

# Приемы классического массажа

# Поглаживание.

- **Воздействие на кожу и подкожно-жировую клетчатку**

# Плоскостное поверхностное поглаживание

- Выполняется ладонной поверхностью кисти, не касаясь кожи пациента.

# Плоскостное глубокое поглаживание

- Выполняется ладонной поверхностью кисти с постепенно увеличивающимся давлением.



# Обхватывающее не прерывистое поглаживание

- Кисть, плотно обхватив массируемую поверхность, продвигается в направлении тока лимфы.



# Обхватывающее прерывистое поглаживание

- движение рук прерывистое в одном направлении (по току лимфы и венозной крови), или руки движутся навстречу друг другу.



# Раздельно-последовательное поглаживание

- Ладонными поверхностями обеих рук поочередно выполняются короткие движения по одной линии



# Спиралевидное поглаживание

- Одновременно каждая рука продвигается по спирали, выполняя ладонной поверхностью круговые движения.



# Граблеобразное поглаживание

- Выполняется подушечками широко расставленными и слегка согнутыми в пястнофаланговых и межфаланговых суставах пальцев.



# Глажение

- Выполняется тыльной поверхностью прямых II-V пальцев (1 способ) или тыльной поверхностью средних и дистальных фаланг, тенором, гипотенаром (2 способ).



# Гребнеобразное поглаживание

- Выполняется головками основных фаланг II-V пальцев, сжатых в кулак.



# Щипцеобразное поглаживание

- Большой и указательный палец обхватывают сухожилие, мышцу или край стопы (ладони) и скользят вдоль этого образования.



# Растирание.

- **Воздействие на кожу, подкожно-жировую клетчатку, поверхностные фасции**



# Попеременное растирание

- Выполняется ладонными поверхностями обеих рук, движущихся одновременно и разнонаправлено



# Спиралевидное растирание

- Выполняется подушечками I-ого или II-V пальцев, слегка согнутых и расставленных с опорой на основание ладони, рисуящими при движении спираль.



# Круговое растирание

- Стабильное круговое растирание подушечками одного-двух пальцев.







# ребнеобразное растирание

- Выполняется головками проксимальных фаланг II -V пальцев одной руки, сжатых в кулак.



# Пиление

- Кисти обеих рук, поставленные параллельно друг к другу (расстояние между ними 2 - 2,5 см), и перпендикулярно к массируемой поверхности, выполняют одновременные и разнонаправленные движения.



# Строгание

- Короткое, быстрое и отрывистое движение кистью, поставленной на локтевой край.



# Штрихование

- Короткие (4-6 см) движения передним и задним ходом прямыми сомкнутыми пальцами (в основном III-IV), поставленными под  $\angle 35-40^\circ$  к массируемой поверхности.



# Пересекание

- Выполняется подушечками максимально отведенного I-го и сомкнутых II и III пальцев параллельно и перпендикулярно поставленных кистей рук, обращенных друг к другу тыльными поверхностями.



# Щипцеобразное растирание

- Положение пальцев такое же, как при щипцеобразном поглаживании.

Движение пальцев спиралевидное.



# Разминание.

- **Воздействие на фасции, мышцы и СВЯЗКИ**

# Поперечное разминание

- Кисти обеих рук расположены поперек мышцы. Одна кисть захватывает мышцу, приподнимает, оттягивает в сторону и плавно передает другой руке. Так поочередно то захватывая, то отпуская мышцу, руки продвигаются в проксимальном направлении (т.е. по току лимфы и венозной крови).





# Продольное разминание

- Кисти располагаются вдоль мышечных волокон по обе стороны мышцы. Поочередно захватывая и затем отпуская мышцу, руки продвигаются проксимально.



# Полукружное разминание

- Применяется для разминания плоских мышц. Ладонная поверхность кисти располагается на мышце. При этом большой палец максимально отводится и является опорой, а остальные пальцы отводятся в другую сторону и располагаются за краем мышцы, отступя от него на 1,5-2 см. Затем II-V пальцы, сгибаясь в межфаланговых суставах и натягивая кожу, приближаются к наружному краю мышцы, слегка сдвигают его внутрь (на себя) и вниз. Рисунок движения пальцев напоминают запятую. При этом другая рука устанавливается чуть выше и поперек мышцы, придавливая ее.

# Накатывание

- Выполняется обеими руками. Производится накатывание кожи с подкожно-жировой тканью на большой палец, на мизинец, на кулак, на тыл ладони. Выполняется обеими руками, кроме накатывания на большой палец, которое может производиться одной рукой.



# Сдвигание

- Выполняется ладонной поверхностью концевых фаланг прямых и плотно сомкнутых III и IV пальцев, прижатых к коже под  $\angle 35-40^\circ$  и медленно продвигающихся вдоль мышцы, растягивая ее.

# Надавливание

- Выполняется стабильное или линейное надавливание на мышцу подушечками пальцев или тыльной поверхностью основных фаланг пальцев, сжатых в кулак.



# Валяние

- Руки, расположенные с обеих сторон группы мышц (плеча, бедра, живота), выполняют колебательные движения из стороны в сторону.



# Щипцеобразное разминание

- Выполняется, как поперечное разминание, но пальцами.

# Пощипывание

- I и II-е пальцы захватывают кожу с подлежащей мышцей, оттягивают ее вверх и отпускают. Движение напоминает выдавливание косточки из вишни. Руки работают поочередно.





# Выжимание

- На конечностях прием выполняется одной или двумя руками (вторая рука чаще выполняет роль отягощения). Рука, обхватив конечность и производя давление возвышением большого пальца, продвигается строго прямолинейно по току лимфы.
- На туловище и на конечностях (бедро, задняя поверхность голени) прием может быть выполнен путем прямолинейного движения ладонной поверхности кисти. При этом в соприкосновении с массируемыми тканями последовательно приходят подушечки пальцев и затем вся их поверхность, за которыми следует ладонь и ее основание. Массажист постепенно увеличивает давление своей руки от пальцев к основанию ладони, на долю которого приходится основное усилие. Прием выполняется очень медленно.

# Вибрация.

- **Воздействие на кожу,  
миофасциальные и костные  
структуры, внутренние органы**

# Вибрация не прерывистая:

Поверхностная или глубокая, стабильная или линейная не прерывистая вибрация («дрожание»).

Передача колебательных движений двуглавой мышцы плеча массажиста на ткани пациента через перпендикулярно поставленные и прижатые к коже пальцы.



# Потряхивание

- Рука массажиста с максимально отведенным большим пальцем располагается на мышце и, слегка обхватывая ее, выполняет колебательные движения в поперечном и продольном направлении.



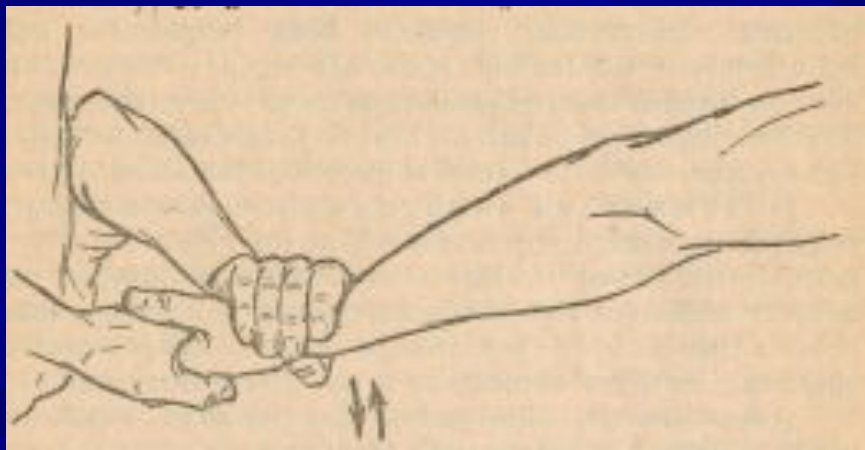
# Сотрясение

Применяется для непрямого массажа внутренних органов грудной клетки, брюшной полости и др. Ладонные поверхности кистей или внутренние поверхности разведенных большого и указательного пальцев обхватывают массируемую область и производят колебательные движения из стороны в сторону, продвигаясь вдоль тела.



# Встряхивание

- Выполняется на расслабленной, выпрямленной и слегка растянутой конечности. Производятся ритмичные колебательные движения в вертикальном направлении.



# Подталкивание

- Используется при массаже желудка, кишечника. Выполняется II-V пальцами, поставленными под  $\angle 40-45^\circ$  к массируемой поверхности. Осуществляются ритмичные, пружинящие толчки вглубь, не отрываясь от кожи и скользя передним или задним ходом в направлении перистальтики.

# Вибрация прерывистая:

## Похлопывание

- Выполняется попеременно обеими кистями с полусогнутыми и плотно сомкнутыми пальцами.



# Поколачивание

- Выполняется попеременно тыльными поверхностями обеих кистей с слегка согнутыми пальцами.



# Рубление

- Ударные движения производятся локтевым краем ладони и мизинца. Пальцы могут быть расслаблены и ударяться друг о друга, но могут быть выпрямлены, напряжены и сомкнуты.



# Пунктирование

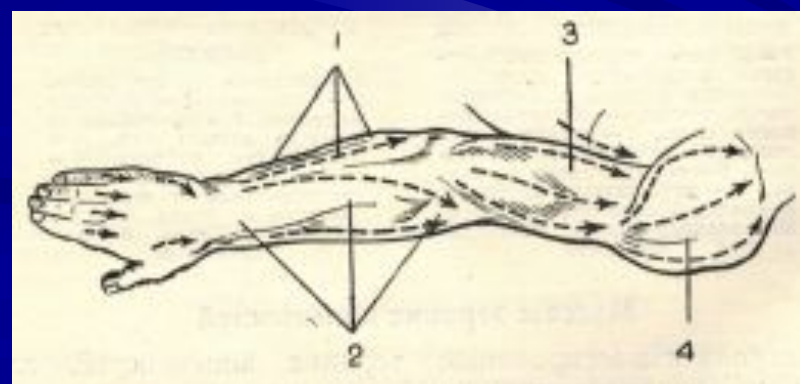
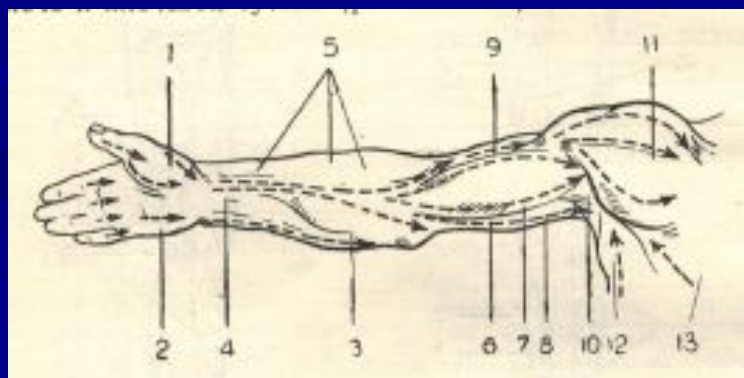
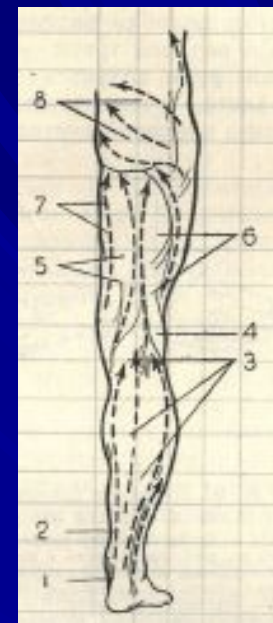
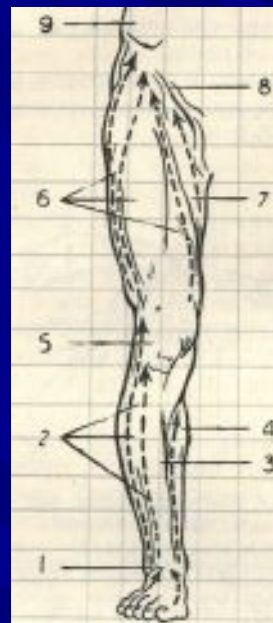
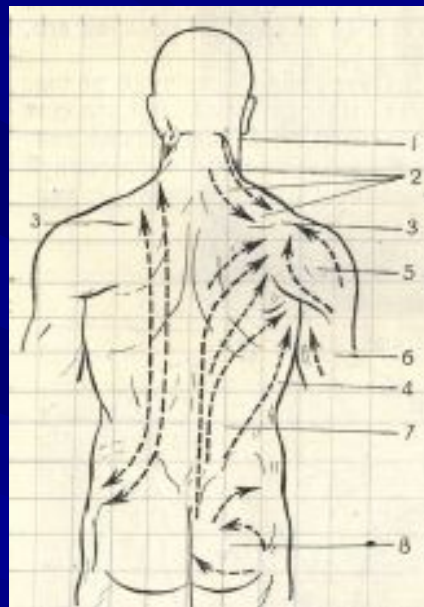
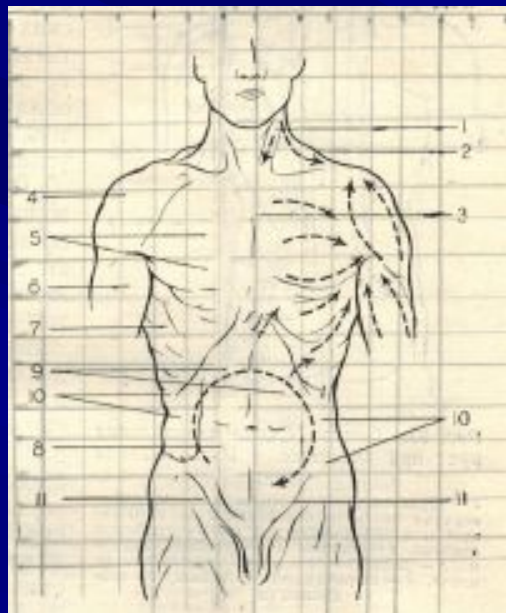
- Выполняются подушечками одного или нескольких слегка согнутых пальцев быстрые последовательные удары с частотой 100-120 в 1 минуту.

# Стегание

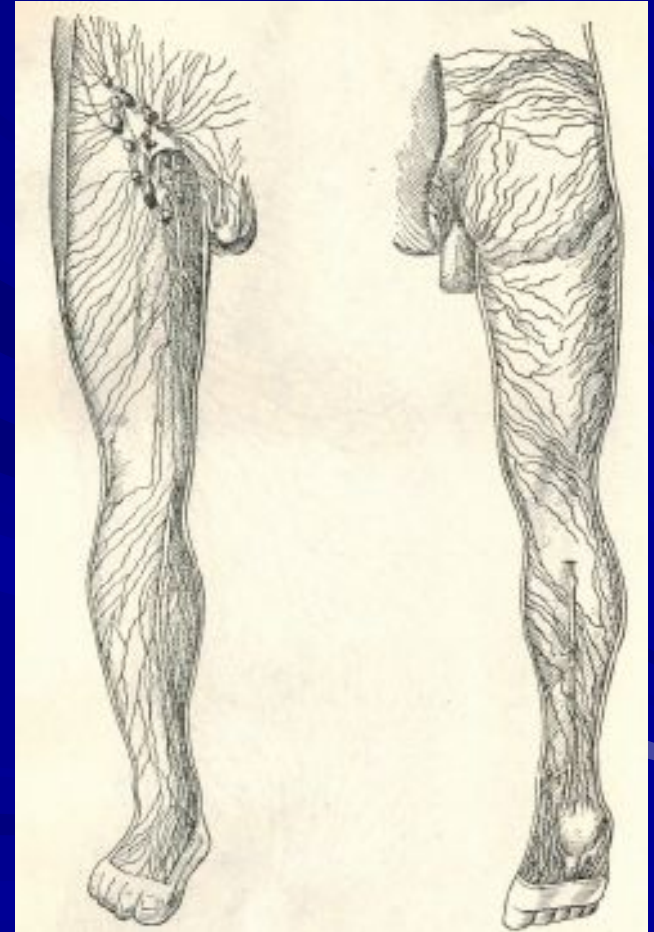
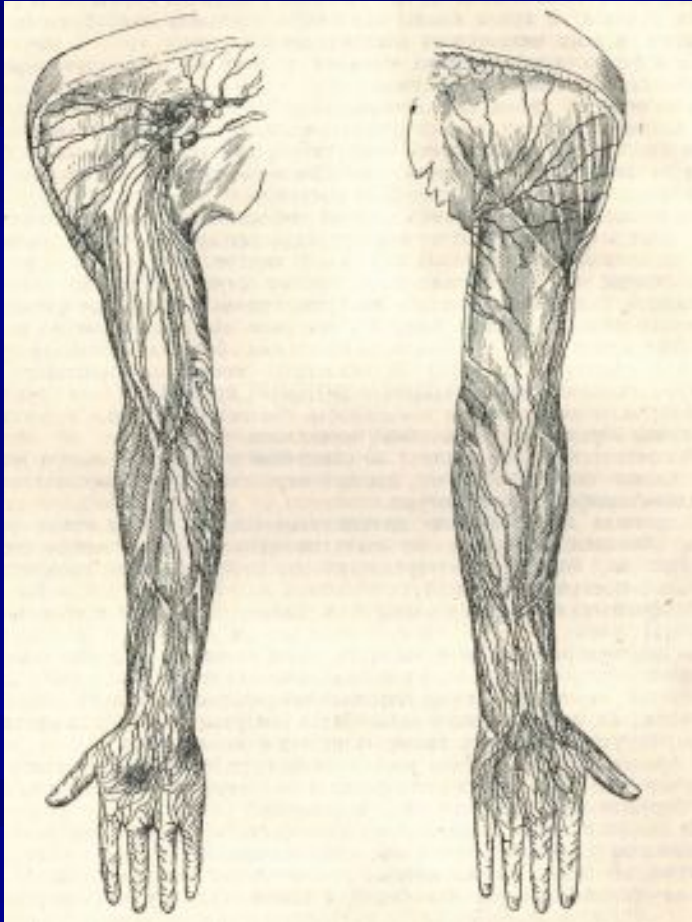
Выполняется путем нанесения касательных ударов подушечками одного или нескольких пальцев.



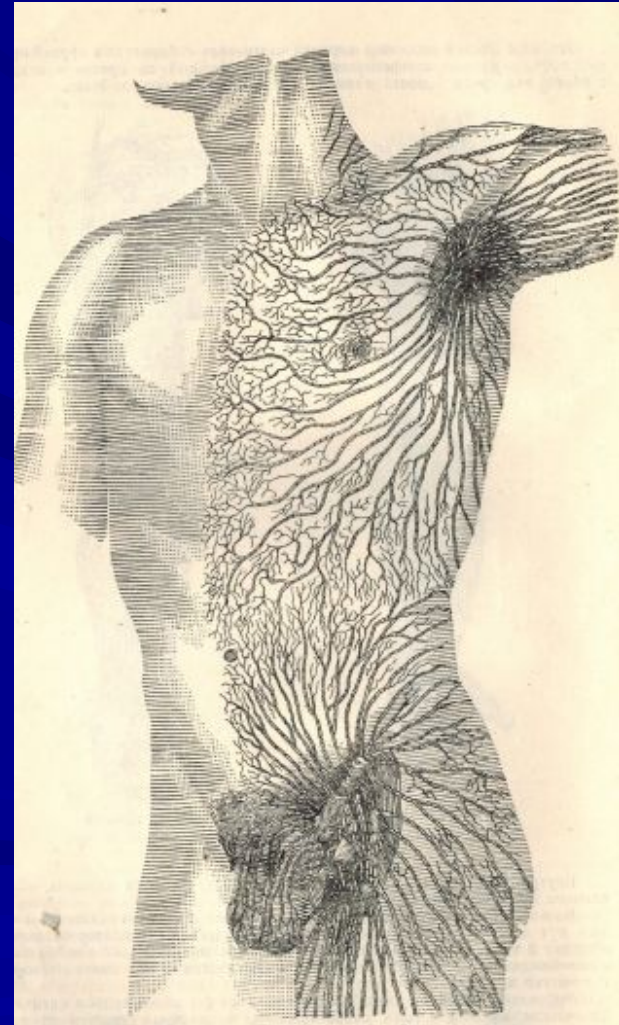
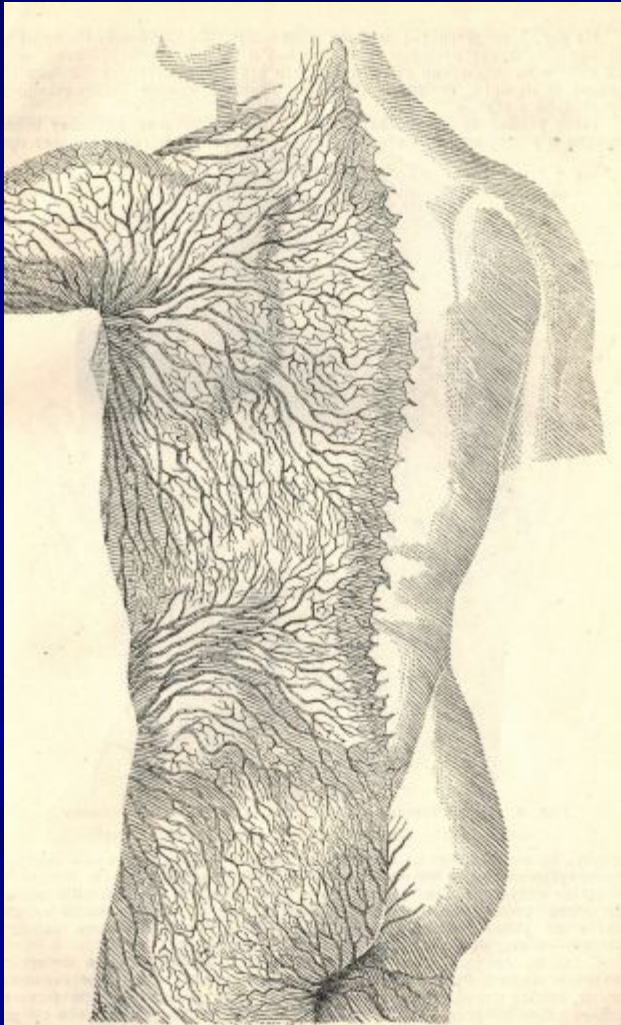
# Направление приёмов массажа

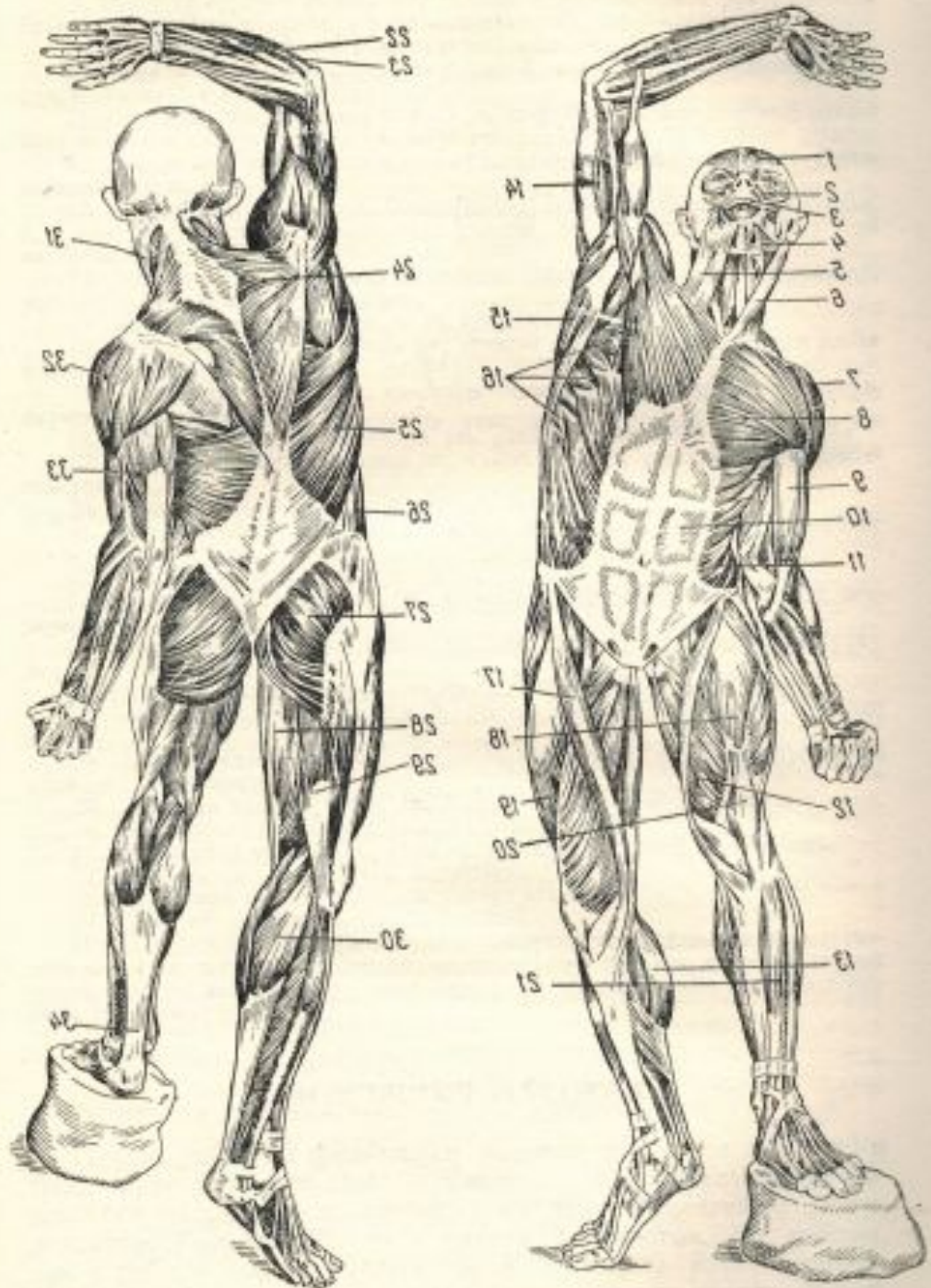


# Лимфатическая система



# Лимфатическая система







# Проекционная анатомия

- С2 – определяется в верхнем отделе шеи при легком наклоне головы
- Остистые отростки С7 и Т1 выступают в основании шеи
- Уровень лопаточной ости – Т3
- Нижний угол лопатки – Т7
- Линия, проведенная по краю реберной дуги, - между L2 и L3
- Линия, проведенная по верхним точкам гребня подвздошной кости, - L4