

ОСНОВЫ массажа

Определение

Массаж - метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, которое производится руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

Виды массажа

- гигиенический (общий и локальный)
 - спортивный
 - лечебный (общий и локальный)
 - косметический
 - самомассаж.
-

Сегментарно-рефлекторный массаж - один из методов воздействия на рефлекторные зоны поверхности тела

- **Виды рефлекторного массажа:**
 - сегментарный
 - соединительнотканый
 - периостальный
 - точечный массаж
-

Методы массажа

- Ручной
 - Аппаратный (вибрационный, пневматический, гидромассаж и др.)
 - Комбинированный
-

Приемы массажа и реакция организма на их применение

Физиологическое влияние массажа на нервную систему

Физиологическое влияние массажа на кожу

- улучшает трофические процессы
 - очищает от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса
 - стимулирует функцию потовых и сальных желез
 - активизирует крово- и лимфообращение
-

Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую систему

Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат

Физиологическое действие приема поглаживания

Основные и вспомогательные приемы поглаживания

- Основные: плоскостное и обхватывающее
 - Вспомогательные: : граблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное, крестообразное, глажение
-

Методические особенности

ПОГЛАЖИВАНИЯ:

- глубокое поглаживание следует проводить по ходу лимфатических сосудов, как правило, от периферии к центру, по направлению к регионарным лимфатическим узлам;
 - с целью улучшения тока лимфы из нижележащих сегментов при отечности тканей прием начинается с вышележащего сегмента;
 - выполняются медленно, ритмично, в темпе 24-26 поглаживаний в минуту.
-

- а - икроножной мышцы одной рукой (прямолинейное поглаживание);
- б - мышц спины одной рукой;
в - плоскостное поглаживание мышц спины двумя руками;
- г - обхватывающее поглаживание бедра;
- д - спиралевидное поглаживание одной рукой;
- е - круговое поглаживание голеностопного сустава.

Физиологическое действие приема растирания

Основные и вспомогательные приемы растирания

- Основные приемы растирания: пальцами, локтевым краем ладони, опорной частью кисти
 - Вспомогательные приемы растирания: строгание, штрихование, пиление, пересекание, граблеобразное, гребнеобразное и щипцеобразное растирание
-

Методические особенности растирания:

- растирание - это подготовка к разминанию;
- растирание может быть поверхностным и глубоким в зависимости от показаний;
- растирание комбинируется с поглаживанием;
- в среднем темп растираний равен 60-100 движениям в минуту.

е):

- а - подушечками больших пальцев;
- б - области голеностопного сустава подушечками четырех пальцев с опорой на один палец; в - в области локтевого сустава большими пальцами по спирали с опорой на четыре пальца;
- г - двумя руками области коленного сустава;
- д - большими пальцами тыльной поверхности кисти;
- е - в области локтевого сустава;

Приемы массажа (растирание):

- ж - основанием ладони;
 - з - спиралевидное растирание подушечками пальцев с отягощением (другой рукой).
-

Физиологическое действие приема разминания

Основные и вспомогательные приемы разминания

- Основные приемы разминания: продольное - по ходу мышечных волокон и поперечное - поперек направления мышечных волокон
 - Вспомогательные приемы разминания: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, щипцеобразное разминание, подергивание, сжатие
-

Методические особенности

разминания:

- мышцы должны быть максимально расслаблены;
 - массируемая конечность должна быть хорошо фиксирована;
 - начинать прием следует с легких разминаний;
 - прием нужно проводить плавно, ритмично, без рывков и перекручивания мышц;
 - обязательно заканчивать поглаживанием;
 - разминание обычно выполняют непрерывно, ритмично, в темпе 40-50 разминаний в минуту;
 - прерывистое разминание проводят широкими штрихами.
-

Приемы массажа (разминание):

- а - разминание одной рукой мышц бедра;
- б - двойное кольцевое разминание мышц бедра;
- в - разминание с отягощением (другой рукой) в области голени;
- г - разминание мышц бедра приемом «елочка».

Физиологическое действие вибрации

Приемы вибрации

- непрерывная (непрерывные колебательные движения): потряхивание, сотрясение, встряхивание, подталкивание
 - прерывистая (одиночные ритмичные удары): пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, стегание
 - вибрация на одном месте - стабильная (воздействуя на болевые точки), точечная (болеутоляющая); перемещаясь по поверхности - лабильная (по ходу нервных стволов).
-

Методические особенности вибрации:

- давление на ткани не должно быть болезненным;
 - при выполнении приема сила колебательных движений зависит от угла наклона пальцев кисти к массируемой поверхности;
 - движения совершаются ритмично со скоростью 100-300 ударов в минуту
-

Приемы массажа (вибрация, похлопывание, рубление, потряхивание):

- а - похлопывание (поколачивание) мышц бедра;
 - б - похлопывание (поколачивание) мышц спины;
 - в - рубление мышц спины;
 - г - потряхивание икроножной мышцы.
-

Показания к применению массажа:

- лечение и реабилитация больных в различные фазы заболеваний и травм
 - первичная и вторичная профилактика заболеваний
 - восстановление и повышение физической и умственной работоспособности
 - физическое совершенствование
-

Противопоказания к назначению массажа:

- острые и подострые явления, сопровождающиеся выраженными общими и местными воспалительными реакциями (повышение температуры тела, СОЭ, воспалительный отек, тромбоз сосудов и др.);
- гнойные процессы в тканях и обширные кожные гнойничковые сыпи (пиодермия);
- аневризмы сосудов и опасность кровотечения;
- острый остеомиелит, туберкулезные поражения костей и суставов в острой стадии;
- ревматизм в активной фазе;
- комбинированные митральные пороки сердца с преобладанием стеноза атриовентрикулярного отверстия с склонностью к кровохарканию и мерцательной аритмии;
- пороки клапанов сердца в стадии декомпенсации и аортальные пороки с преобладанием стеноза;
- коронарная недостаточность, сопровождающаяся частыми приступами стенокардии или явлениями левожелудочковой недостаточности, сердечной астмой;
- недостаточность кровообращения IIб и III стадии;
- аритмии (пароксизмальная мерцательная аритмия);
- атриовентрикулярная блокада и блокада ножек пучка Гиса;

Противопоказания к назначению массажа:

- тромбозэмболическая болезнь;
- аневризмы аорты, сердца и крупных сосудов;
- гипертоническая болезнь IV стадии;
- воспаление лимфатических узлов и сосудов;
- системные аллергические ангииты;
- болезни крови;
- острая сердечно-сосудистая недостаточность;
- туберкулезные поражения нервной системы;
- подозрение на опухолевый процесс, онкологические заболевания;
- выраженный атеросклероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям;
- чрезмерное психическое и физическое утомление;
- почечная и печеночная недостаточность;
- распространенные острые аллергические реакции;
- послеродовой и послеабортный период;
- беременность всех сроков;
- грибковые заболевания ногтей, кожи, волосистых частей тела;
- вирусные дерматозы.

Благодарю за внимание!
