

## ЗАНЯТИЕ №8

# МЕТОДИКА МАССАЖА И ЗАКАЛИВАНИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

- Массаж.
- Массаж лица.
- Массаж грудной клетки.
- Закаливание.





# МАССАЖ

- Массаж известен с глубокой древности. В основе механизма действия массажа лежат сложные механизмы взаимодействия – рефлексогенные, нейрогуморальные, обменные и другие процессы, которые регулируются нервной системой.

# МАССАЖ ЛИЦА

- **Прием I.** Воздействие на крылья носа и кожу верхней челюсти ниже переносицы. Массаж выполняется поверхностью согнутых первых пальцев. Совершаются колебательные движения с частотой 100-120 движений в минуту.



# МАССАЖ ЛИЦА

- **Прием II.** Вторым приемом массажа лица является «пневмомассаж», движения такие как на приеме I, но требуется плотно зажимать ноздри (медиальными поверхностями ногтевых фалангов больших пальцев). Вдох делается ртом, выдох – сильно носом. В ходе одного вдоха необходимо промассировать высоким давлением воздуха придаточные пазухи носа. Повторять 3-5 раз.



# МАССАЖ ЛИЦА

- **Прием III.** Массаж кожи лба под глазами. Массаж выполняется ладонной поверхностью II, III, IV и V пальцев обеих рук круговыми движениями в быстром темпе от спинки носа к углу рта.



# МАССАЖ ЛИЦА

- **Прием IV.** Массаж кожи лба. Массаж проводится подушечками пястно-фаланговых суставов II, III, IV и V пальцев круговыми движениями от середины лба к вискам. Повторяют 10-15 раз до появления у массируемого ощущения тепла



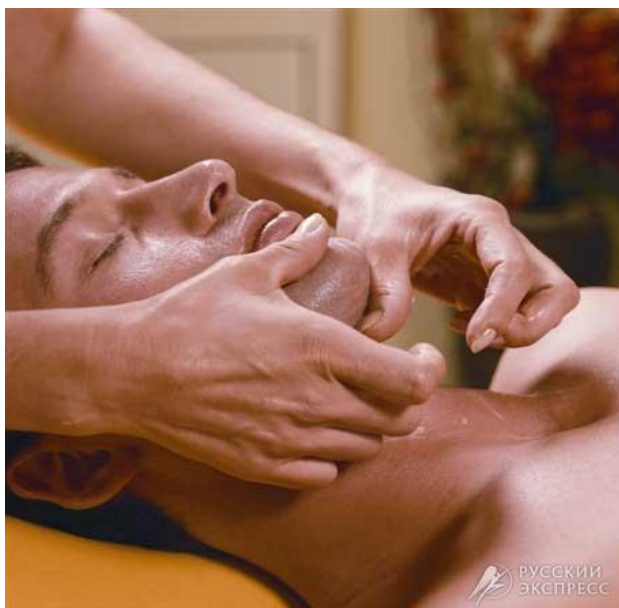
# МАССАЖ ЛИЦА

- Прием V. Растирание кожи лба вращением ладоней по периметру лба (левой руки с права налево, правой – слева на право).



<http://biosalon.uaprom.net/>

# МАССАЖ ЛИЦА



- Прием VI. Растирание тыльными сторонами ладони нижней челюсти у подбородка. Повторяют 10-15 раз до ощущения тепла.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием I. «Поглаживание».**  
Выполняется ладонями и расставленными врозь пальцами обеих рук от плеча к бедрам и от бедра к плечам тыльной стороны кисти. Темп до 120 движений в минуту.  
Продолжительность до 30 сек.



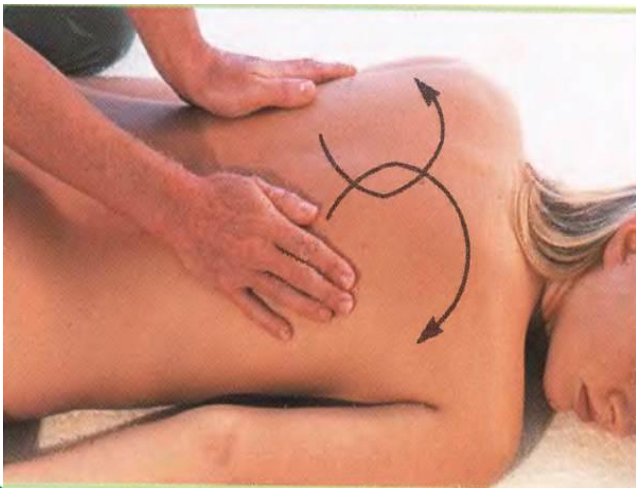
# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием II. Растирание «Враздрай».** Правая ладонь на правой лопатке массируемого, левая ладонь – на пояснице слева. Выполняется ладонями резкими встречными движениями продольно по всей спине. Темп до 120 движений в минуту. Продолжительность 30 сек.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Прием III. «Лопатки-руки». Вращательными движениями массируется кожа на лопатках. Темп 100 движений в минуту. Продолжительность до 30 сек.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Прием IV. «Живот-грудь». Под животом у бедер пальцами (движением вверх-вперед) с силой скользят по животу и бокам, затем по груди. Повторяют до 5-6 раз.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием V. «Плечо-шея».** Выполняется поглаживающими движениями больших пальцев от плеча, к шее и в обратном порядке. Выполняется на правой и левой стороне по 15 сек.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Прием VI. «Растирание перекрестно». Выполняется вращательными движениями ладоней навстречу друг другу (исходное положение: правая рука на правой лопатке, левая рука на пояснице слева). Продолжительность до 30 сек.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием VII. «Похлопывание».** Выполняется на противоположной от массажиста стороне грудной клетки ладонями, сложенными «лодочкой». Продолжительность до 1 мин. Движения быстрое до 100 движений в мин.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием VIII. «Рубление».** Выполняется на противоположной от массажиста стороне грудной клетки (сверху и сбоку) краями кистей. Пальцы при этом разведены и расслаблены. Ладони обращены друг к другу, движения очень быстрые (до 150 в мин.). Продолжительность до 30 сек в каждой стороне.





# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием IX. «Покалачивание».** Выполняется на противоположной стороне от массажиста полураскрытыми кулаками. Движения вверх-вниз. Продолжительность 1 мин.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- **Прием X. «Вибрация».** Пальцы исходно в межреберных промежутках. Сохраняя давление производят вибрирующие движения, не отрывая пальцев. Вибрацию производят по протяженности межреберных промежутков.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Прием XI. «Выкручивание кожи в межлопаточной области спины». Захватывают кожу большими и указательными пальцами по линии нижних углов лопатки. Кожа оттягивается в стороны - вверх до образования наиболее высокого валика. Затем движение повторяют на уровне середины лопатки и уровне верхних углов.



# МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Прием XII.  
«Поглаживание».  
Проводится по всей  
поверхности спины.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание – это тренировка физиологических механизмов адаптации путем систематического, периодически повторяющегося с возрастающей интенсивностью раздражения кожных покровов. Вода с температурой ниже  $23^{\circ}\text{C}$  оказывает раздражающее действие, на что организм отвечает изменением интенсивности процессов терморегуляции и физиологических механизмов адаптации.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Для больных хроническим бронхитом и бронхиальной астмой действенных комплексов и программ закаливания нет. Переход к принятию холодных водных процедур является произвольным. Необходимо предупредить больных о том, что в первые 3 месяца занятий возможны обострения БА, поэтому в начале занятий по программе физической реабилитации отменять или уменьшать объем поддерживающей терапии не следует.

