

# ПЕРИОСТАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Обосновал Пауль Фоглер

Особенность:

Относительно быстрое возникновение болеутоляющего эффекта.

# Техника периостмассажа.

- П.М. может применяться на любой части скелета, доступной для осуществления нажатия.
- Болевые ощущения допустимы в пределах их переносимости. Если какой-либо участок повышено чувствителен, то П.М. начинают с отдалённых участков и постепенно приближаются к больному месту. Если возникает очень резкая боль, то технику следует считать неправильной.
- Место воздействия выбирается осторожным прощупыванием области обрабатываемой кости, следуя указаниям массируемого о болевых ощущениях.

# Нажатие на кость производится по возможности перпендикулярно к кости

- Средней фалангой согнутого указательного или среднего пальца, их тыльной поверхностью.
- Концом среднего пальца, на который кладётся указательный палец той же руки для усиления нажима.
- Концом или подушечкой большого пальца.

# П.М.

- Рекомендуется овладеть техникой проведения приёмов одинаково хорошо обеими руками. Свободная рука может поддерживать руку проводящую нажатие.
- **При осуществлении нажатия** используется не только сила рук, но и перераспределение центра тяжести тела.
- Руки массажиста д.б. сухими и тёплыми.
- При ритмичном массаже в фазе ослабления давления не должен теряться контакт с точкой воздействия. Начало давления производят осторожно и постепенно усиливают его до возникновения небольшого болевого ощущения.

## П.М.

- **Общий сеанс длится 20-30 мин.** отдельные точки обрабатываются от 3-х до 5 мин.
- **Если болевые ощущения выше** порога переносимости, то точки П.м. следует менять чаще.
- **При работе на грудной клетке** давление согласовывается с дыханием.
- **По окончании П.М.** следует отmassageировать окружающие ткани.
- **В начале П.М.** болезненность обычно усиливается
- **В ближайшие 24 часа** боль исчезает.
- **Через 48 часов чувствительность** надкостницы уменьшается и постепенно исчезают неприятные ощущения при движении. Кости, суставы, сосуды, нервы остаются безвредными.

