

# Профилактический массаж



Подготовил Крупица Д. Н.

# План

- Задачи профилактического массажа
- Методика массажа
- Особенности массажа при занятиями различными видами спорта
- Массаж при различных заболеваниях



# Задачи

- 1. нормализация мышечного кровотока (микроциркуляции);
- 2. устранение повышенного мышечного тонуса;
- 3. нормализация метаболизма (выведение повышенного содержания лактата, мочевины и др.);
- 4. активизация функционального состояния спинальных мотонейронов;
- 5. стимуляция всех звеньев нервно-мышечного аппарата;
- 6. нормализация кожной температуры на симметричных БАТ.

# Методика

- ◎ **Методика профилактического массажа. Методика массажа основана на послойном воздействии специальными приемами на соединительнотканые образования с учетом анатомофизиологических особенностей той или иной топографической зоны.**
- ◎ Процедура превентивного массажа состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Массаж начинают со спины, затем массируют нижние конечности, грудь, живот, верхние конечности.

## Особенности массажа при занятиях различными видами спорта

*Бег на короткие дистанции, барьерный, прыжки в длину, высоту.*

Массируют спину, нижние конечности (особенно тщательно — икроножную мышцу, ахиллово сухожилие и мышцы задней поверхности бедра). У бегунов-стайеров массируют спину, нижние конечности и дыхательную мускулатуру. У бегунов на средние дистанции основной акцент делают на массаж нижних конечностей, особенно икроножных мышц, ахиллова сухожилия и берцовых мышц.



# Плавание

- **Плавание.**
- Проводят общий массаж с акцентом на те зоны, сегменты, которые несут наибольшую нагрузку, и те участки тела, которые чаще всего повреждаются. При плавании способом дельфин — массируют спину, плечевой пояс; вольным стилем — спину, плечевой пояс, бедра, а у стайеров — еще и дыхательную мускулатуру; у пловцов брассом — спину, плечевой пояс, предплечья, коленные суставы



# Прыжки в воду

- *Прыжки в воду.*
- Массируют спину, нижние конечности и их суставы.



# Массаж при различных заболеваниях

Для профилактики заболеваний позвоночника (остеохондроз, деформирующий спондилез, миозит и др.) необходимо с помощью массажа создать гиперемию в паравертебральной области, снять повышенный тонус мышц, улучшить обменные процессы в мышцах спины и т. п.

Профилактика возникновения периоститов (периостеопатий) заключается в массаже окружающих мышц данной области (кости), снятии повышенного тонуса мышц, который ухудшает питание надкостницы.

При возникновении периоститов массируют мышцы, окружающие кость (кости), а место заболевания только мягко поглаживают. После массажа спортсмен через маску дышит увлажненным кислородом в течение 3 — 5 мин.

