

Массаж спины

ВЫПОЛНИЛА : РЫСАЕВА.Л.Р - 401СК

ПРОВЕРИЛА :МОКРЕЦОВА.Л.А

Что такое массаж?

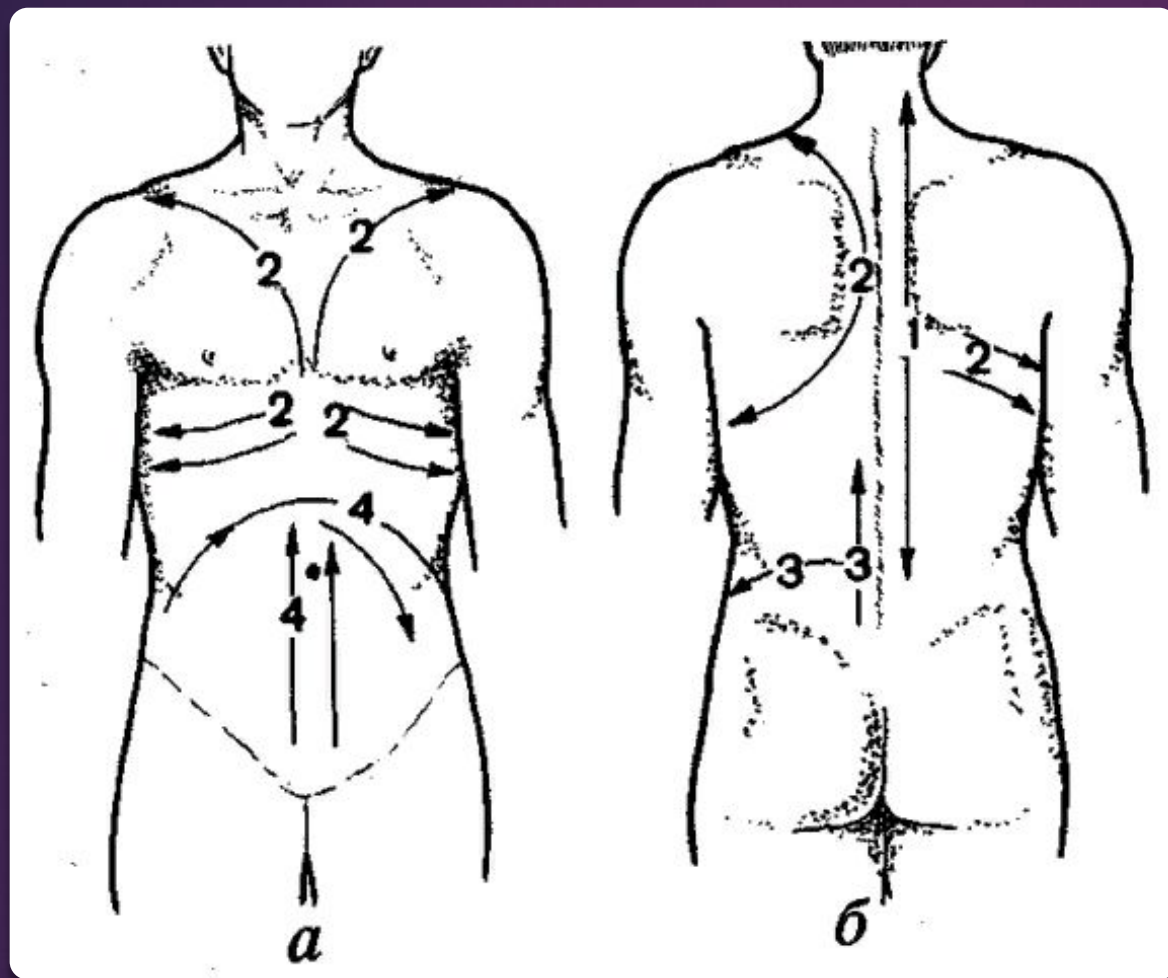
- ▶ Массаж (от фр. masser — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.
- ▶ Лечебный массаж - один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека.

Показания к массажу спины:

- ▶ Если отсутствуют противопоказания, установленные врачом, терапия сможет принести организму не только выздоровление, но и расслабление. Можно подумать, что руки специалиста воздействуют только на поверхностные слои, но при надавливании на определенные точки, можно вылечить внутренние органы.
- ▶ Улучшить кровообращение.
- ▶ Устраняются проблемы с венами, капиллярами в мышцах, в результате они насыщаются большим количеством кислорода и питательных веществ, в результате уменьшается нагрузка на сердце.
- ▶ Улучшить состояние мышц. Устраняются проблемы с усталостью, напряжением и спазмами в мышцах. Дополнительно освобождаются зажатые сосуды и чувствительные волокна.
- ▶ Ускорить обменные процессы. Для этого зонально повышается температура в массируемых тканях.
- ▶ Ускорить работу нервной системы. Для этого снижается уровень гормона кортизола, иначе называемый «гормон стресса».
- ▶ Оказать рефлекторное воздействие на грудную клетку и брюшную полость. Для этого специально раздражают биологически активные точки. Убрать зажимы, избавиться от воспаления.
- ▶ Улучшить работу ЦНС. Для этого оказывается воздействие на чувствительные рецепторы, расположенные под эпидермисом. Улучшить состояние эпидермиса.
- ▶ Избавить от болей в шее, пояснице.
- ▶ Помочь решить проблему с мигренями, артритом, миозитом и т. п. Облегчить последствия переломов позвоночника, бедер и других костей.

Противопоказания:

- ▶ воспалительные процессы любого типа (осложнения, острые);
- ▶ туберкулез костей;
- ▶ гепатит,
- ▶ ВИЧ;
- ▶ онкология;
- ▶ миома матки;
- ▶ заболевания, связанные с работой сердца;
- ▶ кровотечения;
- ▶ отравления;
- ▶ проблемы, связанные с почками или желчным пузырем;
- ▶ острые боли в грудной области.



Варианты
выполнения:

Общая техника выполнения:

- Начните с легких поглаживаний. Предварительно нанесите масло на руки для лучшего скольжения, разотрите сначала по рукам, а потом по всей коже круговыми движениями, начиная снизу, от поясницы и заканчивая шейным отделом. Повторите процедуру около 3-4 раз.
- Глубокие поглаживания. Подразумевают под собой сильно прижатые руки массажиста к рабочей области. Особое внимание уделите ладоням и кончикам пальцев, потому что именно на них будет приходиться большая часть работы. Не забывайте, что руки нельзя отрывать от поверхности.
- Проработайте области, не переходящие на позвоночник. Обязательно выполнять движения от копчика к лопаткам. Процедура повторяется до 3-х раз.

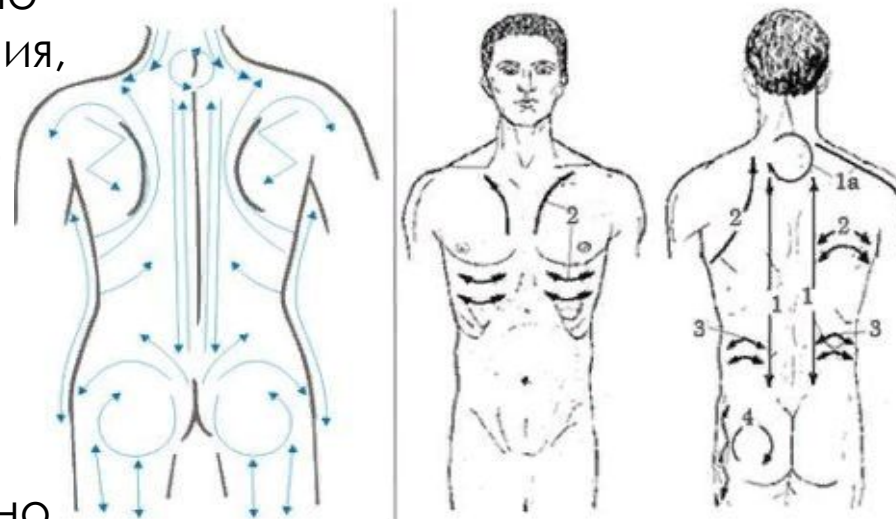


Схема баночного массажа при различных заболеваниях

- 1 — при остеохондрозе позвоночника.
- 1a — при шейном остеохондрозе.
- 2 — при простудных заболеваниях, бронхитах, пневмонии.
- 3 — при миозитах, пояснично-крестцовом радикулите.
- 4 — при целлюлите.

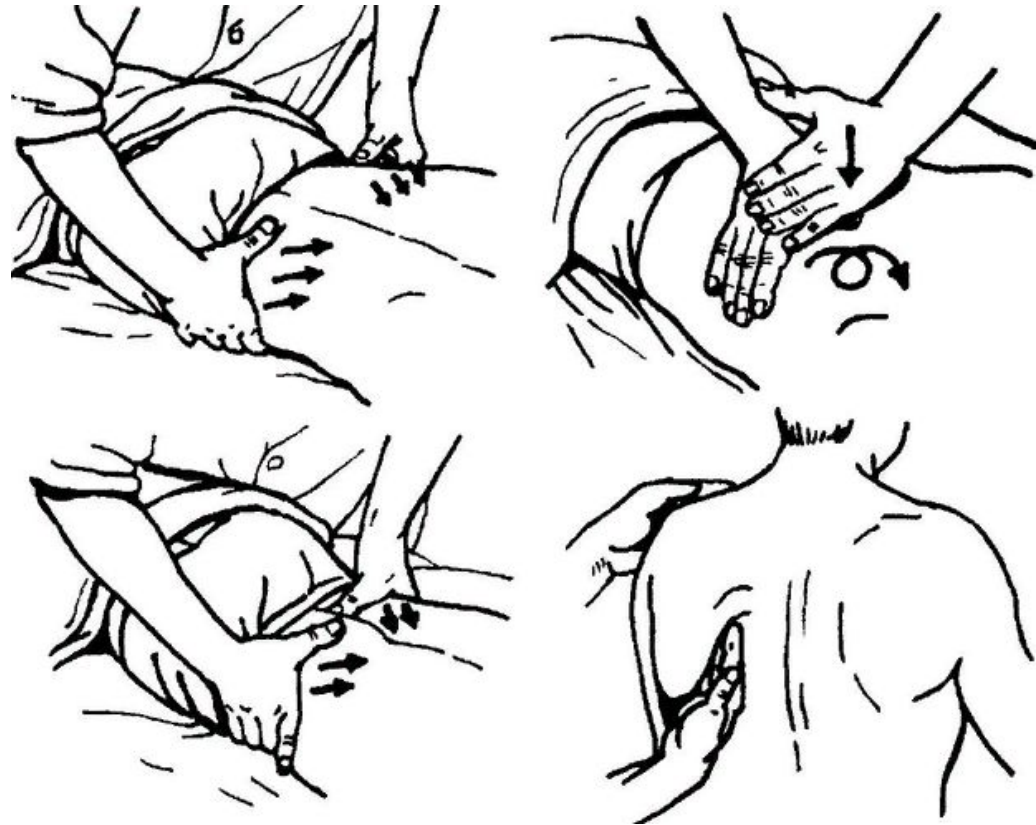
Растирание

- ▶ Чередуйте поглаживания. Это делается для более тщательной проработки мышц. Положите одну руку на другую и потихонечку надавливайте на рабочую. Следует вовлечь в процесс всю кисть, чтобы пациент почувствовал эффект от проделанной работы.
- ▶ Растирания. Выполняются ладонью и ее боковой стороной, дополнительно приложите усилия фалангами во время сжатия руки в кулак. Для разогрева рекомендованы именно эти части.
- ▶ Повторите действия. Совершайте действия аккуратно, если у человека обнаружены межпозвоночные грыжи
- ▶ Выполните выжимания. При выжиманиях создается эффект отягощающих действий, чтобы лучше прочувствовать мышцы.



Разминание

- ▶ Разминания. Среди основных элементов можно перечислить сдвигание, надавливание, накатывание и валяние. Предусматривается проработка мышц.
- ▶ Массажные движения необходимо выполнять для спины всей ладонью и чередовать со сжатым кулаком.
- ▶ Нежное действие. Продвигайтесь в сторону плечевого сустава плавными движениями, без рывков, повторите эти действия 3 раза. После сожмите руку в кулак и выполните сдавливание от 3 до 5 раз.
- ▶ Руки в параллельном положении к рабочей поверхности. Захватите между рук небольшую складку из кожи и сдавите ее, а после надавите на проработанные части основанием ладони и кулаками.
- ▶ Прием кончиками пальцев. Основной блок завершен и теперь можно перейти к более мягким способам. Прием выполняется кончиками пальцев – кожа захватывается в области поясницы и слегка оттягивается, не доставляя человеку чувство дискомфорта. Повторите 2-3 раза.



Массаж зоны лопаток

- ▶ Зона лопаток. Особое внимание уделите этому месту – проработайте в исходном положении, где руки вдоль тела и с рукой, заведенной назад.
- ▶ Продолжите гребнеобразными растираниями. Используются фаланги пальцев и основания ладоней.
- ▶ Заведите руку назад. Человек при этом не должен испытывать болевых ощущений. Главная задача – это прогреть мышцы около лопатки. Важно, чтобы человек оставался в расслабленном состоянии.
- ▶ Проработка участков. Среди них – позвоночный столб и лопатки. Используйте при проработке гребневые движения и периодически надавливайте фалангами пальцев на поверхность. Выполните 5-7 повторений.
- ▶ Выполните разминания. Для этого верните руку в исходное положение и проработайте участок основанием ладони. Аккуратно оттягивайте кожу и разминайте область. Повторите процедуру на обеих лопатках и завершите поглаживаниями.



Техника вибраций

- ▶ Используйте поколачивания, похлопывания и рубление. При выполнении руки должны быть собраны в кулак, а кисти расслаблены. Выполняйте движения в области почек, чтобы человек не испытывал неприятных ощущений.
- ▶ Легкость движений. Направлены на полное расслабление, проведите руками от лопаток до области поясницы. Повторите процедуру и теперь проведите руками от копчика до ключиц. Должен появиться эффект мурашек, что служит в качестве дополнительного расслабления.
- ▶ Завершая процедуру, легко простучите область всей спины. Можно воспользоваться лучевой стороной ладони и проработать спину. Обязательно двигайтесь по линии мышц, закончите легкими поглаживаниями. В целом, процедура может занимать около 40 минут, 15 из которых отведены на разминания.

Массаж спины, вся техника выполнения поэтапно в картинках:

