

Медицинский массаж

Массаж нижней конечности.

Массаж передней поверхности нижней конечности

- И.п. – лежа на спине
- Последовательность:
бедро → коленный сустав → голень →
голеностопный сустав → стопа →
пальцы стопы.

Массаж задней поверхности нижней конечности

- И.п. – лежа на животе
- Последовательность:
ягодицы → бедро → коленный сустав →
голень → голеностопный
сустав → стопа.

Тазовый пояс

- Пальпация:
- ✓ Гребни подвздошных костей
- ✓ Таз/бедрен. сустав не доступен для массажных воздействий
- ✓ Кожа ягодичной области толстая, нередко с хорошо развитой п\жир клетчаткой.

Ягодичная область

▪ *Наружная группа:*

- ✓ Большая ягодичная м. (разгибает бедро)
- ✓ Ср. и мал. ягодичные м. (отводят бедро и вращают его)
- ✓ Квадр. М. бедра; верх. и ниж. близнецовые м.; наруж.запирательная м. (вращают бедро кнаружи)

Ягодичная область

- **Внутренняя группа:**

- ✓ Подвздошно-поясничная м. (сгибает бедро и вращает его кнаружи)
- ✓ Грушевидная м. (вращает бедро наружу + отведение)
- ✓ Внут.запирательная м. (вращает бедро наружу)

Кровообращение (ягодичная область)

- *Внутренняя подвздошная а.:*
- Верх.ягодичная а.(ягод.м., мышцы таза и бедра, т/бедр. сустав)
- Ниж.ягодичная а. (ягодич.обл., седалищный н., мышцы таза и бедра, т/бедр. сустав)
- Запирательная а. (м.таза, приводящие м.бедра, т\бедр. сустав)

Кровообращение (ягодичная область)

- *Бедренная а. (продолжение наружной подвздошной артерии):*
- *Глубокая а. бедра (самая крупная ветвь) – питает кожу и мышцы таза и бедра, т\бедр.сустав, бедренную кость.*

Иннервация (ягодичная область)

- Крестцовое сплетение:
- Мышечные ветви – иннервируют внут. и наруж. мышцы.
- Верх. и ниж.ягодич.н. – ягодичные м.

Бедро

Пальпируются:

- ✓ большой вертел бедренной кости
- ✓ Латеральный и медиальный мыщелки бедра.
- ✓ Паховой складке соответствует расположение пупартовой связки

Мышцы бедра

▪ *Передняя группа:*

- ✓ портняжная мышца (сгибает бедро и голень, вращает бедро наружу, а голень – внутрь)
- ✓ Четырехглавая м. бедра (разгибает голень в коленном суставе)

Мышцы бедра

- **Медиальная группа:**

- ✓ Гребешковая м. (сгибает и приводит бедро)
- ✓ Тонкая м. (приводит бедро, сгибает голень и поворачивает ее)
- ✓ Длинная приводящая м. (приводит бедро, сгибает и вращает наружу)
- ✓ Короткая приводящая м. (приводит бедро, сгибание и вращение наружу)
- ✓ Большая приводящая м. (приводит бедро)

Мышцы бедра

■ *Задняя группа:*

- ✓ Двуглавая м. (разгибает бедро, сгибает голень)
- ✓ Полусухожильная м. (разгибает бедро, сгибает голень)
- ✓ Полуперепончатая м. (разгибает бедро, сгибает голень, поворачивает внутрь)

Кровообращение

- Бедренная а.(между передней верхней остью и симфизом)
- ✓ Глубокая артерия бедра (кожа и мышцы таза и бедра, м.сгибатели бедра, таз\бед сустав, бедренная кость)
- ✓ Подколенная артерия (верхние коленные а.)

иннервация

- **Поясничное сплетение:**

- ✓ Бедренный н. (четырёхгг.м., портняжную м.)
- ✓ Запирательный н.(медиальная гр. мышц)

- **Крестцовое сплетение:**

- ✓ Седалищный н. – м.задней группы бедра.

Коленный сустав

При осмотре:

Передняя поверхность: надколенник и его связка

- Латеральная сторона – головка м\берцо кости и прикрепляющееся к ней сухожилие 2-хгл.м. в области головки м\берц. кости расположен м\берц нерв.
- Медиальная сторона – медиальный мыщелок б\берц кости

Коленный сустав

- **Внутри:** латеральный и медиальный мениски
- Поперечная связка (м\д менисками)
- Передняя и задняя крестообразные связки (соединяют бедр. и б\берц.кости)
- **Внешние связки** – большеберцовая и малоберцовая коллатеральные связки
- **Укрепляет сустав связка надколенника**
- **Сзади укрепляет** – косая и дугообразные подколенные связки

Кровообращение

- Подколенная а.:
- Мед. и латер. верхние коленные а. (коленный сустав, м. бедра)
- Мед. и латер. нижние коленные а. (коленный сустав, икроножные и подошвенные м.)
- Средняя коленная а. (крестообразные связки и мениски)

Иннервация

- Большеберцовый н.:
- В подколенной ямке дает ветви к коленному суставу.

Мышцы голени

- **Передняя группа:**

- ✓ Передняя большеберцовая м.
- ✓ (разгибает и приводит стопу)
- ✓ Длинный разгибатель пальцев (разгибает 2-5 палец и стопу)
- ✓ Длинный разгибатель большого пальца (разгибает большой палец)

Мышцы голени

- *Латеральная группа:*
- Длинная малоберцовая м. (сгибает и отводит стопу)
- Короткая малоберцовая м. (сгибает и отводит стопу)

Мышцы голени

- **Задняя группа:**
- **Поверхностный слой**
- 3-х головая м. голени (состоит из икроножной и камбаловидной м.)
(сгибает голень, сгибает и вращает стопу)

Мышцы голени

- **Задняя группа:**
- **Глубокий слой**
- Подколенная м. (сгибает голень и вращает)
- Длинный сгибатель пальцев (сгибает 2-5 палец и стопу)
- Задняя большеберцовая м. (сгибает стопу и вращает наружу)
- Длинный сгибатель большого пальца стопы (сгибает б.палец и стопу и вращает ее наружу)

Иннервация

- 2 крупные ветви:
- ✓ Большеберцовый н. (заднюю группу мышц)
- ✓ Общий малоберцовый н.:
- ✓ Глубокий м\берц.н. иннервирует переднюю группу мышц голени
- ✓ Поверхностный м\берц.н. – латеральную группу м. голени

Кровоснабжение

- Подколенная а.
- Медиал. и латер. нижние коленные артерии
- Передняя б\берцовая а.
- Задняя б\берцовая а.

Стопа - мышцы

- Мышцы тыла стопы:
- Короткий разгибатель пальцев (разгибает 2-4 пальцы стопы)
- Короткий разгибатель большого пальца стопы (разгибает большой палец)

Стопа - мышцы

- *Мышцы подошвы:*
- *Медиальная группа:*
- ✓ М.отводящие б.палец
- ✓ Короткий сгибатель б.пальца
- ✓ М. приводящая б.палец стопы

Стопа - мышцы

- *Латеральная группа:*

- ✓ М.отводящая мизинец
- ✓ Короткий сгибатель мизинца стопы

Стопа - мышцы

- Средняя группа:
- Короткий сгибатель пальцев
- Квадратная м. подошвы
- Червеобразные м.
- Подошвенные межкостные м.
- Тильные межкостные м.

Стопа – иннервация

- Большеберцовый н. (икроножный н. иннервирует латеральные отделы стопы)
- Малоберцовый н. (поверхностные и глубокий) иннервирует стопу

Стопа - кровоснабжение

- Медиальная подошвенная а.
- Латеральная подошвенная а.

Методические указания

- Массаж отдельных сегментов проводится после массажа всей конечности
- Сначала проводится массаж крупных сегментов
- Массаж мышц голени выполняется вместе с массажем стопы
- Массаж мышц бедра должен охватывать и ягодичные мышцы
- Массаж подколенной ямки проводится аккуратно (расположены крупные сосуды)
- При массаже паховой области не проводят глубокое давящее поглаживание, рубление (проходят крупные сосуды и нервы)

Методические указания

- Массаж нижней конечности не ограничивают одним сегментом, а проводят захватывая проксимальные и дистальные участки
- При травме конечности, сначала проводят массаж проксимальнее места травмы, а затем дистальные отделы.