

**Мурманский арктический государственный университет  
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры спорта и безопасности  
жизнедеятельности**

# **Классический ручной массаж**

Подготовил: к.п.н., доцент  
Чайников С.А.

Мурманск  
2018

# План:

1. Классификация приемов массажа.
2. Основные правила классического массажа.
3. Физиология, виды, методика и техника выполнения поглаживания.
4. Физиология, виды, методика и техника выполнения растирания.
5. Физиология, виды, методика и техника выполнения разминания.
6. Физиология, виды, методика и техника выполнения вибрации и ударных приемов.

# Список литературы

1. **Белая Н.А.** Лечебная физкультура и массаж [Текст]: Учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб.мед. работников – М.: «Советский спорт», 2001. – 272 с.
2. **Бирюков А. А.** Лечебный массаж [Текст]: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений /А.А. Бирюков - М.: Изд. центр «Академия», 2004. — 368 с.
3. **Дубровский В.И., Дубровская А.В.** Лечебный массаж [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская - М.: изд. центр «ВЛАДОС», 2002.

# Список литературы

4. Лечебная физическая культура [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. /Под ред. **С.Н. Попова**. - М.: Изд. центр «Академия», 2004. - 416 с.
5. Лечебная физическая культура [Текст]: / Под ред. **В.А.Епифанова**, – М.: Медицина, 2001.
6. Лечебная физическая культура [Текст]: Учеб. пособие / **В.А.Епифанов**, – М.: ГОТАР, 2006.

# Список литературы

7. Медицинская реабилитация в спорте [Текст]: руководство для врачей и студентов / Под общ. ред. **В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова.**- Донецк: «Каштан», 2011. - 620 с.
8. **Погосян М.М.** Лечебный массаж [Текст]: Учебник для академий и институтов физической культуры / М.М.Погосян - М., 2002.

# Классификация приемов массажа

## 1. Классификация (И.З. Заблудовского, дополненная А.Ф. Вербовым)

- поглаживание,
- растирание,
- разминание,
- вибрация и их разновидности или вспомогательные приемы, повторяющие основной прием в различных модификациях (Н.А.Белая, В.А. Епифанов).

## 2. Классификация (по физиологическому влиянию на ЦНС и организм человека в целом)



## 5. Классификация

(по признаку воздействия на массируемые ткани)





### **3. Классификация (по признаку воздействия на массируемые ткани)**

**1. приемы массажа мягких тканей** (кожа, мышцы, подкожная клетчатка и расположенные в них сосуды):

- поглаживание,
- выжимание,
- разминание,
- ударные приемы,
- потряхивание,
- встряхивание,
- вибрация.

**2. приемы массажа суставов, связок, сухожилий, фасций:**

- растирание,
- пассивные движения,
- вибрации.

# Приемы классического массажа (по Бирюкову А.А.)

1. поглаживание;
2. выжимание,
3. растирание;
4. разминание,
5. движение;
6. ударные приемы,
7. потряхивание,
8. встряхивание,
9. вибрация.

# Приемы классического массажа (по Дубровскому В.И.)

1. поглаживание;
2. растирание;
3. разминание;
4. вибрация;
5. ударные приемы.

# Основные правила классического массажа

1. Приемы выполнять от периферии к центру, по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.
2. Лимфатические узлы массировать нельзя.
3. Массируемые части максимально расслаблены.

# Основные правила классического массажа

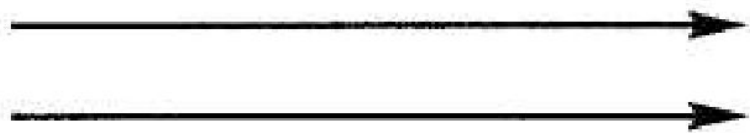
4. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
5. Соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления (сдавливания).
6. Массировать следует конечности, ближе расположенные к массажисту («ближние»), и участки на туловище (в области шеи, спины, таза, грудных и косых мышц живота), расположенные дальше от него («дальние»).

# Положения массируемого и массажиста (принятые в русской системе массажа)

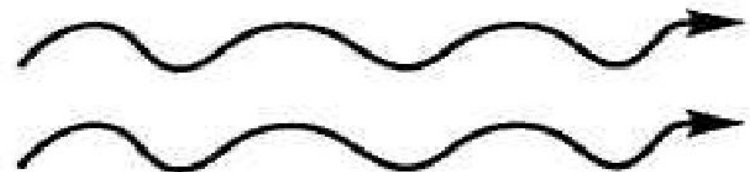
- **«Передний ход» руки** - рука скользит вперед большим и указательным пальцами (лучевым краем) или ладонью;
- **«Обратный ход» руки** – рука скользит вперед мизинцем (локтевым краем кисти).
- **«Ближняя» нога или рука** - конечность пациента, расположенная ближе к массажисту, стоящему или сидящему сбоку от массируемого.

# Положения массируемого и массажиста (принятые в русской системе массажа)

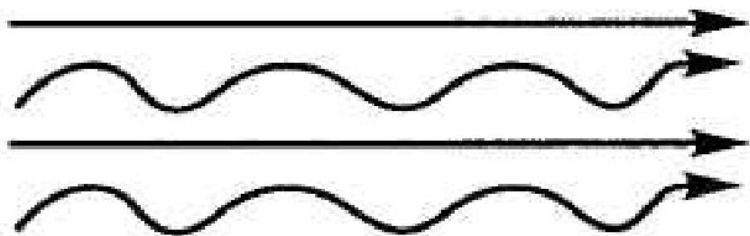
- **«Дальняя»** - расположенная дальше от массажиста.
- **«Перпендикулярно»** по отношению к массируемому участку тела (т.е. массажист стоит лицом к столу, где лежит пациент).
- **«Продольно»** - (т.е. массажист стоит левым или правым боком к пациенту).



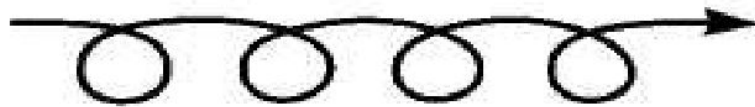
*a*



*б*



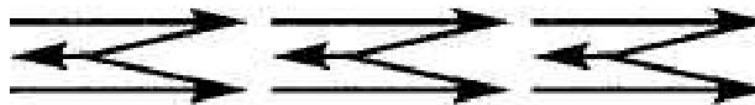
*в*



*г*



*д*



*e*

Рис. 1. Направление движений руки при выполнении приемов массажа:  
прямолнейное (а), зигзагообразное (б), комбинированное (в),  
спиралевидное (г), кругообразное (д), штрихообразное (е)



### **3. Физиология, виды, методика и техника выполнения поглаживания**

**Поглаживание** - наиболее часто используемый массажный прием. Заключается в скольжении руки (рук) по коже. Кожа при этом не сдвигается.

#### **Физиология:**

- механически удаляются отжившие чешуйки эпидермиса;
- улучшается кожное дыхание;
- усиливается выделительная функция сальных и потовых желез;
- повышается кожно-мышечный тонус;

# Поглаживание

- расширяет кровеносные сосуды кожи;
- повышается местная температура, появляется приятное ощущение тепла,
- усиливает отток венозной крови и лимфы;
- устраняет застойные явления, улучшает эластичность и упругость кожи;
- увеличивает число эритроцитов и тромбоцитов;
- снимает напряжение нервной системы.

# Поглаживание

## Виды

1. **плоскостное;**
2. **обхватывающее** (Н.А.Белая, В.И.Дубровский).

## По направлению движения рук

1. **прямолинейное;**
2. **попеременное;**
3. **зигзагообразное;**
4. **комбинированное;**
5. **концентрическое.**

# Техника выполнения поглаживания

- Поглаживание выполняют подушечкой большого пальца на небольших участках тела (межкостные мышцы, в местах выхода нерва, по его ходу и др.), подушечками II–V пальцев, основанием ладони, кулаками, ладонной и тыльной поверхностью кисти (кистей).

# Техника выполнения поглаживания

- При *плоскостном поглаживании* кисть выпрямлена, пальцы сомкнуты и находятся в одной плоскости. Кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, плотно прилегая к ней. Касание - нежное, мягкое. Выполняют одной или двумя руками как по ходу тока лимфы, так и против него.

## Техника выполнения поглаживания

- При *обхватывающем непрерывном поглаживании* кисть (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить от периферии к центру, по ходу сосудов, что способствует усилению крово- и лимфотока. Движение руки (рук) должно быть медленным.

## Техника выполнения поглаживания

- *Обхватывающее прерывистое поглаживание* выполняют плотно прилегающей кистью (ладонью) к массируемому участку. Руки (рука) движутся по небольшим участкам энергично, то обхватывая и сдавливая, то отпуская. Движения должны быть ритмичными. Такое поглаживание применяют преимущественно на конечностях.

# Разновидности поглаживания

- глажение;
- гребнеобразное;
- щипцеобразное;
- концентрическое (В.И.Дубровский);
- граблеобразное (Н.А.Белая);
- крестообразное (В.И.Дубровский).



## Техника выполнения поглаживания

- **Глажение** осуществляется пальцами одной или обеих кистей, которые при этом сгибаются в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони, и тыльной поверхностью проксимальных и средних фаланг последних четырех пальцев проводят поглаживание.

*Применяют при массаже спины, бедер.*

## Техника выполнения поглаживания

- **Гребнеобразный вариант** поглаживания выполняют проксимальными фалангами согнутых пальцев. При массаже спины, ягодиц, бедер большой палец левой руки зажимают правой рукой.

*Применяют на ладонях, подошвах, поясничной области, тыльной поверхности голени и др.*

## Техника выполнения поглаживания

- **Щипцеобразное поглаживание** выполняют большим и указательным (или большим и остальными) пальцами; захватив при этом мышцу или сустав (как щипцами), проводят поглаживание на всем его протяжении.

*Применяют при массаже мелких суставов, отдельных мышц.*

## Техника выполнения поглаживания

- **Концентрическое поглаживание** - это поглаживание двумя руками, обхватив сустав, движения идут от голеностопного сустава до паховой области. С одной стороны располагаются большие пальцы, с другой - остальные, проводят круговые поглаживающие движения.

*Применяют при массаже суставов, конечностей, мышц надплечья, шеи.*

## Техника выполнения поглаживания

- **Граблеобразное** - поглаживание подушечками выпрямленных пальцев *на межреберных промежутках, наружной части кисти и стопы.*
- **Крестообразное поглаживание** - кистями рук, сцепленными в замок, обхватывают массируемую область и проводят поглаживание ладонями. Применяют *на задней поверхности рук и ног.* При массаже руки больной кладет руку на плечо массажиста.

# Методика выполнения поглаживания

1. При поглаживании мышцы массируемого участка должны быть в расслабленном состоянии.
2. Поглаживание выполняют как самостоятельно (например, при свежей травме), так и в сочетании с другими массажными приемами (растирание, разминание и вибрация).
3. Массаж *начинают* с поглаживания и *заканчивают* поглаживанием.
4. Поглаживание выполняют медленно, ритмично, мягко, *по ходу крово- и лимфотока (на спине в обоих направлениях)*.

# Методика выполнения поглаживания

5. При отеках, лимфостазе и острых травмах поглаживание начинают с проксимальных участков, а со 2-го дня - с травмированного участка.
6. При выполнении поглаживания рука (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить к близлежащим лимфоузлам.

## Методика выполнения поглаживания

7. Поглаживание необходимо начинать с проксимальных отделов, а после нескольких массажных движений переходить к поглаживанию дистальных отделов (к ближайшим лимфатическим узлам).
8. Не обязательно пользоваться всеми вариантами поглаживания в одной процедуре.
9. Поглаживание является подготовкой массируемого участка к следующим массажным приемам.



## 4. Физиология, виды, методика и техника выполнения растирания

**Растирание** - смещение, передвижение, растяжение тканей в различных направлениях. Кожа сдвигается вместе с рукой массажиста. Проводят по ходу кровотока и лимфотока. При растирании мышц спины - вверх и сверху вниз.

## 4. Физиология, виды, методика и техника выполнения растирания

**Выполняют:** ладонной поверхностью кисти, буграми больших пальцев, подушечками указательных или средних либо II–V пальцев, основанием ладони, кулаками, локтевым краем кисти (или предплечья), костными выступами фаланг пальцев, согнутых в кулак.

**Направления движения:** одной или двумя руками *продольно, поперечно, кругообразно, зигзагообразно (или спиралевидно)*.

## 4. Физиология растирания

- размягчает рубцовую ткань, увеличивает приток крови, уменьшает боли, растягивает ткани;
- снижает рефлекторную возбудимость мышц при спастических параличах, парезах;
- вызывает повышение кожной температуры с ощущением тепла, расслабляет мышцы;
- эффективно при заболеваниях суставов, травмах, остеохондрозах позвоночника.

# Разновидности растирания

- штрихование;
- строгание;
- пиление;
- пересекание;
- граблеобразное растирание;
- гребнеобразное растирание;
- щипцеобразное растирание.

# Штрихование

- **Производят:** подушечками I, II и III пальцев в отдельности или совместно, II и III пальцами. Пальцы выпрямлены, находятся под углом  $30^\circ$  к поверхности тела.
- **Применяют** при контрактурах, рубцах после травм и ожогов, затвердениях в мышцах.

# Строгание

- **Выполняют:** одной или двумя руками - пальцы, сложенные вместе и максимально разогнутые в суставах, короткими поступательными движениями погружают подушечками в ткани и быстрым надавливанием производят их растяжение и смещение.
- **Применяют:** при обширных рубцовых повреждениях кожи.

## Пиление

- **Проводят:** локтевым краем одной или обеих кистей, между ними образуется валик. Руки движутся в противоположных направлениях.
- **Применяют** на крупных суставах, спине, бедрах, голени.

## Пересекание

- **Выполняют:** лучевым краем кисти, при этом большой палец максимально отведен в сторону.
- Прием можно выполнять одной или двумя руками: в первом случае кистью осуществляются ритмичные движения от себя (в направлении указательного пальца) и к себе (по направлению к большому пальцу).



## Пересекание

- При массаировании двумя руками кисти должны располагаться тыльными поверхностями друг к другу на расстоянии 3-4 см, путем движения от себя и к себе производится глубокое смещение тканей.
- О правильном выполнении данного приема свидетельствует валик, образующийся из массируемых тканей идвигающийся вместе с руками.

# Грабле- и гребнеобразные растирания

- **Граблеобразное растирание**  
выполняют выпрямленными, широко расставленными пальцами на спине, в межреберных промежутках, на голове.

## Грабле- и гребнеобразные растирания

- **Гребнеобразное растирание**

производят сжатой в кулак кистью, дистальными концами средних фаланг пальцев. Применяют его для растирания тканей на подошвенной части стопы, ладони, спине, ягодицах, бедрах.

# Щипцеобразное растирание

- **Выполняют:** кончиками пальцев, принимающими форму щипцов. II-III пальцы выпрямлены, сомкнуты, I палец противопоставлен.
- **Применяют** на сухожилиях, ушных раковинах, рубцах.

# Методика растирания

1. Растирание показано перед разминанием и является как бы подготовкой тканей к нему.
2. Прием проводят медленно; когда же он носит характер предстартового (подготовительного), то более энергично и быстро.
3. Для усиления действия растирания его нередко применяют с отягощением (одна рука располагается на другой).
4. Растирание осуществляют по ходу кровеносных и лимфатических сосудов, а на мышцах спины - от поясничного отдела к шейному и от нижних углов лопатки к пояснице.

# Методика растирания

5. При выполнении растирания кисть (ладонь) необходимо плотно прижимать к массируемому участку.
6. Растирание следует с осторожностью применять на мягких тканях после травм (повреждений) и заболеваний.
7. Растирание - это важный прием при воздействии на ткани суставов, а также при различных хронических заболеваниях мышц.
8. Его можно сочетать с сауной, физио- и гидропроцедурами.

## 5. Физиология, виды, методика и техника выполнения разминания

- **Разминание** - основной массажный прием, технически сложен, занимает половину времени всей процедуры массажа.
- **Этапы приема** : фиксация массируемой зоны, приподнимание и оттягивание мышцы и собственно разминание.
- **Виды**: продольное и поперечное; ординарное и двойное, непрерывистое и прерывистое.

# Физиология

- глубоко воздействует на мышечные ткани, повышает их эластичность и растяжимость;
- улучшает ток крови и лимфы как в массируемой зоне, так и вокруг нее;
- активизирует питание тканей и снабжение их кислородом, а также удаление из них продуктов обмена веществ.



## Продольное разминание

- **Техника:** 1. фиксация кистей рук на массируемом участке (большие пальцы располагаются на одной стороне, а остальные – на противоположной); 2. приподнять мышцу и выполнить разминающие движения от краев к центру, сдавливая ее с обеих сторон (рис. 1).
- **Темп приема** – 40-50 ритмичных движений в мин. по направлению мышечных волокон.
- **Используется** для мышц спины, груди, живота, области таза, шеи и конечностей.



Рис. 1. Продольное  
разминание

# Поперечное разминание

## Техника:

1. фиксация рук на мышце, располагая их на расстоянии 10 см друг от друга под углом  $45^\circ$  (рис. 2).
2. Движения производят поперек направления мышечных волокон от середины мышцы к сухожилиям, при этом массируются также места прикрепления мышц.

## Поперечное разминание

- Допустимо выполнение данного приема двумя руками вместе, попеременно (движения выполняются обеими руками в противоположных направлениях) и одной рукой с отягощением, производимым путем наложения ладони одной руки на тыльную поверхность другой.
- **Выполняется** при массаже спины, тазовой области, живота, шеи и конечностей.



Рис. 2 Поперечное разминание

## Ординарное разминание

- **Техника:** 1. рукой плотно обхватить мышцу поперек; 2. приподнять ее и совершать вращательные движения так, чтобы большой и остальные пальцы двигались по направлению друг к другу; 3. вернуть пальцы рук в И.П., не отрывая их от массируемого участка, и отпустить мышцу.
- **Используется** при массаже мышц шеи, спины, ягодиц, живота, плеча, предплечья, передней и задней поверхности бедра, задней поверхности голени.



Рис. 3. Обыкновенное разминание

## Двойное ординарное разминание

- **Техника:** аналогично ординарному, при этом массажист выполняет движение двумя руками поочередно снизу вверх.
- **Вариант:** *«двойной гриф»* - выполняется как ординарное разминание, при этом для усиления давления на мышцу производится отягощение одной кисти руки другой.
- **Применяется:** при проработке мышц шеи, бедра, задней поверхности голени, плеча, живота, спины и ягодиц. для массирования косых мышц живота.



## Двойное кольцевое разминание

- Техника: 1. кисти рук располагаются поперек массируемой зоны на расстоянии 10 см друг от друга. 2. ладонь плотно прижимается к поверхности тела, не сгибая пальцев; 3. мышца захватывается и выполняет плавные встречные движения, разминая ее. Двойное кольцевое разминание используется на различных участках тела пациента.



Рис. 4. Двойное кольцевое разминание

# Непрерывистое и прерывистое разминание

- **Непрерывистое:** *равномерные* массажные движения выполняют одной или двумя руками в поперечном и продольном направлениях.
- **Прерывистое:** массажные движения выполняют одной или двумя руками в поперечном и продольном направлениях, но движения руками *неравномерны, прерывисты, скачкообразны.*

# Разновидности разминания

- валяние,
- накатывание,
- сдвигание,
- растяжение,
- надавливание,
- гребнеобразное разминание,
- щипцеобразное разминание,
- подергивание,
- сжатие.

# Валяние

- **Применяют:** на конечностях (мышцах бедра, плеча, предплечья, голени).
- **Техника:** руки (ладони) располагаются параллельно (одна рука с одной стороны мышцы - бедра или плеча, другая - с другой), кисти параллельны друг другу и движутся в противоположных направлениях (от себя и к себе), и сжимают, перемещают («перетирают») мышцы между ладонями (рис. 5).



Рис. 5. Валяние мышц бедра

## Накатывание

- **Применяют:** на животе, груди, спине, при больших жировых отложениях.
- **Техника:** левую кисть в положении полусупинации, ребром пилящими движениями глубоко погружают в ткани живота, в то же время правой кистью захватив ткани, накатывают их на левую ладонь (рис. 6).



Рис. 6. Накатывание



## Сдвигание

- **Применяют:** при рубцах, парезах, параличах; на больших грудных, ягодичных мышцах, на спине и конечностях.
- **Техника:** выполняют большими пальцами с одной стороны и всеми остальными - с другой. Подлежащие ткани приподнимают и захватывают в складку, затем ритмичными движениями сдвигают в сторону (рис. 7).



Рис. 7. Сдвигание мышц спины

# Растяжение

- **Применяют:** на спине, животе, конечностях.
- **Техника:** как и сдвигание, путем захватывания мышцы или надавливанием на ткани и растягиванием их в противоположные стороны. Движения напоминают игру на гармошке. Крупные мышцы захватывают всей кистью, небольшие - щипцеобразно; плоские мышцы растягивают ладонями или пальцами.
- **Темп** - медленный.
- Прием действует **возбуждающе** (рис. 8).



Рис.8. Растяжение

# Надавливание

- **Применяют:** на спине, лице, животе; при переломах костей, при лечении заболеваний позвоночника (повышает тонус мышц, способствует улучшению кровообращения, притоку к тканям кислорода, воздействует на внутренние органы).
- **Выполняют:** подушечками пальцев, ладонной и тыльной поверхностью пальцев, всей ладонью или опорной частью кисти.

## Надавливание

- **Техника:** расположить руки поперек позвоночника на расстоянии 10-15 см друг от друга так, чтобы пальцы находились с одной стороны позвоночника, а основания ладоней – с другой. Затем следует выполнять ритмичные надавливания (20-25 движений в минуту), постепенно передвигая руки вверх к шее и вниз к пояснице (рис. 9).



Рис. 9 Надавливание

## Гребнеобразное разминание

- **Применяют:** на шее, лице, животе при парезах, параличах, атрофии мышц и снижении их тонуса.
- **Техника:** тыльной поверхностью пальцев кисти, согнутых в суставах и слегка разведенных (большой палец касается средней фаланги указательного пальца), производят спиралевидные разминающие движения.



## Щипцеобразное разминание

- **Применяют:** на небольших мышцах груди, шеи,
- **Техника:** массажист складывает большой и указательный или большой, указательный и средний пальцы в виде щипцов, захватывает ими массируемый участок и выполняет разминающие движения (рис. 10).
- **Проводится** в поперечном или продольном направлении. При поперечном разминании мышцу оттягивают кверху от себя и к себе.



Рис. 10. Щипцеобразное разминание

# Подергивание

- **Применяют:** при дряблости мышц, парезах, параличах конечностей и лица.
- **Техника:** выполняют захватом тканей большим и указательным пальцами, их оттягивают и отпускают, ритмично, быстро.
- **Скорость** - 100-120 движений в минуту.

## Сжатие

- **Применяют:** для улучшения лимфо– и кровообращения, повышения мышечного тонуса.
- **Техника:** выполняется пальцами или кистями рук в виде ритмичных сдавливающих и отжимающих движений, напоминающих выжимание косточек из ягод.
- **Скорость** - 30-40 движений в минуту.

## Методические указания при разминании

1. мышцы должны быть расслаблены и находиться в удобном физиологическом положении.
2. выполняют энергично, но мягко, без резких движений и болевых ощущений.
3. проводят в восходящем направлении, по ходу лимфы и мышечных волокон; некоторые мышцы массируют и в поперечном, и в продольном направлениях.

## Методические указания при разминании

4. выполняют с возрастающей силой от процедуры к процедуре.
5. мышцы необходимо предварительно подготовить для глубокого разминания, так как некоторые из них более чувствительны к раздражению (например, мышцы внутренней поверхности плеча и бедра).
6. синергисты и антагонисты массируют отдельно.

## 6. Физиология, виды, методика и техника выполнения вибрации и ударных приемов

- **Вибрация** - это приемы массажа, приводящие массируемые ткани в колебательные движения с различной скоростью и амплитудой.
- **Физиология:** колебания распространяются вглубь организма и вызывают вибрацию внутренних органов, сосудов, нервов, усиливает рефлексy, способствует уменьшению ЧСС и понижению АД, расширяет или сужает сосуды.

## 6. Физиология, виды, методика и техника выполнения вибрации и ударных приемов

- При легких вибрациях наступает расслабление мышц. Сильные вибрации стимулируют мышцы.
- **Виды:** непрерывистая (стабильная и лабильная) и прерывистая.



## Непрерывистая вибрация

- **Применяют:** в местах выхода периферического нерва на поверхность кожи, по ходу нервных стволов, на месте перелома, при парезах, параличах.
- **Техника:** телу больного сообщают колебательные (дрожательные) движения, во время которых рука массажиста, надавливая на ткани, *не отрывается* от массируемого участка.

## Непрерывистая вибрация

- **Выполняется:** подушечками одного (точечный массаж), двух или всеми пальцами, ладонной или тыльной поверхностями выпрямленных пальцев, ладонью, кулаком.
- **После вибрации** - пауза 3-5 с в виде поглаживания.
- При легких вибрациях наступает расслабление мышц. Сильные вибрации стимулируют мышцы.

# Непрерывистая вибрация

## Разновидности непрерывистой вибрации:

1. Потряхивание;
2. Сотрясение;
3. Встряхивание.

# Непрерывистая вибрация

## 1. Потряхивание

**Применяют:** после снятия гипса, контрактурах, парезах, параличах.

**Техника:** кисть обхватывает мышцы и потряхивает их в поперечном или продольном направлении волнообразно.

# Непрерывистая вибрация

## 2. Сотрясение

**Применяют:** для воздействия на внутренние органы.

**Техника:** правую руку накладывают на область проекции массируемого органа, левую помещают параллельно правой так, чтобы большие пальцы обеих рук были обращены друг к другу. Быстрыми, ритмичными в отвесном направлении колебательными движениями, то удаляя друг от друга руки, то сближая их, массажист вызывает сотрясение массируемого органа и окружающих его тканей.

# Непрерывистая вибрация

## 3. Встряхивание

**Применяют:** на конечностях для улучшения кровообращения, снижения повышенного тонуса мышц, увеличения подвижности суставов.

**Техника встряхивания руки:** массажист берет обеими руками кисть больного, слегка потягивая на себя руку, и колебательными движениями в вертикальном, направлении производит ритмичное с небольшой амплитудой встряхивание руки.

# Непрерывистая вибрация

## 3. Встряхивание

**Техника встряхивания ноги:** левая рука массажиста обхватывает стопу в области пяточного сухожилия, а правая - за свод стопы. Потягивая ногу на себя, производят ритмичные встряхивающие движения.

## Прерывистая вибрация (ударные приемы)

- Прерывистая вибрация - серия ритмичных ударов, при этом кисть массажиста *отрывается от массируемого участка* после каждого движения.
- Прием можно проводить ладонью с согнутыми пальцами, ребром ладони, сжатой в кулак кистью, подушечками слегка согнутых пальцев и их тыльной поверхностью.



# Прерывистая вибрация (ударные приемы)

## Разновидности:

- пунктирование,
- поколачивание,
- рубление,
- похлопывание,
- сотрясение,
- встряхивание,
- стегание.

# Пунктирование

- **Применяют:** при массажировании небольших участков тела в местах прохождения нервных стволов.
- **Техника:** подушечками одного или нескольких пальцев, на одном участке или с перемещением по ходу лимфатических путей, одной или двумя руками, одновременно или последовательно.
- **Степень воздействия:** зависит от расположения руки массируемого по отношению к массируемой поверхности, чем больше угол, тем глубже распространяется вибрация.

## П о к о л а ч и в а н и е

- **Применяют:** Прием одним пальцем применяют на небольших участках (лицо, сухожилия, мелкие мышцы), несколькими - при массаже лица, кулаком поперечно или локтевым краем кулака на больших мышечных группах (бедра, ягодицы, спина). для повышения тонуса мышц, улучшения их кровоснабжения.

# П о к о л а ч и в а н и е

- **Техника:** выполняют одним или несколькими пальцами, кистью (открытой или кулаком), чаще двумя руками. Наносят поочередные удары для ритмичного сокращения мышц.
- Кисть должна быть *в расслабленном состоянии*, чтобы не вызывать у пациента боль.

# Рубление

- **Применяют:** при массаже спины, груди, конечностей.
- **Оказывает:** глубокое воздействие на мышцы, усиливая кровообращение и обмен веществ в массируемой зоне.
- **Техника:** Прием проводится ребром ладоней со слегка разведенными пальцами, соединяющимися в момент соприкосновения с массируемой поверхностью. Руки массажиста должны находиться на расстоянии 2-4 см друг от друга.
- Движения выполняются ритмично, с частотой 250-300 ударов в минуту, вдоль направления мышечных волокон

## Похлопывание

- **Применяют:** на спине, ягодицах, бедрах, голеньях, грудной клетке, животе. Легкое похлопывание вызывает сужение, а более энергичное - расширение сосудов.
- **Техника:** выполняют ладонной поверхностью кисти при слегка согнутых пальцах, одной или двумя руками попеременно.

# Встряхивание

- **Применяют:** при массаже конечностей.
- **Техника:** сначала массажист фиксирует кисть или голеностопный сустав пациента, и только после этого проводит прием.
- При массировании верхних конечностей встряхивание проводится в горизонтальной плоскости, при массировании нижних конечностей – в вертикальной.

# Стегание

- **Применяют:** при парезах, параличах, рубцах кожи, в косметике.
- **Техника:** по тканям наносят касательные удары несколькими пальцами.
- **Благотворно воздействует** на кожу, обменные процессы в тканях, улучшает кровоснабжение.



***Спасибо за внимание!***

# Сегментарно-рефлекторный массаж

- *А.Ч. Щербак* (Россия - 1903г.).
- *Обоснование:* любое заболевание не является только местным, а вызывает изменения рефлекторного характера в сегментарно-связанных образованиях, которые иннервируются из тех же сегментов спинного мозга. Такие рефлекторные изменения возникают в коже, мышцах, соединительной ткани и они в свою очередь влияют на первичный очаг. Массаж этих зон способствует уменьшению патологических изменений в органе.

# Сегментарно-рефлекторный массаж

- Существуют сложные рефлекторные связи внутренних органов между собой и с различными системами организма.
- Висцеромоторные рефлексы при заболеваниях внутренних органов проявляются изменением тонуса мышц и их болезненностью.
- При заболевании органов пищеварения появляются измененная чувствительность и повышение тонуса мышц воротниковой зоны. Висцеро-висцеральные рефлексы отражают изменения в одном внутреннем органе, при патологии - в другом.

# Сегментарно-рефлекторный массаж

- На этом основано применение сегментарно-рефлекторного массажа некоторых областей тела.
- Сегментарно-рефлекторный массаж отличается тем, что воздействует не в зоне больного органа, а в зоне отраженной боли (зоны Захарьина - Геда).

# Зоны Захарьина - Геда