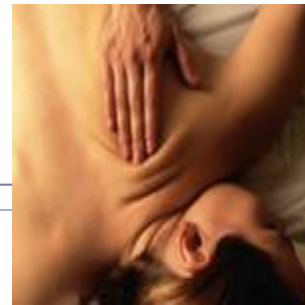


ТЕМА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ МАССАЖА

3.1. Общие правила и классификация приемов массажа

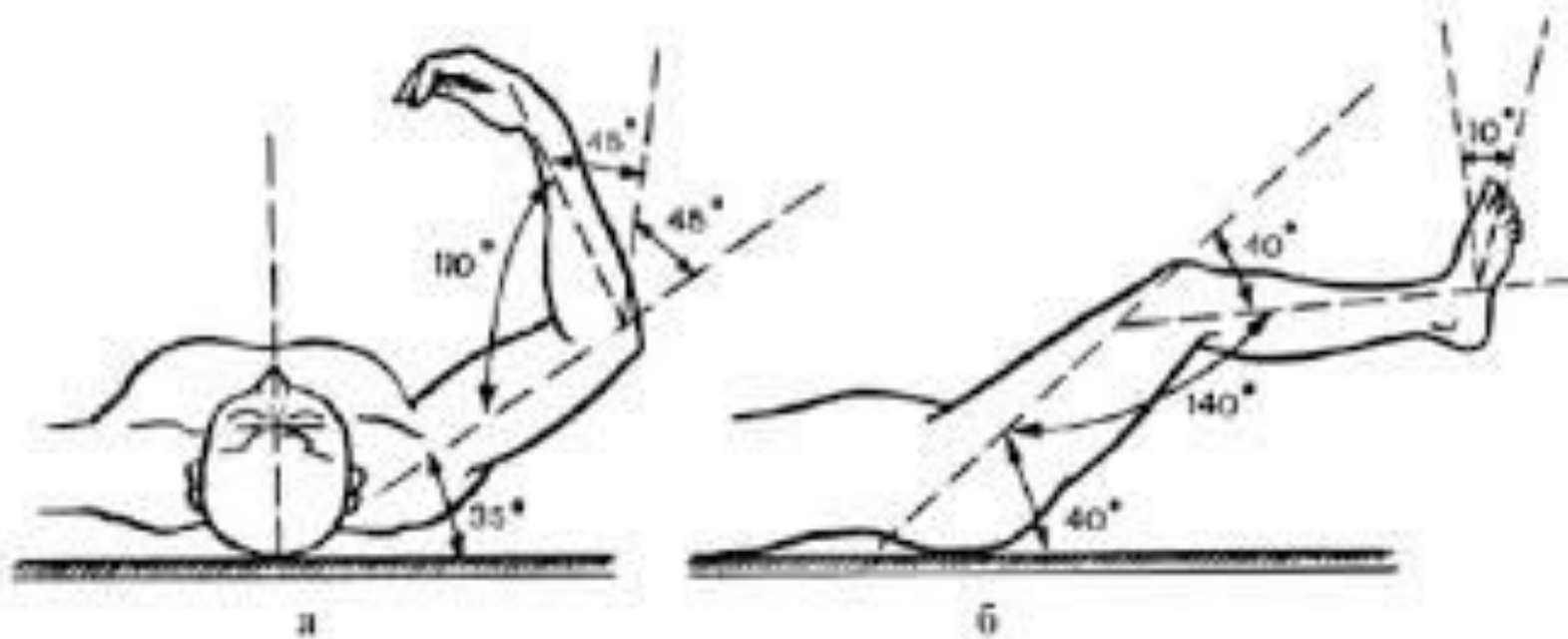
3.1.1. Общие правила

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	<ol style="list-style-type: none">1. Плоскостное<ol style="list-style-type: none">А) поверхностноеБ) глубокое2. Обхватывающее<ol style="list-style-type: none">А) непрерывноеБ) прерывистое	<ol style="list-style-type: none">1. Глажение2. Гребнеобразное3. Граблеобразное4. Щипцеобразное
2. Растирание	<ol style="list-style-type: none">1. Прямолинейное2. Круговое3. Спиралевидное	<ol style="list-style-type: none">1. Штрихование (пересекание)2. Строгание3. Пиление4. 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

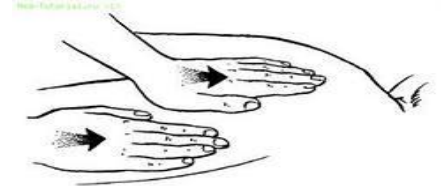
- **Поверхностное** поглаживание оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, способствует расслаблению, повышает эластические свойства кожи. **Глубокое** - стимулирует отток лимфы и венозной крови, ликвидирует застойные явления. Поглаживание применяется наиболее часто, им начинают и заканчивают 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 кистей.



Три главных приема поглаживания

1. Плоскостное поглаживание.

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

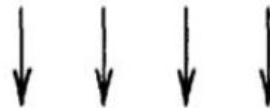
При таком поглаживании кисть руки расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми.

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

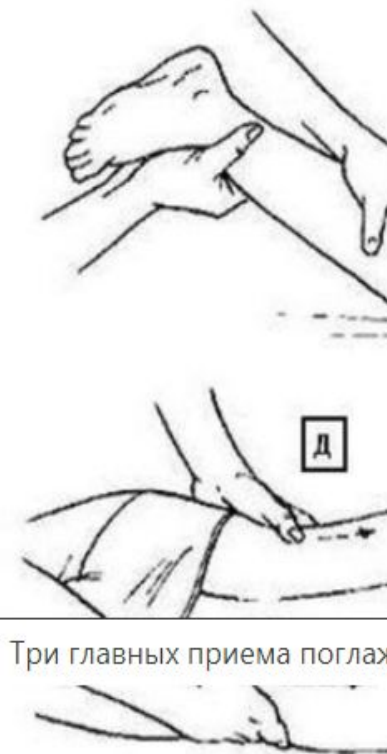
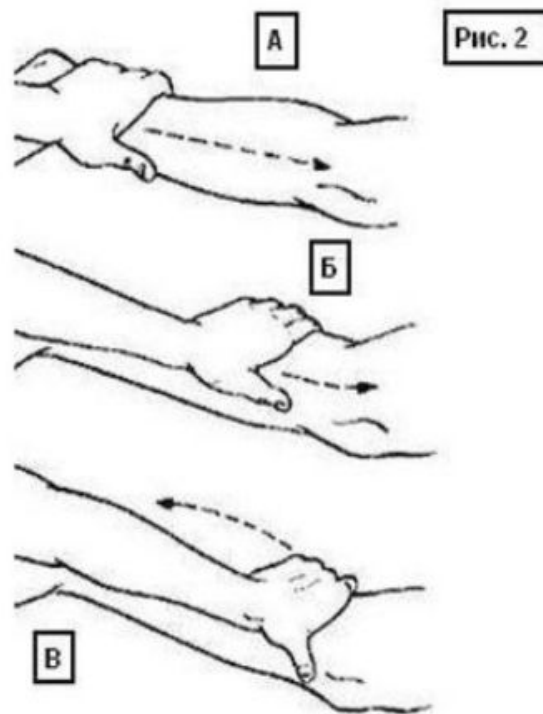
Три главных приема поглаживания

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)

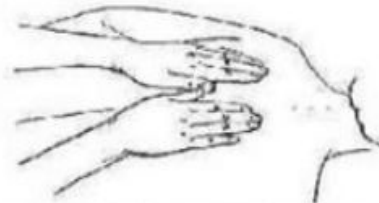
- К основным приемам выжимания следует отнести:
- поперечное выжимание;
- выжимание, проводимое ребром ладони;
- выжимание, проводимое основанием ладони;

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

VALE!