

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

ЭРГОНОМИКА МАССАЖА

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: РЕДЬКИНА.А.В.

ЭРГОНОМИКА - ЭТО

Ключ к сохранению собственного здоровья мастера. Биомеханически правильные движения позволят разгрузить суставы рук и мышцы спины. Позволят не уставать во время работы.

И ключ к «умному» массажу. Биомеханически правильные движения дадут рукам возможность чувствовать.

ПРИНЦИП ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИКИ И БИОМЕХАНИКИ

Биомеханика - это наука о законах механических движений в живых системах. Предметом ее исследования является структура системы движений.

Массажное воздействие представляет собой в значительной степени механическое взаимодействие орудий массажа (руки массажиста или технические приспособления - массажеры) с живой открытой саморегулирующейся системой - массируемым человеком.

Поэтому постулаты, законы и принципы общей биомеханики могут быть вполне применимы в научно-теоретическом обосновании двигательных воздействий в науке о массаже.

В БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ МАССАЖНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ВЫДЕЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. Научное обоснование рациональной техники и методики массажа;
2. Оценка эффективности и качества выполнения массажных манипуляций;
3. Выявление ошибок техники при обучении массажу, их причин и последствий, а также способов их устранения.

РАБОЧАЯ ПОЗА МАССАЖИСТА

Рабочая поза массажиста не является состоянием полного покоя, так как:

Во-первых, для ее поддержания необходимо сокращение многих мышц, противодействующих силам земного притяжения;

А во-вторых, массажист постоянно выполняет определенные действия руками, стараясь, чтобы этот процесс был непрерывным и имел строго заданный темп.

Рациональная поза всегда соответствует условиям трудового процесса.

В МАНУАЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ МАССАЖА ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТРИ ЕЕ ВАРИАНТА:

1. массажист сидит на стуле — пациент лежит на низкой кушетке или также сидит на стуле;
2. массажист сидит на коленях — пациент лежит на полу;
3. массажист стоит — пациент лежит на высокой кушетке.



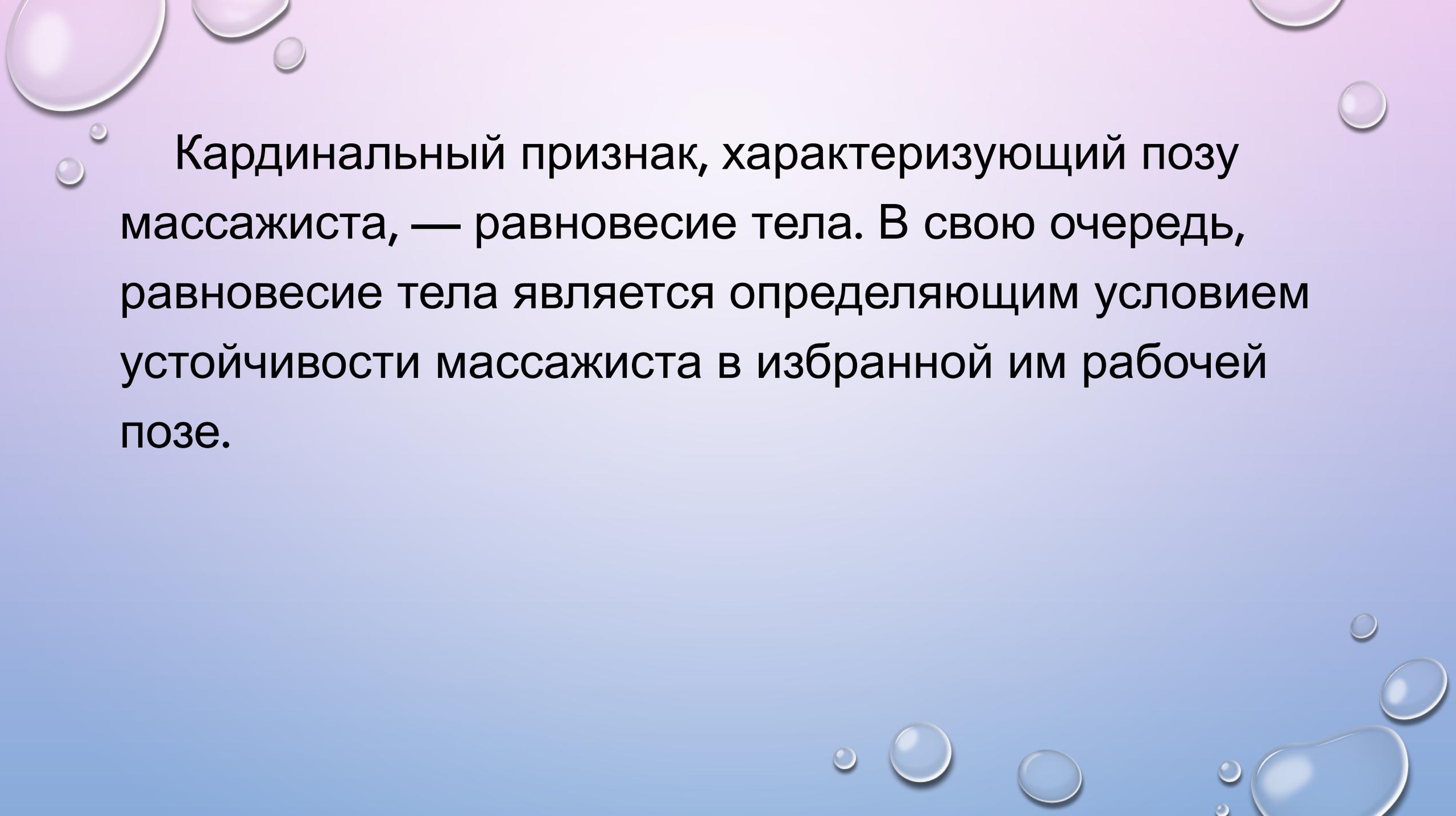
а



б



в



Кардинальный признак, характеризующий позу массажиста, — равновесие тела. В свою очередь, равновесие тела является определяющим условием устойчивости массажиста в избранной им рабочей позе.

ВЫСОТА МАССАЖНОГО СТОЛА

Это один из важных факторов, определяющих эффективность силы воздействия. Правильная высота массажного стола определяется комбинацией факторов, включая:

1. Рост массажиста;
2. Размер клиента;
3. Позиция клиента(на животе, на спине);
4. Применяемая техника

ОПОРА

• Маленькая площадь опоры на земле, с одной стороны, и сравнительно высокое расположение общего центра тяжести (на уровне второго крестцового позвонка) — с другой, создают крайнюю неустойчивость тела массажиста при стоянии.

Изменение положения отдельных частей тела во время работы еще более усиливает эту неустойчивость, вовлекая при каждом новом рабочем движении новые группы мышц для удержания тела в исходном положении.



Чем площадь опоры больше, т. е. чем ступни будут расставлены шире, тем устойчивее равновесие тела массажиста, а следовательно, меньше будет величина энергетических затрат при стоянии, и наоборот.

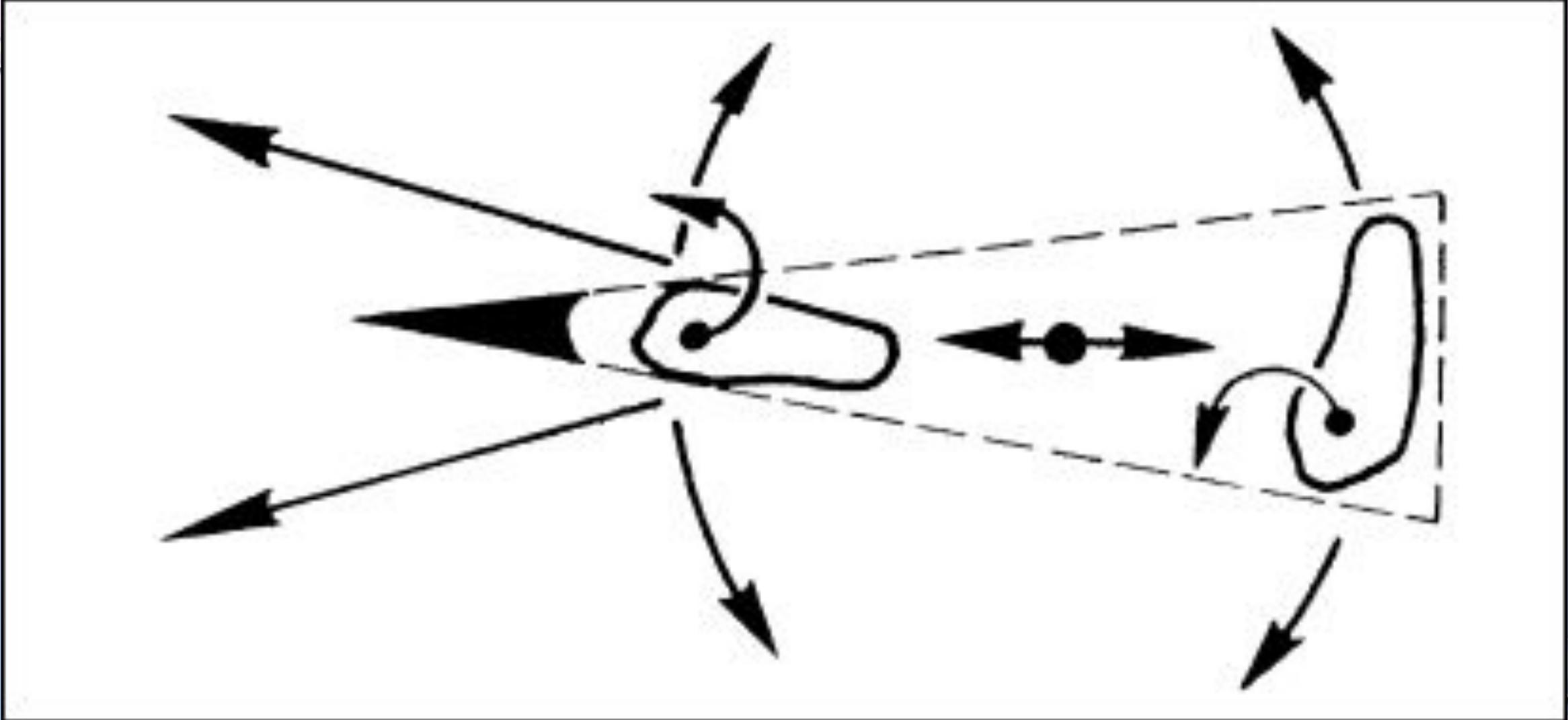
Для большей устойчивости отставленная назад нога может быть развернута наружу, тем самым увеличивается площадь опоры.



Опущенный от центра тяжести тела отвес должен проходить по центру заостренного у вершины треугольника, который ограничен внешними контурами стоп.

При такой устойчивой позиции возможности массажиста в плане его мобильности значительно расширяются.





После установления мануального контакта в зависимости от избранной рабочей позы массажист приступает к выбору рабочих движений, требующихся для выполнения массажной процедуры.

Помимо механического импульса, прилагаемого рукой массажиста, подключается «игра» всего тела, и регулируется направление воздействия, которое массажист оказывает на массируемую область — перпендикулярное или касательное.

ДОСТИГАЕМЫЙ ЭФФЕКТ МАССАЖНОГО ПРИЕМА ЗАВИСИТ ОТ СОЧЕТАНИЯ ПРИЛОЖЕННОГО НОРМАЛЬНОГО И КАСАТЕЛЬНОГО УСИЛИЙ:

- простое скольжение по поверхности кожи, преобладающая касательная составляющая с нулевой или незначительной нормальной составляющей;
- увлечение мягких частей относительно костных поверхностей;
- увлечение сегмента туловища или конечности.
Поперечные усилия.

ТЕЛЕСНАЯ ИГРА

При асимметричном расположении опоры ног способствует реализации эффективного и неустойчивого давления.

Инерция тела массажиста гарантирует медленный темп выполнения приема.

Перенос веса неуравновешенного тела массажиста на пациента обеспечивает экономия его силы.

Для уменьшения утомления при массажировании большое значение имеет частая смена групп работающих мышц, которую можно, например:

- осуществлять путем смены рук;
- путем перехода от одного массажного приема к другому;
- при условии соблюдения соответствующих показаний к их применению.

ПЕРВЫЙ КОНТАКТ С ТЕЛОМ КЛИЕНТА

Это главный и неотъемлемый этап перед массажем.

Во многих СПА-техниках и процедурах его называют «Приветствием».

Первый контакт – должен настроить тело клиента и его нервную систему на массаж.

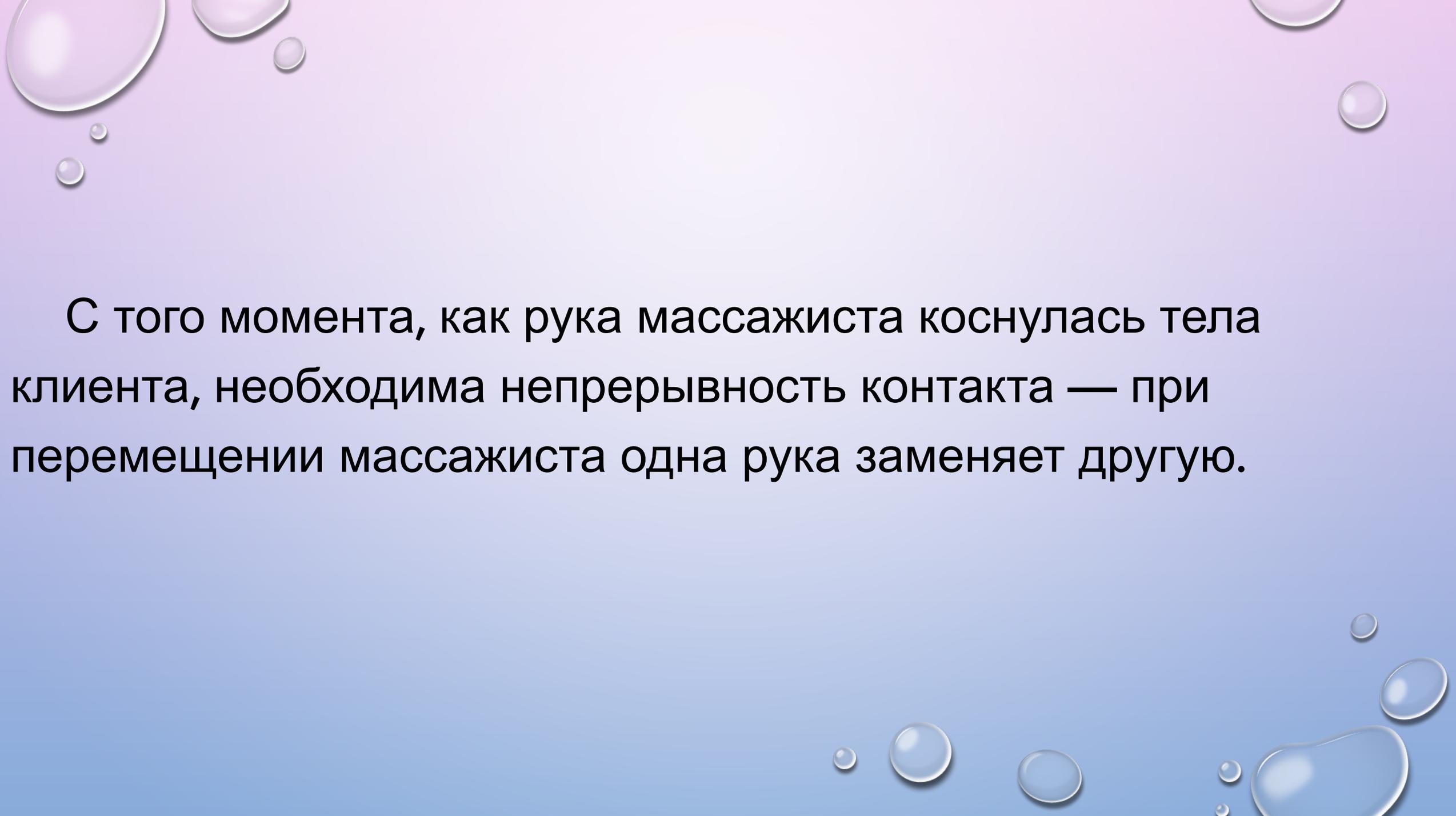
ТЕХНОЛОГИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. В классических техниках (классический массаж):

Руки мастера касаются поясничного и грудного отдела позвоночника тела клиента ладонной поверхностью кисти и слегка надавливают, производя легкие покачивания.

2. Спа-технологии:

Руки мастера касаются поясничного и грудного отдела позвоночника тела клиента через плед ладонной поверхностью кисти и слегка надавливают, производя легкие покачивания. За тем руки перемещаются на боковые поверхности и передают тело клиента из одной руки в другую.



С того момента, как рука массажиста коснулась тела клиента, необходима непрерывность контакта — при перемещении массажиста одна рука заменяет другую.

ПРЕРЫВАНИЕ КОНТАКТА РУК МАСТЕРА С ТЕЛОМ КЛИЕНТА

Не будем забывать что телесный контакт влечет за собой энергетический обмен клиента и мастера. Для того чтобы не нарушить энергетическое поле клиента и свое необходимо правильно прервать контакт с телом клиента.

ПУТИ ПРЕРЫВАНИЯ КОНТАКТА:

1. Через голову (макушка);
2. Через нижние конечности (пальцы);
3. Через верхние конечности (пальцы).

