

Массаж при заболеваниях суставов



Массаж при заболеваниях суставов

Массаж при артрозе тазобедренного сустава

Методика массажа

Массаж
нижней
части
спины

Массаж
пояснично
й
области

Массаж
ягодично-
крестцово
й
области

Массаж
бедр

выжимание и
поглаживани
е нижней
части спины

Массаж
больного
сустава

Массаж нижней части спины

Поглаживание,
выжимание

Разминание на длинных
мышцах спины

Кругообразное,
подушечками
большого пальца

Кругообразное,
фалангами
согнутых пальцев

Кругообразное,
подушечками больших
пальцев обеих рук

щипцеобразное

Массаж поясничной области

растирание

**Прямолинейное,
подушечками и бугром
большого пальца**

**Кругообразное, подушечками
большого пальца и фалангами
согнутых пальцев**

**Кругообразное, лучевой
стороной кисти**

Массаж ягодично-крестцовой области

**Массаж ягодичной
области**

**поглаживание,
выжимание**

**Разминание: ординарное,
двойной гриф, двойное
кольцевое, кругообразное
фалангами согнутых
пальцев**

Массаж крестца

**Растирание
кругообразное
подушечкой большого
пальца, подушечками 4х
пальцев, фалангами
согнутых пальцев**

**Массаж
тазобедренного
сустава на половине с
менее выраженным
болевым синдромом**

**Растирание
кругообразное**

Массаж бедра (левого и правого)

По общепринятой методике:

Поглаживание, выжимание

Разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, клювовидное

Выжимание и поглаживание нижней части спины

На больной половине - выжимание (1-2 вида)

Поглаживание (2-3 вида)

Массаж больного сустава

2-3 сеанса – щадящий режим

поглаживание

Растирание – кругообразное основанием ладони, подушечками 4х пальцев, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака, ребром указательного пальца.

Массаж при артрозе коленного сустава

Методика массажа

Массаж вдоль позвоночника

Массаж на ягодичной и крестцовой областях

Массаж бедра и коленного сустава на здоровой конечности

Массаж бедра и коленного сустава на больной конечности

Массаж вдоль позвоночника

Поглаживание - 2
вида – нижней
части спины

Выжимание – 2
вида – там же

Растирание вдоль позвоночного столба от
крестца до нижних углов лопаток

→ Прямолинейной подушечками 2-3го пальцев
(«вилкой»)

→ Штрихование «вилкой»

→ Кругообразное подушечками указательного
пальца, движение в сторону позвоночного
столба, затем средним пальцем

→ «воздействие» на промежутки между
остистыми отростками

→ Кругообразное подушечками больших
пальцев с вращением к указательным
пальцам

Массаж на ягодичной и крестцовой областях –
по общепринятой методике.

Массаж бедра и коленного сустава на здоровой конечности

последовательно

Задняя поверхность бедра и коленный сустав

Передняя поверхность бедра и коленный сустав

Массаж бедра и коленного сустава на больной конечности

Задняя поверхность бедра

Массаж коленного сустава лежа на животе

Передняя поверхность бедра

На фасции 4х-главой мышцы

Поглаживание, выжимание

Концентрические поглаживания

Поглаживание, выжимание

Растирание: прямолинейное, основанием ладони

Разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, клювовидное

Растирание «щипцы», прямолинейное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, подушечками пальцев обеих рук, кругообразное бугром большого пальца

Разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, клювовидное

Кругообразное, фалангами согнутых пальцев

Растирание фасции 4х-главой мышцы бедра, прямолинейное, основанием ладони, кругообразное фалангами 2-3 пальцев, кулаком.

Захватывают концентрическим поглаживанием

Кругообразное, лучевой стороной кисти

На коленном суставе

**Поглаживание
концентрическое**

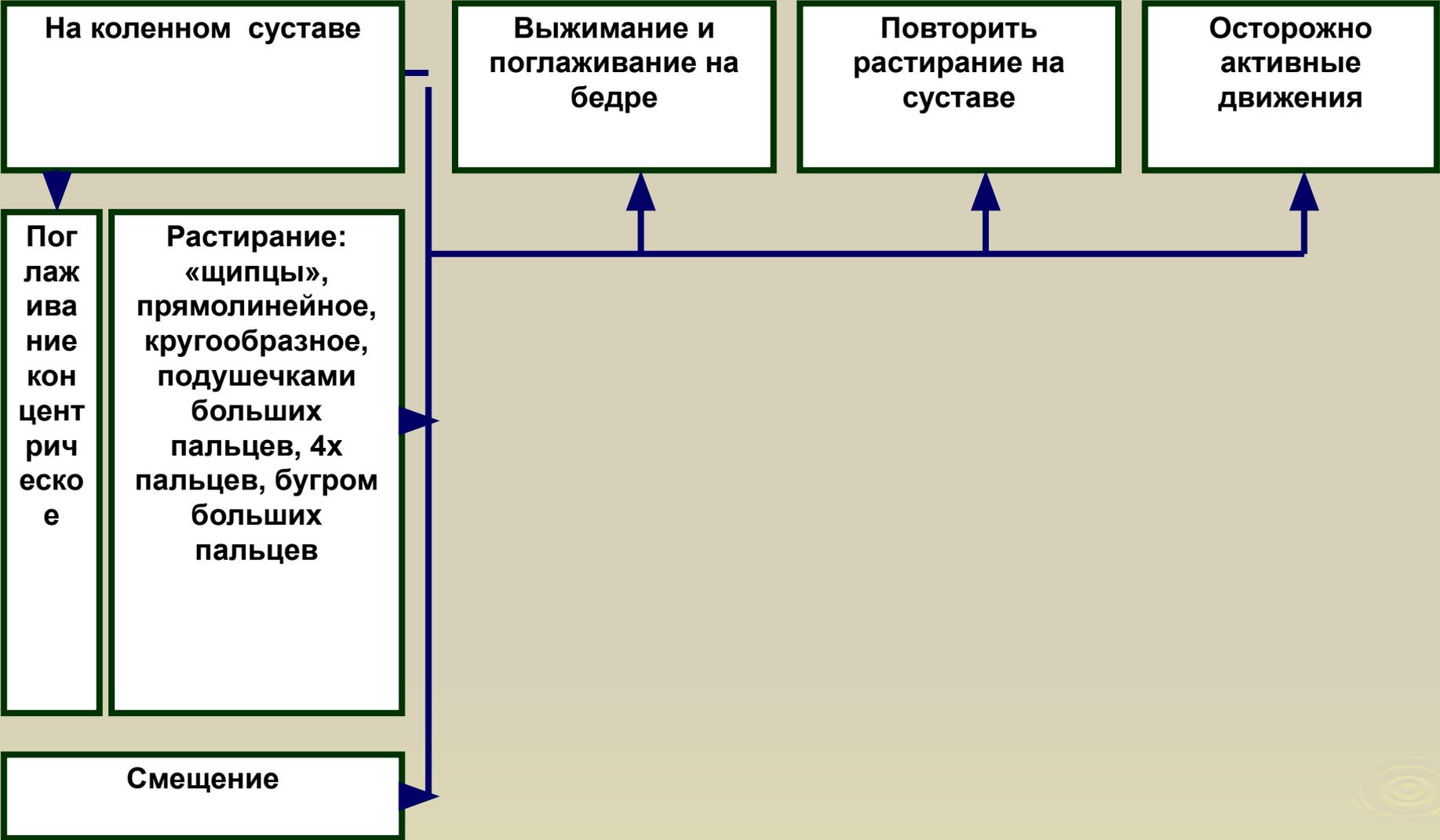
**Растирание:
«щипцы»,
прямолинейное,
кругообразное,
подушечками
больших
пальцев, 4х
пальцев, бугром
больших
пальцев**

Смещение

**Выжимание и
поглаживание на
бедре**

**Повторить
растирание на
суставе**

**Осторожно
активные
движения**



Массаж при артрозе голеностопного сустава

Массаж икроножной мышцы

Массаж ахиллова сухожилия

Массаж передних берцовых мышц

Массаж подъема стопы

Выжимание и поглаживание передних берцовых мышц

Массаж голеностопного сустава

Массаж икроножной мышцы

Массаж ахиллова сухожилия

Массаж передних берцовых мышц

Поглаживание 2-3 вида по 2-3 раза

Выжимание – 2 вида

потряхивание

Разминание: ординарное, двойное кольцевое, продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, клювовидное

потряхивание

поглаживание

Растирание: «щипцы», прямолинейное и зигзагообразное

Растирание прямолинейное подушечками и буграми пальцев

Кругообразное, подушечками б. пальцев, подушечками всех пальцев

Потряхивание на икроножной мышце

Поглаживание на икроножной мышце

Растирание на ахилловом сухожилии – кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное, клювовидное

Поглаживание, выжимание

Разминание подушечками 4х пальцев, кругообразное

Поглаживание

Кругообразное разминание основанием ладони, лучевой стороной кисти

поглаживание

Массаж подъема стопы

поглаживание

Растирание –
прямолинейное,
подушечками пальцев;
кругообразное
подушечками 4х
пальцев;
прямолинейное,
кругообразное
подушечкой большого
пальца; кругообразное
ребром ладони

Выжимание и поглаживание передних берцовых мышц

Выжимание –
прямолинейное,
основанием ладони,
клювовидное – движения
от себя.

Поглаживание -
прямолинейное,
спиралевидное

Массаж голеностопного сустава

Поглаживание
концентрическое

Растирания «щипцы»
прямолинейные;
кругообразные
подушечками пальцев
одной и двумя руками;
клювовидные одной,
затем другой рукой;
прямолинейные буграми,
подушечками больших
пальцев

Выжимание и
поглаживание на
берцовых мышцах

Повторяется растирание
на суставе

Заканчивается
концентрическим
поглаживанием и
движениями

Массаж при артрозе локтевого сустава

Массаж верхней части
спины

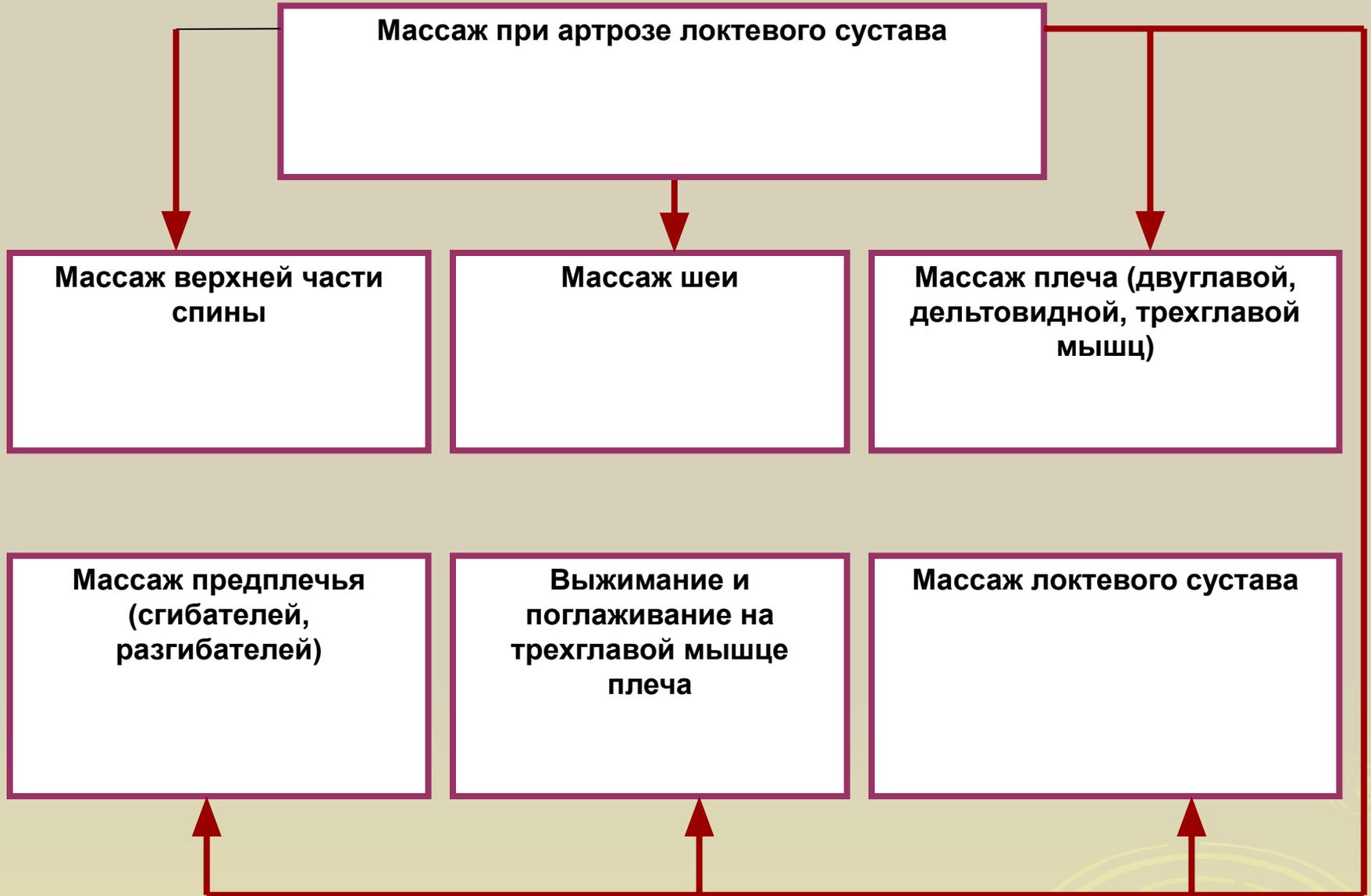
Массаж шеи

Массаж плеча (двуглавой,
дельтовидной, трехглавой
мышц)

Массаж предплечья
(сгибателей,
разгибателей)

Выжимание и
поглаживание на
трехглавой мышце
плеча

Массаж локтевого сустава



**Массаж верхней части
спины**

**Поглаживание от нижних
углов лопаток до
надплечья –
(1-2 вида)**

**Растирание на фасции
трапециевидной мышцы**

**Кругообразное,
подушечками большого
пальца, подушечками 4х
пальцев, фалангами
согнутых пальцев, бугром
большого пальца**

Массаж шеи

**Поглаживание,
выжимание**

**Разминание:
ординарное, двойное
кольцевое, продольное,
кругообразное
фалангами согнутых
пальцев.**

**Несколько приемов –
вдоль позвоночного
столба – от границы
волос до 7-го шейного
позвонка**

**Массаж плеча (двуглавой,
дельтовидной, трехглавой
мышц)**

На двуглавой мышце

Поглаживание, выжимание

**Разминание: ординарное,
двойное кольцевое,
продольное, кругообразное
фалангами согнутых пальцев,
клювовидное.**

**На дельтовидной и
трехглавой мышцах**

Поглаживание, выжимание

**Разминание: ординарное,
двойное кольцевое
кругообразное фалангами
согнутых пальцев,
клювовидное.**

Массаж предплечья

На сгибателях предплечья

Поглаживание, выжимание

Разминание: ординарное, двойное кольцевое кругообразное фалангами согнутых пальцев, клювовидное (кисти к себе и от себя).

На разгибателях предплечья

Поглаживание, выжимание

Разминание: кругообразное, подушечками 4х пальцев, фалангами согнутых пальцев, клювовидное.

Выжимание и поглаживание на трехглавой мышце плеча

Массаж локтевого сустава

Массаж внутренней части сустава – рука вдоль туловища

Кругообразное поколачивание основанием ладони

Растирание – кругообразное подушечками 4х пальцев, фалангами согнутых пальцев, клювовидное, бугром большого пальца, подушечками больших пальцев, основанием ладони

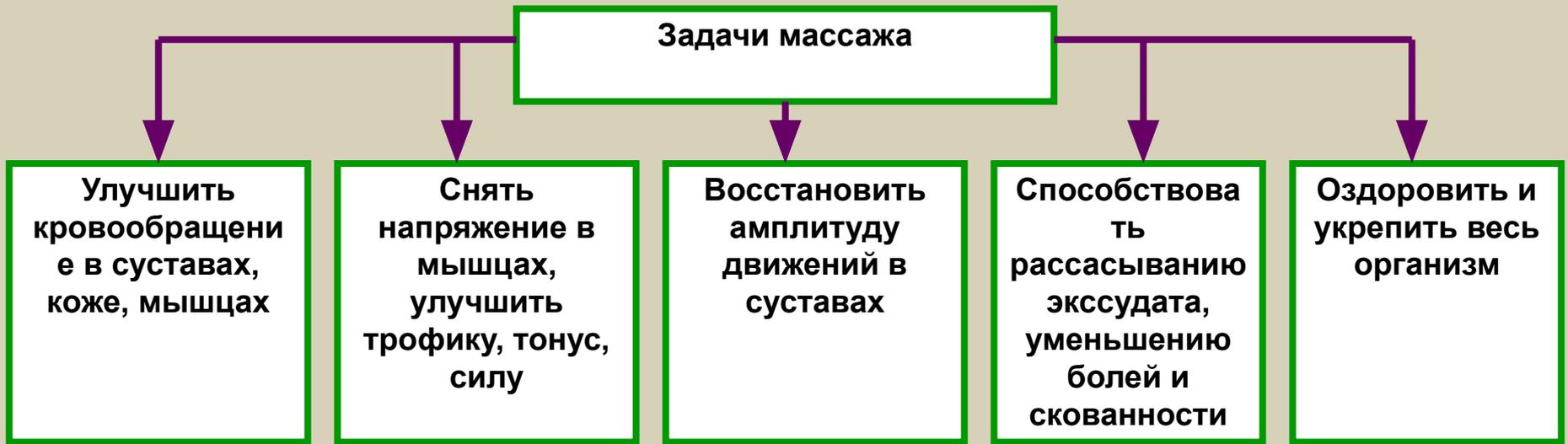
Массаж наружной части локтевого сустава – согнутая рука перед головой

Поглаживание кругообразное, основанием ладони.

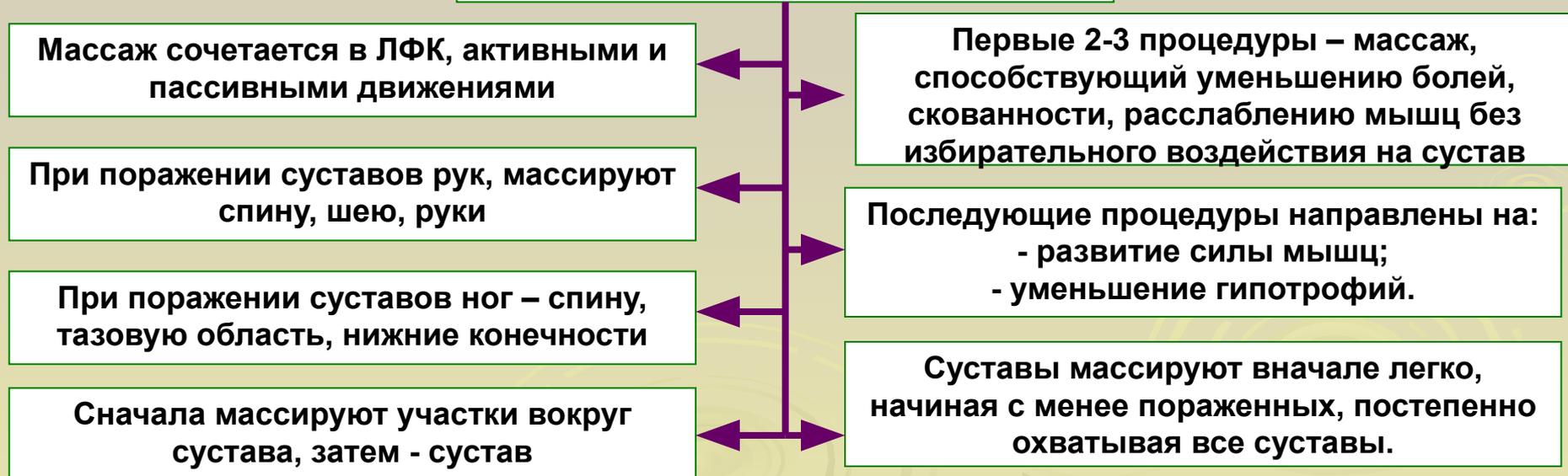
Растирание кругообразное подушечками 4х пальцев, клювовидное ребром большого пальца, основанием ладони

Массаж при артритах

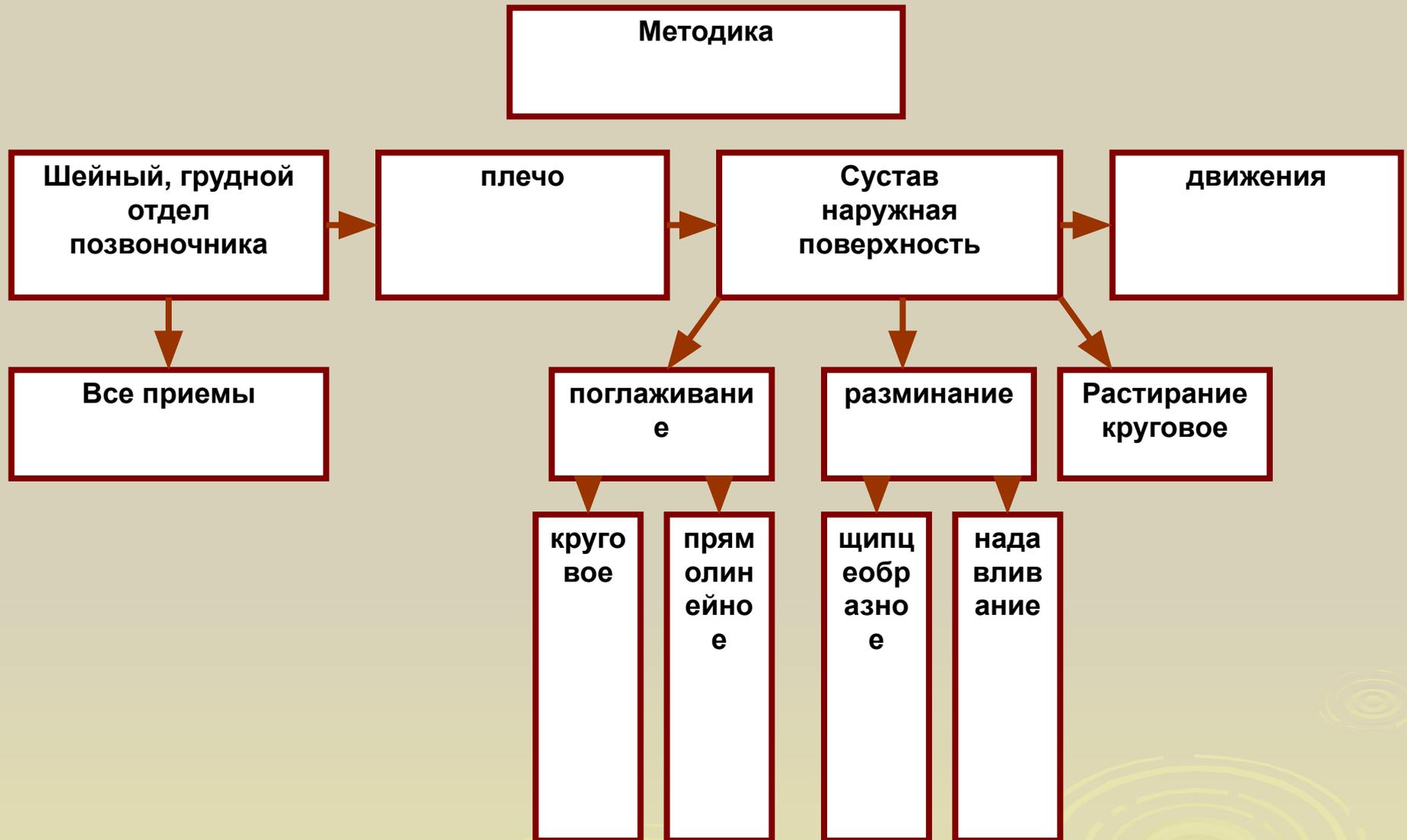
В острой стадии массаж не назначают



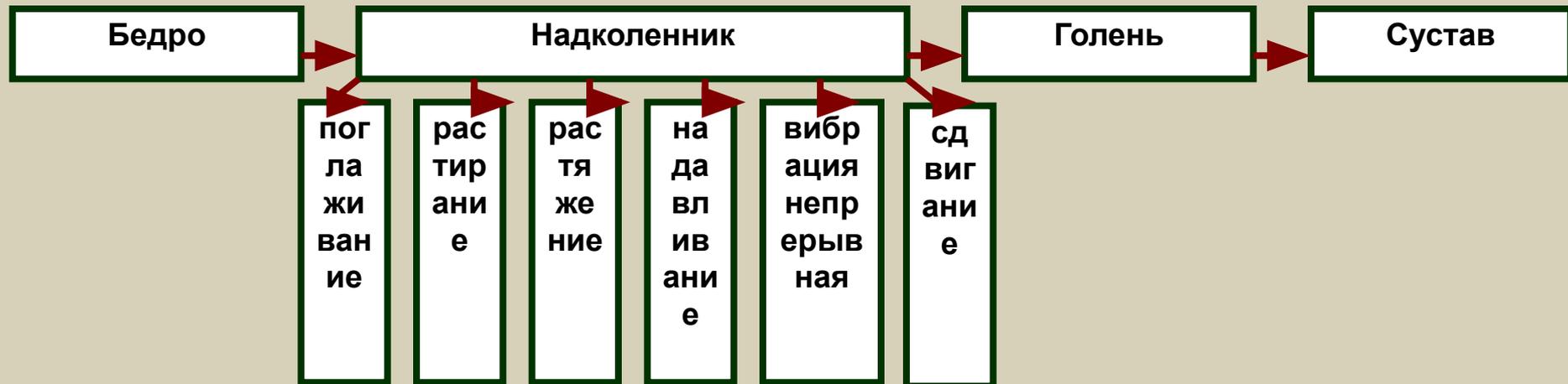
Методика массажа



Массаж при бурсите локтевого сустава



Бурсит коленного сустава



Массаж при контрактурах суставов нижних конечностей



Курс 15-20 сеансов, лучше через день.
Повторный курс через 1-1,5 месяцев.

Массаж при контрактурах в суставах верхних конечностей

Сегментарный
D₁₁₋₆ в C₆ – C₃
все приемы

Трапецевидная,
грудиноключичная,
сосцевидная

Верхняя конечность –
отсасывающая методика

Суставы

Плечевой
сустав

локтевой

лучезапястный

движения

Исходное положение

Тыльная сторона
кисти на поясничной
области

Кисть на
противоположном плече

Руку в сторону

Передняя поверхность
сустава

Задняя поверхность
сустава

Снизу к суставу

Локтевой сустав

Наружная поверхность

Наибольшее внимание

Лучезапястный

На тыле сустава

Заболевания и повреждения суставов

Артроз коленного сустава (15-20 мин.- ПП)

Бедро

Голень

Сустав

Все приемы

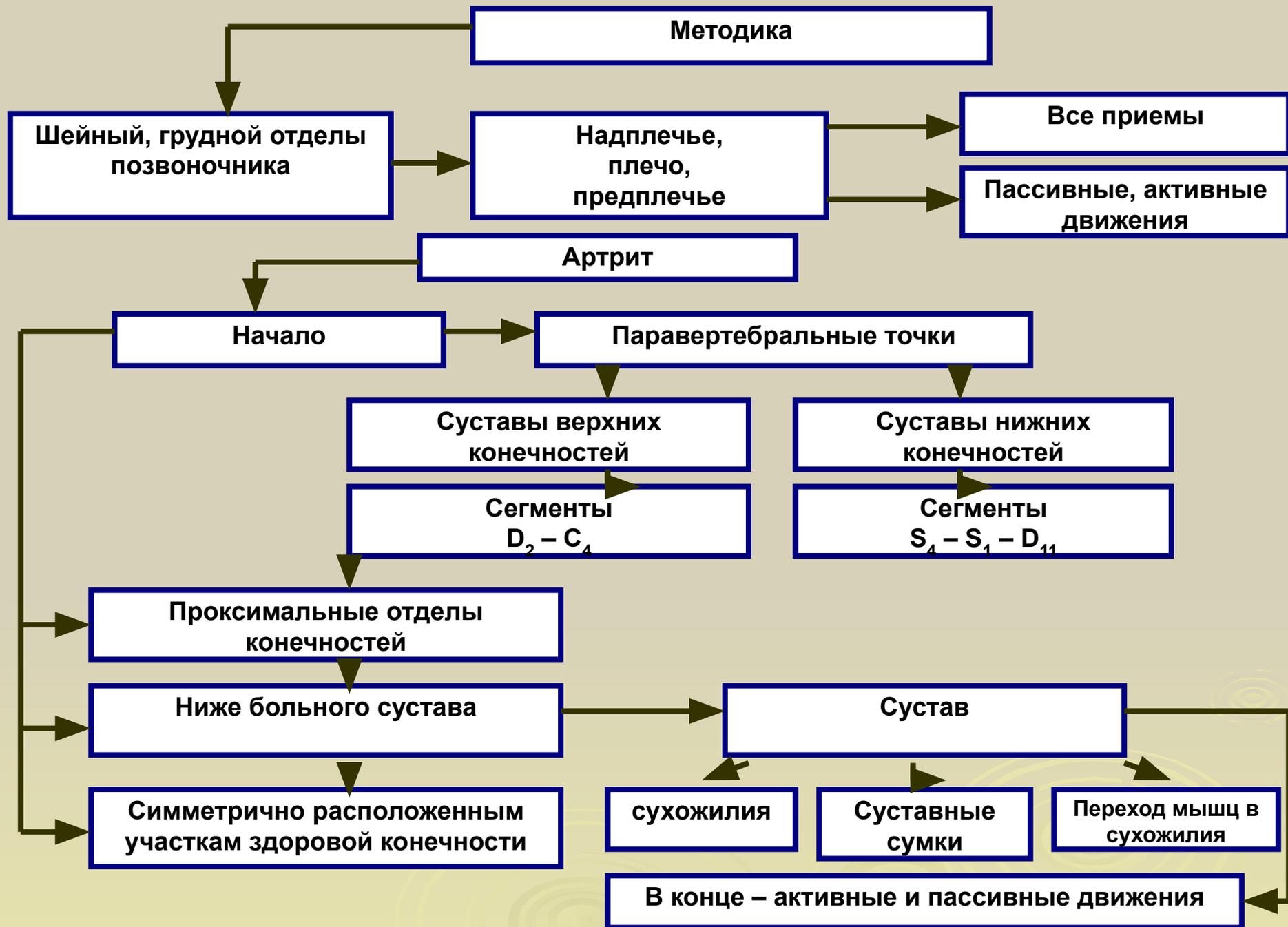
поглаживание

растирание

10-15 мин.-ПП

Артроз локтевого сустава

СУСТАВ НЕ МАССИРОВАТЬ!!!



**Заболевания тазобедренного сустава и бедра
(ПП 15-20 мин)**



