

**О с н о в ы
м а с с а ж а**

Методические рекомендации

2011

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.541.1я73
О-75

Авторы-составители: старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.Н. Дударев**; доцент кафедры анатомии и физиологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат медицинских наук **Н.М. Медвецкая**

Рецензент:
доцент кафедры анатомии УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», кандидат медицинских наук *Г.Г. Бурак*

Методические рекомендации составлены с целью систематизации знаний, умений и навыков, необходимых для базисной подготовки по массажу преподавателей по физической культуре, инструкторов-методистов по физической реабилитации на факультете физической культуры и спорта.

Рекомендованы студентам факультета физической культуры и спорта для изучения предметов «Массаж», «Лечебная физическая культура и массаж», «Физическая реабилитация». Краткое и доступное изложение материала окажет существенную помощь в освоении теоретических и практических навыков студентам заочной формы обучения.

УДК 615.82(075.8)
ББК 53.541.1я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| Занятие № 1. Основы техники массажа | 5 |
| Занятие № 2. Характеристика основных приемов массажа | 8 |
| Занятие № 3. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 10 |
| Занятие № 4. Массаж при заболеваниях органов дыхания | 12 |
| Занятие № 5. Массаж при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы | 14 |
| Занятие № 6. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата | 17 |
| Занятие № 7. Массаж в педиатрии | 18 |
| Тесты по массажу | 21 |
| Ответы к тесту «массаж» | 47 |
| Список рекомендованной литературы | 48 |

ВВЕДЕНИЕ

Массаж как самостоятельная дисциплина, успешно сочетаясь с другими методами, является обязательной составной частью системы реабилитации. Базируясь на современных данных ряда клинических дисциплин, анатомии и физиологии человека, занимает значительное место в комплексной терапии больных с функциональными нарушениями, при лечении травм и заболеваний, в профилактике той или иной патологии.

Основой всех массажных приемов является нервно-рефлекторное и механическое воздействие на ткани, органы и системы человеческого организма. Во время массажа происходит раздражение множества разнообразных нервных окончаний. Поток импульсов, возникающих при раздражениях всех этих рецепторов, вызывает общую сложную ответную реакцию организма в виде функциональных сдвигов в различных системах и органах.

Большую роль играют также гуморальные факторы: под влиянием массажа в тканях образуются высокоактивные вещества, которые улучшают кровоснабжение и обменные процессы. Массаж оказывает непосредственное механическое воздействие на передвижение всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости) посредством растирания, смещения тканей. Механический фактор, в свою очередь, усиливает обменные процессы, устраняет застойные явления.

Целью методических рекомендаций является систематизация знаний, умений и навыков, необходимых для базисной подготовки по массажу преподавателей по физической культуре, инструкторов-методистов по физической реабилитации на факультете физической культуры и спорта. Программой по дисциплине «Массаж» предусмотрено 60 часов, из них 44 часа аудиторных на ДО, фактически для студентов заочников – 4 часа лекций и 8 часов лабораторных занятий.

Методические рекомендации способствуют формированию у студентов сознательного отношения к здоровью как наивысшей ценности. Особое внимание уделено роли массажа в комплексной реабилитации больных после различных травм и заболеваний. Рекомендованы студентам для изучения предметов «Массаж», «Лечебная физическая культура и массаж», «Физическая реабилитация». Содержит 200 тестов по разным разделам курса.

Краткое и доступное изложение материала окажет существенную помощь в освоении теоретических и практических навыков студентам заочной формы обучения.

ЗАНЯТИЕ № 1

Основы техники массажа

Методы: исследование на человеке; наблюдение.

Время: 2 академических часа.

I. Цель занятия: научиться понимать технику приемов массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные (прерывистая вибрация) и вибрационные (непрерывистая) приемы, движения. Освоить теоретические аспекты проведения основных приемов массажа.

II. Материальное оснащение:

Для работы необходимы: Таблица. Основы техники массажа.

Вопросы для самоподготовки по содержанию занятия

Определение понятия «массаж». Гигиенические основы массажа. Гигиенические требования к оборудованию, массажисту и массируемому. Смазывающие средства. Основы техники массажа. Классификация технических приемов массажа.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Техника приемов массажа.
2. Показания и противопоказания к массажу.
3. Механизм лечебного действия массажа.

Область тела, подлежащая массажу, а также руки массажиста должны быть чисто вымыты, ногти у массажиста коротко подстрижены. Массируемую область обнажают и посыпают тальком или смазывают вазелином. При высоком тоне мышц целесообразно применять анестезирующую жидкость (по Пигину), способствующую снижению мышечного тонуса. Массируемой части тела следует придать устойчивое положение, обеспечивающее наибольшее расслабление мышц. Необходимо обеспечить свободный доступ к массируемой области и хорошее освещение. Продолжительность локального массажа – 10–15 мин.

Лабораторная работа

1. Гигиенические основы массажа.
2. Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм.
3. Обозначить показания и противопоказания к массажу.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Рекомендации к оформлению работы: сделайте вывод о значении массажа при занятиях спортом.

Массируемый может быть в положении сидя, лежа на спине, животе, боку, иногда стоя (рис. 1).

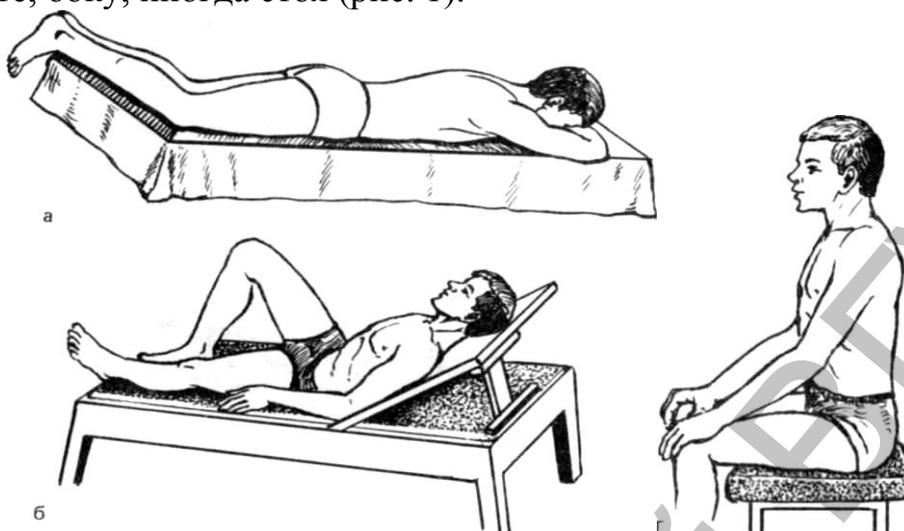


Рис. 1. Положения пациента при массаже.

Различают следующие виды массажа: тонизирующий общий, сегментарный и точечный. Приемы массажа отличаются по своей сущности и влиянию на организм (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, рубление, потряхивание, вибрация).

Основной принцип классического массажа – все его приемы проводятся по ходу тока лимфы (рис. 2). Движение лимфы в лимфатической системе совершается в одном направлении: от периферических областей к сердцу. Ток лимфы по тканям и сосудам совершается крайне медленно. Массаж ускоряет лимфоток, а следовательно, увеличивает приток к тканям массируемого участка питательных веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и, конечно, кислорода.

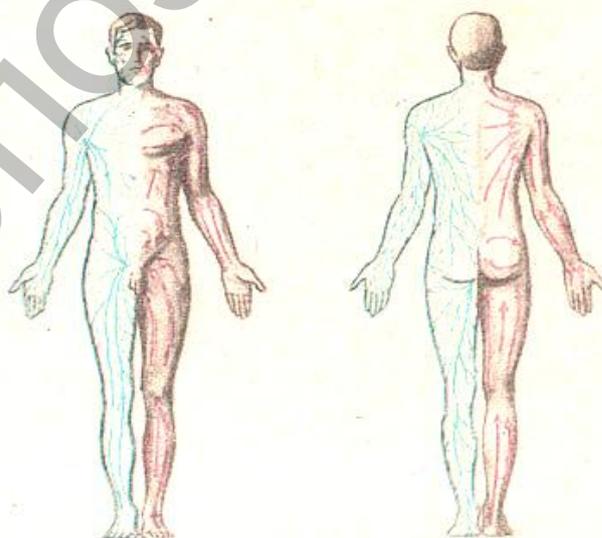


Рис. 2. Схема движения лимфы и направления массажных движений.

Как же следовать лимфотоку во время массажа? Приведем несколько конкретных примеров: рука массируется по направлению от кисти к плечу, нога – от стопы к бедру, волосистая часть головы – от темени вниз, назад и в стороны, массаж шеи проводится сверху вниз. *Сегментарный массаж.* При этом виде массажа воздействуют на области рефлексогенных зон (необходимо тщательно определять границы проекционных зон, которые могут отличаться у различных больных). Помимо непосредственного воздействия на функциональное состояние соответствующего органа, сегментарный массаж оказывает влияние на нервную систему. При сегментарном массаже применяются обычные приемы (круговое поглаживание, вибрация) и специальные (сверление, перемещение, пиление, вытяжение, косвенная вибрация и др.). Более выраженное действие оказывают мягко выполняемые приемы сегментарного массажа.

За последние годы внедрен *точечный массаж*, при котором применяется массажирование «активных точек», соответствующих используемым при иглоукалывании. Точечный массаж производится для понижения тонуса спастических мышц и стимуляции атоничных мышц-антагонистов у больных со спастическими тетра-, геми- и парапарезами. Точки воздействия подбираются индивидуально у каждого больного. Многие авторы отмечают, что «жизненные точки» в большинстве случаев располагаются в соответствии с известными зонами Захарьина–Геда. Советский невропатолог И.С. Раздольский, применив метод перкуссии кожных покровов, выявил болезненность в ряде точек и участков при различных заболеваниях. Большинство болезненных точек, выявленных у больных с помощью перкуссии или прессикуссии (вид массажа), соответствует «жизненным точкам».

Различают тормозной и возбуждающий методы точечного массажа. Первый применяется для расслабления мышц, второй – для стимуляции движений. Массаж тормозным методом заключается в постепенном изменении нарастания интенсивности раздражения в заданной точке концом пальца. Продолжительность воздействия – от 30 с до 1,5 мин.

Массаж стимулирующим методом заключается в нанесении коротких, быстрых раздражений последовательно в ряде точек, стимулирующих данное движение. В течение процедуры не рекомендуется производить воздействие более чем на 12 активных точек.

Точечный массаж производится совместно с пассивными и активными движениями паретичных конечностей. Топография и назначение «активных точек», воздействие на которые целесообразно использовать при лечении больных, приведены в соответствующих руководствах. Определение активных точек производится с помощью основных линий, которых у человека насчитывается 12. Значительно

облегчает нахождение точек применение специального аппарата, который может применяться в практике работы методиста лечебной физкультуры и массажиста.

ЗАНЯТИЕ № 2

Характеристика основных приемов массажа

Методы: исследование на человеке; наблюдение.

Время: 2 академических часа.

I. Цель занятия: научиться понимать технику основных приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, ударные и вибрационные приемы. Освоить теоретические и практические аспекты проведения приемов.

II. Материальное оснащение: Таблица. Основы техники массажа.

Оборудование: массажный стол.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Характеристика приема «поглаживание». Разновидности приема: плоскостное, обхватывающее, попеременное, концентрическое, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, фалангами пальцев, основанием ладони, ребром ладони, пиление, щипцеобразное, строгание и др.

2. Характеристика приема «растирание». Разновидности приема. Основные ошибки при выполнении приема. Особенности растирания отдельных участков тела.

3. Методика проведения основных разновидностей приема разминания. Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, продольное, сдвигание, накатывание и др. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности разминания отдельных участков тела.

4. Характеристика ударных и вибрационных приемов.

Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности ударных приемов: похлопывание, поколачивание, рубление. Основные ошибки при выполнении приемов. Особенности выполнения ударных приемов на разных участках тела.

Характеристика вибрационных приемов. Понятие о приеме. Физиологическое действие приема на организм. Разновидности приема: потряхивание, встряхивание, валяние, вибрация, сотрясение и др. Особенности выполнения вибрационных приемов на отдельных участках тела. Основные ошибки при выполнении приемов.

Лабораторная работа

1. Практическое освоение студентами под контролем преподавателя приемов в кабинете массажа.
2. Зарисовка основных приемов массажа из пособия.

Поглаживание – обязательный прием, с которого начинают и которым заканчивают процедуру; этот прием чередуют с другими приемами. Поглаживание проводят либо всей ладонью, либо только поверхностью больших пальцев, либо мякотью всех пальцев. Этот прием выполняется ритмично одной рукой или попеременно обеими руками в медленном темпе. Поглаживание осуществляется по ходу лимфатических путей.

Растирание – более интенсивный прием, чем поглаживание, и выполняемый с применением более значительного давления на массируемую область. Кожу и глубоколежащие ткани растирают в круговом направлении одним или несколькими пальцами. Для более активного воздействия проводят массаж тыльной стороной кисти, пальцы которой сжаты в кулак. Растирание можно проводить и против тока лимфы и крови, а также комбинировать с поглаживанием.

Разминание – прием специального воздействия на мышцы и сухожилия. Мышцу или группу мышц захватывают правой рукой и приподнимают.левой рукой, расположенной под углом, как бы выжимают приподнятый участок мышцы, после чего поступательными передвижениями обеих рук разминают всю мышцу или группу мышц.

Ударные приемы:

Поколачивание осуществляют локтевым краем кисти или тыльными поверхностями пальцев. Различают варианты поколачивания (похлопывание, рубление и потряхивание). При *похлопывании* кисть находится в среднем положении между пронацией и супинацией, причем удары наносятся в быстром темпе перпендикулярно продольной оси массируемой части тела. *Рубление* производится путем ударов ребром кисти с раздвинутыми пальцами вдоль мышечных волокон. *Потряхивание* осуществляется раздвинутыми пальцами кисти (мышцу плотно охватывают и зигзагообразно встряхивают) и используется при массировании крупных мышечных групп. Поколачивание, как и разминание, вызывает рефлекторное сокращение мышц, усиление притока крови к массируемой части тела и оказывает лечебное воздействие на весь организм в целом (через нервную систему).

Вибрация состоит в передаче телу ритмичных дрожательных движений. В зависимости от показаний вибрацию проводят одним или несколькими пальцами, осуществляя прямое вибрирующее надавливание или вибрирующее охватывание. Вибрация как метод лечения обладает широким спектром действия на весь организм и на нервную систему.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Рекомендации к оформлению работы: сделайте вывод о последовательности применения приемов массажа.

ЗАНЯТИЕ № 3

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Время: 2 академических часа.

Цель занятия: освоить технику массажа при пороках сердца (врожденных и приобретенных), при миокардиодистрофии. Особенности массажа при ИБС.

Методы изучения: исследование на человеке.

Материальное оснащение: Таблицы, муляжи сердца. Учебные пособия.

Вопросы для самоподготовки по содержанию занятия

ИБС: атеросклероз сосудов, стенокардия, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Основные заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Физиологические механизмы действия массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к массажу.
3. Миокардиодистрофия (этиология, патогенез, профилактика).
4. ИБС (этиология, патогенез, клиника).
5. Артериальная гипертензия. Применение массажа в комплексном лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Лабораторная работа

1. Освоить методику проведения приемов массажа.
2. Обозначить показания и противопоказания к массажу.

Массаж при пороках сердца

Показания: митральные пороки сердца без эндокардита, без изменения формулы крови, с нормальной температурой тела. Область массажа: воротниковая зона, спина, межреберья, область сердца, грудина.

Положение больного во время массажа: сидя с удобной опорой для головы, рук и лежа. Массаж начинают с воздействия на грудные паравертебральные зоны.

Методика: на спине применяют поглаживание, растирание снизу вверх паравертебрально и по межреберья. Затем используют разминание спины и левого надплечья. В области сердца – поглаживание.

Массаж при миокардиодистрофии

Показания: сердечная недостаточность I–II степени. Область массажа: спина, шея. Положение больного во время массажа: сидя.

Методика: применяют поглаживание, растирание, вибрацию. Начинают с поглаживания паравертебральных зон снизу вверх, затем применяют циркулярное растирание пальцами, краем кисти, непрерывную вибрацию, пунктирование области седьмого шейного позвонка и разминание мышц спины в различных направлениях, сдавление и сотрясение грудной клетки. Длительность процедуры – 20 мин. Курс – 12–15 процедур, через день.

Массаж при инфаркте миокарда

При ИБС широко используют ЛФК и массаж, которые повышают адаптационные способности организма. Массаж применяют при удовлетворительном состоянии больного, без признаков ухудшения показателей ЭКГ.

Массаж назначают при нормальной температуре тела, нормальных показателях СОЭ и содержания лейкоцитов в крови, стабилизации показателей ЭКГ, отсутствии аритмии, нормальном АД, отсутствии аневризмы. Сроки назначения массажа индивидуальны; при легком течении инфаркта миокарда, мелкоочаговом – примерно через 10 дней, при средней тяжести – через 20 дней, при тяжелом течении – через 4–5 недель от начала заболевания. Массаж применяют в стационаре, после выписки из больницы – в условиях санатория и дома.

Методика: в больнице начинают массаж ног, очень легкий, используя на первых процедурах поглаживание по отсасывающей методике в последовательности: бедро, голень, стопа. Продолжительность – 3–4 мин. После 5–6 воздействий на ноги добавляют массаж спины в положении больного лежа на правом боку, применяя поглаживание и легкое растирание в течение 5–6 мин. После выписки из стационара применяют массаж спины, воротниковой зоны, левого плечевого сустава в положении больного сидя и массаж левой половины грудной клетки в положении больного лежа на спине. Используют приемы поглаживания и растирания.

Массаж при артериальной гипертензии

Показания: все стадии артериальной гипертензии. *Противопоказания:* гипертонический криз. Область массажа: голова, воротниковая зона. Положение больного во время массажа: сидя.

Техника массажа. Массаж начинают с поглаживания и разминания ладонью межлопаточной области, вдоль позвоночника в направлении сверху вниз. После этого массируют надплечья от шеи и позвоночника к плечам, лопаткам. Затем разминают II и III пальцами в области сосцевидного отростка и затылочного бугра. Все эти приемы чередуются с поглаживанием задней поверхности шеи и надплечий в

направлении сверху вниз и кнаружи к плечевому суставу и подмышечной впадине. При массаже волосистой части головы разминание II, III, IV пальцами производят от затылочного бугра к темени. После этого больной откидывает голову назад, опираясь на грудь массажиста. В этом положении массируют лобную и височные области, начинают с поглаживания одним или двумя пальцами по средней линии лба к волосистой части головы, затем к вискам четырьмя пальцами или ладонями. Разминают всеми пальцами лоб, надглазничные дуги вверх и в стороны. Затем массируют височные области основанием ладони от глаз к затылку. Окружность глазных впадин сверху разминают концами пальцев, а на нижней дуге пунктируют. Затем снова граблеобразным приемом поглаживают и в этой же последовательности разминают разведенными II, III, IV, V пальцами лоб, волосистую часть головы по направлению к затылку. В завершение повторяют массаж шеи, надплечий и межлопаточной области. На сосцевидных отростках между бровями и по средней линии теменной области применяют легкое поглаживание и вибрацию. Продолжительность процедуры – от 10 до 15 мин, курс – 10–15 процедур.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Сделать вывод о применении массажа в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

ЗАНЯТИЕ № 4

Массаж при заболеваниях органов дыхания

Время: 2 академических часа.

Цель занятия: освоить технику массажа при легочной патологии.

Методы изучения: исследование на человеке.

Материальное оснащение: Таблицы. Учебные пособия.

Вопросы для самоподготовки по содержанию занятия

Заболевания системы органов дыхания (эмфизема, пневмосклероз, хроническая пневмония, бронхиальная астма). Механизм воздействия массажа на патогенез и симптоматику заболеваний.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Основные заболевания органов дыхания (эмфизема, пневмосклероз, хроническая пневмония, бронхиальная астма).
2. Особенности массажа при заболеваниях органов дыхания.
3. Физиологические механизмы действия массажа при заболеваниях дыхательной системы. Показания и противопоказания к массажу.

Лабораторная работа

1. Освоить методику проведения приемов массажа при заболеваниях органов дыхания.

2. Практическое освоение студентами под контролем преподавателя приемов в кабинете массажа.

Показания: эмфизема, пневмосклероз, хроническая пневмония, бронхиальная астма (вне приступа). Положение больного во время массажа: сидя. Массируют спину, шею, грудную клетку. Первые 2–3 мин применяют поглаживание и растирание спины, задней поверхности шеи, боковых и передних отделов грудной клетки. Затем в течение 8–10 мин избирательно воздействуют на межреберные промежутки в направлении от позвоночника к груди; массируют также заднюю поверхность шеи и надлопаточную область. В этот же период используют дыхательные упражнения. В заключение в течение 2–3 мин интенсивность воздействия снижают – поглаживание чередуют с растиранием мышц спины и грудной клетки.

Техника массажа. Процедуру проводят в следующем порядке. Поглаживание начинают от позвоночника в направлении к подмышечным впадинам, затем к боковой и передней поверхности грудной клетки. После этого массируют заднюю поверхность шеи сверху вниз в направлении к плечевым суставам с охватом надлопаточной области.

Следующее движение начинают от шеи, переходят на переднюю поверхность грудной клетки и заканчивают у плечевых суставов. После этого растирают и разминают в различных направлениях мышцы спины, грудной клетки. Растирают ладонью, основанием кисти, не полностью закрытым кулаком. Основное воздействие на межреберные промежутки оказывают толчкообразными пунктирующими движениями в направлении от позвоночника к груди II, III, IV и V разведенными пальцами (пальцы в межреберных промежутках).

При этом больному предлагают делать удлиненный выдох через рот. Повторяют прием 3–4 раза. Затем массажист кладет ладони на нижнебоковые отделы грудной клетки, сдавливает ее и скользит ладонями вперед к груди, усиливая давление. Больной в это время делает удлиненный выдох через рот. Прием также повторяют 3–4 раза, после чего поглаживают и растирают крупные мышечные группы. Массажист захватывает ладонями переднюю брюшную стенку у мечевидного отростка и в момент удлиненного выдоха осуществляет толчкообразные движения. При выполнении дыхательных упражнений массажист сдавливает грудную клетку.

В конце процедуры применяют поглаживание и растирание спины, грудной клетки (в направлении от грудины к плечевым суставам). Все эти приемы чередуют с похлопыванием, поколачиванием и завершают поглаживанием. Продолжительность процедуры – 12–15 мин, курс – 16–18 процедур, ежедневно.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Сделать вывод о применении массажа при заболеваниях органов дыхания.

ЗАНЯТИЕ № 5

Массаж при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы

Время: 2 академических часа.

Цель занятия: освоить технику массажа при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

Методы изучения: исследование на человеке.

Материальное оснащение: Таблицы. Учебные пособия.

Вопросы для самоподготовки по содержанию занятия

Радикулит и полиневрит (этиология, патогенез, клиника и лечение).

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Обозначить показания и противопоказания к массажу при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
2. Механизм воздействия массажа на патогенез и симптоматику заболеваний.

Лабораторная работа

1. Освоить методику проведения приемов массажа при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
2. Практическое освоение студентами под контролем преподавателя приемов в кабинете массажа.

Массаж при радикулитах

В методике массажа при радикулитах следует учитывать стадию заболевания, локализацию процесса, выраженность болевого синдрома, симптомы натяжения, пальпаторную болезненность мест выхода корешков, болевые точки по ходу проекции нервных стволов.

Особенность массажа состоит в специальном воздействии на нервные стволы, болевые точки. Важное значение имеет также массаж мышц. Массаж должен не усиливать боли, а уменьшать их при каждой процедуре. При выраженных болях в течение 1–2 процедур рекомендуется использовать только различные приемы поглаживания со слабым нажимом на ткани для общего воздействия на них. Специальный массаж по ходу нервов и в болевых точках при первых процедурах противопоказан в связи с возможностью усиления болей. После 3–5-й процедуры присоединяют дифференцированный массаж мышц, стремясь расслабить напряженные и укрепить ослабленные приемами поглаживания, растирания, вибрации. Одновременно следует начинать специальное воздействие на нервные стволы и болевые точки. При этом их вовлекают последовательно от процедуры к процедуре, используя вначале поглаживание и постепенно добавляя растирание и вибрацию.

При нерезких болях приемы и последовательность воздействия такие же, как и при выраженных болях, с той лишь разницей, что дифференцированное воздействие на мышцы, нервные стволы и болевые точки начинают раньше, на 2–3-й процедуре. Интенсивность массажа также постепенно увеличивается.

Область массажа: при пояснично-крестцовой локализации – пояснично-крестцовая, ягодичная область, нога (ноги); при шейно-грудной локализации – воротниковая область, рука (руки). Продолжительность первых 1–2 процедур – 8–10 мин, затем ее увеличивают до 20–30 мин. Массаж можно проводить ежедневно или через день.

Массаж при полиневритах

Методику массажа и дозировку его дифференцируют в зависимости от общего состояния больного, выраженности болевого синдрома, времени, прошедшего от начала заболевания. Важное значение имеет состояние мышц.

Область массажа: пораженные конечности. Приемы массажа: поглаживание, растирание, легкое разминание и вибрация. Положение больного во время массажа: лежа на спине, массируют передние поверхности ног, руки. В положении на животе массируют задние поверхности ног. При возможности самостоятельного передвижения больного руки массируют в положении сидя, рука находится на массажном столике. Массажист располагается напротив больного.

Последовательность проведения массажа: задняя поверхность ноги, передняя поверхность ноги, руки. Начинают воздействие с проксимальных отделов конечностей. Специальному воздействию подлежат мышцы и нервные стволы. Мышцы-разгибатели кисти и пальцев рук, стопы и пальцев ног при полиневритах растянуты, и их нужно массировать с избирательным выделением каждой мышцы. Так, на задней поверхности предплечья необходимо выделять следующие мышцы: длинный лучевой разгибатель кисти (мышца доступна для воздействия в средней и верхней трети предплечья), локтевой разгибатель кисти, общий разгибатель пальцев. На тыле кисти: тыльные межкостные мышцы, а также сухожилия указанных выше мышц (разгибателей кисти и пальцев).

На передней поверхности голени и тыле стопы выделяют: переднюю большеберцовую мышцу, длинный разгибатель пальцев (особенно в верхней трети голени), длинный разгибатель I пальца. Мышцы-антагонисты массируют без специального выделения каждой мышцы. Нервы конечностей массируют каждый отдельно, чередуя с воздействием на мышцы. На ноге массируют малоберцовый нерв, на руке – лучевой, локтевой и срединный.

Сначала в течение 1–2 процедур применяют недифференцированное легкое воздействие на всю конечность приемами плоскостного непрерывистого поглаживания и растирания.

Со 2–4-й процедуры избирательно следует массировать паретичные мышцы, используя вначале приемы непрерывистого и прерывистого обхватывающего поглаживания, растирания; в последующем присоединяют легкое продольное и поперечное разминание с пощипыванием, надавливанием.

Весьма целесообразна непрерывистая вибрация с сотрясением и потряхиванием. Такой избирательный массаж мышц, направленный на их укрепление в целом, должен быть все же щадящим, непродолжительным, так как паретичные мышцы быстро устают.

Мышцы-антагонисты массируют без избирательного воздействия, используя те же приемы. В случаях, если имеется склонность к контрактурам, массаж мышц-антагонистов должен способствовать расслаблению мышц. При значительных болях не следует применять разминание.

Весьма целесообразно тотчас же после массажа проводить пассивные движения в паретичных конечностях. При этом следует помнить, что при полном параличе пассивное движение массажист делает в сторону парализованной мышцы, а возвращение в исходное положение осуществляет сам больной. Например, при параличе разгибателей кисти массажист только разгибает кисть в лучезапястном суставе, сгибает кисть сам больной (массажист лишь слегка поддерживает кисть).

Очень важно при пассивных движениях не превышать физиологической нормы подвижности в суставах, так как при вялых параличах это может привести к «разболтанности» суставов и выхождению кости из суставных впадин. В таких случаях даже при хорошем восстановлении мышц движение не восстанавливается вследствие нарушения функции сустава.

При пассивных движениях массажист располагает руки так, чтобы между ними находился один сустав больного. При этом он стремится придать упражняемым сегментам конечности правильное положение. В целях профилактики контрактур во время проведения массажа кисти и стопы также должны находиться в правильном положении, не усугубляющем позы (например, отвисание стопы).

Продолжительность массажа конечности – от 5 до 10 мин. На курс лечения назначают 20–25 процедур. Перерыв между курсами массажа должен быть не менее 14 дней. Массаж назначают ежедневно (если есть возможность, в первое время – два раза в день) или через день, в зависимости от применяемых других методов физиотерапии.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Сделать вывод о применении массажа при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.

ЗАНЯТИЕ № 6

Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата

Время: 2 академических часа.

Цель занятия: освоить технику массажа при травмах мягких тканей и вывихах суставов.

Методы изучения: исследование на человеке.

Материальное оснащение: Таблицы. Учебные пособия.

Вопросы для самоподготовки по содержанию занятия

Травмы мягких тканей. Вывихи суставов. Понятие о переломах. Классификация переломов. Периоды лечения. Виды иммобилизации.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Обозначить показания и противопоказания к массажу при травмах опорно-двигательного аппарата.
2. Механизм воздействия массажа на патогенез и симптоматику заболеваний.

Лабораторная работа

1. Ознакомиться с методикой проведения приемов массажа при травмах опорно-двигательного аппарата. Обозначить показания и противопоказания к массажу.
2. Практическое освоение студентами под контролем преподавателя приемов в кабинете массажа.

Массаж при травмах мягких тканей

Показания: ушибы, закрытое повреждение связочного аппарата, растяжение сухожилий, мышц. Массаж назначают с 3-го дня при нормальной температуре тела и СОЭ.

Методика. Первые 2–3 дня применяют отсасывающий массаж – массируют выше места повреждения приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации. После 1–2 процедур при отсутствии боли начинают массаж места повреждения приемами нежного плоскостного и обхватывающего поглаживания, неглубокого растирания. Через 1–2 дня включают разминание и вибрацию похлопыванием, сотрясением. Обязательно включают пассивные и активные движения. Продолжительность процедуры – 5–10 мин, 1–2 раза в день. Курс – 12–15 процедур.

Массаж при вывихах суставов

После вправления и иммобилизации на 3–12-й день назначают массаж. При вывихе локтевого, лучезапястного сустава и суставов пальцев кисти начинают с 3–4-го дня, плечевого – через 7–10 дней, коленного – 10–12 дней, при вывихе бедра – через 5–7 дней. Вначале массируют только мышцы, а затем сам сустав и всю конечность.

Массаж при переломах костей конечностей

При закрытых переломах массаж применяют с первых дней. Воздействуют на рефлексогенные зоны и неповрежденную конечность, а также выше и ниже места перелома, в местах, свободных от гипса. При операциях остеосинтеза после заживления операционной раны массаж применяют на месте перелома. При проведении массажа ориентируются на состояние костной мозоли. При избыточной костной мозоли место перелома не массируют, при медленном образовании ее – более интенсивно массируют место перелома. Продолжительность процедуры – 10–15 мин ежедневно, курс – 20–25 процедур.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Сделать вывод о применении массажа при травмах опорно-двигательного аппарата.

ЗАНЯТИЕ № 7

Массаж в педиатрии

Время: 2 академических часа.

Цель занятия: освоить технику применения массажа в педиатрии.

Методы изучения: исследование на человеке.

Материальное оснащение: Таблицы. Учебные пособия.

Вопросы для самоподготовки по содержанию занятия

Детские болезни. Возможности реабилитации массажем. Механизм воздействия массажа на организм детей.

Вопросы для аудиторного контроля по теме занятия

1. Влияние массажа на детский организм.
2. Общие показания и противопоказания к применению массажа у детей.
3. Особенности проведения процедур массажа у детей.

Лабораторная работа

1. Ознакомиться с методикой проведения приемов массажа у детей. Обозначить показания и противопоказания к массажу.
2. Практическое освоение студентами под контролем преподавателя приемов в кабинете массажа.

Общие показания и противопоказания к применению массажа для детей. Массаж для детей всех возрастов – эффективный метод лечения многих заболеваний, а для детей грудного возраста в сочетании с физическими упражнениями и закаливанием – неотъемлемая часть их физического воспитания. Массаж способствует правильному физическому развитию детского организма, улучшению тургора кожи; нормализации функции желудочно-кишечного тракта; при слабости мышц брюшного пресса, метеоризме содействует освобождению ки-

шечника от газов; благоприятно влияет на психоэмоциональную сферу ребенка, у возбудимых, нервных детей нормализует поведение, сон.

Показания к массажу детям при заболеваниях:

- в раннем возрасте – рахит, гипотрофия, врожденная гидроцефалия (повышенное внутричерепное давление), пупочная грыжа, пневмония, невротические реакции;
- преимущественно в старшем возрасте – ревматизм (в межприступном периоде), пороки сердца, пневмония, бронхиальная астма, бронхит, болезни обмена веществ (ожирение, сахарный диабет легкой и средней тяжести), после перенесенных инфекционных заболеваний, заболевания суставов;
- в ортопедии – патологическая осанка (сутулость, круглая спина, плоская и кругловогнутая спина), кифоз, сколиоз, врожденная мышечная кривошея, врожденный вывих бедра, врожденная косолапость, плоскостопие, воронкообразная грудная клетка;
- в хирургии и травматологии – после операций при бронхоэктатической болезни, воронкообразной грудной клетке, грыжесечении, после переломов костей конечностей, таза, позвоночника, при повреждениях менисков и связочного аппарата коленного сустава;
- в неврологии – детский церебральный паралич, наследственные нервно-мышечные заболевания (миопатия, миотония), ночное недержание мочи, неврит, полиневрит, миелит, травматическая энцефалопатия, полиомиелит, травмы периферических нервов, сопровождающиеся вялыми парезами, параличами.

Противопоказания к применению массажа у детей:

- болезни крови злокачественного характера, гемофилия;
- злокачественные опухоли (до их радикального лечения);
- активная форма туберкулеза;
- остеомиелит;
- обширные кожные проявления экссудативного диатеза;
- тяжелые формы гипотрофии (атрофии);
- гнойные и другие острые воспалительные заболевания кожи, лимфатических узлов, мышц, костей;
- врожденные пороки сердца, протекающие с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- различные формы геморрагического диатеза;
- острый нефрит;
- острый гепатит.

Правила проведения массажа. Техника, приемы выполнения массажа детям такие же, как и взрослым, однако методика более щадящая, так как кожа у детей нежная, они легко возбудимы. Особенности массажа для детей грудного и младшего дошкольного возраста

– обязательное сочетание его (в каждой процедуре) с физическими упражнениями.

Проводят массаж в проветренном помещении при температуре воздуха не ниже +20 °С, грудным детям – не ниже +22 °С. Его делают через 1–1,5 ч после кормления или между кормлениями. Длительность процедуры – от 5–8 до 30 мин (в зависимости от возраста и количества охватываемых областей тела). На курс лечения назначают 10–15 процедур; при детском церебральном параличе, вялых парезах, сколиозе, кифозе – до 20–25 процедур, ежедневно или (чаще всего) через день. При массаже детям, как правило, не следует пользоваться мазями, кремами. При жирной коже, повышенной потливости ребенка кожу его припудривают тальком; при сухой коже ребенка массажист смазывает свои руки глицерином, растительным маслом (для грудных детей – прокипяченным), детским кремом или припудривает кожу ребенка тальком. Массаж эффективен при максимальном расслаблении мышц у ребенка. Дозировка массажных приемов и интенсивность их выполнения должны нарастать постепенно.

Занятия со здоровыми детьми могут проводить ежедневно родители, пользуясь пособиями по массажу. С больными детьми занятия проводит массажист по показаниям, 2–3 раза в день с интервалом 30–40 мин, за час до кормления или спустя час после кормления, и обучает этому родителей. Общая продолжительность занятия – от 6–8 до 10–15 мин.

Во время процедуры необходимо ласково разговаривать с малышом. Массаж следует проводить, включая только тяжесть кисти, легко и нежно. При массаже ребенку до 3–4 месяцев применяют только поглаживание. Массаж сгибателей должен понижать тонус мышц, поэтому поглаживание проводят медленно и поверхностно. Массаж разгибателей направлен на повышение их тонуса, и прием поглаживания должен быть более энергичным и глубоким. На руке сгибатели расположены на ее внутренней поверхности, на ноге – на задней поверхности.

При проведении массажа следует руководствоваться состоянием тонуса мышц. До полного исчезновения повышенного тонуса используют только рефлекторные и пассивные упражнения. С 4-месячного возраста массаж и пассивные движения можно дополнять активными упражнениями при ползании. При массаже можно применять растирание, разминание, похлопывание.

В тетради для лабораторных работ записать протокол занятия. Сделать вывод о применении массажа в педиатрии.

ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МАССАЖ»

1. Методы лечебного массажа:
 - а) классический, аппаратный;
 - б) ножной, классический;
 - в) ножной, аппаратный;
 - г) ножной, аппаратный, классический.
2. Продолжительность сеанса массажа зависит от:
 - а) возраста, веса, пола, профессии;
 - б) возраста, заболевания;
 - в) участка тела, веса, пола;
 - г) заболевания, участка тела, веса, возраста, состояния на данный момент.
3. Виды лечебного массажа:
 - а) сегментарно-рефлекторный;
 - б) точечный, периостальный;
 - в) соединительно-тканый;
 - г) все верно.
4. Количество сегментов в позвоночнике:
 - а) 3;
 - б) 4;
 - в) 2.
 - г) все верно.
5. Вспомогательные приемы массажа:
 - а) штрихование, пиление;
 - б) валяние, растягивание;
 - в) сотрясение;
 - г) все верно.
6. Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях оказывает следующие эффекты:
 - а) устранение застойных явлений в малом и большом кругах кровообращения;
 - б) улучшение притока к сердцу;
 - в) нормализация АД, развитие коллатерального кровообращения;
 - г) все верно.
7. Противопоказания к проведению массажа:
 - а) варикозное расширение вен;
 - б) бронхит;
 - в) ревматоидный артрит;
 - г) ушибы.
8. Лечебный массаж – это:
 - а) активное средство для профилактики заболевания, сохранение работоспособности;
 - б) эффективный метод лечения различных травм и заболеваний;

- в) совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации;
 - г) вид спортивного массажа, который принимается после разного рода нагрузок.
9. Поглаживание – это манипуляция, при которой:
- а) массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее;
 - б) массирующая рука скользит по коже;
 - в) захватывается или фиксируется одной кистью массируемая область, другая производит накатывающие движения;
 - г) основное воздействие на мышцы больного.
10. Классический массаж проводится:
- а) самим больным;
 - б) с помощью вибрационных приборов;
 - в) вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;
 - г) все ответы верны.
11. Процедура массажа состоит из следующих этапов:
- а) вводный, заключительный;
 - б) основной, заключительный;
 - в) вводный, подготовительный, заключительный;
 - г) вводный, основной, заключительный.
12. При вибрации:
- а) массирующая рука передает телу колебательные движения;
 - б) кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями производят их растяжение и смещение;
 - в) рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки;
 - г) пальцы граблеобразно расставлены.
13. К гигиеническому массажу относят:
- а) разминочный;
 - б) самомассаж;
 - в) косметический;
 - г) тренировочный.
14. Разновидности спортивного массажа:
- а) классический;
 - б) сегментарно-рефлекторный;
 - в) тренировочный;
 - г) самомассаж.
15. Растирание – это:
- а) подготовительная часть перед более сложным приемом – размином;
 - б) подготовительная часть перед более сложным приемом – вибрацией;
 - в) подготовительная часть перед более сложным приемом – поглаживанием;
 - г) подготовительная часть перед более сложным приемом – сдвиганием.
16. Основоположником системы спортивного массажа является:
- а) В.К. Стасенков;

- б) В.Л. Федоров;
 - в) А.А. Бирюков;
 - г) И.М. Саркизов-Серазини.
17. Основные приемы ручного массажа:
- а) поглаживание, выжимание, растирание;
 - б) движение, топтание;
 - в) сотрясение, потрясение;
 - г) все ответы верны.
18. Виды поглаживания бывают:
- а) параллельное, попеременное, смешенное, прерывистое, непрерывистое, круговое;
 - б) прямолинейное, попеременное, комбинированное, зигзагообразное одной рукой, двумя руками, концентрическое;
 - в) поперечное, параллельное, комбинированное, зигзагообразное, концентрическое;
 - г) плоскостное одной или двумя руками, обхватывающее, глажение.
19. Основные виды гидромассажа:
- а) подводный массаж водяной струей под высоким давлением, ручной массаж под водой;
 - б) массаж над водой, массаж при помощи напорной водяной струи на суше;
 - в) комбинированный массаж под водой;
 - г) все ответы верны.
20. Виды массажа:
- а) косметический, комбинированный, лечебный;
 - б) косметический, гигиенический, спортивный, лечебный;
 - в) косметический, комбинированный, гигиенический, лечебный;
 - г) косметический, гигиенический, спортивный.
21. Успокаивающийся массаж с целью снижения возбудимости длится:
- а) 7–12 мин;
 - б) 8–10 мин;
 - в) 5–8 мин;
 - г) 10–15 мин.
22. Массаж, который проводится с целью повышения или поддержания жизненного тонуса организма:
- а) косметический;
 - б) гигиенический;
 - в) спортивный;
 - г) лечебный.
23. Как называется сеанс массажа (независимо от продолжительности), при котором массируется все тело человека:
- а) парный;
 - б) частный;
 - в) общий;
 - г) смешенный.

24. Длительность утреннего самомассажа составляет:
- а) 15–20 мин;
 - б) 10–18 мин;
 - в) 5–10 мин;
 - г) 10–25 мин.
25. Вспомогательные приемы разминания:
- а) пиление, пересекание, штрихование, строгание, щипцеобразное;
 - б) глажение, греблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное;
 - в) надавливание, сдвигание, накатывание, валяние, щипцеобразное;
 - г) верного нет.
26. Подушечками локтевых фаланг 2–3 или 2–5 пальцев производится вспомогательный прием:
- а) спиралевидный;
 - б) штрихование и строгание;
 - в) рубление;
 - г) пиление.
27. Какой вспомогательный прием выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2–4 см между собой:
- а) сотрясение;
 - б) встряхивание;
 - в) рубление;
 - г) похлопывание.
28. К вспомогательным приемам поглаживания относятся:
- а) щипцеобразное;
 - б) граблеобразное;
 - в) гребнеобразное, глажение;
 - г) а+б+в.
29. К технике основных приемов растирания относятся:
- а) прямолинейные;
 - б) круговые;
 - в) спиралевидные;
 - г) а+б+в.
30. Массаж, который широко используется в клиниках, поликлиниках, санаториях, лечебно-профилактических учреждениях:
- а) лечебный;
 - б) гигиенический;
 - в) косметический;
 - г) профилактический.
31. Прием массажа, при помощи которого в массируемых тканях возникают колебательные движения, называют:
- а) поглаживанием;
 - б) вибрацией;
 - в) растиранием;
 - г) пощипыванием.

32. Гидромассаж – это массаж:
- а) подводный;
 - б) с помощью банок;
 - в) с применением жидкого азота;
 - г) все верно.
33. Массаж делают от:
- а) центра к периферии;
 - б) центра к периферии по направлению к лимфоузлам;
 - в) периферии к центру по направлению к лимфоузлам;
 - г) все не верно.
34. Криомассаж – это:
- а) массаж с помощью воздействия холода;
 - б) массаж при воздействии воды;
 - в) массаж аппаратами;
 - г) все верно.
35. Массаж по технике делят на:
- а) ручной, классический;
 - б) сегментарный, точечный;
 - в) ручной, инструментальный, аппаратный, гидромассаж;
 - г) все не верно.
36. Косметический массаж включает комплекс массажных приемов, воздействующих на область:
- а) лица, груди, шеи;
 - б) волосистой части головы, лица, шеи;
 - в) лица, шеи, верхнего плечевого пояса;
 - г) лица, рук, шеи.
37. Массаж противопоказан при:
- а) кровотечениях, высокой температуре, острой боли, высоком артериальном давлении, нервно-психических расстройствах, кожных и венерических заболеваниях;
 - б) остаточных явлениях бронхита;
 - в) физической усталости;
 - г) храпе.
38. Массаж для восстановления организма и приведение его в тонус после длительной тренировки называется:
- а) косметический;
 - б) точечный;
 - в) спортивный;
 - г) баночный.
39. Механическое дозированное действие при помощи рук массажиста или при помощи аппарата:
- а) классический лечебный массаж;
 - б) косметический;
 - в) криомассаж;
 - г) рефлексотерапия.

40. Передача механических колебаний тканям в ванне через водяной слой называется:

- а) криомассаж;
- б) вибрационный подводный массаж;
- в) точечный массаж;
- г) циркулярный душ.

41. Массаж – это:

- а) механическое дозированное действие, которое проводится руками массажиста или при помощи аппарата;
- б) механическое дозированное действие, которое проводится руками массажиста;
- в) механическое дозированное действие, которое проводится при помощи аппарата;
- г) действие, которое не проводится руками массажиста или при помощи аппарата.

42. Виды спортивного массажа:

- а) тренировочный;
- б) предстартовый;
- в) восстановительный;
- г) все ответы верны.

43. Абсолютные противопоказания для проведения массажа:

- а) лихорадка, повышение температуры;
- б) заболевания крови, варикозное расширение вен;
- в) опухоли, кожные болезни;
- г) все ответы верны.

44. Разминание – это прием, при котором массирующая рука выполняет:

- а) фиксацию;
- б) сжатие;
- в) раскатывание;
- г) все ответы верны.

45. К основному виду разминания относится:

- а) сдвигание;
- б) надавливание;
- в) продольное и поперечное разминание;
- г) шероховатое разминание.

46. Действие массажа на организм:

- а) делает кожу эластичной и гладкой;
- б) усиливает кровообращение;
- в) повышает работоспособность мышц;
- г) все ответы верны.

47. К ударным приемам относятся:

- а) рубление, поколачивание, похлопывание;
- б) пиление, поколачивание, похлопывание;
- в) рубление, сдвигание, похлопывание;
- г) рубление, похлопывание, выжимание.

48. Вспомогательные приемы растирания:
- а) пиление, штрихование, строгание, щипцеобразное;
 - б) глажение, граблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное;
 - в) надавливание, сдвигание, накатывание, валяние, щипцеобразное;
 - г) верного нет.
49. Эффективность массажа наиболее зависит от:
- а) крема или масла для массажа;
 - б) настроение массажиста;
 - в) степени подготовленности массажиста;
 - г) музыкального сопровождения.
50. Массажист должен надеть перчатки, если:
- а) нет времени мыть руки;
 - б) клиент стесняется;
 - в) клиент инфицирован вирусной не передающейся болезнью;
 - г) ногти слишком длинные.
51. Профессиональные заболевания массажиста:
- а) варикозное расширение вен, плоскостопие, остеохондроз, радикулит, тендовагинит;
 - б) артериальная гипертензия, плоскостопие, остеохондроз, радикулит, тендовагинит;
 - в) варикозное расширение вен и цистит;
 - г) грипп.
52. Показаниями к проведению массажа являются:
- а) ревматоидный артрит, гастрит, ожирение, диабет;
 - б) лихорадочное состояние;
 - в) грибковые заболевания кожи, нестерпимые боли после травмы;
 - г) легочная, сердечная, почечная недостаточность.
53. Противопоказаниями к проведению массажа являются:
- а) хронический бронхит, ангина, фарингит;
 - б) доброкачественные и злокачественные опухоли;
 - в) гастроптоз, хронический гастрит;
 - г) глаукома, неврит зрительного нерва.
54. Манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания, называется:
- а) растирание;
 - б) вибрация;
 - в) поглаживание;
 - г) разминание.
55. Освещенность кабинета массажа должна быть:
- а) 180–200 люкс;
 - б) 300–450 люкс;
 - в) 100–150 люкс;
 - г) 50–100 люкс.

56. Разминание включает в себя следующие фазы:
- а) фиксация, сдавливание и сжатие, раскатывание, раздавливание и само разминание;
 - б) пиленги, пощипывание и само разминание;
 - в) похлопывание, поколачивание и саморазминание;
 - г) граблеобразное и гребнеобразное поглаживания.
57. Массаж женщине не проводится:
- а) через 2 месяца после родов;
 - б) через один день после родов;
 - в) через один год после родов;
 - г) после легкого ужина.
58. Тренировочный, восстановительный, предварительный, гигиенический массаж – это виды:
- а) точечного;
 - б) сегментарного;
 - в) эротического;
 - г) спортивного.
59. Выберите показания к массажу:
- а) бронхит;
 - б) остеохондроз;
 - в) нарушения моторной функции толстого кишечника;
 - г) все верно.
60. Гидромассаж назначают:
- а) после плотного завтрака;
 - б) после легкого завтрака;
 - в) перед сном;
 - г) после ужина.
61. Особенности проведения массажа:
- а) через 1–2 часа после приема пищи;
 - б) за 1–2 часа до приема пищи;
 - в) независимо от времени приема пищи;
 - г) нет правильного ответа.
62. Показания к применению массажа:
- а) кожные заболевания;
 - б) варикозное расширение вен;
 - в) заболевания органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
 - г) инфекционные и венерические заболевания.
63. Противопоказания к проведению массажа:
- а) острые, лихорадочные состояния;
 - б) заболевания ЖКТ;
 - в) нарушения обмена веществ;
 - г) все верно.

64. Направление главных линий, по которым проводятся массаж лица:
- а) от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от углов рта к середине ушных раковин, от середины нижней губы к мочке уха, от середины подбородка вдоль контура лица к мочкам ушей;
 - б) от висков к середине лба, от висков к крыльям носа, от середины ушных раковин к углам рта, от мочки уха к середине нижней губы, от мочки ушей к середине подбородка;
 - в) по часовой стрелке;
 - г) все верно.
65. Разминание – это:
- а) прием воздействия на подкожную клетчатку;
 - б) прием воздействия на мышцу;
 - в) прием скольжения;
 - г) все верно.
66. Массаж начинается и заканчивается приемом:
- а) разминание;
 - б) растирание;
 - в) поглаживание;
 - г) вибрация.
67. Приемы бывают:
- а) основные, вспомогательные;
 - б) важные, второстепенные;
 - в) первичные, вторичные;
 - г) все верно.
68. Вид массажа, применяемый для улучшения состояния открытых частей кожи, лечения различных кожных недостатков:
- а) лечебный;
 - б) косметический;
 - в) гидромассаж;
 - г) тренировочный.
69. Можно ли проводить массаж при повышенной температуре ($38,6^{\circ}\text{C}$):
- а) да;
 - б) нет;
 - в) только область грудной клетки;
 - г) иногда.
70. Один из методов массажного лечения с использованием кистей и стоп пациента:
- а) точечный китайский;
 - б) китайский по меридианам;
 - в) су-джок терапия;
 - г) Русский.

71. Полное определение массажа – это:
- а) совокупность приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
 - б) совокупность приемов, посредством которых оказывают механическое воздействие на ткани и органы человека;
 - в) механическое действие, которое проводится рукой массажиста;
 - г) механическое действие, которое проводится при помощи аппарата.
72. Европейский классический массаж отличается от восточного тем, что
- а) массаж проводится без смазывающих средств, не только руками, но и ногами; направление движений не только от периферии к центру, но и в обратную сторону;
 - б) проводится только руками, направление движений от периферии к центру;
 - в) проводится со смазочными средствами, ограниченное число приемов, глубокое проникновение в ткани;
 - г) не отличается.
73. К аппаратному массажу относятся:
- а) вакуумный;
 - б) вибрационный, вакуумный, гидромассаж;
 - в) гидромассаж, самомассаж, баночный;
 - г) все верно.
74. Основные приемы массажа:
- а) поглаживание;
 - б) растирание;
 - в) разминание;
 - г) все верно.
75. Точечный массаж, применяемый на подходящих для этого костных поверхностях, проводимый кончиками или фалангой пальца:
- а) рефлекторный;
 - б) периостальный;
 - в) точечный;
 - г) пучковый.
76. К методам точечного массажа относятся:
- а) расслабляющий, тормозящий;
 - б) стимулирующий, возбуждающий;
 - в) расслабляющий, стимулирующий;
 - г) нет правильного ответа.
77. К рефлекторному массажу относятся:
- а) сегментарный массаж; массаж стоп и кистей, массаж ушных раковин;
 - б) массаж стоп и кистей, массаж тела;
 - в) сегментарный массаж, массаж стоп;
 - г) нет правильного ответа.

78. Ударные приемы проводятся:
- а) межлопаточная область;
 - б) проекция почек;
 - в) область 7-го шейного позвонка;
 - г) нет правильного ответа.
79. Физиологическое воздействие поглаживания на организм:
- а) повышает возбудимость ЦНС;
 - б) оказывает успокаивающее действие на нервную систему;
 - в) успокаивает обмен веществ;
 - г) способствует повышению работоспособности.
80. Разновидности ударных приемов:
- а) поколачивание и похлопывание;
 - б) пиление;
 - в) строгание;
 - г) все верно.
81. При растирании:
- а) рука скользит по коже;
 - б) рука смещает кожу;
 - в) рука захватывает мышцу;
 - г) нет правильного ответа.
82. Вспомогательным приемом поглаживания является:
- а) щипцеобразное;
 - б) плоскостное;
 - в) обхватывающее;
 - г) нет правильного ответа.
83. Положение массируемого при массаже шеи и трапециевидной мышцы:
- а) сидя, руки согнуты в локтях, опираются на массажный столик;
 - б) лежа на спине, руки вдоль туловища;
 - в) сидя на стуле перед зеркалом;
 - г) все ответы верны.
84. Какой вспомогательный прием выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2–4 см между собой:
- а) сотрясение;
 - б) встряхивание;
 - в) пиление;
 - г) похлопывание.
85. Положение массируемого при массаже головы:
- а) лежа на спине;
 - б) сидя, руки согнуты в локтях, опираются на массажный столик;
 - в) лежа на животе;
 - г) все ответы верны.
86. Массаж грудным детям можно проводить с:
- а) 4 месяцев;
 - б) 2 месяцев;

- в) 6 месяцев;
 - г) все ответы верны.
87. Эффективностью наружного массажа сердца является:
- а) расширение зрачков, отсутствие пульса;
 - б) сужение зрачков, появление самостоятельных дыхательных движений;
 - в) нет пульсовых толчков на сонной артерии в такт надавливаниям;
 - г) все ответы верны.
88. К технике основных приемов растирания относятся:
- а) прямолинейные;
 - б) круговые;
 - в) спиралевидные;
 - г) все ответы верны.
89. К видам спортивного массажа относится:
- а) косметический и аппаратный;
 - б) предстартовый, восстановительный, превентивный, реабилитационный;
 - в) профилактический и сегментарно-рефлекторный;
 - г) все ответы верны.
90. Приемы массажа, которые нельзя применять детям с ДЦП:
- а) поглаживание, растирание;
 - б) неглубокое разминание мышц спины;
 - в) рубление, поколачивание, выжимание;
 - г) все ответы верны.
91. Одна массажная единица по времени составляет:
- а) 5 минут;
 - б) 15 минут;
 - в) 10 минут;
 - г) 30 минут.
92. Показания к массажу:
- а) нестерпимые боли после травмы;
 - б) доброкачественные опухоли;
 - в) растяжение связок;
 - г) тошнота, рвота.
93. Самый щадящий и поверхностный прием в массаже:
- а) поглаживание;
 - б) растирание;
 - в) вибрация;
 - г) разминание.
94. Общий массаж можно проводить детям с:
- а) самого рождения;
 - б) 10 дней со дня рождения;
 - в) 1 года;
 - г) 2-месячного возраста.

95. При артритах коленного сустава вначале массируется:
- а) бедро;
 - б) голень;
 - в) непосредственно сам коленный сустав;
 - г) голеностопный сустав.
96. Под влиянием массажа в мышцах общая вместимость капилляров увеличивается:
- а) в 140 раз;
 - б) в 2 раза;
 - в) в 10 раз;
 - г) не увеличивается.
97. Температура воздуха в массажном кабинете должна быть:
- а) $+20...+25^{\circ}\text{C}$;
 - б) $+16...+17^{\circ}\text{C}$;
 - в) $+12^{\circ}\text{C}$;
 - г) $+18...+19^{\circ}\text{C}$.
98. Направление движений рук при выполнении приемов массажа:
- а) зигзагообразное, штрихообразующее;
 - б) зигзагообразное, штрихообразующее, кругообразное, спиралевидное;
 - в) прямолинейное, зигзагообразное, штрихообразное, спиралевидное, кругообразное;
 - г) кругообразное, штрихообразное.
99. Проводить массаж следует:
- а) в быстром темпе;
 - б) при сильных болях;
 - в) соблюдать ритм, темп, не вызывать боли;
 - г) все ответы верны.
100. Начинать массаж следует с:
- а) самого пораженного участка;
 - б) точек наиболее отдаленных от пораженного участка;
 - в) точек наиболее приближенных к пораженному участку;
 - г) точек с резко выраженным болевым синдромом.
101. При проведении массажа движения рук массажиста должны быть направлены:
- а) против тока лимфы;
 - б) по току лимфы;
 - в) не имеет значения;
 - г) нет правильного ответа.
102. Массажист – это:
- а) стол, предназначенный для массажа;
 - б) человек, которого массируют;
 - в) валик, используемый при массаже коленных суставов;
 - г) специалист по массажу.
103. Наиболее точные показания к массажу:
- а) СПИД, злокачественные опухоли, активная форма туберкулеза;

- б) заболевание сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервной системы;
 - в) гипертонический криз, острые воспалительные заболевания, заболевания органов пищеварения;
 - г) грипп, ангина, ОРЗ.
104. Массаж благоприятно влияет на:
- а) суставно-связочный аппарат;
 - б) мышечную систему;
 - в) кожу;
 - г) все ответы верны.
105. Начинать и заканчивать сеанс массажа следует приемом:
- а) постукиванием;
 - б) вибрацией;
 - в) разминанием;
 - г) поглаживанием.
106. Все движения массирующей руки необходимо совершать по ходу:
- а) в сторону кровотока;
 - б) в сторону противоположную кровотоку;
 - в) по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
 - г) в сторону противоположную кровотоку лимфы к ближайшим лимфатическим узлам.
107. Успокаивающие приемы массажа:
- а) поглаживание, встряхивание, растирание;
 - б) поглаживание, ударные приемы, выжимание, растирание;
 - в) выжимание, растирание, поглаживание, встряхивание;
 - г) потряхивание, ударные приемы, поглаживание, выжимание.
108. Метод массажа, основанный на локальном раздражении кожи в области рефлекторных зон с разряжением воздуха, – это:
- а) вакуумный массаж;
 - б) веерный душ;
 - в) вакуумная рефлексотерапия;
 - г) вибромассаж.
109. При тяжелых ангиоспастических состояниях рекомендуется:
- а) 12–18 процедур массажа;
 - б) до 30 процедур массажа;
 - в) 30 процедур массажа;
 - г) массаж не рекомендуется.
110. Активное средство профилактики заболеваний, сохранение работоспособности – это:
- а) самомассаж;
 - б) спортивный массаж;
 - в) гигиенический массаж;
 - г) лечебный массаж.
111. Показания при неврите лицевого нерва к назначению массажа:
- а) неврит не инфекционного происхождения;

- б) сдавливание нерва опухолью;
 - в) острый гнойный процесс в среднем ухе;
 - г) остаточные явления паралича или порез после кровоизлияния в мозг.
112. Грудную клетку массируют:
- а) от грудины в стороны к подмышечным впадинам;
 - б) вверх до шеи;
 - в) к линии живота;
 - г) против лимфы.
113. Показания к назначению массажа при шейном остеохондрозе:
- а) подострая стадия остеохондроза, после стихания острых явлений;
 - б) острота боли, требующая иммобилизации позвоночника;
 - в) мигрень, появляющаяся приступообразными болями;
 - г) в период люмбаго в пояснице, миозита (шейных мышц).
114. Показания к массажу при последствиях нарушения мозгового кровообращения:
- а) коматозное состояние при остром нарушении мозгового кровообращения;
 - б) в период мозгового сосудистого кризиса;
 - в) нарастание гемипареза, сильные головные боли, боли в сердце;
 - г) ишемического инсульта начиная с третьего дня.
115. Средства, которые не используются для повышения влажности кожи массируемого:
- а) крем;
 - б) массажное масло;
 - в) настойка тиола;
 - г) все ответы верны.
116. Показания к массажу при ИБС и инфаркте миокарда:
- а) ИБС 1, 2, 3 класс тяжести;
 - б) гипертоническая ОНЕ вторая–пятая степень А/Д 180/100 мм рт. ст.;
 - в) нарушение сердечного ритма;
 - г) тромбоэмболия.
117. При АГ массаж начинают с:
- а) верхней части спины;
 - б) живота;
 - в) стоп;
 - г) головы.
118. Нельзя делать массаж массажисту:
- а) на обнаженное тело;
 - б) через одежду;
 - в) после принятия душа;
 - г) с кольцами и браслетами на руках.
119. Прием разминания способствует:
- а) ускорению рассасывания затвердений;
 - б) растягиванию рубцов, спаек;

- в) прогреванию мышечной ткани;
г) развитию остеохондроза.
120. Количество процедур массажа при сколиозе:
а) 15–20;
б) 10;
в) 4–5;
г) противопоказано.
121. Виды поглаживания:
а) прямолинейное, зигзагообразное;
б) поперечное, продольное;
в) разминание, сдвигание;
г) стимуляция, пощипывания.
122. Приемы массажа:
а) поглаживание, вибрация, разминание;
б) поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и вибрация;
в) поглаживание, растирание, вибрация;
г) растирание, разминание, вибрация; потряхивание.
123. Лечебный массаж – это:
а) активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом;
б) средство для повышения функционального состояния спортсмена;
в) один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека;
г) такой вид массажа, который применяется при перегрузках, перенапряжении.
124. Механизм воздействия массажа на организм:
а) биологически активные вещества участвуют в расширении сосудов;
б) нервно-рефлекторный механизм;
в) гуморальное влияние на организм;
г) нервно-гуморальный, механическое раздражение кожи.
125. Площадь помещения для проведения массажа:
а) не менее 5 м²;
б) не менее 7 м²;
в) не менее 10 м²;
г) не менее 16 м².
126. Гигиенический массаж проводится:
а) 2–3 раза в неделю;
б) 1 раз в неделю, как общий;
в) ежедневно – самомассаж;
г) все ответы верны.
127. Гигиенический массаж проводят:
а) без смазывающих средств, через одежду;
б) со смазывающими средствами, через одежду;
в) со смазывающими средствами, без одежды;
г) все ответы верны.

128. Массаж при повреждениях спинного мозга способствует:
- а) снятию боли, улучшение крово- и лимфооттока;
 - б) предупреждению контрактур суставов;
 - в) улучшению координации движений;
 - г) все ответы правильные.
129. К разновидностям спортивного массажа относятся:
- а) тренировочный;
 - б) самомассаж;
 - в) классический;
 - г) лечебный.
130. Массаж при заболеваниях суставов проводится для:
- а) снижения возбудимости двигательных клеток;
 - б) улучшения адаптации ССС к внешней среде;
 - в) рассасывания экссудата, уменьшения боли;
 - г) все ответы не верны.
131. Массаж, который проводится с целью повышения или поддержания жизненного тонуса организма, укрепления здоровья, предупреждения заболеваний:
- а) гигиенический;
 - б) косметический;
 - в) лечебный;
 - г) спортивный.
132. Длительность первой процедуры массажа должна составлять:
- а) 5–10 мин;
 - б) 7–20 мин;
 - в) 3–4 мин;
 - г) 1–2 мин.
133. К противопоказаниям аппаратного массажа относятся:
- а) заболевания кожи;
 - б) гинекологические заболевания;
 - в) тромбофлебит;
 - г) все верно.
134. При ушибах противопоказаны приемы:
- а) поглаживания в направлении ближайшего крупного лимфатического узла;
 - б) непрерывной лабильной вибрации;
 - в) ударные приемы;
 - г) растирания подушечками пальцев.
135. Показания к применению массажа в дерматологии являются:
- а) дерматит;
 - б) пролежни;
 - в) туберкулез кожи;
 - г) все ответы верны.
136. Восстановительный массаж в сауне (бане) проводится:
- а) 1–2 раза в неделю;

- б) 3 раза в неделю;
 - в) 2–3 раза в неделю;
 - г) все ответы верны.
137. При стартовой апатии применяют массаж:
- а) тонизирующий;
 - б) согревающий;
 - в) успокаивающий;
 - г) мобилизирующий.
138. Восстановительный массаж используется:
- а) перед учебно-тренировочным занятием;
 - б) перед тренировкой, соревнованием;
 - в) после физической и умственной нагрузки;
 - г) при чрезмерном уровне эмоционального возбуждения.
139. Разминочный и мобилизирующий предварительный массаж применяется при:
- а) предстартовой лихорадке;
 - б) состоянии боевой готовности;
 - в) стартовой готовности;
 - г) стартовом напряжении.
140. При бессоннице не применяют приемы массажа:
- а) растирающие;
 - б) скользящие;
 - в) возбуждающие;
 - г) все ответы верны.
141. Требования к рукам массажиста:
- а) без ссадин, царапин, трещин, ногти коротко подстрижены;
 - б) без ссадин, трещин, с ногтями;
 - в) ногти коротко подстрижены, без ссадин, шероховатые;
 - г) все ответы верны.
142. Действия массажа на мышцы вызывается:
- а) химическими раздражителями;
 - б) термическими;
 - в) механическими;
 - г) всеми видами.
143. При потливости рук массажист использует:
- а) 70° спирт;
 - б) 1%-ный р-р формальдегида;
 - в) моют холодной водой + тальк;
 - г) 1%-ный р-р формальдегида + вода + тальк.
144. Родоначальник массажа в России?
- а) И.З. Голадзе;
 - б) И.М. Сеченов;
 - в) И.В. Заблудровский, М.Я. Мудров;
 - г) Э.Я. Морфор.

145. Действия точечного массажа:
- а) общерасслабляющее, механическое, рефлекторное;
 - б) гуморальное, рефлекторное;
 - в) гуморальное, рефлекторное, биоэлектрическое;
 - г) механическое, гуморальное, рефлекторное, биоэлектрическое.
146. Общий массаж – это:
- а) массаж всего тела;
 - б) массаж туловища;
 - в) массаж груди, живота;
 - г) массаж спины, поясницы.
147. В течение дня можно проводить:
- а) ванны, сауну;
 - б) грязи, ванны;
 - в) СВЧ и радоновые ванны;
 - г) все ответы верны.
148. Системы массажа существуют:
- а) шведская, финская, русская, китайская;
 - б) советская, сегментарно-рефлекторная;
 - в) шведская, финская, чукотская;
 - г) финская, сегментарно-рефлекторная.
149. Методы массажа вениками с помощью партнера в условиях бани:
- а) поглаживание, постегивание, растирание, похлестывание в сочетании с «компрессами»;
 - б) поглаживание, растирание, разминание;
 - в) растирание, разминание, постегивание;
 - г) постегивание, похлестывание, поглаживание.
150. Недостаток движения:
- а) гиподинамия;
 - б) гиперрефлексия;
 - в) гипокинезия;
 - г) все ответы верны.
151. Размер столика для гигиенического массажа ребенка должен быть:
- а) 0,5 x 0,8 x 0,40 см;
 - б) 0,8 x 0,6 x 0,35 см;
 - в) 0,10 x 0,8 x 0,50 см;
 - г) 0,2 x 0,5 x 0,45 см.
152. Процедура сегментарного массажа длится:
- а) 5–10 минут;
 - б) 10–12 минут;
 - в) от 20 минут и более;
 - г) от 25 минут и более.
153. Баночный массаж применяется:
- а) после родов;
 - б) при остеохондрозах;

- в) при венерических заболеваниях;
 - г) при псориазах.
154. Продолжительность массажа при гипертонии:
- а) до 5 минут;
 - б) 5–10 минут;
 - в) 10–15 минут;
 - г) 20–25 минут.
155. При ожирении наиболее эффективны такие виды массажа:
- а) общий;
 - б) расслабляющий;
 - в) вибрационный и гидромассаж;
 - г) все ответы верны.
156. Массаж сочетается с физиотерапевтическими процедурами:
- а) теплолечение, светолечение;
 - б) термолечение, водолечение;
 - в) теплолечение, светолечение, электролечение, водолечение;
 - г) светолечение, электролечение, термолечение.
157. Показания проведения массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:
- а) сдавливание нервных корешков, нарушение сумочно-связочного аппарата позвонков; невралгии; прострел;
 - б) выпячивание, выпадения межпозвоночных дисков, невриты, им-налгия;
 - в) пояснично-крестцовые боли, невриты, периартриты, эпикондилиты, спондилиты;
 - г) все ответы верны.
158. По направленности действия в массаже различают точки:
- а) общего действия;
 - б) сегментарные;
 - в) локальные;
 - г) все ответы верны.
159. Количество процедур массажа при заболеваниях мочеполовой системы:
- а) от 10–12 до 20;
 - б) от 6–12 до 20;
 - в) от 10 до 20;
 - г) от 8 до 15.
160. Положение больного при проведении массажа нижних конечностей:
- а) сидя;
 - б) стоя;
 - в) лежа на животе, на спине;
 - г) полулежа.
161. Не рекомендуется использовать при массаже для лучшего скольжения:
- а) парафин;
 - б) тальк;

- в) детский крем;
 - г) ароматические масла.
162. Поглаживание – это:
- а) манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания;
 - б) манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях;
 - в) прием, при котором массирующая рука выполняет 2–3 фазы;
 - г) манипуляция, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.
163. Виды спортивного массажа:
- а) гигиенический, тренировочный;
 - б) предварительный, восстановительный;
 - в) гигиенический, лечебный, самомассаж;
 - г) гигиенический, тренировочный, предварительный, восстановительный.
164. Какой вид массажа применяется после ампутации с целью ликвидации отека:
- а) расслабляющий;
 - б) отсасывающий;
 - в) вибрационный;
 - г) все верно.
165. К видам массажа не относится:
- а) воздушный;
 - б) гигиенический;
 - в) реабилитационный;
 - г) косметический.
166. Виды вспомогательных приемов вибрации:
- а) потряхивание, поколачивание;
 - б) похлопывание, встряхивание, сотрясение, поколачивание;
 - в) потряхивание, встряхивание, валяние;
 - г) рубление, поколачивание, валяние.
167. При шейном остеохондрозе массаж следует сочетать с:
- а) дыхательными упражнениями;
 - б) лечебной гимнастикой;
 - в) вытяжением;
 - г) водолечебными процедурами.
168. По целевой направленности различают 4 вида массажа:
- а) вакуумный, аппаратный, тренировочный, сегментарный;
 - б) спортивный, лечебный, гигиенический, косметический;
 - в) косметический, гигиенический, лечебный, баночный;
 - г) точечный, сегментарный, парный, тайский.

169. Основным приемом массажа, с помощью которого массируют мышцы, является?

- а) поглаживание;
- б) растирание;
- в) разминание;
- г) вибрация.

170. К «успокаивающим» приемам относятся:

- а) сотрясающие;
- б) выжимание;
- в) поглаживание;
- г) вибрация.

171. К основным приемам массажа относятся:

- а) глажение, растирание, потряхивание, строгание;
- б) поглаживание, растирание, разминание, вибрация;
- в) поколачивание, выжимание, рубление;
- г) похлопывание, поколачивание, сотрясение, вибрация.

172. Массажный анамнез (необходимо знать):

- а) диагноз;
- б) продолжительность курса лечения;
- в) сочетание массажа с другими физкультурными средствами;
- г) все верно.

173. Массаж отдельной части тела – это:

- а) общий;
- б) диффузный;
- в) местный;
- г) все ответы верны.

174. Физиологическое состояние больного после массажа (ощущение):

- а) боли;
- б) усталости;
- в) голода;
- г) комфорт.

175. Периастанальный массаж способствует:

- а) стимуляции остеогенеза в посттравматическом периоде;
- б) улучшает функциональное состояние организма;
- в) применяют с профилактической целью;
- г) метод воздействия на рефлекторные зоны кожного покрова.

176. Повышенная кожная чувствительность называется:

- а) гипервентиляция;
- б) гиперестезия;
- в) гиповолемия;
- г) гипестезия.

177. Массаж головы и воротниковой зоны противопоказан при наличии заболевания:

- а) щитовидной железы;

- б) сердечно-сосудистых заболеваний;
 - в) мочекаменной болезни;
 - г) желудка.
178. При плоскостопии применяются следующие приемы массажа:
- а) растирание;
 - б) поглаживание;
 - в) похлопывание;
 - г) все верно.
179. Соединительно-тканый массаж – это:
- а) воздействие на напряженные угнетенные ткани;
 - б) давящий массаж;
 - в) пронация стопы;
 - г) все верно.
180. Для определения точек при точечном массаже используется метод:
- а) УЗИ;
 - б) пальпация;
 - в) осмотр;
 - г) все ответы верны.
181. К разновидностям спортивного массажа относится:
- а) восстановительный;
 - б) точечный;
 - в) сегментарный;
 - г) антицеллюлитный (косметический).
182. Продолжительность сеанса тренировочного массажа (общего):
- а) 10–15 минут;
 - б) 20–25 минут;
 - в) 30–35 минут;
 - г) 40–60 минут.
183. Виды вибрации:
- а) похлопывание, сотрясение;
 - б) непрерывистая и прерывистая;
 - в) строгание, рубление;
 - г) пиление, сжимание.
184. Противопоказанием к проведению массажа является:
- а) лихорадочное состояние;
 - б) хронический бронхит;
 - в) остеохондроз;
 - г) сколиоз 1 степени.
185. Действие массажа:
- а) повышает чувствительность периферических нервов;
 - б) замедляет образование костной мозоли;
 - в) способствует активным мышечным сокращениям;
 - г) способствует развитию контрактур.

186. Признаки миозита:
- а) болезненность, припухлость воспаленной мышцы;
 - б) бледность участка кожи;
 - в) онемение участка мышцы;
 - г) гипертонус мышц.
187. Массаж живота противопоказан при:
- а) желчекаменной болезни;
 - б) гипотонии кишечника;
 - в) хроническом гастрите (ремиссия);
 - г) метеоризме.
188. Воздействие ударных приемов на организм:
- а) понижают тонус мышц;
 - б) вызывают приток лимфы;
 - в) замедляют кровоток;
 - г) способствуют усилению притока артериальной крови.
189. Разминание выполняется сразу после:
- а) поглаживания;
 - б) вибрационных приемов;
 - в) растирания;
 - г) нет правильного ответа.
190. Периостальный массаж – это:
- а) давящий массаж;
 - б) точечный массаж;
 - в) сегментарный массаж;
 - г) все верно.
191. В переводе с греческого слово «массаж» означает:
- а) массировать;
 - б) расслабление;
 - в) месить, мять, поглаживать;
 - г) блаженство.
192. Задачи массажа при ВСД:
- а) снизить лимфообращение;
 - б) снять спазм сосудов;
 - в) улучшить усвоение пищи;
 - г) все ответы верны.
193. Разновидности лечебного массажа:
- а) гигиенический, тренировочный;
 - б) классический, рефлекторный, соединительно-тканый, периостальный, точечный, аппаратный, лечебный самомассаж;
 - в) разминочный, согревающий, мобилизующий;
 - г) общий, местный.
194. Требования, предъявляемые к массажисту:
- а) ногти коротко подстрижены
 - б) массажист должен быть без халата;

- в) массажисту обязательно ухаживать за своими руками;
 - г) все ответы верны.
195. Вспомогательные приемы поглаживания:
- а) прямолинейное, круговое, спиралевидное;
 - б) штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное;
 - в) продольное, поперечное;
 - г) щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.
196. Вспомогательные приемы разминания:
- а) сотрясение, встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование;
 - б) штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное;
 - в) валяние, накатывание, сдвигание, надавливание, щипцеобразное;
 - г) щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.
197. Последовательность выполнения массажных приемов:
- а) поглаживание, растирание, разминание, вибрация;
 - б) растирание, разминание, вибрация, поглаживание;
 - в) разминание, растирание, вибрация, поглаживание;
 - г) поглаживание, разминание, растирание, вибрация.
198. Ударные приемы не проводятся:
- а) на икроножных мышцах;
 - б) в межлопаточной области, области почек, в подколенной ямке;
 - в) на животе;
 - г) на груди.
199. Щадящий прием вибрации:
- а) постегивание;
 - б) «пальцевой душ»;
 - в) пощипывание;
 - г) сотрясение.
200. Какое воздействие на организм оказывает массаж в бане:
- а) восстанавливает физическую работоспособность;
 - б) снижает тонус сосудов;
 - в) снижает потоотделение;
 - г) снижает обмен веществ.

ОТВЕТЫ К ТЕСТУ «Массаж»

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ОТВЕТ | а | г | г | б | г | г | а | в | б | в | г | а | б | в | а |
| № | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ОТВЕТ | г | а | г | а | б | г | б | в | в | в | б | в | г | г | а |
| № | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| ОТВЕТ | б | а | в | а | в | б | а | в | а | б | а | г | г | г | в |
| № | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| ОТВЕТ | г | а | а | в | г | а | а | б | в | а | а | б | г | г | б |
| № | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |
| ОТВЕТ | а | в | а | а | а | в | а | б | б | а | а | б | б | г | б |
| № | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| ОТВЕТ | в | а | г | б | а | б | а | а | в | б | б | б | г | б | в |
| № | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| ОТВЕТ | в | в | а | г | а | а | а | в | в | б | б | г | б | г | г |
| № | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| ОТВЕТ | в | а | в | г | в | а | а | а | г | в | а | г | г | в | а |
| № | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 |
| ОТВЕТ | б | б | в | г | г | в | в | а | а | в | а | а | г | в | б |
| № | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 |
| ОТВЕТ | а | а | в | г | в | а | г | в | в | г | а | а | а | а | а |
| № | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 |
| ОТВЕТ | б | в | б | в | в | в | а | г | г | в | а | а | г | б | а |
| № | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 |
| ОТВЕТ | б | б | б | в | в | б | г | в | г | а | б | а | г | а | б |
| № | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 |
| ОТВЕТ | а | г | б | а | а | а | а | г | в | б | в | б | б | а | г |
| № | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | | | | | | | | | | |
| ОТВЕТ | в | а | б | б | а | | | | | | | | | | |

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоров'я, 2007. – 224 с.
2. Белая, Н.А. Руководство по лечебному массажу / Н.А. Белая. – М.: Медицина, 1974. – С. 28–32.
3. Бирюков, А.А. Массаж в борьбе с недугами / А.А. Бирюков. – Москва: Советский спорт, 1991. – 78 с.
4. Бирюков, А.А. Массаж для всех / А.А. Бирюков. – М.: Аркадия, 1997. – 430 с.
5. Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. – М.: ФиС, 1988. – 254 с.
6. Бирюков, А.А. Массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по спец. физическая культура / А.А. Бирюков. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 431 с.
7. Васичкин, В.И. Все о массаже / В.И. Васичкин. – М.: Аст-Пресс, 1999. – 361 с.
8. Васичкин, В.И. Лечебный и гигиенический массаж / В.И. Васичкин. – Мн.: Беларусь, 1997. – 258 с.
9. Васичкин, В.И. Справочник по массажу / В.И. Васичкин. – СПб.: Гиппократ, 1993. – 173 с.
10. Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа / В.И. Васичкин. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 656 с.
11. Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
12. Дубровский, В.И. Массаж: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений, обуч. по спец. «Массаж» / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 496 с.
13. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В.И. Дубровский. – Ч.: Чувашия, 1995. – 405 с.
14. Дубровский В.И. Спортивный массаж / В.И. Дубровский. – М.: Шаг, 1994. – 434 с.
15. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу / В.И. Дубровский. – М.: Изд-во «Шаг», 1993. – 448 с.
16. Иванов, В.И. Массаж. Новейший справочник / В.И. Иванов. – Москва: Эксмо, 2007. – 480 с.
17. Латогуз, С.И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии / С.И. Латогуз. – М.: Изд-во АСТ; Харьков: «Торсинг», 2004. – 190 с.
18. Лукомский, И.В., Стэх Э.Э., Улащик В.С. Физиотерапия, лечебная физкультура и массаж: учеб. пособие / под ред. В.С. Улащика. – М.: Выш. шк., 1998. – 335 с.
19. Миллер, Э. Управляем своим здоровьем: новый взгляд на старые болезни / Э. Миллер. – СПб.: Питер Ком, 2002. – 256 с.
20. Физическая реабилитация: учеб. для студ. вузов / под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 608 с.
21. Фокин, В.Н. Краткий курс массажа / В.Н. Фокин. – М.: Гранд, 1998. – 413 с.
22. Фокин, В.Н. Массаж традиционный восточный / В.Н. Фокин. – М.: «Файр», 1997. – 224 с.