

Массаж для лошадей. Применение и правила выполнения

31 марта 2019 г.

Спикер:
Хомич Денис Михайлович

Специалист компании Horse-bio



Введение в массаж

Массаж это – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на мышцы, кожу, сухожилия, фасции.

В виде: поглаживания, растирания, давления, вибраций.

Введение в массаж



«Массаж – это самая естественная
восстанавливающая сила
организма, сила самой жизни».
Гиппократ.

Актуальность массажа:

- 1- соревновательные нагрузки стали тяжелыми и превышают природный потенциал лошади (человек от неё хочет больше, чем предусмотрено природой);
- 2- применяемые ранее фармакологические средства стимуляции восстановительных процессов сейчас недопустимы с точки зрения **антидопингового контроля**;
- 3- массаж является высокоэффективным и естественным стимулятором восстановительных процессов

Путем массажа мы:

- Увеличиваем местное кровоснабжение и питание тканей и мышц.
- Расслабляем зажатые мышцы.
- Помогаем циркуляции лимфы (увеличиваем скорость выведения продуктов метаболизма).
- Убираем фасциальные спайки.

Воздействие массажа на кожу

- Воздействуя на кожу мы воздействуем на все её слои, на кровеносную систему и мышцы.
- Также оказываем воздействие на ЦНС

Воздействие массажа на мышцы

- Под действием массажа повышается работоспособность мышц и их эластичность.
- Ускоряется восстановление мышц после нагрузки.
- 5 минутный массаж после тренировки = 30 минутам отдыха.

Воздействие массажа на суставы

- Под воздействием массажа увеличивается кровоснабжение сустава.
- Укрепляется сумочно-связочный аппарат.
- Уменьшается отечность сустава

Воздействие массажа на лимфатическую систему

В ходе массажа происходит как местное ускорение тока лимфы, так и рефлекторно оказывается воздействие на всю лимфатическую систему.

Воздействие массажа на нервную систему

- При медленном, массаже происходит снижение возбуждения организма.
- При интенсивном и энергичном происходит возбуждение организма.

Воздействие массажа на обмен веществ

- В ходе массажа происходит увеличение кровообращения.
- Массаж не вызывает в мышцах образование молочной кислоты.

Массаж - гимнастика для ленивых.

Что мы делаем массажем?

Наша главная цель – это нормализация биомеханики и кровоснабжения тканей лошади.

Мы не говорим о лечении.

Мы лишь помогаем организму , чтобы
он сам смог решить все проблемы.

Тело знает лучше нас, что ему нужно!

Требования к массажисту:

- Массаж проводится чистыми сухими руками без колец, браслетов, часов.
- Одежда должна быть удобная для работы.
- **Массажист должен быть в хорошем настроении.**

Требованию к месту:

- Не должно беспокоить лошадь.
- Должно быть пространство для работы.
- Должно быть светло.

Пример места: на развязках в проходе, в деннике на развязках

Требования к лошади:

- Кожа лошади должна быть вычищена от грязи и от опилок.
- За 30-60 минут до массажа лошадь не должна есть концентраты.
- Активные работы должны быть закончены за 15-30 минут до массажа (лошадь должна быть спокойной и сухой). *Исключение – массаж после тренировки.*

Показания и противопоказания к массажу

Показания

Массаж применяют как средство восстановления при мышечном переутомлении, ушибах, заболеваниях суставов и сухожильно-связочного аппарата.

Противопоказания

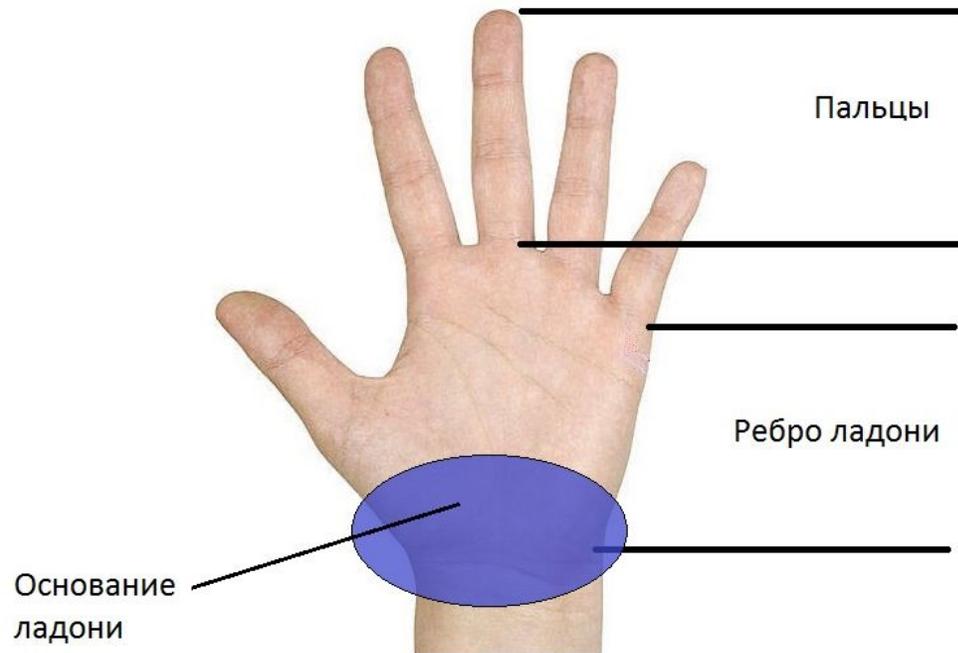
- Массаж нельзя проводить при повышенной температуре тела, **при инфекционных воспалительных процессах.**
- На участках кожи на которых есть различные заболевания, ожоги, болезненные зоны, свежие кровоизлияния и гематомы, повышенная чувствительность, злокачественные новообразования, грибок.

Противопоказания

- Массаж нельзя проводить после вакцинации.
- В случаях сильной усталости, атрофии мышц и старости (старше 20 лет) проводится специфичный массаж – поглаживания.

Если лошадь не дает делать массаж!

Чем делается массаж



Тыльная сторона
ладони

Основные принципы массажа

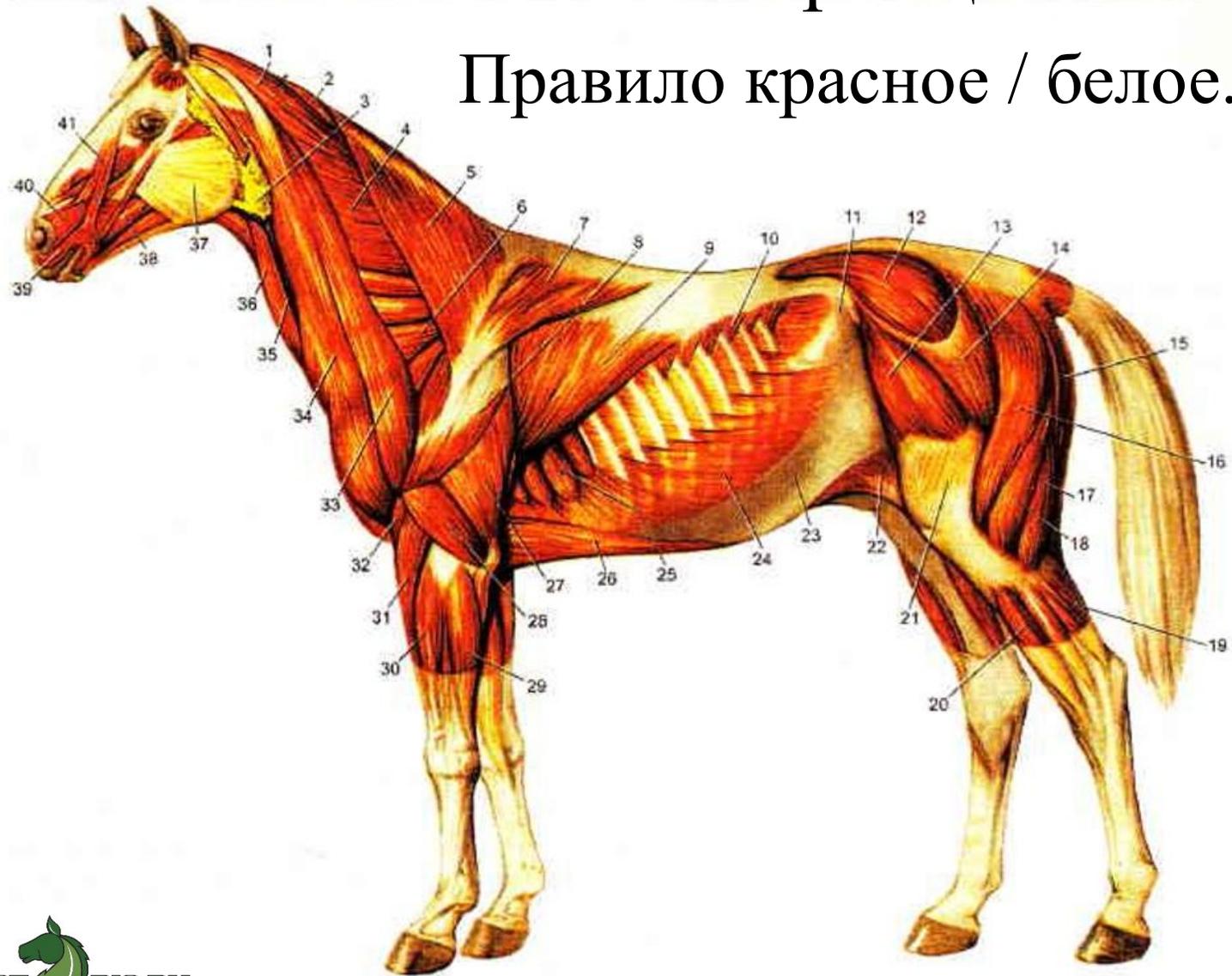
1. Правило-красное и белое.

Красное – разминать

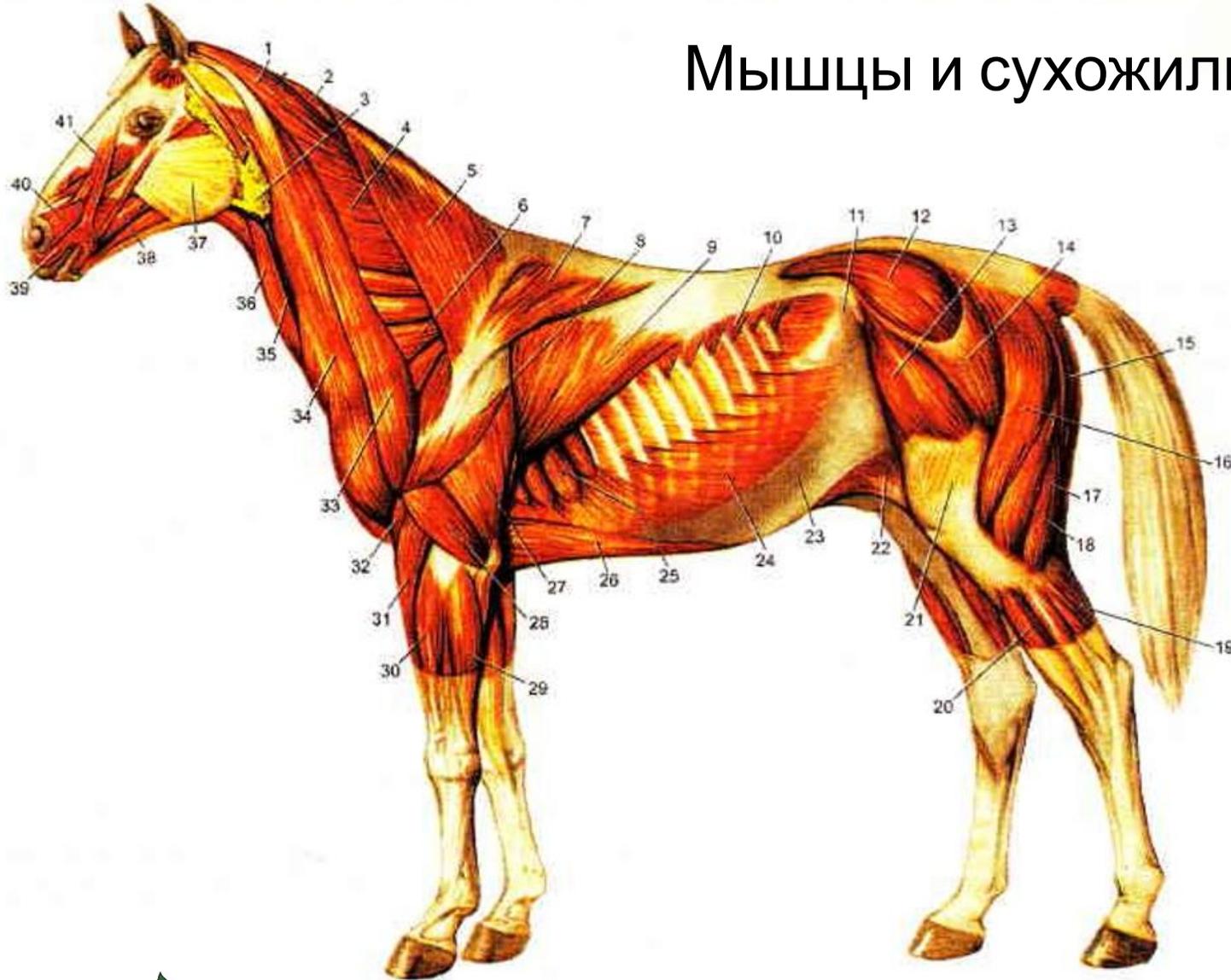
Белое – растирать

Основные принципы массажа

Правило красное / белое.



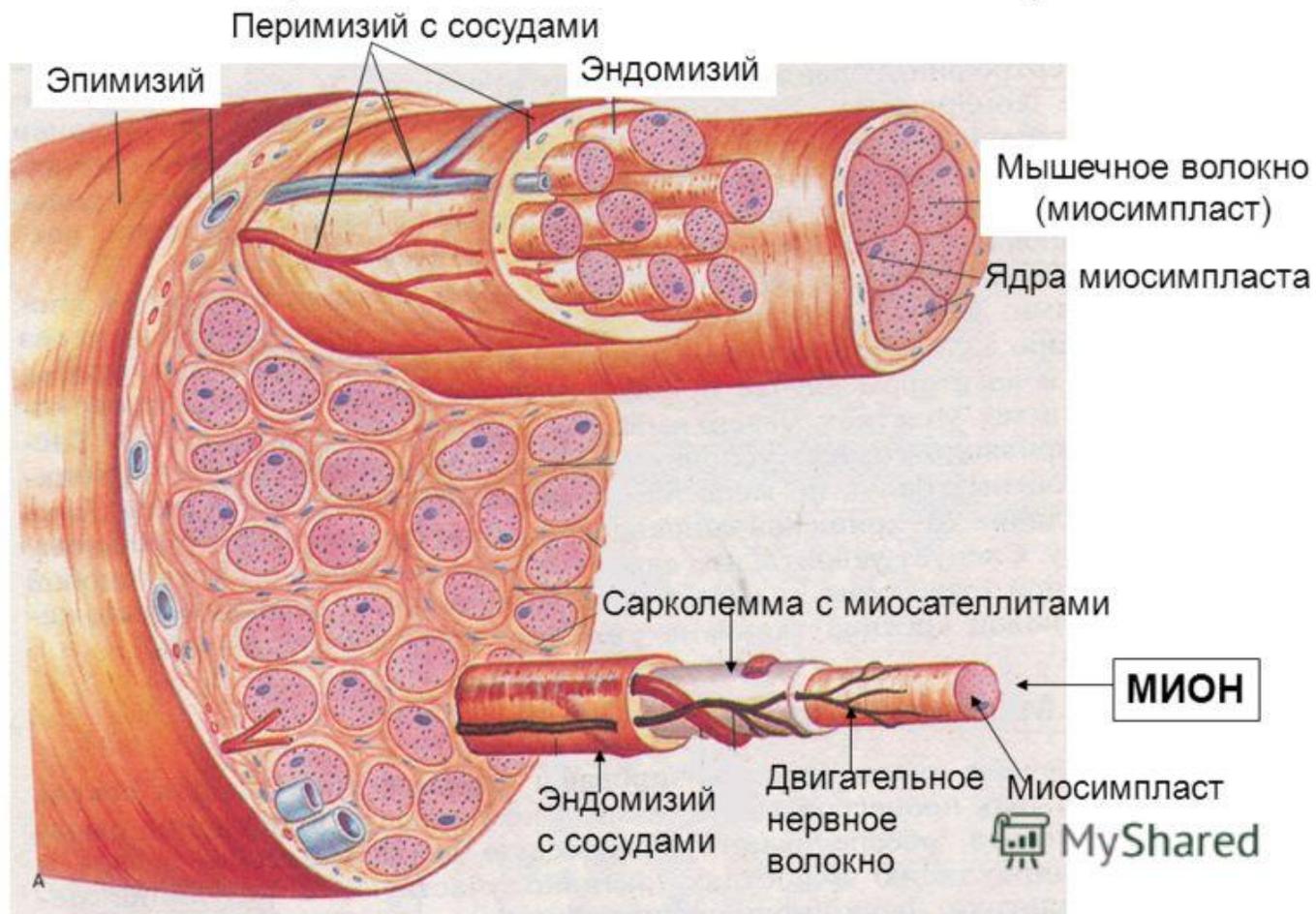
Мышцы и сухожилия



- Основные мышцы
- 2 – Ромбовидная мышца
 - 6 – Зубчатая мышца
 - 5,7- Трапециевидная мышца
 - 9- Широчайшая мышца спины
 - 12,13,14- Ягодичные мышцы
 - 15,16,17 – Двуглавая мышца бедра
 - 26 – Глубокая грудная мышца
 - 27,28 – Трехглавая мышца плеча
 - 34 – Ключично-сосцевидная мышца (плечеголовная)

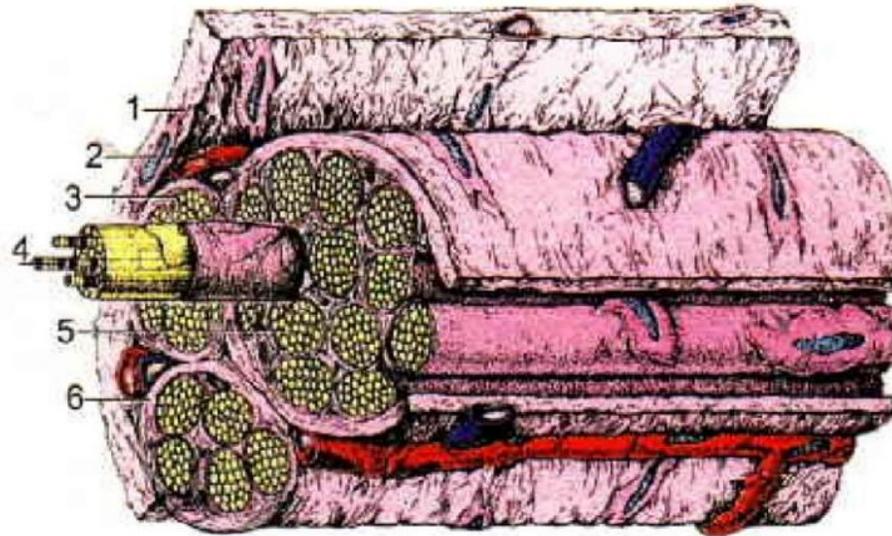


Строение скелетной мышцы



Строение сухожилия

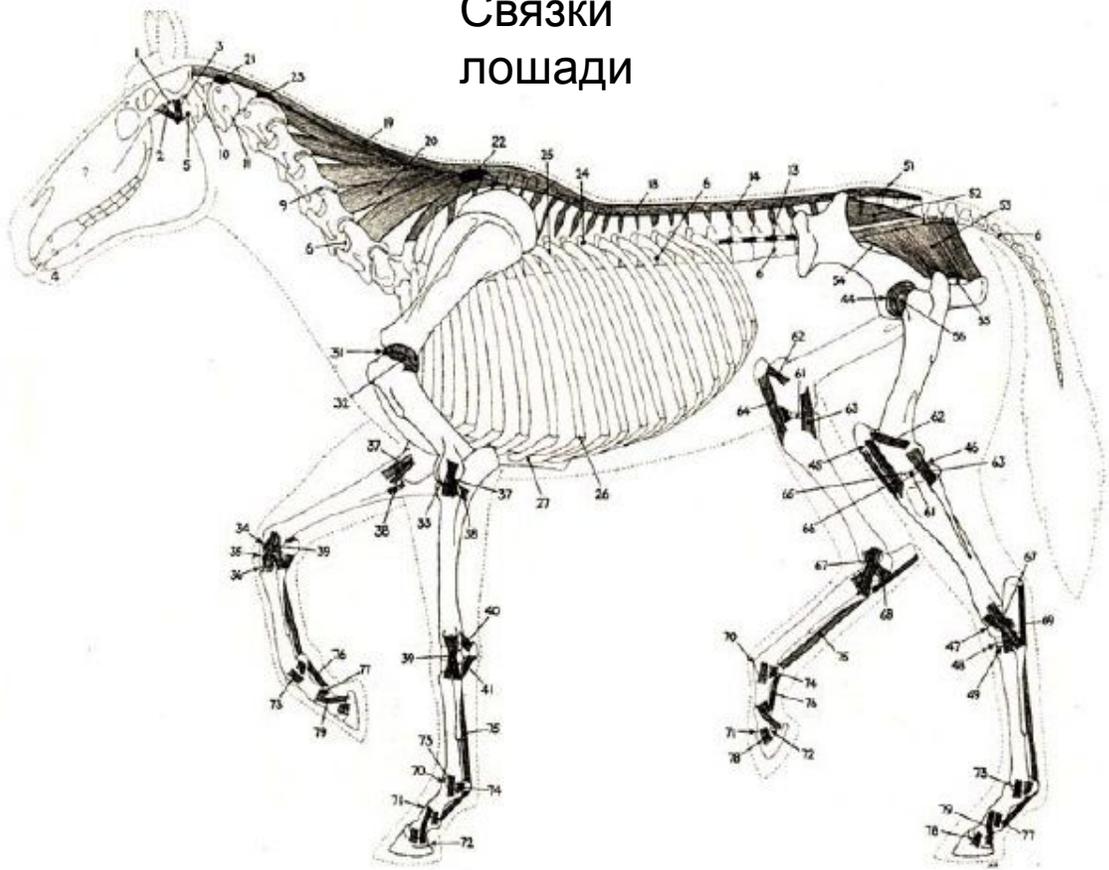
1 – эпителион;
2 – кровеносный сосуд;
3 – теноцит;
4 – микрофибрилла;
5 – эндотенон;
6 – перитенон



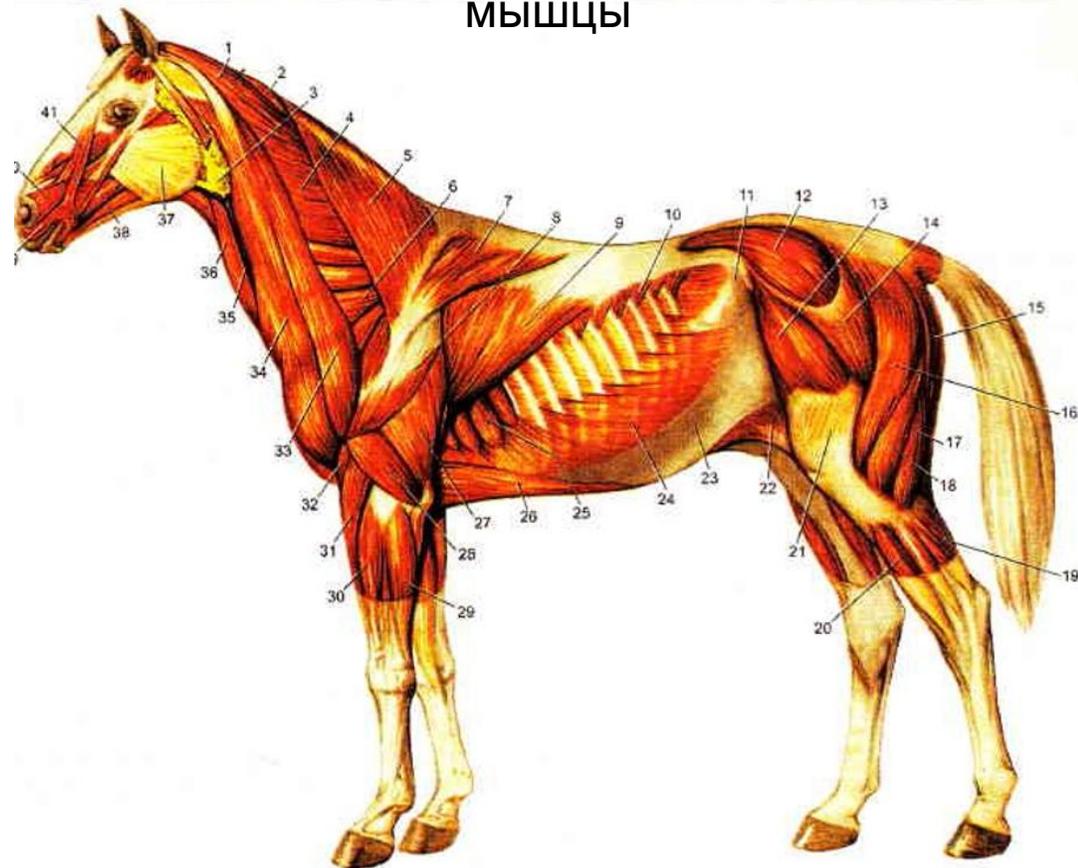
Связки - это эластичные соединительнотканые образования, которые соединяют кости друг с другом.

Связки по своему строению очень похожи на сухожилия. Разница между ними в том, что **сухожилия** соединяют мышцы и кости.

Связки
лошади



Сухожилия и
мышцы



Основные принципы массажа

2. Нисходящее направление.

В начале то, что сверху.

От лопатки и крестца к венчику копыта.

Группы лимфатических узлов, вид сбоку

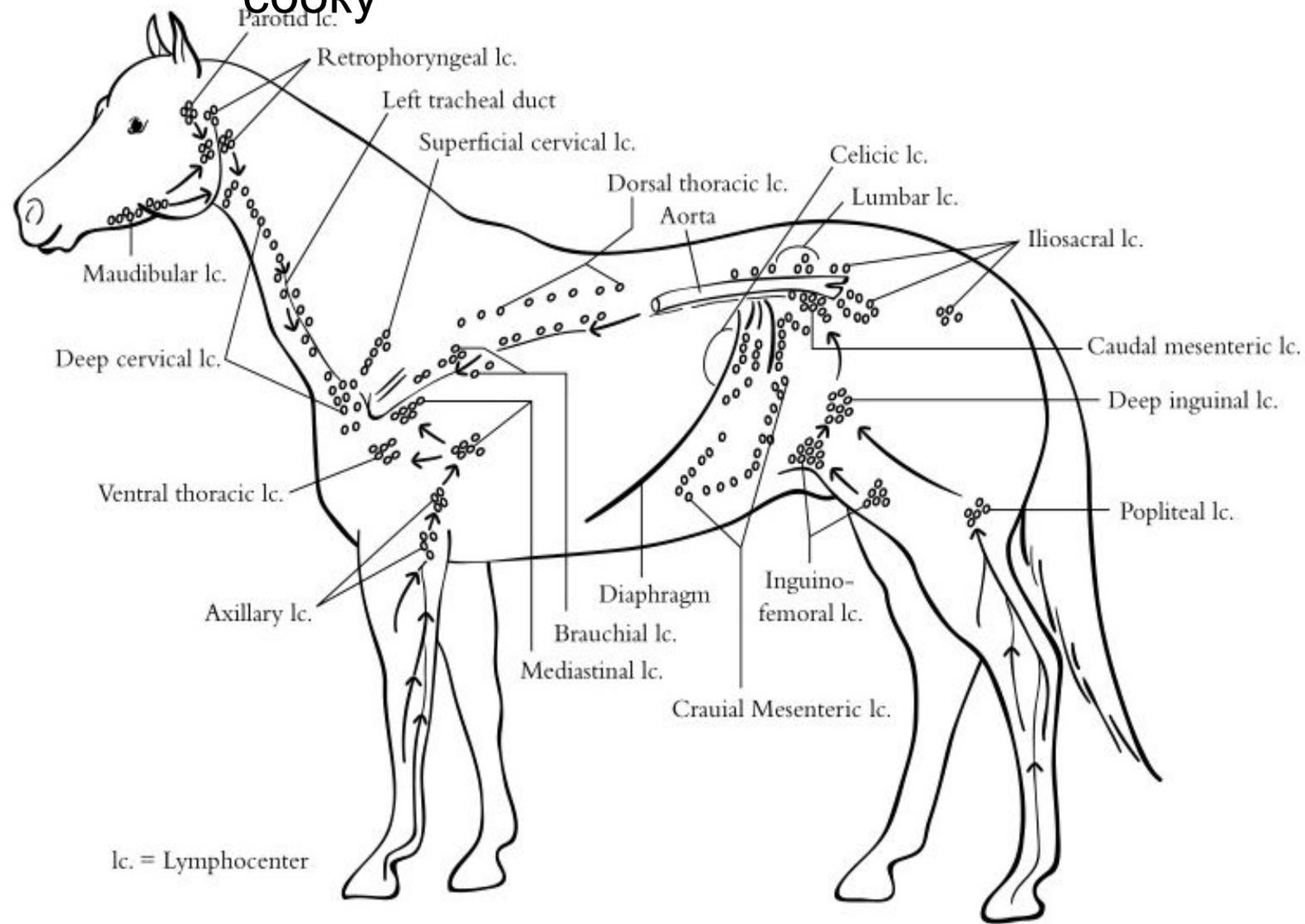


Рис. 12 Направление движения лимфотока

Основные принципы массажа

3. Принцип парности.

Необходимо прорабатывать конечности в паре.

Основные принципы массажа

4. Постепенный ввод нагрузок.

Иногда весь массаж может состоять из поглаживаний.

Не навредить!

Основные принципы массажа

5. Терпение.

Эффект наступает не мгновенно, на устранение определенных проблем уходят годы, а некоторые проблемы мы можем только приостановить в развитии.

Стойка

Правильная стойка — залог успешного массажа и сохранения здоровья массажиста.

Во время массажа массажист должен максимально эффективно использовать вес своего тела и биомеханику.

Основные рекомендации:

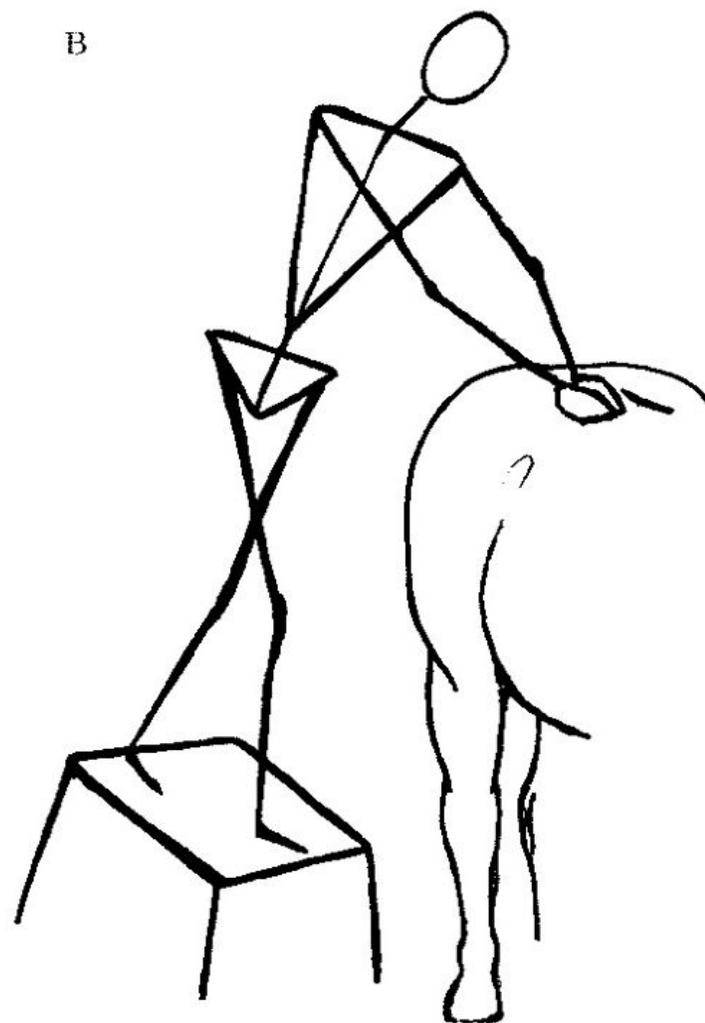
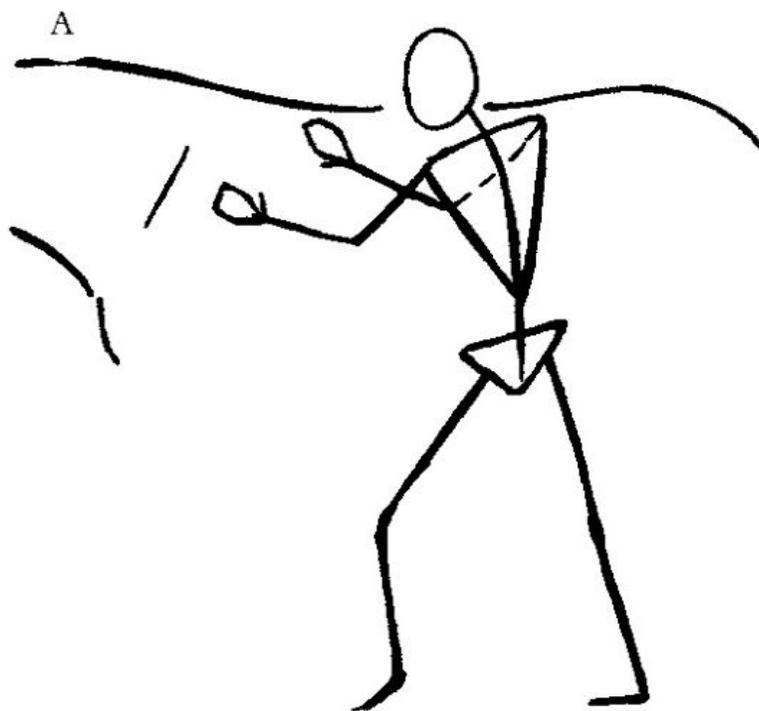
- Массажист должен стоять прямо, голова словно продолжения позвоночника.
- Шея и плечи расслаблены.
- Взгляд в прямом направлении, голову не запрокидывать.
- Руки слегка согнуты в локтях.



Массажист должен быть расслаблен!

Массажист зажат = зажатая
лошадь!

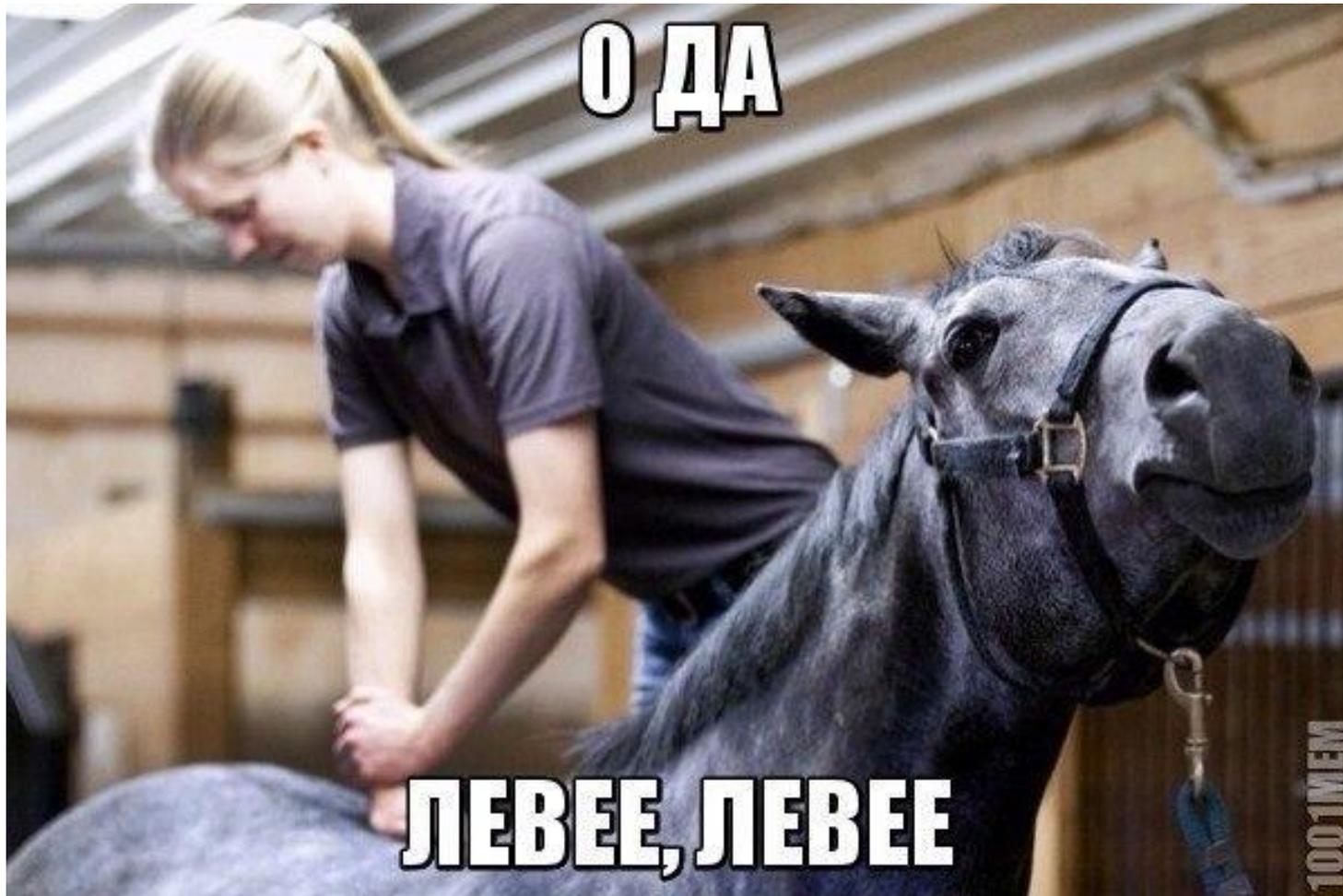
Стойка массажиста



A- Обычная стойка
B- Работа с табуретки

Как понять, что
массажист
делаете все верно?





Техника безопасности

Лошадь в среднем весит в 10 раз тяжелее человека, и она не может голосом однозначно сообщить, где у неё болезненные ощущения. Исходя из этого, нужно быть предельно аккуратным в её болезненных местах.

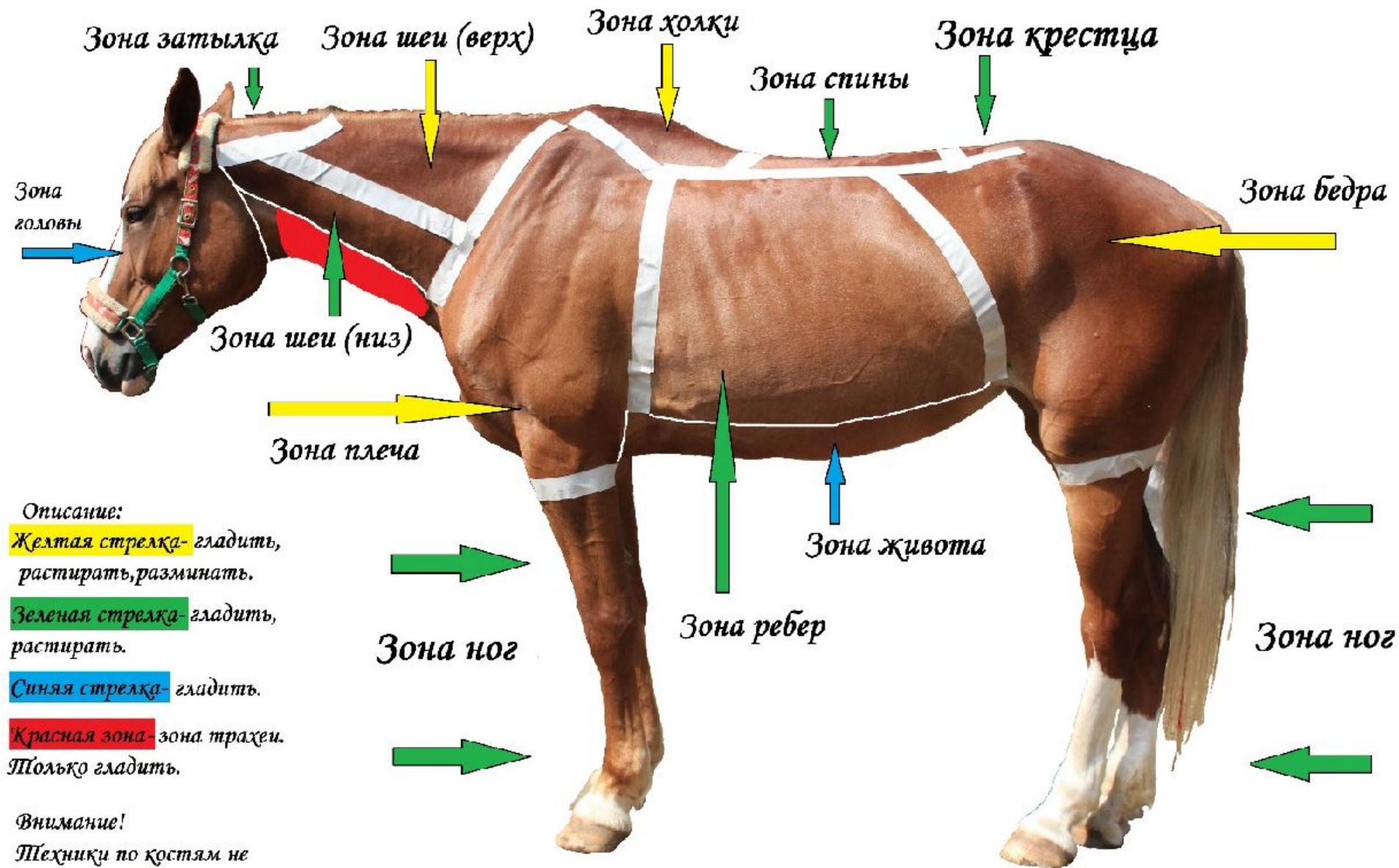
Ваши движения не должны быть резкими и представляющими угрозу для жизни лошади.

С лошадью нужно работать предельно осторожно и внимательно, ваши не осторожные действия могут привести к серьезным травмам вплоть до **летального исхода**.

Техники массажа

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрации

Зоны лошади



Описание:

Желтая стрелка- гладить, растирать, разминать.

Зеленая стрелка- гладить, растирать.

Синяя стрелка- гладить.

Красная зона- зона трахеи. Только гладить.

Внимание!

Техники по костям не выполняются!

Техника

поглаживания

Поглаживание – самая первая, промежуточная (мы её используем между другими группами приемов) и завершающая техника.

Цель – адаптация лошади к рукам массажиста, снятие нервного напряжения.

Действие – действует на кожу, верхние слои мышц, кожных сосудов. Нервную систему.

Техника выполняется одной или двумя руками. Руки должны следовать за всеми изгибами формы тела. Массажист сначала проводит руками по поверхности тела вперед, а затем мягко, без надавливания, возвращается в исходное положение.

Начинать надо с меньших усилий, увеличивая воздействие по мере расслабления лошади.

Такой способ массажа способствует расслаблению и установлению контакта с лошадью.

Поглаживание- езде!





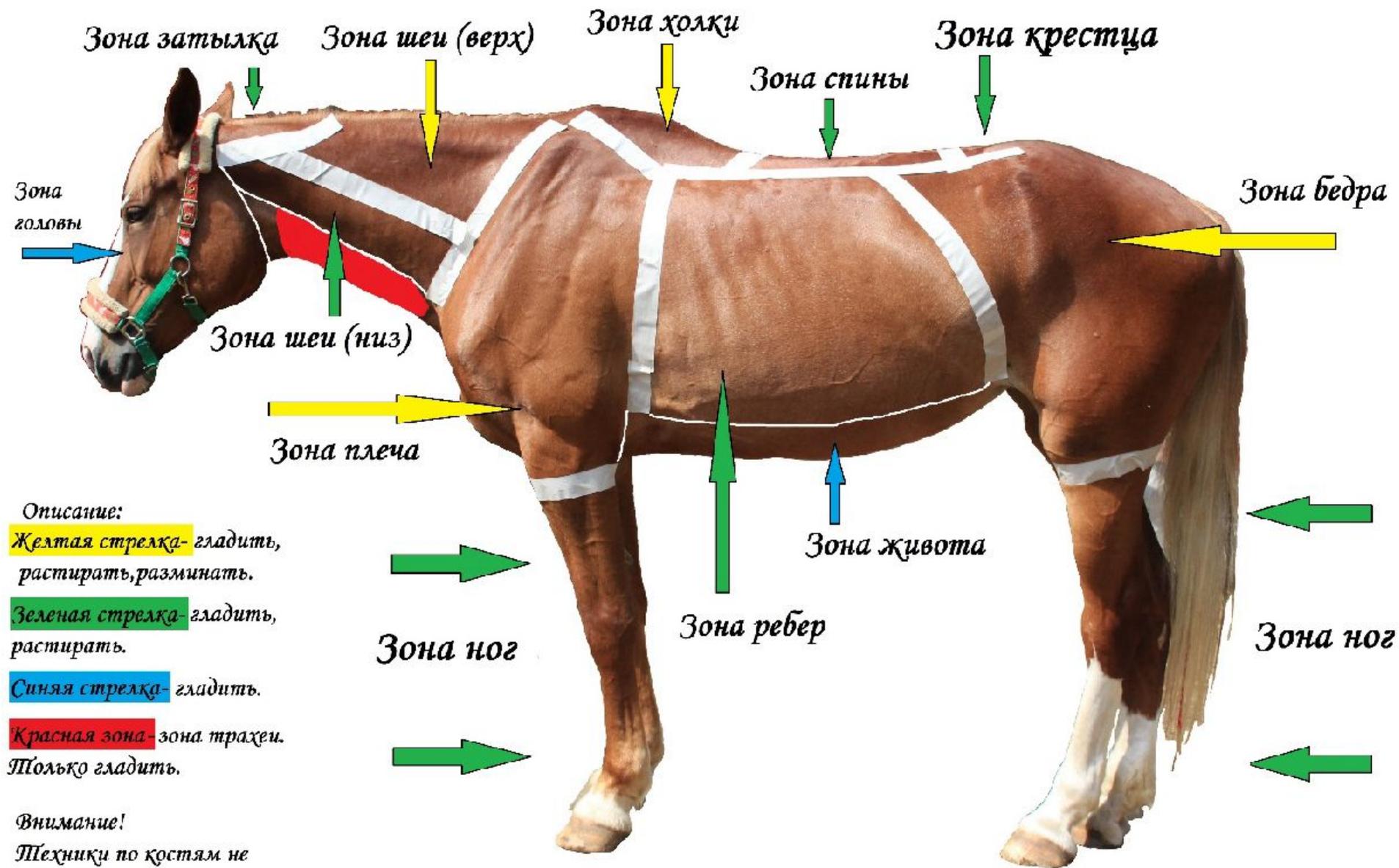
Техника

растирания
Растирание – более энергичный и силовой прием, применяется после поглаживания.

Цель – воздействие на более глубокие мышцы, снятие напряжения и усиление местного кровоснабжения.

Действие – усиливает местное кровоснабжение, расслабление мышц и уменьшение болезненностей тканей

Зоны лошади



Описание:

Желтая стрелка - гладить, растирать, разминать.

Зеленая стрелка - гладить, растирать.

Синяя стрелка - гладить.

Красная зона - зона трахеи. Только гладить.

Внимание!

Техники по костям не выполняются!

Основные приемы растирания:

- Ладонное растирание

Выполняется открытой ладонью, более интенсивно чем поглаживание, задача разогреть рабочую зону.

Ладонное растирание



Основные приемы

растирания:

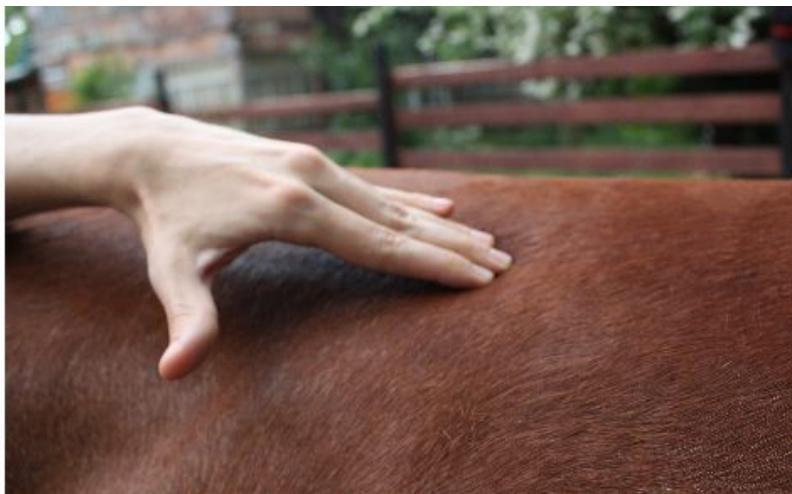
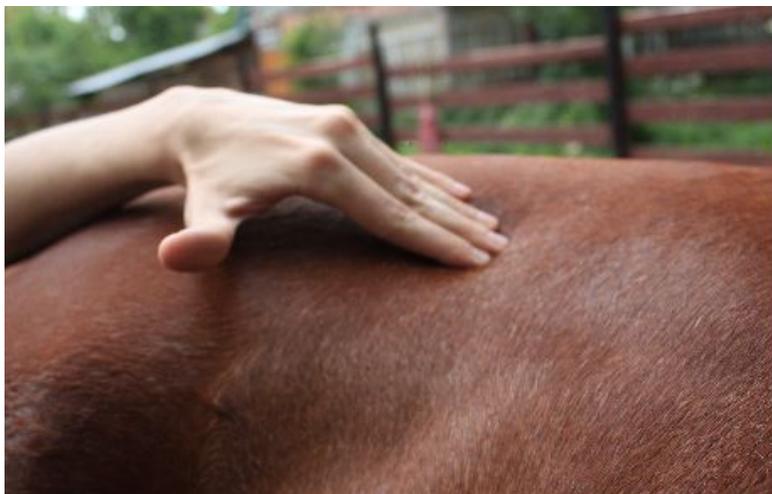
• Стругание (рубанок)

Выполняется подушечками четырех пальцев одной руки с усилием в одну сторону.

Направление движений вдоль волокон мышц.

Давление распределяется следующим образом 70 % вдоль волокон и 30% вглубь волокон.

Строгание (рубанок)



Основные приемы растирания:

- Гребнеобразное растирание

Выполняется подушечками четырех или пяти пальцев, одной или двух рук, по ходу мышц. Пальцы чуть расставлены и держат форму как зубья у гребня.

Выполняется в среднем или быстром темпе.

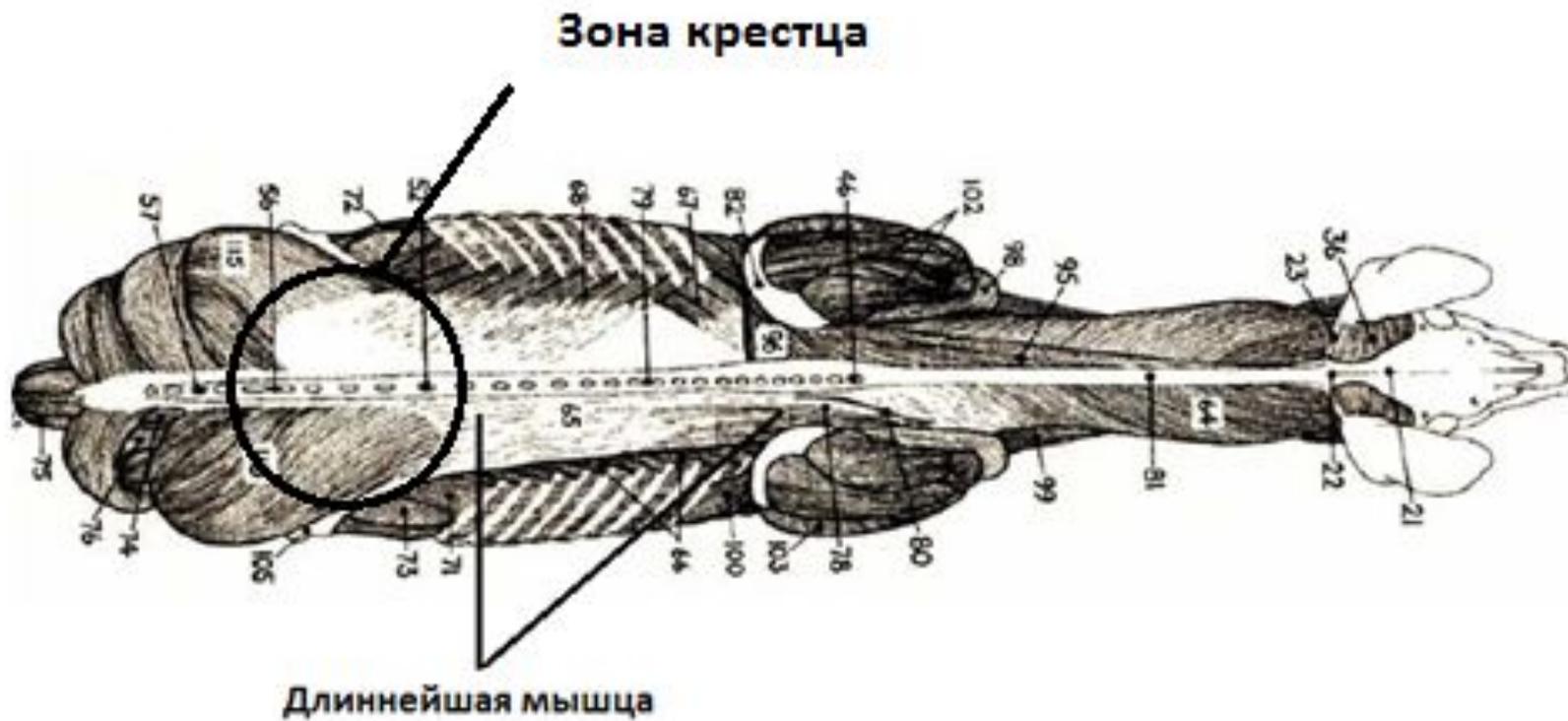
Гребнеобразное растирание



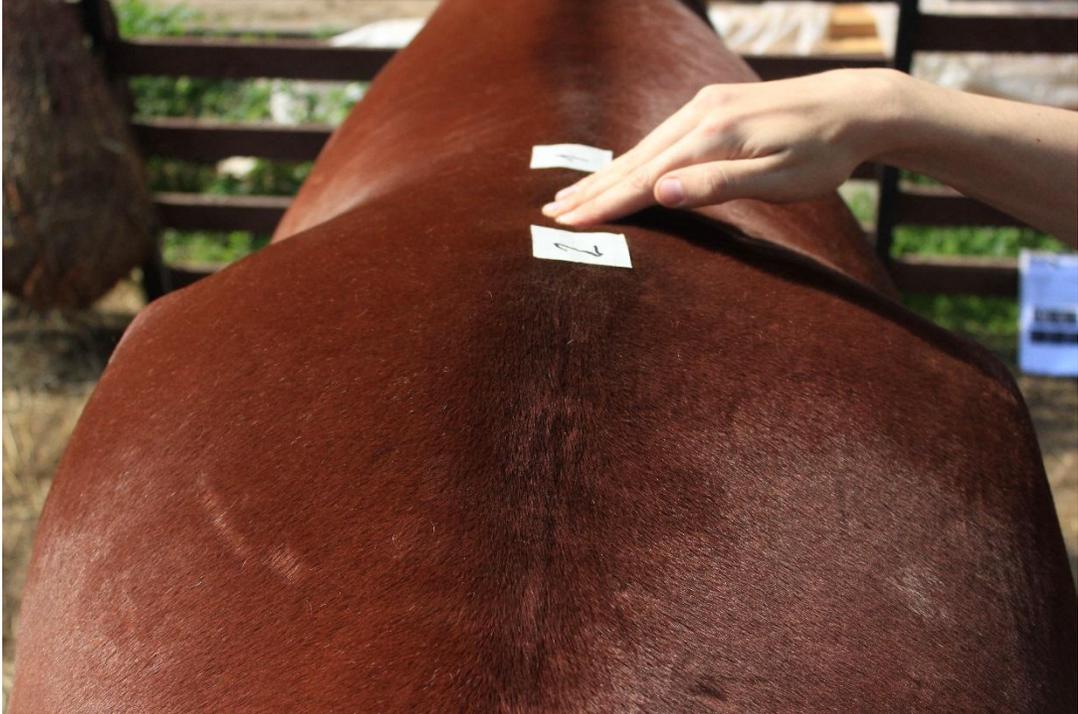
По самому позвоночнику, как и по костям, мы не работаем!

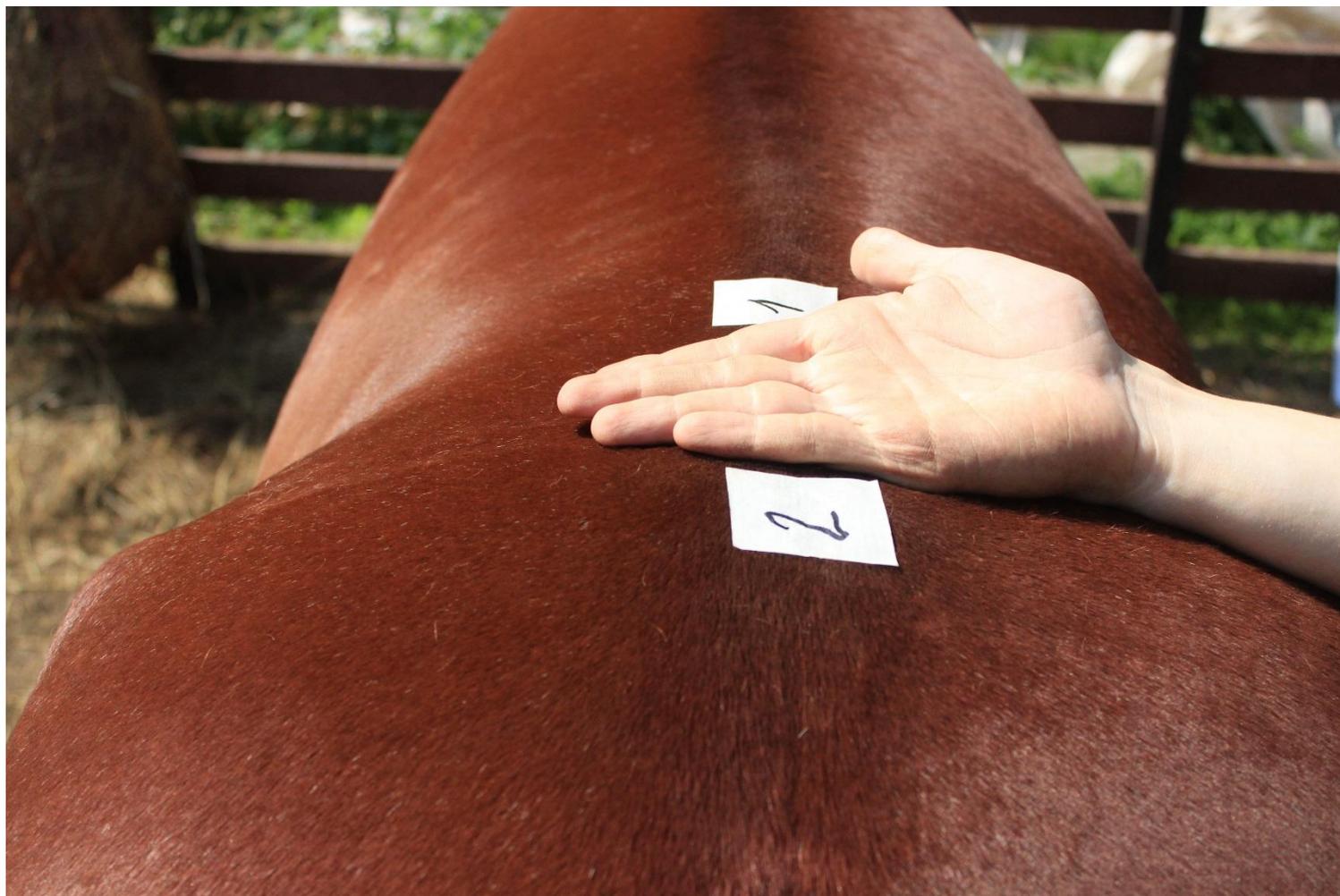
Повышение температуры зоны мы проверяем тыльной стороной ладони.

Техника растирания на спине















Техника

Разминание – силовой прием, выполняемый только на разогретой зоне.

Цель – Смещение мышечных волокон, расслабление глубоких мышц, растяжение мышечных волокон.

Действие - усиливает местное кровоснабжение, растягивает мышечные волокна, усиливает лимфоток.

Основные приемы разминания;

- Большими пальцами или всеми пальцами – выполняется подушечками пальцев одной или двух рук, вместе или поочередно, круговыми движениями.
- Основанием ладони – выполняется основанием ладони, одной руки, круговыми движениями или перекатами. По возможности нужно использовать вес своего тела.

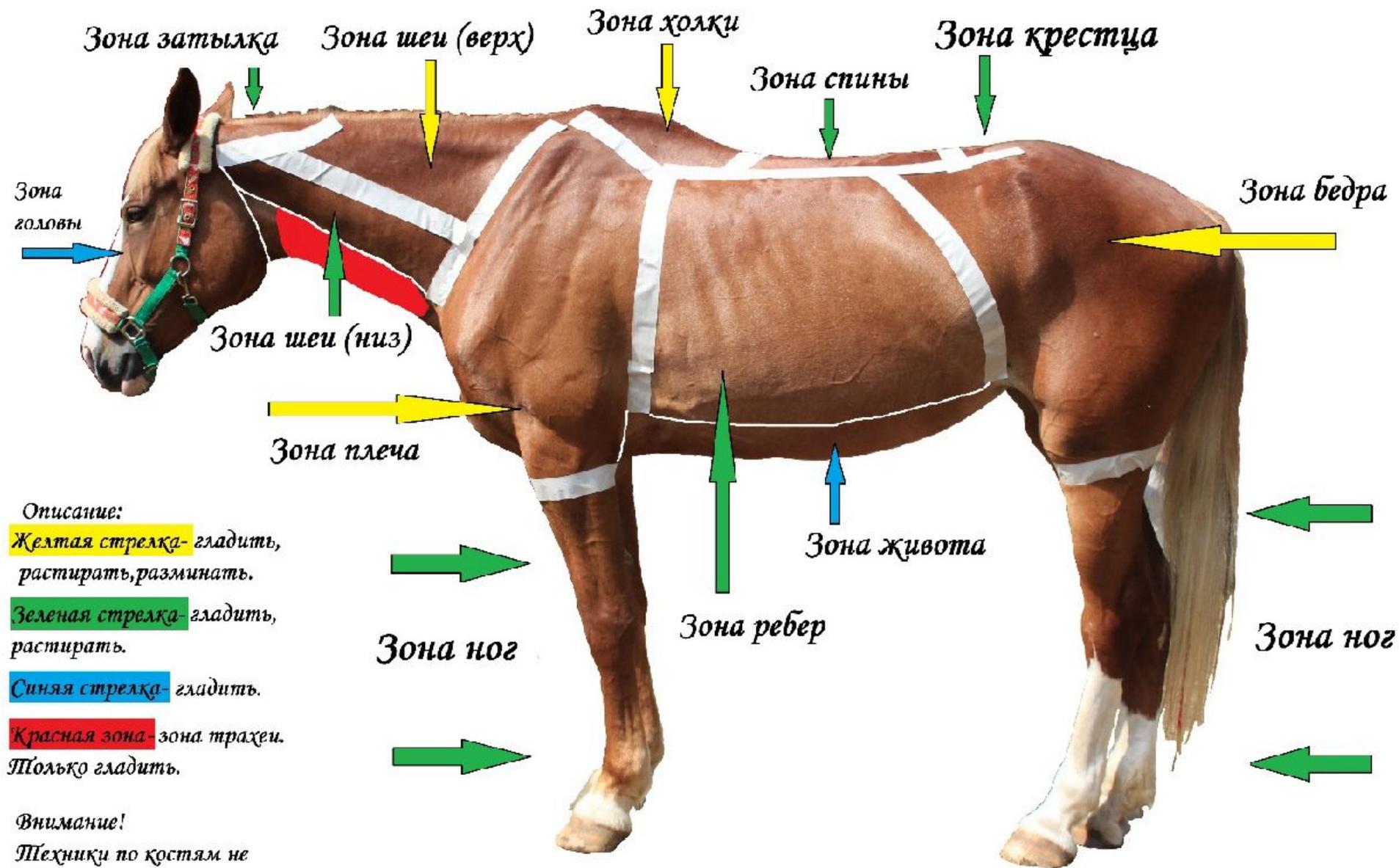
Техника

Разминание – ~~разминание~~ ~~сильный прием~~, применяется только на разогретой зоне.

Цель – Смещение мышечных волокон, расслабление глубоких мышц, растяжение мышечных волокон.

Действие - усиливает местное кровоснабжение, растягивает мышечные волокна, усиливает лимфоток.

Зоны лошади



Описание:

Желтая стрелка- гладить, растирать, разминать.

Зеленая стрелка- гладить, растирать.

Синяя стрелка- гладить.

Красная зона- зона трахеи. Только гладить.

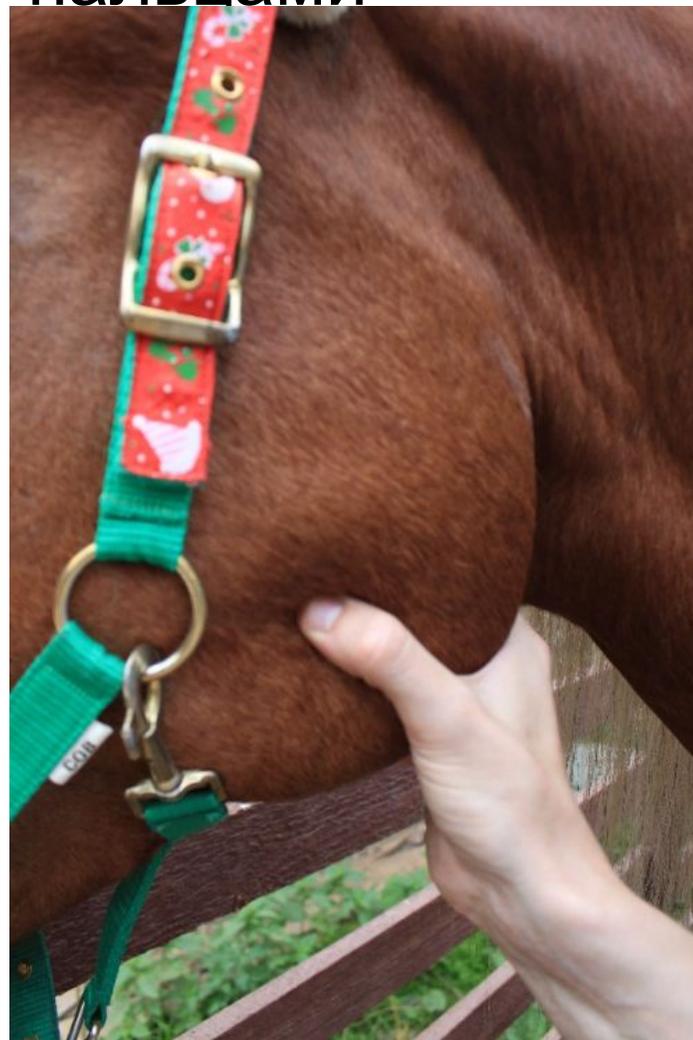
Внимание!

Техники по костям не выполняются!

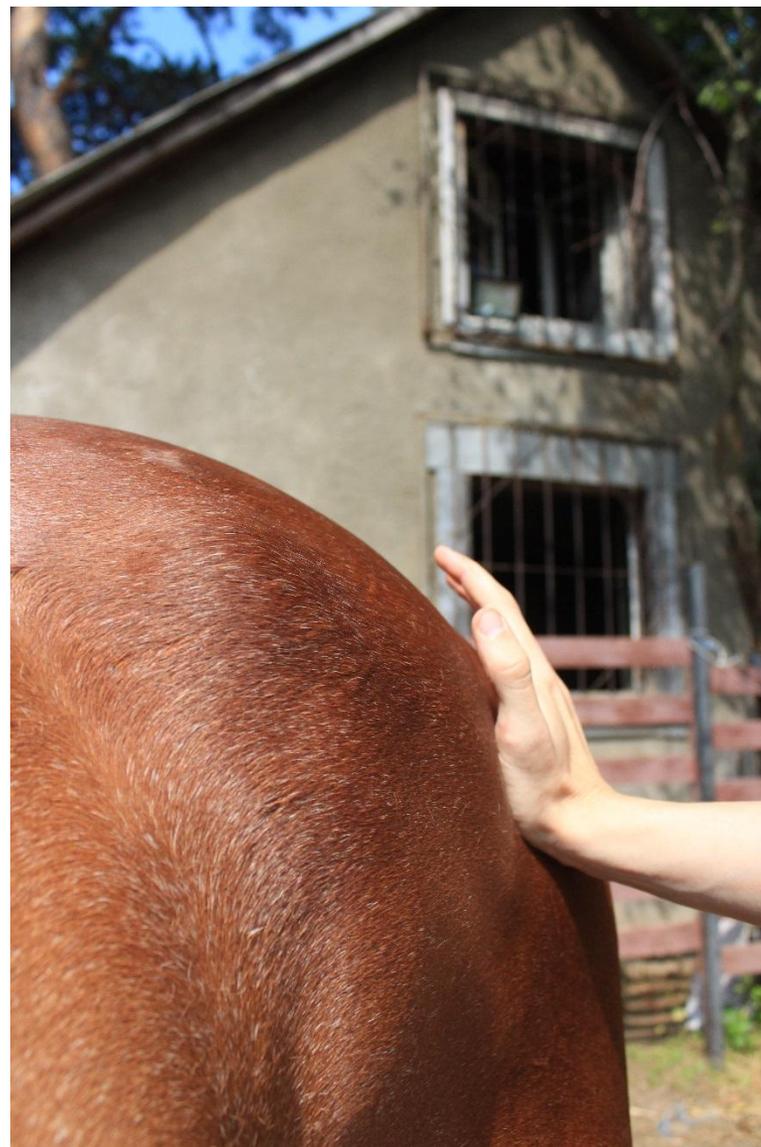
Разминание пальцами



Разминание пальцами



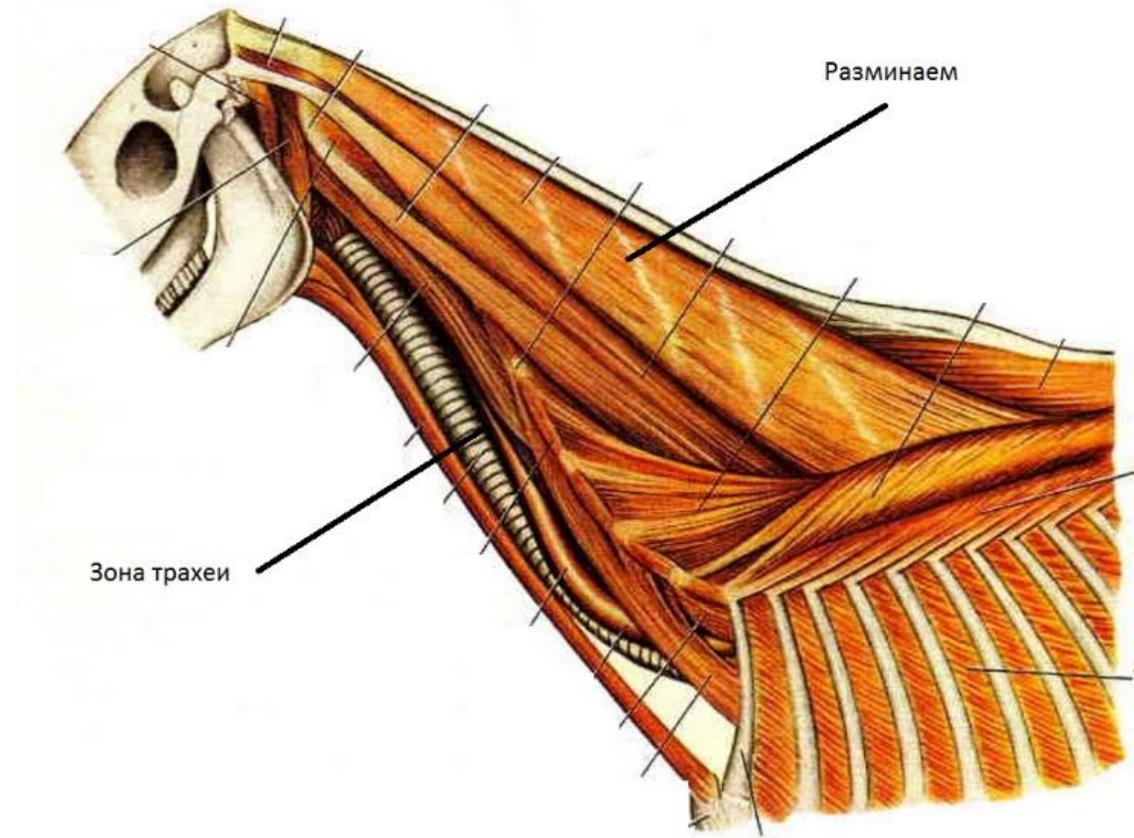
Разминание основанием



Разминание основанием



Техника - Разминание



На зоне шеи, нужно быть аккуратным с трахеей, на ней силовые воздействия не производятся!

Техника вибрации

Внимание!

**Запрещено проводить данные техники
на жеребых кобылах.**

Техника

Вибрации это – передача колебаний от руки массажиста массируемой части тела пациента.

Цель – воздействие на глубокие мышцы и внутренние органы.

Действие – вибрации приводят к колебанию мышц и внутренних органов. Укрепление мышц и выведение мокроты.

- Поколачивание – выполняется основанием или костяшками ладони, собранной в мягкий кулак. Одной или двумя руками, вместе или поочередно.

Поколачивани е



Работа с больной лошадью



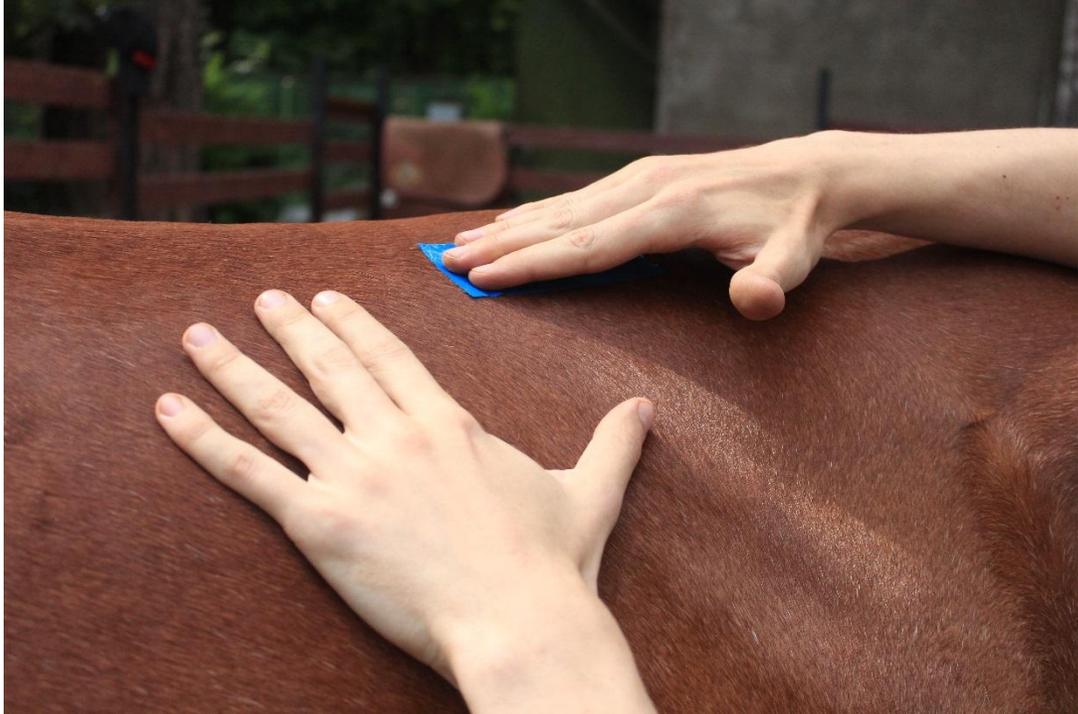


Схема массажа перед тренировкой

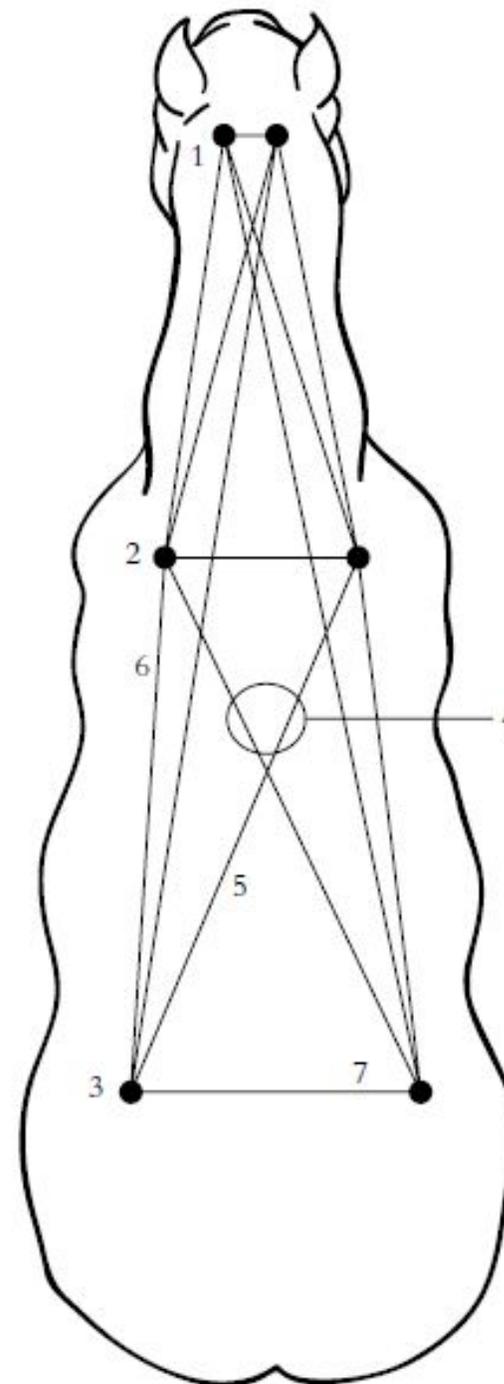
Массаж до работы		
№	Наименование техники	Критерий выполнения
1	Поглаживание (вся лошадь)	2 мин.
2	Растирание зоны крестца	2 мин.
3	Растирание длинейших мышц спины (зона спины)	2 минуты на одну сторону
4	Растирание /разминание зоны бедра (до колен)	2 минуты на одну сторону
5	Растирание колен	1 минута на одну сторону
6	Растирание задних ног	2 минуты на одну сторону
7	Растирание зоны лопатки	2 минуты на одну сторону
8	Разминание зоны холки	1 минута
9	Разминание грудных мышц	2 минуты
10	Растирание грудных конечностей	2 минуты на одну сторону
11	Растирание низа шеи	2 минуты на одну сторону
12	Растирание/разминание верха шеи	3 минуты на одну сторону
13	Поглаживание (вся лошадь)	2 минуты
Итого (время)		Около 35 минут

**Можно совместить с чисткой
лошади**



Линии компенсации

1. Височно-челюстная
2. Лопаточно-плечевая
3. Тазобедренная связь
4. Центр масс
5. Диагональная линия компенсации
6. Односторонняя связь
7. Связь между разными сторонами



«Массаж — это нечто такое, что ты однажды начинаешь изучать, но никогда не заканчиваешь. Учеба продолжается и продолжается, опыт становится все шире, все больше. Массаж — это одно из самых тонких искусств — и дело не только в квалификации. Скорее, дело в любви.»

Ошо



Список используемой литературы

1. Массаж лошади. Практическое руководство. Жан-Пьер Хаурдебайгт.
2. Хромота лошади. Причины, симптомы, лечение. Дж. Р. Руни.
3. Анатомия лошади. Атлас учебник том 1,2. Н.В. Зеленевский
4. Топографическая анатомия лошади. Питер К.

Гуди

Спасибо за внимание!

