



**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах

МДК 02. 02 Основы реабилитации

Раздел 14 Участие в реабилитационном процессе

**Тема 14.2 Основы медицинского массажа**

**Специальность 31.02.02 Акушерское дело**

Учебная дисциплина: ОП.11 Основы реабилитологии

**Тема 2 Основы медицинского массажа**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) очно-заочная  
форма обучения**

ПМ 02. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах

МДК 02.01 Сестринский уход при различных заболеваниях и состояниях

Раздел 12 Участие в реабилитационном процессе

**Тема 12.2 Основы медицинского массажа**



## **План лекции:**

1. Массаж: история развития, понятия, основные виды
2. Механизм действия массажа на организм.
3. Виды массажа
4. Показания и противопоказания к массажу
5. Гигиенические основы массажа
6. Требования к массажисту.
7. Требования к пациенту.
8. Понятие о процедуре массажа.
9. Приемы массажа.

Литература

Понятие массаж - на разных языках трактуется по-разному  
(*греческий* - сжимать рука *арабский* - нежно надавливать,  
*латинский* - прилипающий к пальцам).





## Влияние массажа на организм

На нервную систему, в зависимости от приемов, может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие.

Массаж улучшает трофические процессы в коже, очищает кожу от слущившихся клеток эпидермиса, стимулирует функцию потовых и сальных желез, повышает кожно-мышечный тонус, улучшает сократительную функцию кожных мышц, способствует эластичности и упругости кожи.



## Влияние массажа на организм

**Массаж оказывает** общеукрепляющее воздействие на мышцы: повышает тонус, эластичность, сократительная функция, возрастает сила, повышает работоспособность.

**Благотворно сказывается** массаж на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата: суставы приобретают большую подвижность, уменьшают околосуставные отеки, ускоряется удаление продуктов распада, рассасывают выпоты, активизируется секреция синовиальной жидкости.

# Влияние массажа на организм

**Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Под влиянием массажа улучшается сократительная способность миокарда, устраняются застойные явления в малом и большом круге кровообращения, повышается обмен в клетка поглощение тканями кислорода, повышается гемоглобин и количество эритроцит в крови.**

**Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Массаж ускоряет лимфоток, а это способствует более активному снабжению органов различными питательными веществами и удалению из организма продуктов распада.**

**Таким образом, массаж оказывает местное и общее воздействие на организм.**

# Виды массажа

## ***1. По целевой направленности:***

- ▶ - Лечебный (классический) - при заболеваниях и травмах, основу составляет классический массаж.
- ▶ - Гигиенический массаж - активное средство укрепления здоровья, повышение общего уровня функционального состояния организма

- ▶ - Косметический массаж - улучшить состояние кожи, предупредить её старение.
- ▶ - Спортивный массаж - в период тренировок спортсменов для повышения их работоспособности, подготовки к нагрузкам.

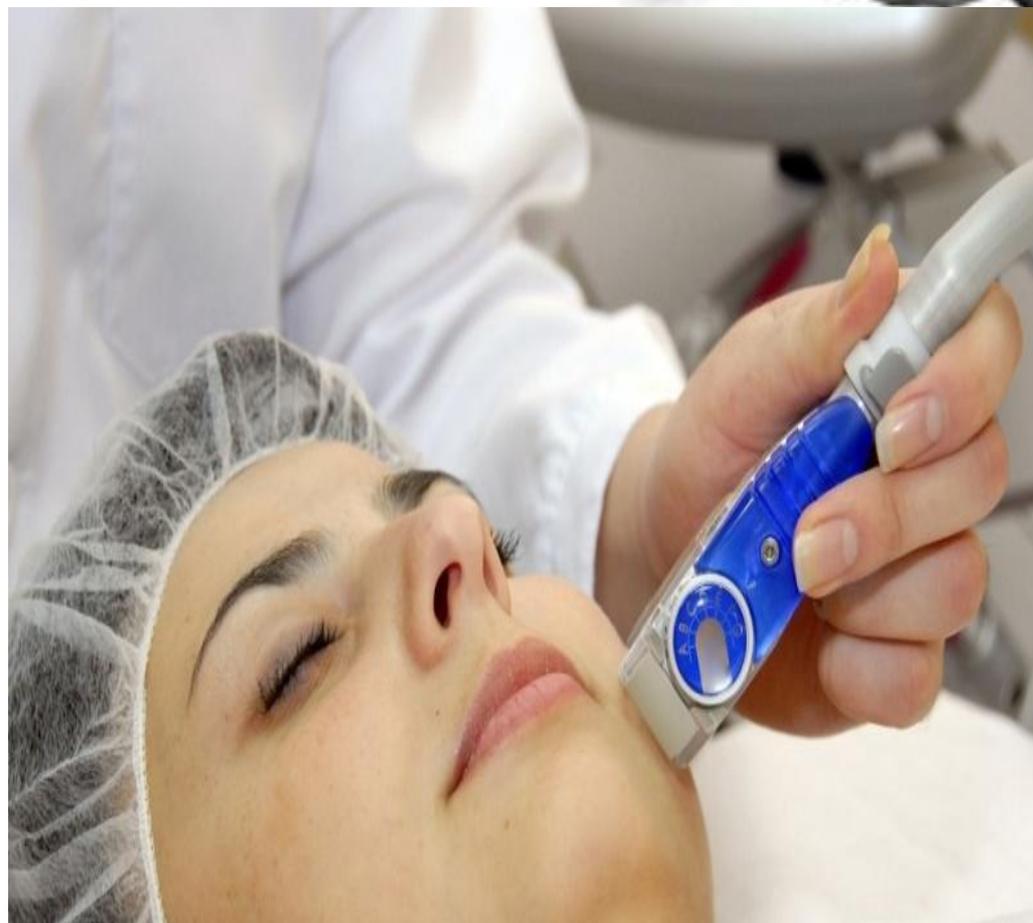
# Точечный массаж

является  
разновидностью  
иглокалывания



# Аппаратные виды массажа

Массажные аппараты, с помощью которых с легкостью можно выполнять массаж в домашних условиях.



## ***2. По форме:***

- ▶ - общий;
- ▶ - частный.

## ***3. По исполнению:***

- ▶ - ручной;
- ▶ - аппаратный;
- ▶ - комбинированный.

## ***4. По задачам:***

- ▶ - тонизирующий;
- ▶ - успокаивающий.

## ***5. По классификации:***

- ▶ - классический;
- ▶ - соединительно-тканый;
- ▶ - сегментарный;
- ▶ - рефлекторно-сегментарный;



# Показания к массажу

## **Заболевания опорно-двигательного**

Ушибы, вывихи, растяжение связок, искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие, остеохондроз, анкилозирующий спондилоартрит, периостит, все виды дистрофических процессов в суставах, тендинит, тендовагиниты, артриты.

## **Заболевания нервной системы**

Состояние после перенесенных травм, последствия нарушения мозгового кровообращения, спастические и вялые параличи и парезы, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения полиневриты, невриты, невралгии, плекситы, радикулиты, ДЦП.

**Заболевания при нарушении обмен веществ.** Подагра, сахарный диабет, ожирение.



## **Показания к массажу**

### **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда (не в острой стадии), гипертоническая болезнь, гипотония, инфекционно-аллергический миокардит, миокардиострофия, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, врожденные и приобретенные пороки сердца.

### **Заболевания органов дыхания**

Хронические неспецифические заболевания легких, хронические пневмонии, бронхиты, эмфизема легких, пневмосклероз, плевриты, бронхиальная астма, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей.

### **Заболевания органов пищеварения**

Гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (противопоказанием является частое кровотечение), заболевания печени и желчного пузыря, колиты, диспепсия кишечника, состояние после операции на органах брюшной полости.



## **Показания к массажу**

### **Заболевания мочеполовых органов**

Воспалительные заболевания мочеполовых органов вне периода обострения, неправильное положение женских половых органов. Слабость мышц тазового дна у женщин.

### **Заболевания кожи**

Угревая сыпь, псориаз, красный плоский лишай, ихтиоз, склеродермия нейродермит, облысение. Себорея.

### **Болезни лор-органов**

Воспалительные заболевания лор-органов, привычные носовые кровотечения.

### **Заболевания глаз**

Конъюнктивиты, кератиты, неврит зрительного нерва.

# Противопоказания к массажу



- опухоли доброкачественные и злокачественные,
- кровотечения,
- острые воспалительные заболевания,
- гнойные процессы любой локализации,
- острые лихорадочные состояния,
- трофические язвы и обширное варикозное расширение вен,
- туберкулез в активной форме,
- тромбозы,
- ВИЧ-инфекция,
- обострение любых хронических заболеваний
- психические заболевания,
- гипо- и гипертонические кризы.

# Гигиенические основы массажа



Требования к помещению и инвентарю.

Площадь кабинета должна быть не менее 12 м<sup>2</sup>, t° Не менее +20 +22°С. Освещенность не ниже 100-200 люкс, помещение должно быть сухим (обязательно оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией с 3-х кратким обменом воздух час), влажность до 60%. Полы должны быть деревянными, крашенные или покрыты линолеумом.

Массажный кабинет должен иметь:

- массажную кушетку или стол (длина - 1,85-2,00 м, ширина - 0,5-0,6 м, высота 0,6-0,8 м) должна быть обита дерматином и иметь поролоновую прокладку;
- массажный столик для массажа верхних конечностей и воротниковой зоны;
- набор круглых валиков для придания массируемой области среднефизиологического положения;
- медицинский шкаф для хранения массажного белья, мыла, талька и другого оборудования;
  - раковина с подводом горячей и холодной воды;



# Требования к массажисту

Массажист должен в совершенстве владеть техникой массажа, знать физиологическое действие приемов массажа, знать анатомию, показания и противопоказания к проведению массажа.

Одежда массажиста должна быть свободной, обувь легкая (без каблуков), руки и предплечья без украшений, не коротко подстрижены, без заусениц.

После каждого сеанса делать отдых 5' сидя, а после 5-7 сеансов - отдых лежа 20' с поднятыми ногами.

# Требования к пациенту



Пациенту перед массажем рекомендуется принять теплый душ. Массируемая область во время массажа должна быть обнажена. Массируемой области придают среднефизиологическое положение. Ссадины, расчесы, родинки, родимые пятна время массажа обходят.



# Понятие о процедуре массажа

**I. Вводный этап** осуществляется в течение 1-3 мин. Массажные приемы выполняются в щадящем режиме, интенсивность их нарастает постепенно, подготавливая пациента к основному этапу.

**II. Основной этап** осуществляется в течение 5-20 мин. Массажные приемы выполняются в полном объеме и с той же интенсивностью, которая позволяет получить именно тот эффект, на который рассчитывает массажист.

**III. Заключительный этап** осуществляется в течение 1-3 мин. Надо помнить, что это совершенно необходимый этап. Интенсивность приемов в конце полноценно сеанса снижается, они как бы затухают.

Длительность сеанса может достигать 60 мин., но чаще процедура продолжается 10-15 мин.



# ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ МАССАЖА

Последовательность массажных приёмов и распределение времени на них в процентах:

1 .поглаживания

2.Выжимания 20%

поглаживания

3.растирания 15%

поглаживания

4.разминания 60%

поглаживания

5.ударные приёмы и вибрация 5%

поглаживания

6. активно- пассивные движения

# МАССАЖ

Поглаживание

Растирание

Разминание

Вибрация

Успокаивающее действие

Тонизирующее действие

# Поглаживание

- ▶ При этом приеме массирующая рука скользит по коже, надавливая на нее и не собирая в складки.
- ▶ Различают плоскостное (поверхностное, глубокое), обхватывающее (непрерывное, прерывистое), а также щипце-, грабле-, гребнеобразное поглаживание, крестообразное поглаживание и глажение.

- ▶ Этими приемами начинают массаж, их включают между другими основными приемами и ими заканчивают процедуру.
- ▶ Вследствие поглаживания ускоряется лимфо- и кровоток, улучшается функция потовых желез, возникает гемостимулирующий эффект.
- ▶ Воздействие при этом приеме направлено на поверхностные слои кожи (эпидермис и дерму)

# Растирание

- ▶ Это движение рукой по поверхности тела с глубоким надавливанием и смещением подлежащих тканей.
- ▶ В результате происходит сдвигание и образование перед движущейся рукой кожной складки.
- ▶ Растирание выполняют пальцами, локтевым краем или основанием ладони прямолинейно или спиралевидно.

- ▶ Применяют также вспомогательные приемы: щипце- и гребнеобразное растирание, пиление, штрихование, строгание.
- ▶ Этот прием предшествует разминанию и оказывает воздействие на все слои кожи, включая подкожно-жировую клетчатку и фасции.

## РАСТИРАНИЕ

Усиливает приток крови  
к тканям

Улучшает питание тканей

Способствует растяжению  
рубцов, спаек и увеличению  
подвижности тканей

Возбуждает сократительную  
функцию мышц и повышает  
их тонус

Снижает нервную возбудимость

# Разминание

- ▶ Предназначено для воздействия на мышцы. Сущность этого приема заключается в том, что массируемая мышца захватывается руками, приподнимается и оттягивается, а затем сдавливается и как бы отжимается.
- ▶ Выделяют продольное и поперечное разминание.
- ▶ К вспомогательным приемам относятся: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, сжатие, надавливание, подергивание.

## РАЗМИНАНИЕ

```
graph TD; A[РАЗМИНАНИЕ] --> B[Улучшение кровоснабжения массируемого участка (гиперемия, рассасывание патологических образований в тканях)]; B --> C[Повышение тонуса мышц, усиление сократительной функции мышц]; C --> D[Повышение эластических свойств мышечной ткани]; D --> E[Способствует регенеративным процессам];
```

Улучшение кровоснабжения массируемого участка (гиперемия, рассасывание патологических образований в тканях)

Повышение тонуса мышц, усиление сократительной функции мышц

Повышение эластических свойств мышечной ткани

Способствует регенеративным процессам

# Вибрация

- ▶ Наиболее глубокий прием, обладающий выраженным рефлекторным действием. Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. Непрерывистая вибрация заключается в сообщении телу серий непрерывных колебательных движений.
- ▶ При выполнении этого приема рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от массируемого участка и производит дрожательные движения с частотой от 100 до 300 колебаний в 1 мин.

- ▶ К вспомогательным приемам непрерывистой вибрации относятся стабильная и лабильная вибрация, встряхивание, сотрясение и подталкивание.
- ▶ Приемы прерывистой вибрации: пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление и стегание.
- ▶ Они вызывают расширение сосудов, гиперемию, снижение чувствительности нервных окончаний, усиление притока кислорода и питательных веществ и другие благоприятные эффекты.

**ВИБРАЦИЯ**

```
graph TD; A[ВИБРАЦИЯ] --> B["Отдаленные реакции  
(кожно-висцеральные, моторно-висцеральные,  
висцеро-висцеральные рефлексy)"]; B --> C["Понижение возбудимости нервно-мышечного  
аппарата сердца и тонуса сосудов (снижение АД)"]; C --> D["Улучшение тканей и активизация  
регенеративных процессов (ускорение  
заживления ран, сокращения сроков  
образования костной мозоли при переломах)"];
```

Отдаленные реакции  
(кожно-висцеральные, моторно-висцеральные,  
висцеро-висцеральные рефлексy)

Понижение возбудимости нервно-мышечного  
аппарата сердца и тонуса сосудов (снижение АД)

Улучшение тканей и активизация  
регенеративных процессов (ускорение  
заживления ран, сокращения сроков  
образования костной мозоли при переломах)

# Правила проведения самомассажа

- ▶ 1. Массажные движения не должны вызывать болезненности, неприятных ощущений, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично;
- ▶ 2. При нарушениях опорно - двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава - с бедра), и только затем переходить непосредственно к массажу очага поражения;
- ▶ 3. Продолжительность самомассажа зависит от задач - от 3 до 25 минут, решается индивидуально;
- ▶ 4. Необходимо выбрать удобную позу, чтобы все мышцы <sup>33</sup> массируемой области были расслаблены;

- ▶ 5. Лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняются по направлению к ближайшим лимфоузлам, учитывая направление лимфооттока;
- ▶ 6. Нельзя проводить массаж при лихорадке, воспалительных процессах, кровотечениях, заболеваниях кожи, доброкачественных и злокачественных опухолях, активной форме туберкулеза, сифилисе, декомпенсированных формах сердечной, легочной, почечной, печеночной недостаточности.
- ▶ 7. При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.
- ▶ 8. При проведении самомассажа рекомендуется использовать основные приемы массажа: поглаживание, растирание,

# Список литературы

- ▶ Епифанов В.А.. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие для мед.вузов/В.А.Епифанов 2004
- ▶ Красикова И.С. Массаж и гимнастика для грудных детей 2000
- ▶ Казьмин В.Д. .Дыхательная гимнастика 2000  
Коррекция нарушений осанки у школьников: Метод. рек./Науч. ред. Г.А. Халемский 2001
- ▶ Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Гимнастика для детей/И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова 2004



**Спасибо за внимание!**