

# **Общие основы массажа.**

Дисциплина «Основы реабилитации»

Преподаватель – Чивилёва О.А.

# **План:**

1. История массажа.
2. Влияние массажа на организм пациента.
3. Основные приёмы классического массажа.
4. Требования к массажисту и пациенту.
5. Показания и противопоказания к проведению процедуры массажа.
6. Виды массажа.

**Массаж** - это дозированное, механическое раздражение тела человека рукой массажиста или при помощи специальных аппаратов.

## Кожа является одним из самых крупных и важных органов.

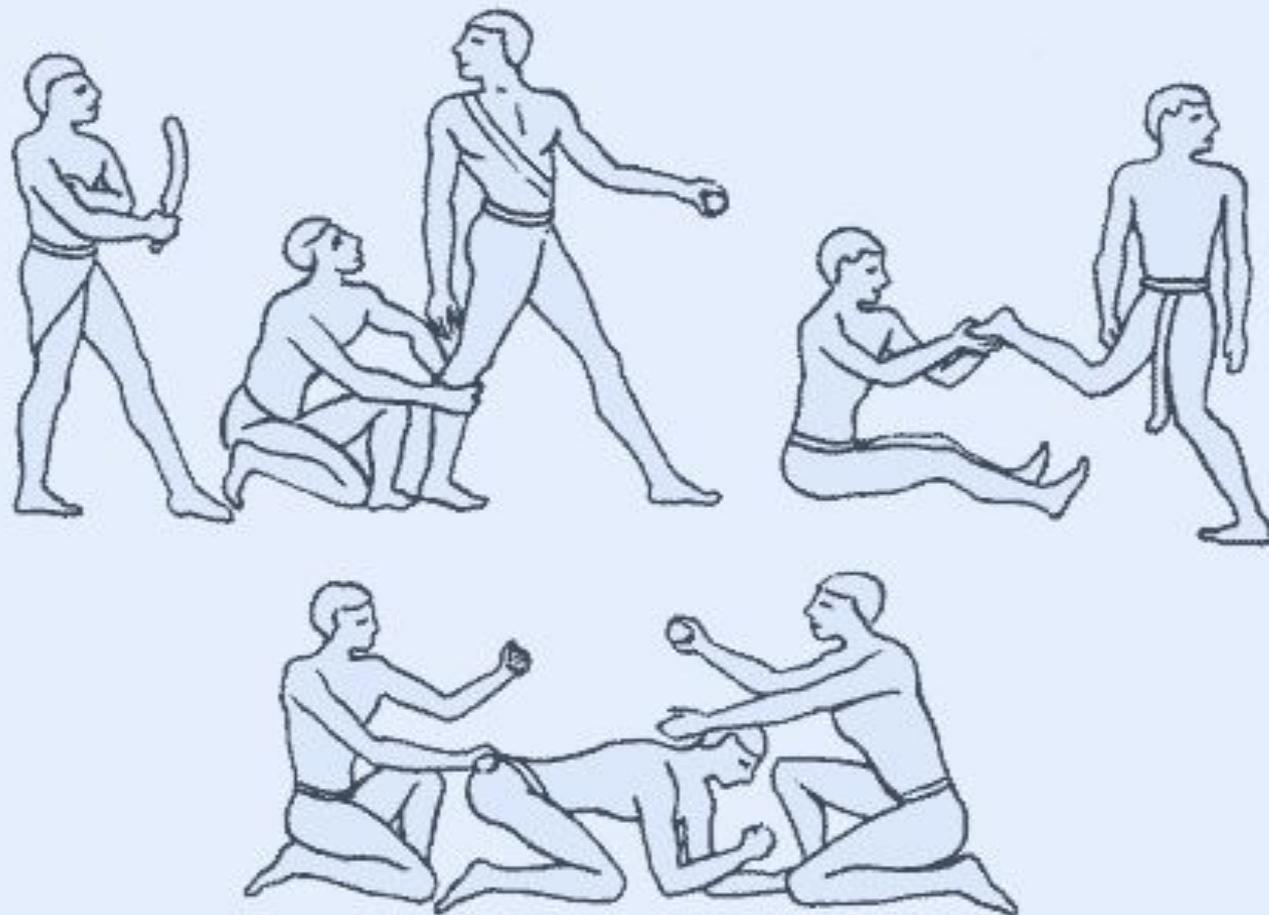
- если человека легонько взять за кисть руки, то у него замедлится ритм сердца и понизится кровяное давление,
- у детей и подростков, с расстройствами психики, заметно уменьшается возбудимость, и происходят положительные сдвиги в восприятии окружающей действительности, если им ежедневно в течение короткого времени слегка растирать спину,
- 40 недоношенных детей были разделены на две равные группы. В одной группе детей ежедневно нежно поглаживали в течение 45 минут, а в другой - нет. Спустя 10 дней дети в первой группе весили на 47% больше, чем во второй, хотя и те, и другие получали одинаковое количество калорий.

# Происхождение слова

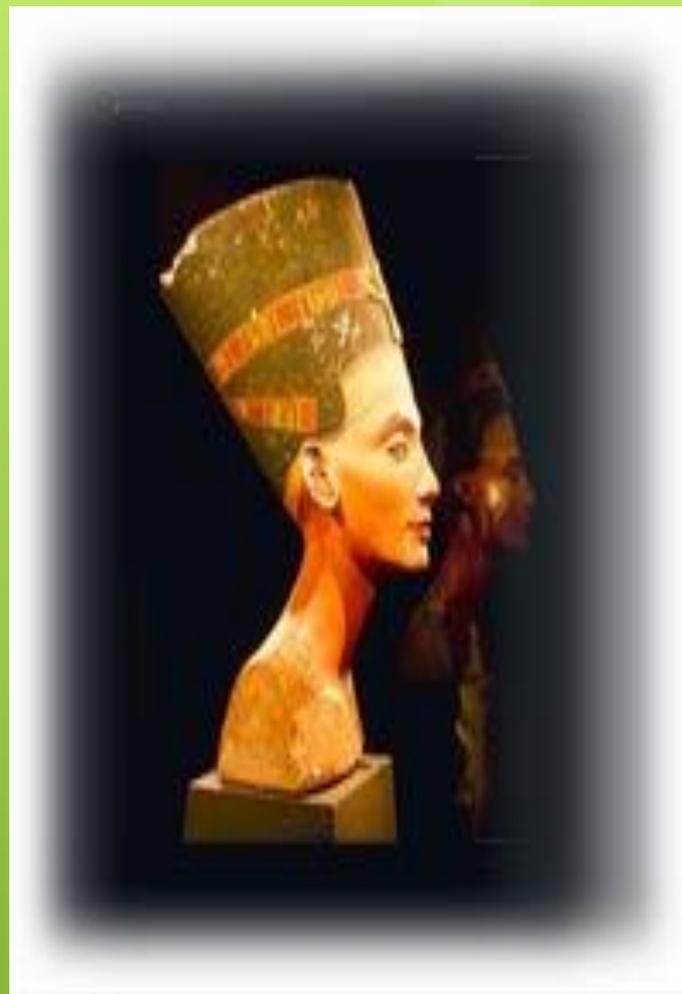
## «массаж»

- Одни авторы считали, что слово «**массаж**» произошло от санскритского корня «**takch**»,
- другие — от греческого слова «**masso**» («**сжимать руками**»),
- третьи — от латинского «**massa**» («**пристающее к пальцам**»),
- четвертые — от арабского «**mass**», или «**masch**» («**нежно надавливать**»),
- пятые — от древнееврейского «**машешь**» («**ощупывать**»).

# Массаж возник в глубокой древности



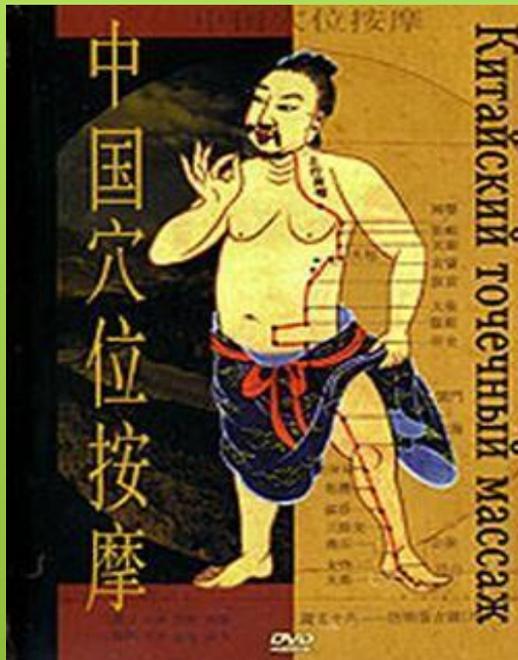
# Древний Египет



# Древняя Греция



# Древний Восток



# Основоположники отечественной школы массажа



**Матвей  
Яковлевич  
Мудров**



**Иван  
Михайлович  
Саркизов -  
Серазини**

## *Действие массажа зависит от:*

- вида массажа,
- длительности выполнения массажа,
- интенсивности массажа,
- характера массажных приёмов.

## **Влияние массажа на нервную систему:**

- повышает лабильность нервной системы и кожно - мышечной чувствительности,
- улучшает кровообращение,
- ускоряет регенерацию перерезанного нерва, усиливая рост аксонов,
- замедляет образование рубцовой ткани и ускоряет рассасывание продуктов распада,
- уменьшает болевую чувствительность,
- улучшает возбудимость нервов и проводимость нервных импульсов по нерву

## **Влияние массажа на кожу:**

- повышает лабильность нервной системы и кожно - мышечной чувствительности
- улучшается секреторная функция сальных и потовых желез
- очищаются от посторонних частиц и секрета выводные отверстия желез
- благодаря усиленной деятельности потовых желез, обеспечивается выведение из организма конечных продуктов обмена веществ
- улучшается лимфообращение, кровообращение
- устраняется венозный застой, улучшается питание
- повышается местная температура, это способствует ускорению обменных и ферментативных процессов
- улучшается сопротивляемость неблагоприятным температурным и механическим воздействиям
- повышается тонус кожи

## **Влияние массажа на органы дыхания:**

- улучшает дыхательную функцию
- снимает утомление дыхательной мускулатуры
- улучшает отхождение мокроты

## **Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему:**

- ускоряет ток всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости)
- АД незначительно изменяется (повышается или понижается)
- увеличивается количество тромбоцитов, лейкоцитов, эритроцитов, гемоглобина.

# **Влияние массажа на мышечную систему:**

- улучшает кровообращение и окислительно-восстановительные процессы
- ускоряет доставку кислорода к мышцам
- ускоряет удаление продуктов обмена
- повышает чувствительность мышечных волокон
- повышает лабильность, сократимость, эластичность, возбудимость, восстановление работоспособности.

## **Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения:**

- массаж не вызывает увеличение молочной кислоты в мышцах
- не нарушает кислотно-щелочное равновесие
- создаются благоприятные условия для течения окислительно-восстановительных процессов
- способствует выделению воды из мышц.

# Влияние массажа на функциональное состояние организма:

- тонизирующее - усиливаются процессы возбуждения в Ц.Н.С.; повышается функциональная активность головного мозга
- успокаивающее - связано с умеренным, ритмичным, продолжительным раздражением, снижается возбудимость ЦНС.
- трофическое - проявляется в улучшении процессов клеточного питания
- энерготропное - выражается в функциональных изменениях, вызывающих повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата
- нормализация функций - нормализующее влияние массажа на динамику нервных процессов в коре больших полушарий. При нарушении функций внутренних органов импульсы могут оказывать нормализующее действие, улучшать координационные взаимоотношения между корой головного мозга и подкоркой.

# **ТРЕБОВАНИЯ К ПАЦИЕНТУ И МАССАЖИСТУ.**

- Во время массажа пациент должен соблюдать гигиену. Обмывать массируемый участок, менять чаще бельё.
- При массаже не рекомендуется использовать какие-либо смазывающие средства. Только при сухой коже можно пользоваться кремом или маслами.
- Если кожа сильно влажная (жирная) можно использовать тальк или детскую присыпку, после массажа обтереть влажным полотенцем массируемый участок.
- Если есть царапины или ссадины - смазать клеем БФ-6.
- Если волосы затрудняют массаж их необходимо сбрить.
- При проведении массажа пациенту нужно выбирать физиологически удобное положение тела, при котором мышцы были - бы полностью расслаблены.
- Пациенту необходимо иметь, индивидуальную простынь.
- Пищу принимать за 1,5 - 2 часа и без запаха.

# **ТРЕБОВАНИЯ К ПАЦИЕНТУ И МАССАЖИСТУ.**

## **Подготовка пациента.**

- эмоциональный настрой
- убедить пациента, что массаж поможет
- осмотр и пальпация массируемой области (цвет, влажность, упругость кожи, отеки, сыпи, ссадины)
- вести беседу если пациент пожелает, музыка по желанию пациента (но лучше тишина).

# **ТРЕБОВАНИЯ К ПАЦИЕНТУ И МАССАЖИСТУ.**

## **Требования к массажисту:**

- Внимательность, терпимость, тактичность
- уверенность в правильном выполнении
- отличное владение техникой массажа
- знание методики массажа при различных заболеваниях
- должен представлять физиологическое влияние каждого приема
- знать показания и противопоказания в применении того или иного приема
- не допускать искажения приемов и совершенствовать технику
- обязан разбираться в особенностях клинического проявления различных заболеваний и в соответствии с этим уметь подбирать необходимую методику
- выбирать выгодную рабочую позу (не рекомендуется низко наклоняться над пациентом, в течении рабочего дня чаще менять рабочую позу, одинаково работать с правой и левой стороны

# **Требования к массажисту:**

- Мыть руки после каждой процедуры
- В конце рабочего дня делать для рук горячие ванночки и смазывать руки кремом.
- Одежда массажиста должна быть хлопчатобумажной.
- Обувь на маленьком каблучке ( для предупреждения варикозного расширения вен, плоскостопия).
- Перед процедурой - снять кольца, часы, цепочки.
- Ногти должны быть коротко подстрижены.
- Во избежание переутомления массажиста и для регламентации его труда утверждены нормы нагрузки определяемые виде **массажных единиц.**
- **Длительность массажа одной единицы 10 минут.**

- Важное значение имеет поза массажиста, которая не вызывала бы утомления.
- При проведении процедур следует чаще чередовать работу правой и левой рукой.
- Сменять трудоёмкие приёмы на менее трудоёмкие, между процедурами массажа необходимо делать отдых, во время которого выполнять корригирующие физические упражнения.

# Особенности массажа лицам разного пола и возраста.

- При массаже необходимо учитывать пол, возраст, конституцию и профессию пациента.
- Людям среднего роста - сильный массаж,
- астеникам - более слабый массаж,
- гиперстеникам - сильный массаж, но не переходить болевой порог.
- Детям и пожилым - слабый массаж,
- подросткам и старше 35 лет (до 50 лет) средней силы массаж,
- Молодым людям до 35 лет - сильный массаж.
- Первые сеансы более короткие и менее интенсивные чтобы пациент адаптировался.
- Интенсивность дозируется за счёт силы и различных приемов.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА.

- Гипертония с высокими цифрами
- Воспаление лимфоузлов
- Острые лихорадочные состояния
- Беременность первый триместр
- Кровотечения и наклонности к ним
- Злокачественные новообразования до хирургического лечения
- Остеомиелит
- Тромбофлебит
- Заболевания кожи грибковой и инфекционной этиологии
- Гангрена
- Сифилис
- Открытая форма туберкулёза
- Почечная, печёночная, лёгочная, сердечная недостаточность

# **ВИДЫ МАССАЖА.**

- Классический
- Спортивный
- Детский
- Лечебный
- Гигиенический
- Косметический
- Самомассаж
- Тайский
- Антицеллюлитный
- Баночный
- Аппаратный
- Медовый
- Шоколадный
- И многие другие виды массажа

# ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА.

Последовательность массажных приёмов и  
распределение времени на них в процентах.

1. Поглаживание 60% последовательность массажных приёмов и распределение времени на них в процентах:  
2. Выжимание - 20% поглаживания  
3. Растирание 15% поглаживания  
4. Разминание 60% поглаживания  
5. Ударные приёмы и вибрация 5% поглаживания  
6. Активно - пассивные движения