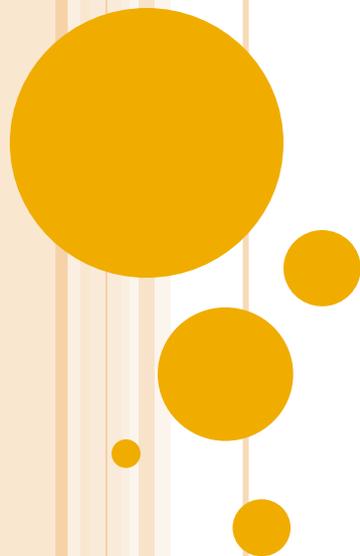


Министерство здравоохранения Омской области
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БПОУ ОО «МК»)
ЦК Сестринское дело

Тема 4.4. Гигиенический массаж



ПЛАН ЛЕКЦИИ

- Понятие о гигиеническом массаже, его цели, задачи
- Показания и противопоказания к применению.
Техника проведения
- Самомассаж, показания и противопоказания к применению
- Техника проведения



- Оздоровительный или гигиенический массаж применяется для профилактики различных заболеваний, для восстановления работоспособности после значительных умственных и физических нагрузок, как реабилитационная мера по восстановлению организма после некоторых заболеваний и травм. Используется гигиенический массаж и в качестве средства борьбы с неблагоприятными условиями работы.
- Гигиенический массаж можно применять как самостоятельную процедуру и в сочетании с лечебной физкультурой, гигиеническими мероприятиями. Особенно широко используется гигиенический массаж в профилактических целях.
- Лицам пожилого возраста и людям, перенесшим серьезное заболевание, показаны более щадящие формы массажа.
- Гигиенический массаж может быть общим или частным, выполняться массажистом или проводиться в виде самомассажа.



Задачами гигиенического массажа являются

- усиление крово- и лимфообращения,
- нормализация психоэмоционального состояния,
- ускорение вработываемости - подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАССАЖА

- составляет от 15 до 25 минут, в том числе на массаж отдельных областей тела приходится: шея, спина — 5-8 минут,
- ноги — 4-7 минут,
- грудь — 3-4 минуты,
- живот — 1-2 минуты,
- руки — 2-4 минуты.
- В.И.Дубровский приводит следующие данные по распределению времени на отдельные приемы массажа (в %): поглаживание — 10, растирание — 20, разминание — 65, ударные приемы — 2, вибрация — 3.



- Преобладание тех или иных приемов зависит от времени проведения массажа. Если массаж проводится утром, то преимущество отдается возбуждающим приемам (разминание, вибрация и ударные приемы), при проведении массажа вечером преобладать должны успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание).
- Общий гигиенический массаж проводится 2-3 раза в неделю, частный — ежедневно.
- Схема проведения общего гигиенического массажа: вначале массируют воротниковую зону, спину, затем нижние конечности, грудь, живот, руки.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ (по В.И.ДУБРОВСКОМУ)

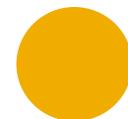
- 1. Общий гигиенический массаж проводится утром после сна или утренней гимнастики (зарядки), а также за 1-2 часа до сна.
- 2. Массаж можно проводить через легкую одежду (тренировочный костюм).
- 3. Количество применяемых приемов, их интенсивность во время процедуры часто меняется, чтобы не возникло привыкания.
- 4. Следует учитывать возраст, пол массируемого и состояние его здоровья.
- 5. Первые процедуры массажа должны быть щадящими и непродолжительными по времени.
- 6. После массажа пациент должен отдыхать в течение 20-30 минут.
- 7. Следует отмечать в дневнике самоконтроля переносимость массажа.



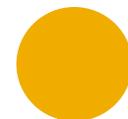
- Не следует проводить сеансы гигиенического массажа при лихорадочных состояниях, при острых воспалительных процессах, при склонности к кровотечениям, при болезнях крови, гнойных процессах, тромбофлебите и значительном расширении вен, при различных кожных заболеваниях, воспалении лимфатических узлов, гангрене, при опухолях, хроническом остеомиелите, активной форме туберкулеза.
- Кроме того, нельзя делать массаж живота при грыже, при мочекаменной и желчекаменной болезнях, в период менструации, во время беременности.



- Гигиенический массаж имеет несколько разновидностей, к которым можно отнести профилактический, восстановительный, тонизирующий и успокаивающий, а также самомассаж.



- **Профилактический массаж.** Начинать массаж нужно от головы, постепенно опускаясь к стопам. Сначала его следует делать на задней поверхности тела. Приемы должны повторяться в определенной последовательности, независимо от того, какой участок тела массируется.



СПИНА.

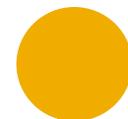
- ▣ Начинать массаж задней поверхности тела всегда следует со спины, так как большинство людей чувствует значительное облегчение после массажа спины.
- ▣ Массируемый должен лежать на животе, его руки располагаться вдоль тела, голова должна быть повернута набок. В случае необходимости можно подложить валики из мягкого материала под верхнюю часть груди и голеностопные суставы.
- ▣ Массажист должен расположиться за головой массируемого. Перед началом процедуры следует нанести на участок тела, который будет массироваться, масло или гель для массажа.



- Поглаживание. Положить руки на верхнюю часть спины и опускать их медленно вдоль позвоночника, на следующем этапе нужно вести руки к плечам по боковым поверхностям. Этот прием нужно повторять до равномерного распределения масла по спине. После этого нужно начинать массаж плеч, при этом первым массируется плечо, противоположное повороту головы.
- Разминание мышц лопатки. Необходимо поочередно каждой рукой сжимать отдельные участки мышцы вокруг лопатки. При этом движения должны быть кругообразными.



- Массирование большим пальцем основания шеи. С помощью большого пальца следует проводить массаж мышечного треугольника, образованного основанием шеи и верхней частью лопатки. Движения должны быть мягкими, но достаточно сильными. Массаж нужно делать до полного исчезновения чувства напряжения. Необходимо следить за тем, чтобы у массируемого не возникало чувство дискомфорта и не было болевых ощущений.





- Массаж большими пальцами вдоль позвоночника. Короткими сильными движениями нужно нажимать на точки вдоль позвоночника, перемещаясь от основания шеи вниз. Делать эти движения следует до середины спины, затем быстрым скользящим движением необходимо вернуться к основанию шеи и повторить.



- Массаж вокруг лопатки. При выполнении этого приема нужно одну руку держать на плече, а пальцами другой руки массировать вокруг лопатки. Движения нужно начинать от верхней части плеча, затем постепенно спуститься вниз, надавливая вокруг лопатки. Прием также необходимо повторить.
- Давление на плоскую часть лопатки. На плоской части лопатки нужно описывать круги. Делать это следует пальцами, при этом круги должны быть небольшие и глубокие. Этот прием нужно повторить несколько раз.
- Массирование шеи. Взять пальцами мышцы у основания шеи и разминать их, затем нужно разминать вышележащие мышцы шеи.
- Проведя серию всех этих приемов, следует повторить их на другой стороне тела, предварительно повернув голову в другую сторону.
- Выполнив массаж верхней части спины, можно переходить к массажу нижней части спины и мышц ягодиц.



- Массаж нижней части спины и ягодичных мышц.
При проведении массажа нужно находиться сбоку от массируемого на уровне бедер. Начинать массаж следует с разминания нижней части спины, после этого можно приступать к массажированию противоположной ягодицы.
- Массаж поясницы и крестца. Разминать круговыми движениями мышцы вокруг поясницы и крестца. Делать массаж нужно поочередно левой и правой руками, стараясь двигаться по всей площади.





- Разминание ягодичных мышц. Положить руки на противоположную ягодицу и проводить разминание, как бы перебрасывая части мышцы из одной руки в другую, сжимая пальцы. Таким образом нужно массировать всю область ягодицы.



- Массаж ягодичных мышц пощипыванием. При проведении этого приема нужно захватывать пальцами небольшие части ягодичной мышцы, стараясь делать это в быстром равномерном темпе.
- Массаж боковой стороны оттягиванием. Массаж следует начинать с противоположной ягодицы. Мышцы нужно захватывать и оттягивать по направлению к позвоночнику. При этом одна рука должна постоянно находиться в соприкосновении с телом.



- После проведения серии приемов на одной стороне тела, нужно переместиться на другую сторону и повторить всю процедуру.
- Позвоночник. От того, в каком состоянии находится позвоночник, зависит физическое и духовное здоровье человека, его настроение.
- Массируя позвоночник, следует избегать прямого воздействия на позвонки и проводить все приемы по обеим сторонам позвоночного столба.



- Растирание мышц кончиками пальцев. Положить руку на нижний отдел позвоночника, на нее сверху положить другую руку. Теперь с давлением следует производить руками движения сверху вниз. Затем нужно кончиками среднего и указательного пальцев надавливать по обеим сторонам позвоночника сверху вниз, перемещая руки одну за другой и двигаясь при этом от нижнего отдела позвоночника к верхнему.
- Проведение приема разминания вдоль позвоночника. Разминание нужно выполнять большими пальцами вдоль позвоночника снизу вверх. Движения при этом должны быть круговыми и глубокими. Дойдя до верхней точки, нужно продолжать массаж, медленно перемещаясь сверху вниз.





- Массаж поглаживанием предплечьями. Нужно положить предплечья на середину спины массируемого, затем их медленно раздвигать, перемещая одно из них по направлению к шее, другое — к нижней части позвоночника.



- Повторить прием, расположив руки по диагонали спины. При разведении одно из предплечий двигается к плечу, другое — к противоположной ягодице.
- Задняя поверхность ног. Заключительным этапом в проведении массажа на задней поверхности тела является массаж ног и стоп. Массируя заднюю мышечную поверхность ног, по ее чувствительности можно определить, есть ли у человека какие-либо проблемы с нижней частью спины. Это становится возможным, поскольку седалищный нерв и его ответвления расположены на задней поверхности ноги от нижней части позвоночника до пятки.



- Поглаживание. Нужно положить руки на заднюю поверхность голени, левая рука расположена выше правой, если массаж проводится на левой ноге, и соответственно правая рука — выше левой, если он проводится на правой ноге.
- Руки должны скользить по центральной линии задней поверхности ноги до ягодицы. После этого нужно ведущую руку передвигать вниз до стопы по внешней стороне ноги, другая рука должна двигаться по внутренней стороне.
- Делая массаж на внутренней стороне бедра, нужно стараться не приближаться к половым органам.

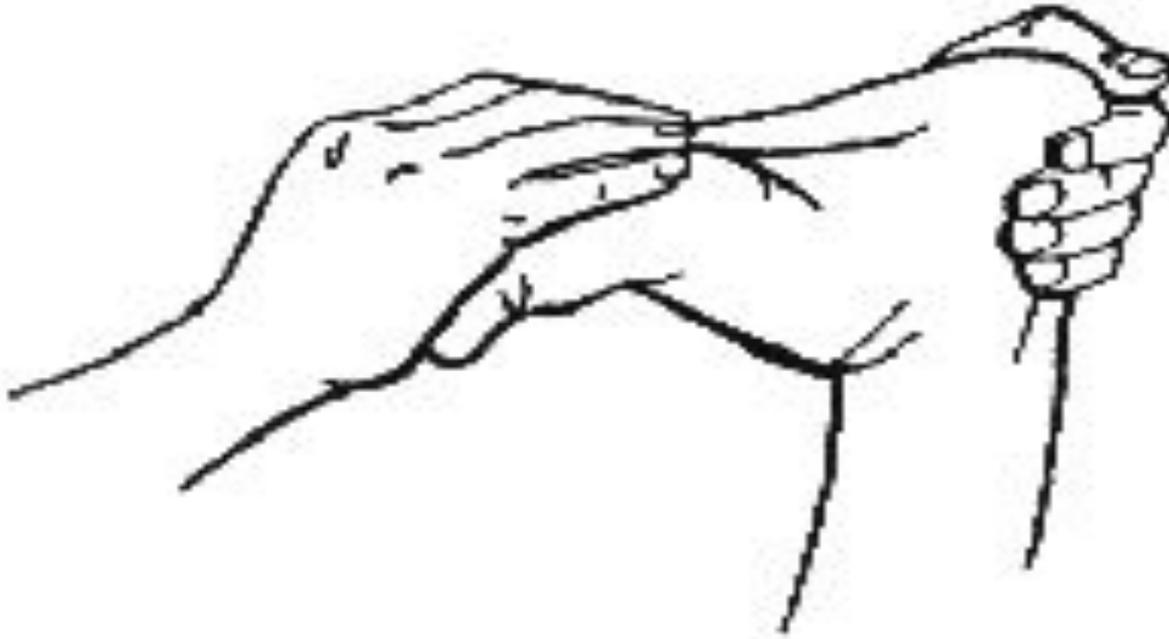


- Дренаж ног. При проведении этого массажного приема ускоряется прилив крови к сердцу. Перед началом массажа нужно занять позицию у стопы или сбоку от голени.
- Начинать массаж следует короткими твердыми поступательными движениями больших пальцев. На бедрах массаж проводится ладонью с согнутыми пальцами.
- В области колена нужно проводить массаж широкими и легкими движениями, т. к. при сильном давлении на коленную чашечку она будет испытывать боль в месте соприкосновения с поверхностью стола, на котором располагается человек.
- Разминание ноги. При разминании мышцы ноги нужно захватывать и сжимать их поочередными ритмичными движениями обеих рук. Массировать следует мышцы вдоль бедра и икры по направлению сверху вниз. Проводя этот прием, очень важно следить за тем, чтобы руки не поднимались вверх.



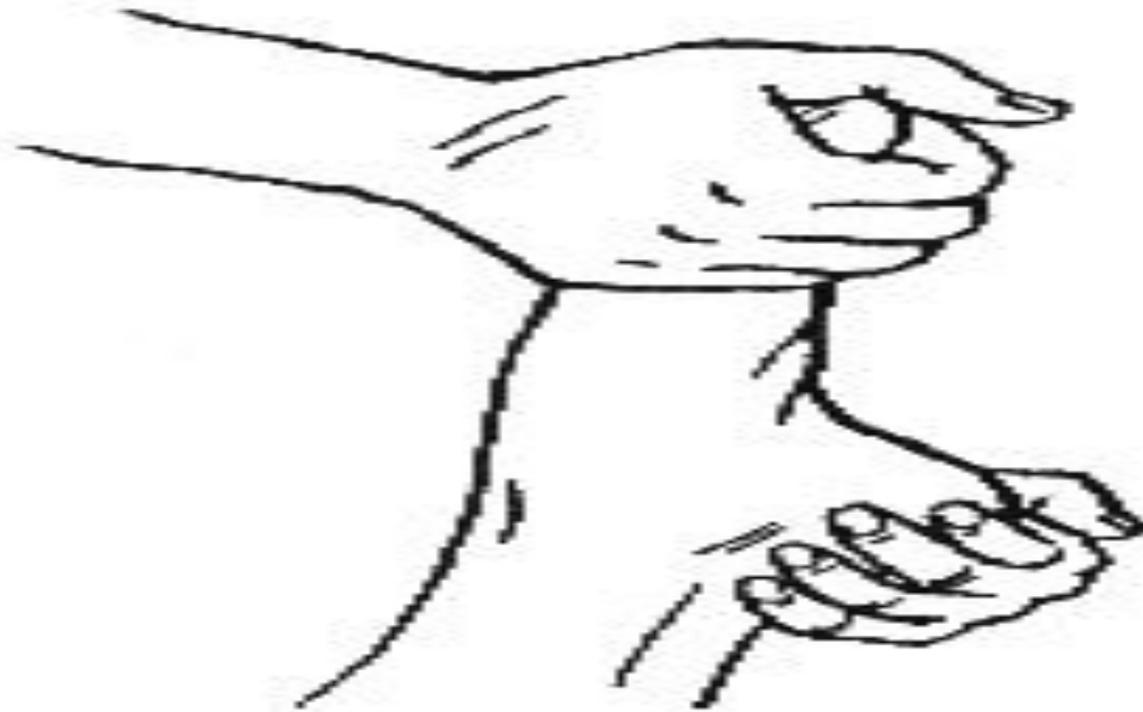
- Массирование мышц вокруг голеностопного сустава. Необходимо крепко держать одной рукой стопу, пальцами другой в это же время массировать мышцы вокруг голеностопного сустава.
- Круговые движения можно делать большим пальцем, а также остальными пальцами. Сначала массируют одну сторону сустава, затем другую.
- Оттягивание стопы вверх-вниз. Одной рукой взять голеностопный сустав и тянуть к себе, другой рукой нужно держать стопу со стороны подошвы и сгибать ее до точки сопротивления, стараясь приблизить стопу к голени.





- Рукой, которая находится на тыльной стороне стопы, нужно оттягивать стопу в противоположную сторону, другой же рукой следует придерживать стопу в области пятки.



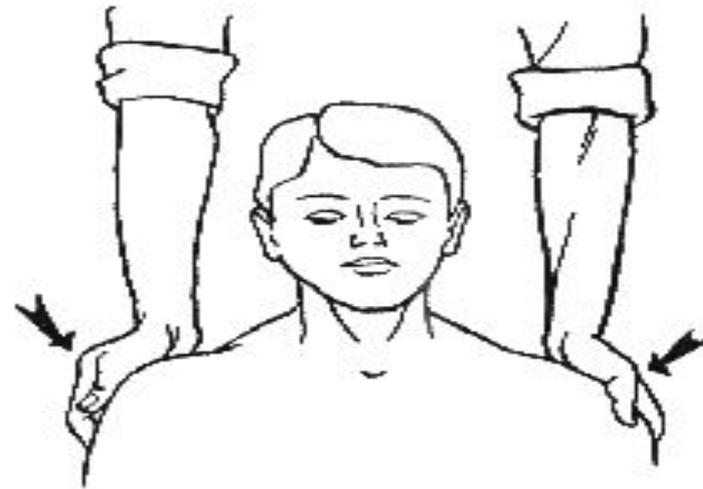
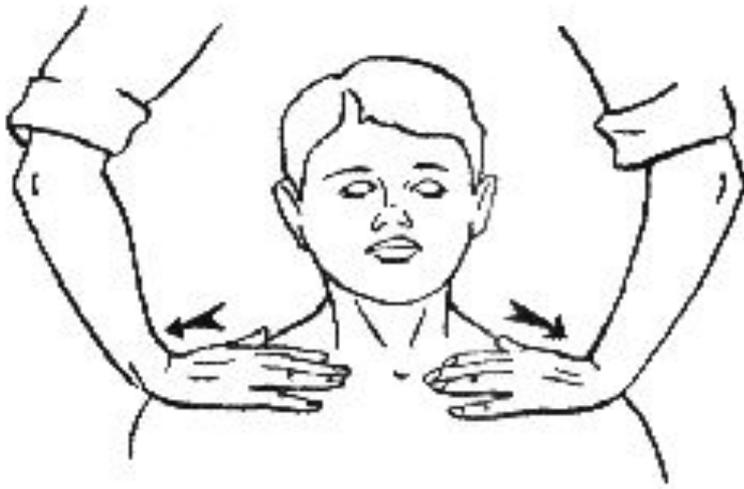


- Вращение голеностопного сустава. Выполняя этот прием, следует взять одной рукой ногу над голеностопным суставом, а другой рукой — стопу и медленно вращать ее таким образом, чтобы большой палец описывал широкие круги.



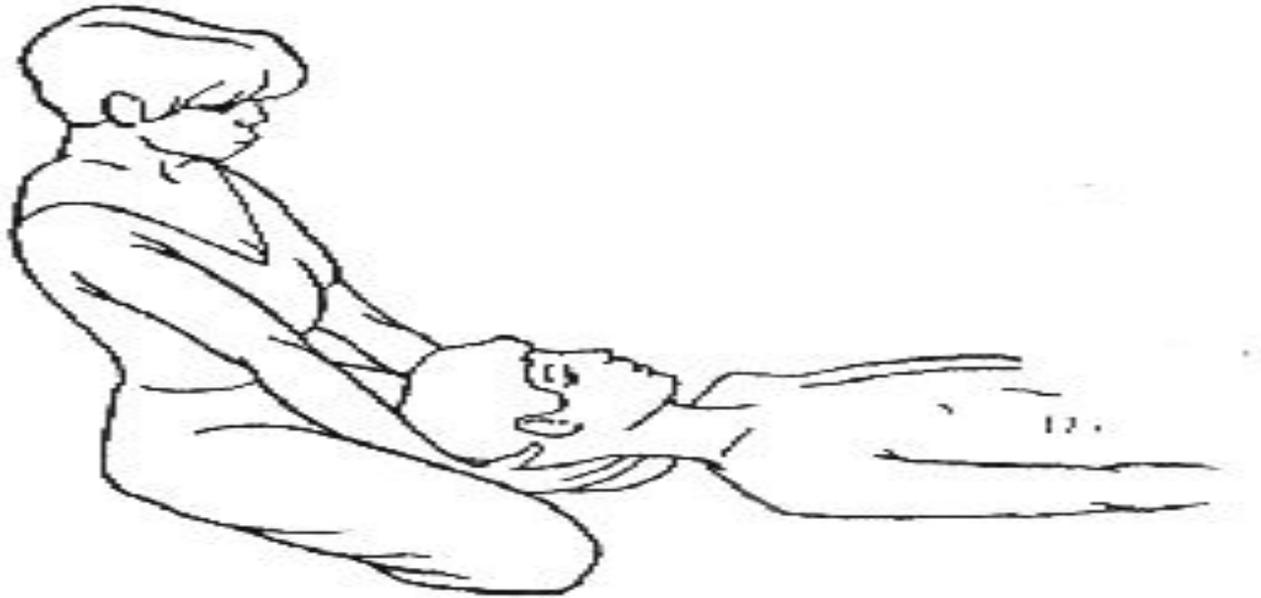
- Плечи, шея и волосистая часть головы. После проведения массажа на задней поверхности тела, нужно дать массируемому несколько минут отдыха. После этого он должен лечь на спину. Теперь можно приступать к массажу передней поверхности тела. Если массируемому неудобно лежать, то можно ему под голову подложить небольшую плоскую подушку. Затем следует сесть у него за головой и наносить масло на верхнюю часть груди, на плечи и область шеи.





- Поглаживание. Расположить руки на верхней части грудной клетки сразу же под ключицами, пальцы при этом обращены друг к другу. Далее нужно медленно раздвигать руки и вести их к плечевым суставам. Потом сделать поворот вокруг суставов и скользящим движением перемещать их по направлению к шее. Продолжать движение вдоль шеи до основания черепа и дальше к темени. После проведения всего массажного приема поглаживание необходимо повторить.





- Вытягивание шеи. Обе руки положить под голову массируемого, пальцы при этом должны располагаться на основании черепа. Нужно немного приподнять голову и осторожно потянуть ее на себя, слегка вытягивая заднюю поверхность шеи. Затем медленно опустить голову.



- Растирание волосистой части головы. При выполнении этого приема необходимо сильно растирать пальцами рук всю волосистую часть головы. Эти движения аналогичны тем, которые выполняются при мытье головы.
- «Выдергивание» волос. Взять прядь волос, пропустить ее между пальцами и потягивать волосы, медленно выпуская их из рук. Это движение нужно повторить 5-8 раз на каждой стороне головы. Подергивание должно быть ощутимым, но не очень сильным.



- Вытягивание позвоночника. Этот прием должен проводиться при непосредственном участии массируемого. Ему нужно приподнять спину, чтобы можно было как можно дальше просунуть руки. Ладони должны располагаться вдоль позвоночника. После этого следует попросить человека расслабиться. Как только он это сделает, нужно начинать медленно вести кисти рук вдоль позвоночника до шеи и задней части головы, слегка закруглив пальцы. Заканчивать этот прием нужно «выдергиванием» волос. В случае, если массируемый человек очень тяжелый или его рост значительно превосходит рост массажиста, вытягивание позвоночника лучше не проводить.



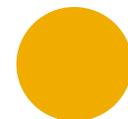


- Лицо. Физическое здоровье человека находится в прямой зависимости от его настроения, психического состояния.
- Массаж лица снимает напряженность вокруг лба, челюстей и глаз, мышцы становятся расслабленными, на лице появляется спокойное и радостное выражение. Соответственно улучшается настроение и общее самочувствие. Кроме того, массаж лица приводит человека в состояние глубокой расслабленности, создает приятные ощущения во всем теле.
- После проведения массажа вокруг глаз, бровей и висков у человека снимается психическое напряжение, прекращается головная боль, прочищаются синусовые пазухи.





- Лоб. Положить большие пальцы на середину лба, точно над бровями, ладони в это время должны находиться по бокам.



- Необходимо поглаживать и растирать лоб большими пальцами, каждый раз захватывая новый участок. Большие пальцы следует раздвигать по направлению к волосам и в стороны. Таким образом нужно промассировать весь лоб до края волос.
- Брови. Большие пальцы положить на брови у переносицы, затем вести их в стороны до края волос. Двигать пальцами нужно, следуя горизонтальной линии бровей. Прием повторить несколько раз.





- Глаза. Массировать глаза нужно медленными осторожными движениями, двигая большие пальцы по векам от внутренних к внешним углам глаз и в сторону. Повторить несколько раз.



- Нос. Попеременно массировать большими пальцами нос, двигаясь от переносицы к кончику носа. После этого большим и указательным пальцами несильно сжать кончик носа.
- Щеки. Начинать массаж следует под внутренними углами глаз. Большими пальцами нужно вести по линии через скулы до края волос над ушами.
- Затем нужно повторить это движение, постепенно перемещаясь вниз по лицу. Провести пальцами под скулой, над верхней губой и под нижней губой.





▣ Подбородок. Нужно взять кончик подбородка большим и указательным пальцами обеих рук и сжимать его, передвигаясь вдоль подбородка. Движения должны быть ритмичными.

Челюсть. Взяться большим и указательным пальцами обеих рук за край челюсти у подбородка и медленно вести пальцами вдоль края до ушей.

Массаж щек ладонями. Положить ладони на щеки по обе стороны от носа, пальцы при этом должны быть обращены к ушам. Затем нужно медленно скользящим движением вести ладони через щеки к ушам.



- Руки и кисти. При выполнении массажа следует находиться сбоку от пациента, повернувшись к его голове. Начинать массаж нужно медленными движениями. Важно, чтобы массируемый в полной мере прочувствовал каждый участок своего тела, с другой стороны, он ни в коем случае не должен испытывать болезненных ощущений.
- Поглаживание. Перед выполнением приема надо массирующему смазать свои руки маслом, затем положить их на лучезапястный сустав и медленно двигать вверх. Дойдя до плечевого сустава, направьте руки вниз. При этом одна рука идет с внешней стороны, а другая — с внутренней стороны, от подмышки.



- Дренаж предплечья. Взять одной рукой массируемого за кисть и приподнять предплечье так, чтобы оно опиралось на локоть. Другой рукой следует обхватить лучезапястный сустав, чтобы большой палец лежал на внутренней стороне сустава. После этого нужно как бы выжимать руку, идя вверх от лучезапястного сустава до локтя. Повторить этот прием на другом предплечье.



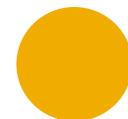


- Дренаж верхней части руки. Поднять руку массируемого и согнуть в локте так, чтобы ее кисть находилась с противоположной стороны шеи, при этом верхняя часть руки должна находиться в вертикальном положении. Затем следует взять руку массируемого около локтя двумя руками и, крепко обхватив ее, передвигать руки к плечевому суставу. Повторить этот прием на другой руке.





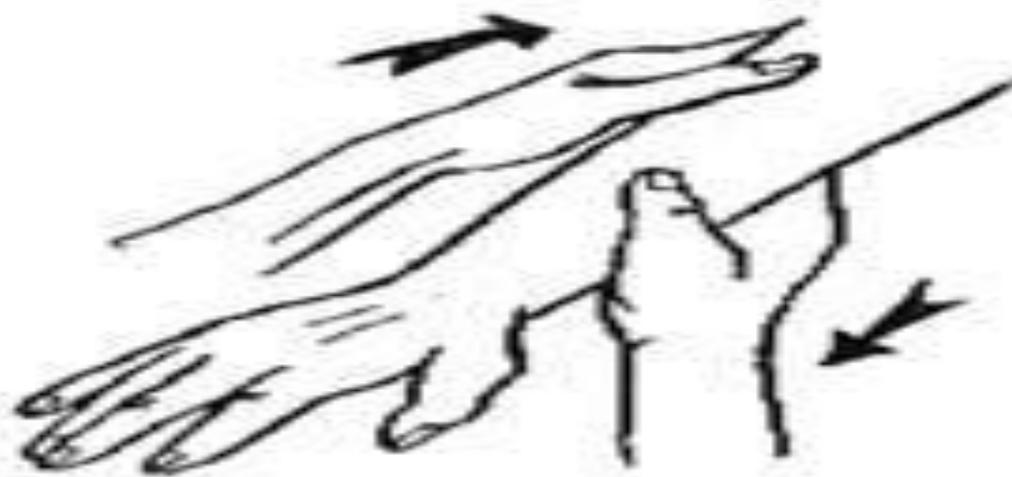
- Вытягивание руки и боковой части тела. Крепко обхватить одной рукой лучезапястный сустав массируемого и отвести его руку вверх. Чтобы вытянуть руку, следует легко тянуть сустав, одновременно другой рукой с ощутимым нажимом вести от подмышки до подреберья. При этом нужно стараться вытянуть всю руку и боковую часть тела.





- Массаж мышцы предплечья большими пальцами рук. Массаж проводится в положении сидя. Нужно обмотать плечо полотенцем, предварительно смазав его лосьоном, массажным кремом или присыпав тальком, и заколоть полотенце булавкой. Повернуть массируемую руку ладонью вниз и положить ее перед собой на столик. Взять запястье обеими руками, расположив большие пальцы рук сверху. Массировать руку круговыми движениями в противоположных направлениях.





- Массаж локтя. Перед тем как приступить к массажу, следует грубую кожу в области локтя обильно смазать кремом для рук.
- Массируемое предплечье необходимо обхватить левой рукой у запястья, а пальцами правой руки — локоть массируемого и помассировать его кругообразно.
- Захватить массируемое предплечье обеими руками и массировать его в противоположных направлениях, двигаясь от запястья к плечу. Затем, продолжая массировать, от плеча вернуться к пальцам.



- Разминание лучезапястного сустава. Предварительно нужно смазать кожу рук кремом или лосьоном от запястья до кончиков пальцев. Можно использовать тальк.
- Поместить локоть массируемой руки на плоскую небольшую подушку. Взять левой рукой предплечье обрабатываемой руки ниже запястья, правой рукой медленно согнуть кисть в одну и другую сторону, повторить этот прием три раза.





- Разминание ладони. Локоть массируемой руки находится на подушечке, рука занимает вертикальное положение. Удерживая руку в этом положении, нужно взять обеими руками массируемую кисть и повернуть ее ладонью вверх.
- Большими пальцами рук массировать ладонь круговыми движениями от запястья до кончиков пальцев. При этом большой палец правой руки производит движение по часовой стрелке, а палец левой руки —против.
- Массирование пальцев. Положить предплечье массируемой руки на ладонь своей левой руки.
- Поддерживая предплечье, большим и указательным пальцами правой руки захватить мизинец и массировать его круговыми движениями от основания до кончика пальца. Так же нужно поступить с остальными пальцами руки.



ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА ТУЛОВИЩА.

- ▣ Проводить массаж на передней стороне туловища нужно с большой осторожностью, т.к. эту область очень легко травмировать. Перед тем как приступить к массажу, нужно понаблюдать за способом дыхания человека и определить, как движутся некоторые части тела во время вдоха и выдоха. Чтобы смазать маслом переднюю часть туловища, нужно расположиться непосредственно за головой массируемого. Прикосновения к солнечному сплетению и животу должны быть особо щадящими и нежными. Нельзя во время массажа допускать резкие движения.

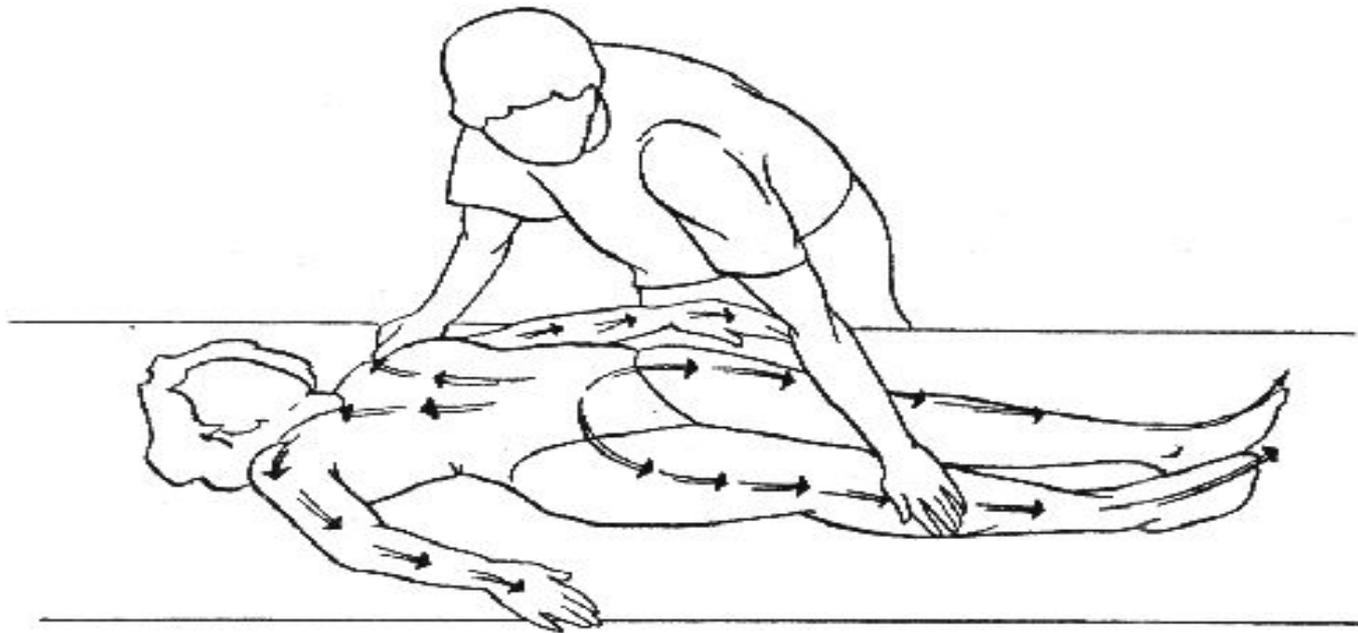


- Грудная клетка и реберные дуги. Ребра предохраняют органы грудной клетки от повреждения и способствуют дыханию. При вдохе они приподнимаются и толкают вперед грудную кость, расширяя при этом грудную полость для поступления воздуха в легкие.
- Подвижные ребра обеспечивают правильное дыхание. Массаж межреберных мышц расслабляет их, одновременно увеличивает гибкость ребер. Благодаря этому человек может дышать глубже.



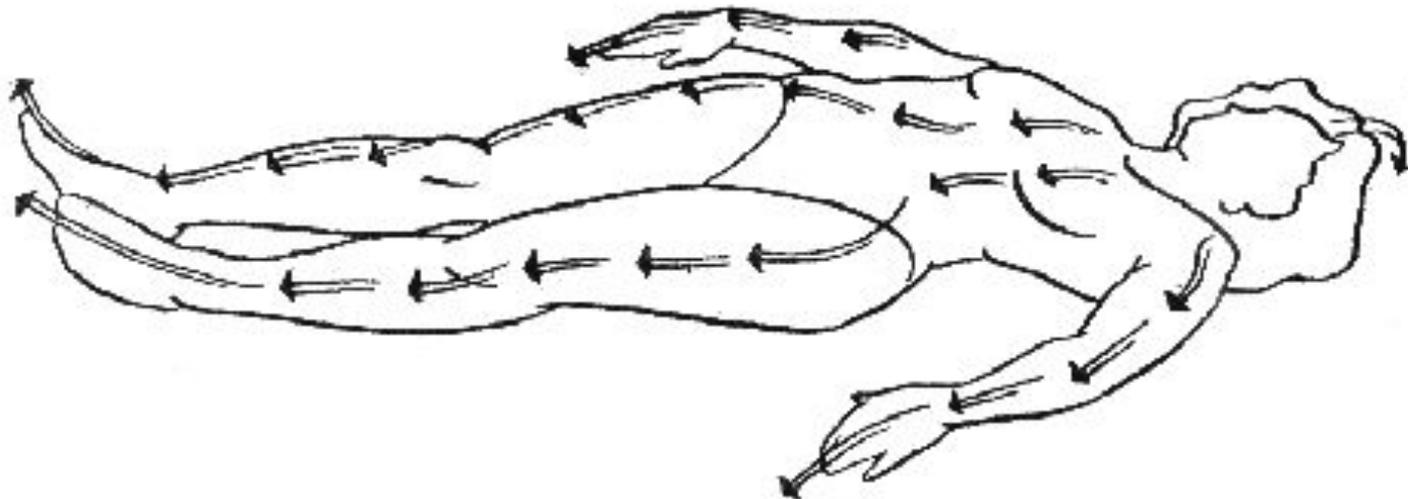
- Живот. Перед началом массажа расположиться сбоку от массируемого на уровне желудка. Руки на живот следует положить очень осторожным движением. Подождать несколько минут, потом приступить непосредственно к массажу.
- Круговые движения. Массаж следует начинать от пупка. Руки при этом двигаются по часовой стрелке. Это правило обязательно нужно соблюдать, т. к. перистальтика в толстой кишке происходит также по часовой стрелке. Нажатие можно усилить после проведения широких круговых движений. Диаметр кругов при этом должен уменьшаться.
- Ритм массажа должен совпадать с ритмом дыхания массируемого.





- Перемещение рук от живота к ноге и руке. Положить руки на живот, затем вести одну руку по ноге вниз к стопе, а другую — к противоположному плечу и далее по руке, вниз к кисти. После проведения приема снова положить руки на живот и повторить этот прием по другой руке и ноге.





- Перемещение рук по телу от головы к рукам и ногам. В начале приема нужно положить кончики пальцев на лоб массируемого и вести их через темя к задней части шеи, затем продолжать движение по рукам. После этого снова положить пальцы на лоб, только на этот раз после шеи поворачивать нужно к передней части шеи и вести вниз. Возле пупка руки нужно разъединить и продолжать по ногам, заканчивая большими пальцами. После того, как массаж закончен, нужно дать массируемому отдохнуть.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

- Большие физические нагрузки на рабочем месте, в быту, в спорте требуют проведения восстановительного массажа.
- Восстановительный массаж применяется и как часть реабилитационных мер, проводимых после некоторых заболеваний, в частности, заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Восстановительный массаж способствует снятию усталости и напряжения, служит профилактической мерой по предупреждению травм и заболеваний.
- Основные задачи восстановительного массажа — активизация кровообращения и лимфотока, удаление из организма продуктов его жизнедеятельности, повышение мышечного тонуса, нормализация мышечной функции, активация функционирования спинальных мотонейронов.



- Проводить восстановительный массаж нужно в спокойной обстановке в затемненном помещении, в котором отсутствуют посторонние раздражители.
- При проведении восстановительного массажа следует использовать приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации.
- Не рекомендуется использовать рубление, поколачивание и другие сильно возбуждающие приемы, т. к. они поднимают артериальное и венозное давление, вызывают спазм сосудов и другие отрицательные реакции организма.



- При выполнении восстановительного массажа следует соблюдать определенную последовательность. Начинать массаж необходимо со спинной области, затем нужно перейти к задней поверхности ног, далее необходимо провести массаж грудной клетки, верхних конечностей, живота, и, наконец, передней поверхности ног.
- При массаже спины необходимо использовать такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, растяжение и вибрация.



- Подготовительная часть при массаже спины проводится с использованием поглаживания, растирания и разминания спинных мышц. На проведение подготовительной части нужно уделить примерно 2-3 минуты.
- Основная часть, которая производится в течение 10-15 минут, состоит из массажа паравертебральных областей с помощью приемов растирания, сдвигания, растяжения, давления и вибрации (точечной).
- Заключительная часть, выполняемая в течение 3-5 минут, включает приемы поглаживания, потряхивания и растирания.



- При массаже грудной клетки следует применять приемы плоскостного поглаживания, растирания и разминания грудных мышц, растирания межреберных мышц, растирания и разминания грудино-ключично-сосцевидных мышц и диафрагмы.
- Затем следует выполнить массаж конечностей. Область суставов поглаживается и растирается подушечкой большого пальца, четырьмя пальцами или основанием ладони. Нижние и верхние конечности массируются с использованием приемов плоскостного и обхватывающего поглаживания, растирания, продольного и поперечного разминания и потряхивания.
- Продолжительность восстановительного массажа длится от 10 до 35 минут, в зависимости от веса и возраста. Не стоит проводить сеанс массажа дольше 35 минут, т.к. это не вызовет чувства бодрости, а лишь утомит человека и даст ненужную нагрузку на нервно-мышечный аппарат и сердце.



САМОМАССАЖ. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКА.

- Самомассаж удобен тем, что его можно применять в отсутствие профессионального массажиста: дома после утренней гимнастики, в сауне, в поездках и турпоходах, при занятиях спортом.
- Обычно гигиенический самомассаж проводится утром (после сна или гимнастики) и вечером (перед сном) в целях тонизирования организма, снятия утомления и напряжения, улучшения настроения.



- В утренние часы лучше использовать такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание, а вечером — поглаживание и растирание. Если вечером используется разминание, оно должно быть неглубоким, ударные приемы в вечерние часы применять не рекомендуется.
- Хотя самомассаж имеет и недостатки (некоторые приемы массажа использовать невозможно, наступает быстрое утомление, нельзя полностью расслабить некоторые мышцы и т.д.), но все же польза от него достаточно велика.



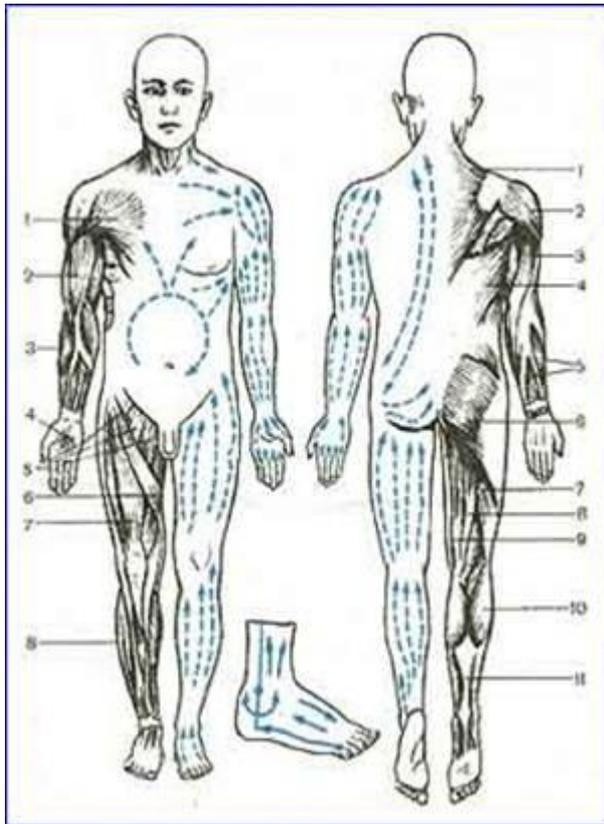
- Перед началом проведения самомассажа нужно принять душ. Во время проведения самомассажа можно использовать в качестве смазывающих средств мазь для массажа или тальк. После окончания сеанса самомассажа следует принять душ.
- Перед массажем необходимо принять такое положение, при котором бы достигалось максимальное расслабление мышц массируемой области.
- Самомассаж, подобно массажу, нельзя делать при повышенной температуре тела, лихорадочных, кожных и грибковых заболеваниях, а также, если кожа загрязнена. Нельзя массировать в области лимфатических узлов. Не рекомендуется массировать ноги при расширенных венах. Живот можно массировать только натощак или через два часа после еды. Во время менструации, при беременности и заболеваниях желчного пузыря его массировать нельзя.



- Можно разделить самомассаж на общий и локальный. При общем массаже последовательно массируются все части тела, при локальном — отдельная часть тела, например, рука или нога. Локальный массаж следует проводить в течение 3-5 минут, общий — 5-20 минут.
- Общий самомассаж. Проводить самомассаж следует по массажным линиям от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевых, коленных суставах, подмышечных впадинах и паху.

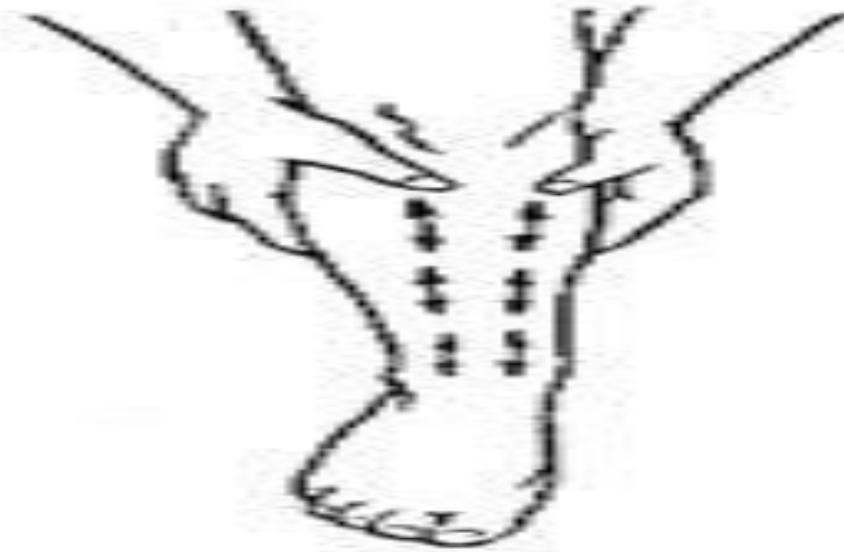


Направления массажных движений и мышцы человека.



- Стопа. Массаж стопы состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Перед началом массажа нужно смазать стопы лосьоном или кремом для ног либо припудрить их тальком. Массировать стопу нужно сидя.
- Необходимо обхватить стопу обеими руками и несколько раз энергично погладить ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3-4 раза). В том же направлении нужно растереть пальцы ног, тыльную поверхность стопы, подошву и голеностопный сустав.





- Голень. Прежде чем приступить к массажу голени, нужно сесть и согнуть ногу в колене. Затем одной рукой нужно обхватить переднюю поверхность, другой — заднюю и одновременно погладить всю голень снизу вверх до коленного сустава.
- Далее большие пальцы обеих рук нужно расположить на передней поверхности, а остальные — на задней, и начать процедуру растирания кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. После этого переднюю поверхность голени нужно растереть большими пальцами продольно. Растирание необходимо производить вверх и вниз на каждом отрезке голени.





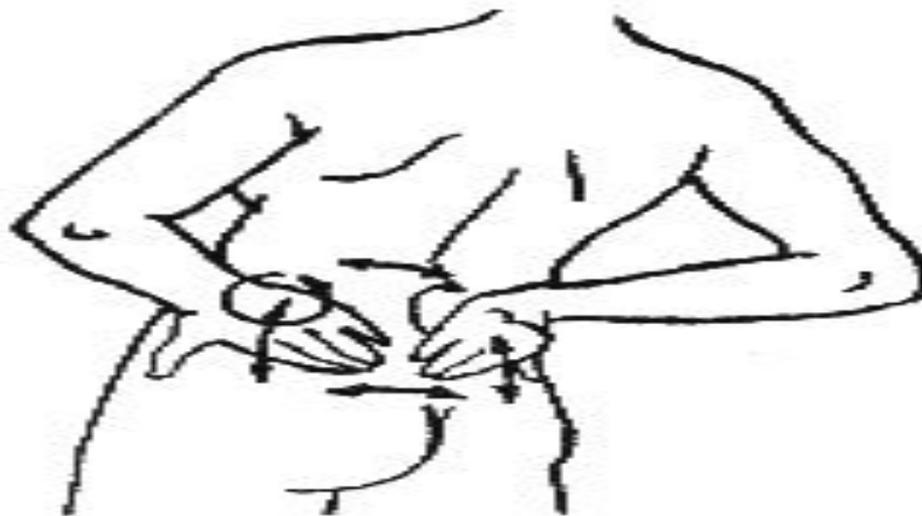
- Коленный сустав. Прежде чем приступить к массажу коленного сустава, нужно сесть и полусогнуть колени. Вначале область сустава нужно погладить, затем необходимо растереть коленный сустав круговыми движениями.





- Бедро. Массировать нужно при слегка согнутой ноге. Сначала необходимо произвести поглаживающие движения по наружной, а затем внутренней поверхности бедра от коленного сустава вверх, не доходя до паховой области. Далее нужно произвести растирание более энергичными кругообразными движениями по наружной поверхности бедра.





- ▣ Ягодичная область. Массировать нужно в положении стоя, отставив массируемую ногу в сторону на носок и расслабив ее и ягодицу. Необходимо производить поочередно для каждой ноги энергичные поглаживающие и разминающие движения.
- ▣ Поясничная область. Массируется стоя. Необходимо слегка наклониться назад и произвести поглаживающие и растирающие движения поясничной области обеими руками одновременно. При этом массажные движения могут быть кругообразными, поперечными и продольными.



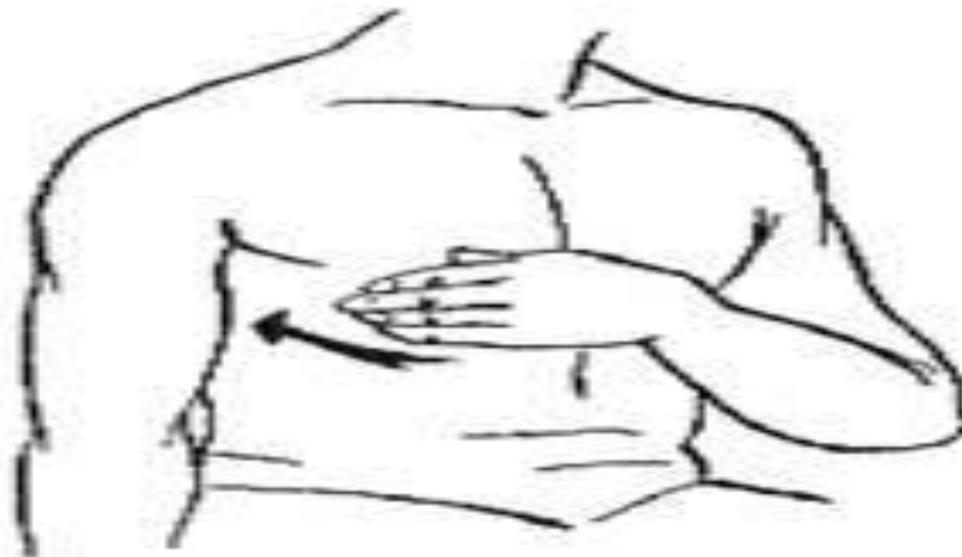


Кисть. Массируется пальцами и ладонью другой руки. Поглаживания должны производиться по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Далее следует растирание; подушечкой большого пальца необходимо растереть ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав. Массаж нужно заканчивать поглаживанием руки.



- Предплечье. Необходимо массировать, слегка согнув руку в локте и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем вверх. Движения следует делать вначале продольно, затем кругообразно по направлению к локтю.
- Локоть. Массируемая рука должна быть согнута. Растирания нужно делать кругообразными движениями.
- Плечо. Самомассаж плеча производится при опущенной вниз массируемой руке. При этом поверхность плеча со стороны спины нужно поглаживать и растирать снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании поверхности плеча со стороны груди область подмышечной впадины исключается.





- Грудь. Прежде чем приступить к массажу груди, нужно сесть. Самомассаж груди производится поочередно с каждой стороны. Руку со стороны массируемой половины тела нужно опустить. Пальцами другой руки необходимо погладить половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же сделать на другой половине груди.





- Живот нужно массировать лежа на спине, согнув ноги в коленях (при таком положении расслабляется брюшная стенка).
- Вначале нужно произвести поглаживание, описывая ряд кругов справа налево по направлению часовой стрелки. Во время данного поглаживания силу давления (вначале незначительную) необходимо постепенно увеличить (особенно у тучных).
- Затем следует разминание в виде мелких вращательных движений от нижней части живота с правой его стороны: не торопясь, нужно продвигать пальцы вверх до ребер, далее поперек живота и снова вниз, закончить разминание нужно в нижней части



□ Спасибо за внимание!

