

## ТЕМА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ МАССАЖА

### 3.1. Общие правила и классификация приемов массажа

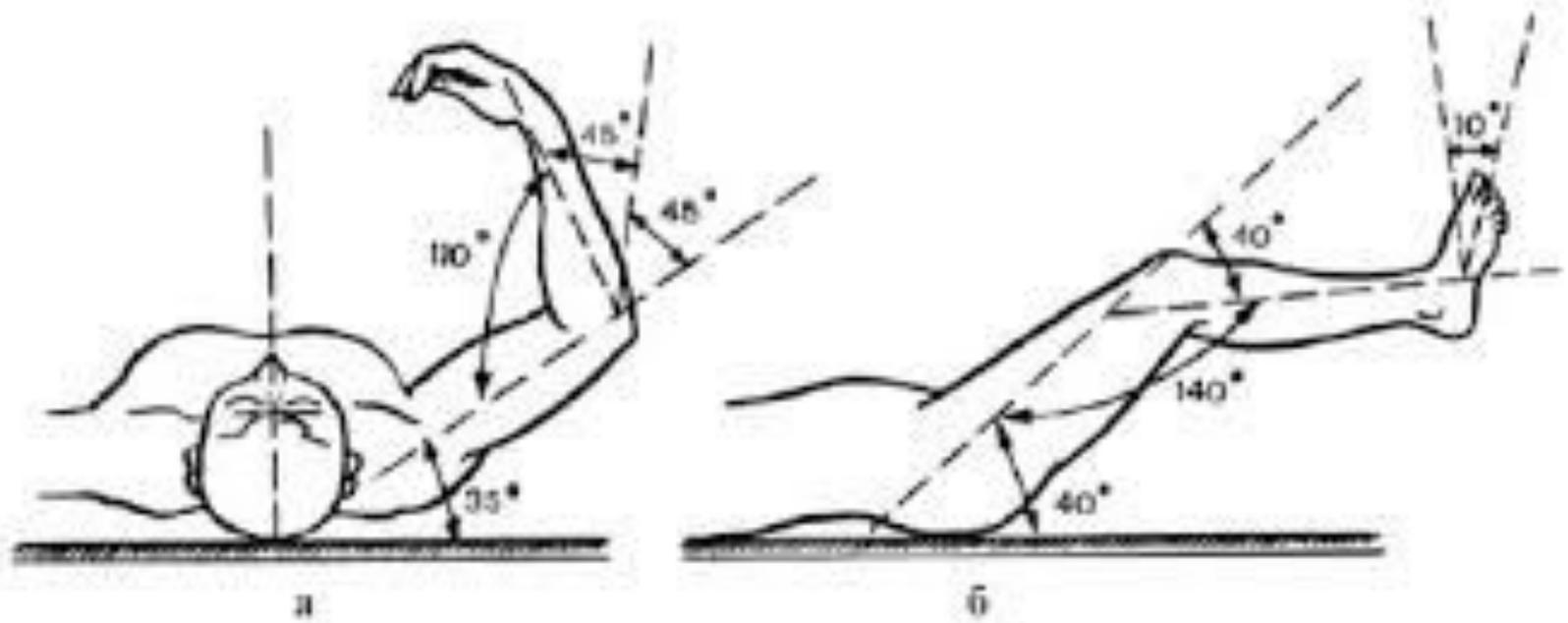
#### 3.1.1. Общие правила

#### 3.1.2. Характеристика приема поглаживания



### 3.1. Общие правила и классификация приемов массажа

- 1) Основное методическое требование - максимальное расслабление мышц тела больного и придание телу среднего физиологического положения.
- 2) Постепенное возрастание массажной нагрузки.
- 3) Массажные движения (особенно глубокие) выполняют по ходу лимфо- и венозного кровообращения.
- 4) Необходимо избегать массажа лимфатических узлов.



- 5) В течение процедуры массажные движения должны быть ритмичны с убыстрением к концу сеанса.
- 6) При выполнении профилактического и восстановительного массажа оптимальным является длительность курса до 15 дней. При необходимости повтора необходимо сделать перерыв.
- 7) Наиболее эффективное сочетание массажа с другими средствами ЛФК: гимнастикой, гидропроцедурами, физиолечением.
- 8) Кожа рук массажиста должна быть здоровой, теплой, гладкой без заусениц и длинных ногтей.



# Направления движений рук при выполнении приемов массажа

- А) прямолинейное



- Б) зигзагообразное



- В) спиралевидное



- Г) круговое



- Д) штрихообразное



- Е) комбинированное – сочетание

▶ вышеуказанных

# Классификация приемов массажа

Основной прием	Разновидности основного приема	Вспомогательные приемы
1. Поглаживание	1. Плоскостное А) поверхностное Б) глубокое 2. Обхватывающее А) непрерывное Б) прерывистое	1. Глажение 2. Гребнеобразное 3. Граблеобразное 4. Щипцеобразное
2. Растирание	1. Прямолинейное 2. Круговое 3. Спиралевидное	1. Штрихование (пересекание) 2. Строгание 3. Пиление 4. Щипцеобразное

Основной прием	Разновидности основного приема	Вспомогательный прием
3. Разминание	1. Продольное 2. Поперечное А)однонаправленное Б)разнонаправленное	1. Валяние 2. Накатывание 3.Сдвигание и растяжение 4. Надавливание 5. Щипцеобразное
4. Вибрация	1. Непрерывистая 2. Прерывистая	1. Сотрясение 2. Встряхивание 3. Рубление 4. Похлопывание 5. Поколачивание 6. Пунктирование

## 3.2. Характеристика приема поглаживания

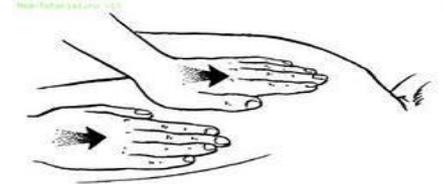
- **Поверхностное** поглаживание оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, способствует расслаблению, повышает эластические свойства кожи. **Глубокое** - стимулирует отток лимфы и венозной крови, ликвидирует застойные явления. Поглаживание применяется наиболее часто, им начинают и заканчивают почти каждый прием.
- Поглаживание выполняют ритмично, в медленном темпе (24-26 движений в минуту). Рука должна скользить по коже, не сдвигая ее в складки, производя различной степени надавливание. Рука должна плотно прилегать к телу. Для большего охвата - четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится. На сгибательной поверхности конечностей поглаживание проводят более глубоко. Против хода лимфотока можно выполнять только поверхностное поглаживание.

- При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи изменяется – усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной и упругой. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека, также оказывает значительное действие на сосуды, тонизируя и тренируя их. **Поверхностное плоскостное** поглаживание – успокаивает, **глубокое прерывистое** – возбуждает.
- Необходимо помнить, что поглаживание нельзя осуществлять в быстром темпе, так как это приводит к смещению и раздражению кожи, а не к скольжению. Сильное давление на кожу вызывает неприятные ощущения или боль, а разведенные пальцы – к неравномерному воздействию.



Различают два основных (плоскостное и обхватывающее) и четыре вспомогательных вида поглаживания:

1) **плоскостное** - когда рука с выпрямленными и сомкнутыми пальцами, находящимися в одной плоскости выполняет различные движения (спина, живот и т.д.).



2) **обхватывающее** - когда кисть и пальцы принимают форму желоба: первый палец отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам.



3) **щипцеобразное** - выполняется щипцеобразно сложенными 1-3 или 1-2 пальцами. Применяется при массаже ограниченных участков и сухожилий (пальцы кисти, стопы, лицо, ушные раковины).



4) *граблеобразное* - выполняется расставленными пальцами под углом 30-45 градусов. Применяется для массажа волосистой части головы, межреберных промежутков и участков, где необходимо обойти повреждение кожи.



5) *гребнеобразное* - выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, подошвы, ладони, где имеются апоневрозы.



6) *глажение* — выполняется тыльными поверхностями согнутых в пястно-суставных суставах кистей.



# Три главных приема поглаживания

## 1. Плоскостное поглаживание.

Применяется на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь.

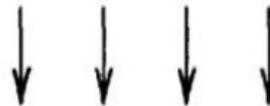
При таком поглаживании кисть руки расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми.

Направления движения могут быть различными. Можно выполнять движения поперечно, продольно, по кругу или по спирали.

Поглаживающие движения можно производить как одной, так и двумя руками.



**ПРОДОЛЬНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ПОПЕРЕЧНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**СПИРАЛЕВИДНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**

Три главных приема поглаживания

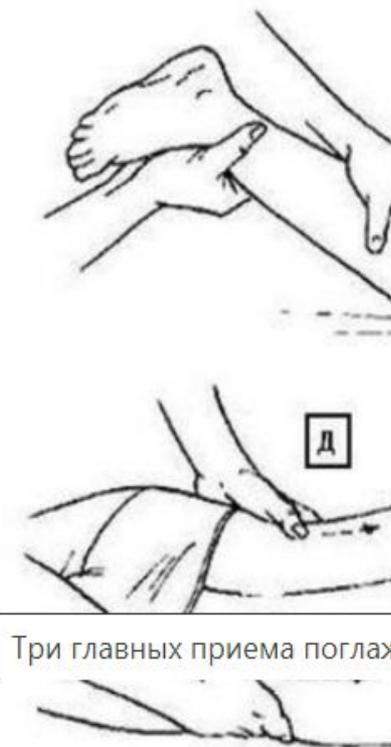
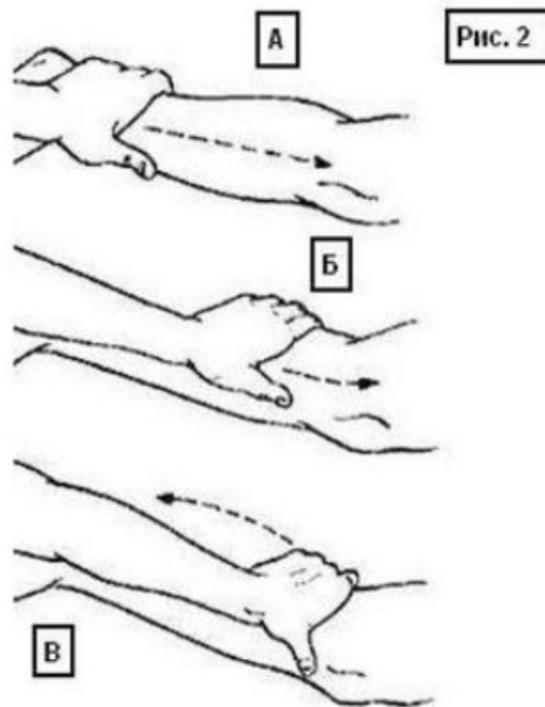
## Три главных приема поглаживания

### 2. Обхватывающее поглаживание

Используют для массажа верхних и нижних конечностей, области ягодиц, шеи, а также боковых поверхностей туловища.

Производят обхватывающие поглаживания расслабленной кистью руки, при этом большой палец должен быть отведен в сторону, а остальные пальцы должны быть сомкнуты. Кисть должна плотно обхватывать массируемую поверхность.

Движения могут быть непрерывными, а могут быть и прерывистыми (в зависимости от поставленных целей).



Три главных приема поглаживания

## Три главных приема поглаживания

### 3. Выжимание

Выжимание усиливает ток лимфы и крови в венах, улучшает процессы тканевого обмена, способствует устранению застойных и отечных явлений. Оно улучшает питание кожи и мышц, способствует прогреванию тканей, оказывает болеутоляющее воздействие, действует на центральную нервную систему возбуждающе, а на организм в целом тонизирующе.



Три главных приема поглаживания

## Выжимание

1. Приемы выжимания выполняются медленно, чтобы не вызвать болевых ощущений у массируемого.
2. Приемы выжимания осуществляются только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов.
3. Выжимание проводится перед разминанием и в чередовании с разминанием.
4. При отечности тканей выжимание должно проводиться ритмично и особенно медленно. При быстром и неритмичном выжимании затрудняется лимфоток, травмируются лимфатические сосуды, и увеличивается лимфостаз.
5. При отеках выжимание должно начинаться с вышележащего сегмента, ближайшего к группе лимфатических узлов, чтобы освободить путь для продвижения лимфы и крови из нижележащих сегментов. Например, при отеке стопы массируют сначала бедро, затем голень и, наконец, стопу.
6. Движения при выжимании на мышцах производятся в направлении хода мышечных волокон.
7. Сила давления при выжимании усиливается в местах прохождения крупных сосудов, а также в местах, покрытых достаточным слоем жировой клетчатки и мышц, и уменьшается в области костных выступов, при наличии болезненности и повышенной чувствительности тканей.

### ВЫЖИМАННИЕ (ВЫДАВЛИВАНИЕ)

- К основным приемам выжимания следует отнести:
- поперечное выжимание;
- выжимание, проводимое ребром ладони;
- выжимание, проводимое основанием ладони;

Выжимание **ние, проводимое двумя руками (с отягощением).**



## Вспомогательные приемы поглаживания

- гребнеобразные
- граблеобразные
- щипцеобразные
- крестообразные
- глажение



Поглаживания двумя руками



Гребнеобразное поглаживание



Обхватывающие поглаживание



Крестообразное поглаживание



Граблеобразное поглаживание с отягощением

# ПОГЛАЖИВАНИЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=bUxG8qtD-7E&feature=youtu.be>

ВИДЕОУРОК

*Благодарю за внимание!*

**КАРАСЁВА  
ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА**

*Профессор, доктор медицинских наук, Почетный  
работник высшего профессионального  
образования РФ,  
профессор кафедры ФК и БЖД ИвГУ  
руководитель Ивановского научного центра РАО*



Ивановский научный центр РАО на  
базе ФГБОУ ВО «ИвГУ»

г. Иваново, ул. Тимирязева, д.5, каб.  
110,111

☐ тел.: 8(906)6199357

☐ E-Mail: [akmecentr@mail.ru](mailto:akmecentr@mail.ru)

*VALE!*