

# САМОМАССАЖ



Массаж - лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

Самомассаж - самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица.

# ВИДЫ САМОМАССАЖА

## 1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ (оздоровительный)

- Снятие напряжения
- Устранение болевого синдрома
- Устранение отеков

## 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ

- Активное средство ухода за телом

# НЕДОСТАТКИ САМОМАССАЖА

1. При нем происходит значительная затрата мышечной энергии.
2. Уменьшено рефлекторное поле.
3. Негативно сказывается нарушение техники приемов.
4. Недопустимы болевые воздействия.

# ВОЗДЕЙСТВИЕ САМОМАССАЖА

- На кожу
- На мышцы
- На суставы
- На нервную систему
- На дыхательную систему
- На общий обмен веществ

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И ПРАВИЛА САМОМАССАЖА

- Поглаживание
  - Растирание
  - Разминание
  - Вибрация
  - Ударные приемы
- Все движения выполняются по ходу лимфатических путей
  - Движения не должны вызывать болезненных ощущений
  - Выбор удобной физиологичной позы
  - Применение масла

# САМОМАССАЖ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

Для его выполнения следует сесть и немного прогнуть спину в пояснице, слегка отклонившись назад. Заведя руки за спину, надо провести поглаживание тыльными сторонами ладоней в направлении сверху вниз и в стороны. Подушечками пальцев или фалангами пальцев кисти, сжатой в кулак, проводят растирание. Разминание околопозвоночных мышц производят косточками пальцев. Завершается процедура похлопыванием.

# САМОМАССАЖ ЖИВОТА

Выполняется в положении лежа на спине с согнутыми ногами. Начинают с поглаживания, проводимого по кругу (справа-вверх-налево-вниз, постепенно расширяющимися кругами от пупка до периферии живота, обходя всю его поверхность). Для растирания передней брюшной стенки применяется пиление ребрами ладоней и (в отдельных местах) пальцами рук. Также растирают реберные дуги и гребни подвздошных костей. Разминание выполняется с помощью защипывания и перекатывания. Заканчивается массаж сотрясением живота в различных направлениях.



# САМОМАССАЖ НОГ

Проводится в положении сидя. Нога должна быть расслаблена, пятка пусть стоит на твердой основе. Начинается с общего поглаживания в направлении от периферии к центру – от стопы к туловищу двумя руками, плотно обхватывающими конечность. Делать 10 раз. Затем переходят к массажу голеней и бедер. Растирание и разминание мышц голени делают двумя руками, причем разминание проводят как поперечными движениями, так и продольными снизу вверх. Используются пиление, рубление, выжимание и валяние. Заканчивается самомассаж ноги похлопыванием.

# САМОМАССАЖ СТОП

Массаж проводится теплыми разогретыми руками. Первоначально необходимо воздействовать на все пространство стопы. Массировать стопу нужно пальцами обеих рук, подключая к работе кулаки и костяшки пальцев. Направление движений: от кончиков пальцев - к пятке. Пальцы ног - не давить, а мягко разминать. Каждый палец массируется отдельно. Все движения должны быть мягкими и несильными.

Методика массажа чередует растирания, прерывистые касания, поглаживания, легкие удары и пощипывания.

Общий массаж каждой стопы нужно производить не менее трех минут, а каждую болевую точку разминать не менее минуты.

# САМОМАССАЖ КИСТЕЙ

Массаж следует начинать с энергичного поглаживания внешней и внутренней поверхности ладоней. Далее следует переходить к самомассажу пальцев. Каждый палец необходимо достаточно плотно захватить ладонью другой руки и провести захват от основания к подушечке пальца, одновременно слегка проворачивая ладонь массирующей руки. Затем точно так же следует провести массаж и пальцев второй руки. Следующий этап включает самомассаж ладоней и одновременно всех пальцев одной руки. В данном случае надо разминать мышцы, хрящи, связки и суставы ладони одновременно, обеспечивая достаточное давление на ткани, однако, не прилагая чрезмерных усилий.

Эффективен также следующий прием: пальцы обеих рук соединены в «замок», при этом пальцы одной руки массируют область «косточек» на другой руке.