

# ЛФК и массаж

Выполнил  
учитель по физической культуре  
МБОУ «СОШ № 16 с УИОП»  
Евпатов А.А.

- Организм человека представляет собой саморегулирующую систему, приспособляющуюся к изменениям окружающей среды. Наша задача - направить механизмы саморегулирования в нужное русло.

Лечебный Массаж: одно из наиболее эффективных средств воздействия, без применения медицинских препаратов.

Проводится массаж по назначению врача.  
Средний курс 10 — 12 сеансов (желательно без продолжительных перерывов).



- Лечебный массаж направлен на лечение таких распространенных заболеваний как:
- остеохондроз позвоночника,
- нарушение осанки,
- сколиозы,
- артрозы и артриты суставов,
- протрузии и грыжи дисков,
- гипертоническая болезнь,
- невралгия
- мигрень

# Баночный массаж

- Баночный массаж сочетает в себе воздействующие факторы банок и массажа. В его основе также лежит рефлекторный механизм, основанный на раздражении кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом.



- Выполняется баночный массаж так: массируемую поверхность смазывают разогретым маслом (вазелиновым, подсолнечным и др.). Затем берут банку емкостью 200мл (можно из-под майонеза) и вводят в нее на секунду-другую стержень с зажатой предварительно ватой, смоченной в эфире или спирте, после чего тампон удаляют, а банку быстро прикладывают к нужному участку тела. Затем надо присосавшейся банкой делать скользящие массажные движения от поясницы к шейному отделу позвоночника. Движения банки-зигзагообразные, круговые, и.т.п. Выполнять 5-15 мин, можно ежедневно.

- Баночный массаж показан при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии, миозитах, люмбаго, остеохондрозе позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах (не в остром периоде!) и др.
- Под влиянием баночного массажа ускоряется крово- и лимфообращение в тканях и рефлекторно в легких улучшается дыхание, отходит мокрота (если она есть), снижается температура тела (если повышена). После окончания массажа больного надо укутать одеялом, дать стакан чаю с лимоном или малиной.

# Сегментарно-рефлекторный массаж

- Процедура массажа состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Целью подготовительной части массажа является воздействие на экстерорецепторный аппарат кожи и улучшение крово- и лимфотока массируемой области.



## Последовательность проведения процедуры

- 1) массаж спины
- 2) шеи
- 3) грудной клетки
- 4) живота
- 5) верхних конечностей (массируют шейно-грудной отдел, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, пальцы)
- 6) нижних конечностей (массируют поясничный отдел позвоночника, заднюю, а затем и переднюю поверхность бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу)
- 7) биологически активных точек (БАТ).
- При наличии травмы или заболевания конечностей массаж начинают с позвоночника и здоровой конечности.



# массаж спины

- **Массаж спины** начинают с плоскостного поглаживания, растирания от поясницы к шейному отделу (по 5-6 массажных движений). Затем проводят разминание двумя руками одной половины спины, затем - другой в течение 1-2 мин. После окончания этого приема проводят опять поглаживание всей спины (3-5 движений).
- После проведения подготовительного массажа переходят к массажу более глубоких слоев мышц, включая специальные приемы массажа.

# Техника сегментарного массажа включает различные приемы:

- Растирание
- Растягивание
- Разминание
- давление (надавливание)
- вибрацию

