Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

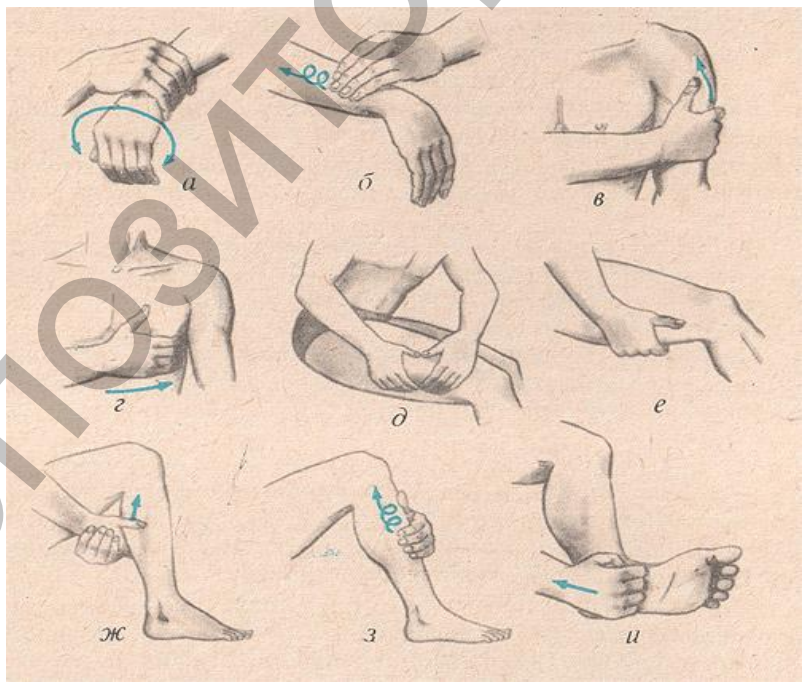
*кафедра анатомии и физиологии*

**А.Н. Дударев, Н.М. Медвецкая**

# *Массаж*

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**для специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура»**




Витебск 2011

Репозиторий ВГУ

УДК 615.82 (075.8)
ББК 53.541.1я73
М31

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

**Рецензент:** кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и физиологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Нурбаева М.Н.**

УМК написан в соответствии с разделом «Массаж» 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. Приведены методические аспекты массажа при различной патологии, которая часто встречается и у спортсменов, а также предложены методы проведения процедур.

Рекомендован 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 студентами заочной формы обучения.

Репозиторий ВГУ

# Карта электронного учебно-методического комплекса «Массаж»


| Содержание учебно-методического комплекса | Стр. |
|---|---|
| Введение …… | **4** |
| **1.** Организационно-методический раздел…… | **5-6** |
| **1.1.** Цели и задачи дисциплины…… | **5** |
| **1.2.** Требования к уровню освоения содержания курса…. | **5** |
| **1.3.** Перечень дисциплин с указанием разделов, усвоение которых необходимо для изучения курса «Массаж» …….. | **5-6** |
| **2.** Содержание разделов и тем учебной дисциплины…… | **7-16** |
| **2.1.** Базовая учебная программа курса…… | **7-14** |
| **2.2.** Учебная программа курса…… | **15-16** |
| **3.** Теоретический раздел электронного учебно-методического комплекса «Массаж» | **17-38** |
| **4.** Практический раздел электронного учебно-методического комплекса «Массаж»……. | **39-53** |
| **5.** Блок контроля знаний электронного учебно-методического комплекса «Массаж»…….. | **54-79** |
| **5.1.** Тесты по дисциплине «Массаж» для студентов ЗФО… | **54-78** |
| **5.2.** Вопросы к зачету …… | **78-79** |
| **6.** Материально-техническое обеспечение дисциплины…… | **80** |
| **7.** Список рекомендуемой литературы…….. | **81** |


Репозиторий ВГУ

## Введение

За последние годы отмечается значительное снижение уровня здоровья, как среди детей, так и среди учащихся, студентов и рабочей молодежи. 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 приёмов 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 учебно-методического комплекса 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 ДФО, фактически для студентов заочников предусмотрено 4 часа лекций и 8 часов лабораторных занятий.

Учебно-методический комплекс способствует 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 студентами заочной формы обучения.

Репозиторий ВГУ

## 1. Организационно-методический раздел

### 1.1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

**Цель преподавания дисциплины «Массаж»:** формирование у студентов профессиональных знаний, умений и навыков по массажу и реабилитации при лечении и оздоровлении пациентов после перенесенных заболеваний и травматических повреждений.

**Задачи дисциплины:**

- дать основные понятия о физиологическом действии массажа на организм; Выяснить виды лечебно-оздоровительного массажа;
- научить технике и методике выполнения основных и вспомогательных приёмов массажа.
- научить ставить задачи и решать их в ходе проведения процедуры.
- научить выбирать технику и методику массажа в зависимости от заболевания или травмы.
- научить подбирать и дозировать приёмы в зависимости от видов травм и заболеваний, состояния больного, а также выбранной методики.
- подготовить специалистов по восстановлению, оздоровлению и поддержанию здоровья, функционального состояния и физической работоспособности, активной жизнедеятельности и долголетия с использованием средств и методов комплексной медико-социальной и физической реабилитации.

### 1.2. Требования к уровню освоения содержания курса

При изучении курса «Массаж» студенты факультета физической культуры и спорта должны овладеть следующими знаниями:

- ознакомиться с системами, формами, методами массажа
- дать представление об основных и дополнительных видах массажа
- ознакомить студентов с основными данными по этиологии, патогенезу, клинической картине и профилактике заболеваний
- оценивать физическое развитие детей и подростков
- определение энерготрат студента-спортсмена
- составление комплекса приемов массажа для лиц с различной патологией.

### 1.3. Перечень дисциплин с указанием разделов (тем), усвоение которых студентами необходимо для изучения данной дисциплины.

| № | Наименование дисциплины | Раздел, тема |
|---|---|---|
| 1. | Анатомия человека | Анатомо-морфологическое строение отдельных |
| | | систем и органов целостного организма. |
| 2. | Физиология человека | Функциональное состояние и реакции различных |
| | | систем организма. Динамика функций целого |
| | | организма в условиях взаимодействия с внешней |

Репозиторий ВГУ

| | | |
|---|---|---|
| | | средой. Закономерности деятельности отдельных |
| | | систем и органов. Механизм их регуляции в покое |
| | | и при мышечной работе. |
| 3. | Валеология | Основные социально-медицинские и психолого- |
| | | педагогические аспекты формирования ЗОЖ. |
| | | Средства формирования, сохранения и укрепления |
| | | здоровья. |
| 4. | Клинические дисциплины | Основы медицинских знаний. Вопросы общей |
| | (терапия, педиатрия, | патологии и предпатологии. Этиология и патогенез |
| | хирургия, травматология, | различных заболеваний, причины травм и повреждений. |
| | неврология и др.). | Профилактика, лечение и медицинская |
| | | реабилитация лиц с «отклонениями» в здоровье. |
| 5. | Лечебная физкультура | Обоснование использования методов ЛФК при |
| | | реабилитации и восстановительном лечении при |
| | | различных заболеваниях и в спорте. |

Репозиторий БГУ

## 2. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 2.1. Базовая учебная программа курса

**Составитель**:
***Дударев А.Н.*** – старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью настоящей программы является систематизация знаний, умений и навыков, необходимых для базисной подготовки по массажу преподавателей по физической культуре, инструкторов–методистов по физической реабилитации, инструкторов–методистов по эрготерапии на факультете физической культуры и спорта государственного университета.

Цель изучения курса « Массаж»:

- дать основные понятия о массаже, его влиянии на организм.
- ознакомить студентов с системами, формами, методами массажа.
- дать представление об основных и дополнительных видах массажа.
- ознакомить студентов с основными данными по этиологии, патогенезу, клинической картине и профилактике заболеваний.
- ознакомить с гигиеническими основами массажа и организацией труда массажиста.

Составляющими данного курса является усвоение основ анатомии и физиологии человека, валеологии, а также ряда клинических дисциплин (терапии, педиатрии, хирургии, травматологии, неврологии и др.).

На изучение курса «Массаж» учебным планом предусмотрено 60 часов.

# ПРОГРАММА

**ВВЕДЕНИЕ**

**Понятие о массаже. История возникновения и развития массажа.**

Массаж как вид пассивной кинезитерапии. Роль и значение массажа в системе реабилитации, лечения и профилактики заболеваний. Значение массажа в повышении резервов организма.

Использование массажа разными народами как средства лечения и профилактики патологических состояний. Основные характеристики механического воздействия на тело человека. Исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Греции, у древних славянских народов. Роль и значение отечественных ученых в развитии массажа.

**Системы, формы, методы массажа.**

Основные системы массажа: Финская, Шведская, Советская. Формы массажа: общий, частный, локальный. Их основные задачи, содержание,

Репозиторий ВГУ

продолжительность процедуры. Методы массажа: ручной и аппаратный. Преимущества ручного массажа. Положительные и отрицательные действия аппаратного воздействия на человека.

**Анатомо-физиологические основы массажа. Действие массажа на отдельные системы организма.**

Организм человека как единое целое. Три основных механизма действия массажа на организм человека: механический, нервный и гуморальный. Механический механизм его суть и содержание. Нервный механизм, влияние массажа через нервную систему. Рефлекторная связь. Гуморальный механизм, изменения со стороны жидкой среды организма: крови, лимфы, межтканевой жидкости, синовиальной и т.д. Изменение в организме под действием массажа работы внутренних органов и систем.

Влияние массажа на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, на суставно-связочный аппарат, на внутренние органы и обмен веществ, на кожу.

**Гигиенические основы массажа и организация труда массажиста.**

Гигиенические требования к помещению: освещение, температура в помещении, вентиляция, инвентарь. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Оборудование массажного кабинета. Нормы нагрузки. Учет и отчетность по массажу.

Показания и противопоказания к применению массажа.

Основные требования, предъявляемые к проведению массажа, визуальная и пальпаторная оценка массируемого. Положение массируемого и массажиста при выполнении процедуры массажа.

**Общая методика и техника массажа.**

Очередность выполнения массажа на участках туловища при выполнении общего массажа. Техника массажа отдельных частей тела.

Характеристика основных и вспомогательных приемов массажа (поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные приемы, вибрация, движения).

## КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА

Классификация массажа: лечебный, гигиенический, спортивный, косметический, самомассаж. Содержание каждого из видов массажа. Определение решаемых задач. Виды лечебного массажа: классический, сегментарный, точечный, периостальный, соединительнотканный, аппаратный. Дополнительные виды массажа: непрямой массаж сердца, массаж, активизирующий дыхание, дренажный, баночный, перкуссионный, массаж льдом (криомассаж), массаж ногами, восточный массаж. Цели и задачи, показания и противопоказания к применению. Физиологическое действие на организм.

Репозиторий ВГУ

**Лечебный массаж.**

Цели и задачи лечебного массажа. Показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Разновидности лечебного массажа. Их сочетание при лечении различных патологических состояний.

**Классический массаж. Основные и вспомогательные приёмы классического массажа.**

*Поглаживание*, физиологические механизмы влияния приема на организм, техника выполнения на участках туловища. Разновидности приёма: основные (обхватывающее, плоскостное), вспомогательные (щипцеобразное, глажение, гребнеобразное, граблеобразное). Ошибки, встречающиеся при выполнении приема.

*Растирание,* физиологические механизмы влияния приема на организм. Разновидности приёма: основные (прямолинейное, спиралевидное, кругообразное), вспомогательные (пиление, пересекание, щипцеобразное, штрихование, строгание). Техника выполнения, особенности выполнения приема на участках туловища. Ошибки, которые могут встречаться при выполнении приема.

*Разминание,* физиологические механизмы влияния приема на организм. Разновидности приёма: основные (продольное, поперечное), вспомогательные (валяние, надавливание, накатывание, сдвигание, щипцеобразное, растяжение). Техника выполнения, особенности выполнения приема на участках туловища. Ошибки, встречающиеся при выполнении приема.

*Вибрация,* физиологические механизмы влияния приема на организм, техника выполнения. Разновидности приемов: основные (непрерывистая, прерывистая), вспомогательные (сотрясение, встряхивание похлопывание, поколачивание, рубление, пунктирование - пальцевой «душ»). Особенности выполнения приемов. Ошибки, которые встречаются при выполнении приема.

**Сегментарно-рефлекторный массаж.**

*Сегментарный массаж.* Сегментарное строение тела человека. Зоны Захарьина – Геда. Сегментарная иннервация внутренних органов. Рефлекторное влияние сегментарного массажа на кожу, соединительную ткань, мышцы, надкостницу. Дозировка сегментарного массажа (продолжительность процедуры, общее число процедур, интервал между ними). Используемые позы при проведении массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Техника и методика проведения. Схема проведения общего сегментарного массажа.

*Точечный массаж.* История возникновения точечного массажа. Цели, задачи массажа. Понятие «жизненная энергия». Методика нахождения биологически активных точек (БАТ). Показания, противопоказания к назначению точечного массажа. Техника и методика выполнения точечного массажа.

Репозиторий ВГУ

*Периостальный массаж.* Рефлекторные изменения надкостницы при патологии. Цели и задачи периостального массажа, показания и противопоказания к его проведению. Техника и методика проведения периостального массажа. Периостальный массаж отдельных областей тела.

*Соединительнотканный массаж.* Понятие «напряжённость соединительной ткани». Диагностические зоны. Цели и задачи массажа. Показания и противопоказания к его проведению. Техника и методика проведения соединительнотканного массажа. Соединительнотканный массаж отдельных областей тела. Определение эффективности сеанса массажа.

**Аппаратный массаж.**

Аппаратный массаж как способ передачи колебательных движений больному. Физиологическое влияние аппаратного массажа на организм человека. Виды аппаратов и механизированных устройств. Показания и противопоказания к применению массажа с помощью аппаратов. Техника и методика его проведения.

**Гигиенический массаж.**

Задачи гигиенического массажа. Нормы времени на проведение общего и локального гигиенического массажа. Схема проведения общего гигиенического массажа. Техника и методика проведения массажа с учётом пола, возраста, состояния здоровья и характера деятельности.

**Самомассаж.**

Виды самомассажа: гигиенический, спортивный, косметический, лечебный. Цели и задачи каждого из видов самомассажа. Самомассаж различных областей тела. Последовательность выполнения приёмов самомассажа. Дозировка сеанса самомассажа.

**Спортивный массаж.**

Роль массажа в спорте. Цель, задачи массажа. Классификация: тренировочный, предварительный, восстановительный. Особенности методик. Основные приемы, применяемые в спортивном массаже. Показания и противопоказания к применению массажа в спорте.

*Использование растирок и мазей в спортивной практике массажа.* Цель, задачи, методика использования мазей и растирок в спортивной практике. Виды мазей и растирок в спортивной практике. Их действие на организм спортсмена. Техника выполнения массажа в сочетании с мазями и растирками.

*Виды спортивного массажа.*

Тренировочный массаж и его подвиды: массаж, способствующий повышению тренированности, сохраняющий спортивную форму, повышающий уровень развития физических качеств. Задачи, которые решает каждый из подвидов. Показания и противопоказания к применению.

Репозиторий ВГУ

Основные приемы. Содержание процедуры массажа каждого из подвидов. Особенности методики выполнения в зависимости от вида спорта.

Предварительный массаж и его подвиды: разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий и мобилизующий массаж. Цель и задачи каждого из подвидов. Содержание процедуры массажа. Техника и методика выполнения подвидов предварительного массажа в зависимости от состояния спортсмена, вида спорта и решаемых задач процедурой.

Восстановительный массаж и его подвиды. Цели и задачи каждого из подвидов. Содержание процедуры каждого из подвидов. Особенности техники и методики выполнения физической нагрузки, состояния спортсмена, вида спорта.

Массаж в различных видах спорта.

*Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.* Виды травм: ушибы, растяжения связок, повреждения мышц и сухожилий, вывихи. Заболевания, связанные со спортом: миалгия, миозит, радикулит, периостит, и т. д.. Причины их возникновения. Средства и методы лечения травм и заболеваний. Массаж как средство лечения, профилактики и реабилитации при травмах и заболеваниях связанных со спортом. Цели, задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Техника и методика выполнения процедуры массажа в зависимости от вида травм и заболеваний.

## МАССАЖ ПРИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**

Анатомо-физиологическая характеристика сердечно-сосудистой системы. Цель и задачи массажа. Роль массажа в программе физической реабилитации больных с заболеваниями сердца и кровеносных сосудов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), пороки сердца, сердечная недостаточность. Этиология, патогенез, клиническая картина. Подбор и дозировка приёмов массажа в зависимости от избранной методики и состояния больного.

Сосудистая недостаточность, артериальная гипертензия, артериальная гипотензия, атеросклероз, вегетососудистая дистония. Этиология, патогенез, клиническая картина. Особенности техники и методики массажа

**Массаж при заболеваниях органов дыхания, нарушении дыхания.**

Анатомо-физиологическая характеристика дыхательной системы. Цель и задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Роль массажа в комплексной реабилитации больных с бронхолёгочной патологией.

Репозиторий ВГУ

Бронхиты, пневмонии, плевриты, эмфизема лёгких, пневмосклероз, бронхиальная астма, трахеобронхит. Этиология, патогенез, клиническая картина. Особенности техники и методики массажа

Гаймориты, риниты, синуситы. Этиология, патогенез, клиническая картина. Выбор техники и методики массажа.

**Массаж при заболеваниях органов пищеварения.**

Анатомо-физиологическая характеристика органов пищеварения. Гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии желчных путей, хронический холецистит, запоры, гастроптоз. Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика заболеваний. Роль массажа в комплексной реабилитации и лечении при заболеваниях органов пищеварения. Цель и задачи массажа, показания и противопоказания к его применению. Особенности техники и методики массажа.

**Массаж при нарушении обмена веществ.**

Анатомо-физиологическая характеристика эндокринной системы. Цель и задачи массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Роль массажа в комплексной реабилитации и лечении больных при нарушениях обмена веществ. Особенности техники и методики массажа.

Сахарный диабет, ожирение, подагра, алиментарная дистрофия, микседема (гипотиреоз). Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика заболеваний. Подбор и дозировка приёмов массажа в зависимости от избранной методики и состояния больного.

**Массаж при заболеваниях мочеполовой системы.**

Анатомо-физиологическая характеристика мочеполовой системы. Цель и задачи массажа. Роль массажа в системе комплексной реабилитации больных при заболеваниях мочеполовой системы. Показания и противопоказания к применению массажа. Основные методики массажа с учетом клинических проявлений заболеваний.

Мочекаменная болезнь, нефроптоз, пиелонефрит, цистит, функциональные сексуальные расстройства, простатит. Этиология, патогенез, клиническая картина заболеваний.

## МАССАЖ ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Анатомическое строение и функции центральной и периферической нервной системы. Цель и задачи массажа. Роль массажа в системе комплексной реабилитации больных при травмах и заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания к применению массажа. Дозировка и подбор приёмов массажа в зависимости от избранной методики.

Травмы головного и спинного мозга, периферических нервов. Этиология, патогенез, клиническая картина.

Репозиторий БГУ

Остеохондроз позвоночника, дискогенные радикулиты, пояснично-крестцовый радикулит. Этиология, патогенез, клиническая картина.

Невриты, невралгии. Этиология, патогенез, клиническая картина.

Эпилепсия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз. Этиология, патогенез, клиническая картина.

Спастические параличи. Вялые параличи. Этиология, патогенез, клиническая картина.

## МАССАЖ ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Анатомо-физиологическая характеристика опорно-двигательного аппарата (ОДА). Цель и задачи массажа, показания и противопоказания. Роль массажа в системе комплексной реабилитации больных при травмах и заболеваниях ОДА. Техника и методика массажа в зависимости от видов травм и заболеваний, состояния больного.

*Массаж при травмах и заболеваниях мышц и сухожилий.* Перенапряжение нервно-мышечного аппарата, микротравмы, острый миозит, миалгия, острый мышечный спазм, ушибы, растяжения, надрывы, разрывы, тендовагиниты, паратенониты, повреждения связочного аппарата позвоночного столба, хондропатия надколенника (болезнь Левена). Этиология, патогенез, клиническая картина.

*Массаж при повреждениях и заболеваниях костей и надкостницы.* Переломы костей, периартриты, травматические периоститы, эпикондилит плеча, контрактура Дюпюитрена, хронический бурсит, шпора пяточной кости. Этиология, патогенез, клиническая картина.

*Методика массажа при травмах и заболеваниях суставов.* Гемартроз, травматический синовит, травматические артриты, деформирующий артроз, вывихи, повреждения менисков и связок коленного сустава, контрактуры суставов. Этиология, патогенез, клиническая картина. Особенности массажа при травмах позвоночного столба. Повреждение связочного аппарата позвоночного столба. Спондилоартроз. Этиология, патогенез, клиническая картина.

## МАССАЖ В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

Цель и задачи массажа в раннем послеоперационном периоде. Показания и противопоказания для выполнения массажа. Особенности техники и методики выполнения массажа после оперативных вмешательств на тканях опорно-двигательного аппарата (ОДА): при повреждении мышц, сухожилий, боковых и крестообразных связок, менисков, при вывихах надколенника, травматических переломах костей конечностей, позвоночника, рёбер, шейки бедренной кости, после ампутаций. Применение массажа для предупреждения развития послеоперационных осложнений (после торакальных операций, лапаротомии).

Репозиторий ВГУ

## МАССАЖ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

**Массаж в геронтологии.**

Анатомо-физиологические особенности организма у людей среднего и пожилого возраста. Цель и задачи массажа, показания и противопоказания. Особенности техники и методики массажа в зависимости от возраста и с учётом решения поставленных задач.

**Массаж в педиатрии.**

Подбор приёмов массажа с учётом анатомо-физиологических особенностей детского организма. Цель, задачи массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа у детей.

*Массаж детей раннего возраста (от 1 месяца до 1 года).* Рахит, гипотрофия, пупочная грыжа, метеоризм, диспепсия простая, диатез экссудативный. Этиология, патогенез, клиническая картина. Особенности техники и методики выполнения массажа. Гигиенический массаж у детей в возрасте от 1 месяца до 1 года.

*Массаж при мышечной кривошее, плоскостопии, косолапости, деформации конечностей.* Мышечная кривошея, плоскостопие, косолапость, деформации конечностей. Этиология, патогенез, клиническая картина. Особенности техники и методики выполнения приёмов массажа.

*Массаж при нарушениях осанки и сколиозе.* Нарушение осанки и сколиоз. Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика. Задачи массажа. Особенности проведения приёмов массажа в зависимости от состояния мышц больного и степени сколиоза.

*Массаж при детском церебральном параличе.* Детский церебральный паралич (ДЦП). Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика. Задачи массажа Техника и методика массажа в зависимости от формы заболевания, с учётом клинических особенностей состояния больного.

*Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у детей.* Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей. Ревматизм. Врождённые пороки сердца. Этиология, патогенез, клиническая картина. Задачи массажа. Показания к применению. Особенности техники и методики выполнения массажа.

*Массаж при заболеваниях органов дыхания у детей.* Анатомо-физиологические особенности органов дыхания у детей. Острая пневмония, бронхит, астма бронхиальная, бронхит астматический. Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика. Задачи массажа. Особенности техники и методики выполнения массажа у детей при заболеваниях органов дыхания.

Репозиторий ВГУ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение. Понятие о массаже. Краткая история развития массажа. Классификация массажа. | Массаж как вид пассивной кинезитерапии. Роль и значение массажа в системе реабилитации, лечения и профилактики заболеваний. Значение массажа в повышении резервов организма. Использование массажа разными народами как средства лечения и профилактики патологических состояний. Основные характеристики механического воздействия на тело человека. Исторические сведения о возникновении и развитии массажа в | 1 |

Репозиторий ВГУ

**Примерное планирование тем лекционных занятий**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Китае, Индии, Египте, Греции, у древних славянских народов. Роль и значение отечественных ученых в развитии массажа. Классификация массажа: лечебный, гигиенический, спортивный и косметический. Содержание каждого из видов массажа. | |
| 2. | Физиологические механизмы действия массажа на организм. Действие массажа на отдельные системы организма. | Организм человека это единое целое. Три основных механизма действия массажа на организм человека: механический, нервный и гуморальный. Механический механизм его суть и содержание. Нервный механизм, влияние массажа через нервную систему. Рефлекторная связь. Гуморальный механизм, изменения со стороны жидкой среды организма: крови, лимфы и т.д. Изменение работы внутренних органов и систем под действием массажа. Показания и противопоказания к применению массажа. Влияние массажа на кожу, на нервную систему, на ССС, на суставно-связочный аппарат, на мышечную систему, на дыхательную систему, на внутренние органы и обмен веществ. | 1 |
| 3. | Системы, формы, методы массажа. Требования к массажу. Гигиенические основы массажа и организация труда массажиста. | Основные системы массажа: Финская, Шведская, Советская. Формы массажа: общий и частный, локальный. Их основные задачи, содержание, продолжительность процедуры. Методы массажа: ручной и аппаратный. Преимущества ручного массажа, положительные и отрицательные действия аппаратного воздействия на человека. Гигиенические требования к помещению: освещение, температура, вентиляция, инвентарь. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Оборудование массажного кабинета. Нормы нагрузки. Учет и отчетность по массажу. | 2 |

**Примерное планирование тем лабораторных занятий**

1. Основные и вспомогательные приёмы классического массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).
2. Сегментарно-рефлекторный массаж.
3. Аппаратный массаж.
4. Гигиенический массаж. Самомассаж.
5. Спортивный массаж.
6. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Массаж при заболеваниях органов дыхания, нарушении дыхания.
8. Массаж при заболеваниях органов пищеварения.
9. Массаж при нарушении обмена веществ.
10. Массаж при заболеваниях мочеполовой системы.

Репозиторий ВГУ

11. Массаж при травмах и заболеваниях ЦНС.
12. Массаж при травмах и заболеваниях ПНС.
13. Массаж при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА).
14. Массаж при заболеваниях ОДА.
15. Массаж в хирургической клинике.
16. Массаж у лиц среднего и пожилого возраста.
17. Массаж детей раннего возраста (от 1 месяца до 1 года).
18. Массаж при мышечной кривошее, плоскостопии, косолапости, деформации конечностей.
19. Массаж при нарушениях осанки и сколиозе.
20. Массаж при детском церебральном параличе.

Репозиторий ВГУ

## 3. Теоретический раздел электронного учебно-методического комплекса «Массаж»

### Лекция № 1.

**Понятие о массаже.**

Массаж - это метод механического дозированного воздействия на обнажённое тело человека, осуществляемого руками массажиста с помощью определённых приёмов или специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью.

Слово «массаж» - французское, происходит от глагола «растирать». Во французский язык оно было, по-видимому, заимствовано из арабского языка: по-арабски «масс» означает «касаться», «легко и нежно надавливать». Есть и другие предложения о происхождении этого термина: например, различные авторы считают что он произошёл от

греческого «таззо» (сжимать руками), латинского «таззе» (пристающее к пальцам), древнееврейского «машень» (ощупывать). Основой всех массажных приёмов является нервно-рефлекторное и механическое воздействие на ткани, органы и системы человеческого организма. Во время массажа происходит раздражение множества разнообразных нервных окончаний, заложенных в коже (экстерорецепторов), сухожилиях, связках, фасциях, мышцах (проприорецепторов), сосудах (ангиорецепторов) и внутренних органах (интерорецепторов). 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. Повышается температура массируемого участка тела.

**История развития массажа.**

Возникновение массажа теряется в глубокой древности. Литературные источники свидетельствуют, что ручной массаж был известен ещё за 25 веков до н.э. А, к примеру, на территории Китая по меньшей мере 10 тысяч лет назад уже применялась техника акупунктуры -высокотехничная разновидность массажа. Об этом говорят разнообразные исследования Китайской Академии народной медицины и археологические находки, например, найденная археологами древняя каменная игла специфичной формы для проведения точечного массажа. А вот мнение основоположника отечественной системы массажа, профессора И.М. Саркизова-Серазини: «Ни один народ, как в далёком прошлом, так и в настоящем, не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки». С этим мнением нельзя не согласиться.

По свидетельству Лепажа, китайцы переняли массаж у индусов и развили его в самостоятельную специальность. В древнейшей китайской книге «Конг-Фу» («Искусство человека»), составленной в 2698 г. До нашей эры, не только подробно описываются приёмы массажа, но и делается попытка раскрыть механизмы его лечебного действия, содержатся указания, в каких случаях применять «кожные» (поверхностные) приёмы - поглаживание, глубокие приёмы -растирание и т.д. В произведении древней индийской литературы «Атарва-Веда» (1800 лет до н.э.), переведённом Хесслером (1854), описаны приёмы, которые индусы использовали при лечении различных заболеваний. Массаж у них заключался в нежном разминании всего тела, - с верхних конечностей до стоп. Именно индусы соединили с массажем паровые бани. Обучение массажу в Индии осуществлялось в специальных школах. (Кстати, существовали подобные школы и в Древнем Китае.) Не потерян интерес к массажу и в современной Индии. Он применяется как лечебное средство в быту, сопровождает занятия спортом и йогой. В Японии и Корее массаж проводился и с лечебной, и с гигиенической целью. Однако количество приёмов в японском массаже было чрезвычайно ограничено, и сводились они, главным образом, к разминанию и поколачиванию.

Знакомы с массажем с древнейших времён и племена, населяющие Океанию. Об этом свидетельствовал капитан Валлье, описывая своё путешествие по Южному морю и на Таити.

Приёмы массажа были хорошо известны в древнем Египте, причём египтяне умело сочетали массаж с воздействием бани. На некоторых египетских папирусах обнаружены изображения массажных манипуляций, подтверждающие предположение, что ассирийцы,

Репозиторий ВГУ

персы, египтяне не только были знакомы с массажем, но и активно применяли его с лечебной целью.

Известен был массаж и в Древней Греции. На древнем барельефе, изображающем греческого героя Улисса, возвратившегося после битвы, можно видеть приёмы массажа, применяемого древними греками. Выдающиеся греческие врачи Геродикос, Гиппократ и другие в своих трудах описали многие приёмы массажа. Во времена Гиппократа массаж использовался в гигиенических и лечебных целях (при заболеваниях суставов и вывихах).

Так, Гиппократ писал: «... сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведёт к исхуданию или полноте. Сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани». Как и в Древнем Египте, в Древней Греции массаж (или апотерапия), как правило, проводился в банях в сочетании с телесными упражнениями активного или пассивного характера, натиранием маслами и мазями. Врачи Древней Греции применяли массаж не только в медицине с целью лечения, но и внедряли его в быт, спорт, школу. В системе физического воспитания населения зародился новый вид массажа - телесный, который выполнялся в сочетании с физическими упражнениями с целью укрепления здоровья. В гимназиях, где училась молодёжь, массаж был обязательным предметом.

Римляне, перенявшие культуру и нравы многих покорённых ими народов, с покорением греков заимствовали от них и массаж, как гигиеническое и терапевтическое средство.

Греческие врачи (Асклепиад и его ученики) открыли в Древнем Риме свои школы массажа. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный; Цельс рекомендовал растирания для удаления отложений и выпотов в тканях; знаменитый Гален, главный врач школы гладиаторов в Пергаме, установил девять приёмов массажа и описал их методику. Особенно широко апотерапия применялась в термах (римаских банях) Каракаллы, Диоклетиана, где были комнаты (трени-дариумы), специально предназначенные для массажа. Там рабы разминали и растирали тела купающихся. Готовясь к массажу, последние проделывали различные гимнастические упражнения. Затем их тела массировались и натирались маслами. Помимо всего прочего, римляне ввели массаж как обязательную дисциплину в системе военного и физического воспитания.

Из Рима массаж распространился по римским колониям. Характерна трансформация роли и места массажа в Римской империи в период её заката, когда испорченность нравов римлян, достигшая колоссальных размеров при Нероне, Домициане и Траяне, стала нарицательной. Массаж становится не более чем предметом сладострастных наслаждений знати в банях, обставленных с роскошью, наводненных невольницами, соответственно вкусам тогдашнего времени.

С падением Римской империи массаж как оздоровительное и лечебное средство, надолго исчез из жизни европейских народов. Этому способствовало распространение на континенте христианства, проповедовавшего умерщвление плоти и аскетизм. Стала исчезать практика банного времяпрепровождения, а вместе с банями исчез и оздоровительный массаж. И лишь арабские, тюркские и другие народы, не испытавшие влияния христианства, продолжали применять массаж в медицине и в быту.

Массаж в странах Малой и Средней Азии по своей технике резко отличался от классического массажа Древней Греции и Древнего Рима и получил название «восточного массажа». Его делали не толькоруками, но и ногами, стараясь «выдавить» из мышц венозную кровь (хотя по незнанию часто выполняли движения против тока крови), а суставам придавать гибкость. Применяется такой массаж и сейчас, чаще в спортивной практике.

В страны Западной Европы массаж пришёл в начале XVIII века. Особый интерес был проявлен к массажу после выхода в свет капитального труда французского

Репозиторий ВГУ

клинициста Клемена Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика», в которой автор приводит данные об эффекте применения массажа в сочетании с гимнастикой в хирургии.

В эпоху возрождения наук и искусств, когда человеческий ум стал сбрасывать с себя оковы мёртвой схоластики, врачи начинают «открывать» для себя массаж вновь, сначала слепо подражая древним врачам, а затем и устанавливая показания к его применению на более или менее научной основе. В 1813г. в Стокгольме учреждается Государственный институт массажа и врачебной гимнастики. А с начала семидесятых годов девятнадцатого века для массажа наступает новая эра - он приобретает широкое распространение во всех государствах Европы. Большое влияние на возрождение массажа в Европе оказали труды врача из Амстердама И.Метргера, который выработал вполне рациональные показания к применению массажа для лечения патологии изменённых органов. Все его работы были основаны на тщательном изучении анатомии и физиологии. Сильный толчок быстрому распространению врачебной гимнастики и массажа, как её составной части, был дан шведским врачом Лингом (1835). Именно его считают создателем так называемой шведской врачебной гимнастики.

В России, судя по памятникам древнейшей литературы, гигиенический массаж практиковался исстари. Так, на Древней Руси широко применялось растирание суставов и мышц, для чего использовались разнообразные мази, жиры и специальные снадобья, сваренные из трав и листьев.

По всей вероятности, массаж, применяемый нашими предками, был создан в недрах именно славянской культуры, а не привнесён в неё извне.

Создание подобной оздоровительной техники было естественным и необходимым процессом для славянских племён, которые вели тяжёлую борьбу за своё существование отнюдь не под благодатным небом Италии. В суровом климате массаж вырабатывался не как предмет роскоши и наслаждения, а как предмет первой необходимости. Вообще, для жителей северной страны было вполне естественной потребностью энергичным раздражением кожи регулировать периферическое кровообращение. Именно тогда и зародилась традиция, ставшая символом русской бани - «попариться с веничком». Кстати, подобный массаж был также распространён у наших северных соседей - финнов и карелов.

Надо отметить, что и многочисленные иностранцы, стоило им пожить более или менее продолжительное время, в славянских землях, убеждались в благотворном действии этого несколько «варварского» обычая и с удовольствием перенимали его.

Что же касается врачебного массажа, то он был занесён к нам извне, с наплывом иностранцев в петровскую эпоху. Широкого развития врачебный массаж достиг в 70-е годы XIX века, когда его приёмы были приведены в определённую систему. После этого массаж стал широко применяться в клиниках (в терапии, хирургии). М.Я. Мудров, С.Г. Зыбелин, Н.Ф. Филатов и другие русские учёные много писали в то время о профилактическом значении массажа и гимнастики. Отечественные учёные - А.Е. Щербак, И.М. Саркизов-Серазини, А.А. Бирюков, В.К. Краморенко, В.Е. Васильева, Н.А. Белая - внесли немало нового в теорию и практику массажа и его использование в лечебных и спортивных учреждениях.

Однако самая большая заслуга в развитии теории и практики массажа до революции принадлежит русскому учёному, приват-доценту Военно-медицинской академии в Петербурге И.З. Заблудскому. Именно он создал стройную, научно обоснованную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа, и активно практиковал использование массажа как в лечебных целях, так и для общего укрепления и профилактики недугов. И.З. Заблодского справедливо считают отцом современного массажа. В развитии нынешней методики

Репозиторий ВГУ

массажа ведущая роль принадлежит русским учёным СП. Боткину, А.А. Остроумову, Г.А. Захарьину, Н.а. Вельяминову.

В настоящее время массаж широко применяется в России как лечебное средство (в клиниках, поликлиниках, санаториях, профилакториях) и как средство восстановления и повышения работоспособности после утомления (в системах физического воспитания и спорта, а также в режиме рабочего дня на многих предприятиях и в учреждения).

**Воздействие массажа на организм.**

Под действием массажа отжившие эпителиальные клетки удаляются с кожи из глубоких слоев эпидермиса, из его росткового слоя, где происходит интенсивное размножение клеток.

В этом же слое находятся особые клетки - меланоциты, которые синтезируют кожный пигмент - меланин. Чем меньше меланина, тем кожа светлее, тем она более чувствительна к химических раздражителям (мазям, растиркам) и к механическим воздействиям, в том числе к массажу. Сосочковый слой расположен непосредственно под эпидермисом. Он состоит из маленьких пальцеобразных сосочков, крупных на ладонях и подошвах, менее выраженные на лице и туловище. В сосочковом слое располагаются различные рецепторы, воспринимающие приёмы поглаживания, выжимания, разминания и др., боль, тепло, холод. Здесь расположена густая сеть капилляров. Второй - сетчатый слой - находится ниже сосочкового слоя. Он пронизан коллагеновыми, эластичными и другими волокнами, составляющими опорную структуру кожи. В механической защите организма особенно велика роль коллагеновых волокон, сопротивляемость которых разрыву в 43 раза превышает сопротивляемость эластичных волокон. В тех участках кожи, которые подвергаются растяжению и давлению при массаже, коллагеновые волокна становятся тоньше, а кожа - более эластичной. Обеспечивает питание верхних слоев кожи кориум. Он снабжён большим количеством кровеносных сосудов, которые образуют две сети: глубокую и поверхностную. От поверхностной сети кровеносных сосудов вертикально отходят капилляры в сосочки, образуя разветвления в виде петель. Подкожно-жировая клетчатка. Она представляет собой жировую ткань, окружённую волокнами соединительной ткани, на различных участках тела имеющая различную толщину. Так, на животе, ягодицах, ладонях. Подошвах она хорошо развита, а на крайней кайме губ выражена слабо. Пир систематическом проведении массажа толщина этого слоя может существенно уменьшаться.

Массаж усиливает выделительные процессы в сальных и потовых железах. Благодаря массажу с кожи слущиваются и удаляются отжившие клетки эпидермиса, увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку и ближайшей к нему зоне, в связи с чем повышается местная температура, улучшается кровоснабжение тканей, усиливаются ферментативные процессы, в том числе и пластические, в результате которых возникает новая структура кожи. Массаж способствует выдавливанию лимфы из соединительно-тканных промежутков и венозной крови из капилляров, причём не только в месте массажа, но и на участках, расположенных выше и ниже массируемого места.

В свою очередь отток венозной крови и лимфы способствует уменьшению отёков и застойных явлений, как в области массируемого участка, так и на участках, расположенных ближе к периферии. Улучшение кожного дыхания, увеличение секрета желез, заложенных в коже, способствуют удалению из организма продуктов обмена веществ. Под влиянием массажа кожи усиливается выделение гистамина, ацетилхолина, что создаёт благоприятные условия для мышечной деятельности, увеличивая скорость перехода нервного возбуждения с одних элементов на другие.

Массаж способствует понижению содержания молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомлённые после физической нагрузки мышцы. Работоспособность утомлённой мышцы возрастает после массажа в 3-7 раз. Так, 40-секундный массаж (валяние и встряхивание) у борцов в

Репозиторий ВГУ

перерыве между схватками увеличивает силу сгибателей кисти массируемой руки на 3,2 кг, в то время как простой отдых без массажа во время перерыва увеличивает силу руки всего на 0,4 кг. Помимо всего прочего массирование мышц снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными. Общепризнанно знание массажа при снятии утомления и для повышения физической и умственной работоспособности. Известно, что массаж утомлённых мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, лёгкости. В последние 10-15 лет для снятия напряжения, усталости и быстрейшего восстановления, повышения работоспособности на предприятиях наиболее развитых стран применяют различные методы массажа. В Японии, например, используют аппараты «массажные сапоги», массажные костюмы, а так же активно внедряется и пропагандируется самомассаж даже во время коротких перерывов между работой.

*Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы*. Стенки артерий и вен снабжены нервами и нервными окончаниями. Все обменные процессы между кровью и тканями осуществляются через капилляры. Массажные манипуляции как бы раскрывают забитые капилляры, таким образом, количество функционирующих капилляров значительно увеличивается, что обуславливает усиленный приток артериальной крови, способствует активизации кровообращения в целом, перераспределению крови от внутренних органов к мышцам и коже. Это, свою очередь, вызывает повышение местной температуры, согревание тканей, изменение их физико-химического состояния, в связи, с чем улучшается тканевая эластичность.

Таким образом, массаж, выполненный по ходу лимфатических сосудов, ускоряет лимфоток из органов и тканей, что способствует, с одной стороны, более активному снабжению органов различными питательными веществами, а с другой стороны - более быстрому выходу из организма продуктов распада. При массаже происходит ликвидация застойных явлений (причём не только на массируемом участке, но и в расположенных рядом других органах и тканях), а также рассасыванию отёков различного происхождения. Массаж способствует повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов.

Говоря о влиянии массажа на сердечно-сосудистую систему, отметим ещё одну важную вещь. Благодаря массажу, кровь отвлекается от внутренних органов к поверхности кожи и к мышцам. Умеренное расширение периферических сосудов облегчает работу левого предсердия и левого желудочка, повышает сократительную способность сердечной мышцы.

*Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.*

Влияние массажа на дыхательную систему проявляется в том, что благодаря рефлекторным связям дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц, что в свою очередь, способствует лучшему насыщению организма кислородом, выведению продуктов обмена, снятию утомления. Массируя грудную клетку, спину, дыхательные мышцы, а, также сдавливая грудную клетку (приём - воздействие на грудную клетку) можно увеличить вентиляцию соответствующих сегментов лёгких и кровообращения в них. Под влиянием массажа нормализуется функция дыхательной мускулатуры, улучшается бронхолёгочное кровообращение, бронхиальная проходимость. Лёгкие после процедуры массажа вентилируются активнее и значительно равномернее, чем до него. Массаж способствует перераспределению крови и более равномерному кровообращению во всех участках лёгких.

Массаж действует на поверхностные и более глубоко расположенные ткани (в зависимости от приёмов), рефлекторно распространяясь на функции других органов и систем, на весь организм в целом. Общий же массаж оказывает регулирующее действие на все вегетативные функции организма: дыхание, кровообращение, пищеварение. Так, при массаже живота снижается артериальное давление у больных гипертонической болезнью.

Репозиторий ВГУ

Под влиянием массажа значительно усиливается выделение из мышц жидкости, которая задерживается в них при сильной усталости. Болезненные участки в мышцах, под воздействием массажных приёмов быстро рассасываются, болезненные ощущения исчезают.

Значительную роль в механизме воздействия массажа играет гуморальный фактор. Оказывая механическое воздействие на ткани, массаж способствует образованию в коже гистамина, ацетилхолина и др. Гистамин и гистаминоазотные вещества вместе с продуктами белкового распада - аминокислотами и полипептидами - разносятся с током лимфы и крови и являются раздражителями хеморецепторов нервной системы сосудов и других тканей внутренних органов. Под влиянием общего массажа у спортсменов отмечается увеличение общего количества эритроцитов, гемоглобина и ретикулоцитов в периферической крови.

После массажа повышается газообмен, усиливаются обменные процессы, что особенно чётко проявляется у здоровых лиц и спортсменов. Особенно активизируется общий обмен при массаже после тепловой процедуры в условиях бани.

Массаж способствует инактивации молочной и мочевой кислот у спортсменов после выполнения ими интенсивных физических нагрузок и нормализует иммунитет у хирургических больных в послеоперационный период.

Значительное влияние оказывает массажа на окислительно-восстановительные процессы в тканях, увеличивая микроциркуляцию и приток кислорода. После него способность крови поглощать кислород значительно возрастает, и при этом не нарушается кислотно-щелочноеравновесие.

**Виды массажа.**

*Гигиенический массаж:*

Гигиенический массаж служит для укрепления здоровья, сохранения высокой работоспособности, предупреждения заболеваний организма. Он бывает общим и частным, применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне, в русской бане и т.п. Гигиенический массаж часто выполняется в форме самомассажа. При этом используются основные массажные приёмы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация.

*Лечебный массаж:*

Как свидетельствуют литературные памятники старины, лечебный массаж является наиболее древним видом массажа, служившим человеку ещё в первобытной общине средством утоления боли. В настоящее время лечебный массаж рассматривается как эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. В зависимости от характера функциональных нарушений он применяется в самых разнообразных модификациях, имеет свою методику, показания и противопоказания. В сочетании с лечебной физической культурой его применяют в клинической практике при комплексном лечении заболеваний внутренних органов, нервной системы, хирургических и гинекологических заболеваний, при заболеваниях уха, горла, носа, глаз, зубов и дёсен, заболеваниях кожи. Лечебный массаж практикуют в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных и других диспансерах.

Особенно возросла роль лечебного массажа в последнее время в связи с включением его в систему средств медицинской реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных, возвращение их к профессионально-трудовой деятельности, при профилактике инвалидизации.

Как и гигиенический, лечебный массаж проводят и для общего, и для локального воздействия. При общем массаже массируется всё тело или его большая часть, при локальном (частном) массаже - его отдельные области: спина, голова, конечности, предплечье и т.п. Приёмы применяются те же, что и при гигиеническом массаже:

Репозиторий БГУ

поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация и движения, т.е. соблюдается классический тип массажа.

*Рефлекторно-сегментарный массаж*

В основе рефлекторно-сегментарного массажа, лежит принцип сегментарного строения тела. Организм человека - это единое целое, все части которого тесно связаны между собой. Любой патологический процесс оказывает на покровы тела в определённых областях - зонах -рефлекторное влияние, которое может быть обнаружено. Соответственно, сегментарный массаж проводится на этих зонах, рефлекторно связанных с нервными центрами и направлен на устранение всех рефлекторных изменений в массируемой области. Именно такой подход был предложен одним из основателей данного метода массажа - А.Е.Щербаковым.

Итак, метод заключается в раздражении специальными массажными приёмами кожных рецепторов, которые связаны с сегментами спинного мозга. При этом возникают так называемые кожно-висцеральные (внутренние) рефлексы, вызывающие изменения деятельности внутренних органов и кровообращения в них. Ответная реакция на раздражение зависит от места воздействия, интенсивности, продолжительности, а также от функционального состояния организма. Примером такого массажа может являться воздействие на сосуды ног, органы брюшной полости, малого таза посредством массажа паравертебральных областей нижнегрудного, пояснично-крестцового отделов спины и грудной клетки. В зависимости от применяемых приёмов массаж: собственно сегментарный; соединительно-тканный; пёриостальный; перкуссионный;

пальцевый Чжэнь (китайский точечный); линейный (по меридианам); шиатцу (японский); туй-на (монгольский); до-ин (японский, сочетающийся с комплексом упражнений). Данный вид массажа в настоящее время все шире внедряется в практику. Он является разновидностью классического массажа. Применяется рефлекторно-сегментарный массаж с лечебной целью, поэтому рассматривать его можно как разновидность лечебного массажа.

*Спортивный массаж*

Спортивный массаж широко распространён в системе физического воспитания и применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, повышения спортивной формы, снятия утомления, увеличения физической работоспособности и при профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Спортивный массаж подразделяется на следующие виды:

- тренировочный;
- предварительный;
- восстановительный;
- массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом.

*Тренировочный* массаж заключается в подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в наиболее короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с тренировочными занятиями, режимом питания, восстановления, отдыхом.

**Лекция № 2**

## Системы, формы, методы массажа. Гигиенические требования для проведения массажа

### 1. СИСТЕМЫ МАССАЖА

В настоящее время существует четыре системы массажа: российская, финская, шведская и восточная.

Репозиторий ВГУ

Восточная система массажа отличается от классического массажа по своей технике выполнения. Восточный массаж направлен на то, чтобы освободить массируемые мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам. Выполняется восточный массаж не только руками, но и ногами (педиальный массаж). Чаще всего массаж ногами применяется для массирования сильных мышц спортсменов.

Возник восточный массаж в глубокой древности в странах Малой и Средней Азии. Некоторые его элементы сходны с массажем, который применяют народы Африки и Латинской Америки.

Российская, шведская и финская системы массажа в некоторой степени схожи между собой, т. к. они многие годы перенимали друг у друга лучшее, что позволило им постоянно совершенствовать свою технику.

Шведская система массажа, основателем которой был П. Линг (1776-1831 гг.), использовала приемы массажа, применявшиеся в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае. Система получила дальнейшее развитие, когда в 1813 г. в Стокгольме был открыт Государственный институт массажа и лечебной гимнастики. Некоторые выпускники этого института создавали собственные школы массажа в других странах, что способствовало распространению шведской системы по всему миру. Например, Мюллер и Корнелиус создали школы массажа по шведской методике в Германии.

В основном шведская система массажа была направлена на массаж суставов. Главными ее приемами были приемы поглаживания, растирания и движения, причем большая часть времени в сеансе массажа по шведской системе отводилась на растирание (60-70%).

В отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа заключаются в растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях. По системе шведского массажа последовательность при массировании нижних конечностей следующая: стопа, голень, бедро. Последовательность при массаже верхних конечностей такая: кисть, предплечье, плечо. В отличие от классического массажа, в котором последовательность обратная (бедро, голень, стопа; плечо, предплечье, кисть), – шведский массаж не имеет отсасывающего эффекта.

Отличается шведская система массажа от других систем и тем, что в ней, кроме приемов массажа, используется шведская гимнастика. В последнее время шведский массаж несколько изменился: в него вошли из российской системы массажа приемы разминания, а также методика общего массажа.

Финская система массажа использует большей частью прием разминания подушечкой большого пальца, что дает хорошие результаты при массировании плоских мышц. Однако на других участках тела такой способ не дает эффекта, к тому же он не позволяет пользоваться многими приемами классического массажа, в которых необходимо применять все пальцы или кисть руки.

Так же, как и шведский массаж, финская система массажа не обладает отсасывающим эффектом, т. к. имеет ту же последовательность при массировании конечностей (стопа, голень, бедро; кисть, предплечье, плечо).

Применяется финская система массажа в лечебной и спортивной практике в государствах Скандинавии.

Как и шведская система, финская система массажа пополняется приемами из других систем. Из шведской системы в финский массаж вошли приемы растирания, а из российской – приемы разминания.

Российская система массажа возникла раньше шведской системы. Она получила широкое распространение не только в нашей стране, но и за ее пределами благодаря талантливым российским ученым и врачам.

Репозиторий БГУ

Основоположник русской терапевтической школы М. Я. Мудров (1776-1831 гг.) рекомендовал как можно чаще применять водолечение, гимнастику и массаж. Им была написана книга “Слово о пользе и предметах водной гигиены, или Науки сохранять здоровье военнослужащим”, в которой говорилось: “Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения повальных болезней, нет ничего лучше упражнений телесных или движений”. М. Я. Мудров советовал применять массаж в виде поглаживания и растирания.

Этой областью медицины занимались выдающиеся русские врачи-ученые В. М. Бехтерев, С. П. Боткин, Л. Г. Беллярминов, В. А. Манассеин и др.

Они провели ряд клинико-экспериментальных работ в области обоснования физиологического воздействия массажа на организм человека, создали некоторые более рациональные приемы массажа.

В. А. Манассеин в 1876 г. предложил ввести в учебный план Военно-медицинской академии практический курс массажа я гимнастики. Из его клиники вышло несколько докторских диссертаций по массажу: И. 3. Гопадзе (1886 г.) “О влиянии массажа на азотистый обмен и усвоение азотистых веществ”; И. К. Стабровский (1887 г.) “К вопросу о влиянии массажа на количество легочно-кожных потерь”", Б. И. Кияновский (1889 г.) “Материалы к учению массажа живота”, К. Н. Шульц (1891 г.) «Массаж при лечении переломов», Н. И. Гуревич (1898 г.) «К вопросу о лечении закрытых переломов массажем». Был написан ряд интересных кандидатских диссертаций, опубликовано несколько книг и статей.

С. П. Боткин широко использовал массаж живота, чтобы возбудить и усилить перистальтику кишечника. Проведение этого приема он рекомендовал при смещении и подвижности печени, и утверждал, что такой массаж «...при правильном, ловком и искусном применении может дать прекрасные результаты, но пользоваться им следует только в светлые паузы и применять его систематически, ежедневно».

В конце XIX в. в России были организованы центры подготовки специалистов по массажу и гимнастике. В Москве этим занимались Г. К. Соловьев, М. К. Барсов; в Петербурге – Е. Н. Залесова, В. Ф. Диаковский, в Киеве – В. К. Крамаренко и др. В Берлине организовал школу массажа И. В. Заблудовский, он опубликовал более 100 книг и научных статей, посвященных лечебному и спортивному массажу, его физиологическому обоснованию.

В первой половине XX в. массаж как лечебное средство изучали и распространяли Н. А. Вельяминов, В. П. Добролюбов, Д. О. Отт, А. И. Никольский, Л. Г. Бел-лярминов, В. Ф. Снегирев, А. Н. Маклаков, А. Е. Щербак, С. А. Флеров, К. Г. Соловьев, Е. И. Залесова, Н. В. Слетов, В. К. Крамаренко, А. Ф. Вербов и др.

Выдающийся хирург того времени Н. А. Вельяминов был поклонником физических методов лечения, широко применял массаж в практической травматологии. В своих научных исследованиях он большое место отводил массажу, уделял большое внимание организационно-методическим вопросам массажа.

**2. ФОРМЫ МАССАЖА**

Применяются следующие формы массажа: Общий массаж. Локальный массаж. Самомассаж. Парный массаж. Взаимный массаж.

## ОБЩИЙ МАССАЖ

Массаж, при котором массируется вся поверхность тела, называется общим.

Время проведения общего массажа зависит от его вида, а также от веса тела массируемого, его возраста, пола и других особенностей.

Выполнять общий массаж следует с соблюдением последовательности массажных приемов. Сначала следует выполнять поглаживание, выжимание, растирание, затем разминание и приемы вибрации. Заканчивать массаж нужно приемами поглаживания.

Репозиторий ВГУ

Обычно массаж начинается с больших участков тела и крупных мышц, поэтому лучше всего начинать выполнение общего массажа со спины. Затем следует перейти к шее и рукам. Удобнее массировать каждую сторону спины и шеи отдельно, переходя с одной стороны на другую. Левую и правую руку тоже следует массировать отдельно. Затем необходимо выполнить массаж тазовой области, ягодиц, бедер.

После этого следует приступить к массажу коленного сустава, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, пятки, подошвенной поверхности стопы.

Следующий этап массажа – массирование пальцев ног, голеностопных суставов и голеней (массируемый должен принять положение лежа на спине). Далее нужно массировать коленные суставы и бедра.

Затем следует промассировать дальнюю сторону груди и перейти к массажу ближней руки. Закончив массаж ближней руки, необходимо перейти на другую сторону и провести массаж противоположной стороны груди, а после этого – ближней к вам руки. Последний этап сеанса массажа – массаж живота.

## ЛОКАЛЬНЫЙ (ЧАСТНЫЙ, МЕСТНЫЙ) МАССАЖ

При выполнении локального массажа массируется отдельная часть тела, например шея, спина, нога и т. д. При необходимости с помощью локального массажа массируются отдельные мышцы, суставы, связки и т. д.

Время проведения сеанса локального массажа зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Обычно локальный массаж длится не менее 3 минут, но не более 25 минут.

Все приемы, используемые при проведении частного массажа, выполняются в такой же последовательности, как и при выполнении общего массажа.

Начинать локальный массаж следует с вышележащих участков, например, массаж руки начинается с плеча (сначала с внутренней поверхности плеча, затем – с внешней). После этого нужно приступить к массажу локтевого сустава, предплечья, кисти и, наконец, пальцев.

Локальный массаж кисти следует начать с предплечья, т. е. сделать отсасывающий массаж в течение 1 минуты. Только после этого можно приступить к массажу кисти.

Чаще всего массаж выполняется одним массажистом, но может применяться и парный массаж, взаимный массаж, а также самомассаж.

## САМОМАССАЖ

Самомассаж – это такая форма массажа, при которой человек массирует самого себя. Самомассаж применяют чаще всего после утренней гимнастики, в бане, при ушибах и заболеваниях, в спорте, если нет возможности воспользоваться услугами профессионального массажиста.

Приемы и техника проведения самомассажа описываются в части “Гигиенический массаж”.

## ПАРНЫЙ МАССАЖ

Парный массаж применяется после утренней гимнастики, в сауне, перед спортивными соревнованиями и после них, а также перед спортивными тренировками и по окончании их.

Не рекомендуется применять парный массаж при некоторых заболеваниях и травмах: при травмах позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах, параличах конечностей, бронхиальной астме, хронической пневмонии и других заболеваниях легких, при гастритах, колитах, холециститах и т. д.

Эта форма массажа выполняется с целью сокращения времени при проведении массажного сеанса. Выполняется парный массаж двумя массажистами. Чаще всего парный массаж проводится не мануальным способом, а с помощью вакуумного или вибрационного аппарата.

Репозиторий ВГУ

В то время, как один массажист массирует спину, второй выполняет массаж задней поверхности нижних конечностей. Когда первый массажист производит массаж груди и верхних конечностей, второй в это время массирует переднюю поверхность нижних конечностей. После этого первый массажист, закончивший массаж груди и рук, начинает массировать живот.

Продолжительность парного массажа зависит от пола, возраста, веса и функционального состояния массируемого. Обычно длительность сеанса массажа составляет 5-8 минут.

## ВЗАИМНЫЙ МАССАЖ

Взаимный массаж применяется в сауне, в турпоходах, в быту, на производстве и т. д. Состоит взаимный массаж в том, что двое массируют друг друга поочередно, используя основные массажные приемы.

Взаимный массаж может быть ручным и аппаратным, общим и локальным.

При локальном массаже массируются наиболее утомленные мышцы и части тела. После значительной физической нагрузки можно выполнить и общий восстановительный массаж. Длительность взаимного массажа должна составлять примерно 10-15 минут. Такие приемы прерывистой вибрации, как поколачивание, похлопывание, рубление могут вызвать повышение венозного давления и мышечного тонуса, поэтому при проведении взаимного восстановительного массажа применять их не рекомендуется.

### 3. МЕТОДЫ МАССАЖА

В зависимости от способа выполнения массажа можно выделить следующие его методы:

1. Ручной массаж
2. Аппаратный массаж.
3. Комбинированный массаж.
4. Ножной массаж.

## РУЧНОЙ МАССАЖ

Традиционный метод массажа – ручной (мануальный). Это наиболее часто применяемый метод, т. к. с помощью рук массажист может ощущать состояние массируемых тканей. С помощью ручного массажа можно выполнить все существующие массажные приемы, а также комбинировать их по мере надобности и чередовать. Отрицательным же в мануальном массаже является утомление массажиста, особенно при длительных сеансах с приемами, выполняемыми энергично и глубоко.

## АППАРАТНЫЙ МАССАЖ

С целью облегчения труда массажиста изобретено множество приспособлений для проведения массажа. Но аппаратный массаж имеет ряд недостатков, т. к. он не дает массажисту прочувствовать массируемый участок, а также применить некоторые приемы, поэтому аппаратный массаж обычно используется в качестве дополнительного средства при проведении мануального массажа.

Чаще всего в массажной практике применяются вибромассаж, пневмомассаж (вакуумный) и гидромассаж.

Особенно часто аппаратный массаж применяется при выполнении вибрационных приемов, т. к. с помощью ручного массажа невозможно произвести вибрацию достаточно длительно. С этой целью применяются вибрационные аппараты.

### 1. Вибромассаж

Этот способ аппаратного массажа основан на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством вибрационного аппарата. Степень воздействия аппаратной вибрации на организм зависит от частоты и амплитуды колебаний, а также от продолжительности воздействия.

Репозиторий БГУ

Вибромассаж оказывает воздействие на нервную систему: вибрация возбуждает нервы, которые перестали выполнять свои функции; слишком возбужденные нервы вибрация способна успокоить. Стимулируют нервную деятельность слабые вибрации, сильные же, наоборот, сдерживают ее.

Вибромассаж оказывает воздействие на сосудистую систему, он улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую деятельность. Доказано, что низкие колебательные частоты (до 50 Гц) способны вызвать понижение артериального давления, а высокочастотные колебания (до 100 Гц), наоборот, поднимают артериальное давление, а также увеличивают число сердечных сокращений.

Аппаратная вибрация улучшает работу органов дыхания, активизирует обменные процессы в организме. Благоприятные воздействия оказывает вибромассаж на нервно-мышечный аппарат. Вибромассаж способен повысить работоспособность уставших мышц, т. к. он вызывает положительные реакции нервной системы и улучшает кровоснабжение мышц, а также улучшает окислительно-восстановительные процессы в мышечной ткани.

Научно доказано, что ежедневное использование вибромассажа приводит к длительному повышению работоспособности человека. Вибромассаж оказывает тонизирующее воздействие на массируемые ткани, а также противовоспалительное и обезболивающее. Для достижения максимального эффекта применять аппаратный массаж лучше всего на биологически активных точках (БАТ) и сегментарно-рефлекторных зонах.

Аппаратная вибрация применяется при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, последствий переломов и травм, бронхитов и бронхиальной астмы, радикулитов, остеохондрозов, заболеваний центральной нервной системы.

Не рекомендуется вибромассаж при травмах позвоночника, остеопорозе, эндартериите и атеросклерозе нижних конечностей, тромбофлебите, трофических язвах, болезни Рейно и т. д. Не следует проводить вибромассаж перед сном.

Широко применяется аппаратная вибрация в спортивном массаже перед тренировками и после них.

Все аппараты, применяемые при вибромассаже, можно разделить на аппараты для локальной (частной) вибрации и аппараты для общей вибрации.

В массажной практике получил широкое распространение вибрационный аппарат Н. Н. Васильева, с помощью которого можно выполнять вибрации с частотой от О до 30 Гц. На основе этого аппарата созданы и другие аппараты, имеющие несколько иную конструкцию вибраторов и более мощный двигатель; эти аппараты выполняют не только приемы вибрации, но и приемы разминания.

С помощью электродвигателя работает аппарат П. Л. Берсенева. Частота вибраций этого аппарата также может изменяться.

Широко применяется переносной вибрационный аппарат ВМП-1, который работает от сети переменного тока и имеет несколько вибраторов.

Кроме того, используется в массажной практике работающий от сети аппарат “Тонус”, снабженный массажным поясом, передающим вибрацию на массируемый участок тела. Частоту колебаний, создаваемых аппаратом, можно регулировать.

Применяются в массаже вибрационные аппараты, которые, кроме вибрации, оказывают тепловое воздействие на массируемую поверхность. Они способны менять не только частоту колебаний, но и температуру вибраторов.

Все перечисленные аппараты относятся к аппаратам для локальной вибрации и применяются для массажа отдельных участков тела.

Общая вибрация производится с помощью таких аппаратов, как вибрационный стул, в котором колебательные движения создаются при помощи электромотора. Кроме того, в массажной практике применяются вибрационная кушетка (рис. 5, в), велотраб Гоффа, различные массажные кресла. С помощью массажного кресла и вибрационной

Репозиторий ВГУ

кушетки можно провести и локальный массаж, включив для этого только нужную часть данного аппарата.

Начинать сеанс вибромассажа нужно со спины. Движения приставки виброаппарата следует производить по направлению к лимфатическим узлам (к подмышечным впадинам). Массаж выполняется круговыми и продольными движениями. Массаж спины необходимо выполнять в течение 3-5 минут, можно немного задержаться на широчайших мышцах спины.

Затем нужно произвести массаж верхних конечностей, начиная массировать внутреннюю поверхность плеча, локтевой сустав и сгибатель предплечья, далее – внешнюю поверхность плеча и предплечья. Затем следует промассировать кисть и лучезапястный сустав. Можно использовать при массаже конечностей два вибратора. Выполнять массаж одной руки следует в течение 1-1,5 минут.

Следующий этап – массаж поясничного отдела спины и тазовой области. Движения следует направлять к области паха. Далее – массаж задней поверхности ноги, на него отводится примерно 1 минута. Сначала следует массировать коленный сустав и заднюю поверхность бедра. Направлять движения нужно от коленного сустава к ягодичной складке (не рекомендуется использовать вибромассажер на внутренней поверхности бедра). Затем необходимо промассировать икроножную мышцу и ахиллово сухожилие, направляя движения от пятки в сторону коленного сустава. Столько же времени отводится на массаж передней поверхности ноги. Сначала – массаж передней поверхности бедра по направлению от коленного сустава вверх, затем массаж коленного сустава, передней поверхности голени от голеностопного сустава.

После этого в течение 1 минуты следует промассировать большие грудные мышцы по направлению к позвоночнику. Область живота нужно массировать по ходу толстого кишечника. Начинать и заканчивать сеанс вибромассажа следует ручным поглаживанием.

Не рекомендуется выполнять вибромассаж более 20 минут, т. к. длительная вибрация может оказать неблагоприятное воздействие на организм, вызвать вялость и утомление, бессонницу и головные боли.

При проведении вибромассажа не следует использовать мази и гели, т. к. это ослабляет его воздействие.

Необходимо тщательно соблюдать правила безопасности при пользовании вибрационным аппаратом:

1. Вибратор должен всегда находиться в исправном состоянии.
2. Нельзя перегревать аппарат.
3. Включать вибрационный аппарат в сеть нужно только при том напряжении, на которое он рассчитан.
4. По окончании сеанса вибраторы следует продезинфицировать.

## 2. Пневмомассаж

Воздействие пневмомассажа аналогично воздействию медицинских банок. С помощью специального насоса происходит наполнение аппарата воздухом, а затем его отсасывание. Специальное устройство, снабженное манометром и вакуумметром, регулирует количество нагнетаемого и отсасываемого воздуха. Насадки, накладывающиеся на массируемую поверхность, имеют разную форму, зависящую от того, для какой части тела они предназначены. Присоединяются насадки к аппарату с помощью специального шланга.

Пневмомассаж улучшает кровообращение, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус. Применяется Пневмомассаж при лечении миозитов, эндартериитов, радикулитов, невралгий, а также после операций на коленном суставе для предупреждения атрофии четырехглавой мышцы бедра.

Репозиторий ВГУ

Нельзя применять вакуумный массаж при лимфостазе, гематомах, тромбофлебите, серьезных травмах опорно-двигательного аппарата, воспалительных заболеваниях кожи, при сердечно-сосудистой недостаточности II-III степени по Лангу.

В спортивном массаже Пневмомассаж применяется после тренировок, перед тренировками или соревнованиями.

При выполнении пневмомассажа движения следует производить по ходу лимфатических сосудов. Движения насадки должны быть плавными, без рывков и нажимов, в противном случае массируемому можно причинить боль.

Пневмомассаж можно делать, используя два метода: лабильный (скользящий) и стабильный (неподвижный).

**Стабильный** метод основан на том, что приставка находится на одном и том же участке массируемой поверхности в течение нескольких минут. Затем ее следует перевести на следующий участок тела и задержать на нем на такой же промежуток времени. Например, при лечении пояснично-крестцового радикулита, остеохондроза поясничного отдела, миозита насадку следует на 3-5 минут наложить на поясничный отдел. Стабильный метод пневмомассажа применяется также при лечении урологических заболеваний, импотенции, гинекологических заболеваний, в этих случаях насадка также накладывается на поясничную область спины.

При лечении шейного остеохондроза, болезни Рейно, невритов и плекситов верхней конечности, заболеваниях желудочно-кишечного тракта насадка накладывается на межлопаточную и шейную области.

При лабильном методе приставку нужно передвигать прямолинейно и зигзагообразно на паравертебральных областях спины, на длинных мышцах конечностей, а также на областях груди и живота. Перемещать насадку следует от дистальных отделов к проксимальным (например, от коленного сустава к паху).

Начинать вакуумный массаж следует с мышц спины, используя для этого насадку самого большого размера. Движения нужно производить прямолинейно, кругообразно и по спирали от поясничного отдела к плечевой области. Для широчайших мышц спины можно использовать две насадки одновременно.

После массажа спины нужно перейти к массажу задней поверхности ног. Движения при этом должны быть направлены от коленного сустава к ягодичной складке, от ахиллова сухожилия к коленному суставу. Затем массируемый должен лечь на спину. Массаж передней поверхности нижних конечностей выполняется от стопы к паховой складке.

Массировать мышцы груди следует от грудины к позвоночнику, живот – по ходу толстого кишечника.

Массаж верхних конечностей нужно начинать с области плеча, двигаясь в сторону кисти. Движения должны быть кругообразными, использовать для массажа следует насадки малых размеров.

Необходимо помнить, что вакуум при проведении пневмомассажа не должен превышать 0,4-0,5 кгсм$^2$, частота должна быть не выше 4 Гц. Длительность одного сеанса вакуумного массажа должна составлять 20 минут, более длительный массаж производить не рекомендуется. Если массируемый испытывает при проведении массажа болезненные ощущения, между поверхностью тела и насадкой можно положить полотенце или хлопчатобумажную салфетку.

## 3. Гидромассаж

Гидромассаж способствует улучшению обменных процессов в организме, активизирует кровоснабжение тканей, снимает напряжение мышц, снижает возбудимость организма.

Применяют гидромассаж при лечении некоторых заболеваний, в частности, заболеваний опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Репозиторий ВГУ

Используется гидромассаж и в спортивной практике, особенно при подготовках к тренировкам (соревнованиям), но проводить его следует не позднее, чем за 2-3 часа до начала тренировки (соревнования).

Широко применяется гидромассаж подводный, когда на массируемого, находящегося в специальной ванне, под большим давлением подается вода из шланга.. Массируемый должен лежать в ванне, максимально расслабив мышцы. Специальное устройство регулирует давление воды, которая может воздействовать непосредственно на тело массируемого, а может попадать на него через воду в ванне. Если струя воздействует через воду, давление на массируемую поверхность несколько ослабляется, зато вода воздействует не только на отдельные участки тела, но и на весь организм, т. к. при таком способе происходят круговые движения всей массы воды в ванне. Для такого массажа лучше использовать специальное приспособление, с помощью которого будет регулироваться температура воды и давление.

Степень воздействия гидромассажа на человека зависит от силы водяной струи, от угла, под которым она падает на массируемую поверхность, от формы насадки, от температуры воды, а также от длительности воздействия водяной струи.

Давление на разные участки тела должно быть различным. Так, при массаже спины давление может быть от 2 до 5 атмосфер, а при массаже бедра давление не должно превышать 4 атмосфер.

Одним из видов гидромассажа является массаж под напорной струей воды, подаваемой с помощью шланга с наконечником (душ Шарко). Массируемый должен стоять на расстоянии 2-3 метра от шланга и через определенные промежутки времени поворачиваться, чтобы каждый участок тела был промассирован струей.

Начинать следует с массажа спины, направив на нее веерообразную струю воды. Затем прямой струей нужно произвести движения вдоль спины. В верхней части спины движения должны быть кругообразными, вокруг обеих лопаток от позвоночника к подмышечным впадинам. Заканчивается массаж спины массированием веерообразной водяной струей.

Остальные участки тела массируются такими же приемами, только наиболее чувствительные участки тела нужно массировать лишь веерообразной струей. К таким участкам относятся внутренняя часть бедра, живот и др.

Гидромассаж нужно чередовать с классическим ручным массажем. Лучше всего начинать обычный массаж с гидромассажа. Проводить гидромассаж рекомендуется в течение 3-7 минут; время проведения классического массажа, следующего за гидромассажем, нужно сократить на одну треть.

## КОМБИНИРОВАННЫЙ МАССАЖ

Комбинированный массаж – это сочетание аппаратного массажа с классическим или сегментарным массажем.

Комбинированный массаж удобен тем, что с его помощью можно сократить время проведения одного сеанса и сделать массаж большему количеству пациентов. Кроме того, комбинированный массаж усиливает физиологическое воздействие на организм.

Комбинированный массаж широко применяется в спортивной практике. Также его применяют при травмах, при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях нервной системы.

Начинать комбинированный массаж следует с выполнения подготовительной части классического массажа.

Массаж спины начинается с поглаживания, затем следует перейти к приему выжимания одной рукой или двумя руками с отягощением. Далее нужно выполнить растирание поясничной области, межреберных промежутков, фасции трапециевидной мышцы, плечевого сустава, области под лопатками. Следующий этап – ординарное и двойное кольцевое разминание широчайших мышц спины.

Репозиторий ВГУ

Выполнив ручной массаж спины, можно приступить к аппаратному массажу. Аппаратный массаж следует направить в основном на массаж широчайшей, длинной и трапециевидной мышц спины. На первом этапе нужно промассировать спину с обеих сторон позвоночного столба, затем – от крестца к шее, следуя по направлению длинной мышцы. От длинных мышц нужно перейти к широчайшим мышцам. После этого массируется трапециевидная мышца по направлению от нижнего края лопатки вверх и в сторону. Косые мышцы следует массировать с меньшим давлением и недолго.

Завершается массаж спины ручным массажем. Произведя несколько поглаживаний, следует выполнить 2-3 выжимания, а затем размять длинную мышцу спины, применив щипцеобразное разминание. После этого нужно провести разминание области под лопатками и размять широчайшую мышцу спины. Для этого можно использовать двойной гриф, двойное кольцевое разминание и разминание фалангами согнутых пальцев. Затем следует произвести потряхивание на широчайшей мышце спины.

Закончить массаж спины необходимо поглаживанием.

Массаж наружной поверхности рук начинается поглаживанием и двойным кольцевым разминанием. После этого можно перейти к аппаратному массажу, направив его главным образом на двуглавую и трехглавую мышцы. В середине плеча проходит серединный нерв, поэтому проводить аппаратный массаж в этом месте нужно очень осторожно.

Закончив аппаратный массаж, следует приступить к поглаживанию, после которого перейти к ординарному и двойному кольцевому разминанию.

Аналогичными приемами провести массаж внутренней поверхности рук.

После проведения массажа рук следует перейти к массажу тазовой области, начав его с поглаживаний и выжиманий с отягощением. В местах прикрепления больших ягодичных мышц нужно произвести растирания. Далее растирания производятся в области крестца, гребня подвздошной кости, тазобедренного сустава и ягодичных мышц.

Аппаратный массаж таза начинается с области крестца в стороны, затем массируются участки вдоль гребня подвздошной кости, далее – ягодичные мышцы. Закончить массаж таза нужно ручным массажем, выполняя поглаживания, выжимания и растирания.

Задняя поверхность бедра массируется с использованием приемов поглаживания, выжимания и разминания. При разминании нужно использовать продольное разминание, двойной гриф, двойное кольцевое разминание.

Следующий этап – аппаратный массаж. При его выполнении нужно помнить, что массировать внутреннюю часть бедра аппаратом не рекомендуется.

Закончить массаж задней поверхности бедра нужно ручным способом, используя приемы поглаживания, выжимания и разминания.

Ручным способом следует начать массаж задней поверхности коленного сустава. Затем следует произвести аппаратный массаж. Закончить массаж коленного сустава нужно кругообразными поглаживаниями. Подколенную ямку массировать нельзя, массаж нужно производить вокруг нее.

Массаж голени начинается с ручного массажа икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Затем следует аппаратный массаж, и, наконец, на последнем этапе – ручной массаж. Переднюю поверхность бедра нужно начинать массировать с использованием приемов поглаживания и выжимания с отягощением. Затем следует выполнить разминание (двойной гриф и двойное кольцевое разминание).

После этого выполняется аппаратный массаж. Можно производить массаж бедра двумя приставками, при этом их нужно расположить так, чтобы одна располагалась немного выше другой. Закончить массаж бедра нужно ручным массажем с использованием поглаживания, разминания и потряхивания.

Репозиторий ВГУ

Начинать массаж передней поверхности коленного сустава нужно с использованием приемов кругообразного и щипцеобразного растирания подушечками четырех пальцев, а также кругообразного растирания основанием ладони. На следующем этапе производится аппаратный массаж в разных направлениях. Заканчивать массаж коленного сустава нужно кругообразными поглаживаниями.

Массаж передней поверхности голени производится на вытянутой или согнутой в коленном суставе ноге. Начинать массаж следует с выполнения приемов поглаживания, выжимания и щипцеобразного разминания. Затем производится аппаратный массаж с использованием приставки, предназначенной для массажа плоских мышц. Закончить массаж передней поверхности голени следует приемами ручного массажа.

Голеностопный сустав массируется с использованием приемов щипцеобразного и кругообразного растирания. Затем нужно подключить аппаратный массаж. Заканчивается массаж поглаживаниями.

Массаж области груди начинается с поглаживания, затем следует провести выжимание и растирание межреберных мышц в прямолинейном и кругообразном направлениях. Грудина и места прикрепления больших грудных мышц массируются кругообразным растиранием подушечками четырех пальцев. Большие грудные мышцы массируются с применением одинарного и двойного кольцевого разминания. Затем нужно применить аппаратный массаж. После массажа грудины следует произвести массаж больших грудных мышц, двигаясь в сторону подмышечных впадин, минуя область соска.

Закончить массаж груди следует приемами ручного массажа. Следует помнить, что в сеансе комбинированного массажа не рекомендуется применять ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Время при проведении сеанса следует распределять таким образом, чтобы ручной массаж занимал приблизительно 70% времени, а аппаратный – около 30%.

Аппаратный массаж может заменять определенные приемы классического массажа. Если комбинированный массаж проводится с использованием приемов вибромассажа, то это заменяет приемы вибрации, а также потряхивание и разминание. Вакуумный массаж или гидромассаж можно применить при выполнении растирания и разминания.

## НОЖНОЙ МАССАЖ

Ножной массаж издавна применялся восточными массажистами в банях. Показан такой массаж спортсменам с повышенным тонусом мышц, если ручной массаж не оказывает нужного эффекта. Массаж ногами может производиться здоровым людям, имеющим большой вес тела и значительную мышечную массу.

Не рекомендуется ножной массаж при травмах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, туберкулезе позвоночника, остеопорозе, пояснично-крестцовом радикулите, болезни Бехтерева, инфаркте миокарда, бронхиальной астме, гипертонической болезни II–Ш степени, онкологических заболеваниях. Противопоказан ножной массаж лицам пожилого возраста. При проведении ножного массажа массируемый должен лежать на полу или на мате. Массаж может выполняться как одной, так и двумя ногами с использованием приемов растирания и разминания.

При массаже спины массажист встает обеими ногами на спину массируемому и выполняет разминание в направлении от поясничного отдела к области шеи. При разминании нижних конечностей двигаться следует от бедра к голени. После массажа ногами необходимо произвести ручное поглаживание, растирание и разминание всех участков, промассированных с помощью ног.

## 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Репозиторий ВГУ

При несоблюдении основных гигиенических требований даже умело выполненный массаж не принесет желаемого результата, поэтому при проведении сеанса массажа должны быть учтены главные его условия.

**МАССАЖНЫЙ КАБИНЕТ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЕ**

Сеанс массажа лучше всего проводить в изолированном теплом помещении, температура воздуха в котором должна быть от + 20 до +22 градусов, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт. Массажный кабинет должен быть хорошо освещенным, т. к. при недостаточном освещении кабинета массажист будет быстро уставать. Освещение нужно установить таким образом, чтобы осветительные приборы не раздражали глаза массажиста, а на пациента свет падал под углом. Наиболее эффективно для этого использовать естественный свет или лампы дневного света.

Массажный кабинет обязательно должен проветриваться, с этой целью необходимо оборудовать в нем приточно-вытяжное устройство, которое обеспечит многократный обмен воздуха. Если такого устройства нет, то в кабинете должна быть специальная фрамуга, через которую поток воздуха направляется вверх.

Выполнять гигиенический и спортивный массаж можно и на открытом воздухе, если температура воздуха не ниже +20 градусов. Место проведения массажа должно быть хорошо защищено от ветра и солнечных лучей.

Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован. В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов. В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ-6, тальк, 3%-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5,10, 25 минут).

Желательно также, чтобы недалеко от массажного кабинета находились туалет и душевая комната.

**Массажный стол**

Проводится массаж на кушетке. Для этой цели используются кушетки различных конструкций. У некоторых из них приподнимаются ножной и головной концы, а у других имеются прикрепные подлокотники и подголовники. Существуют такие кушетки, высоту которых можно регулировать при помощи механического или гидравлического привода. Наряду с, этим применяются еще и кушетки с подогревом.

В тех случаях, когда специальной кушетки нет, ее можно изготовить по следующим размерам: длина 200-210 см, ширина 60-65 см, высота 60-80 см, валик диаметром 25-35 см. Нужна будет и небольшая подушечка, набитая ватой. Валик предназначен для подкладывания под ноги, чтобы придать им среднее физиологическое положение. Верхняя часть кушетки обтягивается поролоном и покрывается синтетическим материалом, который легко моется. Выполнять массаж на жестких покрытиях или мягких кроватях не рекомендуется.

Для проведения массажа рук лучше использовать стол, высота которого 70-80 см, длина 50 см, ширина 30 см, и подушку, набитую ватой или поролоном. Наличие винтового стула на колесиках будет нелишним.

**Требования к массажисту**

Во время проведения сеанса массажа объем всех знаний, умений и навыков массажиста, а также его профессионализм играют большую роль. Важно, чтобы массажист мог расположить к себе пациента, стремился помочь ему, максимально прилагая к этому все усилия. Массажисту необходимо обладать такими качествами, как уверенность, уравновешенность, тактичность. Он должен убедить пациента в силе

Репозиторий ВГУ

массажа, поэтому при работе массажисту очень важно быть спокойным, терпеливым, а также внимательным и дружелюбным по отношению к пациенту.

Массаж проводится только по методике, которая составлена на основании диагноза. Большое значение имеет систематичность проведения сеансов массажа.

Очень важно помнить при выполнении массажа о сохранении своей энергии, которую не стоит растрачивать впустую, делая ненужные движения. Движения, производимые руками, должны быть мягкими и плавными, повторяющимися в одном ритме, но ни в коем случае не резкими. Массажист должен одинаково владеть техникой выполнения приемов как правой, так и левой рукой. При проведении массажа в работе должна участвовать лишь та группа мышц, которая необходима для выполняемого в данный момент приема. Например, если прием выполняется только кистью, мышцы плеча и предплечья не должны быть задействованы.

Кисти рук массажиста должны быть теплыми, сухими и пластичными, а также выносливыми и сильными.

Чтобы холодные и влажные руки стали сухими и теплыми, нужно использовать теплые ванночки с переменной температурой, а также растирания одеколоном, лимонным соком или спиртовым раствором.

Для выработки силы и выносливости рук рекомендуется использовать ручной эспандер и гантели. Также неплохо влияют на тренированность рук различные комплексы упражнений и спортивные занятия.

Немаловажную роль играет тренировка гибкости лучезапястных суставов; тренировать надо и пальцы, добиваясь большей их подвижности и гибкости.

Важно, чтобы на руках массажиста не было ссадин, царапин, трещин, а ногти были коротко острижены. Ни в коем случае нельзя проводить массаж при воспалительных или грибковых заболеваниях рук, т. к. инфекцию легко можно передать пациенту во время массажа. Перед началом сеанса массажист обязательно должен вымыть руки теплой водой с мылом, а затем смазать их смягчающим кремом.

Во время проведения сеанса массажа на массажисте должен быть чистый халат, на ногах у него должна быть легкая, свободная обувь. Часы, кольца и браслеты необходимо снять, т. к. украшениями и часами можно повредить кожу пациента.

Очень важно, чтобы рабочая поза массажиста была комфортной. Время от времени ее нужно менять, потому что продолжительное выполнение массажа в одном и том же положении очень утомляет мышцы.

Вести беседы во время сеанса не рекомендуется, т. к. это влечет за собой нарушение дыхания массажиста, ведет к утомлению, а также отвлекает от работы.

Стоит напомнить, что каждый массажист обязан хорошо знать анатомию и физиологию, показания и противопоказания к проведению массажа. Необходимо знать все о физиологическом действии отдельных приемов, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Также важно хорошо помнить, когда используется тот или другой прием и когда можно перейти от одного приема к другому.

**Уход за руками**

Кисти рук постоянно подвержены неблагоприятному влиянию солнца, холода, ветра и т. д. Все это отрицательно сказывается на коже: она может стать сухой, грубой, могут появиться трещины. Грязные, неухоженные руки могут стать источником различных инфекций. Поэтому массажист обязан следить за состоянием своих рук, выполнять все требования по уходу за руками.

Работу по дому и на даче, а также все ремонтные работы следует проводить в перчатках. С водой и красками нужно работать в резиновых перчатках. Выполнять работу в резиновых перчатках в течение продолжительного времени не рекомендуется, потому что образовавшийся пот не проходит через перчатку и раздражает кожу, что может

Репозиторий ВГУ

привести к воспалительным процессам. Бели работа не связана с жидкостями, ее лучше выполнять в хлопчатобумажных перчатках.

Когда работа завершена, перчатки нужно снять, а руки вымыть теплой водой. После этого на сухую кожу рук следует нанести крем. Пока крем впитывается, можно выполнить простые гимнастические упражнения для рук.

Не рекомендуется часто мыть руки холодной водой, потому что от этого кожа на них делается грубой и шелушится. После утренней гимнастики руки лучше мыть теплой водой или водой комнатной температуры.

Постоянное использование горячей воды при мытье рук тоже сказывается отрицательно, т. к. кожа обезжиривается, шелушится и становится очень сухой. Поэтому после того как руки вымыты, их необходимо тщательно вытереть и просушить, а затем нанести питательный крем.

Слишком частое применение мыла при мытье рук ведет к сухости кожи, поэтому можно использовать вместо обычного туалетного жидкое мыло.

Если после выполнения какой-либо работы руки сильно загрязнены, их можно очистить следующими способами:

1. Ванночка для рук. 5 г чайной соды, 30 г глицерина и 2,5 г нашатырного спирта развести в воде. Опустить руки в ванночку и подержать их в ней в течение 7-10 минут. Затем тщательно вытереть руки и нанести питательный крем.

2. Вымыть руки в холодной воде с небольшим количеством суперфосфата, после этого еще раз вымыть руки теплой водой с мылом, затем руки нужно тщательно вытереть и нанести питательный крем.

3. Руки вымыть в ванночке солевого раствора (50 г соли на 0,5 л воды) или раствора уксусной кислоты. Вода для ванночки должна быть теплой.

Важно, чтобы в вечернее время уход за кожей рук проводился более тщательно. 1-2 раза в неделю перед сном можно делать ванночки для рук. Полезна для кожи рук ванночка из картофельного отвара: две-три разваренные картофелины растолочь и перемешать с отваром, в котором варился картофель, охладить до температуры 30-35 градусов и опустить руки на 10-15 минут. После окончания процедуры вымыть руки теплой водой и смазать их кремом.

Смягчают кожу рук и ванночки из отвара овсяных хлопьев, отваров сборов различных лекарственных растений, например из цветов липы, ромашки, листьев крапивы. В ванночку из отвара лекарственных трав нужно добавить 1-2 чайные ложки растительного масла. .

**Гимнастика для рук**

1. Сидя за столом, сжать в кулак кисти рук, а затем разжать их. Упражнение повторить 5-7 раз.

2. Двумя руками опереться на стол и произвести движения, напоминающие игру на фортепьяно. Повторить упражнение несколько раз.

3. Положить кисти рук на поверхность стола ладонями вниз. Не отрывая ладони от стола, поднять выпрямленный палец как можно выше (остальные пальцы от стола не отрывать), затем опустить на стол. Движение повторить несколько раз. Таким же образом упражнение выполняется для каждого пальца.

4. Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая от поверхности стола основания ладоней, приподнять выпрямленные пальцы от стола, а затем резко опустить их, с силой ударив подушечками пальцев о поверхность стола. Повторить несколько раз.

5. Поставить локти на стол. Произвести поочередно круговые движения кистью каждой руки по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить упражнение для каждой руки 5-6 раз.

Следующие упражнения выполняются с гантелями, вес которых 3 кг.

Репозиторий ВГУ

1, Взять гантели, опустить руки вниз и выполнить повороты влево и вправо. Повторить упражнение в каждую сторону 5-6 раз.

2. Провести сгибание и разгибание в лучезапястных суставах. Каждое движение выполнить 5-6 раз.

3. Взять гантели и вытянуть руки вперед. Выполнить повороты вправо и влево по 5-6 раз в каждую сторону. По 5-6 раз согнуть и разогнуть руки в лучезапястных суставах.

**Требования к пациенту**

Перед проведением сеанса массажа пациент должен принять теплый душ, а если это невозможно по каким-либо причинам, то достаточно будет помыть ноги и обтереть все тело влажным полотенцем.

При локальном (местном) массаже участок тела, на котором будет выполняться массаж, нужно протереть спиртом или одеколоном.

Во время сеанса массажа разрешается, чтобы на массируемом оставалось нижнее белье, но для достижения лучшего эффекта рекомендуется, чтобы кожа была открыта. Бели по каким-то причинам это сделать невозможно, а также при значительном волосяном покрове на теле массируемого (чтобы не раздражать волосяные луковицы) массаж можно провести через тонкую чистую ткань из натуральных волокон.

Места повреждений кожи (ссадины, мелкие ранки, царапины) необходимо обработать йодом, бриллиантовой зеленью или клеем БФ-6. Во время массажа эти участки нужно обходить.

При некоторых кожных заболеваниях (лишай, экзема и др.) массаж производить нельзя.

При проведении массажа пациент должен принять наиболее удобное положение и постараться полностью расслабить мышцы. При несоблюдении этих условий массаж не даст желаемых результатов.

Одно из важнейших условий для правильного проведения массажа –устойчивое положение массируемой части тела. Когда прочная основа для массируемого участка тела отсутствует, то достичь полного расслабления мышц невозможно, т. к. пациенту приходится напрягать мышцы конечностей.

В результате многократных исследований было точно установлено, каковы должны быть углы сгибания и отведения, чтобы конечности приняли среднефизиологическое положение. Если массируемый занимает положение лежа на спине, то для придания среднего физиологического положения необходимо отвести нижнюю конечность от вертикали на угол в 35 градусов и согнуть ее в коленном суставе под углом 45 градусов.

Путем отведения плеча от вертикальной плоскости на 45 градусов, сгибания предплечья в локтевом суставе под углом 110 градусов и сгибания кисти в лучезапястном суставе под углом 100 градусов достигается среднее физиологическое положение для мышц верхней конечности.

Если массируемый лежит на животе, чтобы добиться расслабления мышц нижней конечности, нужно подложить валик под голень. В зависимости от высоты массажного стола угол сгибания в коленном суставе может меняться от 25 до 40 градусов. Также на угол сгибания в коленном суставе влияет рост массажиста.

Чтобы добиться максимального расслабления мышц верхней конечности, массируемый должен принять такое исходное положение, при котором рука будет расположена вдоль туловища. Угол сгибания между предплечьем и плечом должен составить 110 градусов.

**СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ МАССАЖА (КРЕМЫ, ГЕЛИ, МАЗИ)**

Для профилактики и лечения различных заболеваний применяются специальные мази, которые положительно воздействуют на мышцы и ткани за счет содержащихся в них компонентов.

Репозиторий ВГУ

Противовоспалительные мази включают в себя ароматические масла, гепария, конский каштан, арнику, эфирные масла, гиалуронидазу. Гиперемирующие мази содержат никотиновую кислоту, метилсалицилат, камфору, капсицин, змеиный, а также пчелиный яды. Они воздействуют на расширение сосудов и активизируют мышечный кровоток.

Мази используются для снятия болей, скорейшего восстановления травмированных тканей и повышения температуры массируемых мышц и тканей.

При работе со спортсменами используются такие мази, как финалгон, дольпик, никофлекс, венорутон и др..

В их состав входят активные ингредиенты, которые хорошо всасываются сквозь кожу и проникают в кровеносные сосуды.

В целях профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата применяются противовоспалительные и гиперемирующие мази, которые используются в сочетании друг с другом.

При нанесении мазей на кожу нельзя забывать о тяжести травм и степени заболеваний опорно-двигательного аппарата. При острой травме в первые три дня можно использовать только гели, а в последующие дни должны сочетаться гиперемирующие и противовоспалительные мази. Сначала выполняется массаж с применением разогревающих мазей, после которого наносится противовоспалительная мазь, впоследствии фиксируемая повязкой.

В период острой травмы лучше всего применять гели, т. к. они охлаждают, но не раздражают кожу, а также снимают болевые ощущения. Во избежание гиперемии и дополнительного травмирования поврежденных тканей гель следует накладывать, а не втирать. После этого поврежденный участок следует обернуть тонкой Полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Во время последующего наложения геля, остатки предыдущего нужно удалить ватным тампоном, а травмированный участок протереть спиртом и по прошествии 15-30 минут наложить повязку с гелем.

На 4-7 день, после того как снята острая боль, при выполнении массажа используются разогревающие мази.

При заболеваниях и травмах, связанных с опорно-двигательным аппаратом, мазь следует накладывать в небольшом количестве, т. к. процесс всасывания протекает медленно. После предварительного массажа с использованием разогревающей мази значительно увеличивается впитывание мази. Ее не рекомендуется наносить на слой геля, потому что он образует пленку, через которую мазь не сможет впитаться.

Чтобы мази впитывались быстрее, их следует сочетать с различными тепловыми компрессами: на слой мази необходимо наложить повязку, смоченную горячей водой или спиртом, обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Следует соблюдать особую осторожность при использовании компрессов во время травм лучезапястного, голеностопного и др. суставов, т. к. они могут обострить боль и обжечь кожу. Также возможен ожог при использований компрессов с разогревающими мазями, например финалгоном.

Нередки случаи аллергических реакций на разогревающие мази у спортсменов, они выражаются в покраснении кожи, припухлостях и пр. В связи с этим перед их использованием необходимо провести тест на чувствительность: небольшое количество мази втирается в кожу. Если по прошествии нескольких часов никаких изменений на коже не обнаружено, то ее можно применять. Часто аллергические реакции наблюдаются у тех спортсменов, которые продолжительный период пользовались какой-то мазью.

В первые три дня, после получения травмы, применяются такие гели, как хирудоид, троксевазин-гель, опиногель и др.. В последующие четыре дня разогревающие мази (капсодерма, дольпик, никофлекс) используются в сочетании с противовоспалительными мазями (мобилат, бруфен, хирудоид). Успокаивающее и расслабляющее действие на

Репозиторий ВГУ

травмированный участок оказывают активные компоненты, входящие в состав мазей. При их использовании значительно сокращаются сроки лечения.

## 4. Практический раздел электронного учебно-методического комплекса «Массаж»

### Лабораторный практикум

### Занятие № 1

**Тема:** 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 вибрация) 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 тонусе 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).

Репозиторий ВГУ

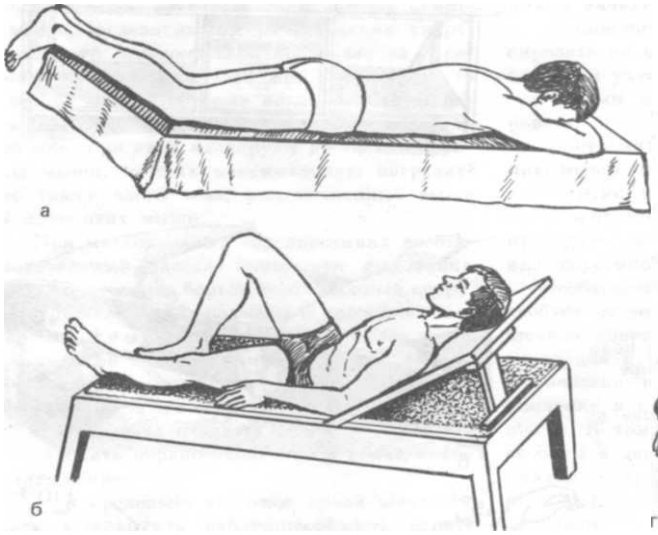



Рис. 1. Положения пациента при массаже

Различают следующие виды массажа: тонизирующий общий массаж, сегментарный массаж и точечный массаж. 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.

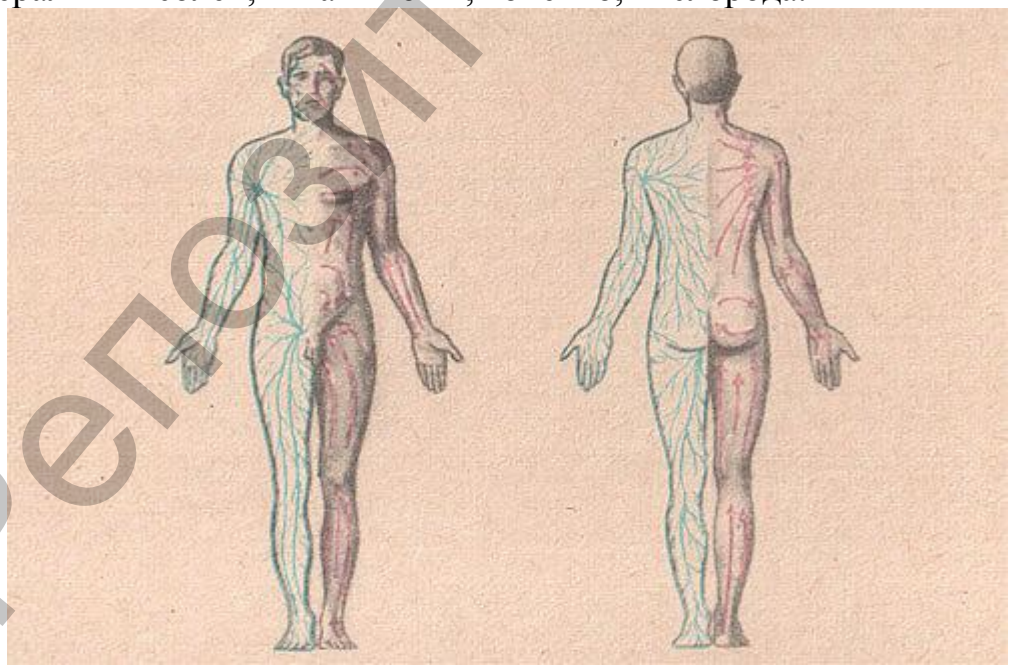


Рис. 2. Схема движения лимфы и направления массажных движении

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

Репозиторий ВГУ

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 массирование «активных точек», соответствующих используемым при иглоукалывании. Точечный массаж производится для понижения тонуса спастичных 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 пресскуссии (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

**Тема:** Характеристика основных приемов массажа
**Методы:** исследование на человеке; наблюдение.

Репозиторий ВГУ

**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 разминание. 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

Репозиторий ВГУ

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

**Тема:** 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.

Репозиторий ВГУ

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, непрерывистую 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.

Репозиторий ВГУ

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 вверху 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 заключение повторяют массаж щей, 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**

**Тема:** 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:**

Репозиторий ВГУ

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 грудине; 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 грудине 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 грудине, 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

Репозиторий ВГУ

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

**Тема:** 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

Репозиторий ВГУ

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 увеличиваю 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.

Репозиторий ВГУ

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.

Репозиторий ВГУ

## Занятие № 6

**Тема:** 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

Репозиторий ВГУ

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

**Тема:** 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 кишечника 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

Репозиторий ВГУ

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. Особенность 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. Массаж проводят 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 колее, повышенной потливости ребенка кожу его припудривают тальком; при сухой коже ребенка массажист смазывает свои руки глицерином, растительным

Репозиторий БГУ

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 мес. 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-х 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.

Репозиторий ВГУ

## 5. БЛОК КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «МАССАЖ»

### 5.1. Тесты по дисциплине «Массаж» для студентов ДФО и ЗФО

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) соединительнотканный;
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 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

Репозиторий ВГУ

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) массажирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее
б) массажирующая рука скользит по коже
в) захватывается или фиксируется одной кистью массажируемая 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. К разновидности спортивного массажа относят:
а) классический
б) сегментарно-рефлекторный
в) тренировочный
г) самомассаж
15. Растирание – это:
а) подготовительная часть перед более сложным приемом – разминанием
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. Кто является основоположником системы спортивного массажа:
а) В.К. Стасенков
б) В.Л. Федоров

Репозиторий ВГУ

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:

Репозиторий ВГУ

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:
спиралевидный;
штрихование и строгание;
рубление;
пиление.
27. Какой вспомогательный прием выполняется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2-4 см между собой:
сотрясение;
встряхивание;
рубление;
похлопывание.
28. Какие приемы поглаживания относятся к вспомогательным:
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. Какой массаж широко используется в клиниках, поликлиниках, санаториях, лечебно-профилактических учреждениях:
а) лечебный
б) гигиенический
в) косметический
г) профилактический
31. Приём массажа, при помощи, которого в массируемых тканях возникают колебательные движения, называют ...
а) поглаживанием
б) вибрацией
в) растиранием
г) пощипыванием
32. Гидромассаж - это массаж ...

Репозиторий ВГУ

а) подводный
б) с помощью банок
в) с применением жидкого азота
г) все верно.
33. Массаж делают ...
а) от центра к периферии
б) от центра к периферии по направлению к лимфоузлам
в) от 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 делят по технике:
а) ручной, классический
б) сегментарный, точечный
в) ручной, инструментальный, аппаратный, гидромассаж
г) все не верно.
36. Косметический массаж включает комплекс массажных приёмов, 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 течениях, 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 привидение 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

Репозиторий ВГУ

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 дозирование 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) сжимание;
в) раскатывание;
г) все ответы верны.
45. Какой вид разминания относится к основному:
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) рубленее, поколачивание, похлопывание,
б) пиление, поколачивание, похлопывание,
в) рубленее, сдвигание, похлопывание,

Репозиторий ВГУ

г) рубленее, 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.

Репозиторий ВГУ

56. Разминание включает в себя следующие фазы:
а) фиксация, сдавливание и сжимание, раскатывание, раздавливание и само разминание.
б) пиленги, пощипывание и само разминание.
в) похлопывание, поколачивание и саморазминание,
г) граблеоразное и гребнеобразное поглаживание.
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 и 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) не зависимо 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:

Репозиторий ВГУ

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) приём воздействия на подкожную клетчатку
б) приём воздействия на мышцу
в) приём скольжения
г) все верно.
66.Каким приёмом массаж начинается и заканчивается:
а) разминание
б) растирание
в) поглаживание
г) вибрация
67.Приёмы 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 $^0$C):
а) да
б) нет
в) только область грудной клетки
г) иногда.
70. Один из методов массажного лечения с использованием кистей и стоп пациента
точечный китайский
китайский по меридианам
Су- Джок терапия
русский
71.Дайте полное определение массажа:
а) это совокупность приёмов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека

Репозиторий ВГУ

б) это совокупность приёмов, 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
массаж проводится без смазывающих средств, не только руками, но и ногами; направление движений не только от периферии к центру, но и в обратную сторону
проводится только руками, направление движений от периферии к центру
проводится со смазочными средствами, ограниченное число приемов, глубокое проникновение в ткани
не отличается
73. К аппаратному массажу относятся
а) вакуумный
б) вибрационный, вакуумный, гидромассаж
в) гидромассаж, самомассаж, баночный
г) все верно
74.Основные приёмы 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
сегментарный массаж; массаж стоп и кистей, массаж ушных раковин
массаж стоп и кистей, массаж тела
сегментарный массаж, массаж стоп
нет правильного ответа
78.Ударные приёмы проводятся:
а) межлопаточная область
б) проекция почек
в) область 7-го шейного позвонка
г) нет правильного ответа
79.Физиологическое воздействие поглаживания на организм:

Репозиторий ВГУ

а) повышает возбудимость ЦНС
б) оказывает успокаивающее действие на нервную систему
в) успокаивает обмен веществ
г) способствует повышению работоспособности
80.Перечислите разновидности ударных приемов:
а) поколачивание и похлопывание
б) пиление
в) строгание
г) все верно
81. При растирании
рука скользит по коже
рука смещает кожу
рука захватывает мышцу
нет правильного ответа
82. Вспомогательным приемом поглаживания является
щипцеобразное
плоскостное
обхватывающее
нет правильного ответа
83. Положение массируемого при массаже шеи и трапециевидной мышцы
сидя, руки согнуты в локтях, опираются на массажный столик
лежа на спине, руки вдоль туловища
сидя на стуле перед зеркалом
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. С какого возраста можно проводить массаж грудным детям:
а) с 4 месяцев
б) с 2 месяцев
в) с 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

Репозиторий ВГУ

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. Какие приемы массажа 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:
5 минут
15 минут
10 минут
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:
а) с самого рождения
б) с 10 дней со дня рождения
в) с 1-го года
г) с 2-х 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;

Репозиторий ВГУ

б) в 2 раза
в) в 10 раз;
г) ни как не увеличивается;
97. Температура воздуха в массажном кабинете должна быть:
а) +20-25$^0$С;
б) +16-17$^0$С;
в) +12$^0$С;
г) +18-19$^0$С;
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 самого пораженного участка
с точек наиболее отдаленных от пораженного участка
с точек наиболее приближенных к пораженному участку
с 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.Назовите 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

Репозиторий ВГУ

б) мышечную систему
в) кожу
г) все ответы верны
105. Начинать и заканчивать сеанс массажа следует приемом:
постукиванием
вибрацией
разминанием
поглаживанием
106. Все движения массирующей руки необходимо совершать по ходу:
в сторону кровотока
в строну п/покожную кровотоку
по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам
в сторону п/положную тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам
107.Успокаивающие приемы массажа:
а) поглаживания, 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:
вакуумный массаж
веерный душ
вакуумная рефлектотерапия
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:
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) сдавление нерву 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;

Репозиторий ВГУ

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. Какие средства не используются для повышения влажности кожи массируемого
а) крем
б) массажное масло
в) настойку 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 180/100мм.рб.ст.
в) нарушение сердечного ритма
г) тромбоэмболия
117. При АГ массаж начинают с
а) верхней части спины;
б) живота;
в) стоп;
г) головы.
118. Как нельзя делать массаж массажисту:
а) на обнажённое тело;
б) через одежду;
в) после принятия душа;
г) с кольцами и браслетами на руках.
119. Приём разминания способствует
а) ускорению рассасывания затвердений;
б) растягиванию рубцов, спаек;
в) прогревает мышечную ткань;
г) развитие остеохондроза.
120. Количество процедур массажа при сколиозе:
а) 15 – 20;
б) 10;
в) 4-5;
г) противопоказано.
121. Виды поглаживания:

Репозиторий ВГУ

а) Прямолинейное, зигзагообразное
б) поперечное, продольное
в) разминание, сдвигание
г) стимуляция, пощипывания
122. Приёмы массажа:
а) поглаживание, вибрация, разминание;
б) поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, встряхивания, ударные приёмы 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 5м$^2$
б) не менее 7 м$^2$
в) не менее 10м$^2$
г) не менее 16 м$^2$
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) снятие боли, улучшение крово- и лимфооттока;
б) предупреждение контрактур суставов;
в) улучшение координации движений;
г) все ответы правильные.
129. К разновидностям спортивного массажа относятся
а) тренировочный;

Репозиторий ВГУ

б) самомассаж;
в) классический;
г) лечебный.
130. Массаж при заболеваниях суставов проводится
а) для снижения возбудимости двигательных клеток;
б) для улучшения адаптации ССС к внешней среде;
в) для 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 массаж;
б) косметический массаж;
в) лечебный массаж;
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 приёмы
а) поглаживание в направлении ближайшего крупного лимфатического узла;
б) непрерывная лабильная вибрация;
в) ударные приёмы;
г) растирания подушечками пальцев.
135. Показания к применению массажа в дерматологии являются:
а) дерматит
б) пролежни
в) туберкулёз 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;

Репозиторий ВГУ

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, согревающий или мобилизирующий предварительный массаж применяется при
а) предстартовой лихорадке;
б) состоянии боевой готовности;
в) стартовой готовности;
г) стартовом напряжении.
140. Какие приёмы массажа не применяют при бессоннице:
а) растирающие
б) скользящие
в) возбуждающие
г) все ответы верны
141. Требование 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:
70° спирт
1% р-р формальдегида
моют холодной водой + тальк
1% р-р формальдегида + вода + тальк
144. Родоначальник массажа в России?
а) И.З. Голадзе
б) И.М. Сеченов
в) И.В. Заблудрвский, М.Я. Мудров
г) Э.Я. Морфор,
145. Действие 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

Репозиторий ВГУ

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 партнёра в условиях бани:
а) поглаживание, постёгивание, растирание, похлёстывание в сочетании с «компрессами»;
б) поглаживание, растирание, разминание;
в) растирание, разминание, постёгивание;
г) постёгивание, похлёстывание, 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 х 0,8 х 0,40 см
б) 0,8 х 0,6 х 0,35 см
в) 0,10 х 0,8 х 0,50 см
г) 0,2 х 0,5 х 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 при:
а) после родов
б) остеохондрозах
в) венерических заболеваниях
г) псориазах
154. Продолжительность массажа при гипертонии:
а) до 5 минут
б) 5-10 минут
в) 10-15 минут
г) 20-25 минут

Репозиторий ВГУ

155. При ожирении наиболее эффективны такие виды массажа
а) общий
б) расслабляющий
в) вибрационный и гидромассаж
г) все ответы верны
156. С какими физиотерапевтическими процедурами сочетается массаж:
а) массаж и: теплолечение, светолечение;
б) массаж и: термолечение, водолечение;
в) массаж и: теплолечение, светолечение, электролечение, водолечение;
г) массаж и: светолечение, электролечение, термолечение
157. Показания проведения массажа при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата:
а) сдавление нервных корешков, нарушение сумочно-связочного аппарата позвонков; невралгии; прострел;
б) выпячивание, выпадения межпозвоночных дисков, невриты, имналгия;
в) пояснично-кресцовые 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) лёжа на животе, на спине;
г) полулёжа.
161. Что 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 её в складки, с различной степенью надавливания;

Репозиторий ВГУ

б) манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях;
в) приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы;
г) манипуляция, при которой массирующая рука передаёт 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. Что не относится к видам массажа:
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:
вакуумный, аппаратный, тренировочный, сегментарный
спортивный, лечебный, гигиенический, косметический
косметический, гигиенический, лечебный, баночный
точечный, сегментарный, парный, тайский.
169. Основной прием массажа, с помощью которого массируют мышцы, является?
а) поглаживание
б) растирание
в) разминание
г) вибрация.
170. К «успокаивающим» приемам относятся?

Репозиторий ВГУ

а) сотрясающие
б) выжимание
в) поглаживание
г) вибрация
171. К основным приемам массажа относятся?
глажение, растирание, потряхивание, строгание
поглаживание, растирание, разминание, вибрация
поколачивание, выжимание, рубленее
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. Периостальный 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. Как называется повышенная кожная чувствительность
а) гипервентиляция
б) гиперестезия
в) гиповолемия
г) гипестезия
177. Массаж головы и воротниковой зоны противопоказан при наличии какого заболевания
а) щитовидной железы
б) сердечно-сосудистых заболеваний
в) мочекаменной болезни
г) заболевание желудка
178. При плоскостопии применяются следующие приемы массажа
а) растирание
б) поглаживание
в) похлопывание

Репозиторий ВГУ

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?
УЗИ
пальпация
в) осмотр.
г) все ответы верны
181. К разновидностям спортивного массажа относится:
а) восстановительный
б) точечный
в) сегментарный
г) антицеллютный (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) не прерывистая и прерывистая
в) строгание, рубление
г) пиление, сжимание
184. Противопоказанием к проведению массажа является:
а) лихорадочные состояния
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

Репозиторий ВГУ

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) поглаживание
б) вибрационных приемов
в) растирания
г) нет правильного ответа
190. Периостальный массаж – это?
давящий массаж
точечный массаж
сегментарный массаж
все верно.
191. Что в переводе с греческого означает слово «массаж»?
а) массировать
б) расслабление
в) месить, мять, поглаживать
г) блаженство
192. Задачи массажа при ВСД?
снизить лимфооброщение
снять спазм сосудов
улучшить усвоение пищи.
г) все ответы верны
193. Разновидности лечебного массажа:
а) гигиенический, тренировочный
б) классический, рефлекторный, соединительно-тканный, периостальный, точечный, аппаратный, лечебный самомассаж
в) разминочный, согревающий, мобилизующий
г) общий, местный
194. Какие требования предъявляются к массажисту?
ногти коротко подстрижены
массажист должен быть без халата
массажисту необязательно 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:

Репозиторий ВГУ

а) сотрясение, встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание
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) постёгивание
б) «пальцевой душ»
в) пощипывание
г) сотрясение

200. Какое воздействие на организм оказывает массаж в бане?
а) восстановление физической работоспособности
б) снижает тонус сосудов
в) снижает потоотделение
г) снижает обмен веществ.

Составитель: старший преподаватель
кафедры А и Ф А.Н. Дударев

**5.2. Итоговый контроль**

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ **«Массаж»**
на 2010-2011 учебный год, 9 семестр
для студентов 5 курса ДО и ЗО ФФК и С по специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»

1. Краткий исторический очерк возникновения и развития массажа.
2. Анатомо-физиологические основы массажа.
3. Методы исследования анатомических особенностей различных систем организма.
4. Влияния массажа на физиологические процессы в организме. Показания и противопоказания к применению массажа.
5. Основные приёмы массажа.
6. Вспомогательные приёмы массажа.

Репозиторий ВГУ

7. Массаж при реабилитации больных с заболеваниями сосудов.
8. Особенности методики массажа с учетом сопутствующих заболеваний.
9. Особенности методики массажа у детей.
10. Гигиенические требования к проведению массажа:
11. Массаж в комплексной реабилитации больных с лёгочной патологией.
12. Массаж в комплексной реабилитации при заболеваниях органов пищеварения.
13. Массаж в комплексной реабилитации больных при нарушениях обмена веществ.
14. Правила работы массажиста. Смазывающие средства, используемые при массаже.
15. Методы массажа: ручной и аппаратный, особенности проведения.
16. Основные методики массажа при заболеваниях почек и мочевого пузыря с учетом клинических проявления заболеваний почек и мочевого пузыря.
17. Массаж в акушерской и гинекологической клинике.
18. Массаж в хирургической клинике.
19. Особенности спортивного массажа.
20. Массаж при нарушениях осанки и сколиозе.
21. Массаж при плоскостопии и косолапости, деформации конечностей. Сопутствующие средства и методы реабилитации и лечения плоскостопия и косолапости, деформаций конечностей.
22. Методика массажа при заболеваниях ЦНС и ПНС.
23. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
24. Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
25. Массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
26. Массаж при хронических неспецифических заболеваниях органов дыхания.
27. Характеристика лечебно-оздоровительного массажа.
28. Классификация систем, видов и форм массажа.
29. Массаж при заболеваниях органов мочеполовой системы.
30. Массаж при травмах мягких тканей.
31. Методика самомассажа.
32. Особенности проведения массажа лиц преклонного возраста и инвалидов.
33. Особенности проведения массажа у детей.
34. Особенности проведения массажа при реабилитации спортсменов.
35. Формы массажа: общий и частный, локальный. Их основные задачи, содержание, продолжительность процедуры.
36. Оборудование массажного кабинета. Нормы нагрузки массажиста.

Составитель: старший преподаватель
кафедры А и Ф А.Н. Дударев

Репозиторий ВГУ

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- Оборудованная аудитория (массажный кабинет);
- аппараты вибрационного массажа
- технические средства обучения;
- видеоаппаратура;
- наглядные пособия;
- справочный материал; таблицы;
- методические рекомендации к лабораторным занятиям.

Репозиторий ВГУ

**Список рекомендованной литературы:**


1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоров'я, 2007. – 224с.
2. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. – М.: Медицина, 1974. – С. 28-32.
3. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами. – Москва: Советский спорт, 1991. – 78 с.
4. Бирюков А.А. Массаж для всех. – М.: Аркадия, 1997. – 430 с.
5. Бирюков А.А. Массаж. – М.: ФиС, 1988. – 254 с.
6. Бирюков А.А. Массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по спец. физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 431 с.
7. Васичкин В.И. Всё о массаже. – М.: Аст-Пресс, 1999. – 361 с.
8. Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж. – Мн.: Беларусь, 1997. – 258 с.
9. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – С.-Пб.: Гиппократ, 1993. – 173 с.
10. Васичкин В.И. Энциклопедия массажа. – 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. – 304с.
12. Дубровский В.И. Массаж: Учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений, обуч. по спец. "Массаж". - М.: ВЛАДОС, 1999. – 496 с.
13. Дубровский В.И. Практическое пособие по массажу. – Ч.: Чувашия, 1995. – 405 с.
14. Дубровский В.И. Спортивный массаж. – М.: Шаг, 1994, – 434 с.
15. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. – М.: Изд-во «Шаг», 1993. – 448 с.
16. Иванов В.И. Массаж. Новейший справочник. – Москва: Эксмо, 2007. – 480 с.
17. Латогуз С.И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. – 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. школа, 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: уч-к для студ. вузов / под ред. С.Н. Попова. –2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 608 с.


Репозиторий ВГУ

21. Фокин В.Н. Краткий курс массажа. – М.: Гранд, 1998. – 413 с.
22. Фокин В.Н. Массаж традиционный восточный. – М.: «Фаир», 1997. – 224 с.

Репозиторий ВГУ