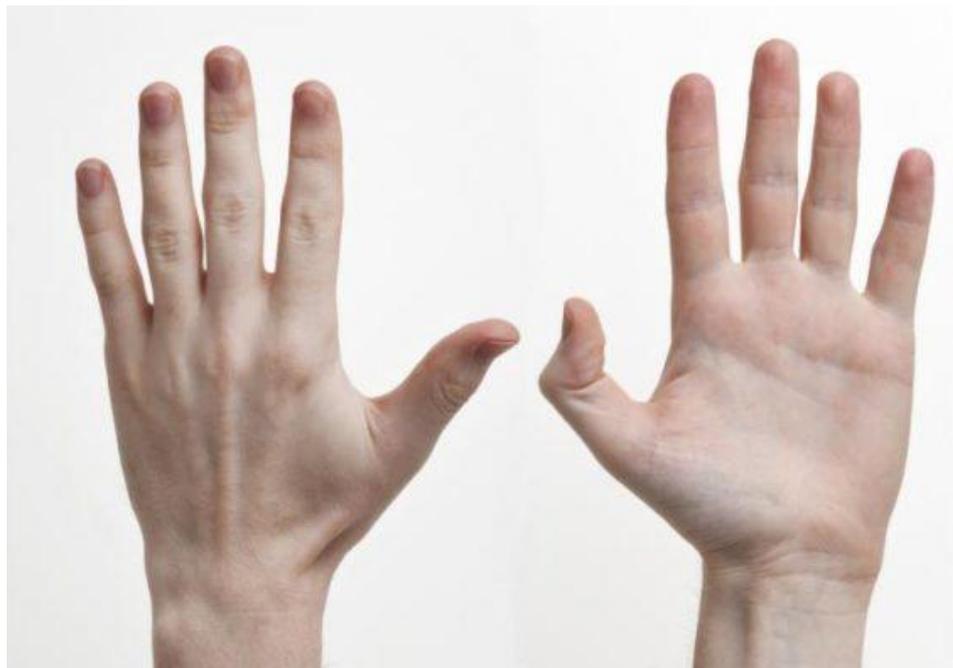


ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Джгаркава Ольга Владимировна, к.м.н.,
доцент кафедры ФК и МР СГМУ

Кисть человека – основной инструмент для классического массажа

На кисти различают: ладонную и тыльную поверхности пальцев и кисти подушечки пальцев, основание ладони, возвышение 1 пальца – тенор, возвышение 5 пальца – гипотенор, локтевой край кисти (ребро ладони), лучевой край кисти. Массажные приемы можно выполнить гребнем кисти – средними фалангами пальцев, кулаком, гороховидной костью, запястьем.



Основные приемы

В классическом массаже различают пять основных приемов:

1. поглаживание,
2. растирание,
3. разминание,
4. вибрация
5. пассивные движения.

Поглаживание

- **Поглаживание** - это скольжение рук по коже; кожа при этом не сдвигается.
- Поглаживание - это один из самых распространённых массажных приёмов, которым начинается и заканчивается массаж. Также он используется при смене одного приема другим, и при нанесении смазывающих средств на тело.

Эффекты от поглаживания:

- кожа очищается от роговых чешуек, улучшается кожное дыхание и трофика тканей, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной;
- поверхностное поглаживание обладает успокаивающим и обезболивающим действием;
- глубокое поглаживание ускоряет крово- и лимфоток, способствует удалению из тканей продуктов обмена.

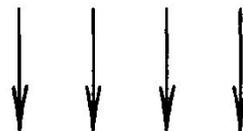
Направления для выполнения поглаживания

Поглаживание можно выполнять по следующим направлениям:

- Продольно;
- Поперечно;
- Зигзагообразно;
- Кругообразно;
- Спиралевидно.



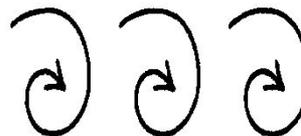
ПРОДОЛЬНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



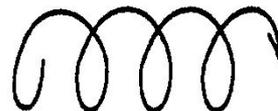
ПОПЕРЕЧНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ



СПИРАЛЕВИДНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

Виды поглаживания

Ладонное поглаживание :

- плоскостное поверхностное - выполняется плоскостью ладони в различных направлениях;
- плоскостное глубокое - выполняется ладонью с отягощением по направлению к ближайшим лимфатическим узлам;
- обхватывающее - кисть и пальцы в виде желоба обхватывают массируемую поверхность, движения выполняются к лимфоузлам.

Вспомогательные приемы поглаживания:

- щипцеобразное выполняется 1 и 2 пальцами (на пальцах, носу),
- граблеобразное - подушечками 2 - 5 пальцев (по межреберьям, на волосистой части головы),
- гребнеобразное - гребнем кисти (на ладонях, подошвах, в области спины, ягодиц и бедер),

Поглаживание можно выполнить:

- тыльной поверхностью кисти (глажение), ребром ладони (выжимание), кулаком, запястьем;
- одним или несколькими пальцами,
- крестообразно (пальцы рук в замок).

В одной процедуре обязательно должны быть поверхностное и глубокое поглаживание, а какой частью кисти они выполняются, зависит от анатомических особенностей массируемого участка. Поглаживание выполняют со скоростью 24 - 26 движений в минуту, плавно, ритмично.

Ладонное поглаживание

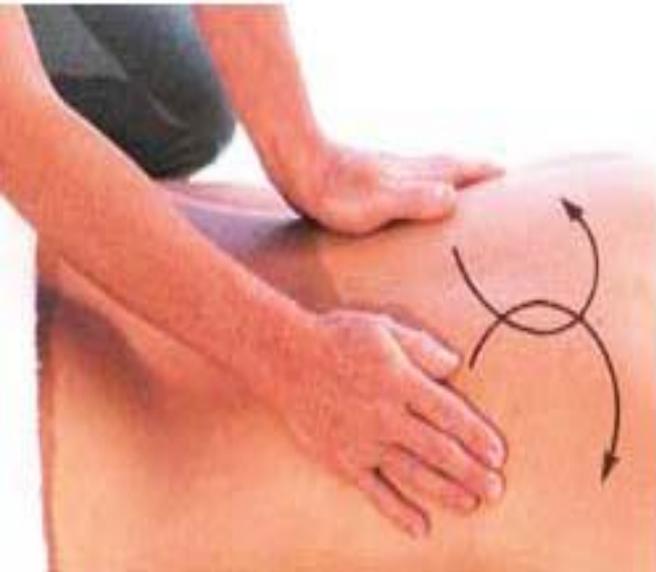
- *Ладонное поглаживание*, производится ладонной поверхностью расслабленной кисти руки. Самые распространённые приёмы ладонного поглаживания - прямолинейное, кругообразное, волнообразное и веерообразное.

Прямолинейное ладонное поглаживание. Ладонь плотно прилегает к коже массируемого, кисть расслаблена, пальцы (2-5) сомкнуты вместе, большой палец немного отведён в сторону. Руки (рука) осуществляет скользящее движение одновременно либо попеременно в одном (вверх или вниз) или нескольких (вверх-вниз) направлениях. Такой приём целесообразно применять на таких участках тела как: спина, нижние и верхние конечности.



Кругообразное ладонное поглаживание

- *Кругообразное ладонное поглаживание* выполняется по аналогии с прямолинейным поглаживанием, за исключением траектории кисти.
- Руки поочерёдно либо одновременно, прерывисто либо непрерывно, осуществляют круговые движения по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (на спине к подмышечным, на пояснице и ягодицах к паховым, и т. д.).
- Можно разнообразить данный приём, выполняя движения меньшего диаметра по спирали (спиралеобразное поглаживание).



Волнообразное (зигзагообразное) ладонное поглаживание



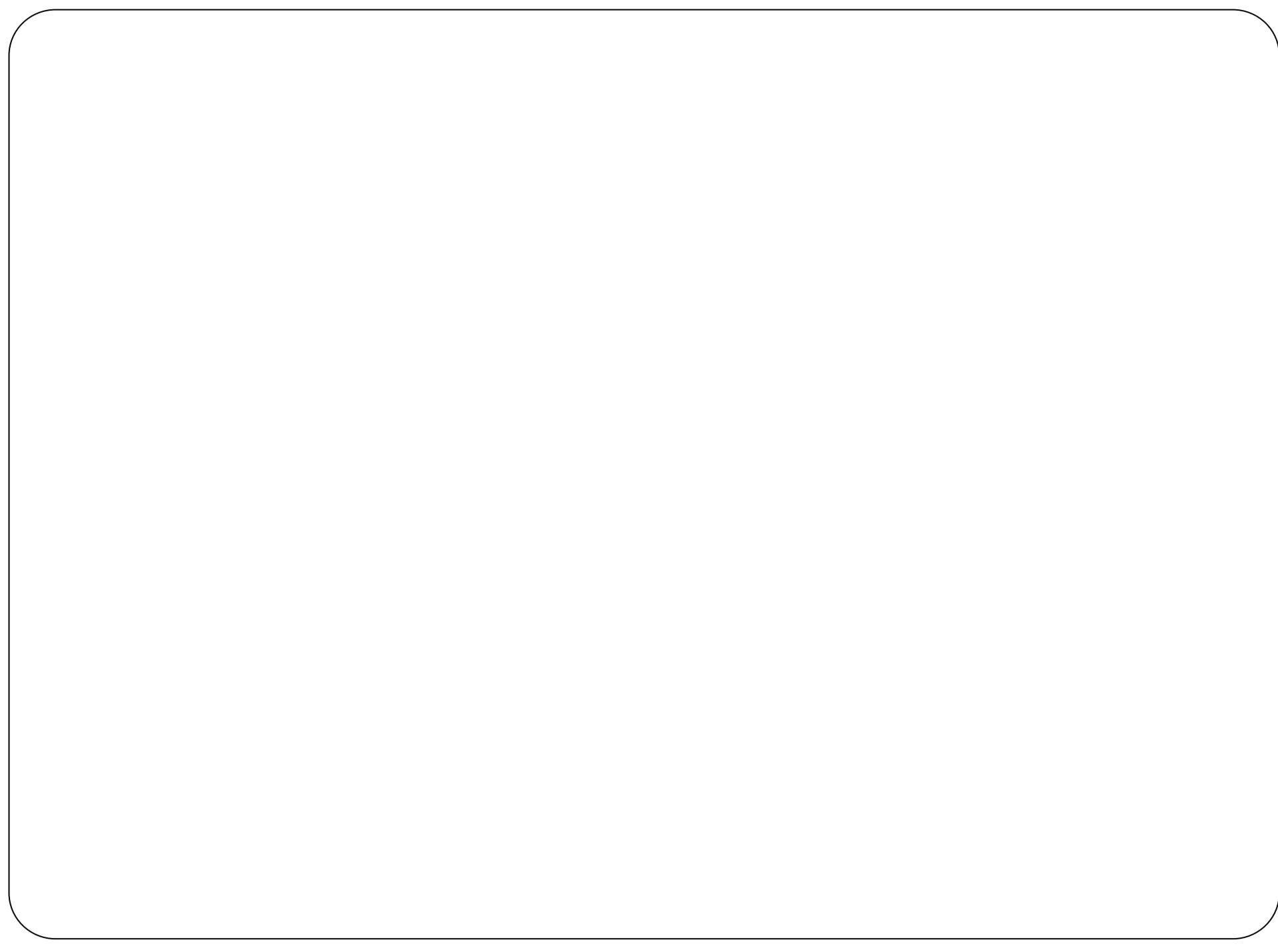
- *Волнообразное (зигзагообразное) ладонное поглаживание* выполняется по тому же принципу, что и предыдущие по волнообразной траектории.
- Осуществляется передним или задним ходом ладонной поверхности. Хорошо сочетается в комбинации с прямолинейным поглаживанием (доведя руки до конечной точки прямолинейно, возвратит назад волнообразным приёмом).
- Применяется преимущественно на спине и нижних конечностях.

Веерообразное ладонное

поглаживание



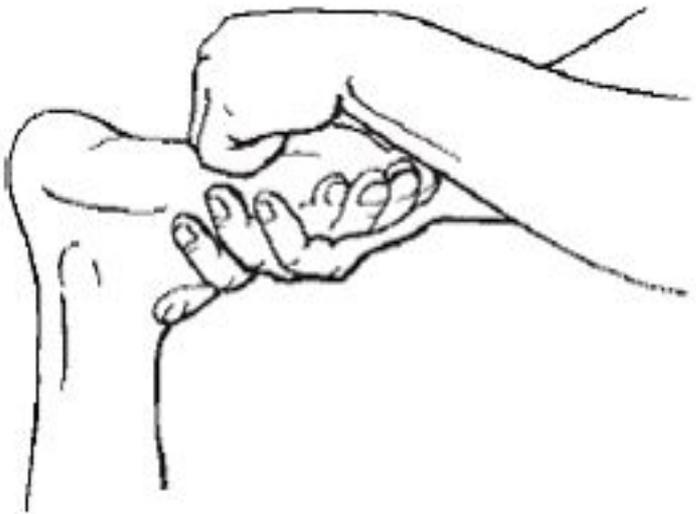
- *Веерообразное ладонное поглаживание* сходно по технике исполнения с кругообразным.
- Ладони скользящими движениями, расходятся (поочерёдно или одновременно) от центра в стороны (от позвоночника к бокам, от задней части бедра к боковой) при этом постепенно продвигаясь вверх по телу.
- Также возможен вариант веерообразного поглаживания, при котором руки поочерёдно скользят, пропуская одну под другой, и охватывая только одну половину (от позвоночника только в правую или только в левую сторону, от задней части бедра только к внутренней или только к боковой части).



- Все вышеперечисленные приёмы можно комбинировать в различных вариациях (*комбинированное поглаживание*) и выполнять непрерывно как в продольном (вдоль спины) так и поперечном (поперёк спины) направлении.



Гребнеобразное поглаживание



- *Гребнеобразное поглаживание* выполняется с помощью костных выступов фаланг пальцев, полусогнутых в кулак. При этом пальцы слегка разведены и свободно, без напряжения скользят по коже массируемого.
- Возможно выполнение только фалангами, либо с пальцевым или ладонным возвратом (вперёд гребнем, обратно подушечками пальцев или ладонью).
- Применяется при более глубоком массаже, чем предыдущие приёмы, и направлен в основном на проработку крупных мышц (спина, бёдра, ягодицы), межрёберных промежутком (со стороны головы от позвоночника вниз по грудной клетке), а также ладонной и подошвенной поверхностей.

Граблеобразное поглаживание



- *Граблеобразное поглаживание* - производится расставленными и выпрямленными пальцами кисти одной или обеих рук, а также с отягощением (пальцы одной руки накладываются на пальцы другой руки).
- Активно применяется при массаже волосистой части головы, межреберных промежутков, в местах жировых отложений, а также при необходимости обойти повреждённые участки кожи.
- Можно выполнять во всех известных направлениях (прямолинейно, круго-, зигзаго-, веерообразно)

Глажение

- *Глажение* - это приём поглаживания, который выполняется тыльной поверхностью пальцем, согнутых в пястно-фаланговых суставах кисти.
- Его можно исполнять одной или двумя руками (поочерёдно или одновременно), с пальцевым возвратом (вперёд тыльной стороной пальцев, обратно - подушечками пальцев), а также с отягощением (одна рука сжата в кулак осуществляет давление да пальцы массирующей руки).



Применяется практически на любом участке тела.

Поглаживание с отягощением



- *Поглаживание с отягощением* осуществляется за счёт давления одной руки на другую.
- Техника и траектория движений такая же как и при ладонном поглаживании разница лишь в глубине нажима массирующей руки.
- Такой приём также служит для перехода к приёму выжимание.
- Выполняется на всех участках тела в особенности на паравертебральных (околопозвоночных) мышцах спины, бедрах и ягодицах.

Обхватывающее поглаживание -

кисть в виде желоба обхватывает массируемую поверхность и выполняет движение от дистальных отделов к проксимальным. Используется как вариант длинного поглаживания — от пальцев до плеча/бедра, так и короткого — на отдельной мышце.

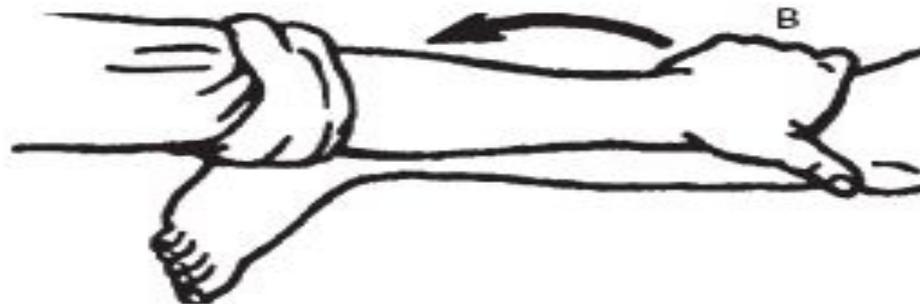


Выжимание –

самый глубокий вид поглаживания, выполняется гребнем одной или обеих кистей, крестообразно на одной мышце или фрагменте конечности к ближайшим лимфоузлам.



Техника поглаживания на различных частях тела



Растирание

Растирание - это смещение, передвижение, растяжение тканей в различных направлениях с целью их разогреть. Выполняется быстро, энергично, с ощутимым давлением в ритме 60-80 движений в минуту.

Эффекты растирания:

- Увеличивает приток лимфы и крови к массируемым тканям, улучшая их трофику.
- Под влиянием растирания быстро развивается ощущение тепла в тканях, температура в них может подняться более, чем на 5 градусов.
- Способствует увеличению подвижности тканей, растяжению рубцов, спаек при сращениях кожи с подлежащими тканями. повышает эластичность тканей.
- Вызывая усиленную гиперемия, растирание способствует усиленному разрыхлению и всасыванию размельченных патологических отложений и соединительно-тканых уплотнений в тканях - в коже, подкожной жировой клетчатке, слизистых сумках, в периартикулярных тканях сустава, по ходу сухожильных влагалищ.
- Растирание возбуждает сократительную функцию мышц, повышает их тонус.
- Энергичное растирание по ходу нервных стволов или в местах выхода нервных окончаний на поверхность вызывает понижение нервной возбудимости.

Методические указания по выполнению растирания

- растирание можно выполнять подушечками пальцев, гребнем кисти, основанием ладони, кулаком; одной рукой или двумя руками, синхронно или разнонаправлено,
- для усиления действия растирания его выполняют с отягощением,
- ткани при растирании должны смещаться в разных направлениях, образуя впереди себя кожную складку в виде валика,
- растирание одного участка выполнять не более 8 - 10 секунд,
- приемы растирания чередовать с поглаживанием,
- растирание является подготовкой к разминанию,
- растирание аккуратно выполняют на передней поверхности шеи, внутренней поверхности бедра и плеча;
- не выполняется в области лимфостаза и выраженного отека.

Основные виды растирания

В зависимости от того, на какой поверхности выполняется массаж (сустав, мышца, сухожилие), будет зависеть выбор направления движений. Данный прием проводится в продольном, кругообразном, зигзагообразном и спиралевидном направлении.

- прямолинейное - выполняется подушечками одного или нескольких пальцев, основанием ладони, гребнем кисти;
- круговое и спиралевидное - выполняются подушечками пальцев или гребнем кисти с опорой на основание ладони или на первый палец;
- штрихование - выполняются в суставных щелях подушечками 2-3 пальцев или боковой поверхностью 1 пальца,
- пиление выполняется ребром ладони, пересекание - лучевым краем кисти;
- щипцеобразное – подушечками 1-2 пальцами;
- граблеобразное – подушечками 2-5 пальцев по межреберьям и на волосистой части головы;
- строгание выполняется подушечками двух параллельно расположенных кистей под углом к коже, толчками.

Растирание подушечками пальцев

- Прямолнейное растирание подушечками пальцев
- Спиралевидное растирание подушечками пальцев



● Спиралевидное растирание подушечками больших пальцев

● Спиралевидное растирание костными выступами фаланг пальцев



● Граблеобразное растирание
межреберий

● Пиление



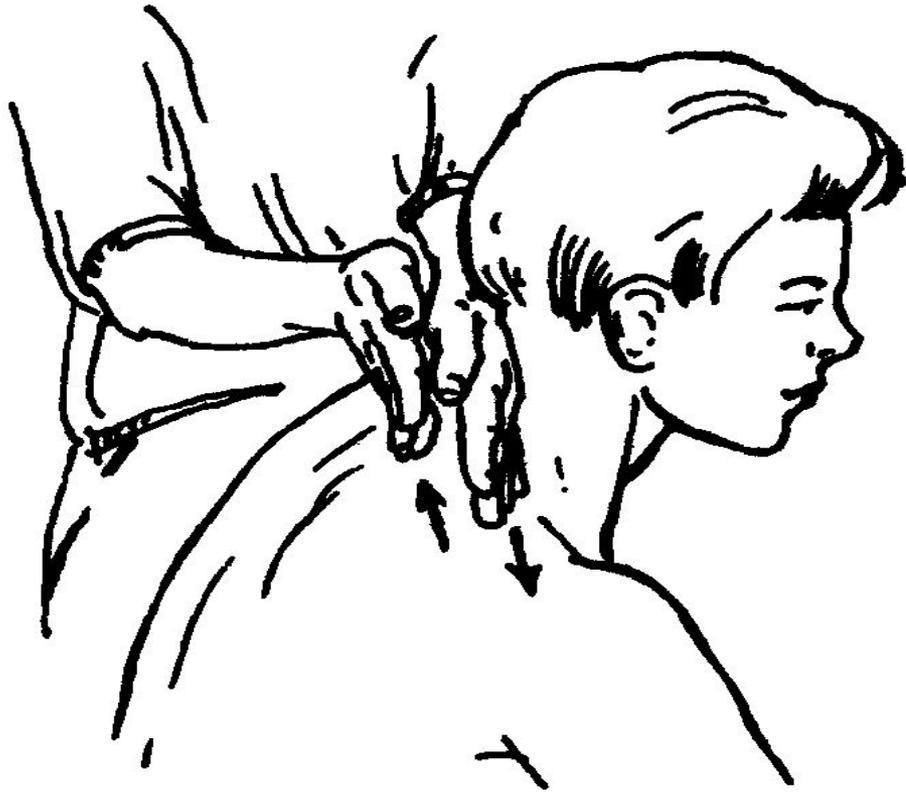
- Пересекание лучевыми краями кисти



- Пересекание ладонями



Пиление и строгание на шейно-воротниковой зоне



Спиралевидное
растирание двумя
руками и с
отягощением



Штрихование
2-3 пальцем



Клювовидный
прием



Гребнеобразное растирание стопы



Разминание

- **Разминание** - это воздействие на суставные сумки и мышцы, которые при этом смещаются или придавливаются к кости.
- Разминание - основной массажный прием, заключается в захватывании, приподнимании, сдавливании, отжимании, сжимании, сдвигании, перетирании тканей (мышц).

Эффекты разминания:

- нормализует тонус и сократительную способность мышц,
- повышает эластичность связок и околосуставной сумки, растягивает укороченные фасции,
- является пассивной гимнастикой для мышц.

Основные виды разминания

- поперечное одинарное разминание - выполняется одной рукой, расположенной поперек мышечных волокон. Плотно обхватив мышцу ладонью, ее приподнимают, сдавливая между пальцами, движения которых в одном случае напоминают отжимание губки, в другом - крошение хлеба.
- поперечное разминание двумя руками (двойное кольцевое, S-образное). Мышцу обхватывают двумя руками, приподнимают и разминают, продвигаясь по ходу мышцы; руки при этом движутся в противофазе.
- продольное разминание двумя руками выполняется на конечностях. Конечность плотно обхватывают двумя руками (I пальцы сверху, остальные снизу). Подушечками I пальцев по спирали разминают мышцу, II-V пальцы приподнимают ее вверх.

Эти виды разминания выполняют непрерывно, не отрывая рук от массируемой мышцы, 3 - 5 раз проходят по ходу ее сверху вниз и снизу вверх. Движения мягкие, плавные, медленные.

Поперечное разминание

Ординарное разминание



Двойное кольцевое
(S-образное) разминание



Продольное разминание

Разминание подушечкой
1-ого пальца



Разминание основанием ладоней



разминания

- Валяние - конечность располагается между параллельно расположенными ладонями, которые движутся в противофазе, мышцы перетираются между ладонями и костью.
- Накатывание выполняется на животе. Левая рука погружается в толщу мышц, правая накатывает на нее ткани и круговыми движениями разминает их.
- Сдвигание - ткань захватывают в складку и ритмичным движением сдвигают в сторону.
- Растягивание - мышца приподнимается двумя руками и растягивается по ходу мышечных волокон.
- Надавливание - подушечками пальцев или ладонью мышца ритмично придавливается к костному ложе.
- Сжатие - выполняют на лице в области подбородка, бровей, носа подушечкой 1 и средней фалангой 2 пальца.
- Пощипывание - подушечками 1 - 2 пальцев.
- Перекат - между большим и остальными пальцами обеих рук образуют складку ткани и прокатывают ее вдоль массируемой поверхности в продольном, поперечном или косом направлениях.
- Разминание можно выполнить подушечками больших пальцев, 2-4 пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием и ребром ладони, локтем, гороховидной костью.

Разминание фалангами согнутых пальцев с
отягощением



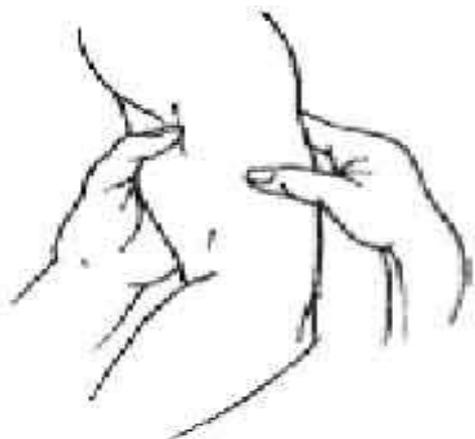
"Двойной гриф"



Варианты разминания: гребнеобразное, щипцеобразное, накатывание и перетирание валика



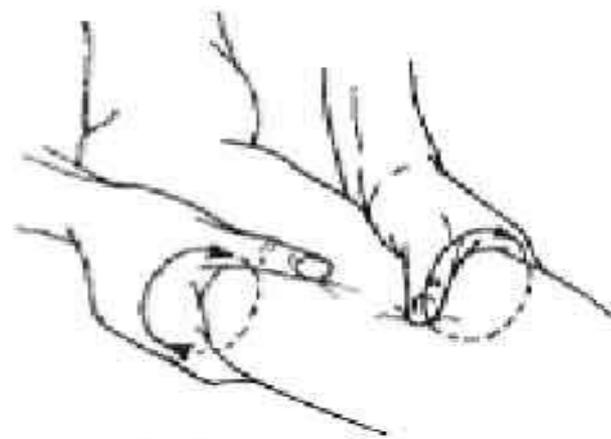
разминание



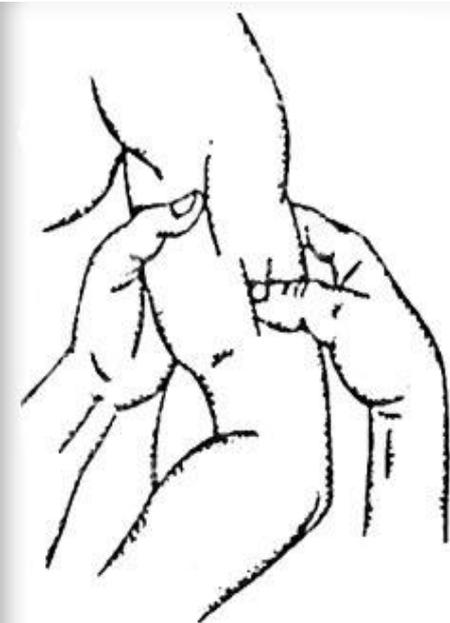
1) Захват

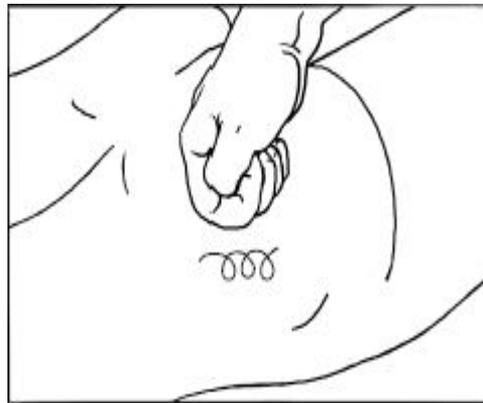


2) Оттягивание,
сдавливание



3) Разминание





Щипцеобразное разминание ахиллова сухожилия

Разминание ягодичной мышцы кулаком

Растягивание длинных мышц спины

Накатывание на животе

Валяние на мышцах бедра



Методические указания по выполнению разминания

- Мышцы должны быть максимально расслаблены, что обеспечивается удобным положением пациента.
- Разминание можно производить как в восходящем, так и в нисходящем направлении.
- От процедуры к процедуре интенсивность разминания нарастает.
- Прием проводится медленно, плавно, без рывков, до 50-60 движений в минуту.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении разминания

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в фазе фиксации - возникает боль в массируемой мышце за счет ее ущемления.
2. Скольжение пальцев по коже в фазе сдавливания, что очень болезненно; массажист "теряет" мышцу и не производится полноценное разминание.
3. Сильное сдавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность (сдавливание осуществляется ладонью или плоскостью 2-3 фаланг).
4. Массирование напряженной рукой - вызывает быстрое утомление массажиста.
5. Недостаточное смещение мышц в фазе сдавливания, что приводит к резкому болезненному выполнению приема.
6. Одновременная работа рук при продольном разминании, происходит травмирование мышц, что очень болезненно и особенно небезопасно.

Прерывистая вибрация

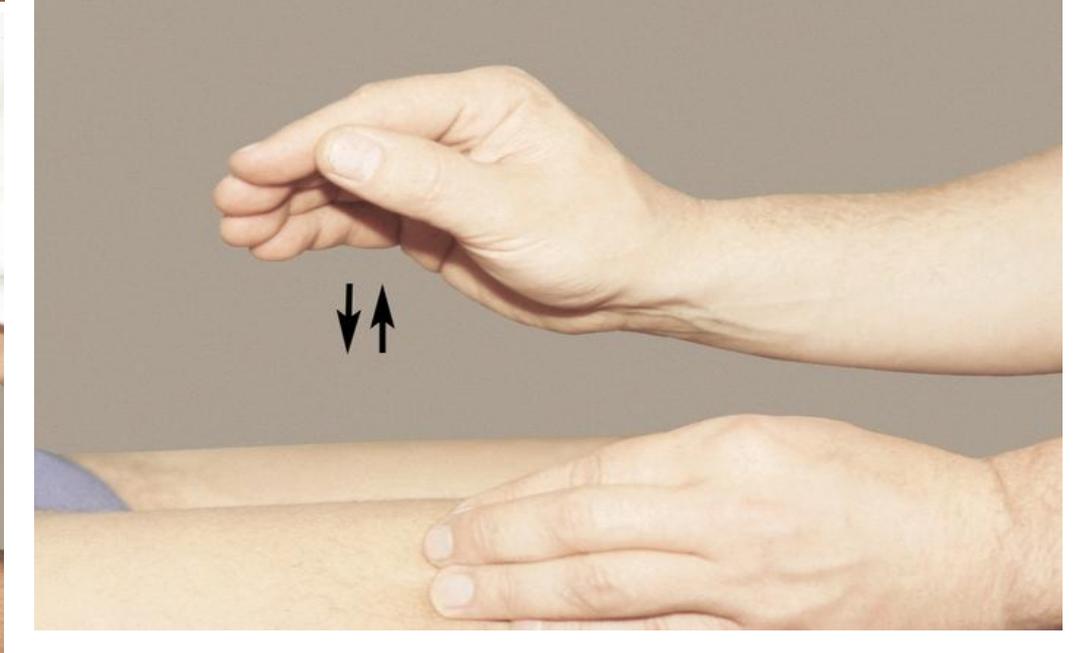
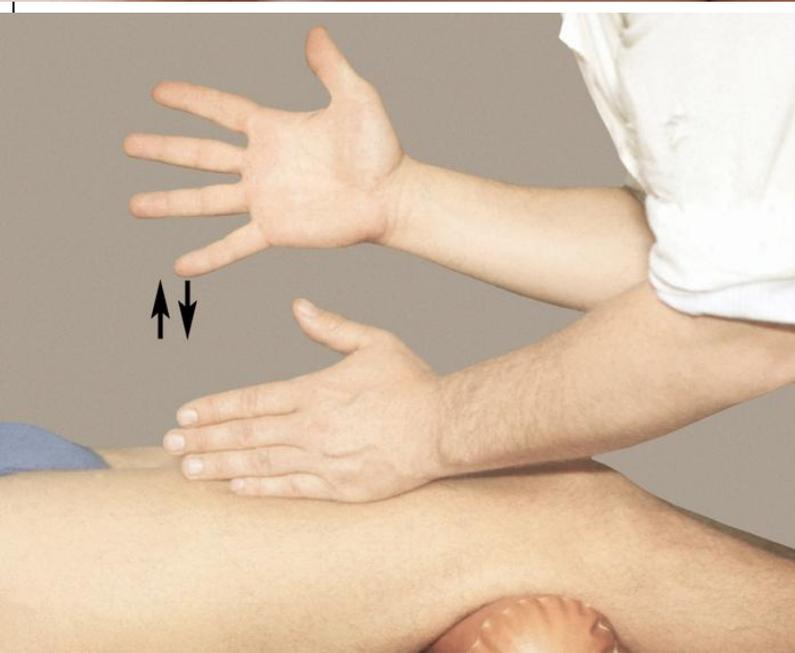
Прерывистая вибрация - ударные приемы - выполняются с отрывом массирующей руки от поверхности кожи. Амплитуда вибрации может быть высокой или низкой и зависит от цели массажа. Физиологическое действие прерывистой вибрации:

- повышает возбудимость нервной системы, тонизирует,
- усиливает моторику и секрецию желудочно-кишечного тракта,
- вибрационный массаж поясницы стимулирует кору надпочечников, стимулирует секрецию адреналина, повышает защитные силы организма,
- повышает тонус мышц,
- уменьшает спазм бронхов, улучшает дренажную функцию бронхов.

Основные приемы:

- рубление выполняется ребром ладони, поколачивание - кулаком,
- похлопывание - ладонной поверхностью кисти при слегка согнутых пальцах,
- стегание - удар в косом направлении подушечками пальцев,
- пунктирование - 2 - 3 пальцами на лице, в болезненном месте,
- пальцевой душ - подушечками пальцев на всей массируемой поверхности.

Вибрация с осторожностью выполняется в межлопаточной области из-за возбуждающего действия на сердце и бронхи, в области почек, на животе.



Непрерывная вибрация

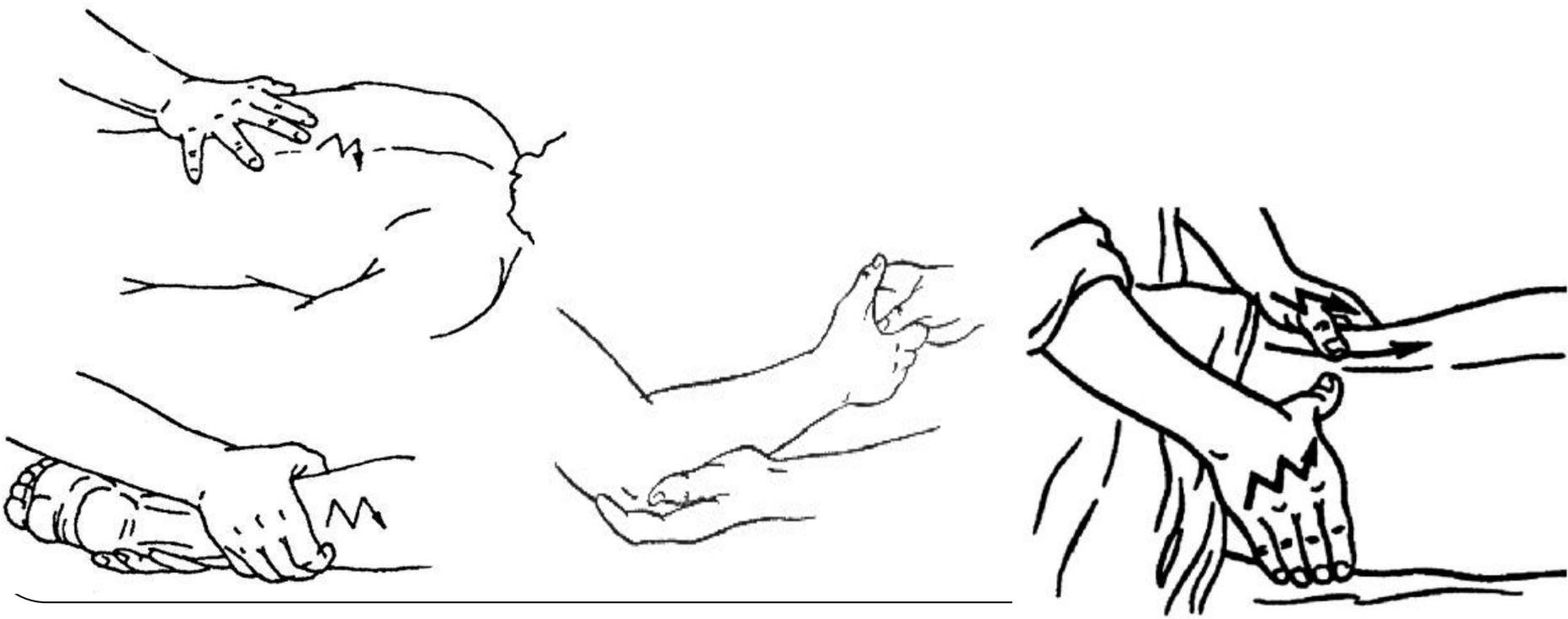
Непрерывная вибрация выполняется без отрыва от массируемого участка. Массирующая рука выполняет колебательные движения в одном месте - стабильная вибрация, либо по всей массируемой поверхности - лабильная вибрация. Прием можно выполнять одним пальцем - точечная вибрация, несколькими пальцами, ладонью. Эффект: обезболивание, релаксация, седатация. Вибрации, проводимые с малой амплитудой,

вызывают у пациента чувство расслабления, легкости.



Сотрясающие приемы

- *встряхивание конечностей*; конечность приподнимают за пальцы и выполняют встряхивающие движения, что обеспечивает расслабление мышц;
- *сотрясение*, движения рук напоминают таковые при просеивании через сито. Сотрясают таз, грудную клетку, живот, трахею – для расслабления глубоких мышц.



вибрации

- При выполнении приёма у пациента не должно быть неприятных ощущений.
- Интенсивность воздействия зависит от угла нанесения ударных приёмов - чем ближе к 90° , тем сильнее действие.
- Ударные приемы выполнять не более 10 секунд, комбинировать с потряхиванием.
- Не применять рубление, поколачивание, похлопывание на области почек, сердца, на внутренней поверхности бёдер, подколенной области, в области лимфатических узлов.
- Не выполнять приёмы прерывистой вибрации на напряжённых мышцах.
- При выполнении приёма «встряхивание» на верхних и нижних конечностях придерживать суставы
- Ударную вибрацию выполнять за счёт лучезапястных суставах, а не от плеча или локтевого сустава.
- Приём «сотрясение» необходимо проводить поперёк мышечных групп.
- Поколачивание, рубление, похлопывание на нижних и верхних конечностях выполнять вдоль мышечных групп.
- Для профилактики утомления массажиста лучше использовать аппаратную вибрацию.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при вибрации

- Во время проведения прерывистой вибрации одна из рук массажиста утомляется, и тогда удары наносятся неравномерно, происходят сбои ритма, что болезненно переносится пациентом.

Пассивные движения

- *Пассивные движения* выполняются в суставах в возможно полной амплитуде для полного растяжения околосуставной сумки. Вид движения зависит от формы сустава. Для предупреждения подвывихов и перерастяжения связок массажист, выполняя одной рукой движения, другой должен фиксировать сустав.
- При контрактурах и тугоподвижности перед массажем выполняется тепловая процедура (теплая ванна, парафин-озокеритовая аппликация, соллюкс), способствующая повышению эластичности связок, а движения должны быть плавными, раскачивающими.