

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

Тема 3.1 Основные и вспомогательные приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации

План лекции

1. Приемы поглаживания и растирания, основные и вспомогательные, классификация.
2. Техника выполнения.
3. Физиологическое действие.
4. Показания к применению.
5. Методические указания к проведению.
6. Приемы разминания и вибрации основные и вспомогательные, классификация.
7. Техника выполнения.
8. Физиологическое действие.
9. Показания к применению.
10. Методические указания к проведению.

Таблица 3.1 Приемы классического массажа.

Основной прием	Вид основного массажа	Вспомогательный прием
Поглаживание	1. Плоскостное 1.1 поверхностное; 1.2 глубокое. 2. Обхватывающее 2.1 непрерывное; 2.2 прерывистое	1. Щипцеобразное. 2. Гребнеобразное. 3. Граблеобразное. 4. Глаженье. 5. Крестообразное.
Растирание	1. Прямолинейное 1.1 продольное; 1.2 поперечное. 2. Спиралевидное. 3. Кругообразное (круговое). 4. Зигзагообразное	1. Щипцеобразное. 2. Гребнеобразное. 3. Граблеобразное. 4. Пиление. 5. Пересекание. 6. Строгание. 7. Штрихование
Разминание	Непрерывистое. Прерывистое. Продольное (ординарное). Поперечное (двойное кольцевое)	1. Щипцеобразное. 2. Гребнеобразное. 3. Сдвигание. 4. Сжатие. 5. Растяжение. 6. Надавливание. 7. Валяние. 8. Пощипывание (подергивание).
Вибрация	Непрерывистая.	1. Сотрясение. 2. Потряхивание. 3. Подталкивание. 4. Встряхивание.
	Прерывистая.	1. Пунктирование. 2. Похлопывание. 3. Поколачивание. 4. Рубление. 5. Стегание.

Все приемы выполняются в соответствии с ходом лимфатических путей

- от коленного сустава к паховой области
- от стопы к коленному суставу
- от центра груди в стороны, к плечам и подмышечным впадинам
- от кончиков пальцев кисти руки к локтевому суставу;
- от локтевого сустава к подмышечной впадине
- от линии естественного роста волос вниз, к спине, плечам, ключицам, подключичным узлам, подмышечным впадинам
- от позвоночника в стороны
- на пояснице и крестцовой области – вверх и в стороны, к паховым узлам

При массаже живота его прямые мышцы массируются сверху вниз, косые – наоборот. Перед тем как выполнять массаж небольших участков тела, нужно помассировать большие.

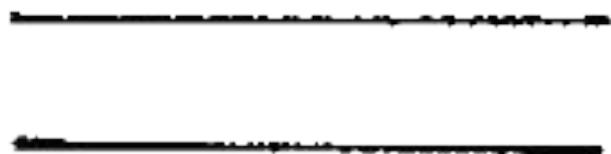
Такая последовательность проведения приемов обеспечивает лучший отток крови и лимфы с нижних участков по отношению к вышерасполагающимся, улучшает крово- и лимфообращение в них.

Если какой-то участок тела в данный момент подвержен болевым ощущениям, то массируют место ниже него.

- Выделяют девять основных групп массажных приемов:
- поглаживание
- выжимание
- разминание
- потряхивание
- растирание
- активные и пассивные движения
- движения с сопротивлением
- ударные приемы
- встряхивание

Иногда данные группы приемов разделяют по их физиологическому воздействию на кожу (поглаживание, растирание, ударные приемы) и на мышцы (выжимание, разминание, валяние, потряхивание, встряхивание, ударные приемы, движения). А. Ф. Вербов термин «сотрясение» заменил на термин «вибрация», под которым объединил такие приемы, как поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание, похлопывание. Физиологическое воздействие массажа на организм в целом зависит от того, в каком сочетании будут подобраны приемы.

- Каждый из вышеперечисленных приемов дополняется вспомогательными, при помощи которых можно достичь наибольшего эффекта.
- Они выполняются по принципу основных. Применяя тот или иной прием, его разновидности, необходимо учитывать общее состояние организма и наличие имеющихся заболеваний, поэтому предварительно обязательно нужно посоветоваться с врачом. Кроме того, необходимо тщательно изучить технику выполнения приемов, а также направление движений рук при их проведении (рис. 1).



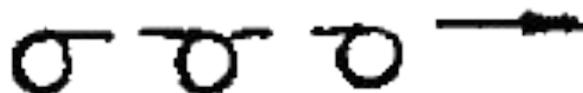
a



б



в



г



д

Рис. 1. Направление движений рук: *a* – прямолинейное, *б* – зигзагообразное, *в* – спиралевидное, *г* – кругообразное, *д* – штрихованное

Ладонная поверхность кисти имеет две области:

- основание ладони и поверхность пальцев. У всех пальцев, кроме большого, имеется три фаланги: концевая (ногтевая), средняя и основная.
- На ладонной поверхности находятся возвышения I (большого) и V (мизинца) пальцев.
- Различают также локтевой и лучевой края кисти.

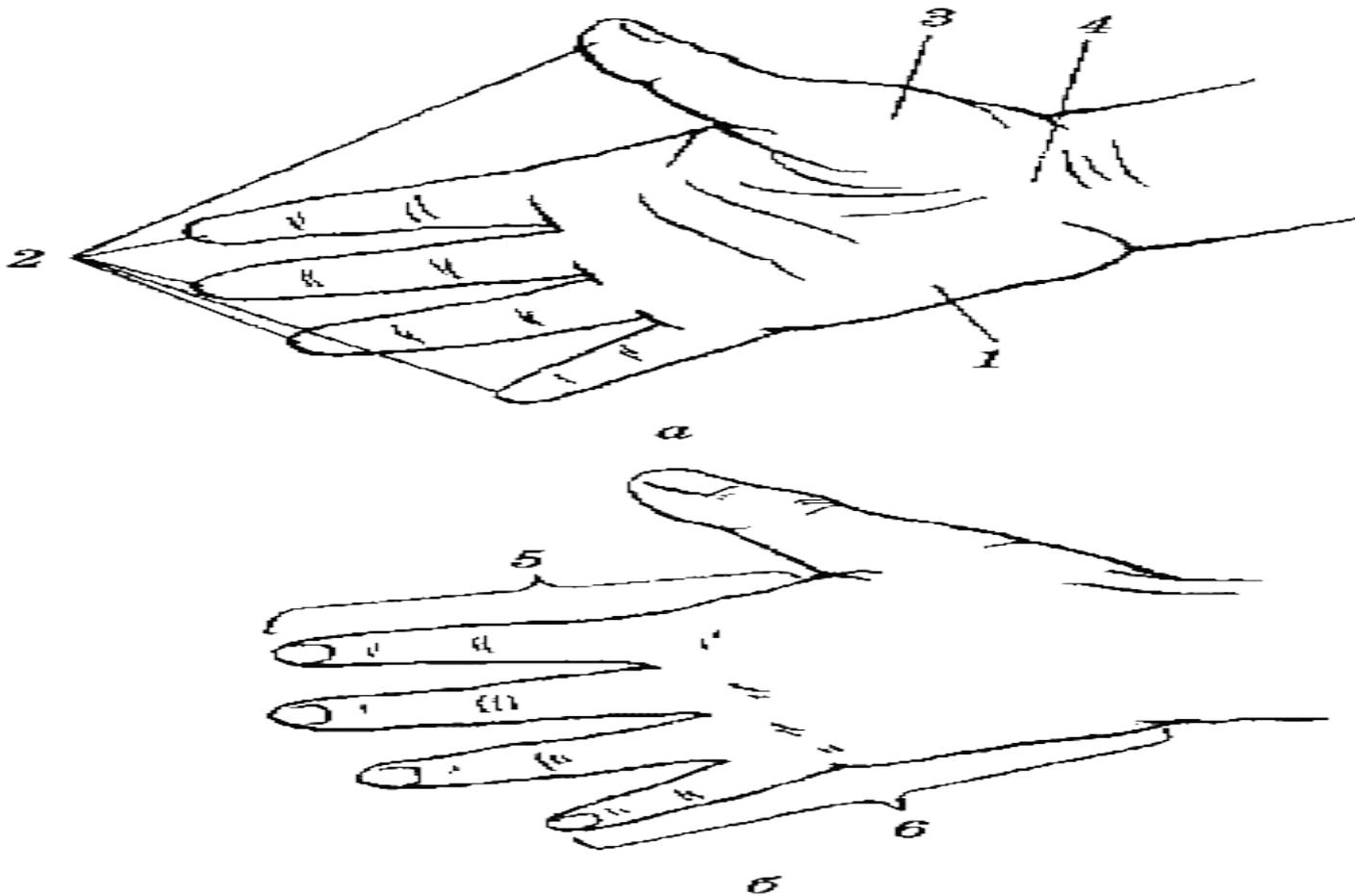


Рис. 2. Ладонная и тыльная поверхности кисти: а) ладонная поверхность кисти: 1 – возвышение V пальца (мизинца), 2 – ладонная поверхность пальцев, 3 – возвышение I (большого) пальца, 4 – основание ладони; б) тыльная поверхность кисти: 5 – лучевой край кисти, 6 – локтевой край кисти

- Выполняя различные приемы, можно использовать и ладонную, и тыльную поверхности кисти (рис. 2).

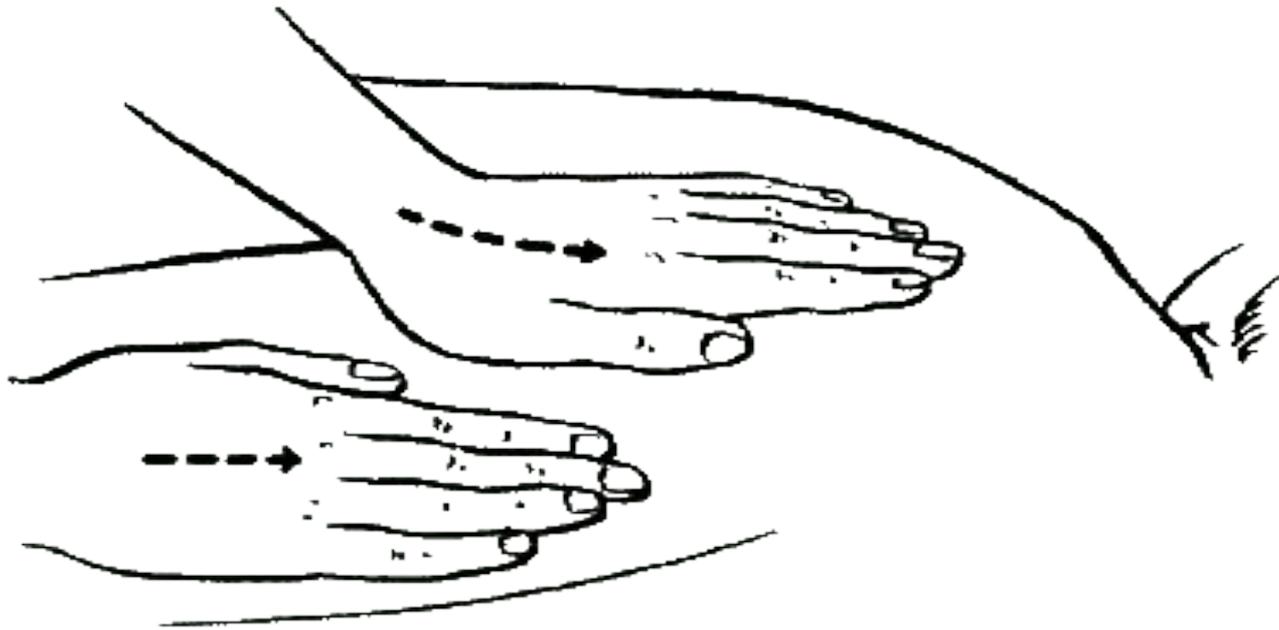
В зависимости от вида приема может быть разным и способ его выполнения: всей тыльной стороной кисти, согнутыми под прямым углом пальцами, выступами (гребнями) пальцев, согнутых в кулак.

- Самым распространенным является поглаживание – прием, при котором кожа не сдвигается под воздействием массирующей руки. Осуществляется лишь легкое поверхностное скольжение. Надавливание при этом может быть различной степени. С поглаживания начинается проведение и массажа, и самомассажа. Обычно его применяют после каких-либо жестких приемов, а также в качестве успокаивающего воздействия в конце приема.

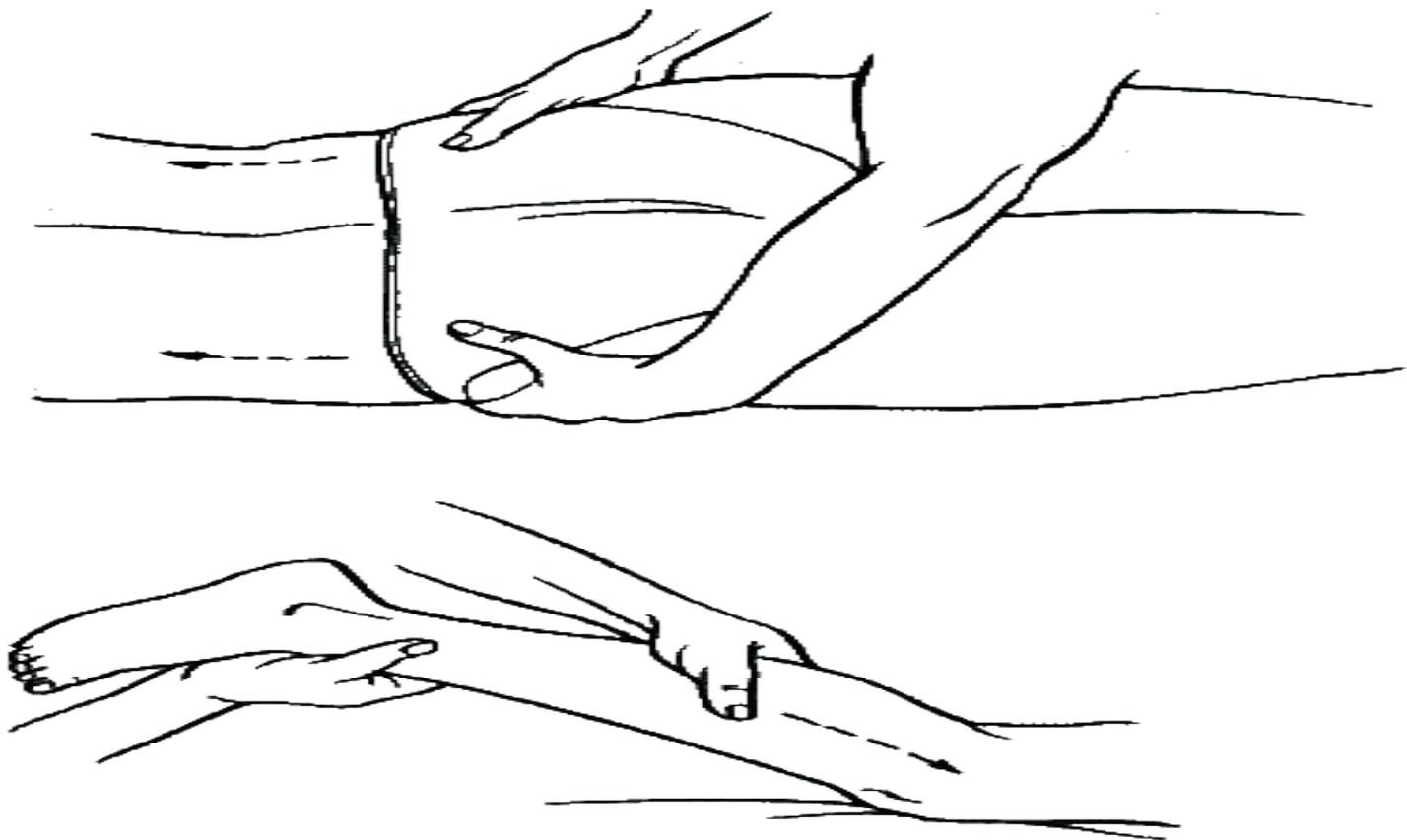


- Выполняется поглаживание ладонной поверхностью кисти, которая должна быть предельно расслаблена. Ее движение спокойное, без какого бы то ни было напряжения. Все пальцы, кроме большого, который отведен в сторону, соединены (таким образом можно охватить большую площадь массируемой поверхности). Ладонь плотно прижата к массируемому участку. Поглаживание можно выполнять прямолинейно одной рукой и двумя попеременно: одна рука повторяет движения другой, следуя за ней.

- Поглаживание является приемом, оказывающим успокаивающее действие на нервную систему и обезболивающее при длительном выполнении. При его применении замедляется дыхание пациента (если сеанс массажа проводит специалист), что свидетельствует о торможении функций высших отделов центральной нервной системы, с последующим понижением уровня возбудимости дыхательного центра.
- Это говорит о том, что делая поглаживание, можно управлять функциональным состоянием коры головного мозга, снимая таким образом общую нервную возбудимость.

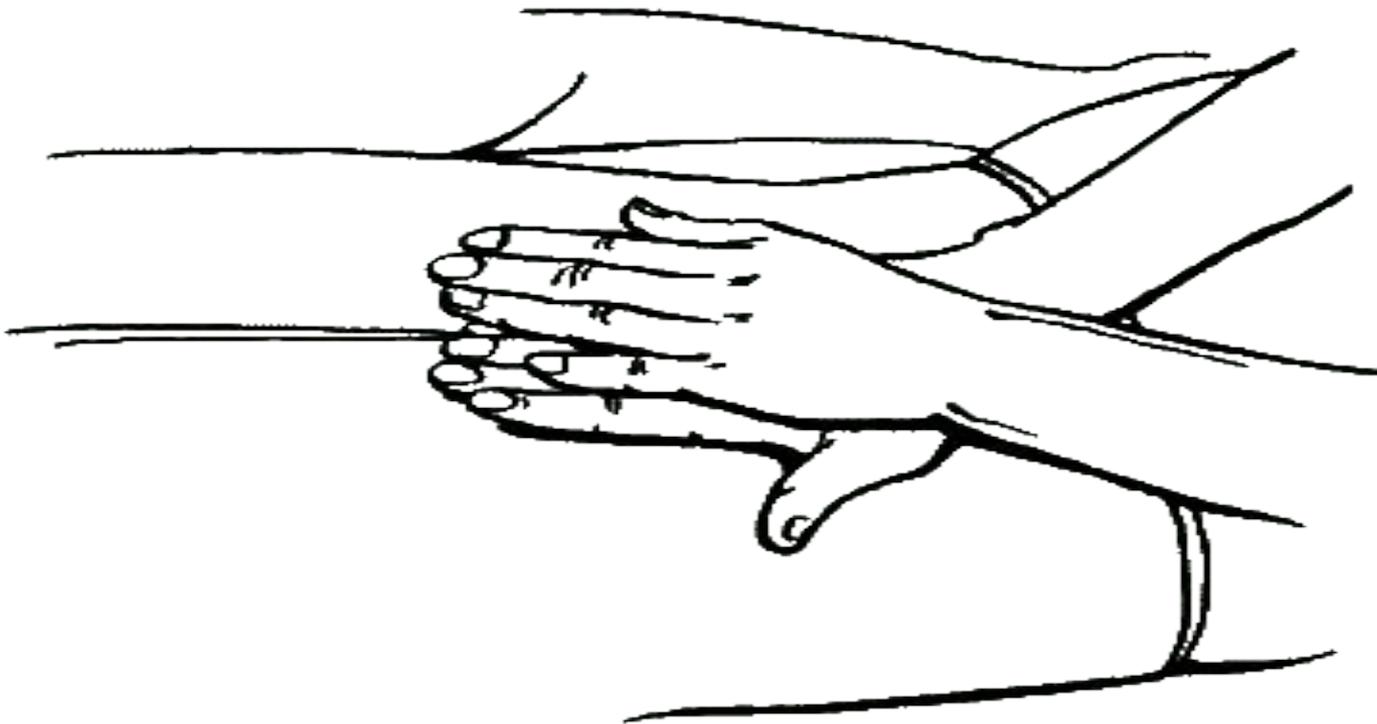


К основным разновидностям поглаживания относятся плоскостное и обхватывающее, выполняемые кистью, находящейся на массируемой части тела. При плоскостном поглаживании кисть расслаблена и выпрямлена, находится в одной плоскости с выпрямленными пальцами. Массаж может выполняться и одной, и двумя руками в продольном, поперечном направлении, кругообразно или спиралевидно.



Обхватывающее поглаживание производится кистью, сложенной в форме желоба. Движения пальцев могут быть как непрерывными, так и прерывистыми. Поглаживание с отягощением применяется для более глубокого воздействия на мышцы и ткани.

При массаже больших частей тела применяется плоскостное поглаживание, а при массаже конечностей, боковых поверхностей туловища, ягодичной области, шеи и округлых участков тела – обхватывающее.



- Если поглаживание делают двумя руками, то одна рука следует за другой или обе направлены параллельно друг другу. Когда одна кисть наложена на другую, такой прием называется поглаживанием с отягощением (рис. 5), поскольку на ткани оказывается давление. При этом они подвергаются глубокому воздействию, так как именно на больших частях тела и мышечных пластах слой подкожной основы находится в избыточном количестве.

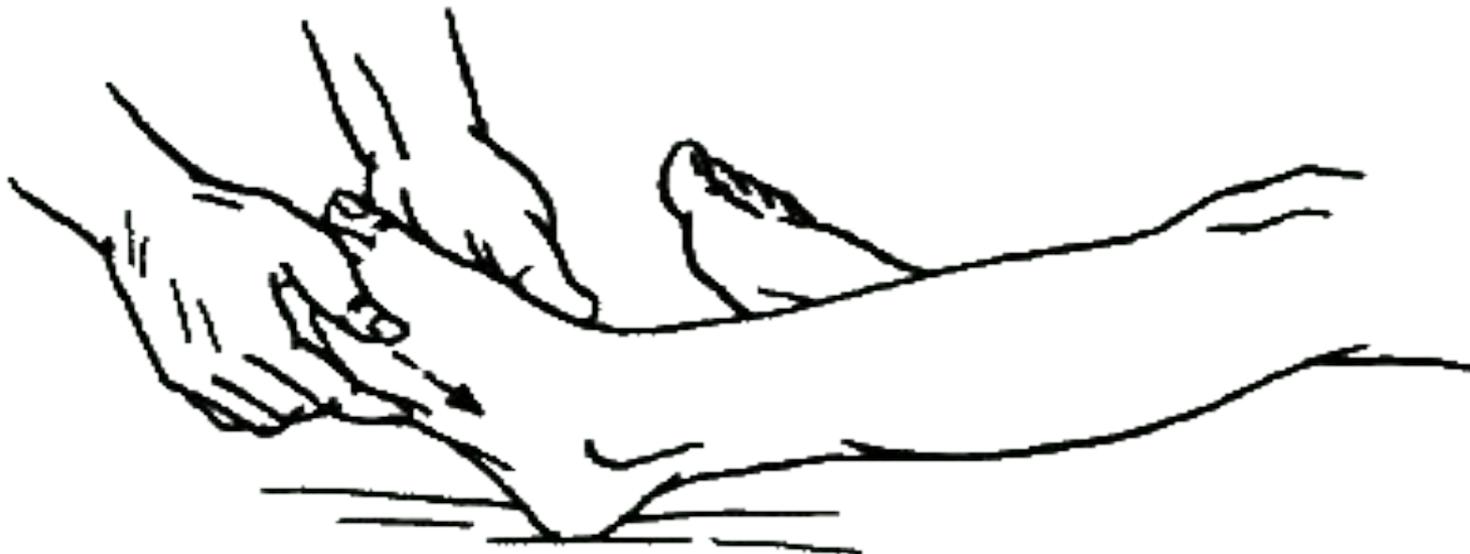
- Поглаживание может проводиться непрерывными движениями и прерывистыми. В первом случае на массируемый участок не оказывается резкого контрастного давления, при этом центральная нервная система реагирует торможением. Попеременное поглаживание представляет собой разновидность именно этого вида поглаживания. При его проведении вторая рука повторяет движение первой на том же месте, но в обратную сторону сразу же после того, как первая завершит свое движение.

- Прерывистое поглаживание заключается в скачкообразных ритмичных движениях. Под его влиянием чувствительность кожи повышается, на центральную нервную систему оказывается возбуждающее действие. На массируемом участке улучшается кровообращение тканей, стимулируется сократительная работа мышц.

- Можно также выделить прямолинейное поглаживание, спиралевидное, зигзагообразное, комбинированное, концентрическое, кругообразное. При выполнении первого все пальцы нужно соединить, а большой отвести в сторону. Массируемый участок тела обхватывается кистью, а указательный и большой пальцы при этом движутся вперед скользящими движениями. Для того чтобы произвести спиралевидное поглаживание, нужно передвигать руку в одноименном направлении, не напрягая ее при этом. При зигзагообразном поглаживании руку следует передвигать так же легко в направлении, соответствующем ее названию.

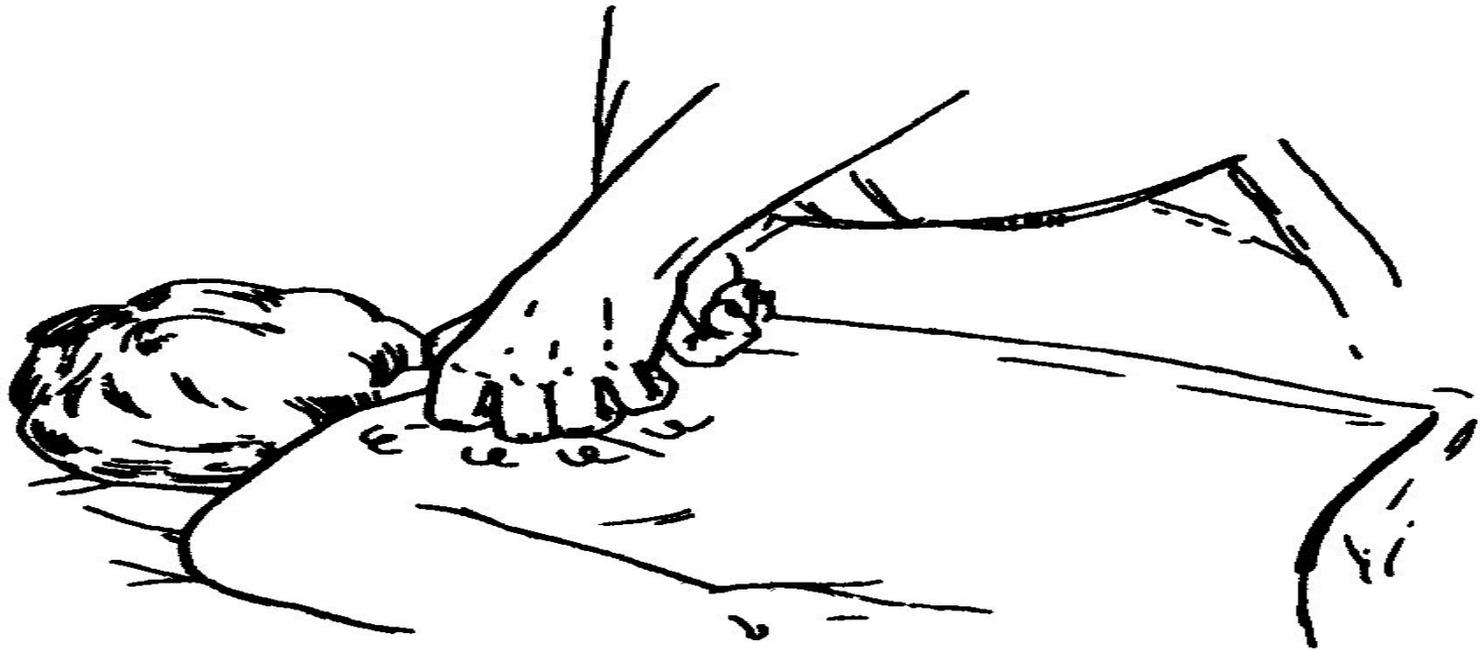
К вспомогательным видам поглаживания можно причислить следующие: щипцеобразное

- гребнеобразное
- граблеобразное
- крестообразное
- глажение

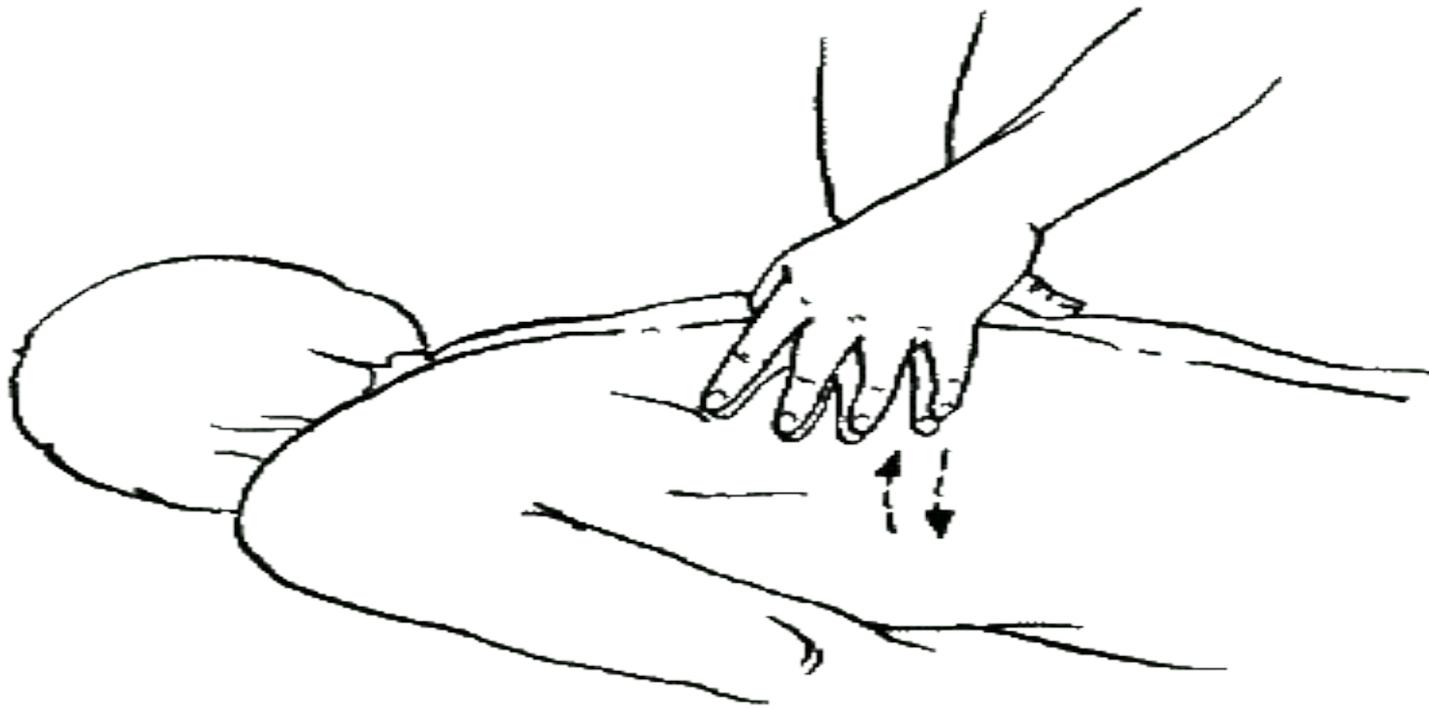


Щипцеобразное
поглаживание

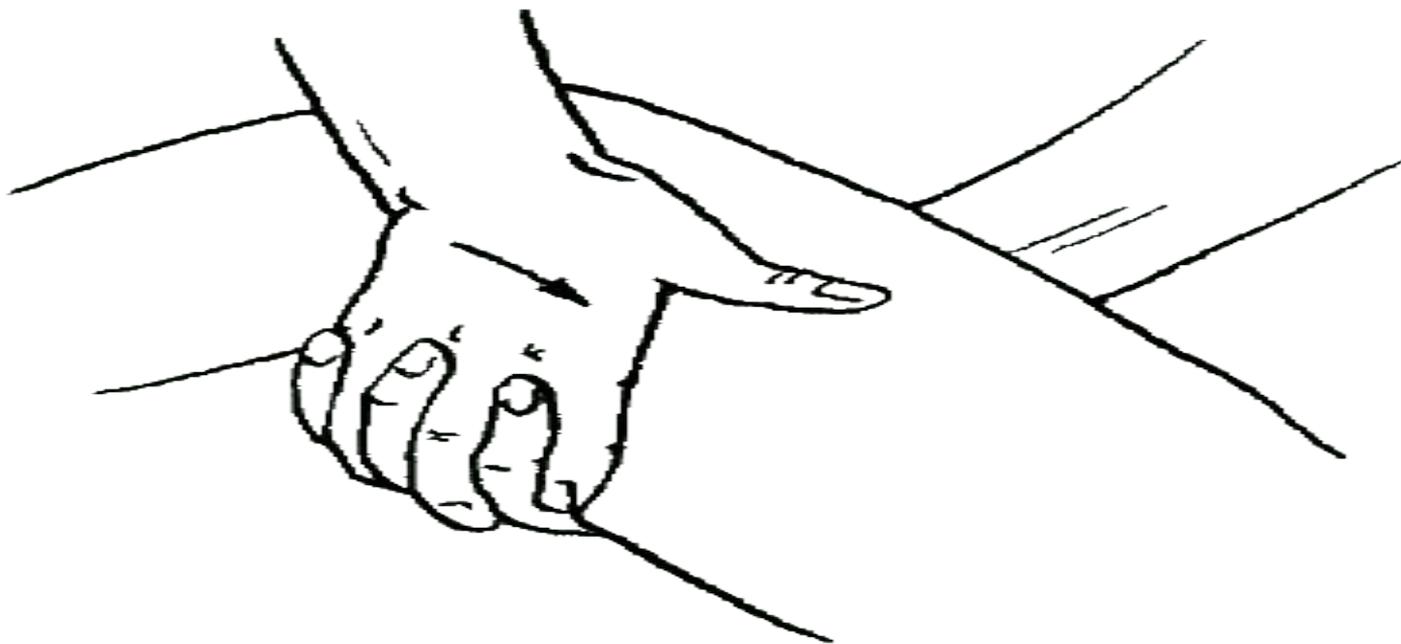
- Чтобы выполнить щипцеобразное поглаживание, нужно сложить пальцы таким образом, чтобы их форма напоминала щипцы. Обычно при помощи большого, указательного и среднего пальцев захватывается мышца или сухожилие и одновременно выполняются прямолинейные поглаживающие движения. Такое поглаживание используют при массаже небольших мышечных групп, сухожилий, боковых поверхностей пальцев, краев кисти и стопы.



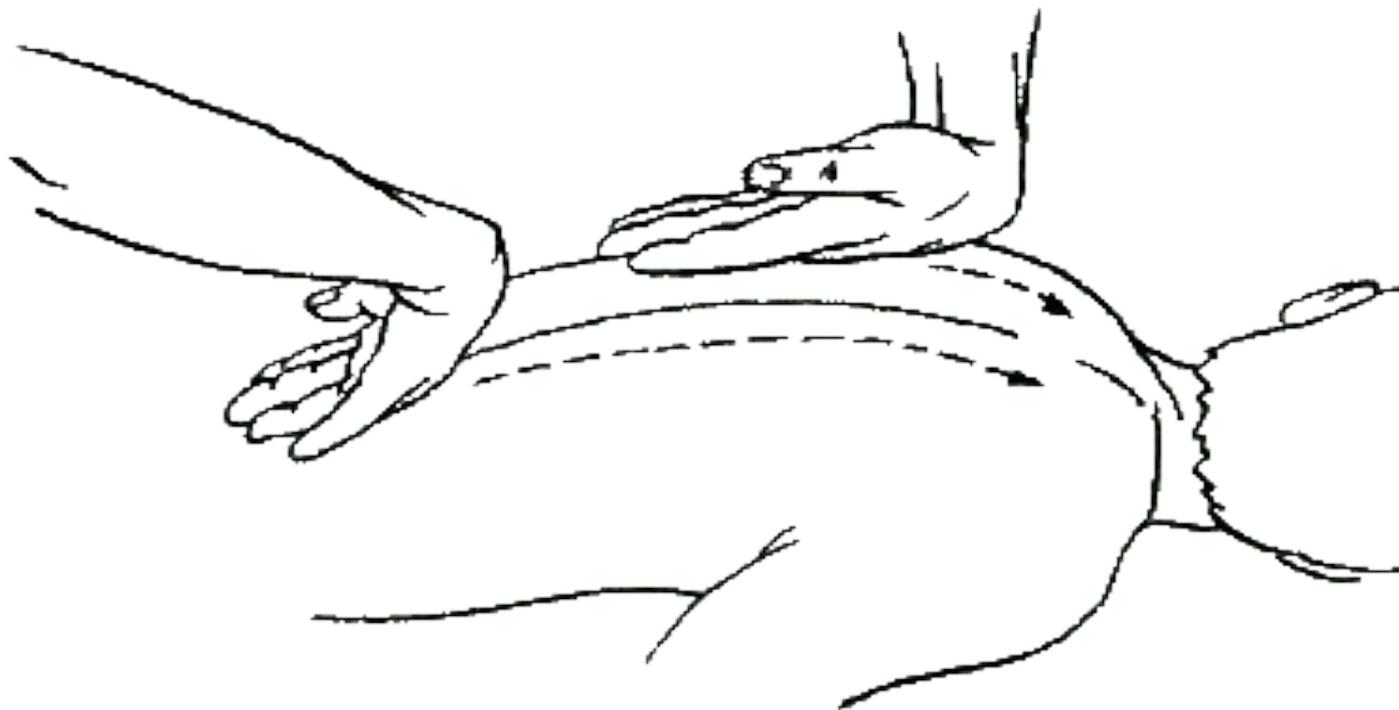
- Гребнеобразное поглаживание совершают при помощи костных выступов основных фаланг пальцев, которые полусогнуты в кулак и чуть разведены. Таким образом, прием производится тыльной поверхностью чуть разведенных пальцев. В этом положении они легко, не напрягаясь, двигаются по коже. Движения в пястно-фаланговых суставах должны быть свободными, а не фиксированными. Данный прием особенно эффективен на участках с большим скоплением жира. Его применяют в области спины, таза, при глубоком поглаживании крупных мышц и толстых мышечных пластов. Также его можно использовать на ладонной и подошвенной поверхностях.



Граблеобразное поглаживание проводится пальцами, расставленными наподобие садовых граблей. Угол касания кисти массируемого участка – 30 – 45°. Поглаживающие движения могут совершаться продольно, поперечно, зигзагообразно и кругообразно. Если массаж выполняется двумя руками, то они движутся одновременно и параллельно друг другу, если одной – их движение последовательно. Данный прием можно проводить и с отягощением, когда вторая рука наложена на массирующую. При этом указательный палец должен находиться на мизинце, средний на безымянном и т. д. Обычно такой прием используют при массаже межреберных промежутков, живота и других участков тела.



Для выполнения крестообразного поглаживания необходимо сцепить пальцы крест-накрест в замок, а затем обхватить ими нужный участок. Крестообразное поглаживание проводится на задних поверхностях ног, спины, области таза, ягодичных мышц.



Глажение выполняют тыльной поверхностью пальцев кисти одной или двух рук. Пальцы при этом согнуты в пястно-фаланговых суставах. Можно также применять глажение с отягощением, когда на массирующую руку кладут кисть другой. Глажением можно оказывать различное действие на организм: мягкое, если не применять излишнего давления, например на шее, где мышцы и кожа обладают повышенной чувствительностью, или с использованием отягощения (при массаже спины и живота).

- Прием поглаживания можно использовать как самостоятельный прием, так и в комплексе с другими. Массируемый должен принять такое положение тела, чтобы не испытывать какого-либо неудобства, поскольку его мышцы в это время предельно расслаблены. Начинать нужно с поверхностных поглаживаний, а потом переходить к более глубоким. Важное правило проведения массажа – направление движений по ходу лимфатических путей – не принимается во внимание при выполнении плоскостного поверхностного поглаживания.

- На все остальные виды поглаживаний оно распространяется без исключений. Также все манипуляции проводятся медленно и ритмично, меняется только сила воздействия, то есть степень надавливания на массируемый участок. В минуту должно выполняться примерно 24 – 26 поглаживаний.
- При массаже на сгибе конечностей поглаживание проводится более глубоко, поскольку в этих местах располагаются наиболее крупные лимфатические сосуды и вены.
- Во время сеанса массажа необязательно использовать сразу все виды поглаживания: и основные, и вспомогательные.
- Обычно выбирают те, с помощью которых можно воздействовать на тот или иной участок тела наиболее эффективно.

Начинающими осваивать массажные приемы часто совершаются следующие ошибки:

- прием выполняется слишком резко и недостаточно медленно, в результате чего руки не скользят по поверхности кожи, а смещают ее
- чересчур широко разводятся пальцы при плоскостном поглаживании, отчего у массируемого возникают неприятные ощущения из-за неплотного прилегания пальцев массажиста к коже
- слишком сильное давление при поглаживании может вызвать болевые ощущения

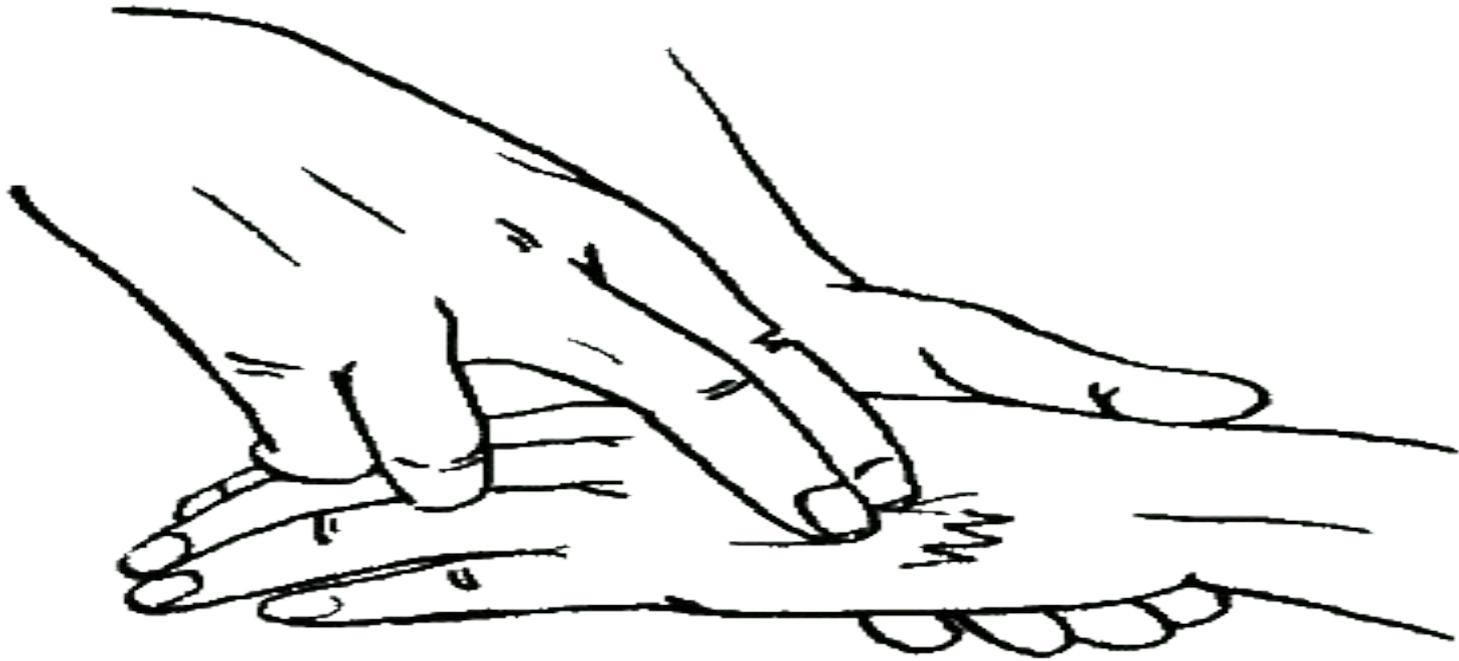
Растирание

- Заключается в смещении кожи массируемой поверхности. Рукой производятся энергичные сдвигания и растяжения кожи в разных направлениях
- Давление на массируемые ткани при этом весьма значительно. Обычно растирание применяют на тех участках, к которым подходит очень мало кровеносных сосудов и, следовательно, могут возникнуть застойные явления
- К таким местам относятся пятка, подошва, подреберный угол, бедро с внешней стороны. Также данный прием используется при массаже суставов, сухожилий, фасций, связок

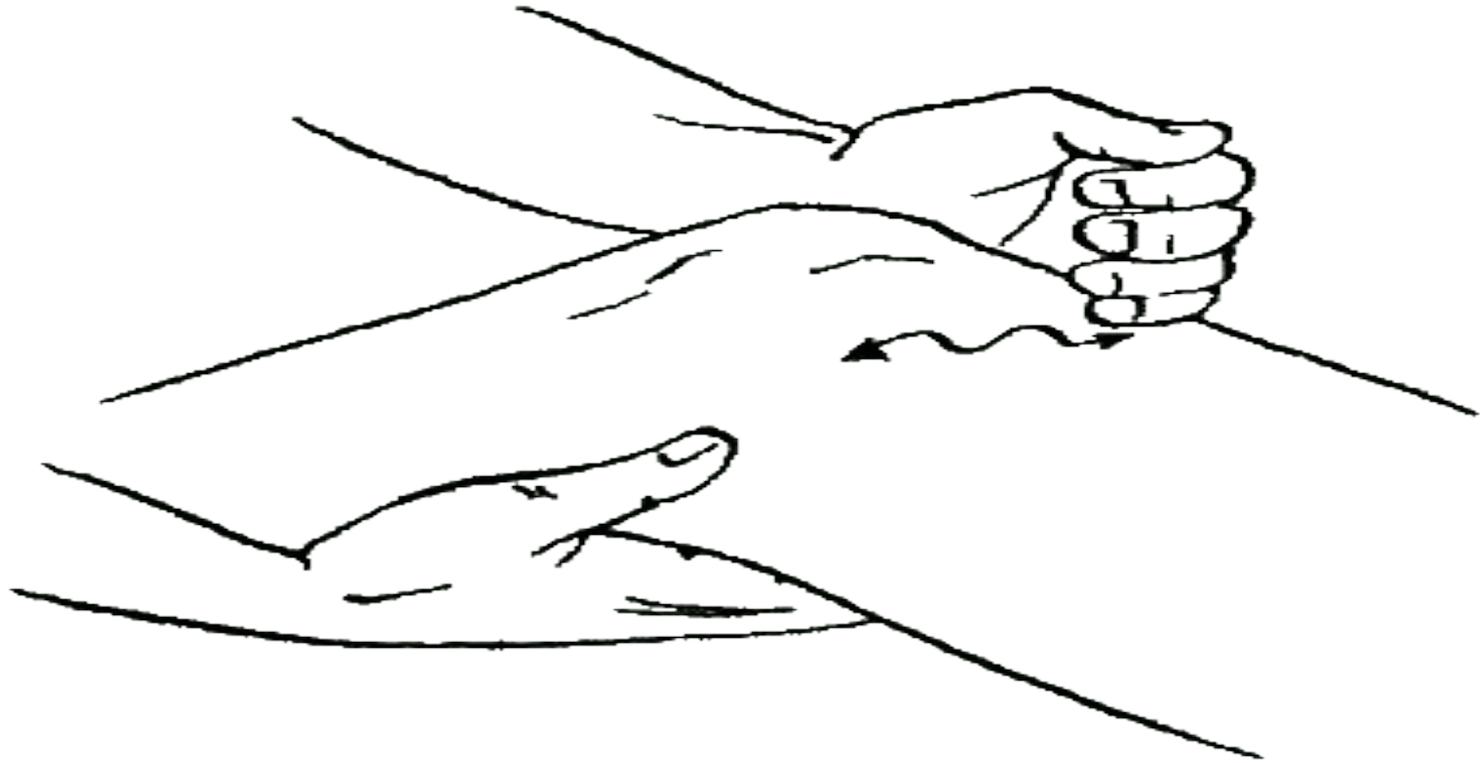
- Целью растирания является как бы раздавливание патологических образований и выведение их в прилегающие лимфатические сосуды, а потом в общий круг кровообращения, где они будут задействованы в процессе обмена. Это происходит за счет того, что в результате смещения и растягивания тканей расположенные в них рецепторы испытывают раздражение.
- Расширяются кровеносные сосуды, а значит, усиливается кровообращение. Следовательно, ткани получают больше кислорода, а также питательных и химических активных веществ, в результате чего быстрее идет процесс обмена веществ и удаляются продукты распада.
- Растирание повышает температуру массируемого участка на 3 – 5°. В результате применения данного приема стимулируется способность мышц к сокращению, отчего улучшается их подвижность и эластичность.

- Направление растирающих движений зависит от формы сустава, расположения связок, сухожилий, мышц, их анатомического строения, а также цели применения того или иного вида растирания. Если прием выполняется двумя руками, то они действуют или параллельно, или одна служит отягощением другой.
- При растирании, выполняемом локтевым краем ладони и опорной частью кисти, нужно смещать подкожные ткани вперед и в сторону так, чтобы в результате поступательного движения руки впереди образовывалась складка кожи в виде валика.
- Если этот прием выполнять неправильно, то его проведение превратится в поглаживание, а необходимый лечебный эффект не будет достигнут.

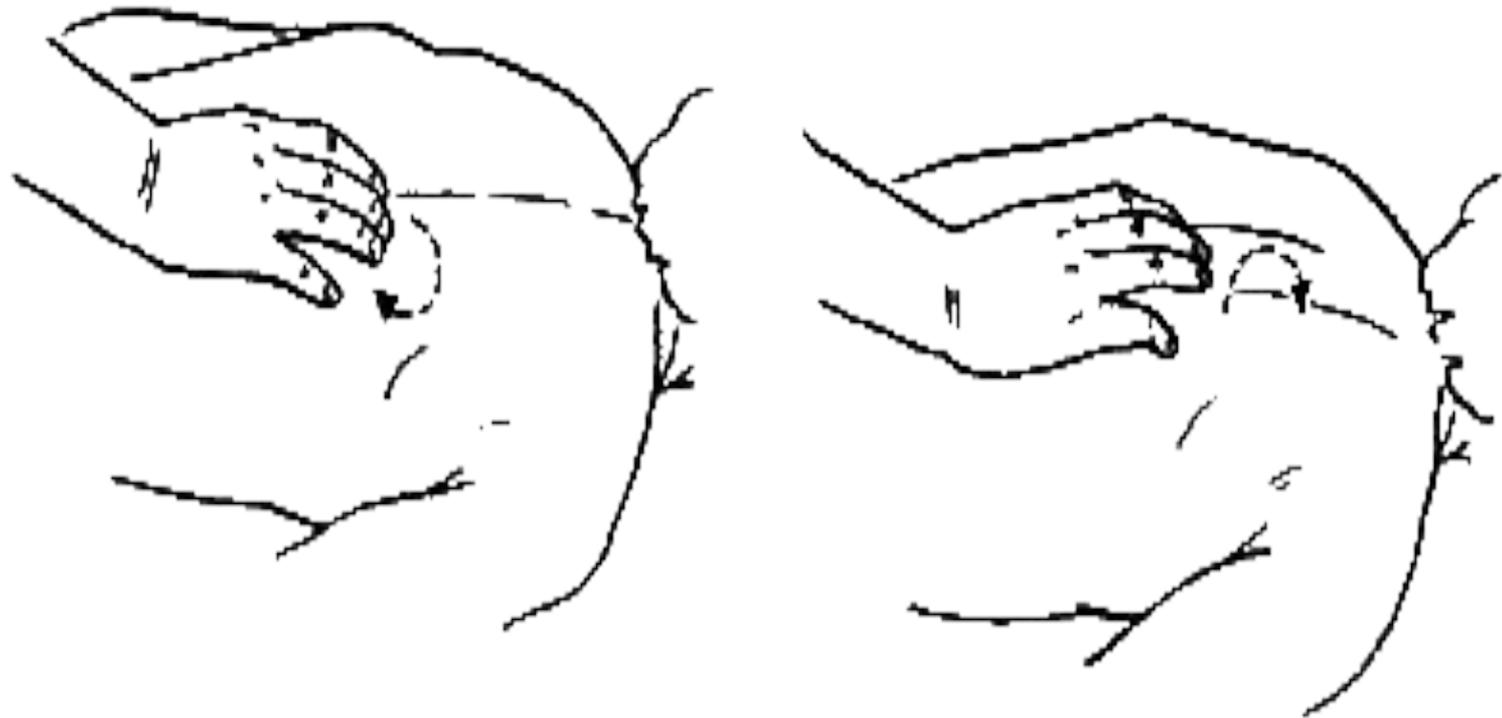
- Прямолинейные, круговые и спиралевидные растирания делаются пальцами, локтевым краем ладони, опорной частью кисти.
- При выполнении первого используется ладонная поверхность ногтевых фаланг, то есть подушечки пальцев. Если в растирании участвует большой палец, то остальные пальцы кисти должны упираться в массируемую область. Когда же задействованы все пальцы, кроме большого, то опорную часть кисти или большой палец следует зафиксировать на массируемом участке.



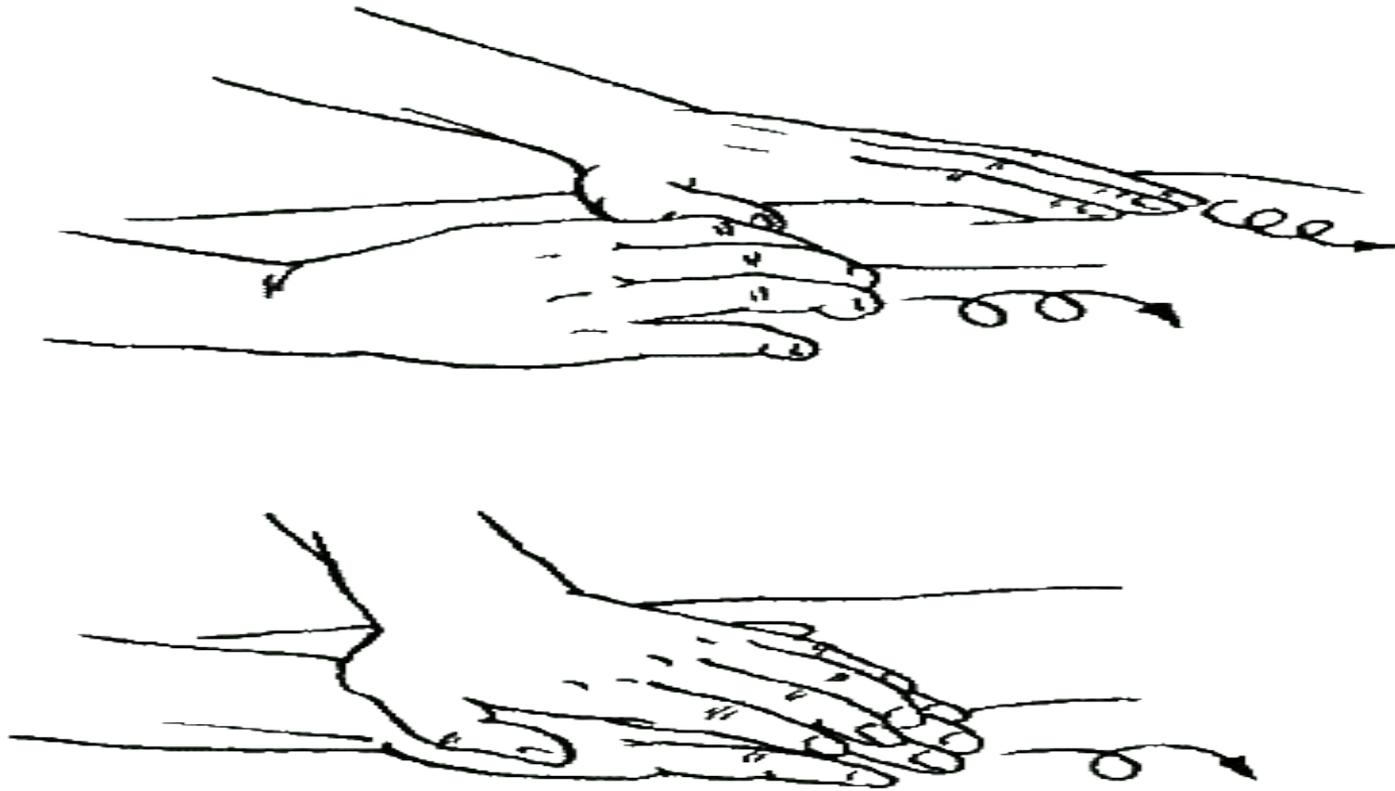
На межреберном и межзапястных промежутках обычно используют растирание подушечкой среднего пальца. Прием можно выполнять в продольном, поперечном направлении, зигзагообразно, кругообразно и спиралевидно.



- При массаже межреберных промежутков, спины, гребней подвздошной кости, а также кистей, стоп и сухожилий рекомендуется применять растирание пальцами; на животе, спине и крупных суставах (плечевом, тазобедренном и коленном) – растирание локтевым краем кисти; на крупных мышечных пластах – ягодичных мышцах, мышцах спины – растирание опорной частью кисти.



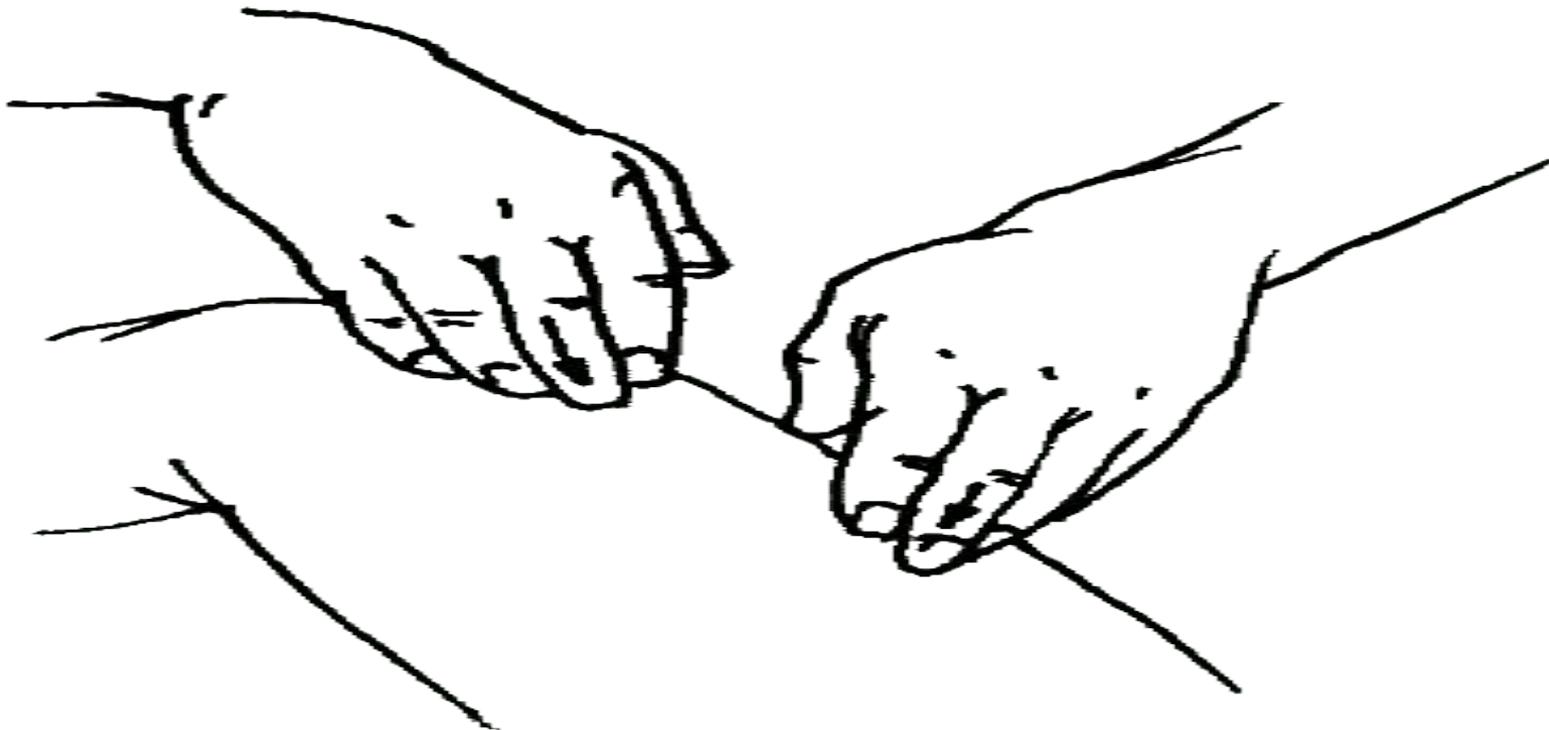
- При круговом растирании, применяемом при массаже всех областей тела, концевые фаланги пальцев смещают кожу в одноименном направлении, опираясь на большой палец или основание ладони. Данный прием можно также выполнять, используя тыльную сторону всех пальцев, которые при этом слегка согнуты, или одним. Массируют либо двумя руками попеременно, либо одной с отягощением.



- При помощи локтевого края кисти, сжатой в кулак, или основания ладони обычно совершают спиралевидное растирание. Используют либо одну отягощенную кисть, либо обе попеременно, что зависит от формы массируемого участка. Данный прием проводят при массаже груди, таза, живота, спины, конечностей.

- Вспомогательными приемами растирания являются штрихование, строгание, пиление, пересекание, а также граблеобразное, гребнеобразное и щипцеобразное растирание.

- Штрихование проводят при помощи подушечек ногтевых фаланг большого, указательного и среднего пальцев, каждого в отдельности, или сложенными вместе указательным и средним пальцами, которые при этом должны быть до предела разогнуты в межфаланговых суставах и располагаться под углом 30° по отношению к массируемой поверхности.
- Давление на кожу следует производить короткими поступательными движениями, смещая ткань массируемого участка в разных направлениях. Так, поперечное и продольное направления движения способствуют повышению эластичности тканей, их подвижности.



- Строгание можно выполнять и одной, и двумя руками. Во втором случае кисти следует расположить одну позади другой, выполняя ими как бы строгающие поступательные движения. Пальцы разогнуты в суставах, насколько это возможно, и, как бы погружаясь подушечками в ткани, производят надавливание так, чтобы впереди них образовывался валик. Таким образом, совершается растяжение и смещение тканей. Этот прием очень эффективен при ожирении.



- Для того чтобы выполнить пиление, локтевым краем одной или двух кистей нужно смещать ткани назад и вперед короткими движениями. Если пиление совершается двумя руками, то кисти обращены друг к другу ладонными поверхностями. Движения, выполняемые ими, совершаются в противоположных направлениях, в результате чего образуется валик. Стараясь не совершать скольжения, ладони должны перемещать его. крупных суставов.



- **Пересекание** – прием, выполняемый с участием лучевого края кисти. Большой палец при этом должен быть отведен в сторону, насколько это возможно. Если совершать пересекание одной рукой, то кистью нужно производить ритмичные движения, двигая ее от себя или к себе. Если же в выполнении этого приема участвуют обе руки, то их кистями, находящимися на расстоянии 2 – 3 см тыльными поверхностями друг к другу, необходимо совершать поперечные движения от себя и наоборот, стараясь глубоко смещать подлежащие ткани. Обычно этот прием используют, производя массаж крупных суставов конечностей, мышц брюшного пресса, шейной области, трапециевидной мышцы.

- Обычно растирание проводят перед разминанием. На массируемом участке не следует задерживаться более 8 – 10 секунд.
- В минуту осуществляют примерно 60 – 100 движений.
- Чтобы данный прием оказал большее влияние на массируемую область, увеличивают угол между кистью массажиста и кожей либо выполняют растирание с отягощением.
- Если руку расположить перпендикулярно, то увеличится сила давления.

Среди ошибок можно отметить:

- скольжение по коже вместо разминания
- возникновение боли у пациента из-за неумелых действий массажиста

Разминание

- Является практически основным приемом, поскольку его выполнение занимает больше половины времени, отведенного на сеанс.
- Данный прием воздействует на мышцы, для которых является пассивной гимнастикой. Осуществление разминания можно разделить на три этапа: захват массируемой поверхности, затем ее оттягивание и сжимание, и, наконец, раздавливание при помощи раскатывающих движений, что и является, собственно, разминанием.

- При проведении разминания в рецепторах мышечной ткани возникают импульсы, поступающие к центральной нервной системе, в результате чего в нервно-мышечном аппарате происходят рефлекторные изменения.
- При выполнении разминания повышается эластичность сухожилий, мышц. Под влиянием растяжения происходит стимуляция сократительных функций мышечных волокон.
- На массируемом участке улучшается крово- и лимфообращение, стимулируются обменные процессы: из тканей быстрее удаляются углекислый газ и молочная кислота.
- После энергичного разминания в течение 10 минут дыхание начинает учащаться, что говорит о возбуждении высших отделов центральной нервной системы.

- Основными видами разминания являются продольное и поперечное. Первое обычно выполняется согласно направлению мышечных волокон, составляющих брюшко, или тело, мышцы, по ходу мышечной оси от сухожилия начала (головки) до сухожилия прикрепления (хвоста) (рис. 1).
- При этом большой палец отводится и располагается на одной стороне массируемого участка, а остальные пальцы выпрямляются и кладутся на другую сторону. Данный этап называется фиксацией.
- После этого следует пальцами приподнять мышцу, как бы оттягивая ее от кости, одновременно совершая разминающие движения. Важно, чтобы во время этого между кистью массажиста и мышцей не было воздушных пространств, зазоров.
- В отличие от первой фазы, где давление пальцами производится в сторону большого пальца, в двух остальных воздействие на мышцу осуществляется с двух сторон: все пальцы, включая большой, совершают надавливание с равной силой (рис. 2).



Рис. 1. Продольное разминание

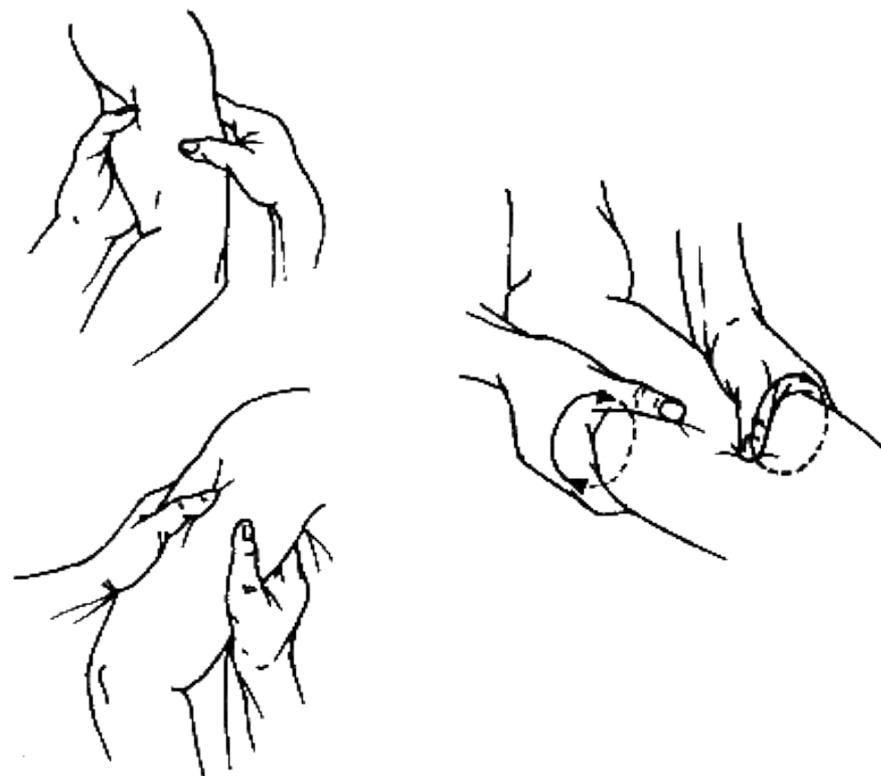
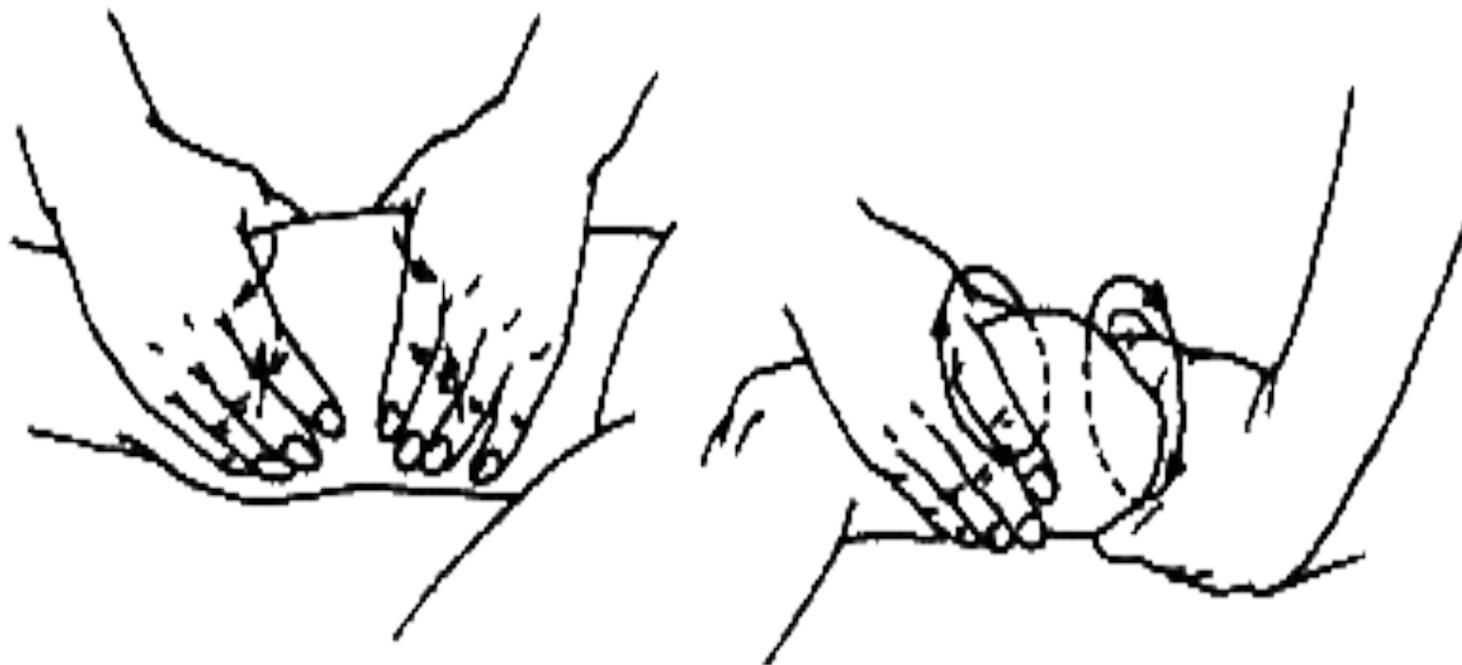


Рис. 2. Три фазы разминания

- Продольное разминание можно выполнять как одной, так и двумя руками. В минуту обычно совершается 40 – 50 разминаний непрерывными ритмичными движениями. При выполнении прерывистого разминания движения, соответственно, короткие и энергичные, напоминающие скачки. При этом разминаются отдельные участки мышц.
- Обычно данное (продольное) разминание применяют на мышцах конечностей, в области таза, спины, груди, живота, а также на боковых поверхностях шеи.



- При поперечном разминании руки массажиста располагаются поперек мышцы, следовательно, и мышцы разминаются в направлении, поперечном линии мышечных волокон. Цель заключается в том, чтобы осуществить все три вышеописанные фазы, расположив ладони и пальцы так, чтобы между ними и обхватываемой мышцей был угол $45 - 50^\circ$.

- Обычно поперечное разминание выполняют на конечностях, а также в области таза, спины, живота, шейного отдела. Если целью использования данного приема является рассасывание, усиление лимфотока и кровообращения, то он проводится согласно ходу лимфатических путей. Если требуется стимуляция сократительных способностей мышцы, то можно выполнять массаж в разных направлениях, по всей оси мышцы.

- Также основными приемами являются следующие разновидности продольного и поперечного разминаний: ординарное, двойное ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, ординарно-продольное, кругообразное, разминание основанием ладони с перекатом.

- Ординарное разминание выполняется следующим образом: выпрямленные пальцы плотно обхватывают массируемую мышцу так, чтобы между ними и мышцей не оставалось зазоров. Затем следует приподнять мышцу, а пальцами выполнять вращательные движения, при этом продвигая их друг к другу.
- При выполнении этого приема необходимо, чтобы в результате происходило не скольжение пальцев по коже, а их движение вместе с ней. После всего сделанного не отпускают мышцу, а, придерживая ее, возвращают пальцы в исходное положение.
- Промассировав один участок, разминают другой, и так вдоль всей мышцы. Данный прием используют при массаже мышц шеи, передней и задней поверхностей бедер, задней поверхности голени, массаж плеча, живота, сгибателей предплечья, широчайшей мышцы спины, больших ягодичных мышц.

- Двойное ординарное разминание заключается в том, что снизу вверх попеременно двумя руками совершаются два ординарных разминания. При его выполнении на мышцах предплечья и задней поверхности голени массируемый должен лежать на спине.
- Существует два способа выполнения приема двойного грифа. При первом большой палец одной руки накладывается на большой палец другой, а остальные пальцы – на соответствующие им пальцы другой руки. Вторым способом заключается в отягощении области большого пальца одной руки основанием ладони другой. Прием двойного грифа подходит для массажа передней и задней поверхностей бедер, косых мышц живота, широчайших мышц спины, больших ягодичных мышц.
- При выполнении приема двойного кольцевого разминания массируемый должен лежать. Массажист располагает кисти своих рук поперек массируемой области, при этом расстояние между ними должно быть равным ширине кисти, а локти разведены в стороны. Мышца обхватывается двумя руками, большие пальцы которых находятся с одной стороны, а все остальные – с другой.

- Выпрямленными пальцами следует плотно захватить мышцу, а затем, оттягивая ее, совершать разминающие движения. Последние осуществляются в разных направлениях: одна рука смещает мышцу по направлению к себе, а другая – от себя. Массируемый участок мышцы должен как бы передаваться из одной руки в другую. Все движения нужно выполнять плавно, не допуская перекручиваний мышцы и резких рывков. После проведения приема у массируемого не должно оставаться синяков.
- Двойное кольцевое разминание применяют практически на всех мышцах тела, кроме плоских, поскольку к ним нельзя применить оттягивание.



- При гребнеобразном разминании производятся захват и защемление тканей массируемого участка с последующим его разминанием в спиралеобразном направлении. При этом естественно согнутые пальцы кисти в расслабленном состоянии чуть разведены и не прикасаются к ладоням концевыми фалангами. Большой палец слегка касается средней фаланги указательного. Обычно гребнеобразное разминание используют при массаже подбородка, передней и боковых поверхностей шеи, а также передней стенки живота.

При проведении разминания встречается очень много ошибок – таких, как

- сгибание пальцев в межфаланговых суставах, в результате чего получается не разминание, а щипание (первая фаза);
- сдавливание кожи вместо мышцы, отчего, во-первых, возникают болезненные ощущения, а, во-вторых, разминания не происходит из-за пространства между кистью и массируемым участком (вторая фаза);
- болезненное «разрывание» мышц в противоположные стороны при продольном разминании;
- напряженность кисти массажиста, в результате чего он быстро утомляется.

- Двойное кольцевое продольное разминание выполняют, сжав четыре пальца вместе, а большие пальцы отведя в стороны.
- Локти массажиста должны располагаться так, чтобы расстояние между ними было как можно меньшим. Захватив мышцу двумя руками, их следует продвигать друг к другу.
- Кисти рук, производя кольцеобразные движения, то сталкиваются, то расходятся на расстояние около 5 см. Разминание проводится по всей длине мышцы, от одного участка к другому.
- Обычно этот прием используют, массируя передние поверхности бедер и задние части голеней. Левую руку располагают перед правой при массаже левого бедра и правой голени, позади нее при массаже правого бедра и левой голени.

- Ординарно-продольное разминание заключается в том, что мышца массируется и вдоль, и поперек. Как правило, его применяют при массаже задних поверхностей бедер. С их наружной части – продольное, с внутренней – ординарное.

- Кругообразное клювовидное разминание проводится при помощи кисти руки, сложенной в виде клюва. При этом указательный палец нужно плотно прижать к большому, мизинец также касается последнего, средний при этом наложен на все остальные. На массируемой области выполняются спиралевидные или кругообразные движения в сторону мизинца. Данный прием можно выполнять, используя обе руки. В этом случае кисти совершают попеременные движения в том же направлении.
- Кругообразное клювовидное разминание применяют при массаже мышц шеи, верхних и нижних конечностей, длинных и широчайших мышц спины.

- Существуют также вспомогательные приемы разминания: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, подергивание, сжатие, гребнеобразное разминание, щипцеобразное разминание.



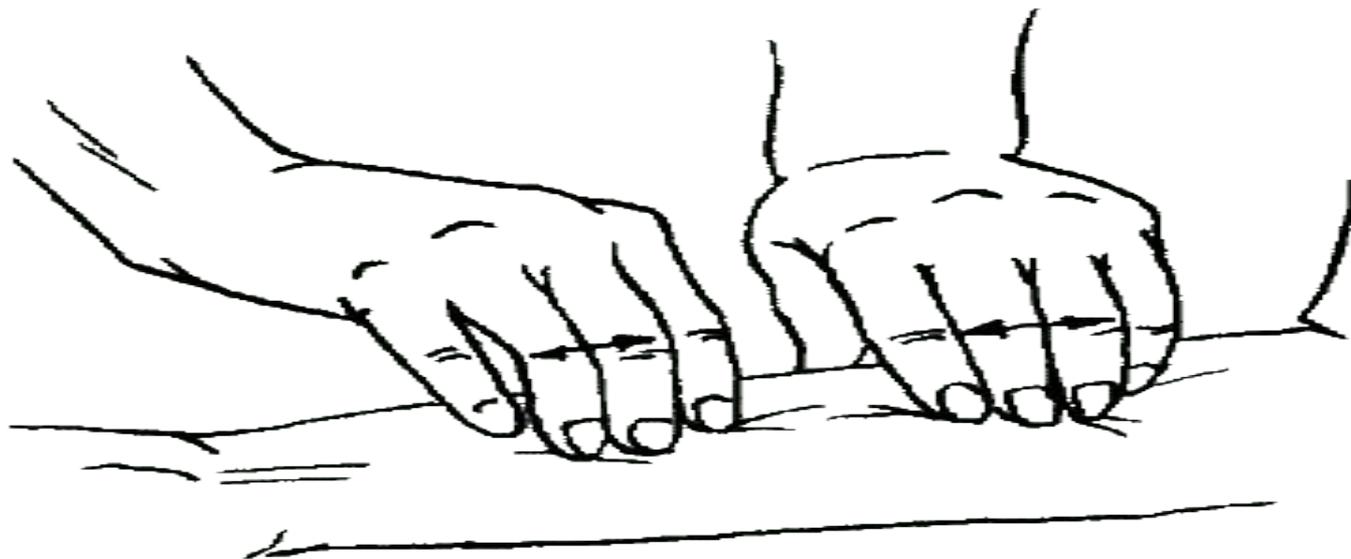
- При выполнении валяния массируемый участок с двух сторон обхватывается руками массажиста. Кисть одной руки движется в обратном направлении по отношению к другой. Энергичное валяние оказывает сильное воздействие на мышцы, поскольку при движении рук происходит деформация мышц и их возбуждение.

- Обычно валяние включают в комплекс разминающих приемов для мышц плечей, предплечий, бедер и голеней. Этот прием имеет особую важность, если не представляется возможным провести основные приемы разминания из-за того, что у человека слишком большие отложения жировой ткани.



- Прием сдвигания выполняется следующим образом: при помощи больших пальцев массируемый участок приподнимается, а затем образовавшаяся складка сдвигается в сторону. Если не производить захватывание тканей, то можно сделать фиксирующее надавливание рукой на массируемую поверхность. Затем, сдвигая ткани в поперечном или продольном направлении, осуществляются ритмичные движения. Ткани следует сдвигать друг к другу.

- Обычно этот прием используют на длинных мышцах, на конечностях. Если его применять на ягодичных и большой грудной мышцах, то добавляется захватывание.



- Растяжение выполняется так же, как и сдвигание, с той разницей, что мышцы раздвигаются или растягиваются в противоположные стороны, словно при игре на гармошке. Не допускается причинение боли массируемому при выполнении этого приема. Проводить растяжение надо спокойными и медленными движениями. При массаже крупных мышц их захватывают всей кистью, более мелких – щипцеобразными движениями. Поскольку на плоских мышцах хват произвести сложно, их можно разгладить пальцами или ладонями.

Прием «вибрация»

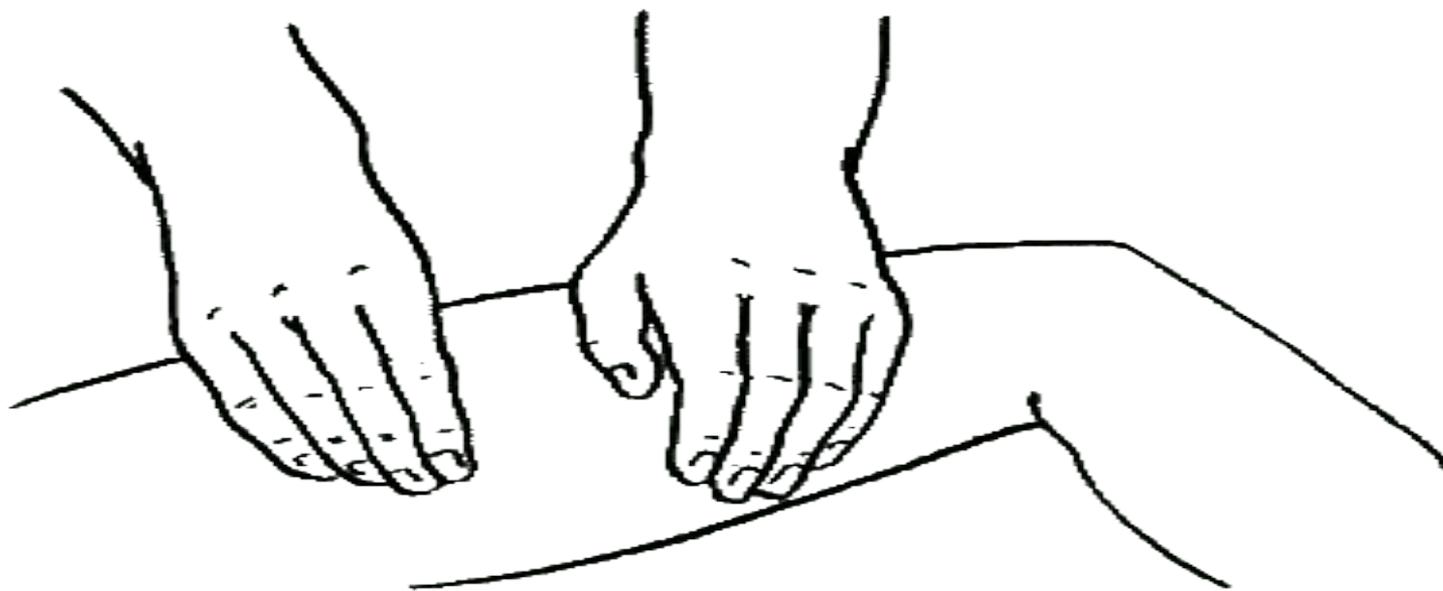
- Приемы, при проведении которых массируемый участок подвергается колебаниям, скорость и амплитуда которых неодинакова, объединяют под одним названием «вибрация». Ее можно выполнять как руками, так и специальным аппаратом. Ручная вибрация состоит в передаче колебательных движений максимальной частоты при помощи кончиков одного или всех пальцев, иногда – ладонью (двумя ладонями) или кулаком. Сила и мощность вибрации имеют различия. Используя ту или иную степень воздействия, можно оказывать различное влияние на ткани, вызвав вибрацию даже внутренних органов или сосудов и нервов, расположенных довольно глубоко. Эффект от вибрации возникает в результате упругости тканей, способных передавать механические колебания с их поверхности более глубоким мышцам и тканям.

- Физиологическое воздействие вибрации на организм зависит от частоты, амплитуды и длительности колебательных движений и области проведения. Она способствует усилению обменных и регенеративных процессов, улучшению питания тканей, уменьшению частоты сердечных сокращений. В зависимости от интенсивности и длительности проведения вибрация может оказывать различное воздействие на нервную систему: возбуждающее или успокаивающее.

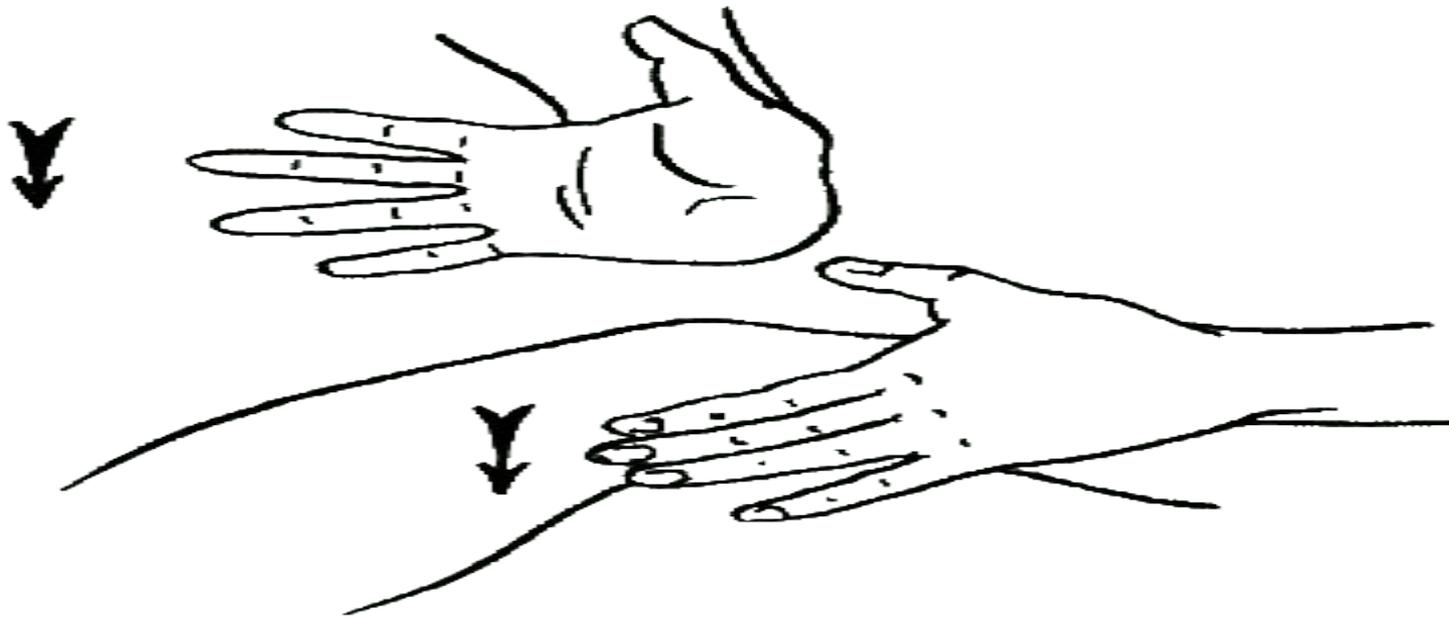
- Существует прерывистая и непрерывная вибрация. Первая, называемая также ударной, подразумевает нанесение по массируемому участку последовательных одиночных ударов. При выполнении второй взаимодействие между тканями и рукой массажиста, вызывающей их колебание, не прекращается, а при первой кисть массажиста прикасается к массируемой области с перерывами для движений вверх, готовясь к последующему удару. Обе разновидности вибрации осуществляются при помощи кончиков слегка согнутых пальцев, ребра ладони, тыльной поверхности чуть разведенных пальцев, ладони при согнутых или сжатых пальцах, одной или двух кистей, сжатых в кулак.
- К приемам прерывистой вибрации можно отнести: пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, сотрясение, стегание.

- Для того чтобы выполнить пунктирование, следует воспользоваться подушечками концевых фаланг указательного и среднего пальцев. Удары могут производиться вместе или по отдельности. Можно использовать и четыре пальца сразу на близлежащих участках кожи.
- Одновременное или последовательное пунктирование проводится пальцами одной или двух кистей так, словно вы печатаете на пишущей машинке.
- Обычно пунктирование применяют на небольших участках тела, имеющих тонкую подкожную основу, и на небольших мышцах, связках, сухожилиях и др.

- При поколачивании выполняют удары одним или несколькими пальцами кисти, открытой или сжатой в кулак. Можно также использовать ладонную или тыльную ее поверхность. Обычно поколачивание производится с участием обеих рук, иногда одной.
- Выполняя и этот вид вибрации, и другие, важно учитывать, что нельзя допускать напряжения мышц массирующей кисти, в результате которого могут возникнуть болезненные ощущения, а это недопустимо. Плавность и мягкость в движениях появятся только при полном расслаблении лучезапястного сустава и кисти.
- Поколачивание одним пальцем осуществляют при помощи локтевого края или тыльной поверхности указательного пальца, делая около 100 – 130 ударов в минуту с амплитудой 5 – 10 см. Его применяют на небольших участках тела, отдельных сухожилиях и мышцах.

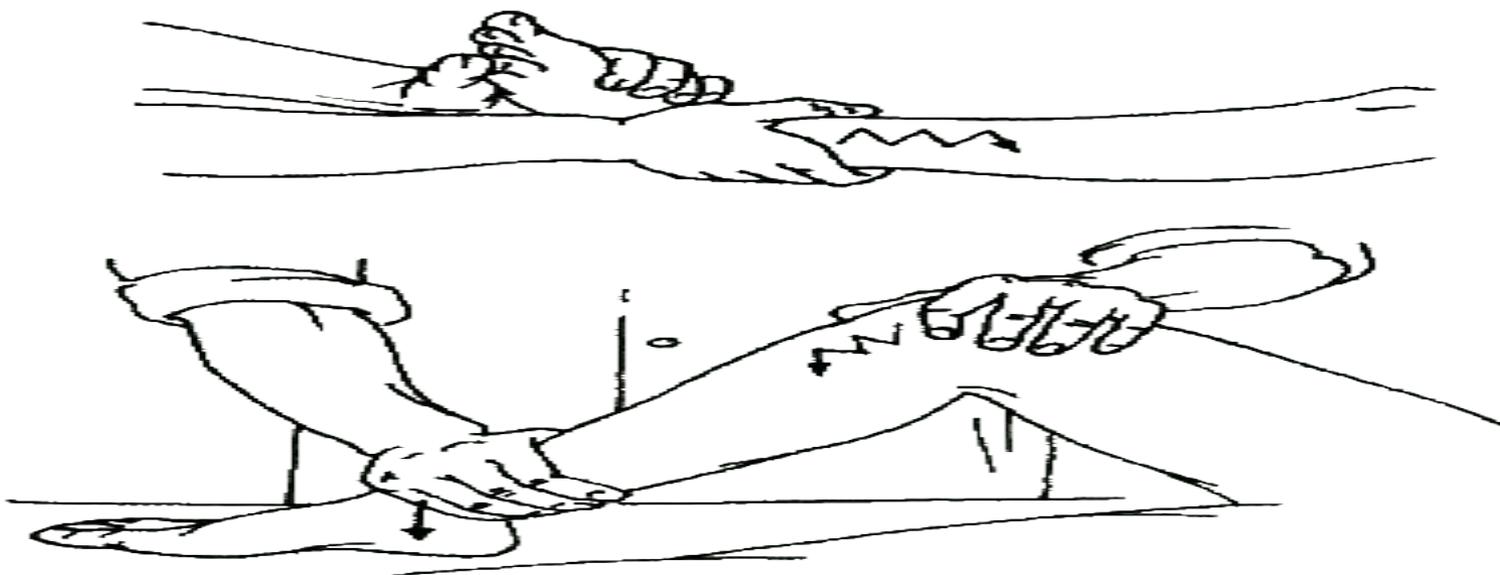


- Похлопывание делают ладонной поверхностью одной или двух кистей. Для смягчения удара по телу пальцы слегка сгибают, чтобы между кистью массажиста и массируемым участком образовалось воздушное пространство. При участии обеих рук похлопывания производятся попеременно. Кисти следует и сгибать, и разгибать в лучезапястном суставе, а предплечья держать согнутыми под прямым или тупым углом.



- Рубление выполняется с помощью локтевых краев слегка согнутых кистей, находящихся на расстоянии 2 – 4 см друг от друга. Так же как и при выполнении предыдущего приема, предплечья массажиста должны быть согнуты под прямым или тупым углом, а движение кистей осуществляется в лучезапястном суставе. Важно, чтобы перед нанесением удара пальцы были разведены и между ними находились воздушные подушки, смягчающие удар. Смыкание пальцев происходит только при ударе. При несоблюдении этого правила можно травмировать ткани массируемой области, воздействуя на них чересчур резко и вызывая боль. Количество ударов, которое должно производиться в минуту, – 250 – 300. Следует отметить, что этот прием отличается от других: он осуществляется вдоль мышечных волокон.

- Применяют при массаже спины, грудной клетки, а также конечностей. Эффект воздействия данного приема не только на мышцы и ткани, но и на внутренние органы обусловлен тем, что при нанесении ударов мышечные волокна начинают сокращаться, и вибрация от этого проникает в глубоколежащие ткани.
- В целом же в результате использования рубления улучшается кровообращение, а следовательно, кожа массируемого участка получает больший приток кислорода и питательных веществ. К тому же активизируются обменные процессы, деятельность сальных и потовых желез.



- Встряхивание выполняется и одной рукой, и двумя. Если оно проводится на верхних конечностях, фиксируется кисть массируемого, если на нижних – голеностопный сустав.
- Встряхивание рук осуществляется в горизонтальной плоскости, фиксация кисти совершается с помощью «рукопожатия»; встряхивание ног – в вертикальной, при этом коленный сустав находится в прямом положении. Как уже было сказано, оно применяется только на верхних и нижних конечностях.

- В выполнении вибрации участвуют одна или две руки при длительности воздействия 5 – 15 секунд. Затем нужно проводить прием поглаживания в течение 3 – 5 секунд.
- Скорость и давление на протяжении всего сеанса массажа претерпевают изменения. Сначала число вибраций составляет 100 – 200 в минуту, постепенно увеличиваясь до 200 – 300, а к концу массажа скорость постепенно снижается. Что касается давления, то оно сначала должно быть поверхностным, затем более сильным и в конце опять слабым. Чересчур глубокое давление может превратиться в надавливание.

- При выполнении потряхивания следует максимально расслабить массируемый участок. Кисть с широко разведенными пальцами нужно расположить на массируемой мышце или группе мышц, при этом производя их обхватывание. Затем следует потряхивание, выполняемое в продольном или поперечном направлении с попеременным увеличением или уменьшением скорости колебательных движений.
- Встряхивание проводится следующим образом: массажист должен взяться за кисть или стопу массируемого обеими руками, а затем производить колебательные движения небольшой амплитуды в направлении вверх и вниз. Данный прием способствует лучшей подвижности суставов, мышц, связок.

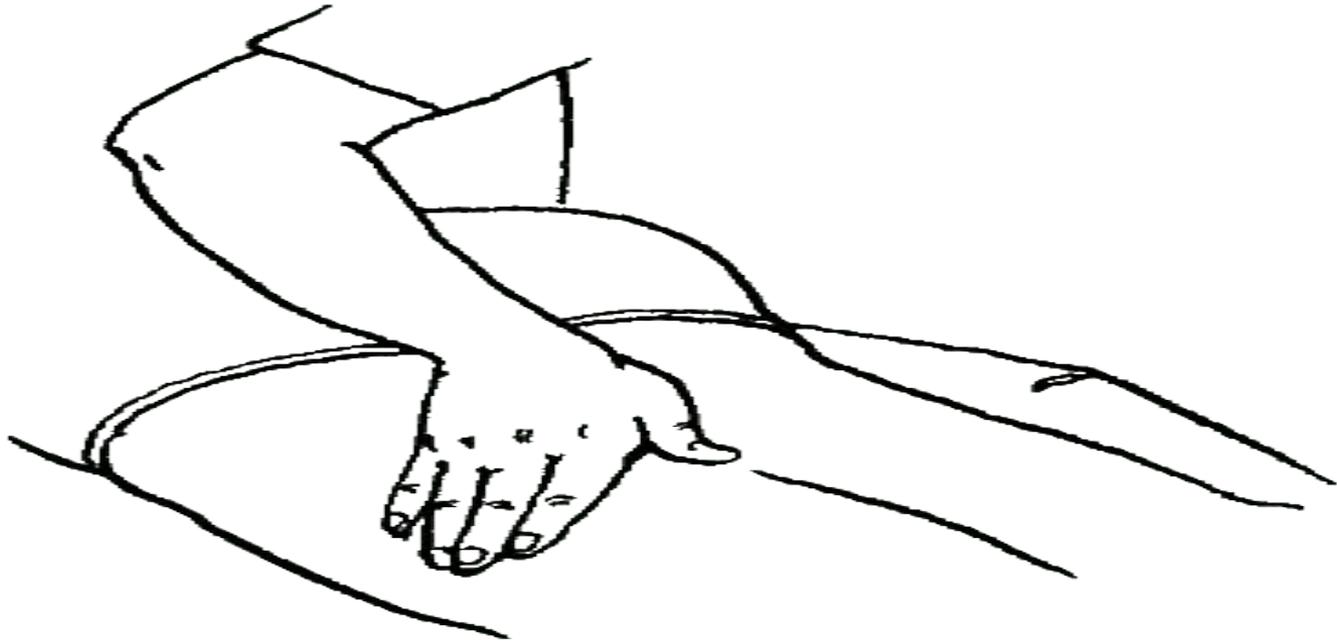
При выполнении вибрации часто совершаются следующие ошибки

- слишком большая интенсивность вибраций может вызвать неприятие у массируемого
- если прерывистую вибрацию (рубление, похлопывание, поколачивание) проводить на мышцах, не расслабленных предварительно, у массируемого могут возникнуть болезненные ощущения
- возможное повреждение суставов при несоблюдении необходимого направления движения при выполнении встряхивания на нижних и верхних конечностях. К примеру, если на верхних конечностях его провести в вертикальной плоскости, а не в горизонтальной, может возникнуть не только боль в локтевом суставе, но и нарушение его функций; также можно повредить сумочно-связочный аппарат в результате движений согнутой в коленном суставе ногой
- возникновение у массируемого болевых ощущений при проведении прерывистой вибрации, когда обе руки одновременно наносят удары

Выжимание

- Прием, выделяемый в основную группу, однако по технике выполнения напоминающий поглаживание с тем отличием, что проводится он более энергично. Помимо этого, в его проведении присутствует надавливание с большей силой и скоростью перемещения рук. В результате выжимание может влиять не только на кожу, но и благодаря более глубокому воздействию – на подкожную клетчатку, а также на соединительную ткань, сухожилия и мышцы.
- Данный прием широко распространен во многих видах массажа, порой на его проведение отводится около 60% времени всего сеанса. В результате выжимания отмечается быстрое опорожнение и столь же быстрое наполнение кровеносных сосудов, следовательно, происходит стимуляция деятельности кровеносной системы.
- Это, а также механическое воздействие способствует прогреванию тканей (вследствие повышения температуры массируемого участка) и активизации процессов тканевого обмена. К тому же усиливается лимфоток, повышается тонус кожи и мышц, отмечается устранение застойных и отечных явлений.
- Выжимание оказывает болеутоляющее, а также возбуждающее действие, в целом повышая тонус всего организма.

- Основными приемами выжимания являются поперечное, проводимое ребром ладони, основанием ладони и двумя руками с применением отягощения.
- При поперечном выжимании большой палец следует прижать к указательному, а остальные – друг к другу. При этом они согнуты в межфаланговых суставах. Расположив кисть поперек хода мышечных волокон, нужно выполнять выжимание при помощи возвышения большого пальца и самим большим пальцем в направлении вперед.
- При выполнении выжимания ребром ладони кисть должна находиться поперек массируемого участка (поперек хода кровеносных сосудов). При этом большой палец следует наложить на указательный, а остальные – согнуть, не напрягая. Направление движений такое же, как и при выполнении предыдущего приема, – вперед.



- Выжимание основанием ладони выполняется следующим образом: кисть руки массажиста, ближняя к массируемому, расположена вдоль направления мышц. При этом большой палец нужно соединить с указательным и отвести в сторону его концевую фалангу. Воздействие, то есть давление на массируемый участок, оказывается в основном при помощи возвышения большого пальца и основания ладони. Другие четыре пальца должны быть в приподнятом состоянии, а также отведены в сторону мизинца.

- К вспомогательным приемам выжимания можно причислить клювовидное, которое может выполняться локтевой, лицевой, лучевой или тыльной частью кисти. При этом используются пальцы, сложенные в виде клюва: большой соединен с мизинцем, указательный тесно прижат к большому, безымянный находится над мизинцем, а средний – сверху на указательном и безымянном.
- Клювовидное выжимание локтевой частью кисти выполняется при помощи ребра мизинца. Кисть при этом продвигается вперед.
- Клювовидное выжимание лицевой частью кисти проводится мизинцем и большим пальцем в направлении вперед.

- Клювовидное выжимание лучевой частью кисти совершают ребром большого пальца, также продвигая кисть вперед.
- Клювовидное выжимание тыльной частью кисти производится тыльной поверхностью кисти, но движения совершаются в обратном направлении.
- Для проведения приема выжимания существуют определенные правила, как при выполнении любого другого. Как правило, его чередуют с разминанием или проводят перед ним. Нельзя выполнять его без учета направления лимфатических и кровеносных сосудов. Слишком быстрый темп выжимания, проводимого неритмично, ухудшит движение лимфы по сосудам. Необходимо также соблюдать медленный темп его проведения для того, чтобы массируемый не испытывал болезненных ощущений.

- Если целью выжимания является еще и устранение отеков, его начинают с того участка, который располагается выше лимфатических узлов. Это способствует лучшему току крови и лимфы по сосудам. Например, при отеке стопы начинают массировать сначала бедро, за ним голень, а затем стопу. При выжимании на мышцах движения должны выполняться согласно ходу мышечных волокон.

- Спасибо за внимание!