

Теоретическое пособие по массажу.

- Массаж – это совокупность методов механического дозированного воздействия на организм, для лечения различных заболеваний и травм, профилактики и ухода за телом и здоровьем.



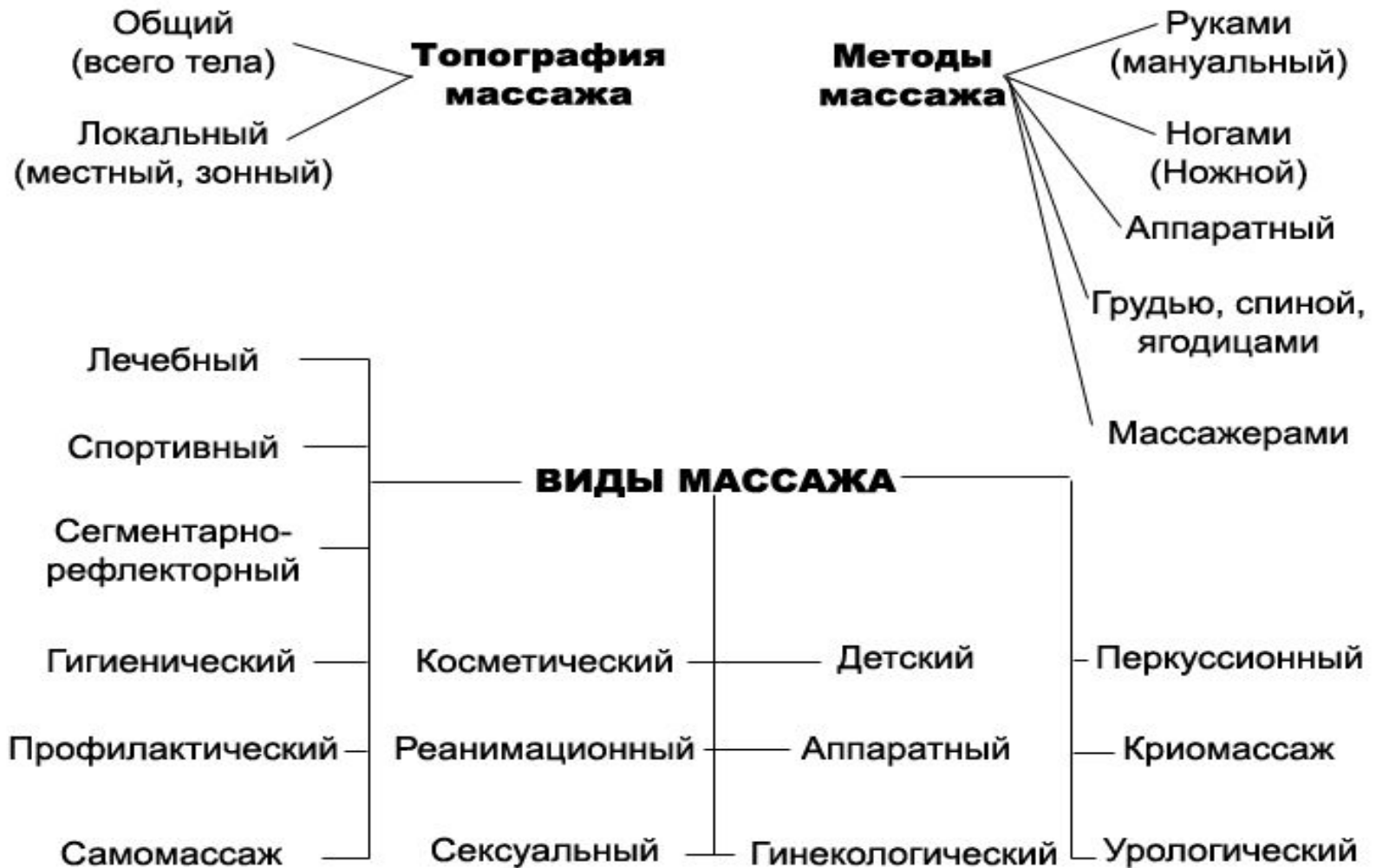
Показания для массажа

- Боли в шее, пояснице и конечностях
- Головные боли
- Остеохондроз
- Ушибы и растяжения мышц, сухожилий и связок(не в острый период!)
- Артриты(подострой и хронической стадии)
- Невриты и невралгии
- Радикулиты
- Параличи
- Заболевания ССС(ХСН, АГ, стенокардия, гипотония, реабилитация после ИМ, венозная нед-ть, лимфостазе и т.д.)
- Заболевания **ЖКТ**(хронический гастрит, нарушение моторной функции кишечника, язвенная болезнь желудка и ДПК вне обострения)
- Заболевания органов дыхания(бронхит, пневмония, БА)

Противопоказания для массажа

- Острые воспалительные процессы
(5 признаков воспаления: rubor, tumor, calor, dolor, functio laesa)
- Кровотечения и склонность к ним
- Болезни крови (анемия, тромбоцитопения, тромбоцитоз, рак крови)
- Гнойные процессы
- Заболевания кожи, ногтей волос
- Острые воспаления кровеносных и лимфатических сосудов
- Тромбозы и выраженный варикоз
- Атеросклероз периферических сосудов и сосудов ГМ
- Аневризмы аорты и сердца
- Аллергические заболевания с кожными высыпаниями
- Заболевания ОБП склонные к кровотечениям
- Хронический остеомиелит, опухоли
- Растройства ЖКТ

Виды массажа



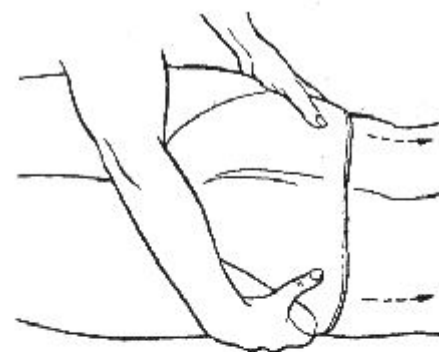
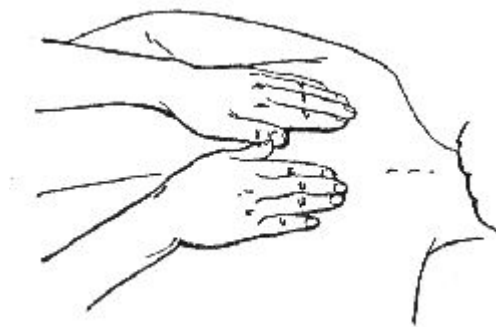
В книге М.А. Еремушкина "Основы мануальной техники массажа (теория и практика)" дана следующая классификация видов массажа:

Виды массажа				
По цели назначения	По сфере применения	По способу воздействия	По средству воздействия	По области воздействия
Лечебный Профилактический	Медицинский Косметический Спортивный Производственный	Массаж Саммомассаж Взаимомассаж Парный массаж	А. Базисные: Мануальное (ручное); Педиальное (ножное); Инструментальное; Аппаратное: а) вибромассаж; б) гидромассаж; г) баромассаж Б. Сочетанные: с физиотерапией; с кинезотерапией; с психотерапией; с фармакотерапией; с хирургическими операциями	А. Региональные; Общий Частный Б. Зональные; Сегментарный; Точечный; Микрорональный; Соединительнотканый; Миофасциальный; Периостальный В. Специализированные; Реанимационный; Урологический; Гинекологический; Дерматологический; Офтальмологический; Отоларингологический; Логопедический; Стоматологический; Висцеральный

- При массаже применяются определенные приемы, которые можно подразделить на 5 основных групп:
 - -поглаживание
 - -растирание
 - -выжимание
 - -разминание
 - -вибрация
-
- Также все приемы можно квалифицировать как:
 - -средне глубокие(поглаживание, растирание, выжимание)
 - -глубокие (разминание)
 - -ударные (вибрация)

ПОГЛАЖИВАНИЕ

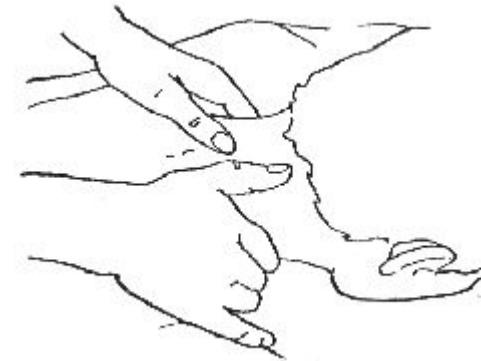
- Этот прием применяется в начале и конце массажа, а также при смене одного приема другим. Основны́е приемы:



- При поглаживании используются также вспомогательные приемы:
- граблеобразные;
- щипцеобразные;
- крестообразные;
- глажение.

РАСТИРАНИЕ

- После поглаживания идет следующий прием, который оказывает более глубокое воздействие, поскольку при его выполнении происходит передвижение, смещение и растяжение тканей тела.



- Основные приемы растирания — это растирание пальцами, ребром ладони и опорной частью кисти.
- При растирании также используются вспомогательные приемы:

штрихование;

строгание;

пиление;

пересекание;

щипцеобразное растирание;

гребнеобразное растирание;

граблеобразное растирание.

ВЫЖИМАНИЕ (ВЫДАВЛИВАНИЕ)

- К основным приемам выжимания следует отнести:
- поперечное выжимание;
- выжимание, проводимое ребром ладони;
- выжимание, проводимое основанием ладони;
- выжимание, проводимое двумя руками (с отягощением).



РАЗМИНАНИЕ

- Выделяют два основных приема разминания — продольное и поперечное.
- К разновидностям продольного и поперечного разминания относятся:

ординарное;

двойное ординарное;

двойной гриф;

двойное кольцевое;

двойное кольцевое комбинированное разминание;

двойное кольцевое продольное разминание;

ординарно-продольное;

Кругообразное

кругообразное разминание подушечками четырех пальцев;

кругообразное разминание подушечкой большого пальца;

кругообразное разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак;

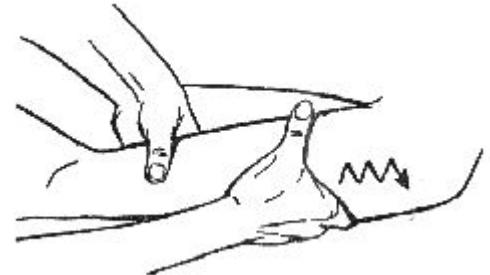
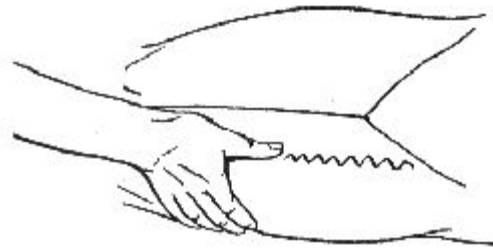
кругообразное разминание основанием ладони.

разминание основанием ладони с перекатом.

ВИБРАЦИЯ

- Приемы вибрации можно разделить на два вида: непрерывная вибрация и прерывистая вибрация. К непрерывной вибрации следует отнести вспомогательные

- потряхивание;
- встряхивание;
- подталкивание;
- сотрясение.



- Прерывистая вибрация. Эта разновидность вибрации (иногда ее еще называют ударной) состоит из одиночных ударов, которые нужно выполнять ритмично, один за другим.
- Основные приемы прерывистой ви
пунктирование;
- поколачивание;
- рубление;
- похлопывание;
- стегание.
-

