

# Медицинский массаж

Массаж шеи и верхнего плечевого  
пояса.

# Массаж шеи

- Передняя поверхность - кожа тонкая, легко подвижна.
- Задняя поверхность – кожа толстая, сращена с подлежащими слоями, тяжело собирается в складку.
- Переднебоковая поверхность – кожа и подкожножир. клетчатка плотно сращена с подкожной мышцей, под которой проходит нар.яремная вена.

# Массаж шеи

## *Поверхностные мышцы:*

- ❖ Подкожная м.
- ❖ Грудино-ключично-сосцевидная м.  
(поворачивает голову в противоположную сторону, наклоняет в свою сторону, удерживает в вертикальном положении)

# МЫШЦЫ ШЕИ

## ✓ *Средняя группа:*

- ❖ Двубрюшная м. (опускает нижнюю челюсть, тянет ее назад, поднимает подъязычную кость)
- ❖ Шилоподъязычная м. (тянет подъязычную кость вверх, назад, наружу)
- ❖ Челюстно-подъязычная м. (поднимает вверх подъязычную кость, опускает нижнюю челюсть)
- ❖ Подбородочно-подъязычная м. (тянет вверх и вперед подъязычную кость, опускает нижнюю челюсть)

# МЫШЦЫ ШЕИ

## ▪ *Подъязычные м.:*

- ❖ Лопаточно-подъязычная м. (при фиксированной лопатке тянет подъязычную кость книзу и наружу, оттягивает влагалище сосудисто-нервного пучка шеи, способствуя расширению крупных венозных сосудов шеи)
- ❖ Грудино-подъязычная м. (тянет подъязычную кость вниз)
- ❖ Грудино-щитовидная м. (тянет гортань книзу)
- ❖ Щитоподъязычная м. (поднимает гортань)

# Глубокие мышцы шеи

- *Латеральная группа:*

- ❖ Передняя лестничная м. (наклоняет шейный отдел, при двустороннем – наклоняет вперед)
- ❖ Средняя лестничная м. (при фиксации наклоняет шею вперед)
- ❖ Задняя лестничная м. (сгибает шейный отдел вперед)

# Глубокие мышцы шеи

- ***Медиальная группа:***

- ❖ Длинная м.шеи (сгибает и наклоняет шейный отдел)
- ❖ Длинная м.головы (наклоняет шейный отдел и голову вперед, вращение шеи)
- ❖ Передняя прямая м. головы (наклоняет шейный отдел в сторону и вперед)
- ❖ Боковая прямая м. головы (наклоняет в сторону и вперед)

# Пальпация

- По средней линии – тело подъязычной кости, щитовидный хрящ, перстневидный хрящ. У астеников – кольца шейной части трахеи и перешеек щитовидной железы.

## Главный сосудисто-нервный пучок (под груд.-ключ.-сосцев. м.)

- *Общая сонная а. (на уровне щитовидного хряща делится на нар. и вн. сонные а.)*
- *Внут.яремная в. (нар.яремная в. образуется у переднего края гр.-кл.-сосц. м.)*
- *Нервы (блуждающий н., добавочный н., подъязычный н.)*

# Иннервация (шейное сплетение)

- Двигательные ветви:
- П., ср. и з. лестничные м., гр.-кл.-сосц. м., длинные м. головы и шеи, прямые м. головы

# Лимфатическая система

- **Группы л.узлов:**

- ❖ Поверхностные шейные л.узлы (собирают лимфу из передней и задней области шеи)
- ❖ Глубокие шейные л.узлы (собирают лимфу с головы и глубоких частей шеи)

# Особенности методики

1. Во время массажа дыхание должно быть спокойным, чтобы не затруднять венозный отток.
2. При массаже боковых поверхностей нельзя производить давление на сосуды (м\б обморок, тошнота и рвота)
3. При массаже передней области нельзя давить на подъязычную кость
4. Для расслабления гр-кл-сосц.м. голову поворачивают в сторону мышцы и подбородок вверх.

# Особенности методики

5. Для лучшего доступа к гортанному нерву голову наклоняют вперед
6. Рекомендуется сочетать массаж шейной области с гимнастикой.

# Надплечье

- **Мышцы:**

- ❖ Дельтовидная (отводит плечо)
- ❖ Трапецевидная (отводит плечо)
- ❖ Надостная (отводит плечо)
- ❖ Подостная (поворачивает плечо наружу)
- ❖ М. круглая (поворачивает плечо наружу)
- ❖ Б. круглая (поворачивает плечо внутрь)
- ❖ Подлопаточная (вращает плечо внутрь)

-

# Мышцы плеча

- **Передняя группа:**
  - ❖ Двуглавая м. плеча (сгибает предплечье, вращает наружу)
  - ❖ Клювовидно-плечевая (сгибает плечо и приводит)
  - ❖ Плечевая (сгибает предплечье)

# Мышцы плеча

- **Задняя группа:**
  - ❖ *Трехглава м. плеча (разгибает предплечье)*
  - ❖ *Локтевая (разгибает предплечье)*

# Мышцы предплечья

- **Передняя группа, поверхностный слой:**
  - ❖ Плечелучевая м. (сгибает предплечье, кисть ставит в положение пронации и супинации)
  - ❖ Круглый пронатор (пронирует предплечье и сгибает)
  - ❖ Лучевой сгибатель запястья (сгибает и пронирует кисть)
  - ❖ Длинная ладонная м. (сгибает кисть)
  - ❖ Поверхностный сгибатель пальцев (сгибает фаланги от 2-5 пальцев)
  - ❖ Локтевой сгибатель запястья (сгибает и приводит кисть)

# Мышцы предплечья

- **Передняя группа, глубокий слой:**
  - ❖ *Длинный сгибатель б.пальца (сгибает б.палец)*
  - ❖ *Глубокий сгибатель пальцев (сгибает 2-5 палец и всю кисть)*
  - ❖ *Квадратный пронатор (вращает предплечье внутрь)*

# Мышцы предплечья

- **Задняя группа, поверхностный слой:**
  - ❖ *Длинный лучевой разгибатель запястья (сгибает предплечье, разгибает и отводит кисть)*
  - ❖ *Короткий лучевой разгибатель запястья (разгибает кисть)*
  - ❖ *Разгибает пальцев (разгибает пальцы и кисть)*
  - ❖ *Разгибатель мизинца (разгибает мизинец)*
  - ❖ *Локтевой разгибатель запястья (разгибает и приводит кисть)*

# Мышцы предплечья

- **Задняя группа, глубокий слой:**
  - ❖ Супинатор (вращает предплечье наружу и разгибает)
  - ❖ Длинная м., отводящая б.палец (отводит б.палец и кисть)
  - ❖ Короткий разгибатель б.пальца кисти (отводит и разгибает б.палец)

# Мышцы кисти

- **Латеральная группа:**

- ❖ Короткая м., отвод.б.палец (отводит б. палец)
- ❖ Короткий сгибатель б.пальца (сгибает б. палец)
- ❖ М., противопоставляющая б.палец (противопоставляет б.палец мизинцу)
- ❖ М., приводящая б.палец (приводит б.палец)

# Мышцы кисти

## ■ *Медиальная группа:*

- ❖ Короткая ладонная м.
- ❖ М. отводящая мизинец (отводит мизинец )
- ❖ Короткий сгибатель мизинца (сгибает мизинец)
- ❖ М., противопоставляющая мизинец (противопоставляет мизинец б. пальцу)

# Мышцы кисти

- *средняя группа:*

- ❖ Червеобразные мышцы (сгибают пальцы)
- ❖ Ладонные межкостные м. (сгибают проксимальные фаланги, разгибают средние и дистальные)
- ❖ Тыльные межкостные мышцы (сгибают проксимальные фаланги, разгибают средние и дистальные)

# Кровообращение

- Подключичная а. (отходит от плечевого ствола)
- Подмышечная а. (продолжение подключичной а.):
  - ❖ Грудноакромиальная а. и подлопаточная а. (кровообеспечивают м. плеча и плечевого пояса, плечевой сустав)

# Кровообращение

- Плечевая а. (продолжение подмышечной):
  - ❖ Глубокая артерия плеча.  
(кровооснабжает мышцы плеча, плечевой и локтевой суставы)

# Кровообращение

- Плечевая а. делится на 2 самостоятельные ветви:
  - ❖ Локтевая а.
  - ❖ Лучевая а.
  - ❖ Кровоснабжают мышцы предплечья, кисти и локтевого сустава)

# Кровообращение кисти

- ❖ Локтевая а.:
- ❖ Межкостная передняя и задняя а.а.
- ❖ Запястные ветви и глубокая ладонная ветвь образуют глубокую ладонную дугу.
- ❖ Лучевая а. - ее ветви образуют поверхностную ладонную дугу и делятся на ладонные пальцевые артерии.

# иннервация

- *Плечевое сплетение (образовано передними ветвями 4-х нижних шейных нервов и передней ветвью 1-го грудного нерва):*
  - ✓ Надключичные (короткие) ветви
  - ✓ Подключичные (длинные) ветви:
    - ❖ Локтевой н.
    - ❖ Срединный н.
    - ❖ Лучевой н.

# Методические указания

- Массаж проводится: надплечье→плечевой сустав→плечо→локтевой сустав→предплечье→лучезапястный сустав→кисть.
- Массажу отдельных сегментов должен предшествовать массаж всей верхней конечности
- Массажу одного сегмента всегда предшествует массаж сначала вышележащего сегмента, а затем нижележащего сегмента.
- Нельзя массировать только кисть или предплечье
- Не следует энергично массировать в области борозды двуглавой м. (проходят крупные кровеносные сосуды), а также лучевой нерв.