

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ



Выполнил:
Студент группы 401ск
Семенов И.А.

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

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками.



Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенический массаж



Это вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела.

При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используются самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический – проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения её старения.

Лечебный массаж

Этот вид массажа является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

классический – применяют без учёта рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;

сегментарно-рефлекторный – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приёмы, воздействуя на определённые зоны – дерматомы;

соединительно-тканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приёмы соединительно-тканого массажа проводят с учётом направления линий Беннингофа;



периостальный – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;

точечный – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определённой части тела.

аппаратный - осуществляется с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баростимуляционного, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы);

лечебный самомассаж – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приёмы для воздействия на данную область тела.



Спортивный массаж

Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

Гигиенический массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Тренировочный массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировок. Особенности вида спорта. Характеристика.

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа: разминочный, согревающий, мобилизующий, тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий), успокаивающий (седативный).



Восстановительный массаж

Восстановительный массаж – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

**Основными задачами
кратковременного
восстановительного массажа
являются:**

снять чрезмерное нервно - мышечное и психологическое напряжение;
расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма;
устранить имеющиеся болевые ощущения;
повысить общую и специальную работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.



- Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приёмы массажа с учётом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени утомлённости организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.

- Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса:
 - 1-й длится 5-12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; 2-й от 6 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несших максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.

- При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как бокс, борьба, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не даёт желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами.

В его задачи входит:

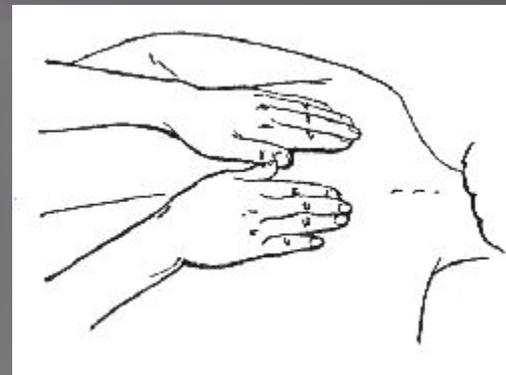
снять нервно-мышечное и психическое напряжение;
в предельно короткое время восстановить и повысить работоспособность спортсмена;
содействовать нормализации ночного сна.

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1-3 сеанса).

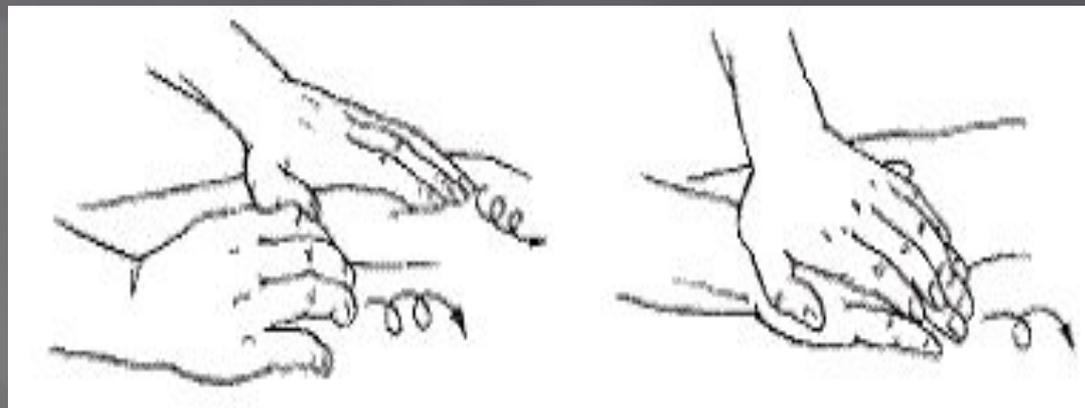
После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и другими видами воздействий.

Основные приёмы классического массажа

Поглаживание — это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания.



Растирание — это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

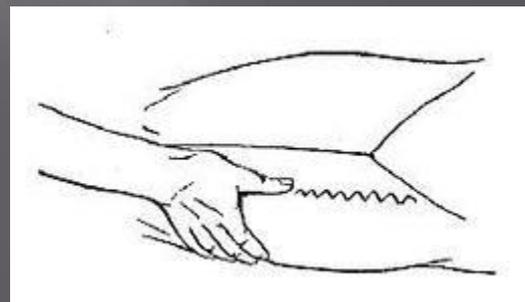


Разминание – это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

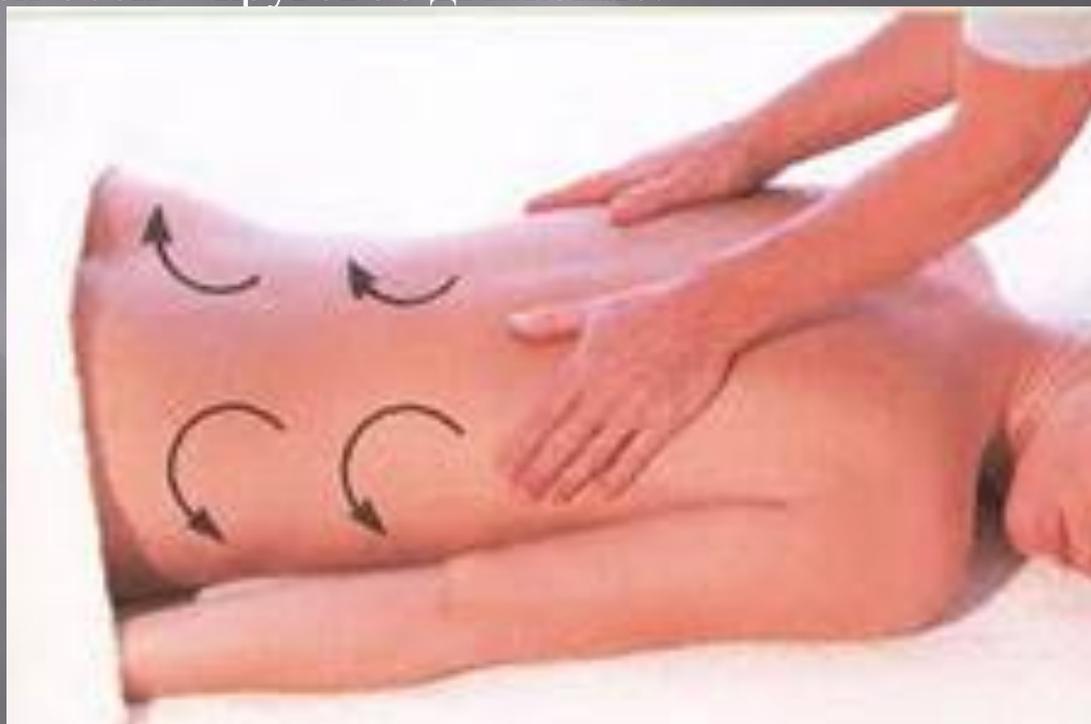
- 1) фиксация, захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжимание;
- 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.



Вибрация. При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.



Движение – это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Исходя из количества суставных поверхностей, принимающих участие в образовании суставов, их делят на простые (две суставные поверхности) и сложные (более двух), а также комплексные (между сочленяющимися поверхностями имеется диск, мениск) и комбинированные (несколько суставов функционируют совместно самостоятельно). Объём движения в суставе зависит от его строения и разности угловых размеров суставных поверхностей: вокруг фронтальной оси – сгибание и разгибание; сагиттальной – приведение и отведение; продольной – вращение; при комбинированном движении вокруг всех осей – круговое движение.



Противопоказания к применению массажа

Существуют определённые ограничения в применении массажа. Так массаж противопоказан при следующих заболеваниях и состояниях организма:

- при грибковых и гнойничковых заболеваниях кожи (эпидермофития, пиодермия и др.);
- острых респираторных заболеваниях (грипп, ОРЗ и др.);
- фурункулезе;
- инфицированных ранах;
- ангине;
- артритах в стадии обострения;
- онкологических заболеваниях;
- острой крапивнице, отеке Квинке и т. п.;
- тромбозах сосудов;
- тромбозах сосудов;

- болезнях крови, капилляров;
- активной форме туберкулеза;
- ревматизме в активной фазе;
- острых болях, каузалгических болях;
- остром периоде травмы, гематомы;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- маточном кровотечении;
- острых гинекологических заболеваниях (аднексит, кольпит и др.).

Кроме того, при различных травмах, заболеваниях могут быть временные противопоказания к массажу, которые определяет врач. Процедура массажа может быть отменена при обострении, плохой переносимости больным процедур массажа.