

Техника выполнения массажа шеи, спины

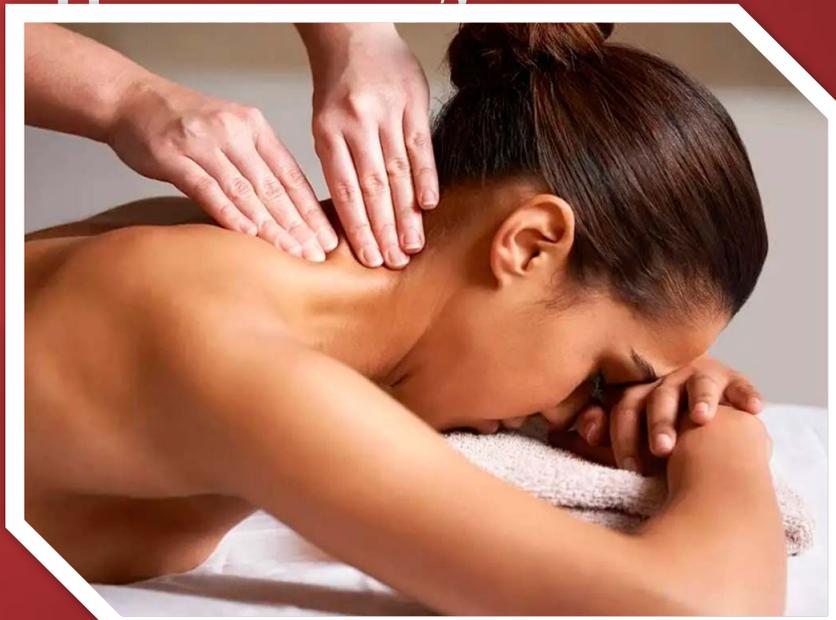


Выполнила:
Студентка 3 курса
Группы: РиСОТ/б-19-1о
Ожог Юлия

Техника выполнения массажа на мышцах переднебоковой поверхности шеи

- Поглаживание шеи и подбородка всей ладонной поверхностью
- От середины грудины по переднебоковой поверхности шеи проводят поглаживание вверх под мочки уха, затем легкими движениями вперед делают поглаживание под нижним краем челюсти. Далее выполняют данный прием на подбородке, обхватив его, и перемещаются под мочки уха. Повторить 3 раза.

- ▣ **Круговые растирания грудины и подкожной мышцы шеи.**
- ▣ **Ладонной поверхностью пальцев от середины грудины до середины ключиц проводят растирания – 4 круга; по боковой поверхности шеи вверх к мочкам уха – 4 круга; далее под нижним краем челюсти легкими движениями продвигаются вперед к подбородку – 4 круга; затем по верхнему краю челюсти от середины подбородка к мочкам уха – 8 глубоких круговых растираний.**



Круговые растирания грудины и шеи

- ▣ Растирания проводят тыльной стороной средних фаланг пальцев. Кисти согнуты в кулак, пальцы рук расслаблены. Выполняют круговые движения в направлении к себе вверх.
- ▣ От середины грудины, расходясь параллельно ключицам, делают 4 Круга; по боковой поверхности шеи вверх к углам нижней челюсти — 4 круга; под нижним краем челюсти выполняют легкие движения нежно вперед к центру подбородка — 4 круга; по верхнему краю челюсти от
- ▣ середины подбородка к мочкам уха делают 8 кругов.
- ▣ Повторить 3 раза.

Начало массажа

- Массажные приемы подбираются и комбинируются массажистом в зависимости от индивидуальных потребностей и текущего самочувствия пациента.
- Приемы проводятся вдоль массажных линий. Они соответствуют лимфатическим путям и направлены в сторону ближайших лимфатических узлов. Второе направление массажных линий – к сердцу, вдоль крупных кровеносных сосудов. Правильные массажные движения позволяют вывести из мышечной ткани застоявшуюся молочную кислоту, устранить застойные процессы.
- Перед началом массажа на поверхность кожи наносят массажный крем или масло. Процедура выполняется сидя на специальном стуле или за высоким столом.

Расслабляющий массаж шеи

- ▣ Необходим при малоподвижном или сидячем образе жизни.
- ▣ Показания:
 - ▣ остаточное напряжение в мышцах воротниковой зоны
 - ▣ гиподинамия, чувство хронической усталости
 - ▣ нарушения сна, стрессы
 - ▣ головокружения.

Косметологический и эстетический эффект массажа передней и задней поверхностей шеи

- ▣ Косметологический и эстетический эффект массажа передней и задней поверхностей шеи
- ▣ Передняя поверхность шеи покрыта очень тонким слоем кожи. С возрастом шея становится дряблой, образуются складки, провисания. Косметологический массаж позволит повысить тонус кожи и предотвратить образование второго подбородка.
- ▣ Дегенеративные процессы в шейном отделе позвоночника, менопауза и связанные с ней гормональные колебания, скопления солей кальция в межпозвоночных связках способствуют накоплению жирового горбика над седьмым шейным позвонком. Массаж воротниковой зоны позволяет полностью избавиться от жировика и восстановить пластичность шеи.

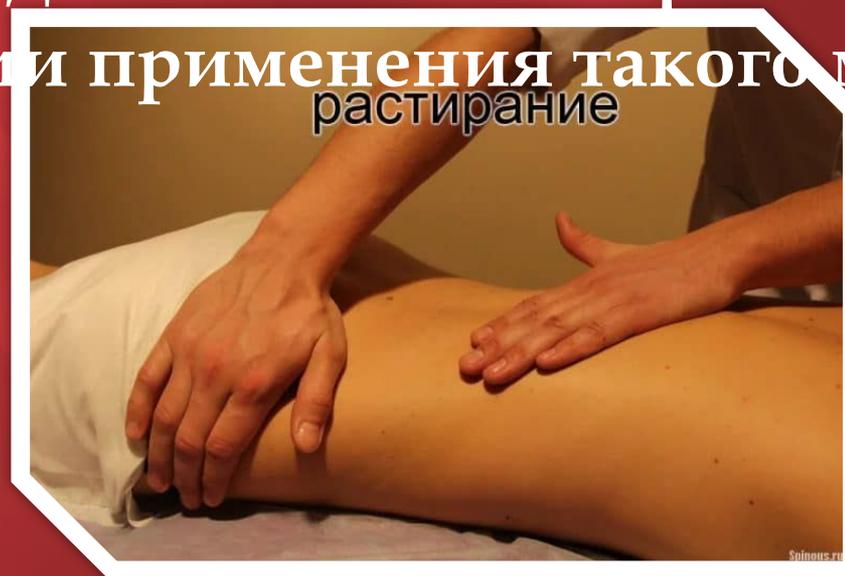
Польза процедуры

- ▣ **Массаж шейно-воротниковой зоны оказывает большое влияние на общее самочувствие. В первую очередь исчезают застойные явления в зоне шейных позвонков, улучшается кровообращение. Это снижает приступы головной боли, снимает усталость.**
- ▣ **Такой вид массажа можно сочетать с процедурой для головы, которая улучшает рост волос. Это увеличит время, которое необходимо затратить на проведение процедуры, но эффект от нее будет намного выше.**
- ▣ **Массаж шеи поможет не только снять усталость и напряженность в мышцах, он улучшает осанку, снимает болевые ощущения в области спины.**

Прием классического массажа: растирание

- ▣ Подобный способ качественнее действует на части тела, которые слабее всего снабжаются кровью (к ним относят внешняя сторона бедер, стопы ног и т.д.), улучшая их циркуляцию крови и, в целом, отлично действует на суставы.
- ▣ Массаж выполняется как ладонью, или ее ребром, так и большими пальцами, костяшками. Характер растираний не зависит от движения лимфотока. При этом воздействие на кожные покровы довольно ощутимое, так как только таким способом можно оказать

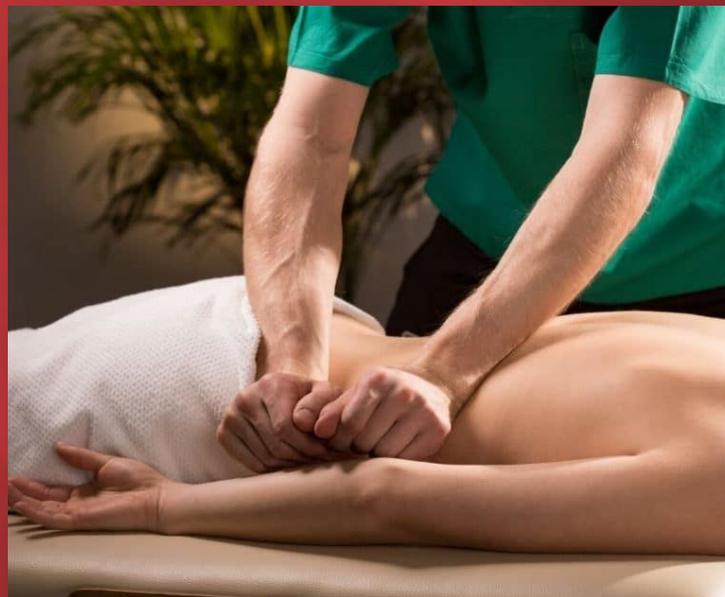
Растирание осуществляется как по спирали, гребневидно, так и щипанием, что зависит от конкретной техники. Плюс допускается применение дополнительных способов, таких как: штрихование (выполняется подушечкой среднего пальца руки), пиление, пересекание и иные. Конкретный вариант растирания следует выбирать, исходя из болевого порога пациента, а также категории применения такого массажа



Прием классического массажа: ВЫЖИМАНИЕ

- ▣ Этот способ чем-то похож на первый, но он отличается увеличенной скоростью и действует интенсивнее. Стоит отметить, что в таком случае воздействие осуществляется как на кожу, так и на внутренние слои. Благодаря чему активизируется обмен веществ, движение лимфы, исчезают так называемый эффект застоя.
- ▣ Движения при выжимании происходят по направлению к лимфоузлам и сосудам кровеносной системы, волокнам мышц. Если при сеансе необходимо снять отек, то начинать нужно с области, находящейся выше и двигаться к тому лимфоузлу, который находится поблизости.

- ▣ При осуществлении массажа на крупных участках тела, в дело вступает клювовидная техника, она является вспомогательным приемом. Она выполняется несколькими способами: локтевой частью, лицевой или тыльной стороной кисти. Пальцы при этом складываются как бы в образе птичьего клюва.



Прием классического массажа: разминание

Прием классического массажа: разминание

- ▣ Эта техника обычно является основной частью сеанса классического массажа. Влияние оказывается на системы мышц организма, которые массажист энергично захватывает, сдавливает, растирает и прижимает к костям.
- ▣ 3 этапа данной методики:
 - ▣ захватывание;
 - ▣ оттягивания со сжатием;
 - ▣ раскатывание, осуществляемое с сильным сдавливанием.

- ▣ Движения при таком способе должны выполняться с помощью захвата мышечных тканей обеими руками. Воздействие на тело увеличивается от поверхностных движений до глубоких слоев мышц, что способствует улучшенному току крови и лимфотоку, а также питанию всех клеток кислородом и проработки всех мышц.
- ▣ Выполнение быстрых и отрывистых разминований производится поперечно или продольно верхом ладони и кончиками пальцев. Этот прием считается сложнее других потому, что человек, производящий массаж, должен регулировать интенсивность воздействия, исходя из состо



Прием классического массажа: вибрация

- ▣ При использовании этой методики происходят различные колебания тела с разной амплитудой. Она может выполняться вершками нескольких пальцев, ладонью или кулаком за счет хлопков, встряхивания. Также допускается применение вибромассажера. Вибрация бывает как с прерываниями, так и без них. Результатом подобных манипуляций становятся расширение сосудистых сообщений, следовательно, улучшается циркуляция крови.
- ▣ При исполнении вибрации мышцы, находящиеся за пределами границ массажа, не должны находиться в напряженном состоянии.
- ▣ Не стоит комбинировать подобную технику с другими видами массажа и осуществлять воздействие на один и тот же участок тела больше 10 секунд, иначе возможно возникновение дискомфортных ощущений.

Несколько рекомендаций по техникам классическому массажу

- При любом из приемов человек должен быть абсолютно расслаблен, а также располагаться в комфортном для него положении.
- Не допускается воздействия на лимфоузлы.
- Если клиент чувствителен к боли, то процедуру следует выполнять с меньшим напором.
- Необходимо последовательно менять спокойные и интенсивные техники.
- Массаж всех частей тела нужно выполнять с одинаковым интервалом.
- Если надо улучшить эффект от массажа, то возможно применение различных мазей и кремов.

Спасибо за внимание!

