (желудок, печень)
Активные и пассивные движения		

Направление движения рук при выполнении массажных манипуляций

- а - прямолинейное*
б - зигзагообразное
в - спиралевидное
г - кругообразное
д - штрихование



Построение массажной процедуры.

- 1. Вводный** - 1-3 мин. - щадящие приёмы.
- 2. Основной** - 5-20 мин. - целенаправленный массаж в зависимости от заболевания.
- 3. Заключительный** - 1-3 мин. - уменьшают интенсивное воздействие, проводят дыхательные упражнения, активные и пассивные движения, идеомоторные упражнения, артикулярную гимнастику.

Приёмы массажа.

1. Поглаживание – 20%
2. Растирание – 15%
3. Разминание – 60%
4. Вибрация – 5%

Поглаживание.

Поглаживание - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в стороны, с различной степенью надавливания.

Физиологическое влияние.

Кожа очищается от роговых чешуек, секрета сальных и потовых желёз, улучшается её дыхание, обменные процессы, повышается кожно - мышечный тонус (гладкость, упругость), усиливается микроциркуляция, тонизируются и тренируются сосуды, уменьшается отёчность. Быстрее удаляются продукты обмена, распада. Поверхностное поглаживание - успокаивает, глубокое, прерывистое - возбуждает. Оказывается рефлекторное действие на органы и системы, а также обезболивающее и рассасывающее действие.

Основные приёмы.

Плоскостное поглаживание

а) *Плоскостное поверхностное* - кисти прямые с сомкнутыми пальцами, проводят движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, зигзагообразно), применяют на различных областях тела.

б) *Плоскостное глубокое* - выполняется с отягощением одной ладони другой, к ближайшим лимфатическим узлам.

Обхватывающее - 1 палец отведён и противопоставлен остальным сомкнутым. Кисть обхватывает поверхность и передвигается, как непрерывно, так и прерывисто (боковые поверхности туловища, конечностей, шеи).

Вспомогательные приёмы.

Щипцеобразное - выполняют 1-3 пальцами (кисти, стопы, сухожилия, мелкие мышцы, лицо).

Граблеобразное - проводят граблеобразно разведёнными пальцами «куриная лапка» (волосистая часть головы, межреберья).

Гребнеобразное - выполняют костными выступами основных фаланг согнутых в кулак пальцев (спина, таз, подошва).

Глажение - выполняют тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно - фаланговых суставах пальцев (спина, лицо, живот, подошва).

Отглаживание - выполняют локтевым краем кисти, большими пальцами, средними пальцами (паравerteбральная область, лопатка).

Крестообразное - выполняют двумя ладонями, пальцы массажиста в замке (ожирение, массивные мышцы).

Методические указания:

1. Проводят при хорошо расслабленных мышцах в удобной позе массируемого.
2. Поглаживанием начинают массаж, сочетают с другими приёмами и заканчивают процедуру.
3. Вначале используют поверхностные приёмы, затем более глубокие.
4. Движения по ходу мышечных волокон и лимфотока до ближайших лимфоузлов.
5. Проводят медленно, плавно 24 - 26 движений в минуту.
6. Использовать наиболее эффективные приёмы.
7. При отёках проводят по отсасывающей методике.

Ошибки:

1. Сильное давление, вызывающее боль.
2. Неравномерное воздействие при плохом прилегании пальцев к массируемой области.
3. Быстрый темп, резкое выполнение приёма, смещение кожи.

Растирание.

Растирание - это прием, при котором массирующая рука производит смещение кожи, производя её сдвигание и растяжение в различных направлениях.

Физиологическое влияние: увеличивается подвижность тканей, усиливается крово и лимфоток, питание, обменные процессы, появляется гиперемия кожи. Разрыхляются и размягчаются патологические образования в тканях. Увеличивается сократимость, эластичность мышц, их подвижность.

Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов снижает нервную возбудимость.

Основные приёмы.

Прямолинейное - выполняют ладонями, концевыми фалангами одного или нескольких пальцев.

Круговое - выполняют с круговым смещением кожи подушечками пальцев с опорой на первый палец или основание ладони. Можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами.

Спиралевидное - выполняют основанием ладони, локтевым краем кисти согнутой в кулак, одним или несколькими пальцами, с продвижением по массируемой области.

Вспомогательные приёмы.

Штрихование - проводят подушечками 2-5 пальцев. Пальцы прямые, под углом 30 градусов к поверхности, движения короткие, поступательные (зигзагообразно или прямолинейно), продвигаясь по поверхности (рубцы, мелкие мышцы).

Строгание - кисти друг за другом проводят поступательные движения, напоминающие строгания, погружаясь подушечками пальцев в ткани, смещая их (рубцы, бёдра, спина).

Пиление - проводят локтевым краем кистей, они друг от друга на расстоянии 1 -3 см., движения в противоположных направлениях (спина, живот, бёдра).

Пересекание - выполняют, как пиление, только лучевым краем кисти (боковые поверхности туловища, шея).

Щипцеобразное - выполняют подушечками 1-3 пальцев, движения прямолинейные или круговые (мелкие мышцы).

Граблеобразное - выполняют костными выступами основных фаланг согнутых в кулак пальцев, движения по спирали (спина, бёдра, живот, ладонная поверхность кисти, подошва стопы).

Гребнеобразное - выполняют растирание кистью, сжатой в кулак, располагая его на массируемой поверхности костными выступами средних фаланг пальцев.

Методические указания:

1. При применении на лице использовать переступание.
2. Не задерживаться на одном участке более 8-10 сек.
3. Учитывать состояние кожи, возраст, ответную реакцию.
4. Движения не зависимо от хода лимфотока.
5. Чередовать с приёмом поглаживания и другими приёмами.
6. Скорость 60-100 движений в минуту.

Разминание.

Разминание - приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) Фиксация (захват) массируемой области.
- 2) Сдавление, сжимание.
- 3) Раскатывание, разминание.

Физиологическое влияние: основное действие на мышцы, повышается их сократимость, эластичность, растягиваются фасции, апоневрозы. Усиливается крово- и лимфообращение, питание тканей, обменные процессы. Уменьшается мышечное утомление, повышается работоспособность мышц.

Основные приёмы.

Продольное - проводят по ходу мышечных волокон двумя руками. Первые пальцы - по передней поверхности участка, остальные - по сторонам. Кисти поочерёдно выполняют три фазы, продвигаясь по массируемой области (таз, спина, конечности, шея).

Поперечное - руки устанавливают поперёк мышечных волокон на расстоянии ладони друг от друга. Первые пальцы - по передней поверхности участка, остальные - по задней. Кисти разнонаправленно, попеременно выполняют три фазы (таз, спина, конечности, шея).

Вспомогательные приёмы.

Валяние - руки ладонями обхватывают массируемую область с двух сторон. Пальцы прямые, кисти параллельны, движутся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области (конечности).

Накатывание - одной кистью фиксируют массируемую область, другой производят накатывающие движения, смещая ткани на первую кисть и продвигаясь по массируемой области (живот, грудь, спина).

Сдвигание - зафиксировав массируемую область проводят короткие ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу «сороконожка».

Растяжение - движения противоположные сдвиганию. Эти приёмы сочетают (спина, лицо, конечности).

Щипцеобразное - выполняют 1 -3 пальцами, производя три фазы, продвигаясь по массируемой области (лицо, шея, спина, грудь, конечности).

Надавливание - выполняют одним или несколькими пальцами, ладонью, кулаком (спина, паравертебральная область, ягодицы, живот, нервные окончания).

Выжимание - выполняют одной или двумя руками (подушечками пальцев, локтевым краем ладони, предплечьем, основанием ладони).

Пощипывание или подёргивание - мышцу захватывают 1 и 2 пальцами, оттягивают вверх и отпускают (лицо).

Методические указания:

- 1) Мышцы пациента расслаблены, с удобной, хорошей фиксацией.
- 2) Проводят медленно, плавно, без рывков 50-60 движений в минуту.
- 3) Интенсивность наращивать постепенно.
- 4) Начинать от места перехода мышцы в сухожилие. Кисти располагать с учётом конфигурации массируемой области.
- 5) Массаж проводят, как восходящем, так и в нисходящем направлении.

Ошибки:

- 1) Сгибание пальцев в межфаланговых суставах «щипание пациента».

- 2) Массажист «теряет» мышцу.
- 3) Сильное надавливание концевыми фалангами.
- 4) Массирование напряжённой рукой, что утомляет массажиста.

Вибрация

Вибрация - это приём при котором массирующая рука или вибрационный аппарат передаёт телу колебательные движения.

Физиологическое влияние: усиливает рефлексы, снижается АД, урежается частота пульса, изменяется секреция органов, сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов. В зависимости от частоты и амплитуды расширяются или сужаются сосуды. Продолжительные, мелкие вибрации - успокаивают, непродолжительные, крупные - возбуждают.

Основные приёмы:

Непрерывистая вибрация

(а) *Лабильная* - выполняют подушечкой одного или нескольких пальцев, кистью, ладонью, кулаком, продвигаясь по массируемой области.

(б) *Стабильная* - выполняют теми же областями, но на одном месте (места выхода нервов).

Прерывистая вибрация (ударная) - заключается в нанесении ударов следующих один за другим, выполняют теми же областями на всех частях тела.

Вспомогательные приёмы:

Сотрясение - руки движутся, как при просеивании муки в различных направлениях (живот, грудь, гортань, спина).

Встряхивание - одной рукой захватывают конечность в области кисти или стопы, а другой фиксируют близлежащий сустав, производя встряхивание (конечности).

Рубление - проводят локтевыми краями кистей они на расстоянии друг от друга 2-4 см. Пальцы рук разведены, расслаблены.

Похлопывание - проводят ладонной поверхности кистей, пальцы сомкнуты и согнуты, образуя воздушную подушку (грудь, спина, таз, конечности).

Поколачивание - проводят локтевым краем кулака (спина, ягодицы, конечности).

Подталкивание - применяют при массаже желудка, печени. Одна рука надавливает на область органа, другая - подталкивает ткани к первой руке.

Пунктирование - выполняют подушечками 2-5 пальцев, одной или двумя руками «пальцевой душ». В местах выхода нервов проводят одним пальцем.

Стегание - выполняют краем ладони, одним или несколькими пальцами в виде касательных ударов по тканям (при жировых отложениях, рубцах, парезах мышц).

Методические указания:

- 1) Приём не должен вызывать болезненности.
- 2) Чем больше угол между кистью и телом, тем больше сила воздействия.
- 3) На одну область воздействовать не более 10 сек.
- 4) Комбинировать с другими приёмами.
- 5) Ударные приёмы не проводить на внутренней поверхности бедра, области почек, сердца.

Ошибки:

- 1) Применение ударных приёмов на напряжённых мышцах, что вызывает боль.
- 2) Нанесение ударов одновременно двумя руками.
- 3) Большая интенсивность приёма.
- 4) Не учитывается направление движения.

Баночный массаж

Показания:

1. Лечение и профилактика бронхо-легочных заболеваний;
2. Лечение опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы (шейно-грудные остеохондрозы, радикулиты, миозиты и т. д.)
3. Лечение целлюлита и ожирения.

Порядок работы:

Произвести дезинфекцию банок путём 2-х кратного протирания с интервалом в 10 мин салфеткой, смоченной в спирте. Нельзя ставить банки на позвоночник, на область сердца, почек и молочные железы у женщин. Баночный массаж можно проводить в области спины, поясницы, наружной поверхности верхних и нижних конечностей. Массируемую поверхность смазывают разогретым маслом. Если банка силиконовая, её необходимо сильно сжать и приложить на нужный участок тела. Движения банки – прямолинейные, зигзагообразные, круговые, и.т.п. Первая процедура баночного массажа должна продолжаться не более пяти минут. Затем длительность процедур постепенно увеличивают, доведя их до 15 минут. Обычно назначают от 5 до 10 процедур ежедневно или через день.

Тема: Массаж спины

Показания: пневмония, острый и хронический бронхит, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких, стенокардия, межреберная невралгия, сколиоз и нарушения осанки, шейно-грудной остеохондроз, явления рахита и гипотрофии у детей, бессонница, неврастения, ожирение, сахарный диабет.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания системы органов дыхания, наличие или подозрение на опухоль, активная форма туберкулеза, острый инфаркт миокарда, открытые раны грудной клетки, гнойное поражение кожи, все острые инфекционные заболевания.

Техника массажа.

1. Поглаживание - плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, граблеобразное, глажение.
2. Растирание - прямолинейное, круговое, спиралевидное, граблеобразное, гребнеобразное, пиление, строгание, штрихование, пересекание.
3. Разминание – продольное, поперечное, щипцеобразное, сдвигание (валик), растяжение, накатывание, надавливание, валяние.
4. Вибрация непрерывистая и прерывистая; сотрясение, пунктирование, рубление, похлопывание поколачивание, стегание.
5. Поглаживание - плоскостное, обхватывающее.

Массаж паравертебральной области.

1. Отглаживание локтевым краем кисти.
2. Отглаживание (либо большими, либо средними пальцами).
3. Спиралевидное растирание.
4. Надавливание.

Методические указания:

1. Большинство приёмов выполняют двумя руками.
2. При значительных жировых отложениях применяют гребнеобразные приёмы, приёмы локтевым суставом, кулаком.
3. Продолжительность 15-20 минут.
4. И.П. пациента - лёжа на животе, валик под сгиб стопы. Руки вдоль туловища ладонями вверх.
5. Избегать похлопывания, поколачивания, рубления в области почек, сердца.
6. Особое внимание уделить верхнеключичному краю трапециевидной мышцы, так как здесь часто встречаются миогелозы (узловатые уплотнения в мышцах).
7. Заканчивают массаж спины поглаживанием.

Массаж пояснично-крестцовой области

Показания: остеохондроз поясничного отдела, миозит, пояснично-крестцовый радикулит, последствия перелома позвоночника, плоскостопие, парезы, параличи различной этиологии.

Противопоказания: почечнокаменная болезнь, острые воспалительные процессы мочевыделительной системы, инфекционные или воспалительные заболевания органов, опухоли брюшной полости и малого таза.

План.

1. Поглаживание двумя руками от позвоночника к боковым поверхностям по направлению к паховым лимфоузлам.
 2. Растирание в косом или поперечном направлении. Круговое, пиление, гребнеобразное.
 3. Разминание продольное и поперечное, пересекание, валяние.
 4. Отглаживание «подушечками» больших пальцев по паравертебральным линиям с переходом на область подвздошных костей.
 5. Вибрация: мягкое рубление, похлопывание, сотрясение.
- Массаж поясничной области проводится на квадратной поясничной мышце.

Тема: Массаж головы

Массаж волосистой части головы.

Показания: головная боль, нарушения сна, гипертоническая болезнь, неврастения, невралгия тройничного и затылочного нервов, шейно — грудной остеохондроз, умственное переутомление, косметические нарушения, выпадение волос, после травм черепа.

Противопоказания: раны в области головы, гнойные грибковые заболевания кожи, атеросклероз мозговых сосудов, опухоли головного мозга, свежие случаи нарушения мозгового кровообращения.

План:

1. Массаж височных лобных и затылочных мышц.
2. Массаж волосистой части головы.
3. Массаж волосистой части головы с обнажением кожи

Массаж поверх волос

1. Поглаживание - плоскостное, обхватывающее, граблеобразное, глажение.
2. Растирание - прямолинейное, круговое, спиралевидное; граблеобразное, штрихование.
3. Разминание - щипцеобразное, сдвигание, надавливание, подергивание.
4. Вибрация - пунктирование.

Массаж волосистой части головы с обнажением кожи

1. Поглаживание - плоскостное, делается пальцами, по 3-4 пасса спереди назад.
2. Растирание - прямолинейное, круговое, штрихование.
 1. Разминание - щипцеобразное, надавливание, растяжение.
 2. Вибрация - пунктирование, делается концевыми фалангами 2-5 пальцев, по пробору. После того как помассировали один пробор, расчесать второй пробор в том же направлении — спереди назад — на расстоянии 2—3 см от первого. Продолжительность воздействия на один пробор 1—2 минуты.
 3. Пассивные упражнения: повороты, наклоны головы (для этого одна рука кладется на затылок, другая на подбородок больного).
 4. Упражнения с сопротивлением (облегчают отток венозной крови из полости черепа, укрепляют мышцы шеи).
 5. Вытяжение шеи. Больной должен расслабить свои шейные мышцы, а массажист обхватив голову больного, тянет ее вверх, растягивая межпозвоночные суставы, венозные сосуды и мышцы шеи. Такое равномерное вытягивание проводится 2-3сек, после чего плавным движением отпускают голову.

Методические указания:

1. Следить за состоянием пациента.
2. Приёмы проводить мягко, ритмично, безболезненно.
3. Продолжительность 8-10 минут.
4. Каждый приём повторять 4-5 раз.
5. Фиксировать голову пациента.
6. Исходное положение пациента - сидя на стуле, руки свободно опущены.
7. Исходное положение массажиста - стоя, позади пациента.

Тема: Массаж лица

Показания: гипер - или гипопункция кожных желез, дряблость кожи, морщины, неврит лицевого нерва, невралгия тройничного нерва, парезы и параличи мимической и жевательной мускулатуры, рубцы.

Противопоказания: гнойные процессы кожи лица, нарушения её целостности, острая стадия неврита лицевого нерва.

Направление движений при массаже лица



План:

1. Массаж лба.
2. Массаж круговой мышцы глаза.
3. Массаж носа.
4. Массаж области щёк.
5. Массаж круговой мышцы рта и подбородка.
6. Массаж передней поверхности шеи (грудино-ключичнососцевидные мышцы).
7. Массаж передней поверхности грудной клетки.

Массаж лба.

Направление движений снизу вверх от надбровных дуг к линии начала роста волос и от центра лба к вискам.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Волнообразное поглаживание.
3. Обхватывающее поглаживание.
4. Растирание - пиление, круговое, спиралевидное, штрихование.
5. Разминание - надавливание, щипцеобразное, свигание – растяжение.
6. Вибрация - пунктирование, «пальцевой душ», приемы точечного массажа.

Массаж круговой мышцы глаза.

1. Поглаживание круговое верхней части орбиты по направлению к височным областям, в нижней части орбиты по направлению к переносице, к внутреннему краю глаза.

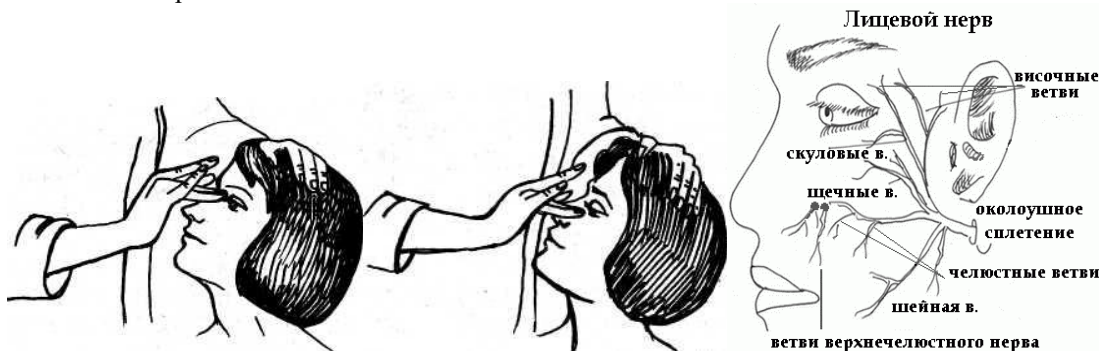
Растирание - круговое, штрихование - по тем же линиям.

3. Разминание - надавливание, щипцеобразное.

4. Вибрация - пунктирование.

Массаж нервных окончаний на лице

Для воздействия на надглазничный нерв нужно массировать надбровную дугу. Аналогично массируют подглазничный нерв.



Все приемы выполняют подушечкой среднего пальца.

1. Надавливание.
2. Поглаживание.
3. Косвенная или непосредственная механическая вибрация малым шаровидным вибратором.

Массаж точек выхода подглазничного, подбородочного, лицевого нервов производят аналогичным методом.

Массаж области носа.

1. Поглаживание плоскостное от кончика носа вверх по его спинке, затем по крыльям носа (движения выполняют подушечками средних пальцев).
2. Растирание - прямолинейное, круговое, щипцеобразное, штрихование.
3. Разминание - щипцеобразное, надавливание.
4. Вибрация - пунктирование, сотрясение концевыми фалангами 1 и 2 пальцев крыльев носа.

Массаж области щёк.

1. Плоскостное поглаживание ладонями по трём линиям:
 - Первая линия - от крыльев носа по ходу скуловой кости к верхней части уха.
 - Вторая линия - от уголков рта к козелку уха.
 - Третья линия - от центра подбородка по ходу нижней челюсти к мочке уха.
2. Растирание (подушечками четырех пальцев) круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование, пиление.
3. Разминание - щипцеобразное, надавливание, сдвигание-растяжение.
4. Пощипывание - подёргивание.
5. Вибрация – пунктирование («пальцевой душ»).
6. Плоскостное поглаживание ладонями всей поверхности щёк.

Массаж круговой мышцы рта и подбородка.

При массаже носогубной складки движения направлены от нижней части середины подбородка к носогубным складкам до крыльев носа. При массаже подбородка движения направлены от средней линии по нижнему краю челюсти к областям за ушами;

1. Поглаживание - плоскостное, щипцеобразное.
2. Растирание - круговое, спиралевидное, штрихование, щипцеобразное;
3. Разминание - надавливание, щипцеобразное;
4. Вибрация - пунктирование, похлопывание подбородка.

Завершают массаж поглаживанием по всем массажным линиям и передней поверхности шеи.

Методические указания:

1. Движения рук симметричны.
2. Приёмы мягкие, нежные, медленные, ритмичные, безболезненные.
3. Перед массажем кожу очистить при помощи компресса.
4. Смазывающие средства не применять.
5. Продолжительность 5-12 минут.
6. ИП пациента - сидя на стуле с подголовником, или лёжа на спине.
7. ИП массажиста - стоя или сидя позади пациента, или лицом к нему.

Массаж шеи

Показания: гипертоническая болезнь, вялая и дряблая подкожная мышца шеи, повышенное внутричерепное давление, гипертоническая болезнь, невралгия, миозит, кривошея, шейно-грудной радикулит и остеохондроз, мигрень, шейный, плечелопаточный периартрит, головные боли.

Массаж передней поверхности шеи:

1. Плоскостное поглаживание.
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
3. Гребнеобразное растирание.
4. Щипцеобразное разминание.
5. Поглаживание.

Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы:

Выполняют подушечками 2-3 пальцев.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
3. Щипцеобразное разминание 1-3 пальцами.
4. Штрихование.
7. Поглаживание.

Массаж задней поверхности шеи:

1. Поглаживание - плоскостное, обхватывающее.
2. Растирание - прямолинейное, спиралевидное, пиление, пересекание.
3. Разминание продольное, поперечное, шипцеобразное, сдвигание, надавливание.
4. Вибрация непрерывная, лёгкое рубление, похлопывание, сотрясение, пунктирование.
5. Плоскостное и обхватывающее поглаживание.

Методические указания:

1. В области сосудисто - нервного пучка не выполнять вибрацию.
2. Массаж сочетать с активными и пассивными движениями шейного отдела позвоночника.
3. Продолжительность массажа 3-10 минут.
4. ИП пациента - сидя на стуле.

Массаж воротниковой зоны

Показания: при грудном сколиозе, заболеваниях органов дыхания, патологии работы сердечнососудистой системы, шейно-грудной остеохондроз, плекситы, гипертоническая болезнь, мигрень, а также при различных видах невралгии.

Границы воротниковой зоны: верхняя – большие затылочные бугры, край нижней челюсти; нижняя сзади - нижние углы лопаток, спереди – 2 ребро – чуть ниже ключицы; сбоку – средне - подмышечная линия.

Схема массажа:

1. Массаж задней поверхности шеи и спины.
2. Массаж паравертебральных зон.
3. Массаж передней поверхности грудной клетки до II ребра.

И. п. пациента — сидя на стуле, лицом к спинке, опершись на валик, на сложенные руки; опорная поверхность — лобная. Принцип выполнения массажа воротниковой зоны аналогичен массажу спины. В области шеи движения выполняются сверху вниз.

Массаж под лопаткой

С целью быстрой реабилитации при остеохондрозах, плече-лопаточном периартрите и для воздействия на триггерные точки (ТТ) — места повышенной болезненности — применяется массаж под лопаткой.

И. п. пациента — лежа на животе на подушке, руки вдоль корпуса согнуты в локтевых суставах под углом 110 °. Массажист слева от больного (на уровне тазобедренного сустава), подводит свою левую руку под левое плечо пациента и приподнимает так, чтобы достичь максимального отведения лопатки, а правой рукой 4-мя пальцами или лучевым краем кисти производит поглаживание и растирание.

Массаж ушных раковин

а) поглаживание мочки уха, затем передней, внутренней, боковой и задней поверхностей уха.

б) растирание — прямолинейное, круговое, шипцеобразное;

г) разминание — надавливание, шипцеобразное;

д) вибрация — главным образом применяются приемы точечного массажа с помощью различных приспособлений: палочек, стерженьков, иголок разного диаметра с шариками на концах.

Чтобы выявить на ушной раковине зоны болезненности, надо использовать прием сдавливания между 1 и 2 пальцами (8—10) раз, фиксируя ответную реакцию. Выбирая тип воздействия, нужно помнить, что правое ухо соответствует правой половине тела, а левое — левой. Массаж по ходу часовой стрелки усиливает функции организма, обладает тонизирующим эффектом, а против часовой стрелки — дает тормозной, успокаивающий эффект. В процессе массажа ушной раковины сначала усиливается местная болезненность уха, затем появляется ощущение тепла, жжение, болезненность уменьшается, периферическая боль затихает, наступает лечебный эффект.

Тема: «Массаж живота»

Показания: растянутая брюшная стенка, ожирение, хронические гастриты, неинфекционные колиты и энтероколиты, холециститы, сахарный диабет, гастроптоз, атонические и спастические запоры, гипертоническая и гипотоническая болезни, геморрой, язва желудка и двенадцатиперстной кишки вне обострения, рахит и гипотрофия у детей, сколиозы.

Противопоказания: менструация, беременность, опухоли органов брюшной полости и малого таза, острые воспалительные заболевания органов брюшной и тазовой полостей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечениям и в стадии обострения, пупочная грыжа, грыжа белой линии живота.

План:

1. Массаж передней брюшной стенки.
 2. Массаж органов брюшной полости (желудок, кишечник, печень, желчный пузырь, почки).
 3. Массаж области солнечного сплетения.
- ИП пациента - лёжа на спине, голова и плечевой пояс на подушке, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги расположены на валике или согнуты в коленях, бёдра слегка разведены.

Массаж передней брюшной стенки.

1. Поглаживание – круговое - по ходу часовой стрелки.
2. Растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересекание.
3. Разминание – продольное, поперечное разминание прямых и косых мышц живота, щипцеобразное, накатывание, сдвигание, валяние.
4. Вибрация – сотрясение, пунктирование.
5. Круговое и обхватывающее поглаживание боковых поверхностей живота.

Последующие области массируют по специальным показаниям.

Массаж области желудка.

Направление движений слева сверху вниз, слева направо, по направлению движения пищевых масс от желудка к двенадцатиперстной кишке.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Растирание спиралевидное.
3. Сотрясение.
4. Подталкивание.

Массаж тонкого кишечника.

Проводят вокруг пупка по ходу часовой стрелки подушечками пальцев.

1. Круговое поглаживание.
2. Глубокое поглаживание.
3. Спиралевидное поглаживание.
4. Надавливание.
5. Сотрясение.
6. Поглаживание живота.

Массаж области толстого кишечника.

Направление движений - от правой паховой складки до правой рёберной дуги - до левой рёберной дуги - до левой паховой складки.

1. Поглаживание.
2. Спиралевидное растирание.
3. Надавливание.
4. Сотрясение.
5. Круговое поглаживание живота.

Массаж области печени.

Направление движений по направлению к желчному пузырю, к воротам печени.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Растирание спиралевидное.
3. Сотрясение.
4. Подталкивание.

Массаж области желчного пузыря.

Выполняют в месте проекции желчного пузыря. Движения круговые.

1. Поглаживание.
2. Растирание спиралевидное.
3. Сотрясение.

Массаж почек.

Массируют правой рукой в области проекции правой почки, а левая рука производит тот же приём со стороны правой поясничной области. Круговое растирание, сотрясение, поглаживание.

Массаж солнечного сплетения

Его проекция находится на линии между мечевидным отростком и пупком. Поглаживание - круговое, круговое растирание, мягкое надавливание ладонью и резко отпустить (рефлекторное воздействие), сотрясение, поглаживание.

Методические указания.

1. Проводить не ранее 1.5 часов после еды.
2. Перед массажем опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
3. Производить тёплыми руками.
4. Владеть методом глубокой, скользящей пальпации.
5. Пациент не должен задерживать дыхание.
6. Проводить медленно, плавно.
7. Средняя продолжительность 15 мин.

Тема: «Массаж грудной клетки»

Показания: заболевания органов дыхания, заболевания ссс, межрёберная невралгия, во время длительного постельного режима для предупреждения застойной пневмонии, после ушибов мягких тканей грудной клетки и переломов ребер, сколиоз, шейно-грудной остеохондроз.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания системы органов дыхания, наличие или подозрение на опухоль, открытые раны грудной клетки.

План:

1. Массаж больших грудных мышц.
2. Массаж межрёберных мышц и точек выхода межрёберных нервов.
3. Массаж передних зубчатых мышц.
4. Массаж диафрагмы.
5. массаж задней поверхности грудной клетки.

Массаж больших грудных мышц.

1. Плоскостное поглаживание. Руки движутся вдоль волокон большой грудной мышцы снизу вверх и дугообразно в сторону к плечевому суставу.
2. Растирание – пиление, спиралевидное, круговое, гребнеобразное.
3. Разминание – поперечное, сдвигание, шипцеобразное.
4. Вибрация – сотрясение, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование.

Массаж межрёберных мышц.

Направление движения от грудины к позвоночнику.

1. Граблеобразное поглаживание.
2. Растирание граблеобразное, спиралевидное, пиление, штрихование.
3. Разминание – сдвигание.
4. Вибрация непрерывистая лабильная.

Массаж передних зубчатых мышц.

Исходное положение пациента — лежа на боку, соответствующая рука согнута в локте, при этом локоть сильно отведен, ладонь лежит на затылке. Направление движений к подмышечной впадине и лопатке.

1. Поглаживание плоскостное.
2. Растирание – пиление, спиралевидное, гребнеобразное, граблеобразное.
3. Разминание – поперечное, шипцеобразное
4. Вибрация - сотрясение, похлопывание, рубление.
5. Поглаживание.

Массаж диафрагмы

Диафрагма — тонкая мышца, расположенная между грудной и брюшной полостью, и поэтому воздействовать на нее можно только косвенно — стабильной непрерывистой вибрацией. Этот прием проводится «подушечками» 2-5-го пальцев, которые вводятся в правое и левое подреберье.

Выполняют сжатие грудной клетки на выдохе и дыхательные упражнения.

Массаж задней поверхности грудной клетки проводят, как при массаже спины.

Методические указания:

1. Не касаться молочных желез, сосков.
2. Избегать энергичных приёмов в местах прикрепления рёбер к груди.
3. Дополнять физическими упражнениями.
4. В области сердца не применять ударную вибрацию.
5. Продолжительность массажа 20 -25 минут.
6. Исходное положение пациента при массаже области груди — сидя или лежа на спине.

Тема: «Массаж верхних конечностей»

Показания: вялые и спастические парезы и параличи, мышечная гипотрофия и атрофия, шейно - грудной остеохондроз, ушибы, растяжения связок и мышц, после переломов, плечелопаточный периартрит, тугоподвижность суставов верхних конечностей.

Противопоказания: гнойные заболевания кожи, нарушение целостности кожных покровов, открытые переломы.

План:

1. Пальцы.
2. Гипотенар.
3. Тенар.
4. Ладонная поверхность кисти.
5. Тыльная поверхность кисти.
6. Лучезапястный сустав.
7. Предплечье сгибатели и разгибатели
8. Локтевой сустав.
9. Внутренняя и наружная поверхность плеча.
10. Плечевого сустава.
11. Массаж лопатки + массаж большой грудной мышцы + надплечье
12. Область ниже - шейных и верхне-грудных спинномозговых сегментов.

Массаж пальцев

1. Поглаживание: всех поверхностей каждого пальца, так как здесь проходят отводящие сосуды лимфатической системы.
2. Растирание - спиралевидное 1-м пальцем со всех сторон, щипцеобразное, попеременное растирание (палец пациента помещают в борозду между 2-м и 3-м пальцами массажиста).
3. Разминание — щипцеобразное.
4. Активные и пассивные движения.

Массаж тенора

1. Щипцеобразное поглаживание.
2. Спиралевидное растирание 1-м пальцем.
3. Щипцеобразное разминание.
4. Щипцеобразное поглаживание.

Массаж гипотенора (такой же, как тенора).

Массаж ладонной поверхности кисти

Рука в положении супинации.

1. Общее поглаживание от пальцев до средней трети поверхности предплечья.
2. Гребнеобразное растирание.
3. Отглаживание большими пальцами межкостных мышц.
4. Спиралевидное растирание большими пальцами межкостных мышц.
5. Разминание — надавливание.
6. Общее поглаживание ладони и предплечья.

Массаж тыльной поверхности кисти

1. Поглаживание тыльной поверхности пальцев кисти и нижней трети предплечья.
2. Спиралевидное растирание 4-мя пальцами.
3. Отглаживание большими пальцами межкостных мышц по току лимфы.
4. Разминание – щипцеобразное, надавливание в межкостных промежутках.
5. Общее поглаживание кисти и предплечья.

Массаж лучезапястного сустава

1. Обхватывающее поглаживание от оснований пальцев до середины предплечья.
2. Спиралевидное растирание 4-мя пальцами той же области обеими руками.
3. Попеременное растирание большими пальцами поперек суставной щели.
4. Надавливание.
5. Активно-пассивные упражнения в лучезапястном суставе.

Массаж предплечья (сгибатели и разгибатели)

1. Обхватывающее поглаживание (выполняется после каждого приёма).
2. Растирание - пиление, гребнеобразное, прямолинейное, круговое, штрихование, пересекание.
3. Разминание - продольное, поперечное, валиние, надавливание, сдвигание, растяжение.
4. Вибрация - похлопывание, рубление, встряхивание.
5. Обхватывающее поглаживание.

Массаж локтевого сустава

Массаж проводят при согнутом (под углом **110°**) положении сустава.

1. Обхватывающее поглаживание.
2. Растирание спиралевидное массируя всю поверхность сустава, кроме области локтевого сгиба (лимфатический узел), гребнеобразное растирание.
3. Растирание штрихованием мест прикрепления сухожилий, связок, суставной сумки.
4. Обхватывающее поглаживание.
5. Надавливание.
6. Пассивные и активные движения.

Массаж плеча (внутренняя и наружная поверхность)

Обхватывающее поглаживание выполняется после каждого приёма.

1. Обхватывающее поглаживание.
2. Растирание - пиление, гребнеобразное, прямолинейное, круговое, штрихование, пересекание.
3. Разминание - продольное, поперечное, валиние, надавливание, растяжение.

Продольное разминание двуглавой мышцы, поперечное разминание на трехглавой мышце плеча. Обработка дельтовидной мышцы (поглаживание, пиление, поперечное и продольное разминание, рубление, сотрясение и потряхивание). При массаже области бороздки по внутренней поверхности двуглавой мышцы следует соблюдать осторожность и не применять интенсивных надавливаний (здесь расположены плечевая артерия, вена, срединный нерв).

4. Вибрация - похлопывание, рубление, сотрясение, встряхивание.
5. Обхватывающее поглаживание.

Массаж плечевого сустава

И. п. - сидя, плечо отведено от туловища под углом 45 °.

Массаж передней стенки капсулы плечевого сустава: пациент заводит руку за спину и тыльной стороной кисти укладывает на поясницу. Массажист стоит сзади. Производят поглаживание, прямолинейное, гребнеобразное растирание передней части плечевого сустава.

Массаж задней стенки капсулы: пациент кладет кисть больной руки себе на противоположное плечо. При этом здоровой рукой поддерживает локоть так, чтобы рука находилась в горизонтальном положении. Массажист стоит спереди. Производят поглаживание, гребнеобразное, круговое растирание задней части плечевого сустава.

Массаж нижней стенки капсулы: пациент сгибает руку в локтевом суставе и кладет ее на затылок; локоть сильно отведен в сторону. Массажист стоит спереди и через пеленку обхватывает плечевой сустав. Первые пальцы уходят в подмышечную ямку, а остальные фиксируют сверху плечевой сустав. Выполнять осторожно, так как здесь проходит сосудисто-нервный пучок. Первые пальцы подушечками производят круговые растирания от центра до краёв.

Активно-пассивные движения с фиксацией в плече.

Массаж лопатки + массаж большой грудной мышцы + надплечье

1. Поглаживание плоскостное.
2. Растирание прямолинейное, спиралевидное, пиление, гребнеобразно обрабатываем углы лопатки, нисходящие волокна трапециевидной мышцы, большую часть большой грудной мышцы:
3. Разминание поперечное, щипцеобразное.
4. Вибрация - рубление, пунктирование.
5. Поглаживание.

Массаж паравертебральной области

1. Отглаживание локтевым краем кисти.
2. Отглаживание большими пальцами).
3. Спиралевидное растирание.
4. Сверление.
5. Надавливание.

В завершение проводят плоскостное поглаживание и встряхивание всей конечности.

Методические указания:

1. Массируя мышцы плеча не воздействовать на внутреннюю борозду двуглавой мышцы.
2. При массаже отдельных областей проводят подготовительный массаж всей руки.
3. При травмах начинать массаж с вышележащей области или с подготовительного массажа всей конечности.

Массаж нижних конечностей.

Показания: пояснично-крестцовый остеохондроз, плоскостопие, косолапость, травмы мягких тканей, костей, суставов, периферических нервов, центральные параличи.

Противопоказания: новообразования, менструация, беременность, нарушение целостности кожных покровов, гнойные и грибковые заболевания кожи, открытые переломы позвоночника и нижних конечностей, выраженное варикозное расширение вен, острый тромбофлебит, облитерирующий эндартериит 3 стадии, острые невриты.

План.

1. Массаж пальцев.
2. Массаж гипотенара.
3. Массаж тенара.
4. Массаж тыльной поверхности стопы.
5. Массаж голеностопного сустава.
6. Массаж переднелатеральной группы мышц голени.
7. Массаж коленного сустава.
8. Массаж передней поверхности бедра.
9. Массаж подошвенной поверхности стопы.
10. Массаж Ахиллова сухожилия.
11. Массаж задней поверхности голени.
12. Массаж задней поверхности бедра.
13. Массаж тазобедренного сустава.
14. Массаж области ягодицы.
15. Массаж пояснично-крестцовой области.
16. Массаж паравертебральной области.

Массаж пальцев

1. Поглаживание: всех поверхностей каждого пальца.
2. Растирание - спиралевидное 1-м пальцем со всех сторон, щипцеобразное.
3. Разминание — щипцеобразное.
4. Активные и пассивные движения.

Массаж тенара, гипотенара.

1. Щипцеобразное поглаживание.
2. Спиралевидное растирание 1-м пальцем.
3. Щипцеобразное разминание.
4. Щипцеобразное поглаживание

Массаж тыла стопы

И. п. — лежа на спине, валик в подколенной ямке.

1. Обхватывающее поглаживание от основания пальцев до средней трети голени.
2. Растирание - спиралевидное межкостных мышц первыми пальцами, остальные — на подошвенной поверхности.
3. Обхватывающее глубокое (давящее) поглаживание.
4. Отглаживание больших межкостных мышц первыми пальцами (протяжка).

Массаж голеностопного сустава

Сустав образован большеберцовой, малоберцовой и таранной костью.

И. п. — лежа на спине, валик под ахиллово сухожилие.

1. Обхватывающее давящее поглаживание от основания пальцев до середины голени.
2. Растирание – пилением передней, боковых и задней поверхности.
3. Круговое и гребнеобразное растирание наружной и внутренней лодыжек.
4. Активно-пассивные упражнения.

Массаж переднелатеральной группы мышц голени.

1. Плоскостное поглаживание.
2. Растирание – прямолинейное, спиралевидное, круговое, пиление.
3. Отглаживание большими пальцами, выжимание.
4. Разминание – щипцеобразное, продольное, поперечное, валиние.
5. Вибрация – непрерывистая.
6. Плоскостное поглаживание.

Массаж коленного сустава.

Под область сустава пациенту подкладывают валик.

1. Плоскостное поглаживание от середины голени до середины бедра.
2. Растирание – прямолинейное, спиралевидное, отглаживание.
3. Надавливание, сдвигание надколенника.
4. Поглаживание с отжиманием тенорами.
5. Активные и пассивные движения в суставе.

Массаж передней поверхности бедра

1. Поглаживание - обхватывающее.
2. **Растирание** - прямолинейное, гребнеобразное, круговое, пиление.
3. **Разминание** - продольное, поперечное, надавливание, растяжение, валиние.
4. **Вибрация** - сотрясение, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание.
5. Поворачиваем пациента на бок, колени полусогнуты, между ними подушечка. Выполняем массаж мышцы напрягающей широкую фасцию бедра (обхватывающее поглаживание, пиление, гребнеобразное растирание, поперечное и щипцеобразное разминание, вибрация-сотрясение, рубление).

Массаж подошвенной поверхности стопы

И.П. на животе, под голеностопный сустав – валик.

1. Растирание - пиление, гребнеобразное, спиралевидное растирание первыми пальцами межкостных мышц.
2. Отглаживание межкостных мышц первыми пальцами.
3. Разминание — надавливание.

Массаж ахиллова сухожилия

1. Щипцеобразное поглаживание в направлении от пятки к икроножным мышцам.
2. Спиралевидное растирание.
3. Щипцеобразное разминание, мягко, безболезненно.
4. Щипцеобразное поглаживание.

Массаж задней поверхности голени

1. Поглаживание плоскостное и обхватывающее от пяточной кости до середины бедра.
2. Растирание задней группы мышц (большеберцовая задняя мышца, икроножная мышца, длинный сгибатель большого пальца) - прямолинейное, круговое, гребнеобразное, пиление, пересекание, штрихование.
3. Разминание - продольное, поперечное, надавливание, валиние, растяжение.
4. Вибрация - встряхивание, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление.

Массаж задней поверхности бедра

1. Поглаживание - обхватывающее от середины голени до подъягодичной складки.
2. **Растирание** - прямолинейное, гребнеобразное, круговое, пиление.
3. **Разминание** - продольное, поперечное, растяжение, валиние.
4. **Вибрация** - сотрясение, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание.

Массаж тазобедренного сустава

И.П. Лёжа на животе, больная нога согнута во всех суставах. Сустав не разминают и не вибрируют.

1. Поглаживание от верхней трети бедра до середины ягодичной области и заканчивают в паховой области.
2. Гребнеобразное растирание.
3. Активные и пассивные движения.

Массаж ягодичных мышц

И. п. - лежа на животе.

1. Поглаживание - от крестца, копчика - по большой ягодичной мышце - к паховым лимфатическим узлам: плоскостное, обхватывающее.
2. Растирание - прямолинейное, круговое, спиралевидное, гребнеобразное, пиление.
3. Разминание - поперечное, надавливание (седал.нерв).
4. Вибрация - сотрясение, пунктирование, похлопывание, поколачивание, точечная вибрация.
5. Поглаживание.

Массаж пояснично - крестцовой области (см. массаж п/кр.обл).

Массаж паравертебральной области

1. Отглаживание локтевым краем кисти.
2. Отглаживание большими пальцами).
3. Спиралевидное растирание.
4. Сверление.
5. Надавливание.

Завершают массаж общим поглаживанием и встряхиванием всей конечности.

Тема: Точечный массаж

Точечный массаж — это метод рефлексотерапии, областью воздействия которого являются точки акупунктуры; способ воздействия — массаж. Стимулирование этих точек нажатием, вызывает высвобождение эндорфинов, которые представляют собой химические вещества, блокирующие боль. В результате боль проходит, а поток крови и кислорода в нужную область увеличивается. Это расслабляет мышцы и способствует лечению.

Он основан прежде всего на раздражении механорецепторов кожи (нервных окончаний, воспринимающих механическое раздражение), подкожной клетчатки, мышечных волокон, нервных сплетений вокруг сосудов. В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и при проведении метода иглоукальвания, прижигания (чжэнь-цзю-терапия) - с той лишь разницей, что на БАТ воздействуют пальцем или кистью. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто используют всего около 150. По теории, принятой в восточной медицине, жизненная энергия поступает в организм через точки акупунктуры с пищей, из окружающей среды и циркулирует по организму, проходя последовательно все органы и совершая полный кругооборот в течение суток. Заболевание возникает тогда, когда по какой-то причине ослабевает или нарушается поток "жизненной энергии", который можно сравнить с потоком воды в согнутом шланге. В среднем диаметр классической точки - 0,2 - 5 мм. Границы активных точек расплывчатые. У спящего человека диаметр точки уменьшается до 1 мм, после отдыха достигает 1 см, а при заболевании увеличивается до нескольких сантиметров. При прессации (надавливании) на БАТ, как правило, у массируемого возникают ответные реакции, чаще субъективного характера (ощущение ломоты, распираний, онемения, болезненности, "пробивает, как электрическим током", появляется чувство тепла, легкости, ощущается ползание "мурашек" или появляется "гусяная кожа" в области исследования).

Способы нахождения точек

1. При пальпации с помощью скользящих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца, при нахождении точки появляется чувство шероховатости, наибольшей прилипаемости, тепла, повышенной болезненности.
2. Топографические карты, схемы, рисунки информируют о месте расположения точки по определенным линиям, меридианам, каналам.
3. Точки определяют по анатомическим ориентирам - (выступы, бугорки, впадины, места прикрепления мышц).
4. В Китае для более точного определения точек используется так называемый индивидуальный цунь - расстояние, образовавшееся между складками средней фаланги при сгибании III пальца (у мужчин на левой кисти, у женщин - на правой). За индивидуальный цунь принимается и ширина I пальца кисти. Если соединить II и III пальцы, то ширина их равна 1,5 индивидуального цуня, а сложенные вместе все 4 пальца (II-V) составляют 3 цуня.
5. С помощью приборов ЭЛАП, ЭЛИТА-04, "Рефлекс-3-01", КАРАТ осуществляется поиск точек путем перемещения активного электрода-щупа определяемые по яркому свечению светодиода или звучанию зуммера, отклонению стрелки в положительную или отрицательную сторону.

Техника точечного массажа

1. Седативный метод (тормозной). При нарушениях мышечного тонуса, при повышении его, контрактурах центрального или периферического характера (спастические параличи, парезы, детские церебральные параличи, контрактуры мышц лица при осложненных невритах лицевого нерва), а также при болях, особенно мышечного, суставного характера, в течение 1-2 с находят необходимую точку, затем 5-6 с производят вращательные движения по часовой стрелке, углубляются, надавливая на эту точку и постепенно наращивая усилие, фиксируют достигнутый уровень на 1-2 с, производят противоположное движение, "вывинчивая" палец против часовой стрелки, уменьшают постепенно силу надавливания, выполняя вращение в течение 5-6 с. Затем, не отрывая пальца от фиксируемой точки, данный цикл движений повторяют, воздействуя на одну точку 1-3 мин.

2. Стимулирующий метод (тонизирование). При явлениях пониженного тонуса, атрофиях групп мышц, невритах отдельных важнейших стволов, парезах. В течение 1-2 с находят точку, затем в течение 3-4 с проводят вращательные движения по часовой стрелке, "ввинчивая" палец с надавливанием на точку, а затем массирующий палец резко отрывают от точки, наподобие того, как птица бьет клювом, данное движение повторяют 8-10 раз в одной точке. За 1 сеанс можно брать 5-7 точек.

Противопоказания к проведению точечного массажа:

1. Наличие злокачественных и доброкачественных опухолей;
2. Глубокие поражения внутренних органов;
3. Заболевания крови;
4. Психические расстройства;
5. Лихорадочное состояние;
6. Беременность.

Приёмы точечного массажа

1. **Поглаживание.** Проводится через центр точки. Этим приёмом начинают и заканчивают массаж.
2. **Разминание.** Подушечкой большого пальца производят вкручивающие движения по часовой и затем против часовой стрелки.
3. **Надавливание.** Это надавливание на точку в течение 3—5 с, затем надавливание постепенно прекращают.
4. **Толкание.** Подушечкой большого пальца совершают толкательные движения около центра точки.
5. **Вонзание.** Конеч большого или среднего пальца устанавливают строго вертикально над активной точкой и осуществляют «вонзание», которое производят до появления расширяющегося чувства ломоты. Обычно нажатие продолжается 4—5 с.
6. **Вибрация.** Прием заключается в применении колебательно-дрожательных движений на точку или болезненные участки тела, производимых подушечками одного или нескольких пальцев.
7. **Резание.** Проводится ногтём.

Основы детского массажа

Влияние массажа на детский организм.

Массаж способствует правильному физическому развитию детского организма, улучшению тургора кожи; нормализации функции желудочно-кишечного тракта; при метеоризме содействует освобождению кишечника от газов; благоприятно влияет на психоэмоциональную сферу ребенка, у возбудимых, нервных детей нормализует поведение, сон. Особенно необходим массаж детям с плохим аппетитом, малоподвижным, недоношенным, находящимся на искусственном вскармливании, с ослабленными мышцами, детям, имеющим какие-либо отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии, а также ослабленным после перенесенных заболеваний.

Показания к применению массажа и гимнастики:

1. Врожденная мышечная кривошея.
2. Врожденный вывих бедра.
3. Врожденная косолапость.
4. Пупочная грыжа.
5. Рахит.
6. Гипотрофия.
7. Заболевание органов дыхания.
8. Дисфункция Ж.К.Т
9. Для улучшения физического развития.
10. Гипотрофия
11. Нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие
12. Детский церебральный паралич.

Противопоказания к применению массажа и гимнастики.

1. Острые лихорадочные заболевания.
2. Злокачественные опухоли
3. Активная форма туберкулёза
4. Обширные проявления эксудативного диатеза
5. Тяжелые формы гипотрофии
6. Тяжёлые формы рахита
7. Пороки сердца, с выраженным цианозом
8. Гнойные и острые воспалительные заболевания лимфатических узлов, кожи, мышц, костей.

Оборудование:

- стол
- байковое одеяло
- клеенка
- пеленка

Условия для проведения процедур:

1. Техника, приемы выполнения массажа детям — такие же, как и взрослым, однако методика более щадящая, так как кожа у детей нежная, они легко возбудимы.
2. Массаж не должен вызывать или усиливать болевые ощущения.
3. Особенность массажа для детей грудного и младшего дошкольного возраста — обязательное сочетание его с физическими упражнениями.
4. Нельзя массировать плачущего ребенка.
5. Проводят массаж в проветренном помещении при температуре не ниже +22 °С, грудным - не ниже +25 °С.
6. Перед массажем ребенка раздевают, подмывают.
7. Рекомендуется начальное положение - на спине (ножками к массажисту) - массаж рук, ног, живота, груди, на животе – массаж спины, ягодиц, ног.
8. После массажа детей следует одеть в теплое белье и ребенок должен отдохнуть.
9. Массаж проводят через 1-1,5 ч после кормления или между кормлениями.
10. Нельзя массировать детей перед сном.
11. Длительность процедуры — от 5 до 30 мин (в зависимости от возраста и количества охватываемых областей тела).
12. Курс массажа 10-15 процедур. Перерыв между повторными курсами должен быть не менее 10-15 дней.
13. Методика массажа при каждом заболевании имеет специфические особенности. Так, например, при спастических параличах у детей, страдающих ДЦП, массажные приемы для спастических мышц должны носить характер легких поглаживаний, растираний, вибрации. При вялых парезах, параличах, массаж должен быть более энергичным и продолжительным, с применением всех приемов.

14. Массаж проводят по ходу лимфатических и кровеносных сосудов в направлении тока крови и лимфы:

- на руках движения направляют от пальцев до подмышечной впадины;
- на ногах — от пальцев до паховой области;
- на груди — от грудины в обе стороны до подмышечной впадины;
- в верхней и средней частях спины — от позвоночника до подмышечной впадины;
- в пояснично-крестцовой области — в направлении к паховой области;
- на шее, голове — вниз к подключичной области;
- на животе движения направляют по часовой стрелке вокруг пупка.

В первые 3 месяца жизни наблюдается резкий гипертонус сгибателей верхних и нижних конечностей. В первые месяцы жизни целесообразно использовать только рефлексы, связанные с разгибанием во избежание усиления сгибателей, тонус которых и без того преобладает. Применяют рефлекторные упражнения только тогда, когда эти рефлексы у ребенка есть (рефлекс ползания, хватательный, разгибания туловища, ножной рефлекс).

15. При проведении массажа выделяют пять возрастных групп:

I — дети в возрасте от 1,5 до 3 мес.

II — от 3 до 4 мес.

III — от 4 до 6 мес.

IV — от 6 до 9 мес.

V — от 9 до 12 мес.

Массаж для грудничков при гипертонусе

Заподозрить гипертонус можно в том случае, когда ребенок беспокойно себя ведет, часто плачет (при плаче дрожит подбородок), мало и плохо спит, раздраженно реагирует даже на тихие звуки и неяркий свет, постоянно срыгивает после кормления, часто запрокидывает голову назад и выгибается. Характерным признаком является своеобразная поза во время сна: головка ребенка откинута назад, ручки и ножки поджаты и плотно прижаты друг к другу. Походка «на цыпочках» - один из классических диагностических признаков нарушения работы нервной системы и гипертонуса мышц.

Время проведения массажа для грудничков при гипертонусе в возрасте до трех месяцев не должно превышать 5 минут, для ребенка более старшего возраста – 7-10 минут.

Приемы массажа

К общерасслабляющим приемам относятся поза «эмбриона», «качельки» и «люлечка». Для того чтобы сделать упражнение «качелька», возьмите малыша под подмышечные впадины и совершите раскачивающие движения влево и вправо. Упражнение «люлечка» может быть направлена на снятие напряжения верхней части тела или нижней. Чтобы сделать верхнюю «люлечку», расположите малыша на массажном столике, подложите свои руки под его голову и спинку и совершите покачивающие движения в левую и правую стороны, а также вверх и вниз. Чтобы сделать нижнюю «люлечку», подложите свои руки под нижнюю часть спинки малыша и совершите аналогичные покачивающие действия.

Частнорасслабляющие массажные движения для грудничков при гипертонусе начинаются с поглаживаний. Для совершения поглаживаний рук положите малыша на спину. Встаньте к его ногам. Положите его ручку себе на ладонь. Внутренней, а затем тыльной стороной своей свободной руки совершите поглаживающие движения. Аналогичные действия совершите со второй ручкой малыша. Чтобы сделать поглаживания ножек, положите ребенка на спину. Поднимите его ножку и расположите ее у себя на ладони, свободной рукой совершите поглаживающие действия внутренней и тыльной поверхностью ладони.

1. Поршневые растирания рук и ног. Чтобы их осуществить, возьмите ручку (или ножку) ребенка, расположите ее между ладонями и совершите растирания путем движений вперед и назад.

2. Обжимающие движения. Для реализации этого приема обхватите своими руками ручку (или ножку) ребенка и совершите надавливающие движения.

3. Потряхивания ручек и ножек.

4. Каждый сеанс массажа заканчивайте поглаживающими действиями.

Массаж и гимнастика в раннем детском возрасте

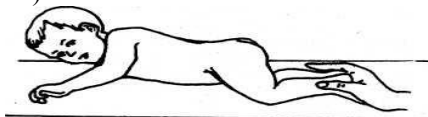
Методика массажа и гимнастики в возрасте 1 - 3 месяцев.

В первые 3 месяца жизни наблюдается резкий гипертонус сгибателей верхних и нижних конечностей.

Из врожденных рефлексов необходимо обратить внимание на разгибание, избегая движений мышц-сгибателей. У детей данного возраста необходимо уделять внимание расслаблению сгибателей, используя поглаживание. У ребёнка нужно вызывать положительные эмоции во время процедуры, общения.

Последовательность выполнения процедуры:

- 1) массаж рук (поглаживание);
- 2) массаж ног (поглаживание);
- 3) выкладывание на живот;
- 4) массаж спины (поглаживание);
- 5) массаж живота (поглаживание);
- 6) массаж стоп (растирание);
- 7) упражнения для стоп (движения рефлекторные);
- 8) разгибание позвоночника (рефлекторное) в положении на боку, то на правом, то на левом;
- 9) рефлекторное ползание;
- 10) Покачивание в позе эмбриона;
- 11) Покачивание на мяче.



Рефлекторное ползание



Разгибание позвоночника

Методика массажа и гимнастики в возрасте 3-4 месяцев

При нормальном развитии у ребенка этого возраста исчезает физиологический гипертонус сгибателей рук, но еще могут остаться явления гипертонуса мышц ног. В этом возрасте можно начинать проводить пассивные движения для рук. На нижних конечностях применяют поглаживание для расслабления сгибателей, где имеется гипертонус.

Процедура проводится в следующей последовательности:

- 1) массаж рук, каждое движение повторяем 4 раза (поглаживание, растирание, легкое разминание)
- 2) охватывающие движения руками (пассивное упражнение);
- 3) массаж ног (поглаживание, растирание, разм); Скользящие шаги 6 раз;
- 4) поворот на живот вправо (рефлекторное движение);
- 5) массаж спины (поглаживание, растирание, разминание);
- 6) поворот на живот влево (рефлекторное движение);
- 7) массаж живота (поглаживание);
- 8) массаж стоп (растирание, похлопывание);
- 9) упражнения для стоп (рефлекторные);
- 10) вибрационный массаж всей грудной клетки;
- 11) пассивное упражнение для рук и ног на сгибание и разгибание;
- 12) бокс
- 13) «парение» на спине.

Методические указания. Содействовать полному уравниванию сгибателей и разгибателей конечностей, первым навыкам по изменению положения тела; обеспечить условия для развития ручной умелости, подвешивая на высоте вытянутых рук различные игрушки, предметы для захватывания их.

Методика массажа и гимнастики в возрасте 4 - 6 месяцев

В возрасте от 4 до 5 месяцев у ребенка происходит уравнивание сгибателей и разгибателей нижних конечностей, поэтому необходимо вводить пассивные движения для нижних конечностей.

В этом возрастном периоде можно вводить активные упражнения на изменение положения тела (из положения лежа в положение сидя) с поддержкой за руки. Выполняя упражнения, необходимо поддерживать ритмичность движений под счет вслух (раз, два, три, четыре).

Последовательность проведения процедуры:

- 1) массаж рук, охватывающие движения руками, движения пассивные скрестные перед грудью;
- 2) массаж ног; имитация велосипедных движений, «скользящие шаги» по поверхности стола;

- 3) поворот со спины на живот вправо, массаж спины (все приемы);
- 4) «парение» в положении на животе (движение рефлекторное);
- 6) массаж живота (поглаживание по часовой стрелке, по ходу косых мышц живота);
- 5) приподнимание верхней части тела ребенка из положения лежа на спинке при поддержке за обе отведенные в стороны руки;
- 6) массаж стоп;
- 7) сгибание и разгибание рук («бокс»);
- 8) сгибание и разгибание ног вместе и по очереди;
- 9) упражнение рефлекторное на спине, «парение»;
- 10) массаж грудной клетки (акцент на межреберные промежутки);
- 11) поворот со спины на живот влево

Методические указания. Основная задача — дальнейшее воспитание ручной умелости, изменение положения тела с поворотами; подготовка к ползанию; при выкладывании на живот следует подавать ритмичные звуковые сигналы для слухового развития.

Методика массажа и гимнастики в возрасте 6 - 9 месяцев

Методические указания. Положение ребенка — лежа и при некоторых упражнениях — сидя. Стимулировать ребенка к ползанию. Стремиться укреплять мышцы для сидения и стояния, воспитывать условные двигательные рефлексы с пониманием речи и координацию движений.

Следует широко использовать речевые инструкции (сядь, подай, возьми, дай, держи крепко). Соблюдать ритмичность в выполнении движений.

Последовательность проведения процедур:

- 1) обхватывающие движения руками, с кольцами, речью;
- 2) сгибание и разгибание рук и ног с речевой инструкцией, поглаживание и растирание.
- 3) поворот со спины на живот вправо (за ноги) с речевой инструкцией;
- 4) массаж спины;
- 5) при поддержке за обе руки присаживание с речевой инструкцией;
- 6) круговые движения руками;
- 7) поднятие прямых ног с речевой инструкцией;
- 8) рефлекторное движение по линиям вдоль позвоночника с прогибанием;
- 9) поворот со спины на живот влево с речевой инструкцией;
- 10) из положения лежа на животе, при поддержке за руки приподнимание с речевой инструкцией;
- 11) упражнение для сгибателей рук на присаживание с речевой инструкцией;
- 12) массаж грудной клетки и живота;
- 13) дыхательные упражнения, сдавление на выдохе с боков.
- 14) «бокс»
- 15) «тачка» (ходьба на руках - держим за боковые поверхности туловища).

Методика массажа и гимнастики в возрасте 9 месяцев - 1 год

Методические указания. Применять различные предметы — кольца, палочки, игрушки. Массаж является отдыхом после проведенных гимнастических упражнений, поэтому его следует проводить сразу после них.

В этом периоде оформляется стояние без опоры и развивается ходьба. У ребенка появляются новые элементы моторики (например, сидение на корточках), поэтому рекомендуется больше упражнений в приседании. Следует вводить больше речевых инструкций.

Последовательность проведения процедуры:

- 1) сгибание и разгибание рук в положении сидя, стоя с предметами;
- 2) движение «велосипед» с речевой инструкцией;
- 3) поворот со спины на живот по речевой инструкции;
- 4) массаж спины (все приемы);
- 5) из положения лежа на животе поднимание до вертикального при поддержке за руки или предметы (кольца);
- 6) наклон вперед (методист прижимает за коленные суставы ребенка к себе спиной);
- 7) массаж живота (все приемы);
- 8) поднимание выпрямленных ног до ориентира (палочки, игрушки) с речевой инструкцией и одобрением;
- 9) упражнение для сгибателей рук (присаживание);
- 10) напряженное выгибание с удержанием ребенка за ноги, доставание предмета с пола с речевой инструкцией;
- 11) приседание с поддержкой за руки, использование предметов;
- 12) присаживание при поддержке то за одну, то за другую руку или самостоятельно с возвращением в и. п.;
- 13) круговые движения руками с предметами.

Тема: Сегментарный массаж. Техника, особенности, показания.

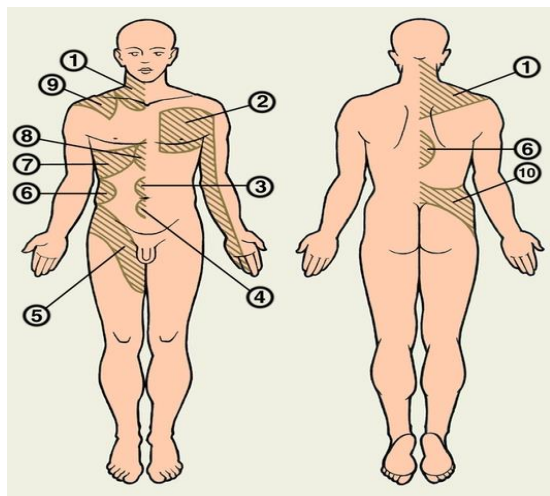


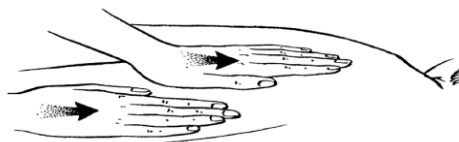
Схема расположения зон Захарьина — Геда

В указанных зонах могут появляться боль и гиперестезия при заболеваниях легких и бронхов (1), сердца (2), кишечника (3), мочевого пузыря (4), мочеточников (5), почек (6), печени (7 и 9), желудка и поджелудочной железы (8), мочеполовой системы (10).

Сегментарный массаж построен по следующему принципу: воздействуя на определенные участки поверхности тела (кожа, подкожная клетчатка, мышцы), можно воздействовать и на внутренние органы.

Техника сегментарного массажа

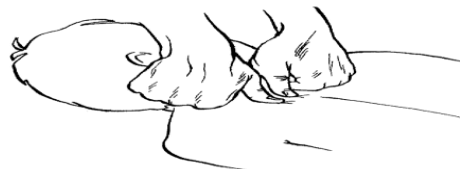
В сегментарном массаже, наряду с классическими приемами существуют и специфические, оказывающие местное действие.



Плоскостное поглаживание

Воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков.

Первые пять секунд выполняют мелкие круговые движения, направленные в противоположные стороны, углубляясь ниже и выше остистого отростка. Затем массаж продолжают на другом, расположенном выше остистом отростке.



Сверление



Прием сверления: а - первый способ;



б - второй способ

В процессе развития каждый сегмент тела приобретает соответствующий спинномозговой нерв. Таким образом, каждый спинномозговой нерв связан с тем или иным участком кожи. Сегментами называются участки кожи в виде полос, охватывающих тело от средней линии спереди до средней линии сзади.

Различают следующие сегменты спинного мозга:

8 шейных (С1-С8.);

12 грудных (D1-D12);

5 поясничных (L1-L5);

5 крестцовых (S1-S5).

Показания к проведению сегментарного массажа

— при хронических и функциональных заболеваниях внутренних органов;

— при хронических и функциональных ревматических заболеваниях позвоночника и суставов; повреждения сумочно-связочного аппарата суставов, вывихи, ушибы, артрозы, артриты, травматические бурситы, плоскостопие и др

— при нарушении функции эндокринной и вегетативной систем;

Дозировка массажа

1. Процедура в среднем должна занимать 20 минут; при заболеваниях сердца, печени, желчного пузыря время массажа увеличивается.

2. Общее число процедур зависит от эффективности массажа, целью которого является ликвидация всех рефлекторных изменений. В среднем курс включает 6-12 процедур.

Прием пиления.

Первый и второй пальцы рук разводят в стороны и располагают их по сторонам позвоночника таким образом, чтобы между ними образовался кожный валик. Обеими руками выполняют пилящие движения в противоположные стороны (не скользя по коже).

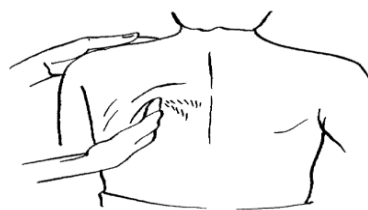


Прием сжатия грудной клетки

Массажист сжимает грудную клетку больного. После этого больной должен сделать глубокий вдох, а массажист в это время резко разжимает руки. Во время выдоха больного массирующий снова сжимает его грудную клетку.

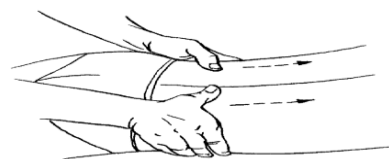
Прием воздействия на окололопаточную область.

Массажист кистью воздействует на ткани, расположенные под лопаткой, а также над и под ее остью.



Прием сотрясения таза

Руки помещают на туловище массируемого таким образом, чтобы кисти были в положении пронации на подвздошных гребнях. При помощи коротких боковых колебательных движений проводят сотрясение таза с одновременным перемещением кистей к позвоночнику.



Общий массаж

Общим называется такой сеанс массажа, при котором массируется все тело человека. Время сеанса общего массажа зависит от вида массажа, его целей, веса и возраста массируемого человека. Продолжительность массажа в среднем 60 минут.

Показания:

- восстановление работоспособности после физических и умственных нагрузок
- реабилитация по восстановлению организма после заболеваний и травм
- нарушения сна, ночное беспокойство
- психические и душевные расстройства
- ожирение

Последовательность:

1. Спина, включая надплечья и заднюю поверхность рук.
2. Задняя поверхность нижних конечностей.
3. Передняя поверхность нижних конечностей.
4. Живот.
5. Грудь.
6. Передняя поверхность шеи.
7. Верхние конечности.

Нервы человека

