

# ЛЕКЦИЯ № 7 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОГО МАССАЖА

ОП.11 ОСНОВЫ РЕАБИЛИТОЛОГИИ

# ЦЕЛИ ЛЕКЦИИ:

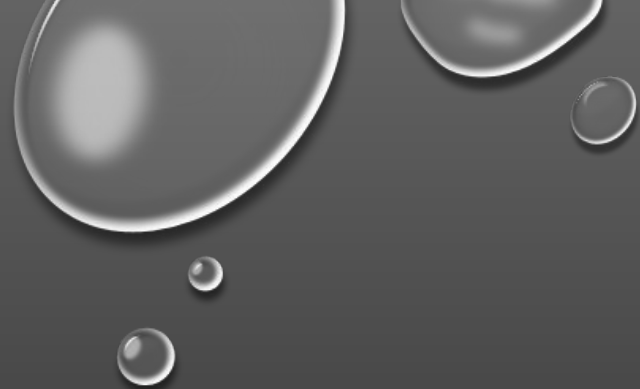
**В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ НА ЛЕКЦИИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

**- ЗНАТЬ:**

- *ПОКАЗАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ (ЛФК), МАССАЖА И ФИЗИОТЕРАПИИ У БЕРЕМЕННЫХ, РОЖЕНИЦ, РОДИЛЬНИЦ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ;*
- *ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА, ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.*

# МАССАЖ

- ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЙ СОБОЙ СОВОКУПНОСТЬ ПРИЕМОВ УПОРЯДОЧЕННОГО ДОЗИРОВАННОГО МЕХАНИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ УЧАСТКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, БЕЗ ПРОНИКНОВЕНИЯ ЧЕРЕЗ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ И БЕЗ МОБИЛИЗАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО ДРУГ ДРУГА КОСТНО-СУСТАВНЫХ СТРУКТУР ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.



# ВИДЫ МАССАЖ А:

- **МЕДИЦИНСКИЙ (ЛЕЧЕБНЫЙ)**: НАПРАВЛЕН НА УСТРАНЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- **СПОРТИВНЫЙ**: ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ И БЫСТРОГО ЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НИХ;
- **ГИГИЕНИЧЕСКИЙ**: СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА;
- **КОСМЕТИЧЕСКИЙ** – ПРИ ПАТОЛОГИЧЕСКИ ИЗМЕНЕНИЯХ КОЖИ, В Т.Ч. ЛИЦА, И КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТАРЕНИЯ.

# ВИДЫ МЕДИЦИНСКОГО МАССАЖА

**Классический ручной** – непосредственно на поврежденный орган;

**Точечный** – метод рефлексотерапии на БАТ или зоны (точки акупунктуры, иглоукалывания);

**Сегментарный** – паравертебральный, воздействие на соответствующие отделы (сегменты) спинного мозга (зоны иннервации);

**Рефлекторный** – воздействие на внутренние органы и патологический очаг через зоны повышенной чувствительности и иррадиации болей (зоны Захарьина-Геда);

**Соединительно-тканый** – воздействие на соединительную ткань и подкожную клетчатку специальными приемами;

**Периостальный** – воздействие на точки в определенной последовательности приемами точечного массажа, которые вызывают изменения в надкостнице (периосте).

**СПОСОБЫ  
ПРОВЕДЕНИЯ  
МАССАЖА:**

Общий и местный

Самомассаж и  
взаимомассаж

Ручной и аппаратный

# АППАРАТНЫЙ МАССАЖ:

механические массажеры и валики, коврики, щлепанцы;

иппликатор Кузнецова;

пневмомассаж (баночный, барокамеры);

вибромассаж специальными аппаратами;

электропроцедуры (ДДТ), УЗТ;

гидромассаж (душ Шарко, вихревой, подводный ручной, подводный душ-массаж).

# МЕТОДИК И МАССАЖ А

- НЕПОСРЕДСТВЕННО НА МЕСТО ПОРАЖЕНИЯ;
- ВЫШЕ МЕСТА ПОРАЖЕНИЯ (ПРИ ОТЕКАХ, РЕЗКИХ БОЛЯХ);
- СИММЕТРИЧНО ОЧАГУ (ГИПС, ПОВЯЗКА, НАРУШЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ);
- РЕФЛЕКТОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ (ЗОНЫ ИРРАДИАЦИИ БОЛЕЙ);
- СЕГМЕНТАРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ (ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНОЕ).



# ДОЗИРОВКА МАССАЖА:

## **ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ В УСЛОВНЫХ ЕДИНИЦАХ.**

ЗА 1 У.Е. ПРИНЯТА ПРОЦЕДУРА, НА ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРОЙ ТРЕБУЕТСЯ 8-10 МИНУТ. ЧЕМ ДЛИТЕЛЬНЕЕ МАССАЖ, ТЕМ СЕДАТИВНЕЕ ОН ДЕЙСТВУЕТ.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАБОЧЕГО ДНЯ МАССАЖИСТА 6,5 ЧАСОВ,  
ПРИ 6-ТИ ДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛЕ НАГРУЗКА = 30 У.Е.,  
ПРИ 5-ТИ ДНЕВНОЙ – 36 У.Е.

## ДОЗИРОВКА МАССАЖА:

### **СИЛА ДАВЛЕНИЯ РУК МАССАЖИСТА:**

ПОВЕРХНОСТНЫЙ – МАЛОЙ СИЛЫ, ДЕЙСТВУЕТ ВОЗБУЖДАЮЩЕ; СРЕДНИЙ И ГЛУБОКИЙ – БОЛЬШОЙ СИЛЫ – УСПОКАИВАЮЩЕ;

**ТЕМП МАССАЖА:** БЫСТРЫЙ – ВОЗБУЖДАЮЩЕ, МЕДЛЕННЫЙ – УСПОКАИВАЮЩЕ.

# ПРАВИЛА ПОСТРОЕН ИЯ ПРОЦЕДУР Ы

1. Вводный – подготовительный массаж: 1-3 минуты, щадящие приемы, в основном, поглаживание; согревающие приемы (строгание) для улучшения продвижения крови и лимфы в массируемой области;
2. Основной – детальный массаж: 5-20 минут и более, основные приемы, соответствующие целям и плану массажа, клинике заболевания;
3. Заключительный - 1-3 минут снижают интенсивность, проводят дыхательные упражнения, пассивные и активные движения.

Процедура длится: от 5-8 минут – до 40-60 минут (при общем массаже), ежедневно или через день.

Курс лечения от 5 до 20 процедур.

Перерыв между курсами 7-10 дней минимум или 2-3 месяцев максимум.

## ПРАВИЛА ПОСТРОЕН ИЯ КУРСА МАССАЖА:

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: ПЕРВЫЕ 1-3 ПРОЦЕДУРЫ – ВЫЯСНЯЮТ ОТВЕТНУЮ РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА, ОЩУЩЕНИЯ ПАЦИЕНТА, ПЕРЕНОСИМОСТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОМ (ОСОБЕННО У ПОЖИЛЫХ, ДЕТЕЙ, С ТРАВМАМИ);
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЮТ ИНТЕНСИВНОСТЬ, СТРОГО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННО, С УЧЕТОМ КЛИНИКИ И СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ;
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ: 1-2 ПРОЦЕДУРЫ – ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБУЧАЮТ САМОМАССАЖУ (ИЛИ РОДСТВЕННИКОВ), ПРИМЕНЕНИЮ МАССАЖЕРОВ.

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА ТРЕБОВАНИЯ К КАБИНЕТУ МАССАЖА

Размер кабинета должен быть не менее 12 кв.м. или на одно рабочее место – 8 кв.м.

Наличие раковины с тёплой водой, мыло с дозатором, одноразовые полотенца (допускается 2 вафельных полотенца в смену),

Наличие кушетки массажной (стола) с валиком диаметром 20 см. Высота кушетки подбирается на уровне согнутых кистей массажиста (по росту),

Температура воздуха должна быть 20-22 градуса Цельсия (комфортная).

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ  
МАССАЖА  
ТРЕБОВАНИЯ К  
СПЕЦИАЛИСТУ  
ПО  
МЕДИЦИНСКОМУ  
МАССАЖУ

- ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКАЯ, МЯГКАЯ, ХЛОПЧАТОБУМАЖНАЯ ИЛИ ШЕРСТЯНАЯ СВОБОДНОГО КРОЯ; ХАЛАТ ИЛИ КОСТЮМ С КОРОТКИМ РУКАВОМ;
- ОБУВЬ НА ТАНКЕТКЕ 3-4 СМ ДЛЯ ЖЕНЩИН И 2-2,5 СМ ДЛЯ МУЖЧИН;
- РУКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ УКРАШЕНИЙ, НОГТИ КОРОТКО АККУРАТНО ПОДПИЛЕНЫ;
- КИСТИ СИЛЬНЫЕ, ТЕПЛЫЕ, НЕЖНЫЕ, ЛОВКИЕ, ЧИСТЫЕ (МЫТЬ С 2-КРАТНЫМ НАМЫЛИВАНИЕМ ПЕРЕД И ПОСЛЕ КАЖДОГО ПАЦИЕНТА, СМАЗЫВАТЬ КРЕМОМ ЕЖЕДНЕВНО).

# СМАЗЫВАЮЩИЕ И ПРИСЫПАЮЩИЕ СРЕДСТВА:

## **СМАЗЫВАЮЩИЕ:**

- БЕЛЫЙ И БОРНЫЙ ВАЗЕЛИН,
- ДЕТСКИЕ И МАССАЖНЫЕ КРЕМА,
- МАСЛА ВАЗЕЛИНОВОЕ, ЛАНОЛИНОВОЕ, ОЛИВКОВОЕ, ПЕРСИКОВОЕ, РЕПЕЙНОЕ, ХУЖЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ,
- РАСТИРКИ И ЛЕЧЕБНЫЕ МАЗИ – ФИНАЛГОН, ВИПРАТОКС, НИКОФЛЕКС, АПИЗАТРОН, ТРОКСЕВАЗИН И Т.Д. (МАЗИ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ, ПРОТИВООТЕЧНЫЕ).

## **ПРИСЫПАЮЩИЕ:**

- ТАЛЬК,
- ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА,
- РИСОВАЯ МУКА.

## **ПРИ СИЛЬНОМ ОВОЛОСЕНИИ:**

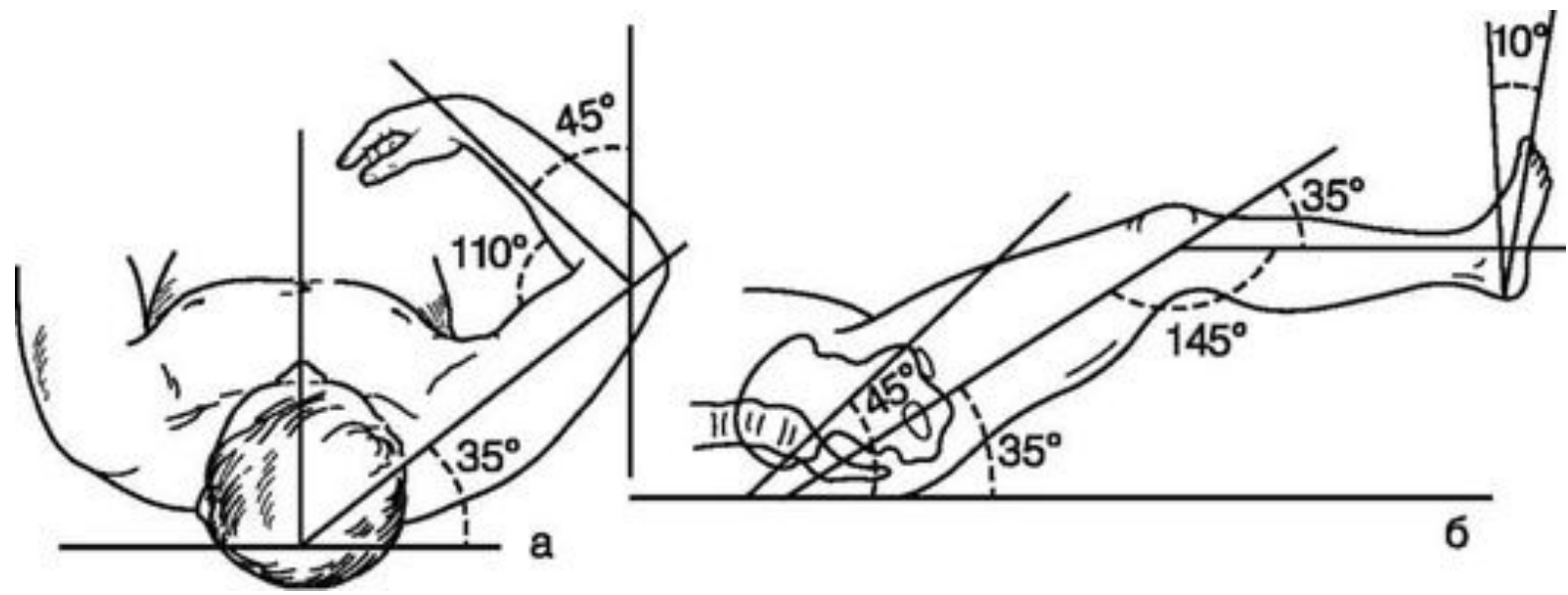
ВОЛОСЫ ПОСТРИЧЬ (НЕ БРИТЬ) ИЛИ МАССИРОВАТЬ ЧЕРЕЗ СУХУЮ ШЕЛКОВУЮ ИЛИ ТРИКОТАЖНУЮ ТКАНЬ.

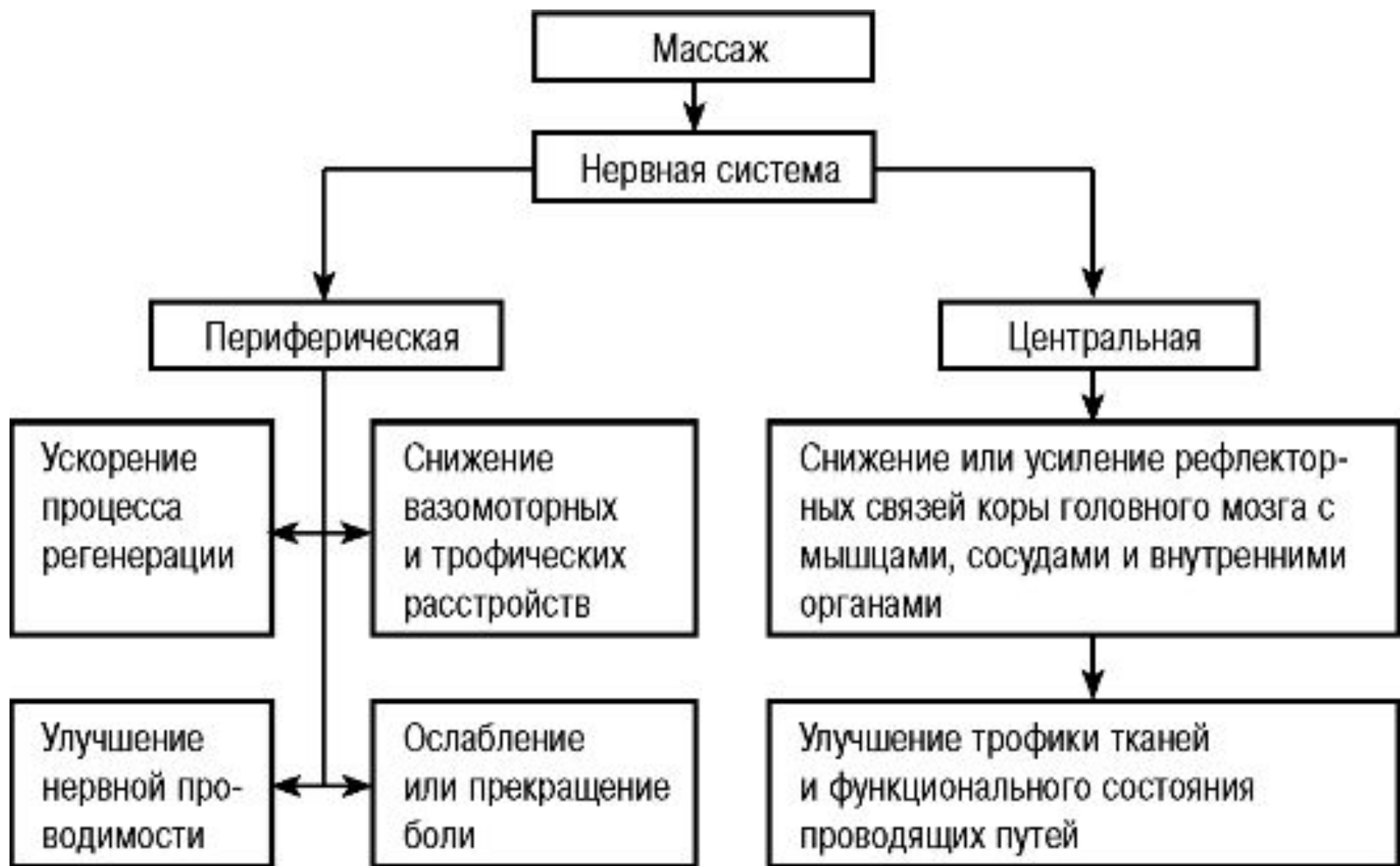



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

# ТРЕБОВАНИЯ К ПАЦИЕНТУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕДИЦИНСКОГО О МАССАЖА

- КОЖА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ (ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ДУШ ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ);
- МАССАЖ ПРОВОДИТЬ ЧЕРЕЗ 1-2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ ИЛИ ЧЕРЕЗ 30-40 МИНУТ ПОСЛЕ ЛЕГКОГО ЗАВТРАКА (НЕ НАТОЩАК) ;
- ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ И КИШЕЧНИК НУЖНО ОПОРОЖНИТЬ;
- МАКСИМАЛЬНО ОБНАЖИТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ УЧАСТОК;
- ТЩАТЕЛЬНО ОСМОТРЕТЬ МАССИРУЕМУЮ ОБЛАСТЬ;
- ПОЛОЖЕНИЕ МАССИРУЕМОЙ ЧАСТИ УСТОЙЧИВОЕ И УДОБНОЕ (НА ТВЕРДОЙ ОПОРЕ, ВАЛИКИ, МЕШОЧКИ С ПЕСКОМ, СВОБОДНУЮ РУКУ);
- МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБИТЬ МАССИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ, ДЛЯ ЧЕГО ПРИДАТЬ ПАЦИЕНТУ СРЕДНЕ-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ;
- НЕМАССИРУЕМЫЕ И ОТМАССИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УКРЫТЫ;
- ПОСЛЕ МАССАЖА – ОТДЫХ 15-30 МИНУТ.







# ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА КОЖУ:

- УЛУЧШАЕТ ТРОФИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В КОЖЕ,
- ОЧИЩАЕТ ЕЕ ОТ ОТТОРГАЮЩИХСЯ РОГОВЫХ ЧЕШУЕК ЭПИДЕРМИСА,
- СТИМУЛИРУЕТ ФУНКЦИЮ ПОТОВЫХ И САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ,
- АКТИВИЗИРУЕТ КРОВО- И ЛИМФООБРАЩЕНИЕ,
- ПОВЫШАЕТСЯ КОЖНО-МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС,
- УЛУЧШАЕТСЯ СОКРАТИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖНЫХ МЫШЦ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЭЛАСТИЧНОСТИ И УПРУГОСТИ КОЖИ.





# ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОБЩИЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ:



- УСИЛИВАЕТ МОТОРНУЮ И СЕКРЕТОРНУЮ ФУНКЦИЮ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ,
- ПОВЫШАЕТСЯ МОЧЕОТДЕЛЕНИЕ,
- ПОВЫШАЕТСЯ МИНЕРАЛЬНЫЙ И БЕЛКОВЫЙ ОБМЕН,
- УЛУЧШАЕТСЯ СОН И АППЕТИТ,
- СТИМУЛИРУЕТ КРОВЕТВОРНУЮ ФУНКЦИЮ,
- СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ЧИСЛА ГЕМОГЛОБИНА, ЭРИТРОЦИТОВ, ЛЕЙКОЦИТОВ.

**ПОКАЗАНИЯ К  
МЕДИЦИНСКОМУ  
МАССАЖУ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА**

1. БОЛИ В СПИНЕ, ПОЯСНИЦЕ, ШЕЕ
2. УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ, СУХОЖИЛИЙ И СВЯЗОК
3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА И ВЫВИХА (ТУГОПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ, МЫШЕЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, РУБЦОВЫЕ СРАЩЕНИЯ ТКАНЕЙ)
4. АРТРИТЫ И АРТРОЗЫ В ПОДОСТРОЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ СТАДИИ
5. СКОЛИОЗЫ И КИФОЗЫ
6. ПЛОСКОСТОПИЕ



ПОКАЗАНИЯ К  
МЕДИЦИНСКОМУ  
МАССАЖУ

**ЗАБОЛЕВАНИЯ  
НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ**

1. ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
2. ОСТЕОХОНДРОЗ
3. НЕВРАЛГИИ И НЕВРИТЫ
4. РАДИКУЛИТЫ
5. ПАРАЛИЧИ И ПАРЕЗЫ
6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД  
ПОСЛЕ ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
7. ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

ПОКАЗАНИЯ К  
МЕДИЦИНСКОМУ  
МАССАЖУ  
**ЗАБОЛЕВАНИЯ**  
**ЛЕГКИХ**

1. ПНЕВМОНИЯ
2. БРОНХИТ
3. БРОНХИАЛЬНАЯ  
АСТМА

ПОКАЗАНИЯ К  
МЕДИЦИНСКОМУ  
МАССАЖУ

**ЗАБОЛЕВАНИЯ  
СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ  
СИСТЕМЫ**

1. ХРОНИЧЕСКАЯ  
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ  
СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ
2. СТЕНОКАРДИЯ
3. ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ  
БОЛЕЗНЬ
4. АРТЕРИАЛЬНАЯ  
ГИПОТОНИЯ
5. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ  
ПЕРИОД ПОСЛЕ ИНФАРКТА  
МИОКАРДА

# ПОКАЗАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ МАССАЖУ

## ЗАБОЛЕВАНИЯ

### ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

1. ГАСТРИТЫ
2. НАРУШЕНИЕ МОТОРНОЙ  
ФУНКЦИИ ТОЛСТОГО  
КИШЕЧНИКА

## ЗАБОЛЕВАНИЯ

### ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

1. ОЖИРЕНИЕ
2. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ МАССАЖА:

- ОСТРЫЕ И ПОДОСТРЫЕ ЯВЛЕНИЯ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕСЯ ВЫРАЖЕННЫМИ ОБЩИМИ И МЕСТНЫМИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ (ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, СОЭ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ОТЕК, ТРОМБОЗ СОСУДОВ И ДР.);
- ГНОЙНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ТКАНЯХ И ОБШИРНЫЕ КОЖНЫЕ ГНОЙНИЧКОВЫЕ СЫПИ (ПИОДЕРМИЯ);
- АНЕВРИЗМЫ СОСУДОВ И ОПАСНОСТЬ КРОВОТЕЧЕНИЯ;
- ОСТРЫЙ ОСТЕОМИЕЛИТ, ТУБЕРКУЛЕЗНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ В ОСТРОЙ СТАДИИ;
- РЕВМАТИЗМ В АКТИВНОЙ ФАЗЕ;
- КОМБИНИРОВАННЫЕ МИТРАЛЬНЫЕ ПОРОКИ СЕРДЦА С ПРЕОБЛАДАНИЕМ СТЕНОЗА АТРИОВЕНТРИКУЛЯРНОГО ОТВЕРСТИЯ С НАКЛОННОСТЬЮ К КРОВОХАРКАНЬЮ И МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ;
- ПОРОКИ КЛАПАНОВ СЕРДЦА В СТАДИИ ДЕКОМПЕНСАЦИИ И АОРТАЛЬНЫЕ ПОРОКИ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ СТЕНОЗА;
- КОРОНАРНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, СОПРОВОЖДАЮЩАЯСЯ ЧАСТЫМИ ПРИСТУПАМИ СТЕНОКАРДИИ ИЛИ ЯВЛЕНИЯМИ ЛЕВОЖЕЛУДОЧКОВОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, СЕРДЕЧНОЙ АСТМОЙ;

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ МАССАЖА:

- НЕДОСТАТОЧНОСТЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ IIБ И III СТАДИИ;
- АРИТМИИ (ПАРОКСИЗМАЛЬНАЯ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ);
- АТРИОВЕНТРИКУЛЯРНАЯ БЛОКАДА И БЛОКАДА НОЖЕК ПУЧКА ГИСА;
- ТРОМБОЭМБОЛИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ;
- АНЕВРИЗМЫ АОРТЫ, СЕРДЦА И КРУПНЫХ СОСУДОВ;
- ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ IV СТАДИИ;
- ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ И СОСУДОВ;
- СИСТЕМНЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ АНГИИТЫ;
- БОЛЕЗНИ КРОВИ;
- ОСТРАЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ;

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ МАССАЖА:

- ТУБЕРКУЛЕЗНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ;
- ПОДОЗРЕНИЕ НА ОПУХОЛЕВЫЙ ПРОЦЕСС, ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ;
- ВЫРАЖЕННЫЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ МОЗГОВЫХ СОСУДОВ С НАКЛОННОСТЬЮ К ТРОМБОЗАМ И КРОВОИЗЛИЯНИЯМ;
- ЧРЕЗМЕРНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ;
- ПОЧЕЧНАЯ И ПЕЧЕНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ;
- РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОСТРЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ;
- ПОСЛЕРОДОВЫЙ И ПОСЛЕАБОРТНЫЙ ПЕРИОД;
- ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ, КОЖИ, ВОЛОСИСТЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА;
- ВИРУСНЫЕ ДЕРМАТОЗЫ.

# НЕ МАССИРУЮ Т:

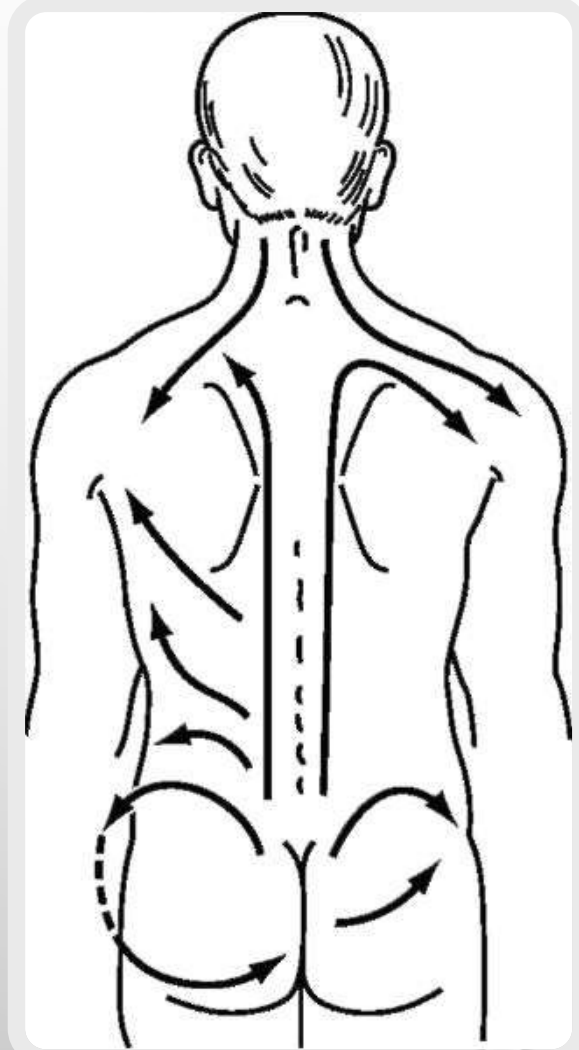
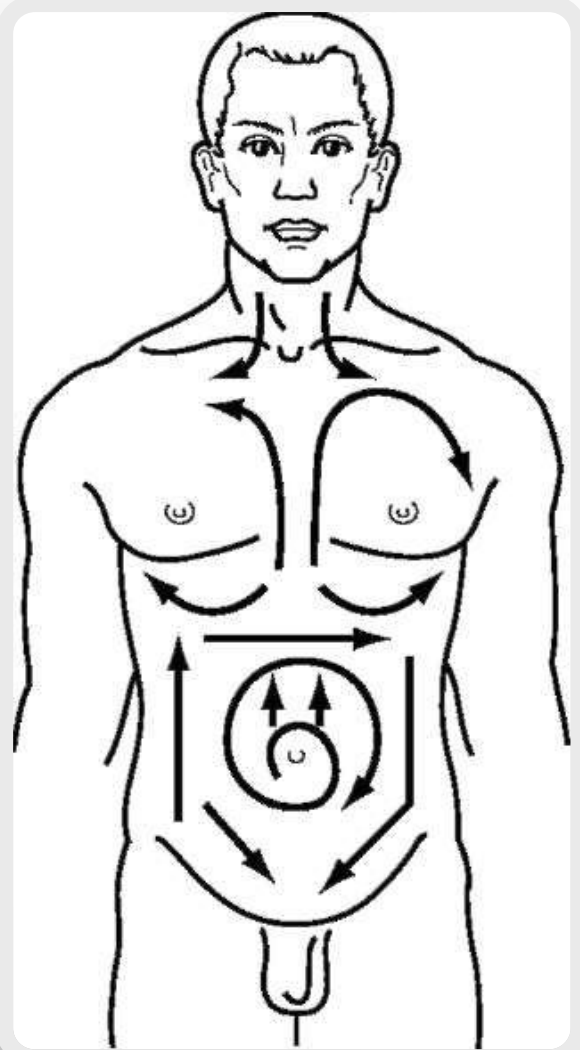
- ОБЛАСТЬ КРУПНЫХ ЛИМФОУЗЛОВ (ПАХОВЫХ И ПОДМЫШЕЧНЫХ);
- МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ У ЖЕНЩИН И ОБЛАСТЬ СОСКОВ У МУЖЧИН;
- ЖИВОТ ПРИ ГРЫЖЕ, МОЧЕ- И ЖЕЛЧЕ-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ;
- РОДИНКИ ВЫСТУПАЮЩИЕ И РОДИМЫЕ ПЯТНА.



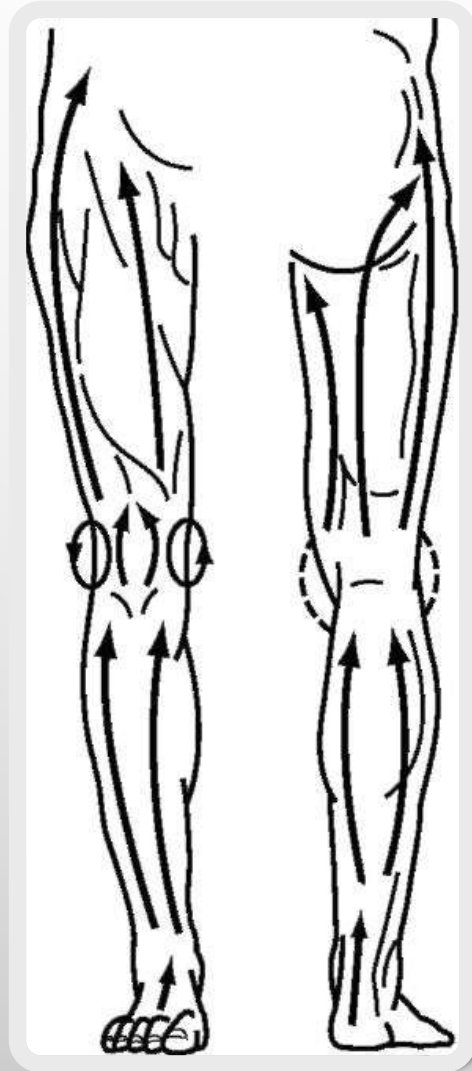
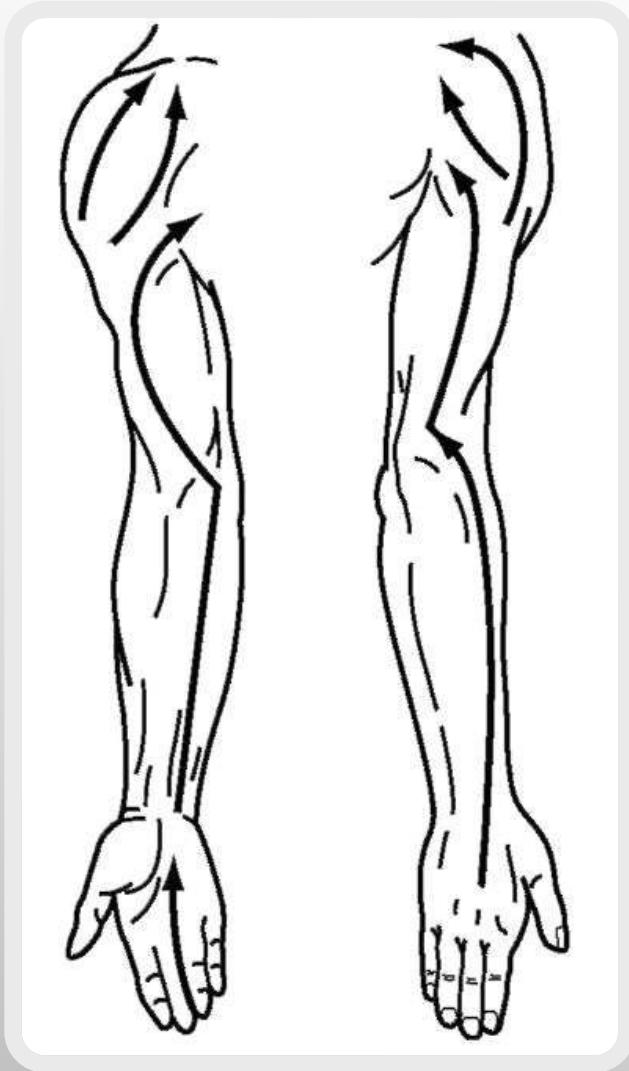
С  
ОСТОРОЖНОС  
ТЬЮ  
МАССИРУЮТ:

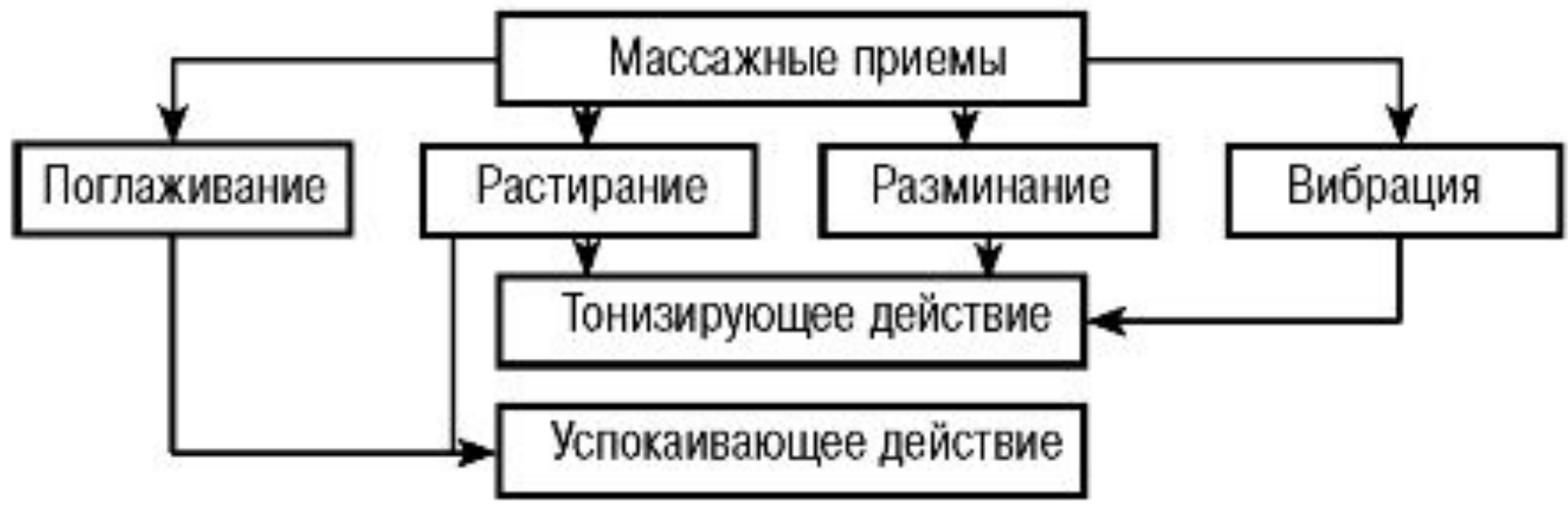
- МЕСТА ПРОХОЖДЕНИЯ КРУПНЫХ СОСУДОВ (СОННЫХ АРТЕРИЙ, ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА, ПОДКОЛЕННАЯ И ПОДМЫШЕЧНАЯ ОБЛАСТЬ);
- МЕЖЛОПАТОЧНАЯ ОБЛАСТЬ (ЗОНА ПРОЕКЦИИ СЕРДЦА И ЛЁГКИХ);
- ОБЛАСТЬ ПОЧЕК И ПОЗВОНОЧНИКА.

# СХЕМА НАПРАВЛЕН ИЯ МАССАЖНЫ Х ДВИЖЕНИЙ



**СХЕМА  
НАПРАВЛЕН  
ИЯ  
МАССАЖНЫ  
Х  
ДВИЖЕНИЙ**





## ПОГЛАЖИВАНИЕ

- ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ ЛАДОНЬ И ПАЛЬЦЫ СВОБОДНО СКОЛЬЗЯТ ПО КОЖЕ, НЕ СОБИРАЯ ЕЕ В СКЛАДКИ, ВСЕЙ КИСТЬЮ, МЕДЛЕННО, РИТМИЧНО, 24-26 ДВИЖЕНИЙ В МИН., Т.Е. 1 ДВИЖЕНИЕ – 2 СЕКУНД, С НЕГО НАЧИНАЮТ И ЗАКАНЧИВАЮТ ПРОЦЕДУРУ, ЧЕРЕДУЮТ С ДРУГИМИ ПРИЕМАМИ, ПОЭТОМУ ЕГО НАЗЫВАЮТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ ПРИЕМОМ.



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПОГЛАЖИВАНИЯ

1. ПЛОСКОСТНОЕ  
выполняется всей  
расслабленной кистью,  
плавно, 1-5 пальцами,  
сомкнутыми,  
выпрямленными; одной или  
двумя руками, вместе или  
попеременно, «ласковыми»  
руками.

2. ОБХВАТЫВАЮЩЕЕ:  
Большой палец отведен и  
противопоставлен остальным,  
кисть в форме желоба или арки,  
плотно прилегает к телу;  
применяют при массаже  
конечностей, боковых  
поверхностей туловища,  
воротниковой зоны, больших  
плоских участках (живота

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ПОГЛАЖИВАНИЯ

1. ГЛАЖЕНИЕ: - «ГЛАЖКА» ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТЫЛЬНЫМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ ПАЛЬЦЕВ, ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ – НА СТОПЕ, СПИНЕ, ЖИВОТЕ – СЗАДИ ОТ СЕБЯ ВПЕРЕД ТЫЛОМ КИСТИ. ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ РУКАМИ, ВМЕСТЕ, ПООЧЕРЕДНО, С ОТЯГОЩЕНИЕМ;
2. ГРЕБНЕОБРАЗНОЕ: СРЕДНИМИ ФАЛАНГАМИ, МЯГКО СЖАТЫМИ В КУЛАК ПАЛЬЦАМИ – НА БОЛЬШИХ МЫШЦАХ, СТОПЕ, ЛАДОНИ; ЭТО ГЛУБОКИЙ ПРИЕМ, ПЕРЕХОДНЫЙ К РАСТИРАНИЮ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ РУКАМИ, СПИРАЛЕВИДНО, ПРЯМОЛИНЕЙНО;
3. ГРАБЛЕОБРАЗНОЕ: ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ, ПОД УГЛОМ 30-45ГР., ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ РУКАМИ, ВМЕСТЕ ИЛИ ПОПЕРЕМЕННО, С ОТЯГОЩЕНИЕМ (РУКА В РУКЕ), ПРЯМЫМ И ОБРАТНЫМ ХОДОМ. ПРОВОДИТСЯ НА МЕЖРЕБЕРЬЯХ, ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ, ЖИВОТЕ, НА ТЫЛЕ КИСТИ.



ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ПОГЛАЖИВАНИЯ

4. ЩИПЦЕОБРАЗНОЕ: ЩИПЦЕОБРАЗНО СЛОЖЕННЫМИ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ 1+ 11-111 ПАЛЬЦАМИ, ПРИМЕНЯЕТСЯ НА МЕЛКИХ МЫШЦАХ ПАЛЬЦЕВ, КИСТИ, СТОПЫ, НОСА.

5. КРЕСТООБРАЗНОЕ: ЛАДОННЫМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ ОБЕИХ КИСТЕЙ КРЕСТ-НАКРЕСТ СЛОЖЕННЫМИ В ЗАМОК; ПРОВОДИТСЯ НА КОНЕЧНОСТЯХ ДВИЖЕНИЯМИ «ОТ СЕБЯ» ПРИ ПЕРЕЛОМАХ, НА КРУПНЫХ МЫШЦАХ (КАК «ОТЖИМАНИЕ» У СПОРТСМЕНОВ), РЕДКО ПРИМЕНЯЕТСЯ.

# РАСТИРАНИЕ

- СМЕЩЕНИЕ, РАСТЯЖЕНИЕ ТКАНЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ (НО НЕ СКОЛЬЖЕНИЕ). ПОСТУПАТЕЛЬНЫМИ ПРЯМОЛИНЕЙНЫМИ ИЛИ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ОБРАЗУЯ ВПЕРЕДИ СЕБЯ КОЖНУЮ СКЛАДКУ В ВИДЕ ВАЛИКА, РУКА ПРОИЗВОДИТ СДВИГАНИЕ, РАЗЪЕДИНЕНИЕ, РАСТЯЖЕНИЕ ТКАНЕЙ И ПЕРЕТИРАНИЕ В НИХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ УПЛОТНЕНИЙ. ПРОВОДИТСЯ ПОСЛЕ ПОГЛАЖИВАНИЯ.

## Растирание

```
graph TD; A[Растирание] --> B[Усиливает приток крови к тканям]; A --> C[Возбуждает сократительную функцию мышц и повышает их тонус]; B --> D[Улучшает питание тканей]; D --> E[Способствует растяжению рубцов, спаек и увеличению подвижности тканей]; C --> F[Снижает нервную возбудимость];
```

Усиливает приток крови к тканям

Улучшает питание тканей

Способствует растяжению рубцов, спаек и увеличению подвижности тканей

Возбуждает сократительную функцию мышц и повышает их тонус

Снижает нервную возбудимость

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ

1. ПОДУШЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ: ПРОВОДИТСЯ С ОПОРОЙ НА ОСНОВАНИЕ КИСТИ ИЛИ 1 ПАЛЕЦ, РАССЛАБЛЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ. ПРИ РАСТИРАНИИ ПЕРВЫМ ПАЛЬЦЕМ – КИСТЬ ФИКСИРУЕТСЯ УПОРОМ ОСТАЛЬНЫХ ПАЛЬЦЕВ. НАДО, СГИБАЯ И РАЗГИБАЯ ПАЛЬЦЫ ВО ВСЕХ СУСТАВАХ, ОДНОВРЕМЕННО СДВИГАТЬ КОЖУ ОТ СЕБЯ И НА СЕБЯ. ПЕРВЫМ ПАЛЬЦЕМ КРУГООБРАЗНЫЕ ЦИРКУЛЯРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ («БУРАВЧИК») ПРИМЕНЯЕТСЯ В МЕСТАХ ВЫХОДА НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ, ПОНИЖАЯ НЕРВНУЮ ВОЗБУДИМОСТЬ. ПРОВОДИТСЯ ВО ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ.

## ОШИБКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРИЕМА:

- ГРУБОЕ, БОЛЕЗНЕННОЕ (КОГДА «ПО КОЖЕ», А НЕ «С КОЖЕЙ»);
- РАСТИРАНИЕ ПРЯМЫМИ ПАЛЬЦАМИ;
- ПОТЕРЯ ОПОРЫ ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ;
- ОДНОВРЕМЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДВУМЯ РУКАМИ (ОПАСНОСТЬ ПЕРЕРАСТЯЖЕНИЯ ТКАНЕЙ);
- ГЛУБОКОЕ НАДАВЛИВАНИЕ.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ

2. ОПОРНОЙ ЧАСТЬЮ КИСТИ: - КИСТЬ СМЕЩАЕТСЯ ВМЕСТЕ С КОЖЕЙ, РУКИ Д.Б. ВЫПРЯМЛЕННЫ В ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ, ОПОРА С ПЛЕЧА; МОЖНО С ОТЯГОЩЕНИЕМ; НА КРУПНЫХ МЫШЦАХ (ЯГОДИЦАХ, СПИНЕ, БЕДРЕ), ПРЯМОЛИНЕЙНО, СПИРАЛЕВИДНО, ЗИГЗАГООБРАЗНО, ПОПЕРЕЧНО.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ

3. ЛОКТЕВЫМ КРАЕМ КИСТИ: - ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ РУКАМИ, КРУГООБРАЗНО, НА СУСТАВАХ, ВОКРУГ ЛОПАТКИ, НА КРУПНЫХ МЫШЦАХ ЖИВОТА, СПИНЫ; СОГНУТЫМ В КУЛАК КРАЕМ КИСТИ ПРОВОДЯТ НА СПИНЕ, ГРУДИ.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ

1. ГРЕБНЕОБРАЗНОЕ – СРЕДНИМИ ФАЛАНГАМИ СЖАТОЙ В КУЛАК КИСТЬЮ, «ШАРКАЮЩИЕ» ДВИЖЕНИЯ, ПОСТУПАТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ПРЯМОЛИНЕЙНО ИЛИ СПИРАЛЕВИДНО, НА ПОДОШВЕ, ЛАДОНИ, ТОЛСТЫХ МЫШЕЧНЫХ ПЛАСТАХ;
2. ГРАБЛЕОБРАЗНОЕ – РАСТОПЫРЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ 1-У, СПИРАЛЕВИДНО, ПРЯМОЛИНЕЙНО, ЗИГЗАГООБРАЗНО – ПО МЕЖРЕБЕРЬЯМ, ГОЛОВЕ, НА ТЫЛЕ КИСТИ;
3. ЩИПЦЕОБРАЗНОЕ – 1+2п., или 1+2+3п. В ВИДЕ ЩИПЦОВ, ПАЛЬЦЫ ВЫПРЯМЛЕННЫ, ПАРАЛЛЕЛЬНЫ ДРУГ ДРУГУ; НА СУХОЖИЛИЯ ИЛИ БРЮШКО МЫШЦЫ (ЩИПЦЫ – «ВАРЕЖКА»); ПРЯМОЛИНЕЙНО ИЛИ СПИРАЛЕВИДНО;
4. СТРОГАНИЕ – ОДНОЙ ИЛИ ДВУМЯ РУКАМИ ЧЕТЫРЬМЯ ПАЛЬЦАМИ, СЖАТЫМИ ВМЕСТЕ, МАКСИМАЛЬНО РАЗОГНУТЫ В СУСТАВАХ, ПОСТУПАТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ. НА ОБШИРНЫХ РУБЦАХ, ПРИ АТРОФИЯХ МЫШЦ – ДЕЙСТВУЕТ ВОЗБУЖДАЮЩЕ;

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ

5. ПИЛЕНИЕ – ЛОКТЕВЫМ КРАЕМ КИСТИ + 1/3 ПРЕДПЛЕЧЬЯ В ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ДВИЖЕНИЯ, 1-3 СМ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ РУКАМИ, ОБРАЗУЮТ КОЖНЫЙ ВАЛИК. ПОПЕРЕЧНО И ПРОДОЛЬНО, НА КРУПНЫХ СУСТАВАХ И БОЛЬШИХ МЫШЦАХ, КОНЕЧНОСТЯХ, ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЯХ, МЕЖРЕБЕРЬЕ, ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ;
6. ПЕРЕСЕКАНИЕ – ЛУЧЕВЫМ КРАЕМ КИСТИ, Т.Е. 1 И 2 ПАЛЬЦАМИ, В ПОПЕРЕЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, ТАМ ЖЕ, ГДЕ И ПИЛЕНИЕ;
7. ШТРИХОВАНИЕ – РАССТАВЛЕННЫМИ 1, 2, И 3 ВЫПРЯМЛЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ, МАКСИМАЛЬНО РАЗОГНУТЫМИ, ПОД УГЛОМ 30ГР., ДВИЖЕНИЯМИ СМЕЩАЮТ И РАЗМЯГЧАЮТ ПОДЛЕЖАЩИЕ ТКАНИ;
8. КЛЕШНЕОБРАЗНОЕ – НА ПАЛЬЦАХ РУК, СОГНУТЫМИ СРЕДНИМИ ФАЛАНГАМИ 2 И 3 ПАЛЬЦЕВ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КИСТЬ МАССАЖИСТА ВЫПОЛНЯЕТ ВОЗВРАТНО-РОТАЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.



# РАЗМИНАНИЕ

- ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ МЫШЦУ ЗАХВАТЫВАЮТ РУКАМИ, ПРИПОДНИМАЮТ И ОТТЯГИВАЮТ, СДАВЛИВАЮТ И, КАК БЫ ОТЖИМАЮТ. СУЩНОСТЬ ПРИЕМОМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОДНИХ ПРИЕМОМ МЫШЕЧНАЯ ТКАНЬ ПРИПОДНИМАЕТСЯ ОТ КОСТНОГО ЛОЖА И РАЗМИНАЕТСЯ, А ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИХ – МЫШЕЧНАЯ ТКАНЬ ПРИДАВЛИВАЕТСЯ К КОСТНОМУ ЛОЖУ И РАЗМИНАЕТСЯ ПУТЕМ СМЕЩЕНИЯ ЕЕ В СТОРОНУ МИЗИНЦА. ПРОВОДЯТ МЕДЛЕННО, ГЛУБОКО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО, НЕ СОСКАЛЬЗЫВАЯ ПО КОЖЕ, НЕ ПЕРЕКРУЧИВАЯ МЫШЦ, НЕ ПЕРЕСКАКИВАЯ С СЕГМЕНТА, ПРОРАБАТЫВАЯ МЫШЦУ ОТ БРЮШКА К СУХОЖИЛИЮ И ОБРАТНО (ВОСХОДЯЩИЙ И НИСХОДЯЩИЙ), СИНЕРГИСТЫ И АНТАГОНИСТЫ ПРОРАБАТЫВАЮТ РАЗДЕЛЬНО.

Разминание



Улучшение кровоснабжения массируемого участка (гиперемия, рассасывание патологических образований в тканях)



Повышение тонуса мышц, усиление сократительной функции мышц



Повышение эластических свойств мышечной ткани



Способствует регенеративным процессам

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РАЗМИНАНИЯ

1. ПРОДОЛЬНОЕ (ДЛИННОЕ) – ОРДИНАРНОЕ И ДВОЙНОЕ ОРДИНАРНОЕ (ДВУМЯ РУКАМИ) ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРЯМЫМ ХОДОМ, ВЫПРЯМЛЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ ВСЕЙ РУКОЙ, С ПРОТИВОПОСТАВЛЕННЫМ 1-ЫМ ПАЛЬЦЕМ, ПЛОТНО ОБХВАТЫВАЯ МЫШЦУ ПОПЕРЕК ТАК, ЧТОБЫ МЕЖДУ ЛАДОНЬЮ И МАССИРУЕМЫМ УЧАСТКОМ НЕ БЫЛО ПРОСВЕТА. МЫШЦУ ЗАХВАТЫВАЮТ, ОТТЯГИВАЮТ И РАЗМИНАЮТ РИТМИЧНО, НЕПРЕРЫВНО (КАК ОТЖИМАЮТ ГУБКУ). ПРИМЕНЯЮТ НА КОНЕЧНОСТЯХ, ШИРОКИХ МЫШЦАХ СПИНЫ, ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ, ШИРОЧАЙШИХ, ЯГОДИЦ, ЖИВОТА.
2. ПОПЕРЕЧНОЕ (ДВОЙНОЕ КОЛЬЦЕВОЕ ИЛИ S-ОБРАЗНОЕ): - ДВЕ РУКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПОПЕРЕЧНО К МЫШЦЕ, БОЛЬШОЙ И УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЬЦЫ ПОЧТИ СОПРИКАСАЮТСЯ. ЗАХВАЧЕННУЮ МЫШЦУ ОТТЯГИВАЮТ ОБЕИМИ РУКАМИ КВЕРХУ, СДАВЛИВАЮТ И ОТЖИМАЮТ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, В ДВУХТАКТНОМ РИТМЕ. ПРОВОДИТСЯ НА КОНЕЧНОСТЯХ, СПИНЕ, ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЕ, ЖИВОТЕ; ПРОВОДИТСЯ ТУДА И ОБРАТНО (ВОСХОДЯЩИЙ И НИСХОДЯЩИЙ).
3. ДВОЙНОЕ КОЛЬЦЕВОЕ КОМБИНИРОВАННОЕ: ВЫПОЛНЯЕТСЯ КАК ПОПЕРЕЧНОЕ, НО ОДНА РУКА ВЫПОЛНЯЕТ ОРДИНАРНОЕ РАЗМИНАНИЕ ПЕРЕДНИМ ХОДОМ, А

1. ВАЛЯНИЕ: - ПРОВОДИТСЯ НА КОНЕЧНОСТЯХ ДВУМЯ РУКАМИ ЗАХВАТЫВАЮТ МЫШЦУ С ДВУХ СТОРОН И ВАЛЯЮТ, ПЕРЕКАТЫВАЮТ МЕЖДУ ЛАДОНЬЯМИ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ. ЭТО НЕЖНЫЙ ПРИЕМ, НЕЧТО СРЕДНЕЕ МЕЖДУ РАСТИРАНИЕМ И РАЗМИНАНИЕМ.

2. НАКАТЫВАНИЕ: - НА СПИНЕ, ПЕРЕДНЕЙ СТЕНКЕ ЖИВОТА, ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЯХ: НИЖНЯЯ РУКА (ПРАВая) ПАЛЬЦАМИ ПРОНИКАЕТ ПОД МЫШЦУ, А ДРУГАЯ (ЛЕВАЯ) ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ ЛОКТЕВЫМ КРАЕМ НАКАТЫВАЮТ ВАЛИК НА ПАЛЬЦЫ.

3. «СОРОКОНОЖКА»: - УПРОЩЕННЫЙ ПРИЕМ НАКАТЫВАНИЯ ПРОВОДИТСЯ ПРОДОЛЬНО (НА ДЛИННЫЕ МЫШЦЫ) И ПОПЕРЕЧНО (НА ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ) СДВИГАНИЕ СКЛАДКИ, ПЕРЕБИРАЯ ПАЛЬЦАМИ.

ВСПОМОГАТЕЛЬН  
ЫЕ ПРИЕМЫ  
РАЗМИНАНИЯ

4. ЩИПЦЕОБРАЗНОЕ: - ОТТЯГИВАНИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ НА ПАЛЬЦАХ ЩИПЦЕОБРАЗНО И ИХ РАЗМИНАНИЕ ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ;

5. СДВИГАНИЕ: - НА ПЛОСКИХ БОЛЬШИХ МЫШЦАХ СПИНЫ, НА КИСТЯХ, СТОПАХ, ГОЛОВЕ: ЗАХВАТИВ МЫШЦУ ПОД УГЛОМ 90ГР. КОРОТКИМИ РИТМИЧНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ СДВИГАЮТ ЕЕ В ПРОДОЛЬНЫХ И ПОПЕРЕЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, ЛИБО ДВУМЯ ПЕРВЫМИ ПАЛЬЦАМИ НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ (НА ГОЛОВЕ ГРАБЛЕОБРАЗНО РАССТАВЛЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ).

РАЗНОВИДНОСТЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЕМ «ЛИМОННАЯ КОРОЧКА» - КОТОРЫЙ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 3 ИЛИ 4 КОНЦЕВЫМИ ФАЛАНГАМИ ПАЛЬЦЕВ (ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНО).

6. РАСТЯЖЕНИЕ: КАК СДВИГАНИЕ, НО В ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ СТОРОНЫ;

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ РАЗМИНАНИЯ

7. НАДАВЛИВАНИЯ: - ЛЮБЫМИ ЧАСТЯМИ РУКИ:  
- НА ПОЗВОНОЧНИКЕ ДВУМЯ ЛАДОНЯМИ 50-60  
РАЗ В МИН., НА МЫШЦЫ КИШЕЧНИКА –  
КУЛАКОМ 20-25 РАЗ В МИНУТУ. (СТИМУЛИРУЕТ  
ВЫДЕЛИТЕЛЬНУЮ И СЕКРЕТОРНУЮ ФУНКЦИЮ  
ЖКТ); В МЕСТАХ ВЫХОДА НЕРВНЫХ  
ОКОНЧАНИЙ НАДАВЛИВАНИЕ ПРОВОДЯТ  
ПАЛЬЦЕМ.

8. СЖАТИЕ: - СДАВЛИВАНИЕ - КОНЕЧНОСТЕЙ,  
ТУЛОВИЩА ДВУМЯ РУКАМИ; НА ЛИЦЕ КАК  
«ВЫЖИМАНИЕ КОСТОЧКИ ИЗ ВИШНИ».

9. ПОДЕРГИВАНИЕ: - 1 И 2 ПАЛЬЦАМИ НА ЛИЦЕ,  
КАК СТРУНЫ ПРИ ПАРЕЗАХ, ДРЯБЛОСТИ МЫШЦ.

ВСПОМОГАТЕЛЬН  
ЫЕ ПРИЕМЫ  
РАЗМИНАНИЯ

# ВИБРАЦИЯ

- ПРИЕМ, ПРИ КОТОРОМ МАССИРУЕМОМУ УЧАСТКУ ПРИДАЮТСЯ КОЛЕБАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИЕСЯ В ГЛУБИНУ В ВИДЕ ВОЛН (В ТОМ ЧИСЛЕ НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ, СОСУДЫ, НЕРВНЫЕ СТВОЛЫ). ПОЭТОМУ ЭТОТ ПРИЕМ ЯВЛЯЕТСЯ КОСВЕННЫМ МАССАЖЕМ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ КОНЧИКОМ ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ ПАЛЬЦЕВ, ЛАДОНЬЮ, КУЛАКОМ, ВИБРОМАССАЖЕРАМИ.

Вибрация

```
graph TD; A[Вибрация] --> B[Отдаленные реакции (кожно-висцеральные, моторно-висцеральные, висцеро-висцеральные рефлексы)]; B --> C[Понижение возбудимости нервно-мышечного аппарата сердца и тонуса сосудов (снижение АД)]; C --> D[Улучшение трофики тканей и активизация регенеративных процессов (ускорение заживления ран, сокращение сроков образования костной мозоли при переломах)];
```

Отдаленные реакции (кожно-висцеральные, моторно-висцеральные, висцеро-висцеральные рефлексы)

Понижение возбудимости нервно-мышечного аппарата сердца и тонуса сосудов (снижение АД)

Улучшение трофики тканей и активизация регенеративных процессов (ускорение заживления ран, сокращение сроков образования костной мозоли при переломах)



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ВИБРАЦИИ

1. НЕПРЕРЫВИСТАЯ (НЕПРЕРЫВНАЯ): ПРИМЕНЕНИЕ БЫСТРЫХ КОЛЕБАТЕЛЬНЫХ И ТОЛЧКООБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СОТРЯСЕНИЕ ТКАНЕЙ. РУКА, НЕ ОТРЫВАЯСЬ ОТ МАССИРУЕМОЙ ПОВЕРХНОСТИ, ОСУЩЕСТВЛЯЕТ РАЗЛИЧНЫЕ КОЛЕБАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 5-15 СЕКУНД, С ПАУЗОЙ В 3-5 СЕКУНД (ВО ВРЕМЯ ПАУЗЫ – ПОГЛАЖИВАНИЕ), СКОРОСТЬ НАРАСТАЕТ ОТ 100-200-300 КОЛЕБАНИЙ В МИНУТ. ПРИ МАССАЖЕ БАТ, НЕРВНЫХ СТЕБЕЛ ДАВЛЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ НАСТОЛЬКО ГЛУБОКИМ, ЧТО ПЕРЕХОДИТ В ПРИЕМ «НАДАВЛИВАНИЯ» ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЮБЫМИ ЧАСТЯМИ РУКИ. СТАБИЛЬНАЯ: РУКА МАССАЖИСТА НЕ ПЕРЕДВИГАЕТСЯ. ЛАБИЛЬНАЯ: ВИБРАЦИЯ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ ПО ПОВЕРХНОСТИ;

1. ПОТРЯХИВАНИЕ: ПРОВОДИТСЯ НА ПРЕДЕЛЬНО РАССЛАБЛЕННЫЕ МЫШЦЫ КОНЕЧНОСТЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЯ ОДНОЙ РУКОЙ, А ДРУГОЙ - ПОТРЯХИВАЯ ЗА КИСТЬ ИЛИ СТОПУ.

ПРИМЕНЯЕТСЯ ПОСЛЕ СНЯТИЯ ГИПСА, ПРИ РУБЦАХ И СПАЙКАХ, ПАРАЛИЧАХ. ТАКЖЕ ЭТОТ ПРИЕМ ПРОВОДИТСЯ ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ НА МЫШЦЕ, ПРИ ЭТОМ РАБОЧИМИ ЯВЛЯЮТСЯ 1 И 5 ПАЛЬЦЫ, В СЕКУНДУ ПРОИЗВОДЯТ 5-7 ДВИЖЕНИЙ – ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ И УТОМЛЕНИЯ В МЫШЦАХ.

2. ВСТРЯХИВАНИЕ: ПРОВОДИТСЯ НА КОНЕЧНОСТЯХ В КОНЦЕ МАССАЖА, БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН, ЧЕМ ПОТРЯХИВАНИЕ, ПРОВОДИТСЯ 1-2 РАЗА;

ВСПОМОГАТЕЛЬН  
ЫЕ  
НЕПРЕРЫВИСТЫ  
Е ПРИЕМЫ  
ВИБРАЦИИ

3. СОТРЯСЕНИЕ: ЭТО НЕПРЯМОЙ МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА, ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ). ПРАВУЮ РУКУ НАКЛАДЫВАЮТ НА ОБЛ. ПРОЕКЦИИ ОРГАНА, А ЛЕВУЮ ПОМЕЩАЮТ ПАРАЛЛЕЛЬНО ПРАВОЙ ПАЛЬЦАМИ ДРУГ К ДРУГУ. БЫСТРЫМИ И РИТМИЧНЫМИ КОЛЕБАТЕЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ В ВЕРТИКАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ ВЫЗЫВАЮТ СОТРЯСЕНИЕ МАССИРУЕМОГО ОРГАНА.

«ПРОСЕИВАНИЕ ЧЕРЕЗ СИТО». ЭТОТ ПРИЕМ УСИЛИВАЕТ СЕКРЕЦИЮ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, СТИМУЛИРУЕТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ, ПОВЫШАЕТ ТОНУС ГЛАДКОЙ МУСКУЛАТУРЫ, РАССАСЫВАЕТ СПАЙКИ;

4. ПОДТАЛКИВАНИЕ: ПРИ МАССАЖЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ – ОДНА РУКА, НАДАВЛИВАЕТ НА ОБЛ. ПРОЕКЦИИ ОРГАНА, А ДРУГАЯ - КОРОТКИМИ РИТМИЧНЫМИ ТОЛЧКАМИ ПОДТАЛКИВАЕТ К ТОЙ РУКЕ.

ВСПОМОГАТЕЛЬН  
ЫЕ  
НЕПРЕРЫВИСТЫ  
Е ПРИЕМЫ  
ВИБРАЦИИ

1. ПОКОЛАЧИВАНИЕ: ПРОВОДИТСЯ «ПАЛЬЦЕВЫМ КУЛАКОМ» МЯГКО СЖАТЫМ С 5-10 СМ, «ЛОКТЕВЫМ КУЛАКОМ» В 3-5 СМ ДРУГ ОТ ДРУГА, РАССЛАБЛЕННО, ПРУЖИНИСТО. ДВУМЯ РУКАМИ ПОПЕРЕМЕННО. ВЫЗЫВАЕТ РЕФЛЕКТОРНОЕ СОКРАЩЕНИЕ СКЕЛЕТНОЙ И ГЛАДКОЙ МУСКУЛАТУРЫ, ПРИ АТОНИИ, АТРОФИИ, ПАРЕЗАХ. НЕЛЬЗЯ ПРИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ СПАСТИЧЕСКИХ ПАРАЛИЧАХ И ГИПЕРТОНУСЕ МЫШЦ. «СТОКАТТО» ИЛИ ПАЛЬЦЕВОЙ ДУШ – ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВСЕМИ ПАЛЬЦАМИ ПООЧЕРЕДНО – НА ЛИЦЕ, ГОЛОВЕ. МАССАЖ ТИПА «ПЕРКУССИИ»: ПО ЛЕВОЙ РУКЕ ЛОКТЕВЫМ КУЛАКОМ (НА ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЛЕГКИХ). ВО ВРЕМЯ ОДНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ОТВОДИТСЯ НЕ БОЛЕЕ 1-1,5 МИНУТЫ.

2. ПУНКТИРОВАНИЕ: ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПОДУШЕЧКАМИ НОГТЕВЫХ ФАЛАНГ 2 И 3 ПАЛЬЦЕВ РАЗДЕЛЬНО, СОВМЕСТНО И ПОПЕРЕМЕННО (КАК ПРИ РАБОТЕ НА ПИЩУЩЕЙ МАШИНКЕ), ПРОВОДИТСЯ В МЕСТЕ ПЕРЕЛОМА, 100-120 РАЗ В МИНУТУ, ЛАБИЛЬНО, НА ЛИЦЕ ИЛИ ГОЛОВЕ – ПО МАССАЖНЫМ ЛИНИЯМ.

ВСПОМОГАТЕЛЬН  
ЫЕ  
ПРЕРЫВИСТЫЕ  
(УДАРНЫЕ)  
ПРИЕМЫ  
ВИБРАЦИИ

3. ПОХЛОПЫВАНИЕ: ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДВУМЯ РУКАМИ, СЛОЖЕННЫМИ «ЛОДОЧКОЙ» ПОПЕРЕМЕННО, 60-70 УДАРОВ В МИНУТУ. ПРИ ЭНЕРГИЧНОМ – РАСШИРЯЮТСЯ СОСУДЫ, ПОНИЖАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ, ПРИ СЛАБОМ – СУЖИВАЮТСЯ СОСУДЫ И ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ПУЛЬС. ПОХЛОПЫВАНИЕ НАЧИНАЮТ СО СПИНЫ, ЗАТЕМ НА БОКОВЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ, СВЕРХУ ВНИЗ; НА КОНЕЧНОСТЯХ ТОЖЕ СВЕРХУ ВНИЗ.

4. РУБЛЕНИЕ: ПРЯМЫМИ ВЫТЯНУТЫМИ ОБЕИМИ КИСТЯМИ С РАССЛАБЛЕННЫМИ И РАЗОМКНУТЫМИ ПАЛЬЦАМИ ПОПЕРЕМЕННО НАНОСЯТ УДАРЫ МИЗИНЦЕМ ВДОЛЬ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН НА КРУПНЫЕ МЫШЦЫ. ДОЛЖНА ПОЛУЧИТЬСЯ «ДРОБЬ», СКОРОСТЬ 250-300 УДАРОВ В МИНУТУ. ВЫЗЫВАЕТ ПРИЛИВ КРОВИ, ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ОТТОК ЛИМФЫ.

5. СТЕГАНИЕ: ТКАНЯМ НАНОСЯТ КАСАТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ ОДНИМ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМИ ПАЛЬЦАМИ (КОНЧИКАМИ), А ТАКЖЕ ВСЕЙ ЛАДОНЬЮ, ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ. ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ ОЖИРЕНИИ, РУБЦАХ, ПАРЕЗАХ, В КОСМЕТИКЕ (НА ПОДБОРОДКЕ), ПОВЫШАЕТ ТУРГОР И ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ.

ВСПОМОГАТЕЛЬН  
ЫЕ  
ПРЕРЫВИСТЫЕ  
(УДАРНЫЕ)  
ПРИЕМЫ  
ВИБРАЦИИ

# ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВИБРАЦИИ

- УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ ПРОВОДЯТ НА НАПРЯЖЕННЫХ МЫШЦАХ – БОЛЕЗНЕННО;
- УДАРЯЮТ ОДНОВРЕМЕННО, А НЕ ПОПЕРЕМЕННО – БОЛЕЗНЕННО;
- ВИБРАЦИЮ ПРОВОДЯТ СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНО.

# ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

ЕРЁМУШКИН, М. А. МЕДИЦИНСКИЙ  
МАССАЖ. БАЗОВЫЙ КУРС :  
КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА МАССАЖА :  
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / ЕРЁМУШКИН М. А. -  
МОСКВА : ГЭОТАР-МЕДИА, 2020. - 200 С. -  
ISBN 978-5-9704-5271-4. - ТЕКСТ :  
ЭЛЕКТРОННЫЙ // URL :  
[HTTP://WWW.MEDCOLLEGELIB.RU/BOOK/  
SBN9785970452714.HTML](http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970452714.html) (ДАТА  
ОБРАЩЕНИЯ: 10.01.2021). - РЕЖИМ  
ДОСТУПА : ПО ПОДПИСКЕ.

ЕПИФАНОВ, В. А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И МАССАЖ : УЧЕБНИК / В. А.  
ЕПИФАНОВ. - 2-Е ИЗД., ПЕРЕРАБ. И ДОП. -  
МОСКВА : ГЭОТАР-МЕДИА, 2016. - 528 С. -  
ISBN 978-5-9704-3757-5. - ТЕКСТ :  
ЭЛЕКТРОННЫЙ // URL :  
[HTTP://WWW.MEDCOLLEGELIB.RU/BOOK/  
SBN9785970437575.HTML](http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html) (ДАТА  
ОБРАЩЕНИЯ: 10.01.2021). - РЕЖИМ  
ДОСТУПА : ПО ПОДПИСКЕ.



**БЛАГОДАР  
Ю ЗА  
ВНИМАНИЕ  
!**

