



ВЫЖИВАНИЕ

Выжимание

Прием воздействует на кожу, подкожную клетчатку, соединительную ткань и поверхностный слой мышц.

Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение кровеносных сосудов, а затем быстрое кровенаполнение их

В лечебном м-е выжимание используют после травм, когда необходимо «отсосать» излившуюся кровь в лимфу

Физиологическое воздействие выжимания на организм

Усиливает лимфоток и кровоток в венах

Улучшает процессы тканевого обмена

Способствует устранению застойных и отечных явлений

Улучшает питание кожи и мышц

Оказывает болеутоляющее действие

Способствует прогреванию тканей

Действует на центральную нервную систему возбуждающе, на весь организм Тонизирующее.

Основные виды приема выжимания

поперечное

Ребром ладони

Основанием ладони

Двумя руками с отягощением

Поперечное выжимание

Кисть – поперек массируемого участка ладонью вниз

Большой палец прижат к указательному, а четыре других соединены и слегка согнуты в межфаланговых суставах

Прием выполняется бугром большого пальца и большим пальцем

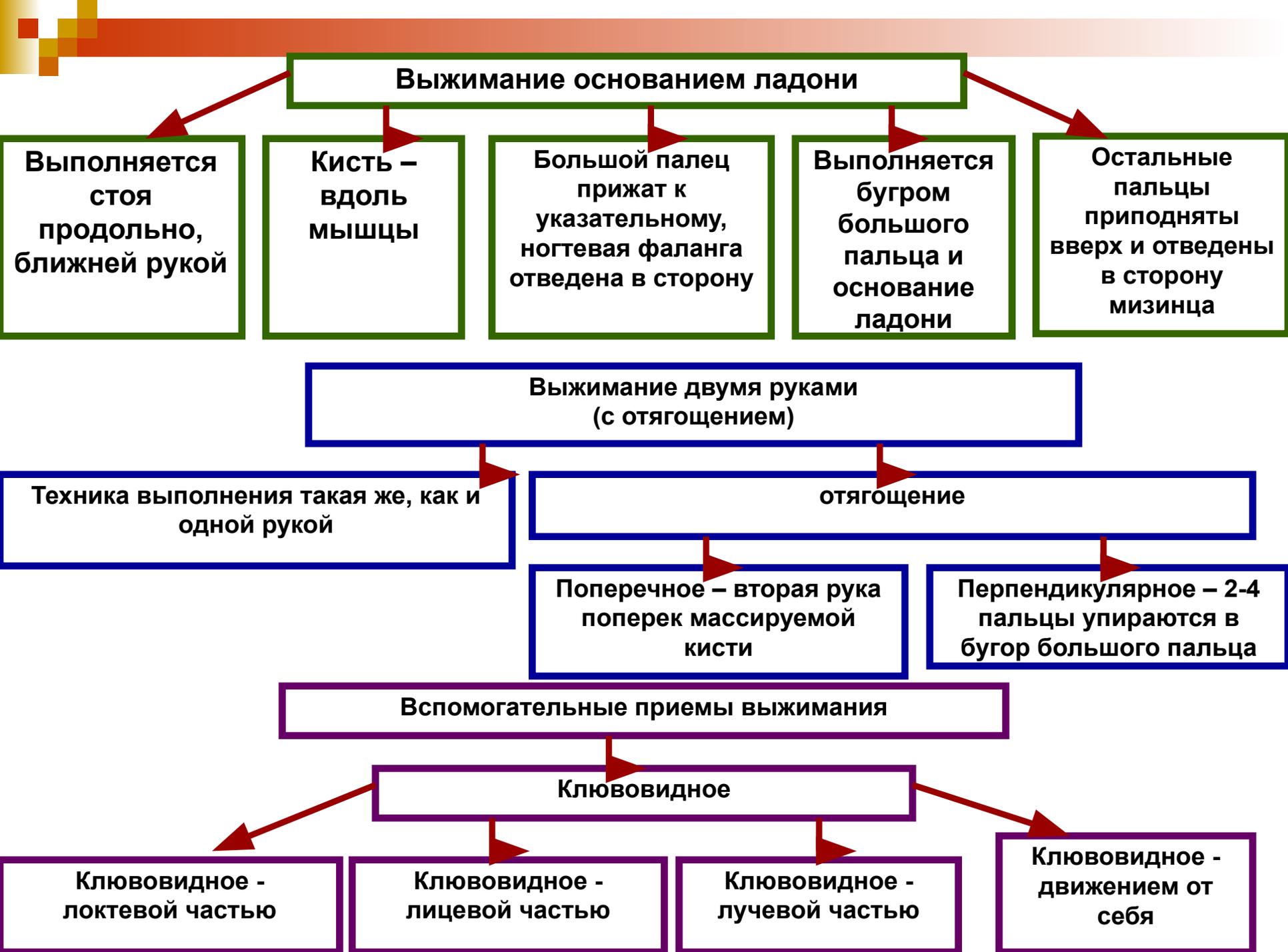
Кисть движется передним ходом

Выжимание ребром ладони

Кисть – поперек массируемого участка – ребром ладони

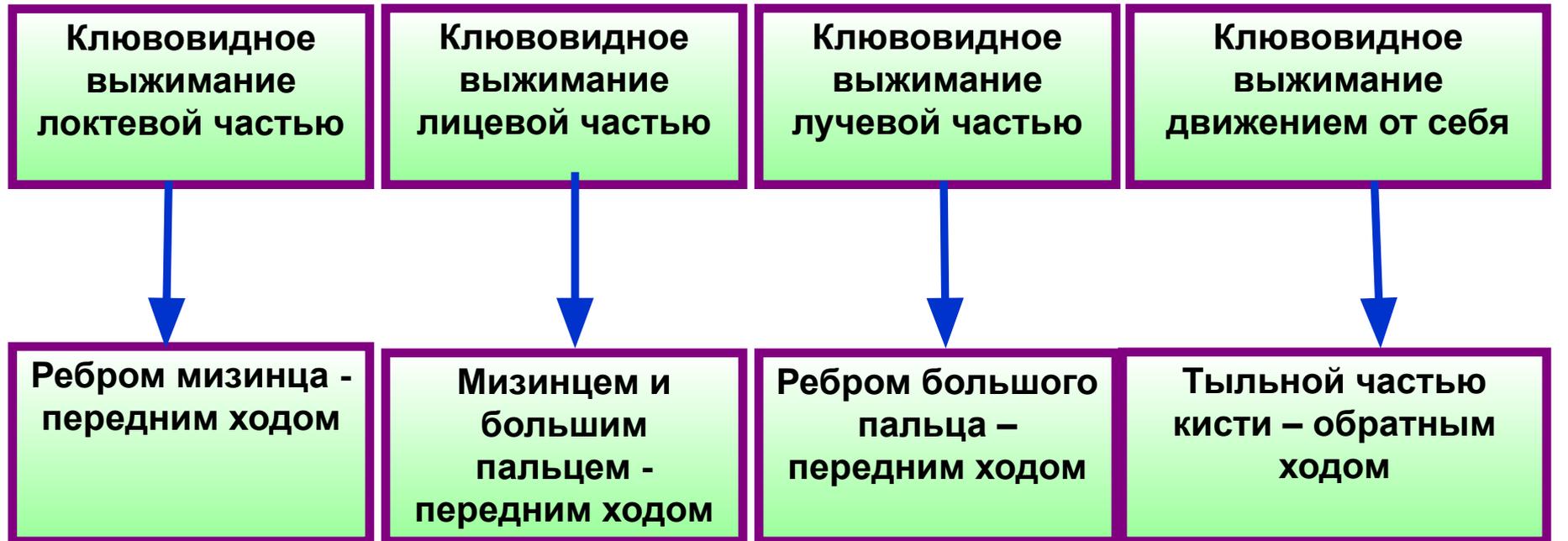
Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты, большой палец сверху прижат к указательному

Движения – передним ходом





Методика выполнения вспомогательных приемов



Методические рекомендации по проведению выжимания

Выполняется медленно, не вызывая болевых ощущений

Осуществляется по ходу лимфатических и кровеносных сосудов

Проводится перед разминанием и в чередовании с разминанием

При отечности тканей воздействие проводится ритмично и особенно медленно

При отеках воздействие начинается с вышележащих отделов

Движение на мышцах – в направлении хода мышечных волокон

Сила давления увеличивается в местах прохождения крупных сосудов и с достаточно большим слоем жировой клетчатки и мышц

Сила давления уменьшается

в области костных выступов

при наличии болезненности

При повышенной чувствительности тканей