

**Массаж.**  
**Виды массажа, применение.**

1. *Массаж*
2. *Виды массажа, классификация*
3. *Техники выполнения*
4. *Требования к массажисту*
5. *Требования к помещению, где проводится массаж*



*Массаж (от фр. masser – растирать, от араб. mass – касаться, щупать) – совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения легкого или иного эффекта.*





*Виды массажа:*

- *Лечебный*
- *Тигиенический*
- *Косметический*
- *Спортивный*
- *Детский*

## Легочный.

Целью легочного массажа является не только общее укрепление организма пациента и гармонизация его душевного состояния, но и лечение некоторых болезней. Лучше всего, когда его назначает врач – только медик сможет объективно оценить состояние больного и правильно подберет тактику лечения: частоту процедур, область воздействия.



В комплексе с другими мерами он хорошо помогает при артритах, после перенесенных инфарктов и инсультов, при радикулитах и параличах. Существуют и противопоказания. Прежде чем направлять больного к массажисту, врач должен убедиться, что пациент не страдает от недомоганий.



## Тигиенигеский.

Тигиенигеский массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Тигиенигеский массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж; цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.).



*В отличие от других видов массажа, гигиенический  
часто выполняется в форме самомассажа. Его  
можно проводить в ванне, под душем.  
Используются при этом основные массажные  
приемы: поглаживание, растирание, разминание,  
вибрация.*



## Косметический.

Массаж в косметологии сохраняет молодость и красоту, устраняет недостатки кожи. Каждая из его разновидностей помогает избавиться от дряблости, двойного подбородка, восстановить контур лица, вернуть тонус мышцам. При регулярном косметическом массаже кожа становится гладкой и здоровой.



В зависимости от потребностей пациента врач-косметолог может предложить ему одну из следующих процедур: Классический состоит из поглаживаний и растираний, которые осуществляются поверх массажного крема и масла. Миостимулирующий (пластический) предполагает глубоко проникающее механическое воздействие на мышцы лица; рекомендуется после 35 лет. Массаж по Жаке (щипковый) включает щипки с вибрацией. Проводится по тальку, без применения крема и масла. Это легчайший массаж, устраняющий угревую сыпь, себорею, постакне, комедоны. Длительность процедуры - не более 20 минут.



Скульптурный: регулярные сеансы способны заменить знаменитые инъекции красоты, устраняя возрастные недостатки и возвращая лицу юношеский рельеф. Лимфодренажный массаж заключается в стимулировании лимфотоков, чтобы нормализовать отток лимфы и ее циркуляцию в верхних слоях эпидермиса. Показан после пластической хирургии. Лифтинг-массаж подтягивает кожные покровы без операционного вмешательства, избавляет от глубоких морщин, нормализует работу сальных желез, удаляет ороговевший слой кожи, делает ее упругой.

## Спортивный.

Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркисовым - Серазини на основе классического массажа.



Автор разлизает соответственно задачам массажа следующие его разновидности: 1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой. 2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки). 3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности). 4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления).



## Детский массаж.

Массаж – незаменимый помощник мам и пап, которые хотят вырастить здорового ребенка. Маленькому ребенку он необходим для снятия гипертонуса мышц, который является физиологическим, ведь малыш в маминой утробе долгие месяцы находится не в самом удобном положении.



Рождается ребенок с ругками и ножками, которые до конца не разгибаются, кулачки он почти не раскрывает. Новорожденному нужна помощь родителей в снятии мышечного тонуса, чтобы он мог расти и развиваться физически более гармонично.

## Требования к помещению, где проводится массаж.

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым, стены окрашены в теплые тона. Желательно иметь отдельный массажный кабинет площадью около 18 м<sup>2</sup>, оборудованный приточно-вытяжной вентиляцией, которая обеспечивает 2-3- кратный обмен чистого воздуха в час. В кабинете должны находиться:

- устойчивая, обитая дерматином, с подкладкой из поролона или морской травы массажная кушетка длиной от 1,85 до 2 м, шириной 0,5-0,6 м, высотой 0,5-0,7 м; хорошо, если она будет с тремя подвижными плоскостями, тумбочкой для белья, полочкой для мазей, с электроподогревом и с регулируемой педалью;
- валики круглые, обитые дерматином, размерами от 0,6 м длиной и диаметром 0,25 м;
- отдельный столик для массажа, обитый дерматином, размерами 0,8x0,6x0,35 м;

- шкаф для хранения густых простыней, халатов, полотенец, крема, мыла, талька, присыпок, специальных массажных приборов, аппаратов

аптечка первой медицинской помощи, в которой имеются: вата, стерильные бинты, спиртовой раствор йода, лейкопластырь, дезинфицирующая мазь, нашатырный спирт, присыпка, эластичный бинт и др.;

- раковина с подводкой холодной и горячей воды;

- музыкальное сопровождение, цветоэффекты, благовония, кресло для отдыха после массажа.

Пол в кабинете обязательно должен быть деревянным, покрашенным или покрытым линолеумом, температура окружающего воздуха от 20-22° С, относительная влажность - не выше 60%.

Более подробные правила эксплуатации и оборудования массажных кабинетов изложены в справочнике по охране труда работников здравоохранения.

## Требования к массажисту.

В правилах поведения специалиста по массажу необходимо выделить два основных аспекта - психологический и технический. Так, к психологическому аспекту относятся внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения сеансов массажа; к техническому - умение выполнять любую разновидность массажа (классический, сегментарный, периостальный, точечный, аппаратный и т.д.). При этом избирать наиболее эффективные манипуляции, соблюдая определенную последовательность основных и вспомогательных массажных приемов. При этом необходимо учитывать ответную реакцию пациента на выполняемые варианты воздействия при сеансе массажа.



*Спасибо за внимание!*

