

Тема 3.2 Массаж головы, лица и шеи. Массаж верхних и нижних конечностей. Массаж спины, груди, воротниковой зоны и живота

Министерство здравоохранения Омской области

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(БПОУ ОО «МК»)

УК Сестринское дело

План лекции

1. Массаж волосистой части головы.
2. Массаж лица. Методические указания.
3. Массаж мышц шеи. Массаж затылочной области. Методические указания. Техника массажа нервов и болевых точек. Методические указания.
4. Массаж верхних конечностей.
5. Массаж пальцев кисти, предплечья, плеча, суставов, дельтовидной мышцы, верхнего плечевого пояса. Методические указания.
6. Массаж нижних конечностей. Массаж пальцев, стопы, голени, бедра.
7. Массаж суставов. Особенности массажа области ягодичных мышц. Методические указания.
8. Массаж поверхностных и глубоких мышц спины. Методические указания. Массаж поверхностных и глубоких мышц груди.
9. Влияние массажа груди и спины на функцию дыхания и кровообращения. Массаж воротниковой зоны, влияние его на организм. Методические указания.
10. Массаж передней брюшной стенки и органов брюшной полости. Методические указания.

Массаж волосистой части головы

- Массаж волосистой части головы может проводиться поверх волос и с обнажением кожи.
- Поза массируемого – сидя, лежа. Массажист сидит или стоит позади массируемого.

Массаж по верх волос.

Проводится поглаживанием ото лба к затылку, от темени к ушным раковинам, от макушки вниз радиально во все стороны.

- Направление массажных движений должно соответствовать **направлению роста волос** и выводных протоков желез
1. плоскостное, обхватывающее, граблеобразное, **глажение**;
 2. **растирание** – прямолинейное, круговое, спиралевидное;
 3. штрихование – прерывистое **надавливание**, сдвигание, растяжение, пощипывание (щипцеобразное);
 4. **вибрация** – пунктирование («**пальцевый душ**»), лабильная непрерывистая, точечная локальная, линейная.

Показания

- Заболевания органов кровообращения, последствия травм, заболевания кожи, умственное переутомление, простудные заболевания, косметические нарушения, выпадение волос.

Методические указания

1. Все приемы чередовать с поглаживанием.
2. Продолжительность процедуры – от 3 до 10 мин.
3. Перед массажем волосистой части головы произвести легкое круговое растирание лобной, височной, затылочной областей головы для улучшения кровотока в венозных сосудах.
4. После массажа волосистой части головы промассировать воротниковую область.

Массаж волосистой части головы с обнажением кожи.

Проводится по проборам, 1-й пробор расчесывают в сагиттальном направлении от середины волосистой границы лба к затылку

- поглаживание – пальцами плоскостное спереди назад по 3–4 пасса.
- Растирание штрихование, прямолинейное, круговое.
- Разминание – надавливание.
- Сдвигание – растягивание.
- Вибрация – пальцевой душ

Показания

Сухая себорея, рубцовые изменения кожи после ожогов, травм, преждевременное выпадение волос.

Методические указания

- 1. Промассировав один пробор, расчесать 2-й пробор в сагиттальном направлении на расстоянии 2–3 см.
- 2. Продолжительность воздействия на **каждый пробор – 1–2 мин.**, вся процедура занимает до 20 мин. в зависимости от заболевания, задач, стоящих перед специалистом по массажу.
- 3. **В сагиттальном** направлении делать до **16–18** проборов.
- 4. **В поперечном** направлении делать до **10–12** проборов.

Массаж лица

Массаж лица
подразделяется на:

- Массаж лба
- Глазниц
- Носа
- Щек
- Носогубной складки

Массаж лобной области

- 1. поглаживания** плоскостные, глажение в направлении снизу вверх от надбровных дуг к линии начала роста волос, середины лба к височным областям;
- 2. растирание** – прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование;
- 3. разминание** – надавливания прерывистые, щипцеобразные, пощипывание 1–2 пальцами по всей поверхности лобной области;
- 4. вибрация** – пунктирование, «пальцевый душ», приемы точечного локального массажа.

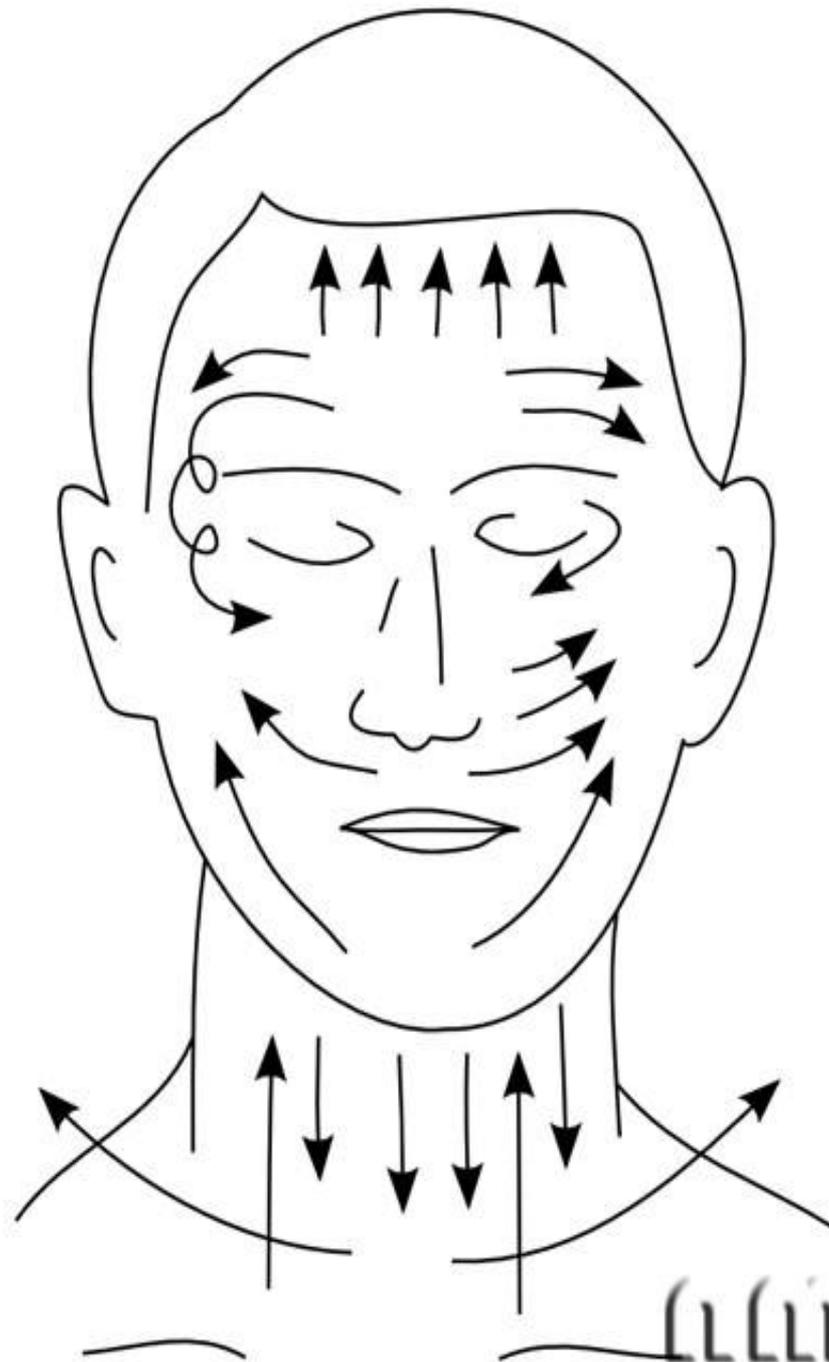
Все приемы чередовать с поглаживанием, проводя по 4–5 пассивов.

Массаж щечной области

- **поглаживание** по направлению к ушным раковинам, плоскостное, щипцеобразное, глажение;
- **растирание** круговое прямолинейное, спиралевидное, штрихование;
- **разминание** – щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение;
- **вибрация** – пунктирование, «пальцевый душ», точечный массаж.

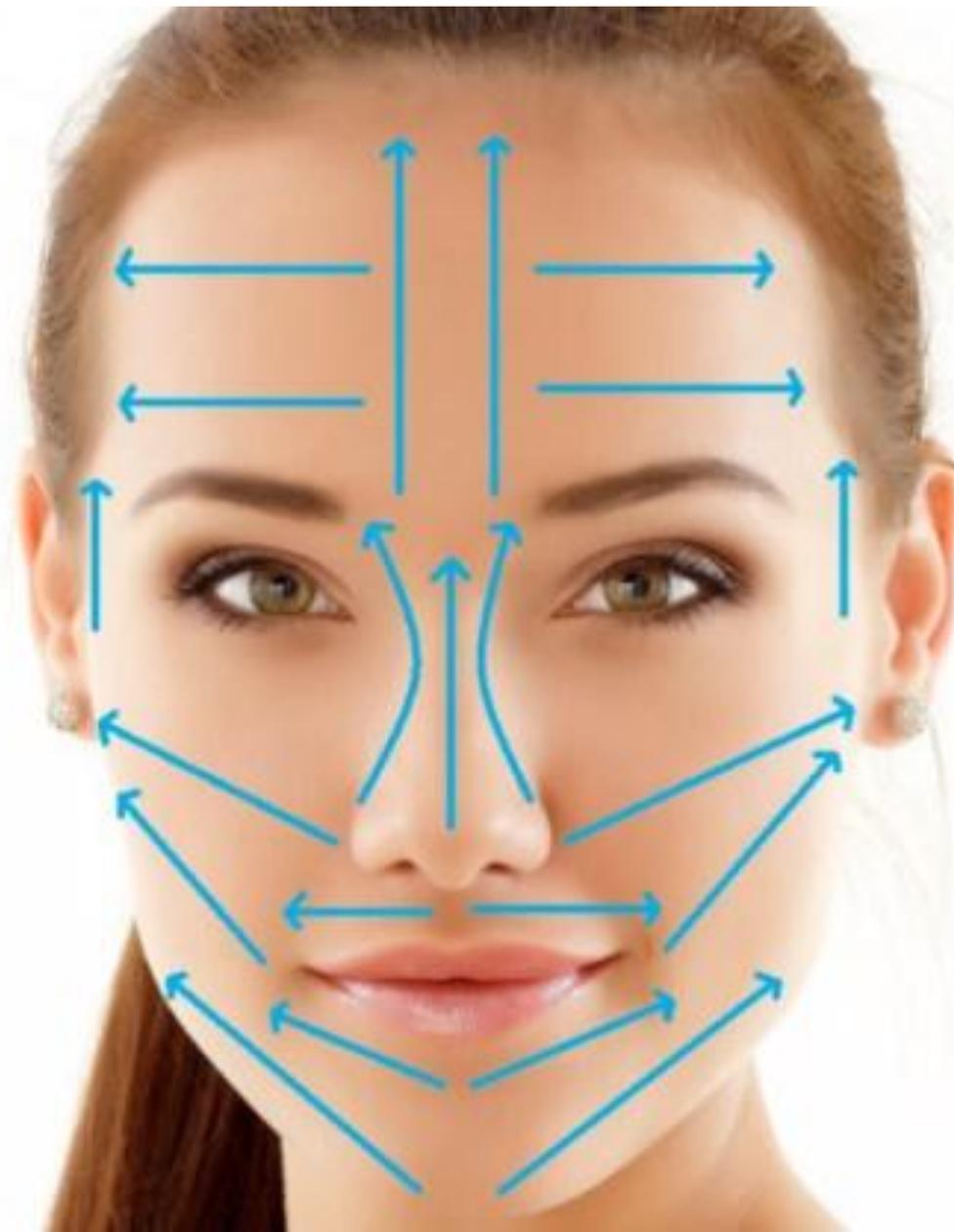
Массаж области глазницы

- **поглаживания** в верхней части орбиты по направлению к височным областям, в нижней части орбиты – по направлению к переносице, к внутреннему краю глаза, плоскостное;
- **растирание** – прямолинейное, круговое; штрихование – по тем же линиям;
- **разминание** – надавливание в верхней части орбиты, в нижней – по направлению к переносице;
- **вибрация** – пунктирование, поколачивании пальцами,



www.ck12.com

Массаж области носа



Массаж области рта и подбородка

1. Производится поглаживанием от средней линии по нижнему краю челюсти к заушным областям, от крыльев носа к мочке уха, от углов рта к ушным раковинам, плоскостное **глажение**, щипцеобразное;
2. **растирание** – круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование, щипцеобразное;
3. **разминание** – надавливание щипцеобразное, растяжение, сдвигание;
4. **вибрация** – пунктирование, «пальцевый душ», похлопывание, приемы точечного массажа.

Показания

- Массаж лица назначают при заболеваниях и травмах тройничного, лицевого нерва, повреждениях и травмах мягких тканей, а также костей черепа, заболеваниях и повреждениях кожи, после оперативных вмешательств и в косметических, гигиенических целях, для профилактики старения лица.

Методические указания

- 1. Длительность массажа – от 5 до 15 мин.
- 2. Массажист должен обладать специальными знаниями и опытом работы при проведении массажных манипуляций на области лица.
- 3. Область шеи при массаже лица должна быть обнажена, так как массаж данной области обязателен.
- 4. Холодное лицо необходимо предварительно согреть компрессом, руки массажиста должны быть теплыми.

Массаж области шеи

- Кожа переднего и бокового отделов шеи нежна и легко смещается.
- Производят поглаживание (больной сидит или лежит на животе, опираясь лбом на свои кисти) плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, **направление всех движений – сверху вниз;**
- **растирание** прямолинейное, круговое, пиление, пересекание, штрихование;
- **разминание** – поперечное, продольное, надавливание, щипцеобразное, сдвигание, растяжение;
- **вибрация** – пунктирование, поколачивание, похлопывание, сотрясение отдельными пальцами.

Показания

Заболевания сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, органов дыхания, внутренних органов, травмы и заболевания позвоночника, заболевания кожи и ее повреждения после операции, а также в косметических или гигиенических целях.

Методические указания

- 1. Массаж шеи проводится от 3 до 10 мин. по показаниям.
- 2. Каждый прием массажа чередовать с поглаживанием.
- 3. Соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи, области сонных артерий.
- 4. При массаже больной не должен задерживать дыхание.

Массаж верхних конечностей

Техника массажа

Поза массируемого – сидя или лежа,

Массаж проводится одной или двумя руками.

При массаже одной рукой другой фиксируют массируемую конечность и помогают захватывать мышцы, на которые воздействуют.

Массажные движения следует проводить по ходу лимфатических сосудов по направлению к лимфатическим узлам (область локтевого сгиба, подмышечной впадины).

Вдоль лучевой кости, по задней поверхности плеча и через дельтовидную мышцу завершить обхватывающее поглаживание в области надключичного лимфатического узла, затем обхватывающее поглаживание по локтевой кости, по передней поверхности плеча и завершить движения в области подмышечного лимфатического узла.

Массаж кисти.

Производят поглаживание, щипцеобразное по тыльной поверхности кисти, начиная от кончиков пальцев до средней трети предплечья, затем массируют отдельно каждый палец по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям.

Растирание – по ладонной и боковой поверхностям каждого пальца и кисти круговое, прямолинейное, штрихование, пиление, гребнеобразное; разминание – щипцеобразное, надавливание, сдвигание, растяжение; вибрация – пунктирование, поколачивание, встряхивание, приемы точечного массажа; пассивные и активные движения.

Массаж предплечья

Производят **поглаживание** области локтевого сгиба, обхватывающее, гребнеобразное, граблеобразное, глажение; **растирание** – прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, штрихование, строгание;

разминание продольное, поперечное, валяние, надавливание, сдвигание;

вибрация – похлопывание, приемы точечного массажа линейного, локального.

Массаж локтевого сустава

Производятся **поглаживание** круговое, плоскостное;

растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование, надавливание; **вибрация** – точечная, пунктирование; **разминание** – щипцеобразное, сдвигание; растягивание, надавливание;

движения пассивные и активные.

Массаж плеча

Производят поглаживание в направлении подмышечной ямки – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, пересекание, пиление, штрихование, строгание; разминание – валяние, поперечное, продольное (сгибатели и разгибатели разминают отдельно), растяжение, сдвигание, щипцеобразное, надавливание; вибрация – сотрясение, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, точечный массаж.

Массаж плечевого сустава

Производят поглаживание – плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное, глажение, граблеобразное; растирание – круговое, прямолинейное, спиралевидное, штрихование; разминание – надавливание; вибрация – точечная, пунктирование.; движения – пассивные, активные.

Массируют сначала **дельтовидную мышцу**, а затем **плечевой сустав**. Если массажист находится перед пациентом, то для лучшего доступа массируемому предлагают заложить руки за спину, если сзади, то больной кладет руку на другое плечо.

Направление основных массажных движений на верхних конечностях



Показания

Заболевания и травмы мягких тканей, костей, суставов;
Заболевания сосудов, периферических нервов;
Кожные заболевания.

Методические указания при массаже верхних конечностей

1. До массажа хорошо расслабить мышцы больного.
2. При массаже отдельных областей проводить подготовительный массаж всей руки.
3. Кисть и предплечье отдельно не массировать (при массаже предплечья нужно воздействовать и на кисть).
4. При массаже плеча – массировать весь плечевой пояс.
5. При травмах начинать массаж с вышележащей области или с подготовительного массажа всей конечности.
6. Продолжительность процедуры зависит от цели массажа и может составлять 3–10 мин. при массаже отдельных областей и 12–15 мин. – при массаже всей конечности.

Массаж нижних конечностей

- Нижняя конечность делится на тазовый пояс и на свободную нижнюю конечность.
- **Техника массажа**
Положение больного – лежа на животе, на спине.
- Массажные движения проводят по ходу лимфатических сосудов по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам.

Массаж стопы

- Производят поглаживание – от пальцев по тыльной поверхности стопы, по передней поверхности голени к подколенным лимфатическим узлам, обхватывающее, по подошвенной поверхности, гребнеобразное, глажение от пальцев к пятке; растирание – круговое, прямолинейное, гребнеобразное, штрихование; разминание – щипцеобразное, надавливание на подошву; вибрация – пунктирование, поколачивание, похлопывание, встряхивание; движения пассивные.

Массаж голеностопного сустава

- Производят поглаживание – круговое; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, штрихование; разминание – надавливание; вибрация – точечная, движения пассивные.

Массаж голени

- Производят поглаживание – плоскостное, обхватывающее, по передней и задней поверхности, гребнеобразное; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересекание, строгание, штрихование; разминание – продольное, поперечное, надавливание, валяние, растяжение, сдвигание; вибрация – встряхивание, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, точечная

Массаж коленного сустава.

- Производится поглаживание – круговое, плоскостное; растирание – прямолинейное, круговое, сдвигание надколенника; разминание – надавливание; вибрация точечная, движения пассивные.

Массаж бедра

- Производят поглаживание – по передней, боковой, задней поверхностям, плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, глажение; растирание – прямолинейное, круговое, спиралевидное, пиление, пересекание, строгание, штрихование; разминание – растяжение, валяние, продольное, поперечное, надавливание, сдвигание (проводить отдельно в области передней, наружной и внутренней групп мышц); вибрация – сотрясение отдельных групп мышц, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание, точечная, сотрясение.

Направление основных массажных движений на нижних конечностях



Показания

1. При лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, травмах мягких тканей, костей, суставов, периферических нервов, центральных параличах.
2. Задачи и методика массажа определяются в сочетании с другими методами лечения.

Методические указания

1. Массажу отдельных сегментов конечности должен предшествовать подготовительный массаж всей конечности.
2. Массировать стопу или голень отдельно не следует.
3. При массаже бедра нужно массировать и мышцы таза.
4. При массировании в области подколенной впадины движения не должны быть энергичными.
5. На внутренней поверхности бедра, особенно в паховой области, исключить ударные приемы и прерывистую вибрацию.
6. Продолжительность массажа может быть от 3 до 15 мин. при массаже отдельных сегментов и от 5 до 20 мин. – при массаже всей конечности.

Методические указания

1. При растирании в области сегмента $C_4 - D_4$ нужно ослаблять усилия.
2. Вибрацию в межлопаточной области выполнять уменьшая силу воздействия.
3. Необходимо щадить проекцию области почек, легких, сердца на спине.
4. Заканчивать массаж спины поглаживанием.

Массаж груди

Техника массажа

- Положение массируемого – лежа на спине или на боку, а также сидя. Сначала проводят подготовительный массаж – поглаживание (поверхностное, плоскостное, затем обхватывающее снизу вверх и кнаружи к подмышечным впадинам), затем избирательный массаж – массируют большие грудные, передние зубчатые, наружные межреберные мышцы, по уровню диафрагмы.
- Массажные движения проводят в направлении от ключицы и грудины к подмышечным впадинам и плечевому суставу.
- Применяют поглаживание, растирание круговое, разминание поперечное, рубление в области большой грудной мышцы; вибрацию – сотрясение, точечную – по показаниям.

Массаж наружных межреберных мышц.

- Производят поглаживание, растирание, прерывистую вибрацию в направлении от грудины по ходу межреберных промежутков к позвоночнику.

Массаж диафрагмы.

Производят вибрацию стабильную непрерывную, пальцы со 2 по 5 вводят в правое и левое подреберье и ими производят вибрацию, воздействуя только косвенно.

Массаж межреберных нервов. Производятся поглаживание, растирание граблеобразное, вибрация.

Методические указания

1. При массаже кожных покровов грудной стенки не касаться молочных желез, соска.
2. Следует избегать энергичных приемов в местах прикрепления ребер к груди.
3. Дополнять массажные движения специальными физическими упражнениями.

Направление основных массажных движений в области груди и живота



- ***Массаж передней брюшной стенки.*** Положение массируемого – на спине с приподнятой головой, под коленями валик. Приемы: поглаживание – нежное круговое, начиная с области пупка и затем всей поверхности живота по часовой стрелке; растирание – пиление, штрихование, пересекание (перетирание); разминание – продольное, поперечное, валяние, накатывание – по показаниям, приемы вибрации.

- **Массаж тонкой кишки.** Осуществляется рефлекторно поглаживанием пальцами, прерывистой вибрацией концами согнутых пальцев и надавливанием ладонью или подушечками пальцев справа по ходу часовой стрелки всей поверхности живота.
- **Массаж толстой кишки.** Массажное движение следует начинать в правой подвздошной области, вести к правому подреберью, обходя его, спускаясь к левой подвздошной области. Сначала производят поглаживание, затем круговое или спиралевидное растирание с отягощением, прерывистое надавливание, встряхивание. Заканчивают круговым поглаживанием, вибрацией. Можно применять аппаратный массаж.
- **Массаж печени.** Массажные движения проводят снизу слева и направо вверх. Концы пальцев проникают под правый реберный край и производят спиралевидное растирание, вибрацию, сотрясение.

- **Массаж желчного пузыря.** Находится на нижней поверхности правой доли печени. Массируют его по показаниям, легким, плоскостным поглаживанием, полукружным растиранием и непрерывистой вибрацией.
- **Массаж почек.** Положение массируемого – на спине. Массируют правой рукой в области проекции правой почки, а левая рука производит тот же прием со стороны правой поясничной области. То же слева. Направление движения – спереди назад, применяют круговое растирание, подталкивание, сотрясение, поглаживание.
- **Массаж надчревного сплетения.** Его проекция находится на линии между мечевидным отростком и пупком. Массируют одной рукой пальцами, совершая кругообразное поглаживание, растирание, прерывистую вибрацию.

Методические указания

- Массаж живота производят после опроса больного и при отсутствии противопоказаний спустя 30 мин. после легкого завтрака и 1–1,5 ч. после обеда.
- Длительность первых процедур не более 8–10 мин., отдых после массажа – 20–30 мин.

- **Спасибо за внимание!**