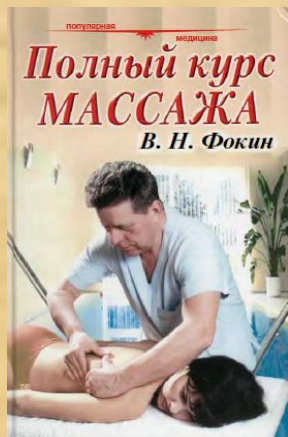


Общие основы массажа

- Физиологическое действие массажа
- Гигиенические требования к процедуре массажа
- Показания и противопоказания к массажу
- Классификация массажа
- Приёмы массажа



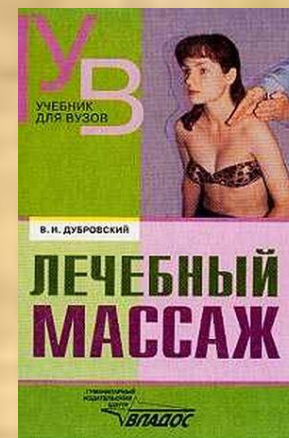
Рекомендуемая литература:



Фокин В.Н.
Полный курс массажа.
М.: ФАИРПРЕСС, 2004



Бирюков А.А.
Лечебный массаж.
М.: Academia, 2004



Дубровский В.И.
Лечебный массаж. М.:
Владос, 2005



Фокин В.Н.
Современный курс массажа.
М.: ФАИРПРЕСС, 2011



Бирюков А.А.
Спортивный
массаж М.:
Academia, 2008

www.sportmedicine.ru

massage.ru
все о массаже на Массаж.ру

Массаж – это совокупность приемов рефлекторно-механического воздействия на тело человека с лечебной или профилактической целью, проводимых руками или специальными аппаратами

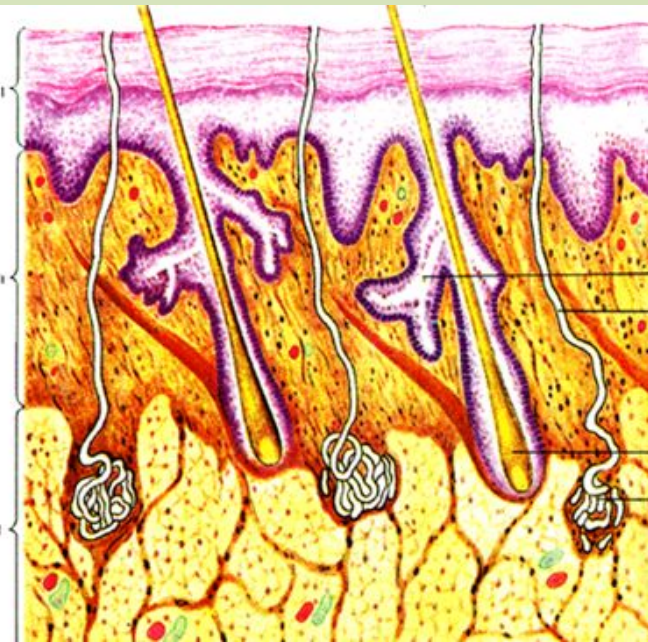


Действует как:

- Тактильный раздражитель
- Термический раздражитель
- Стимулятор выделения тканевых и нейромедиаторов (гистамин, ацетилхолин) – химических раздражителей



Действие массажа на кожу



Функции кожи:

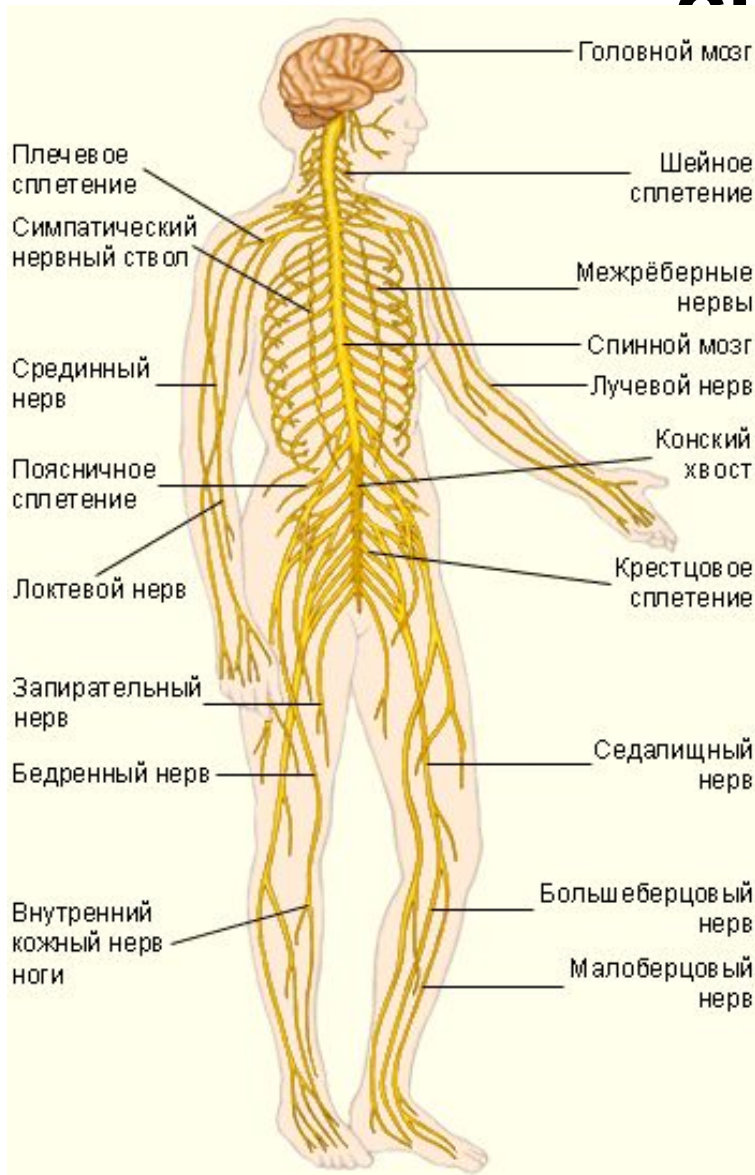
- Защитная
- Рецепторная
- Выделительная (2 млн. потовых желез выделяют 600-800 мл пота при температурном комфорте)
- Всасывающая (в основном жирорастворимые в-ва, эфир, хлороформ и др.)
- Секреторная (250000 сальных желез выделяют 2 г кожного сала)
- Терморегуляционная
- Депонирование крови (сосуды дермы могут вместить при расширении до 1 л крови)
- Дыхательная (2% всего газообмена организма, увеличивается при нагревании и физической нагрузке)

**Общая площадь кожи
взрослого человека – около
2-2,5 квадратных метров,
вес кожи - около 3 кг**

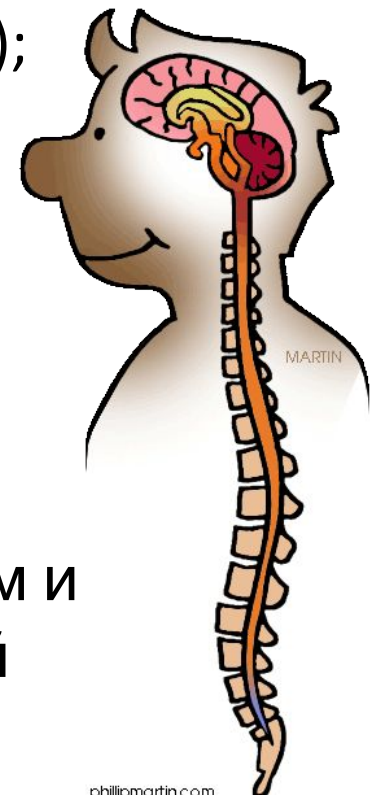
Массаж способствует:

удалению отмершего эпидермиса, улучшению работы сальных и потовых желез, улучшению крово-и лимфообращения в коже, кожного дыхания, увеличению ОЦК за счет выхода крови из кожного депо

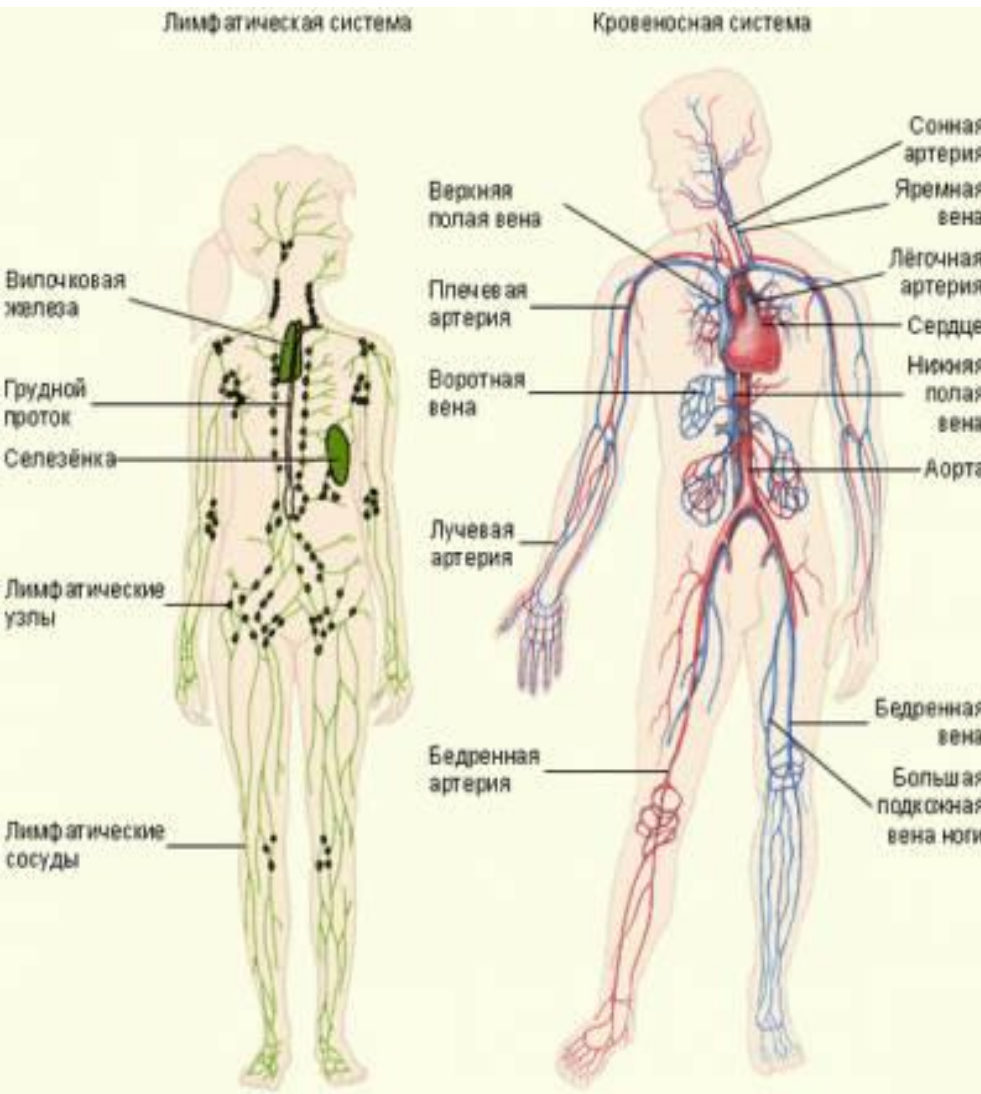
Действие массажа на нервную систему



- тонизирующее или расслабляющее действие на ЦНС (в зависимости от приемов массажа);
- обезболивающее действие;
- улучшение проводимости по нервным волокнам и нервно-мышечной передачи

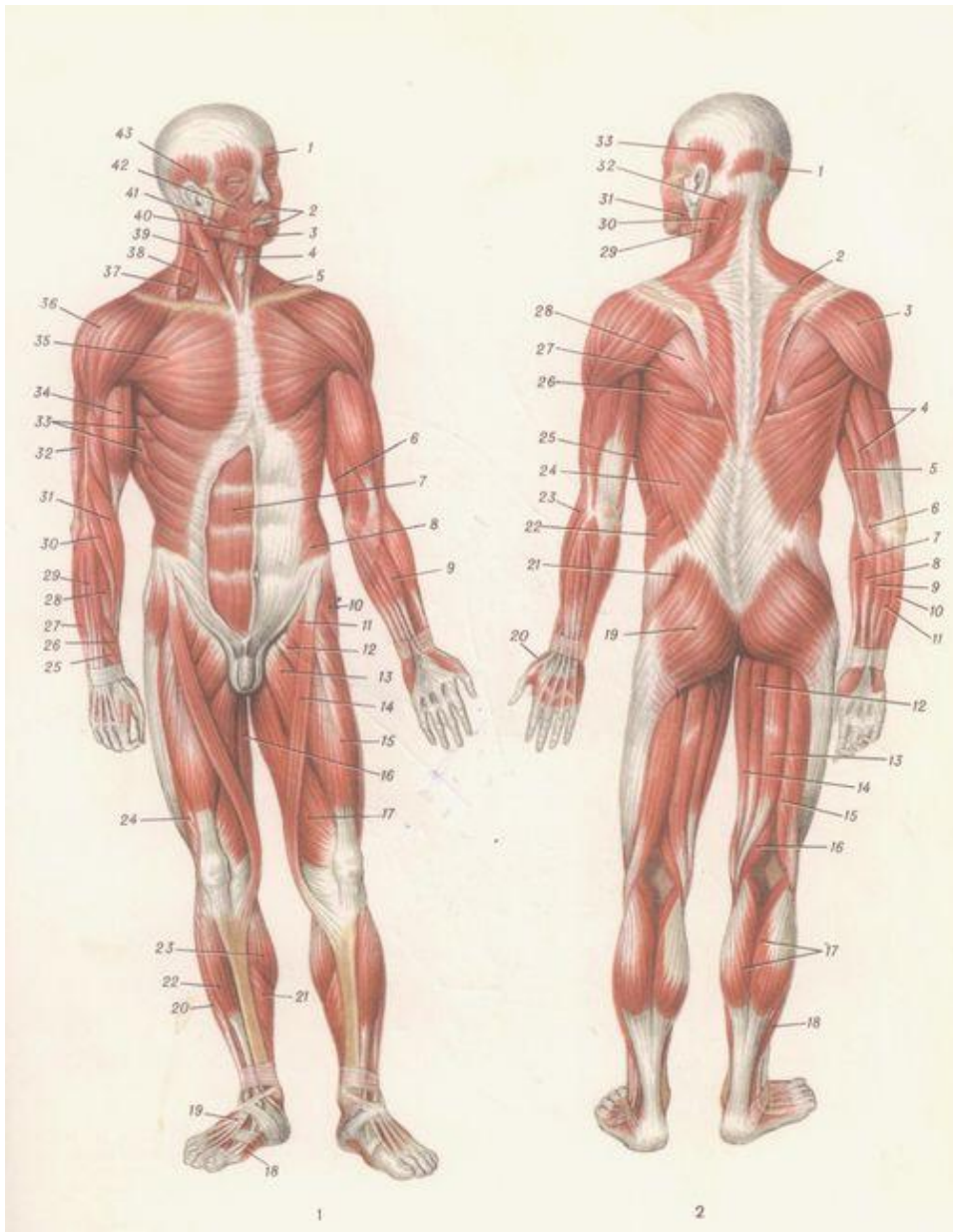


Действие массажа на кровеносную и лимфатическую систему



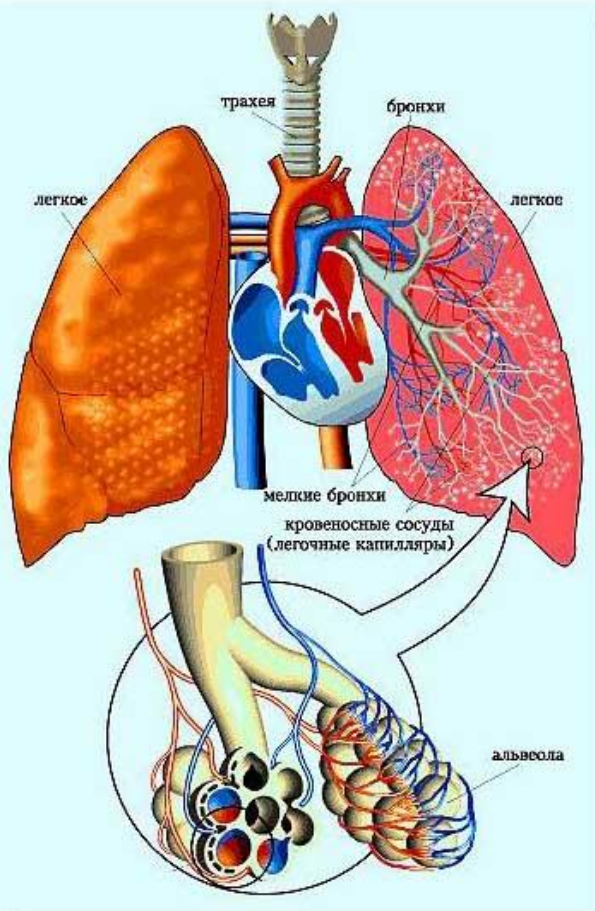
- Расширение кожных и мышечных сосудов, что «разгружает» левые отделы сердца
- Увеличение числа функционирующих капилляров (с 31 до 1400 на 1 кв.мм поперечного сечения мышцы)
- Ускорение выведения продуктов метаболизма мышц (в т.ч. молочной кислоты)
- Устранение застойных явлений
- Стимуляция кроветворения
- Ускорение венозного и лимфооттока

Действие массажа на опорно-двигательный

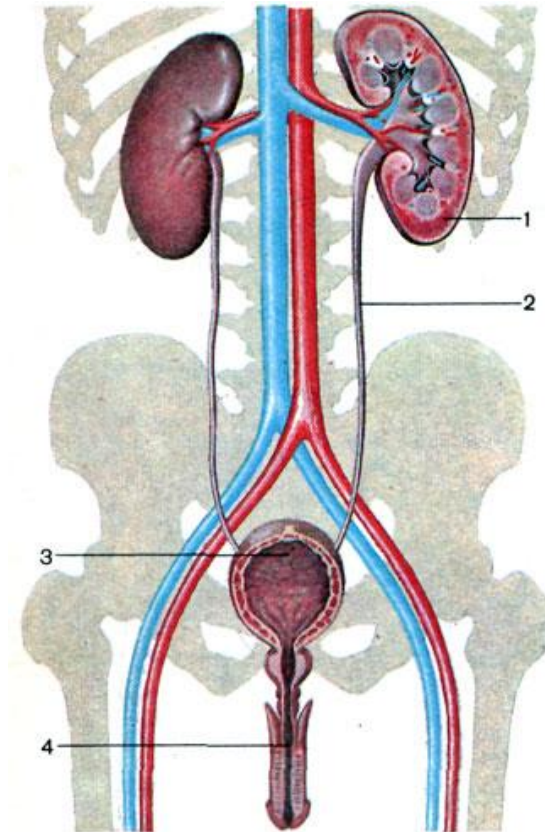


- Улучшение нервно-мышечной передачи
- Восстановление работоспособности при мышечном утомлении (работоспособность утомленной мышцы может увеличиться после массажа в 3-7 раз)
- Стимуляция пластических процессов в мышечной ткани
- Нормализация мышечного тонуса
- Увеличение эластичности связочного аппарата и подвижности суставов
- Ускорение регенерации костной и хрящевой ткани

Действие массажа на дыхание, обмен веществ и функцию выделения



- Усиление выделения солей и азотсодержащих шлаков;
- Увеличение диуреза;
- Учащение и углубление дыхания;
- Усиление газообмена, потребления кислорода тканями, увеличение МОД



Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 июля 2010 г. N 541н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения"

Медицинская сестра по массажу

Должностные обязанности. Осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к организации работы кабинета массажа и рабочего места массажиста. Подготавливает пациентов к массажу, осуществляет контроль за состоянием пациентов во время проведения процедур. Организует работу массажиста. Проводит по назначению врача лечебный (классический), сегментарный, точечный, спортивный, гигиенический, косметический, аппаратный массаж, подводный душ-массаж. Обеспечивает соблюдение правил сочетания массажа с лечебной физкультурой, физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией. Обеспечивает инфекционную безопасность пациентов и медицинского персонала, выполняет требований инфекционного контроля в кабинете массажа. Ведет медицинскую документацию. Проводит санитарно-просветительную работу. Оказывает доврачебную помощь при неотложных состояниях. Осуществляет сбор и утилизацию медицинских отходов. Осуществляет мероприятия по соблюдению санитарно-гигиенического режима в помещении, правил асептики и антисептики, условий стерилизации инструментов и материалов, предупреждению постинъекционных осложнений, гепатита, ВИЧ-инфекции.

Требования к квалификации. *Среднее профессиональное образование по специальности "Лечебное дело", "Акушерское дело", "Сестринское дело" и сертификат специалиста по специальности "Медицинский массаж" без предъявления требований к стажу работы.*

Гигиенические требования к процедуре массажа

- Кабинет площадью не менее 12 кв. м. с горячей и холодной водой.
- Температура воздуха не менее 22 °С, приточно-вытяжная вентиляция или возможность проветривания.
- Освещенность 120-130 лк.
- Массажный стол (высота 60-80 см, ширина 50-60 см, длина 180-200 см) с моющимся покрытием;
- Валики диаметром 20-25 см (2 шт.)
- Медикаменты и материалы для оказания первой доврачебной помощи



**Руки массажиста
должны быть сухими,
чистыми, теплыми и
мягкими.**

**Прикосновение рук
массажиста должно
быть приятно
пациенту!**

Упражнения для рук массажиста

Упражнение 1. Разведите сильно напряженные пальцы рук врозь и в таком положении сделайте паузу, считая до 5. После этого расслабьте и немного согните пальцы на счет 1 — 2. Повторите 4 — 6 раз.

Упражнение 2. Четыре выпрямленных пальца с силой согните и прижмите к бугру большого пальца, счет 1 — 4, на счет 5 выпрямите большой палец. Повторите 5 — 7 раз.

Упражнение 3. Пальцы выпрямлены и широко разведены. Энергично согните пальцы на межфаланговых суставах (пястно-фаланговые суставы остаются в исходном положении). Повторите движение 7—10 раз.

Упражнение 4. Растирание кистно-связочного аппарата обеих рук выполняется так, как будто вы моете руки. Повторите 3 — 5 раз. Это упражнение выполняется очень легко, без напряжения. Оно помогает снять усталость и напряжение с пальцев.

Упражнение 5. Энергично сожмите все пальцы в кулак и на счет 1—2 задержите в этом положении. Повторите 10—12 раз.

Упражнение 6. Четыре пальца (2 — 5) выпрямлены и разведены, а большим делаете 10 — 20 круговых вращений в сторону указательного пальца. Во время вращения большого пальца должно происходить его сгибание в межфаланговом суставе.

Упражнение 7. То же самое, что и в упр. 6, только вращение выполняется в сторону отведения большого пальца.

Противопоказания:

Общие:

- Злокачественные опухоли; состояние после радикального излечения опухоли в течение 5 лет (кроме отеков руки после удаления опухоли молочной железы – можно массировать руку по отводящей щадящей методике)
- Гемофилия и другие болезни, связанные с повышенной кровоточивостью
- Кровотечения
- Гангрена
- Аневризмы сосудов
- Острые воспаления кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозы, выраженное варикозное расширение вен
- Инфекционные заболевания с возможностью заражения
- Недостаточность кровообращения и сердечно-лёгочная недостаточность 3 степени
- Гнойные процессы любой локализации
- Острые лихорадочные состояния, воспалительные процессы
- Аллергические заболевания с кожными высыпаниями
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением
- Алкогольное опьянение
- Кризы гипер- и гипотонические, церебральные
- Расстройства ЖКТ (тошнота, рвота, жидкий стул)

Местные:

Любые кожные нарушения

Доброкачественные опухоли

Места, где были злокачественные опухоли (после их удаления)

Поясничная область, живот и бёдра во время беременности и в послеродовом периоде, при заболеваниях репродуктивных органов

Поясничная область и живот при мочекаменной и желчекаменной болезни

Системы массажа: .Европейская .Восточная	Методы массажа: • ручной • аппаратный • комбинированный	Виды массажа: гигиенический лечебный спортивный косметический	Формы массажа: • общий • частный • самомассаж
---	---	--	---

Основные правила классического массажа

1. Все массажные приемы следует выполнять от периферии к центру, по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.
2. Лимфатические узлы массировать нельзя.
3. Положение массируемого должно быть таким, чтобы массируемые части не были напряжены и можно было бы максимально расслабить тело.
4. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
5. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления (сдавливания).
6. Массировать следует конечности, ближе расположенные к массажисту («ближние»), и участки на туловище (в области шеи, спины, таза, грудных и косых мышц живота), расположенные дальше от него («дальние»).

Продолжительность массажа

Общий ручной массаж - 60 мин (российская система):

- спина, шея, таз – 20 мин,
- нижние конечности -18 мин,
- верхние конечности – 12 мин,
- грудь, живот – 10 мин

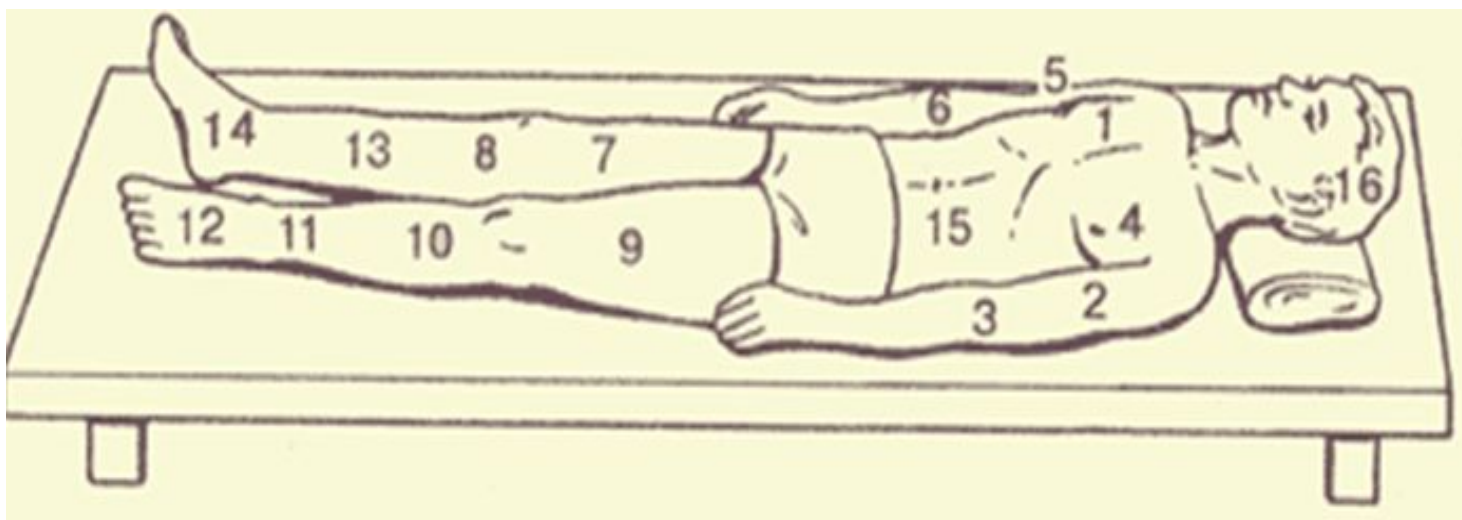
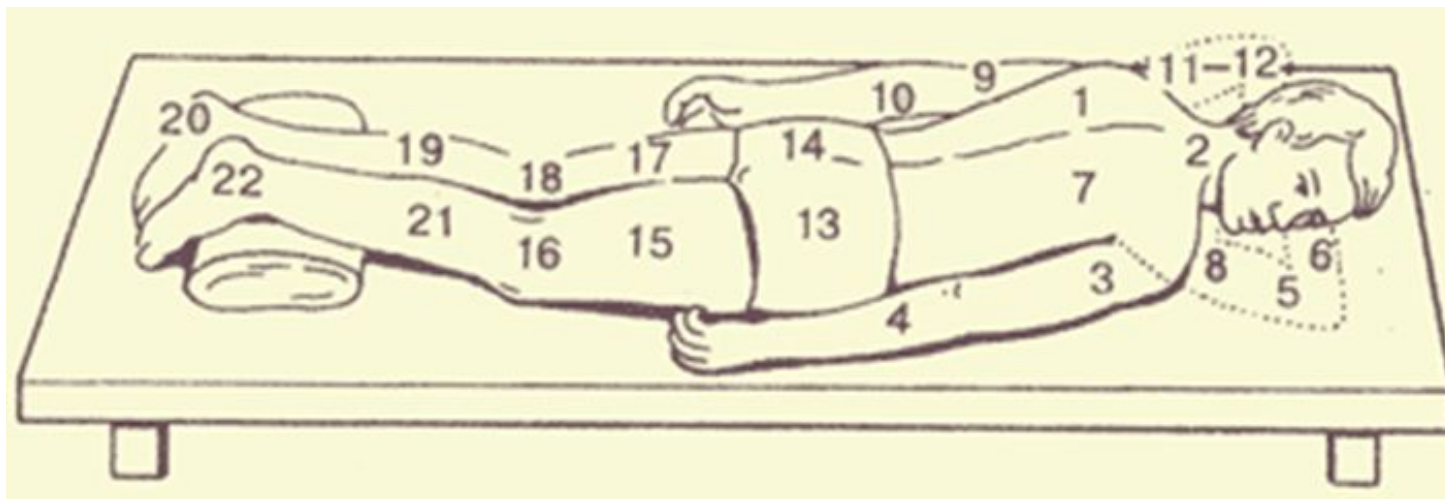
При локальном массаже - в соответствии с

массажными единицами (одна единица массируется 10

минут):
По 1 единице – голова; лицо; шея; плечевой сустав; лучезапястный сустав; кисть и предплечье; передняя брюшная стенка; пояснично-крестцовая область; тазобедренный сустав и ягодичная область с одной стороны; коленный сустав; голеностопный сустав

- По 1,5 единице - воротниковая зона, верхняя конечность; спина от 8 шейного до 1 поясничного; нижняя конечность;
- По 2 единице – верхняя конечность+надплечье и лопатка; спина + поясница; шейно-грудной отдел позвоночника; нижняя конечность + поясница
- По 2,5 – грудная клетка спереди и сзади; область позвоночника (шея + спина + поясница)

Последовательность массажирования частей тела при проведении общего массажа (по А.А.Бирюкову)



Последовательность массажа частей тела при проведении общего массажа (по В.Н.Фокину)

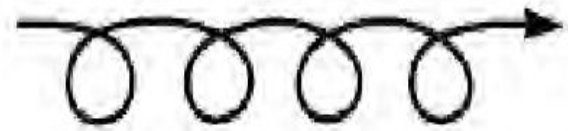
1. Спина (сначала дальняя сторона, потом другая).
2. Шея и волосистая часть головы.
3. Тазовая область: ягодичные мышцы, крестец, гребень подвздошной кости, тазобедренный сустав (сначала одна сторона, потом другая).
4. Ближняя нога: задняя поверхность бедра, коленный сустав, икроножная мышца, ахиллово сухожилие, стопа. Затем – другая нога в той же последовательности.
5. Ближняя рука: плечо, предплечье, кисть. Затем другая рука в той же последовательности.
6. Грудная клетка (сначала дальняя сторона, потом другая).
7. Ближняя нога: передняя поверхность бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа.
8. Живот.

Последовательность массажа частей тела при проведении общего массажа (по А.Ф.Вербову)

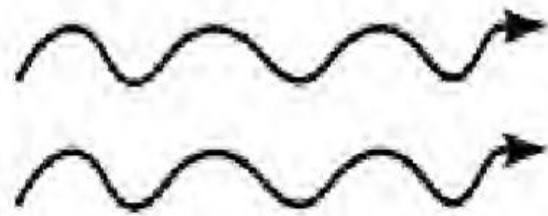
1. Спина и задняя поверхность шеи на дальней и ближней сторонах.
2. Задняя поверхность ног.
3. Передняя поверхность ног.
4. Живот.
5. Грудь.
6. Передняя поверхность шеи.
7. Верхние конечности.



a



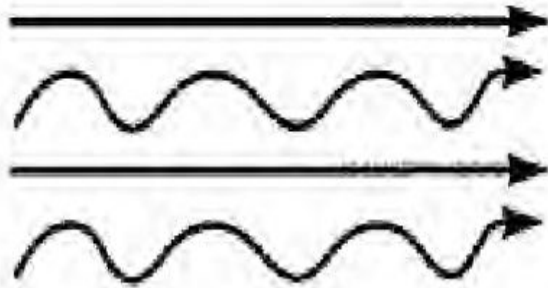
z



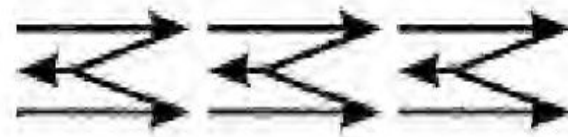
б



д



в



e

Направление движений руки при выполнении приемов массажа: прямолинейное (а), зигзагообразное (б), комбинированное (в), спиралевидное (г), кругообразное (д), штрихообразное (е)

Основной прием	Разновидность основных приемов	Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения	Какой частью руки выполняется массажный прием (приемы)
Поглаживание	Глажение Гребнеобразное Щипцеобразное Крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, тылом кисти, указательным и большим пальцами, большим пальцем и ладонной поверхностью, II—V пальцами, основанием ладони
Растирание	Пиление Смещение Щипцеобразное Крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, большим пальцем (пальцами), II—IV пальцами, основанием ладони, кулаком (кулаками), фалангами согнутых II—V пальцев, локтевым краем кисти, предплечьем, большим и указательным пальцами
Разминание	Валяние, сдвигание, выжимание, щипцеобразное сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)	Продольное Поперечное Кольцевое Спиралевидное	Одной рукой (ординарное), двумя руками (двойное кольцевое), большим пальцем (пальцами), основанием ладони, фалангами согнутых пальцев, подушечками II—V пальцев, локтем и др.
Вибрация	Потряхивание Встряхивание Сотрясение Пересекание	Непрерывистое (стабильное, лабильное) Прерывистое	Ладонью, большим пальцем (пальцами), большим и указательным пальцами, указательным и средним пальцами, основанием ладони
Ударные приемы	Рубление Поколачивание Похлопывание	Продольное Поперечное	Локтевым краем кисти, ладонью (ладонями), кулаками, локтевым краем кисти с согнутыми пальцами и др.

Поглаживание

Наиболее часто используемый массажный прием, он заключается в скольжении руки (рук) по коже. Кожа при этом не сдвигается.

Физиологическое влияние:

- очищение кожи;
- улучшение кровоснабжения – гиперемия, раскрытие резервных капилляров;
- активизация секреторной функции кожи;
- улучшение трофики: повышение тонуса, эластичности, упругости; усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров;
- улучшение тонуса кровеносных сосудов;
- улучшение оттока крови и лимфы;
- успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему (в зависимости от методики использования и дозировки. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает).
- обезболивание и рассасывание.



Плоскостное продольное поглаживание

Пальцы прижаты друг к другу, но в тоже время рука расслаблена.

Имеет варианты: продольное, поперечное, спиралевидное.

При **плоскостном поглаживании** кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой прием применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи .

Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания; движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Употребляется при массаже области таза, спины, груди, конечностей, живота.



Обхватывающее поглаживание

Кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам. Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто.

Применяется на конечностях, боковых поверхностях туловища, ягодичной области, на шее. И обязательно в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно с отягощением для более глубокого воздействия.

Прием имеет варианты:
зигзагообразное, кольцевое,
поперечное.

Гребнеобразное поглаживание



Выполняется основными фалангами полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Делается на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности .

Глажение

е

проводится тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Используется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.



Граблеобразное поглаживание



Проводится расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением, кисть под углом к массируемой поверхности от 30 до 45°. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

Щипцеобразное поглаживание

выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I-II-III или только I-II пальцами, при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа, стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом (ахиллово сухожилие).



Общие методические указания

1. Выполнять при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.
2. С поглаживания начинать процедуру массажа, использовать его в процессе массажа и им заканчивать
3. Начинать с поверхностного поглаживания, затем переходить к более глубокому.
4. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить в разных направлениях, а все остальные виды поглаживания - только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов.
5. Темп - 24-26 движений в 1 мин, плавно, ритмично
6. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с находящихся выше участков, все движения - по направлению к ближайшим лимфоузлам.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение или даже боль у пациента.
2. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

Растирание

выражается в смещении, растяжении и передвижении тканей в различных направлениях.

Физиологическое влияние:

- увеличение подвижности тканей;
- растяжение рубцов, спаек;
- усиление притока крови к тканям;
- рассасывание патологических отложений в тканях ;
- усиление сократительной функции мышц, повышение их тонуса;
- снижение нервной возбудимости.



**Прямолинейное растирание
подушечками пальцев**

Спиралевидное растирание подушечками пальцев



Спиралевидное растирание подушечками больших пальцев



Спиралевидное растирание костными выступами фаланг пальцев



Граблеобразное растирание



Вспомогательные приемы растирания:

Пиление

Пересекание лучевыми краями кисти



Прием удобно проводить на боковых поверхностях туловища и руках и ногах

Пересекание ладонями



Прием удобно проводить на боковых поверхностях туловища



Штрихование - выполняется подушечками выпрямленных II-III или II- V пальцев, которые находятся под углом 30° к массируемой поверхности. Надавливая короткими поступательными движениями, смещают подлежащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, при атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах

Строгание - делается одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминающими строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Используется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где требуется исключить воздействие на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц с целью стимуляции .



Методические указания

1. Растирание - это подготовительный прием к разминанию.
 2. При растирании на лице необходимо использовать переступание.
 3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или использовать прием с отягощением.
 4. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока.
 5. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8-10 с.
 6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.
 7. Прием растирания чередовать с приемами поглаживания и др., выполняя 60-100 движений в 1 мин.
 8. Выполняя основные разновидности приема, делать не одновременные фазы двумя руками (наподобие плавания вместо стиля кроль стилем брасс), а попеременно.
- ## Наиболее часто встречающиеся ошибки
1. Грубое, болезненное выполнение приема.
 2. Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста.
 3. Прием выполняется в безопорном положении кисти, что увеличивает энергозатраты массажиста, вызывая излишнее перенапряжение мышц, ощущение боли, усталости, миозиты

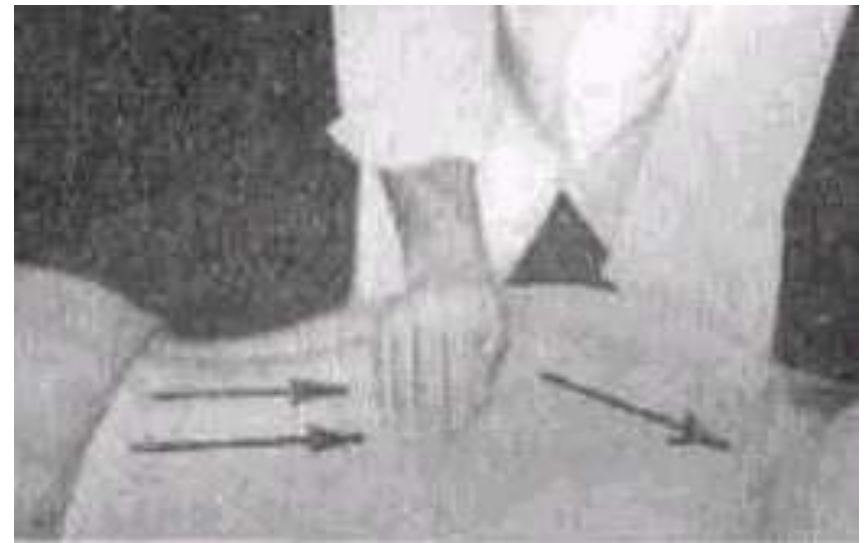
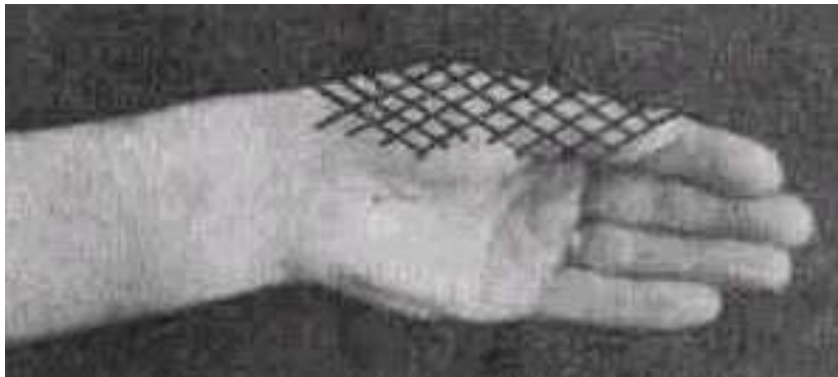
Выжимание (выдавливание)

напоминает прием поглаживания, но выполняется более энергично и с большей скоростью движений. Воздействует не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхние мышечные слои.

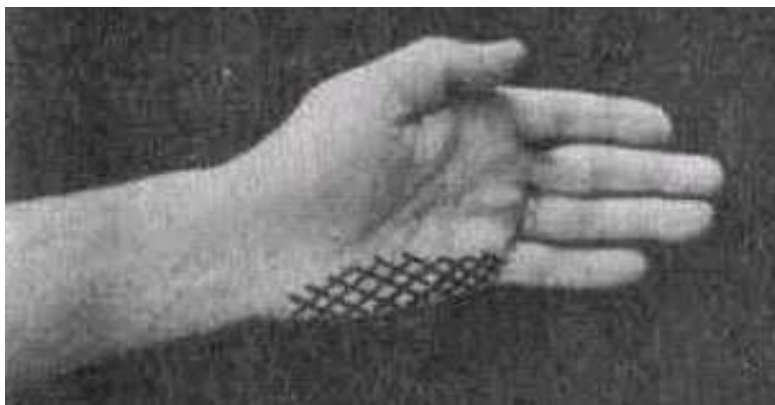
Физиологическое влияние:

- Способствует улучшению кровоснабжения тканей организма.
- Усиливает отток лимфы и способствует избавлению от отеков и застойных явлений.
- Улучшает питание тканей.
- Обезболивающее действие.

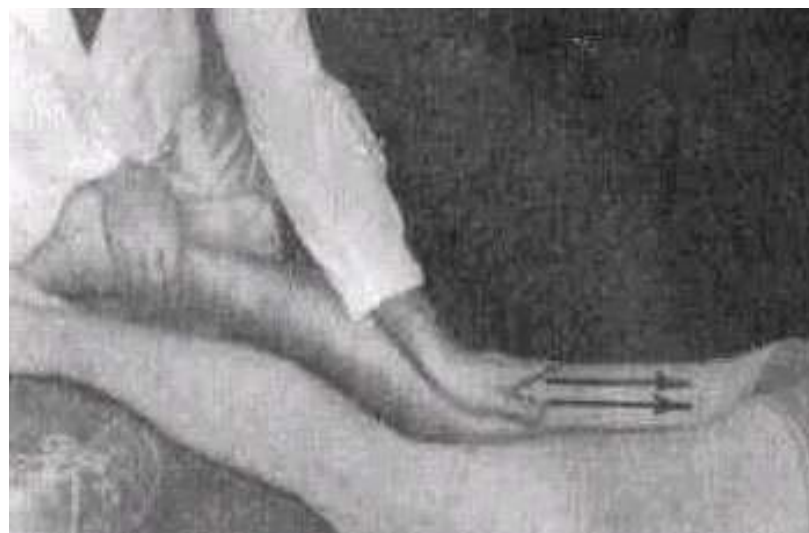
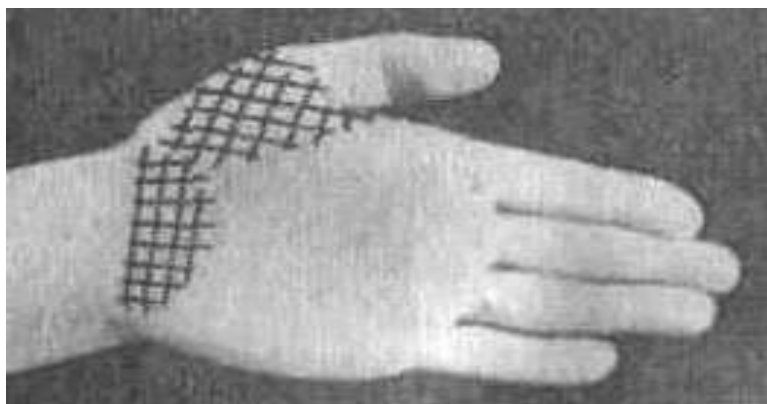
Поперечное выжимание на спине



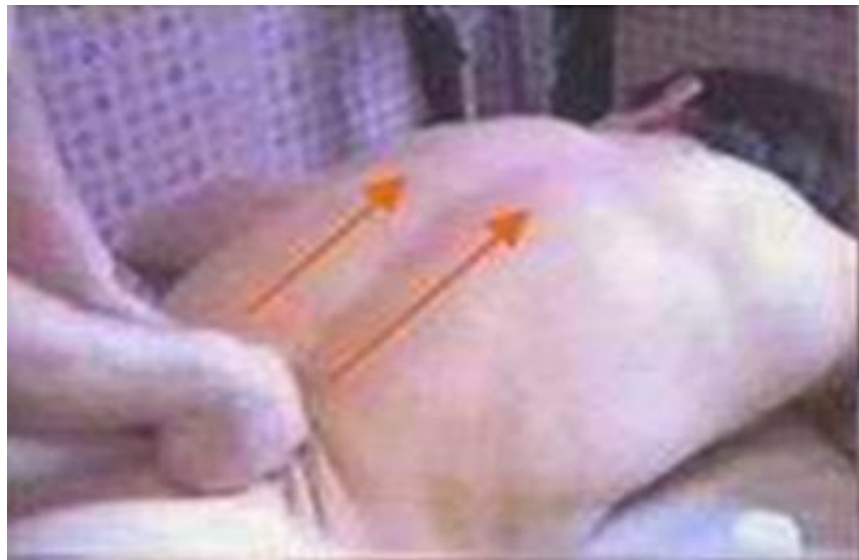
Выжимание ребром ладони



Выжимание одной рукой



Выжимание гребнем кулака (возвращение рук граблеобразным поглаживанием).



Разминание

один из основных приемов. Занимает более половины времени сеанса массажа. С помощью разминания осуществляется доступ к глубоким мышечным слоям. Весь процесс разминания можно разделить на три фазы: фиксация и захват мышцы, оттягивание и сжатие, а затем раскатывание и сдавливание.

Физиологическое влияние

- Повышается сократительная функция мышц.
- Увеличивается эластичность связочного аппарата.
- Растягиваются укороченные фасции, апоневрозы.
- Усиление крово и лимфообращения.
- Уменьшение или полное устранение мышечного утомления.
- Снижение или повышение возбудимости коры головного мозга и тонуса массируемых мышц (в зависимости от силы и длительности).
- Является пассивной гимнастикой для мышц..

Техника основных приемов

Продольное - проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II-V) располагались по сторонам массируемого сегмента - это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностей шеи.

Поперечное - массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы первые пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные - по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони, и затем одновременно или попеременно выполнять все 3 фазы. Если попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя 3-ю фазу от себя, а другая в это же время выполняет 3-ю фазу к себе, т. е. разнонаправлено. Можно одной с отягощением. Применяют на спине, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях.

Ординарное разминание



Двойное кольцевое разминание



Щипцеобразное разминание



Разминание подушечкой 1- ого пальца



Разминание основанием ладоней



Разминание фалангами согнутых пальцев



"Двойной гриф"



Разминание основанием ладони с отягощением



Разминание фалангами согнутых пальцев с отягощением



Методические указания

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией.
2. Массаж вести медленно, плавно, без рывков, до 50-60 движений в 1 мин.
3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера патологического процесса.
4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).
5. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает "щипать" больного.
2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу; образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не получается.
3. Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность.
4. Массирование напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.
5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.

Вибрация

При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения. Отличие вибрации от других приемов массажа в том, что при определенных условиях она достигает глуболежащих внутренних органов, сосудов и нервов.

Физиологическое влияние

- Вызывает усиление рефлексов.
- Снижается артериальное давление.
- Уменьшается частота сердечных сокращений,
- Изменяется секреторная деятельность отдельных органов.
- Сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов.
- В зависимости от техники – тонизирующее или успокаивающее действие на нервную систему, что используется при вялых параличах важнейших нервных стволов, атрофии отдельных мышечных групп.

Техника основных приемов

Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости - одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак). Этот прием используют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва, БАТ, БАЗ.

Прерывистая вибрация (ударная)

заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами - на лице, голове.



Техника вспомогательных приемов

Сотрясение - делается отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют на спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.

Встряхивание - выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти массируемого или голеностопного сустава. Этот прием проводится только на верхних и нижних конечностях. В случае применения его на верхних производят "рукопожатие" и встряхивание в горизонтальной плоскости. На нижних конечностях встряхивание делается в вертикальной плоскости с фиксацией голеностопного сустава при выпрямленном коленном суставе.

Рубление - осуществляется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2-4 см между собой. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.

Похлопывание - проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Применяют на груди, спине, в области поясницы, таза, на верхних и нижних конечностях.

Поколачивание - выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, а также тыльной стороной кисти. Применяют его на спине, в поясничной, ягодичной областях, на нижних и верхних конечностях.

Пунктирование - осуществляется концевыми фалангами II-III или II-V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя - "пальцевой душ". Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела, а также в БАТ, БАЗ.

Методические указания

- Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.
- Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом — чем ближе он к 90° , тем сильнее воздействие.
- Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с; следует комбинировать его с другими приемами.
- Продолжительные мелкие, с малой амплитудой вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой — противоположное состояние.
- Не применять на внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление), особенно у лиц пожилого и старческого возраста.
- Вибрация — утомительный прием для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует использовать аппаратную вибрацию.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Прерывистая вибрация (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненность у пациента.
2. Во время проведения массажа двумя руками "слабейшая" рука утомляется; при прерывистой вибрации удары наносят одновременно, а не попеременно, что болезненно.
3. При выполнении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения и при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава, а движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе.
4. Массаж с большой интенсивностью, что вызывает сопротивление пациента.
5. Выполняют разновидности ударных приемов за счет движений в локтевых и даже плечевых суставах.
6. При осуществлении приема сотрясения в отдельных областях тела движение производят не поперек мышечных волокон, а в других физиологически не обоснованных направлениях.

Спортивный массаж

Тренировочный

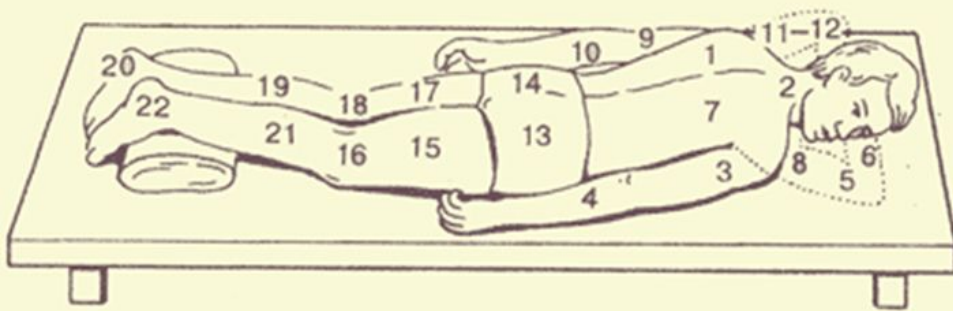
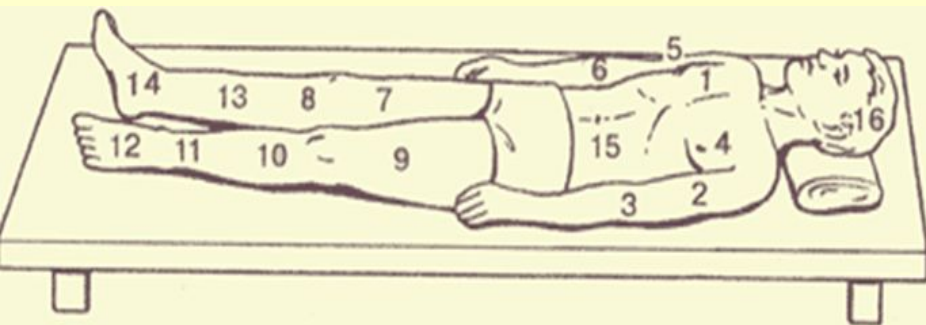
- Повышение тренированности
- Сохранение спортивной формы при вынужденном снижении нагрузок
- Улучшение физических качеств

Предварительный

- Разминка
- Коррекция предстартовых состояний
- Согревание
- Мобилизация

Восстановительный

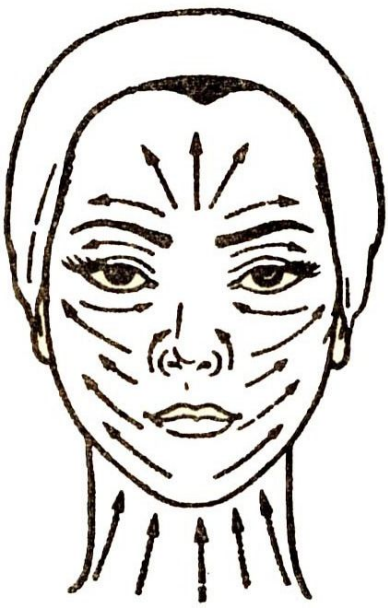
Применяется при любой степени утомления для повышения работоспособности



Косметический массаж

1. Большие пальцы - над бровями. Массируем от центра к вискам. Повторяем процедуру "послойно", постепенно захватывая всю область лба.

2. Большим и указательным пальцами, начиная от переносицы, мягко прищипывают надбровные дуги. Повторите процедуру несколько раз.



3. Указательным, средним и безымянными пальцами, делая небольшие круговые движения, промассируйте виски и голову с боков. Сильно не нажимайте. Затем большими пальцами проведите по спинке носа.



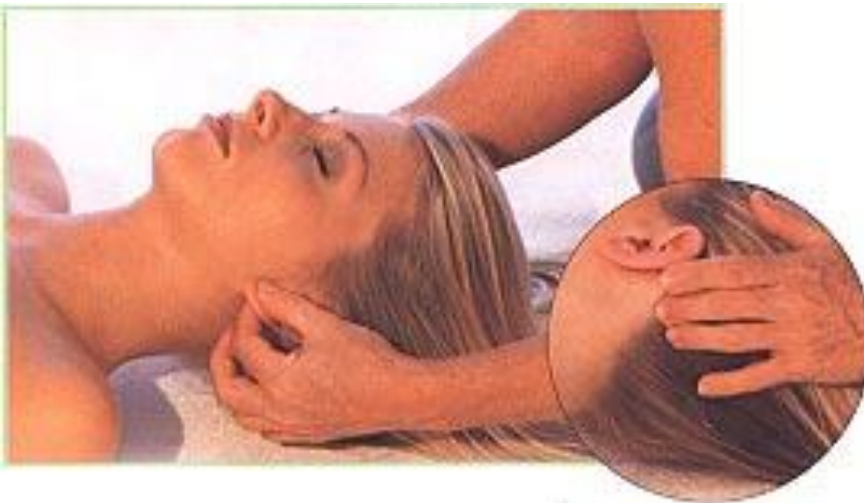
4. Сложите пальцы и их подушечками мягко прогладьте кожу лица по направлению от носа, по щеке и далее к уху.



5. Прищипывая кожу большим и указательным пальцами, пройдите по краю нижней челюсти и подбородку. Затем, подушечками пальцев, круговыми движениями промассируйте мышцы челюсти.



6. Большим и указательным пальцами сожмите и оттяните мочки уха. Таким образом пройдите по всей кромке уха вверх, потом вниз. Затем промассируйте указательным, средним и безымянным пальцами косточку за ухом.



7. Пальцы подведены под шею, основания ладоней - на щеках. Массируем движением вниз, разводя руки к ушным раковинам.



8. Ладони вдоль переносицы. Массируем разводящими движениями вниз - к ушным раковинам.



9. Разведите руки и плотно закройте уши ладонями. Подержите так несколько секунд, оставляя человека в полной тишине.



10. Переведите руки на глаза и полностью прикройте их ладонями, таким образом оставляя человека на несколько секунд в полной темноте.



11. Медленно разведите руки и подушечками больших пальцев несколько раз, едва касаясь, проведите по векам, а оттуда - к вискам.



12. Разведите руки, приложите кончики пальцев к бровям, а затем проведите ими по лбу и, наконец, "расчешите" волосы по всей их длине.

