


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины


СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах
27.03.2026

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана факультета

 А.А. Синютич
27.03.2026

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

МАССАЖ

для специальностей:

1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа
с указанием вида спорта)

6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

Составитель: Е.С. Домино

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 27.04.2026, протокол № 5

УДК 796:615.82(075.8)
ББК 75.092я73
М32

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 26.02.2026.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Е.С. Домино**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»;
доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
кандидат педагогических наук, доцент *Е.М. Федоскина*

М32 **Массаж для специальностей: 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта), 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. Е.С. Домино. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2026. — 63 с.**

ISBN 978-985-30-0324-6.

Изложенный в настоящем издании материал предназначен для студентов специальностей 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта), 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) и будет полезен при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Массаж». В представленном учебно-методическом комплексе рассматриваются современные методы и подходы к применению массажа как эффективного средства восстановления, оздоровления и поддержания физической активности. Данный комплекс обеспечивает теоретическую и практическую базу для подготовки специалистов, способных квалифицированно применять массаж как для лечения и реабилитации, так и для сохранения здоровья и высокого качества жизни населения. Рекомендуется для практического использования преподавателями, магистрантами, студентами, а также специалистами в сфере физической культуры и реабилитации.

УДК 796:615.82(075.8)
ББК 75.092я73

ISBN 978-985-30-0324-6

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
Лекция: Массаж как средство профилактики, оздоровления и лечения заболеваний	6
Лекция: Формы массажа. Классификация массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа	11
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	25
Практическое занятие № 1	25
Практическое занятие № 2	27
Практическое занятие № 3	30
Практическое занятие № 4	32
Практическое занятие № 5	35
Практическое занятие № 6	38
Практическое занятие № 7	41
Практическое занятие № 8	42
Практическое занятие № 9	44
Практическое занятие № 10	47
Практическое занятие № 11	49
Практическое занятие № 12	51
Практическое занятие № 13	52
Практическое занятие № 14	54
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЯ	56
Тесты	56
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	62
Перечень основной и дополнительной литературы	62

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В учебных планах специальностей: «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)», «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)» учебная дисциплина «Массаж» относится к компоненту учреждения образования, входит в модуль «Медико-биологический модуль — 2».

Цель учебной дисциплины: формирование профессиональных компетенций для применения средств массажа в целях физического совершенствования, оздоровления, рекреации и физической реабилитации занимающихся.

Задачи изучения учебной дисциплины: научить оценивать эффективность коррекционно-восстановительных программ для больных различного профиля; сформировать представление о механизме лечебного и оздоровительного воздействия массажа; обучить студентов выполнению различных приемов и видов массажа при различных заболеваниях у лиц разного возраста.

Освоение учебной дисциплины должно обеспечить формирование специальной компетенции:

применять навыки проведения массажа для различных категорий лиц.

Также освоение учебной дисциплины обеспечивает формирование следующих компетенций:

информационно-коммуникационных:

– владеть методологией поиска нового (информации, идей и т.п.), методикой анализа и адаптации знаний к своим профессиональным потребностям;

– уметь преобразовывать информацию в специальные знания;

– формировать информационную культуру обучающихся;

проектных:

– осознанно и самостоятельно планировать профессиональную деятельность;

– осмысленно строить профессиональную карьеру;

– находить оптимальные решения инновационного характера;

– быть способными воплотить свои замыслы в инновационный проект и реализовать его;

– системно совершенствовать образовательный процесс;

– формировать у обучающихся способность к построению собственной образовательной траектории.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

– механизмы воздействия массажа на организм, гигиенические основы массажа;

– виды спортивного массажа, особенности массажа в отдельных видах спорта;

– гигиенический массаж, самомассаж, аппаратный массаж;

– массаж при нарушениях, заболеваниях, травмах опорно-двигательного аппарата, патологии внутренних органов у лиц с особенностями психофизического развития, инвалидов;

уметь:

– выполнять различные приемы массажа различных частей тела;

– выполнять различные виды спортивного массажа;

иметь навык:

– выполнения массажа при различных заболеваниях у лиц разного возраста.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция: МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

План лекции:

1. Понятие массаж. Механизм физиологического влияния массажа на организм.
2. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему.
3. Влияние массажа на кожу, мышцы, связочный аппарат и суставы.
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ.
5. Роль систематического применения массажа в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний.

1. Понятие массаж. Механизм физиологического влияния массажа на организм

Понятие массаж

Массаж — это терапевтический метод, представляющий собой совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы. Массаж осуществляется руками или с помощью специальных аппаратов. Используются такие приёмы, как поглаживания, разминания, растирания, вибрация и т.п. Массаж — слово арабское или греческое и обозначает по-арабски — нежно надавливать, по-гречески — трогать или водить рукой. Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приёмов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения. Массаж был известен в глубокой древности. В Китае он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии за 700 лет. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле. В Греции уже со времен Гиппократов на массаж смотрели, как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях. Гиппократ описал массаж в одном из своих медицинских сочинений, где говорит, что трение может вызвать напряжение тканей, или их расслабление: «Сухое и сильное растирание», — говорит Гиппократ, — «усиливает напряжение тканей, растирание же, производимое нежно и мягко, расслабляет их». В первые века христианства массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток язычества. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях суставов, при параличах и других болезнях.

Действие массажа на организм представляет собой сложный физиологический процесс, в котором участвуют многие системы и органы при ведущей роли центральной нервной системы. В процессе массажа прежде всего сказывается воздействие на различные нервные приборы, заложенные в различных слоях кожи и связанные с центральной и вегетативной нервной системой. Механическая энергия массажных движений превращается в энергию нервного возбуждения, являющегося первым звеном в цепи сложных рефлекторных реакций.

В механизме действия массажа на организм следует выделить три фактора:

- нервный
- гуморальный
- механический

Действие массажа на организм представляет собой сложный физиологический процесс, в котором участвуют многие системы и органы при ведущей роли центральной нервной системы. В процессе массажа прежде всего сказывается воздействие на различные нервные приборы, заложенные в различных слоях кожи и связанные с центральной и вегетативной нервной системой. Механическая энергия массажных движений превращается в энергию нервного возбуждения, являющегося первым звеном в цепи сложных рефлекторных реакций. Сущность **нервно-рефлекторного** действия массажа заключается в том, что происходит раздражение экстерорецепторов, проприорецепторов, а также ангиорецепторов (рецепторов стенок сосудов), которое по чувствительным путям передается в центральную нервную систему и достигает соответствующих участков коры больших полушарий головного мозга. Там афферентные импульсы синтезируются в общую сложную реакцию, которая проявляется в виде функциональных сдвигов в различных органах и системах организма.

Гуморальный (от слова humor — жидкость) механизм действия массажа заключается в том, что в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества (гистамин, ацетилхолин), относящиеся к тканевым гормонам, которые участвуют в расширении сосудов и передаче нервных импульсов к мышцам.

В месте непосредственного воздействия массаж оказывает и **механическое влияние**, которое выражается в усилении циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости, удалении отторгающихся клеток эпидермиса. Механический фактор способствует устранению застойных явлений, усилению обмена веществ и кожного дыхания в массируемом участке. Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методики их применения, дозировки, выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении

массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

2. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов. Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа: теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка помогают усилить лечебный эффект массажа.

3. Влияние массажа на кожу, мышцы, связочный аппарат и суставы

Воздействие массажа на кожу

Массируя кожу, мы воздействуем на все её слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а также оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана. Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:

- она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;
- улучшается секреторная функция потовых и сальных желез и очищаются их выводные отверстия от секрета;
- активируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой, значительно повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям;
- повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной;
- улучшается местный и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

Воздействие массажа на подкожно-жировой слой

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует «сгоранию» жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани. Надо отметить, что массаж для снижения веса проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и сочетают с физическими упражнениями.

Воздействие массажа на мышцы и суставы

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже существующая гипотрофия. Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Даже при кратковременном массаже (в течение 3–5 минут) восстанавливается функция утомленных мышц лучше, чем во время отдыха в течение 20–30 минут. Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат сустава, ускоряется рассасывание суставного выпота, а также патологических отложений в периартикулярных тканях.

4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ

Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую систему

Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное орошение кровью не только массируемого участка, но рефлекторно и внутренних органов, в результате чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканью (кислородная терапия). В покое в 1мм² поперечного сечения мышцы работает 31 капилляр, а после массажа их количество увеличивается до 1400! Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме, что облегчает работу сердца. Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит очень медленно — 4–5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений — поглаживанием в центростремительном направлении — кожные лимфатические сосуды легко опорожняются и ток лимфы ускоряется. Кроме прямого влияния на местный лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

Воздействие массажа на обмен веществ

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Массаж не вызывает в мышцах увеличения количества молочной кислоты, а также органических

кислот, накопление которых ведет к развитию ацидоза. Этим объясняется благотворное воздействие на утомленные мышцы. Усиливая обмен веществ, массаж способствует уменьшению жировых отложений.

5. Роль систематического применения массажа в профилактике, оздоровлении и лечении различных заболеваний

Массаж благотворно воздействует на состояние организма: стимулирует обмен веществ, повышает тонус мышц и кожи, оказывает лимфодренажный эффект, повышает эластичность связок.

Профилактический массаж необходим для укрепления здоровья, он способствует правильному развитию опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение и мышечный тонус. А еще избавляет от колик, активизирует работу мозга и нормализует работу нервной системы.

В результате полного прохождения курса массажа достигается положительный эффект:

1. Устранение напряжения и расслабление мышц. Один из главных эффектов — способность расслабить напряжённые мышцы. Массаж способствует стимуляции кровообращения и лимфооттока, что помогает устранить застойные явления в тканях и снять мышечные зажимы. Это особенно полезно при болях в спине, шее, а также при синдромах перегрузки.

2. Повышение подвижности суставов. Лечебный массаж оказывает положительное воздействие на суставы, улучшая их подвижность. Мягкие и растягивающие движения помогают разработать суставные поверхности, снижая жёсткость и улучшая амплитуду движения. Это особенно ценно при лечении заболеваний суставов, таких как артрит или артроз.

3. Улучшение кровообращения и лимфодренаж. За счёт этого повышается снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Активизируется лимфатическая система, что помогает вывести токсины и шлаки из организма. Этот эффект особенно важен при лечении отеков и заживлении травм.

4. Снижение болевого синдрома. Лечебный массаж особенно эффективен при хронических заболеваниях и травмах. Массажные техники способны блокировать болевые сигналы, стимулировать выработку естественных анальгетиков, таких как эндорфины, и улучшать восприятие боли.

5. Психоэмоциональное облегчение. Лечебный массаж благотворно воздействует на психическое и эмоциональное состояние человека. Расслабление мышц и снижение боли сопровождаются повышением уровня серотонина и окситоцина, что повышает настроение и снижает стресс.

6. Улучшение тонуса кожи и мышечных тканей. Массаж повышает тонус кожи и подкожных тканей. Это может быть особенно актуально при реабилитации после потери веса или для предотвращения образования рубцов после травм.

Массаж в ортопедии и травматологии — это эффективный метод восстановления и облегчения состояния пациентов с различными травмами и в период восстановления после операций. Правильно выполненный

массаж может существенно ускорить процесс заживления и улучшить общее состояние организма.

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы способствует улучшению кровообращения в сердечной мышце, повышает ее тонус и сократительную функцию, помогает предотвращению застойных явлений в большом и малом кругах кровообращения, нормализует артериальное давление и т.д.

Массаж при заболеваниях органов дыхания, цель массажа при заболеваниях органов дыхания состоит в облегчении отхождения мокроты, улучшении кровообращения и лимфодренажа, укреплении дыхательной мускулатуры и увеличении подвижности ребер.

Массаж при заболеваниях нервной системы является эффективным средством лечения. Он улучшает кровообращение, трофику тканей при параличах, укрепляет и растягивает мышцы, предупреждает их атрофию, уменьшает боли, активизирует процесс восстановления нервной ткани, повышает жизненный тонус пациента.

Массаж помогает снять мышечные зажимы и блоки, укрепить мышцы спины и обеспечить необходимую поддержку позвоночнику, улучшить общее самочувствие пациента. Лечебный массаж выполняется в различных техниках, которые сочетают поглаживания, массирование, растирание, вибрационное воздействие. Для разных патологий и состояний подбирается своя методика. Грамотное выполнение лечебного массажа помогает значительно улучшить терапевтический эффект остальных методов лечения и реабилитации.

Лекция: ФОРМЫ МАССАЖА. КЛАССИФИКАЦИЯ МАССАЖА. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА

План лекции:

1. Общий массаж. Методика проведения сеанса общего массажа.
2. Частый массаж. Методика проведения частного массажа.
3. Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический.
4. Аппаратный массаж: вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж.
5. Гигиенические требования к помещению. Требования к массажисту.
6. Показания и противопоказания.

1. Общий массаж. Методика проведения сеанса общего массажа

Общий массаж

Общим массажем считается массаж всей поверхности тела. Он часто используется как оздоравливающий и общеукрепляющий, восстановительный после перенесенных заболеваний, при снижении работоспособности. При проведении общего массажа сначала массируются спина, предплечья

и шея, затем поясница и область ягодиц, а потом — задняя поверхность ног. После этого больного кладут на спину, массируют грудную клетку, живот и переднюю поверхность ног, заканчивают массажем рук. Длительность массажа каждого отдела — 10–15 мин, всего на общий массаж затрачивается от 1 до 2 ч. После массажа пациент должен отдохнуть в течение 20–30 мин. Обязательным является мытье рук с мылом или протирание их влажной салфеткой по окончании работы массажиста с каждой частью тела. Длительность сеанса массажа зависит от возрастных характеристик, типа телосложения, наличия заболеваний. При длительном массаже без учета индивидуальных способностей могут наблюдаться симптомы передозировки (вялость, апатия, бессонница).

Методика проведения сеанса общего массажа

Техника массажа состоит из основных и вспомогательных приемов и их комбинаций (комбинированные приемы). По силе воздействия массажные приемы разделяются на среднеглубокие, глубокие и ударные.

Основные приемы классического массажа делятся на пять групп: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация. Для каждого человека составляется индивидуальная методика массажных процедур в зависимости от цели массажа, сопутствующих заболеваний и ожидаемых результатов. Интенсивность нагрузки и длительность процедур массажа увеличиваются постепенно с каждой последующей процедурой — с 15–20 до 45–50 мин. Организм должен адаптироваться к нагрузкам. Внезапные резкие движения, а также длительная продолжительность первых сеансов оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека.

Поглаживание. Любой вид массажа начинают и заканчивают приемом поглаживания, интенсивность которого постепенно увеличивается, а к концу приема снижается. Поглаживание может быть поверхностным и глубоким; проводится медленно, мягко, ритмично. Его применяют при переходе от одного приема к другому. Поглаживание проводят одной или двумя ладонями. В зависимости от направления различают поглаживание продольное, поперечное (для поверхности туловища, конечностей), зигзагообразное (для живота, спины, ягодиц), кругообразное (для живота, суставов), комбинированное.

Виды поглаживания:

1. поверхностное плоскостное. При этом виде поглаживания максимально расслабленная рука массажиста слегка прикасается к коже пациента, не смещая ее. Прием используется для расслабления мышц, снижения возбудимости нервной системы, проводится как по ходу тока крови, так и против него;

2. глубокое плоскостное. Данный вид поглаживания проводится более интенсивно, строго по ходу тока крови и лимфы, воздействует на нервные окончания мышц, сосудов;

3. обхватывающее поглаживание. При этом рука массажиста плотно обхватывает поверхность, большой палец отведен в сторону. Этот прием оказывает более глубокое воздействие на нервные окончания мышц, проводится по ходу тока крови, применяется для усиления оттока крови (в области шеи, на руках, ногах, ягодицах), оказывает возбуждающее воздействие на нервную систему.

По виду движений различают непрерывистое и прерывистое поглаживание.

Непрерывистое обхватывающее поглаживание воздействует на глуболежащие ткани, проводится по ходу тока крови, при этом руки массажиста двигаются медленно, плотно прилегая к телу.

Прерывистое обхватывающее поглаживание воздействует на нервные окончания мышц. Руки массажиста плотно прилегают к телу, но двигаются ритмично, прерывисто. Во время процедуры можно чередовать правую и левую руки, изменять направления движения рук противоположно друг другу. В результате воздействия повышается сократительная активность мышц, ускоряется кровообращение.

Вспомогательные приемы поглаживания:

1. Гребнеобразное. Массаж проводится костными выступами пальцев кисти, сложенных в кулак, одной или двумя руками. Используется для массажа больших, мощных мышц;

2. глажение. Пальцы массажиста согнуты под прямым углом к ладони, движения осуществляются тыльной стороной пальцев;

3. Граблеобразное. Пальцы кисти выпрямлены и расставлены в стороны. Массирующие движения проводятся ладонными поверхностями кончиков пальцев в различных направлениях. Усиление воздействия достигается при увеличении угла между пальцами и телом или при наложении рук друг на друга. Используется для массирования больших поверхностей;

4. Крестообразное. Пальцы двух ладоней массажиста сомкнуты в замок. Используются для массажа конечностей;

5. Щипцеобразное. Массажист зажимает кожную складку или мышцу между первым и остальными пальцами или двумя пальцами кисти (как щипцами). Поглаживание проводят по всей длине мышцы. Используется при массаже шеи, пальцев рук и ног.

Растирание. В отличие от поглаживания при растирании оказывается более интенсивное давление. При движениях рука массажиста растягивает и смещает кожу в различных направлениях.

Выполняется несколькими способами, одной или двумя руками:

1. подушечками двух и более пальцев (для участков кожи небольших размеров);

2. всей ладонью;

3. ребром ладони или кулаком.

Движения проводят в медленном темпе, для усиления воздействия увеличивают угол между кистью руки и телом пациента или применяют наложение рук друг на друга. Приемы растирания снижают боль, расширяют сосуды, усиливают кровообращение.

Вспомогательные приемы растирания:

1. гребнеобразное. Массаж проводят костными выступами пальцев, сомкнутых в кулак;

2. пиление, которое осуществляется ребром ладони одной или обеих рук. Движения проводятся в противоположных направлениях параллельно друг другу;

3. штрихование. Кончиками пальцев или всей кистью совершают короткие, прерывистые движения, при которых кожа смещается в различных направлениях. Используется при рубцовых повреждениях кожи, спайках, уплотнениях;

4. строгание. Выполняется ладонной поверхностью разогнутых, сложенных пальцев одной или двух рук. Проводятся последовательные движения;

5. щипцеобразное. Движения те же, что и при поглаживании, но осуществляются с увеличенной интенсивностью и в любых направлениях.

Выжимание. Оказывает действие на глубоколежащие ткани. Прием проводится основанием ладони или бугром большого пальца. Бывает продольным и поперечным. При поперечном движении руки передвигаются поперек мышцы. Массаж с целью улучшения оттока жидкости или снятия отека следует начинать с участка, расположенного выше отека.

Разминание. Это прием, при котором массируются глубоколежащие мышцы. Это основной, наиболее длительный и один из самых сложных приемов массажа. Разминание выполняется медленно, плавными движениями рук. Данный прием эффективен при сниженном мышечном тоне.

Разминание проводится ладонями или ладонными поверхностями концевых фаланг пальцев в различных направлениях, одной или двумя руками. Различают непрерывистое и прерывистое разминание.

Непрерывистое разминание осуществляется в продольном, поперечном, полукружном и спиралевидном направлениях. При продольном направлении пальцы кисти (большой палец находится с одной стороны, остальные — с другой) захватывают и приподнимают, сдавливают и смещают кожу и мышцы, двигаясь от периферии к центру, совершая быстрые отжимательные движения (применяется при массаже конечностей). При поперечном направлении ладони массажиста, располагаясь поперек мышцы, охватывают ее всеми пальцами, при этом одна рука оттягивает и отжимает ткани от себя, а другая рука тянет их к себе. Движения рук чередуются.

Прерывистое разминание выполняется такими же приемами, но движения проводятся ритмично, прерывистыми толчками. Интенсивность нагрузки увеличивается постепенно.

Вспомогательные приемы разминания:

1. щипцеобразный. Ткани глубоко захватываются, оттягиваются, затем попеременными движениями «от себя — к себе» проводится разминание;
2. валяние. Ткани сжимаются между ладонями, проводятся перетирающие движения. Руки движутся в противоположных направлениях. Прием используется при массаже мышц бедра, голени, плеча, предплечья;
3. накатывание. Ребро ладони правой руки погружается как можно глубже в ткани, а левая рука захватывает их и приближает к правой («накатывает»);
4. сдвигание. Массажист приподнимает ткани и захватывает складку большими пальцами рук и сдвигает их в стороны;
5. подергивание (пощипывание). Ткани оттягиваются вверх первым и вторым пальцами;
6. растяжение. Ткани захватываются всеми пальцами и растягиваются в противоположные стороны;
7. надавливание. Кончиками пальцев производятся быстрые надавливания в глубь тканей.

Вибрация. Это наиболее часто используемый прием. Массируемому участку тела рукой массажиста передаются колебания различной амплитуды и частоты. Колебания распространяются в глубжележащие мышцы и ткани. От интенсивности вибрации зависит возбудимость мышц. Слабая вибрация повышает, а сильная — снижает мышечный тонус. Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. При *непрерывистой* вибрации рука массажиста передает колебательные движения, не отрываясь от области массажа. Если рука не движется, вибрация называется стабильной, если производятся движения — лабильной. Передавать вибрацию можно одним пальцем (точечная вибрация), несколькими или всеми пальцами, для глубокого воздействия используют ладонь или кисть, сжатую в кулак. В процессе массажа вибрация постепенно увеличивается и так же постепенно снижается. При *прерывистой* вибрации (поколачивании) кончиками полусогнутых пальцев массажист наносит быстрые, короткие удары.

Вспомогательные приемы непрерывистой вибрации:

1. сотрясение. Оно проводится ладонью массажиста с отведенным большим пальцем. Руки движутся в различных направлениях, сотрясая массируемую поверхность. Применяется для расслабления мышц;
2. встряхивание. Прием осуществляется двумя руками на конечностях. Ногу или руку слегка оттягивают и выполняют колебательные (дрожательные) движения (верх и вниз);
3. подталкивание. Прием проводится аналогично встряхиванию, применяется для массажа внутренних органов.
4. Вспомогательные приемы прерывистой вибрации:

5. пунктирование, которое проводится подушечками пальцев на массируемой поверхности (на небольших поверхностях);

6. рубление, производимое быстрыми, легкими, ритмичными ударами ребром ладони перпендикулярно массируемой поверхности. Сила удара постепенно увеличивается и также постепенно снижается (применяется для воздействия на большие поверхности);

7. похлопывание, при котором ладонями одной или двух рук производят легкие похлопывания по поверхности тела;

8. стегание. При этом производится пальпация тела пациента в различных направлениях.

После каждого приема массажа производится поглаживание. Для каждого заболевания разработан свой комплекс физиотерапевтического лечения в зависимости. Разные заболевания нуждаются в специфических, подходящих только для них методах воздействия. Так, сколиоз и остеохондроз следует лечить по-разному, используя те или иные массажные приемы, варьируя их по достижении определенного результата. Следует тщательно отслеживать динамику реакций пациента на лечение. При отрицательном результате необходимо пересмотреть план лечения.

2. Частый массаж. Методика проведения частного массажа

Частный массаж

Проведение общего массажа не всегда оправданно, у пациента могут быть заболевания, при одном из которых массаж показан, а при другом — противопоказан. В таких случаях проводят массаж отдельных органов или систем — частный массаж. Частный массаж используется с лечебной целью и направлен на определенные части тела.

Массаж волосистой части головы. Различают воздействия на волосистую часть головы и лицо. Кожа волосистой части головы за счет своей толщины легко собирается в складки (за исключением теменной области), в ней много потовых и сальных желез, кровеносных и лимфатических сосудов. При массаже важно учитывать направление тока крови и лимфы. Приносящие кровь артерии располагаются радиально снизу вверх по направлению к теменной области, вены — в противоположном направлении. Лимфатические сосуды проходят от теменной области вниз и назад к заушным и шейным лимфатическим узлам, от лобной области — к околоушным, а от затылочной области — к заушным лимфатическим узлам. Массаж можно проводить поперек волос или разделять их на пробор. Процедуру проводят в положении больного сидя или лежа на животе. Применяются поглаживание, растирание, вибрация, разминание по направлениям массажных линий головы, которые идут радиально от макушки вниз. Специалист проводит массаж по направлению роста волос и в строгом соответствии с методикой. Массаж против роста волос неприятен пациенту. Для облегчения проведения процедуры специалист расчесывает волосы пациента на пробор, в направлении от

лба к затылку. Начинают массаж с приема поглаживания. Поглаживание проводят в продольном и поперечном направлениях. Осуществляют его ладонной поверхностью пальцев, слегка касаясь кожи, в направлении спереди назад. Прием повторяется 5—8 раз одной или двумя руками попеременно, постепенно увеличивая интенсивность. Поглаживание можно проводить одновременно двумя руками в разных направлениях: одной рукой — от макушки к области лба, другой — от макушки к затылку. Следующий прием — растирание. Массажист одной рукой на расстоянии нескольких сантиметров от пробора придерживает кожу головы, а концевыми фалангами двух пальцев другой руки проводит полукружное или зигзагообразное растирание. Разминание осуществляют пальцами обеих рук, сдвигая кожу головы в направлении от себя и к себе. На голове приемы вибрации проводят в виде пунктирования несколькими или всеми пальцами, ритмично и четко нанося легкие удары. Затем массажист делает следующий пробор на расстоянии 2—3 см от предыдущего и повторяет приемы. При массаже головы поверх волос используются вспомогательные граблеобразные приемы. Продолжительность процедуры — от 10 до 20 мин, курс — не менее 10 процедур. Очень часто массаж волосистой части головы проводят вместе с массажем шеи и воротниковой зоны. Массаж волосистой части головы применяют для укрепления волос, улучшения их роста, при головных болях и других заболеваниях.

Массаж лица (косметический). Особенности кожи лица являются ее тонкость, обилие потовых и сальных желез, подвижная подкожная клетчатка (за исключением подбородка), широкая сеть кровеносных и лимфатических сосудов. Мышцы лица осуществляют мимические движения. Располагаются мимические мышцы кольцевидно вокруг глаз, носа, рта, ушей, чуть дальше от них — радиально. Важную роль в движении нижней челюсти играют жевательные мышцы. Они принимают участие в мимических движениях, как и мимические мышцы, но значительно сильнее последних. Массаж лица проводится по ходу лимфатических сосудов, которые направляются от средней линии лица в противоположные стороны. На лбу сосуды проходят параллельно границе роста волос и направляются к уху и далее к углам нижней челюсти справа и слева. Сюда же направляются сосуды носа, глаз, верхней половины щек. Сосуды нижней половины щек и губ идут к углу нижней челюсти, сосуды подбородка — вниз, к груди. В этих направлениях осуществляются массажные движения. Они проводятся кончиками всех пальцев, кроме большого, который служит опорой при массаже. Перед проведением массажа необходимо подготовить кожу. Прежде всего кожу очищают от косметических средств, выделений потовых и сальных желез, протирая тампоном. Далее кожу согревают с помощью горячего влажного компресса или ванночки с теплой водой (температура воды должна быть не более 45 °С) в течение 5–10 мин. Затем приступают к приемам массажа,

исключая разминание, чтобы не вызывать растягивания, раздражения и повреждения кожи лица. При проведении массажа лица применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. При проведении массажа мышцы лица должны быть расслаблены. Продолжительность процедуры постепенно увеличивается с 5–7 мин до 10–15 мин. Курс массажа включает в себя 10–15 лечебных сеансов, причем процедуры лучше проводить ежедневно. Проведение массажа лица требует определенных навыков и знаний, поэтому его следует проводить по совету косметолога, а при заболеваниях кожи проконсультироваться с врачом-дерматологом.

Массаж шеи. Плотность кожного покрова в этой области разная. Известно, что кожа передней поверхности шеи тоньше, чем задней. В шее расположены крупные мышцы, проходят жизненно важные кровеносные сосуды и нервы, гортань. Массаж шеи проводится в положении больного сидя одновременно двумя руками массажиста, расположенными на боковых поверхностях шеи. Большие пальцы рук находятся под мочками ушей, другими пальцами специалист массирует шею, мягко поглаживая сверху вниз, параллельно лимфотоку. Движения проводят быстро, без надавливания, чтобы не вызвать сдавления сосудов. Затем сверху вниз массируют основную мышцу шеи (грудино-ключично-сосцевидную) щипцеобразным приемом поглаживания, а также растирания и легкого разминания. Для ее расслабления проводят повороты головы вверх и в сторону массируемой мышцы. Каждое движение шеи повторяют не более 2–3 раз, чтобы не вызвать головокружение или тошноту. Отдельно массаж шеи проводится крайне редко, его используют в комплексе с массажем головы и лица. Массаж шеи рекомендуют при остеохондрозе шейного отдела позвоночника и его травмах, а также как профилактическое средство при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях.

Массаж грудной клетки. Кожа на груди легко собирается в складки, богата потовыми железами. Мышечная система состоит из крупных мышц (больших и малых грудных, зубчатых) и более мелких межреберных мышц. Массаж грудной клетки проводят в положении больного лежа на спине, на боку или сидя. Сначала проводится поверхностное поглаживание, затем круговое растирание. Для расслабления мышц используются все приемы классического массажа. Массаж груди проводят вместе с массажем спины.

Массаж спины. Кожа спины имеет свои особенности. В области позвоночника она малоподвижная, более плотная, по бокам же более подвижна. Мышцы представлены двумя слоями (поверхностным и глубоким), их невозможно отвести от костей, к которым они прикреплены, в них проходит большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. Массаж спины проводится в различных направлениях, сверху вниз и снизу вверх. Больной лежит на животе, голова находится на плоской подушке, руки расположены вдоль тела, слегка согнуты в локтях. Вначале производят

поглаживания кожи, затем массируют мышцы. Руки массажиста направляются от крестца вверх параллельно позвоночнику до ключицы, затем в противоположном направлении. Проводят несколько движений, постепенно отодвигаясь от позвоночника и доходя до боковых поверхностей тела. На спине применяют вспомогательные приемы поглаживания и растирания (гребнеобразные, глажение, пиление, рубление, поколачивание и др.). Более щадящие приемы осуществляют в зонах от шеи до подмышечной впадины, между лопатками, в области проекции почек. При показаниях массируют отдельные мышцы спины. Массажные движения должны проводиться по направлению мышечных волокон. Массаж спины применяется при травмах позвоночника и грудной клетки, заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также внутренних органов.

Массаж живота. Границами живота сверху является нижний край грудной клетки, снизу — паховые складки, по бокам — подмышечные линии. Мышечный слой представлен прямыми и косыми мышцами. Положение пациента при массаже живота: лежа на спине с приподнятой головой и согнутыми в коленях ногами для лучшего расслабления мышц. При ожирении массаж проводится с вытянутыми ногами. Дышать пациент должен ровно, спокойно. Сначала кончиками пальцев массажист проводит круговое поглаживание вокруг пупка, затем ладонью осуществляется поглаживание всего живота. При значительном подкожном жировом слое добавляют приемы пиления, перетирания и др. Растирание выполняется как в продольном, так и в поперечном направлениях. Кроме растирания, применяют еще накачивание и валяние. Чаще всего их включают в технику массажа живота. При растирании руки специалиста совершают движения от нижнего края ребер к позвоночнику. Применяются и приемы вибрации. Массаж живота является большой нагрузкой для пациента, поэтому сначала процедуру проводят с перерывами, длительность ее не превышает 10 мин. Затем постепенно время сеанса увеличивается до 20–25 мин. Проводится массаж через полчаса после легкого завтрака или через 2–3 ч после обеда. До процедуры желательно освободить мочевой пузырь и кишечник. Для укрепления мышц брюшной стенки и улучшения состояния внутренних органов массаж необходимо сочетать с гимнастическими упражнениями для брюшного пресса. Массаж живота показан при спайках после операций на внутренних органах, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся запорами, а также при ожирении.

Массаж рук. Специалист начинает сеанс с пальцев, потом мягко разминает кисть пациента и лучезапястный сустав. Далее следует область предплечья, она массируется легкими растирающими движениями. Пальпация локтевого сустава проводится крайне осторожно, здесь необходимо избегать надавливающих движений. Плечо и плечевой сустав разминаются в направлении снизу вверх. Во время проведения процедуры пациенту лучше

сидеть, расслабив массируемую руку. Направление массажных движений соответствует ходу кровеносных и лимфатических сосудов, густо расположенных в тканях рук. Массаж кисти осуществляется по боковым поверхностям пальцев к центру ладони. Предплечье и плечо так же массируются по боковым линиям. Лимфатические узлы располагаются в локтевом сгибе и в подмышечной впадине. При массаже пальцев и кистей рук разминаются короткие мышцы, а также возвышение большого пальца и мизинца. Не следует забывать и о сухожилиях мышц предплечья. Основные приемы массажа рук — поглаживание, растирание, разминание. При массаже пальцев одновременно воздействуют на ладонную, тыльную и боковые поверхности, направляя движения от кончиков к основанию. Приемы массажа дифференцированы в зависимости от техники: это и круговые движения, и растирание. Растирающие движения могут быть спиралевидными или прямолинейными. Массаж верхней конечности проводят по показаниям врача при травмах и заболеваниях суставов, костей, мышц, при нарушении функционирования периферических сосудов и нервов. Как правило, массаж проводится в сочетании с активными и пассивными движениями суставов.

Массаж ног. Массаж ноги разделяется на массаж пальцев стопы, голеностопного и коленного суставов, голени, бедра, тазобедренного сустава, ягодичных мышц. Массаж проводится в положении пациента лежа на спине, при этом подкладываются валики под коленные суставы для лучшего расслабления мышц, или в положении лежа на животе с валиками, подложенными под голеностопные суставы. Массаж начинают с тыльной поверхности стопы, на которой находятся мышцы, разгибающие пальцы. Специалист, удерживая левой рукой стопу пациента, правой массирует пальцы ног, разминая голеностопный сустав. Основные приемы: непрерывистое поглаживание и полукружное растирание. При массаже подошв применяется другая техника, включающая в себя приемы спиралевидного и гребнеобразного поглаживания. Затем следует круговое растирание от пальцев ноги к пятке. Далее разминается голеностопный сустав. При массаже последнего оказывается воздействие на переднюю поверхность, боковую под лодыжками, заднюю с ахилловым сухожилием. Техника массажа включает в себя приемы поглаживания и растирания. Сеанс начинается с воздействия на переднюю поверхность лодыжки, потом поглаживают и растирают внутреннюю сторону и ахиллово сухожилие. Чтобы достичь лучшего результата, массаж применяют в комплексе с физическими упражнениями.

Массаж ягодичных мышц. Осуществляется по направлению мышечных волокон. Пальцы специалиста движутся от вертела бедренной кости по направлению к крестцу, а затем обратно. В технику массажа входят растирание и разминание, как поперечное, так и продольное. Сюда же относят гребнеобразное поглаживание и виброрубление. Массажные движения проводятся кистью, кулаком, локтем.

3. Классификация массажа: лечебный, спортивный, гигиенический

Лечебный массаж — это немедикаментозное лечебное воздействие на тело. Лечебный массаж может быть общим или сегментарным — массаж шейно-воротниковой зоны, спины, рук или ног, живота, волосистой части головы. Благодаря рукам, которые воздействуют на разные зоны тела, активируются рецепторы в коже и подлежащих тканях.

Спортивный массаж — это энергоемкая процедура, она проходит бодро, интенсивно, используется множество приемов вибраций, разминований, поколачиваний. Все это помогает тканям придать из зажатого состояния в более расслабленное.

Гигиенический массаж — особая методика, применяемая в профилактических целях, а также для снятия гипертонуса мышц, ухода за телом и улучшения общего состояния здоровья. Этот массаж включает такие приемы, как разминание, растирание, похлопывание, поглаживание и др.

4. Аппаратный массаж: вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж

Аппаратный массаж — при различных видах массажа применяют специальные аппараты для массирования отдельных участков тела. Аппаратный массаж применяется как в дополнение к ручным видам массажа, так и в качестве самостоятельной методики. К нему относится гидромассаж (водоструйный душ под давлением), пневмомассаж (струя воздуха с переменным давлением).

Пневмомассаж (вакуумный массаж) — состоит в воздействии на пациента струей воздуха с чередованием повышенного и пониженного давления и через различные насадки, прикладываемые к телу пациента. При проведении массажа воздействие оказывают на одном или на нескольких участках тела, передвигая воздействие прямолинейно, зигзагообразно или спиралевидно. Используются насадки различной формы в зависимости от того, массаж какой части тела проводится.

Гидромассаж — воздействие струями воды и ручными массажными приемами. Гидромассаж проводится в ваннах, бассейнах. Струя воды подается под давлением (от 1 до 4 атм) через насадки различного диаметра и различной формы для получения водной струи определенной силы. Для смягчения водной струи используют устройство, присасывающее в струю воздух. Начинают гидромассаж со спины, затем переходят на ноги в направлении от ступней к пояснице, те же движения повторяют по передней поверхности тела снизу вверх. Для повышения эффективности процедуры используют несколько водных струй в различных направлениях. Температура воды должна быть 35—40 °С. После каждого сеанса проводится специальная дезинфицирующая обработка ванны.

5. Гигиенические требования к помещению. Требования к массажисту

Гигиенические требования к помещению, перед проведением массажа проветривают помещение, температура воздуха должна быть не ниже 18–20 °С. Важно правильно определить положение тела человека, принимающего массаж, которое позволит ему максимально расслабиться. В зависимости от вида массаж может проводиться в положении лежа (для этого используется стол или кушетка), сидя на стуле и т.п. Для эффективного проведения массажа высота стола или стула должна соответствовать росту массажиста, месторасположение их должно обеспечивать массажисту подход к пациенту с любой стороны.

Требования к массажисту, во время массажа на руках не должно быть колец, часов, браслетов во избежание нанесения микротравм больному. Кожа кистей и пальцев не должна иметь омозолелостей, ссадин, царапин, гнойничков. Перед началом массажа и после него тщательно вымыть руки теплой водой с мылом (лучше всего в присутствии пациента). Массажист должен быть без признаков ОРВ.

6. Показания и противопоказания

Массажные процедуры рекомендуются в целях профилактики и общего оздоровления организма. Они помогают восстановиться после физического и психического перенапряжения, используются в период реабилитации после травм и заболеваний.

Показания к массажу тела:

- стресс, переутомление,
- восстановление после травм;
- головная боль, боль в шее, спине,
- бессонница;
- упадок сил,
- восстановление после физических нагрузок;
- целлюлит, избыточные локальные жировые отложения.

Противопоказания для назначения массажа

Список абсолютных противопоказаний к массажу:

При наличии одного или более заболеваний из этого списка массаж проводить категорически нельзя.

- Онкология любой степени. При наличии опухоли в любом месте массаж не делают в течение всего периода лечения и в последующие 6–12 месяцев после заключения врача о полном исцелении. В этот период пациент находится под наблюдением врача, чтобы исключить рецидивы.

- Туберкулез в активной форме. В этом случае пациент представляет непосредственную угрозу для окружающих и должен проходить соответствующее лечение.

- Остеомиелит в любой форме. Массаж может спровоцировать ухудшение состояния и привести к переломам.

- Все заболевания, передающиеся половым путем. Пациенты с ЗПП могут заразить массажиста «бытовым путем», т.е. через жидкости тела. Возбудители венерических болезней находятся в слюне, крови, выделениях из половых органов. Они неизбежно попадают на кожу пациента, белье, простынь. Через микроскопические повреждения эпидермиса, с каплями слюны (при чихании) и пр. инфекция может проникнуть в организм мастера. Массаж также может негативно отразиться на состоянии самих больных ЗПП.

- Любые заболевания крови.
- Болезни сосудов (тромбоз, ангиит, хрупкость сосудов, аневризмы, атеросклероз сосудов).
- Болезнь Бюргера, варикоз в области поражения вен.
- Сердечная недостаточность 3-й степени.
- Повреждения периферических нервов и вызванный ими каузалогический синдром.
- Цинга.
- Гангрена.
- Психические заболевания.

Список относительных противопоказаний:

Данные симптомы носят временный характер. После их устранения, при отсутствии строгих противопоказаний, массаж проводить можно.

- Инфекционные заболевания.
- Повышенная температура.
- Лихорадка
- Воспалительные процессы.
- Острая почечная, печеночная, сердечная недостаточность.
- Кожные болезни бактериального, вирусного, грибкового, аутоиммунного, аллергического характера.
- Наличие воспалительных процессов внутренних органов и дермы (гнойные раны).
- Фурункулез, гнойничковая сыпь, в месте проведения массажа.
- Воспаления лимфатических узлов и сосудов.
- Высокое и низкое АД, кризы гипертонические и гипотонические, инфаркты, инсульты.
- Симптомы пищевого отравления и желудочно-кишечных инфекций (тошнота, рвота, диарея).
- Прием алкоголя, наркотиков, психотропных веществ.
- Церебральный криз.
- Острый болевой синдром неясной этиологии.

Какие зоны нельзя массажировать

Нельзя массажировать отдельные участки кожи, на которых присутствуют:

- раны, ожоги, гематомы;
- грибковые поражения и герпетическая сыпь;
- родинки, бородавки, папилломы;
- гнойные прыщи, абсцессы.

Противопоказано массажировать участки тела, при диагностировании определенных заболеваний. Любые манипуляции массажиста в указанных зонах могут привести к серьезным осложнениям, и даже летальному исходу.

- Область доброкачественного образования и прилежащих к ней тканей. Массаж удаленных областей проводится щадящим образом.
- Грудную клетку во время мастопатии до полного излечения.
- Живот, пояснично-крестцовый отдел, если имеется миома, киста яичников, фиброма, аденома простаты, камни в почках.
- Живот при беременности, в период восстановления после аборта/выкидыша, менструации, камнях в желчном пузыре.
- Массаж ног при варикозе.
- Запрещено массировать лимфатические узлы и соски.
- Нельзя массажировать щитовидную железу. При узлах на щитовидной железе запрещено массажировать тело выше пояса.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Практическое занятие № 1

Тема: Поглаживание. Применение приема на различных участках тела.

Цель занятия: Научиться понимать технику приема массажа. Освоить теоретические и практические аспекты проведения приема.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения приема массажа поглаживание.
2. Применение приема на различных участках тела.

Задание.

Отработка практического навыка массажного приема поочередно друг на друге.

Методические указания.

1. Поглаживание выполняют при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.

2. Прием осуществляют как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.

3. С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, затем используют его в процессе массажа и им заканчивают.

4. Вначале применяют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.

5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания — только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов.

6. Поглаживание делают медленно (24–26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.

7. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с находящихся выше участков, например, при патологическом процессе в голеностопном суставе — с бедра, затем массировать голень и только потом голеностопный сустав, все движения — по направлению к паховому лимфатическому узлу.

8. При сеансе массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания; следует выбирать наиболее эффективные для данной области.

9. На сгибательной поверхности конечностей массаж делают более глубоким.

Поглаживание — это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. Выделяют следующие разновидности приема «поглаживание».

Физиологическое влияние. При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется — усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека. Данный прием помогает также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики использования приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое — возбуждает. Выполняя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе.

Техника основных приемов. При плоскостном поглаживании кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой прием применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи.

Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания; движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Употребляется при массаже области таза, спины, груди, конечностей, живота.

Обхватывающее поглаживание — кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (II-V). Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задач, поставленных перед массажистом. Применяется на конечностях, боковых поверхностях туловища, ягодичной области, на шее. И обязательно в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно с отягощением для, более глубокого воздействия.

Вспомогательные приемы поглаживания.

Щипцеобразное — выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I–II–III или только I–II пальцами, при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное — проводится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением, кисть под углом к массируемой поверхности от 30 до 45°. Применяется в области волосистой

части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

Гребнеобразное — выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Делается на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом.

Глажение — проводится тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Используется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение или даже боль у пациента.

2. Разводятся пальцы, неплотное их прилегание к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

4. При выполнении разновидностей приема вместо скольжения по поверхности кожи с разной степенью надавливания смещают ее в различных направлениях, что вызывает нарушение волосяного покрова, вплоть до появления раздражения.

Практическое занятие № 2

Тема: Выжимание. Применение приема на различных участках тела.

Цель занятия: Научиться понимать технику приема массажа. Освоить теоретические и практические аспекты проведения приема.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения приема массажа выжимание?
2. Применение приема на различных участках тела?

Задание.

Отработка практического навыка массажного приема поочередно друг на друге.

Выжимание.

Методические указания:

- Выжимание всегда выполняется медленно.
- Для усиления действия приема его выполняют с отягощением.
- Сила давления на ткани зависит от мышечной массы пациента: чем она больше, тем сильнее должно быть давление, а также от возраста и цели сеанса массажа.

- Давление на ткани при выжимании не должно вызывать болевых ощущений у массируемого.

- Выжимание обычно делается перед разминанием или в чередовании с ним.

Виды выжимания:

Выжимание ребром ладони. Исходные положения пациента и массажиста те же, что при поперечном выжимании, только кисть массажиста устанавливается ребром (со стороны мизинца) поперек массируемого участка. Все четыре пальца расслаблены и слегка согнуты в виде ковша, большой лежит сверху над указательным. Для того чтобы усилить эффект выжимания (а это часто бывает нужно при массаже спины, ягодичных мышц, мышц бедра), свободной рукой отягощают массирующую руку и помогают ей продвигаться вверх .

Выжимание основаниями обеих ладоней. Этот вид выжимания чаще всего применяется на конечностях. Ладони устанавливаются на массируемом участке так, чтобы одна из них была выше (впереди) другой, вторая как бы отстает. При каждом новом повторении приема положение рук необходимо менять. Во время выжимания мышца принимает зигзагообразную форму. Этот прием особенно эффективен в том случае, когда выполняется с мылом (например, в бане, душе) или с массажными кремами, маслами.

Выжимание охватом. Применяется главным образом на конечностях. Массажист охватывает конечность так, чтобы подушечки четырех пальцев обеих рук касались друг друга, а подушечки больших — соединялись между собой. Движение идет от дистального конца конечностей к проксимальному. Этот прием можно проводить со скручиванием мышц: одна кисть устанавливается несколько впереди другой, и они движутся навстречу друг другу, одновременно продвигаясь в центростремительном направлении. При каждом последующем выжимании положение рук надо менять, продвигая их вперед по очереди. Выжимание охватом особенно эффективно при выполнении его с растирками, маслом или в бане с мылом.

Выжимание подушечкой большого пальца. Этот вид выжимания принадлежит к очень сильным, он применим на всех участках тела, но особый эффект дает на плоских мышцах (длинной мышце спины, на разгибателях кисти, переднеберцовых мышцах и др.), применяется он также и на крупных мышцах (икроножной, дельтавидной и др.). При его выполнении выпрямленный большой палец располагается под углом 30–45° по отношению к массируемому участку. При помощи выжимания подушечкой большого пальца удобно исследовать состояние мягких тканей: кожи, клетчатки, мышц. Выжимание проводится и подушечками двух больших пальцев одновременно, устанавливаемых рядом на одной линии.

Выжимание предплечьем. Выполняется на различных участках тела из положения стоя перпендикулярно. Локтевую сторону предплечья массажист устанавливает поперек массируемого участка тела. Это мягкий,

но глубокий вид выжимания; его можно усилить за счет отягощения кистью другой руки. На таких крупных участках тела, как спина, области таза, груди, оно выполняется всем предплечьем со стороны локтевой кости, а на бедре, икроножной мышце — дистальным или проксимальным концом предплечья.

Выжимание кулаками. Этот прием очень сильный. Он выполняется как одной рукой, так и двумя. Пальцы надо сжать в кулак, захватив одной кистью большой палец другой. Кулаки устанавливаются поперек массируемого участка. При выжимании кулаками используют тальк, масло, кремы, а в условиях бани и душа — мыло, шампунь.

Применение приема на разных участках тела

Выжимание на шее и трапециевидных мышцах. Кисти пациента расположены перед лицом, он опирается на них лбом, нижняя челюсть слегка прижимается к груди. Массажист устанавливает кисть на волосяном покрове головы (сбоку от позвоночника) на линии затылочной кости (или уха) и делает выжимание вниз до I–II грудных позвонков. Следующие два выжимания выполняются от сосцевидного отростка вниз, по верхнему пучку трапециевидной мышцы до дельтовидной мышцы.

Выжимание на руке. Массируемый лежит на животе. Его ближняя рука вытянута вдоль туловища, лежит ладонью вверх и немного согнута в локтевом суставе. Такое положение конечности способствует более полному расслаблению мышц. Вначале выжимание проводят на плече (от локтевого сустава до подмышечной впадины) по внутренней головке двуглавой мышцы, затем по внутренней головке трехглавой мышцы, обходя срединную борозду, где расположены сосуды и нервы. После этого массируют предплечье по двум-трем участкам от кисти вверх к локтевому суставу.

Выжимание на пояснице. Кисть устанавливается выше гребня подвздошной кости, выполняется движение вверх до XII грудного позвонка и потрем-четырем линиям вперед и вниз до соприкосновения с кушеткой.

Выжимание на ягодичных мышцах. Массажист стоит вполборота спиной к голове пациента. Кисть устанавливается поперек ягодичной складки. Выжимание проводится по трем участкам по направлению вверх и в сторону.

Выжимание на задней поверхности бедра. Массажист стоит или сидит перпендикулярно к пациенту. Кисть устанавливается у коленного сустава массируемого, на внутренней стороне бедра поперек. Выжимание проводится до ягодичной складки. Затем рука устанавливается выше, и прием выполняется на новом участке — и так по четырем-пяти линиям, пока кисть не коснется кушетки с внешней стороны бедра.

Выжимание на задней поверхности голени. Массируемая нога лежит на валике или приподнятой части кушетки. Массажист устанавливает кисть поперек ахиллова сухожилия с внутренней стороны. Выжимание выполняется до коленного сустава по трем-четырем линиям.

Выжимание на груди. Массируемый лежит на спине, голова находится на валике и повернута к массажисту, рука — на животе, что способствует расслаблению мышц груди. Массажист стоит вполоборота спиной к голове. Выжимание проводится потрем-четырем линиям, 1–2 раза под соском, 2 раза над соском (по направлению к подмышечной ямке), минуя сосок.

Выжимание на мышцах живота. Прием проводится только по ходу толстой кишки. Методика выжимания аналогична приему поглаживания по ходу толстой кишки, только при выжимании массируемый сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, а руки опущены вдоль туловища.

Выжимание на подъеме стопы. Исходное положение то же, что и при выжимании на голени. Массаж выполняется от пальцев до голеностопного сустава.

Практическое занятие № 3

Тема: Растирание. Применение приема на различных участках тела.

Цель занятия: Научиться понимать технику приема массажа. Освоить теоретические и практические аспекты проведения приема.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения приема массажа растирание?
2. Применение приема на различных участках тела?

Задание.

Отработка практического навыка массажного приема поочередно друг на друге.

Методические указания.

1. Растирание — это подготовительный прием к разминанию.
2. При растирании на лице необходимо использовать переступание.
3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или использовать прием с отягощением.
4. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока.
5. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8–10 с.
6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.
7. Прием растирания чередовать с приемами поглаживания и др., выполняя 60–100 движений в 1 мин.

Растирание — это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. Физиологическое влияние. Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению

подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшаются их эластичность, подвижность, и поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в месте нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости. При массаже здоровых или больных суставов разновидности приема «растирание» содействуют увеличению или уменьшению подвижности в суставе, способствуют уменьшению гемартрозов, припухлости, высыпаний и болезненности в области сустава.

Техника основных приемов.

Прямолинейное — выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Применяется при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов, лица.

Круговое — проводится с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на I палец или на основание ладони; можно тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например I. Растирание с отягощением — одной или двумя руками попеременно. Используется на спине, груди, животе, конечностях — практически на всех областях тела.

Спиралевидное — осуществляется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак; участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области, можно использовать с отягощением одной кисти другой. Применяется на спине, животе, груди, в области таза, на конечностях.

Вспомогательные приемы.

Штрихование — выполняется подушечками концевых фаланг II–III или II–V пальцев, которые при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° к массируемой поверхности. Надавливая короткими поступательными движениями, смещают подлежащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, при атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах.

Строгание — делается одной или двумя руками. Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминая строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Используется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где требуется исключить воздействие на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц и мышечных групп (атрофии четырехглавой мышцы бедра, при артрозе коленного сустава) с целью стимуляции.

Пиление — выполняется локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1–3 см; пиление должно осуществляться в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если массаж проводится лучевыми краями кисти, то это называется пересеканием. Применяются оба приема в области крупных суставов, спины, живота, бедра, шейного отдела.

Щипцеобразное — делается концевыми фалангами I–II или I–III пальцев; движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица, для локального воздействия, при массаже зубов.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Грубое, болезненное выполнение приема.
2. Растирающие движения со скольжением по коже, а не вместе с ней.
3. Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста.
4. Выполняя основные разновидности приема, делать не одновременные фазы двумя руками (наподобие плавания вместо стиля кроль стилем брасс), а попеременно.
5. Прием выполняется в безопорном положении кисти (на основании ее или I палец, при массаже согнутыми пальцами), что значительно увеличивает энергозатраты специалиста по массажу, вызывая излишнее перенапряжение мышц, ощущение боли, усталости, миозиты.

Практическое занятие № 4

Тема: Разминание. Применение приема на различных участках тела.

Цель занятия: Научиться понимать технику приема массажа. Освоить теоретические и практические аспекты проведения приема.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения приема массажа разминание?
2. Применение приема на различных участках тела?

Задание.

Отработка практического навыка массажного приема поочередно друг на друге.

Методические указания.

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены с удобной и хорошей фиксацией.
2. Массаж вести медленно, плавно, без рывков, до 50–60 движений в 1 мин.

3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой с учетом характера патологического процесса.

4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).

5. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

Разминание — это прием, при котором массирующая рука выполняет 2–3 фазы: 1) фиксация, захват массируемой области; 2) сдавление, сжатие; 3) раскатывание, раздавливание, само разминание. Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения; при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция. В зависимости от темпа, силы, длительности исполнения разновидностей приема снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и тонус массируемых мышц. Надо отметить, что разминание — это прием, по которому можно судить о технических способностях массажиста. Разминание — пассивная гимнастика для мышц.

Техника основных приемов.

Продольное — проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II–V) располагались по сторонам массируемого сегмента — это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностей шеи.

Поперечное — массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы первые пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные — по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони, и затем одновременно или попеременно выполнять все 3 фазы. Если попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя 3-ю фазу от себя, а другая в это же время выполняет 3-ю фазу к себе, т. е. разнонаправленно. Можно одной с отягощением. Применяют на спине, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях.

Техника вспомогательных приемов.

Валяние — выполняется чаще на конечностях. Руки массажиста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область,

пальцы выпрямлены, кисти параллельны друг другу, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области. Применяется на бедре, голени, предплечье, плече.

Накатывание — захватив или зафиксировав одной кистью массируемую область, другой осуществляют накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть; и так передвигаются по массируемому участку. Накатывающее движение можно производить на отдельные пальцы, кулак. Применяется на животе, груди, на боковых поверхностях спины.

Сдвигание — зафиксировав массируемую поверхность, делают короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные движения называются растяжением. Применяются при рубцах на тканях, при лечении кожных заболеваний (псориаз и др.), при сращениях, парезах, на лице и в других областях. Чаще выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами.

Надавливание — проводится пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов.

Щипцеобразное — осуществляется I–II или I–III пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая локальные участки, используя 2–3 фазы приема. Применяется на лице, шее, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди.

Методические указания

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены с удобной и хорошей фиксацией.

2. Массаж вести медленно, плавно, без рывков, до 50–60 движений в 1 мин.

3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой с учетом характера патологического процесса.

4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).

5. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает «щипать» больного.

2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу; образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не получается.

3. Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность.

4. Массированно напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.

5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.

6. Одновременная работа рук при продольном разминании; массажист как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно, особенно для людей пожилых.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает «щипать» больного.

2. Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу; образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не получается.

3. Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность.

4. Массированно напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.

5. Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.

6. Одновременная работа рук при продольном разминании; массажист как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно, особенно для людей пожилых.

Практическое занятие № 5

Тема: Сотрясающие, ударные приемы, вибрация, движения.

Цель занятия: Научиться понимать технику приема массажа. Освоить теоретические и практические аспекты проведения приема.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения сотрясающих, ударных приемов массажа?

2. Техника и методика выполнения приема массажа вибрация, движения?

3. Применение приемов на различных участках тела?

Задание.

1. Отработка практического навыка сотрясающих и ударных массажных приемов поочередно друг на друге.

2. Отработка практического навыка массажных приемов вибрация, движения поочередно друг на друге.

Методические указания.

1. Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.

2. Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом — чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие.

3. Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с; следует комбинировать его с другими приемами.

4. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой — противоположное состояние.

5. Не применять на внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление), особенно у лиц пожилого и старческого возраста.

6. Вибрация — утомительный прием для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует использовать аппаратную вибрацию.

ВИБРАЦИЯ

При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения. Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Существенно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов. Разновидности приема вибрации оказывают выраженное влияние на периферическую и центральную нервную систему, действуя тонизирующе, возбуждающе, что используется при вялых параличах важнейших нервных стволов, атрофии отдельных мышечных групп.

Техника основных приемов.

Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости — одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак). Этот прием используют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.

Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами — на лице, голове.

Техника вспомогательных приемов.

Сотрясение — делается отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют на спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.

Встряхивание — выполняется обеими кистями или одной с фиксацией кисти массируемого или голеностопного сустава. Этот прием проводится только на верхних и нижних конечностях. В случае применения его на верхних производят «рукопожатие» и встряхивание в горизонтальной плоскости.

Рубленые — осуществляется локтевыми краями кистей, ладони при этом располагают на расстоянии 2–4 см между собой. Движения быстрые, ритмичные, вдоль мышц.

Похлопывание — проводится ладонной поверхностью одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты или согнуты, образуя воздушную подушку для смягчения удара по телу массируемого. Применяют на груди, спине, в области поясницы, таза, на верхних и нижних конечностях.

Поколачивание — выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, а также тыльной стороной кисти. Применяют его на спине, в поясничной, ягодичной областях, на нижних и верхних конечностях.

Пунктирование — осуществляется концевыми фалангами II–III или II–V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя — «пальцевой душ». Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Прерывистая вибрация (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненность у пациента.

2. Во время проведения массажа двумя руками "слабейшая" рука утомляется; при прерывистой вибрации удары наносят одновременно, а не попеременно, что болезненно.

3. При выполнении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения и при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава, а движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе.

4. Массаж с большой интенсивностью, что вызывает сопротивление пациента.

5. Выполняют разновидности ударных приемов за счет движений в локтевых и даже плечевых суставах.

6. При осуществлении приема сотрясения в отдельных областях тела движение производят не поперек мышечных волокон, а в других физиологически не обоснованных направлениях.

ДВИЖЕНИЕ

Движение — это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Исходя из количества суставных поверхностей, принимающих участие в

образовании суставов, их делят на простые (две суставные поверхности) и сложные (более двух), а также комплексные (между сочленяющимися поверхностями имеется диск, мениск) и комбинированные (несколько суставов функционируют совместно самостоятельно). Объем движения в суставе зависит от его строения и разности угловых размеров суставных поверхностей: вокруг фронтальной оси — сгибание и разгибание; сагиттальной — приведение и отведение; продольной — вращение; при комбинированном движении вокруг всех осей — круговое движение. Выделяют следующие разновидности приема движения.

Основные:

- непрерывистая
- лабильная
- стабильная
- прерывистая
- лабильная
- стабильная

Вспомогательные:

- сотрясение
- встряхивание
- рубление
- похлопывание
- поколачивание
- пунктирование

Физиологическое влияние. Все движения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат человека. Движения, выполняемые в медленном темпе, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Движения — лучшее средство при лечении гиподинамии, под их влиянием улучшается трофика внутренних органов, повышается обмен веществ, интенсивность пищеварения, увеличиваются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Движения имеют большое значение при тугоподвижности (контрактурах, анкилозах), сморщивании и укорочении сухожильно-связочного аппарата, а также при микротравмах.

Практическое занятие № 6

Тема: Массаж головы и шеи.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа головы и шеи.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения массажа шеи?
2. Техника и методика выполнения массажа головы?

Задание.

1. Отработка практического навыка выполнения массажа шеи поочередно друг на друге.

2. Отработка практического навыка выполнения массажа головы поочередно друг на друге.

Методические указания.

Массаж волосистой части головы применяют для укрепления волос, улучшения их роста, при головных болях и других заболеваниях.

Массаж лица (косметический). Особенности кожи лица являются ее тонкость, обилие потовых и сальных желез, подвижная подкожная клетчатка (за исключением подбородка), широкая сеть кровеносных и лимфатических сосудов. Мышцы лица осуществляют мимические движения. Располагаются мимические мышцы кольцевидно вокруг глаз, носа, рта, ушей, чуть дальше от них — радиально. Важную роль в движении нижней челюсти играют жевательные мышцы. Они принимают участие в мимических движениях, как и мимические мышцы, но значительно сильнее последних. Массаж лица проводится по ходу лимфатических сосудов, которые направляются от средней линии лица в противоположные стороны. На лбу сосуды проходят параллельно границе роста волос и направляются к уху и далее к углам нижней челюсти справа и слева. Сюда же направляются сосуды носа, глаз, верхней половины щек. Сосуды нижней половины щек и губ идут к углу нижней челюсти, сосуды подбородка — вниз, к груди. В этих направлениях осуществляются массажные движения. Они проводятся кончиками всех пальцев, кроме большого, который служит опорой при массаже. Перед проведением массажа необходимо подготовить кожу. Прежде всего кожу очищают от косметических средств, выделений потовых и сальных желез, протирая тампоном. Далее кожу согревают с помощью горячего влажного компресса или ванночки с теплой водой (температура воды должна быть не более 45 °С) в течение 5—10 мин. Затем приступают к приемам массажа, исключая разминание, чтобы не вызывать растягивания, раздражения и повреждения кожи лица. При проведении массажа лица применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Разминание на лице выполняется путем сжатия складки кожи большим и указательным пальцами, с помощью прерывистого надавливания или легкими щипками. Приемы растирания и разминания чередуются с приемами поглаживания. Прерывистая вибрация применяется в виде пунктирования и выполняется кончиками указательного и среднего пальцев поочередно и в быстром темпе. Массажные движения повторяются по 4–5 раз.

Массаж лобной области. Кожу и мышцы лба массируют ладонной поверхностью всех пальцев в направлении от середины к вискам, проводя поглаживание. Также поглаживание применяется в направлении снизу вверх, от надбровных дуг до переднего края роста волос. Затем проводится растирание полукруглыми и спиралевидными движениями в направлении

от середины к вискам. Разминание проводят прерывистым надавливанием или легкими щипковыми движениями. Если необходимо массировать глазную область, то пациент должен закрыть глаза. Массажные движения проводятся в два этапа. Сначала по нижнему краю глазницы от височной ямки до внутреннего угла глаза, затем по верхнему краю глазницы в направлении виска. При этом средний палец ложится под бровью, а указательный — над ней. Движения проводят легко, нежно, не сдвигая кожи. В таком же направлении проводятся приемы растирания. При массаже век используются приемы легкого поглаживания кончиками безымянных пальцев, нежной, прерывистой вибрации.

Нос массируют от кончика к переносице. Движения — мягкое растирание и легкое поглаживание. Приемами надавливания пользуются в области крыльев носа.

При массаже щек большие пальцы массажиста располагаются под подбородком, остальными осуществляются движения. Растирание щек проводится по этим же линиям с использованием приемов спиралевидного растирания, надавливания, пунктирования. Во время массажа щек кожа берется в складку двумя пальцами. Большой палец служит для фиксации, а указательным пальцем производятся быстрые отжимающие движения. Кроме отжимания, используется еще и прием вибрации. Нужно сжать руку в кулак и осторожно совершать вибрирующие движения тыльной стороной средних фаланг. Более мягкий вариант массажа — вибрирующие движения подушечками пальцев. Кончиками пальцев проводится поколачивание. Завершается массаж щек приемами поглаживания.

Массаж верхней губы. Процедура начинается с поглаживания области верхней губы. Массаж выполняется легкими движениями кончиков безымянного и среднего пальцев от носогубной складки к углам рта. Затем массируется область вдоль нижней губы к подбородку. Техника массажа — синтез мягкого растирания по спирали и легкого надавливания подушечками пальцев.

Подбородок массируют, растирая и поглаживая. Специалист начинает движения руками из-под нижнего края челюсти к ямке подбородка, а потом массирует от нее до уголков рта.

Ушная область для удобства массируется двумя пальцами. Лечебная процедура начинается с поглаживания мочки уха, затем мягкими движениями подушечек пальцев специалист массирует ухо пациента снизу вверх. Потом указательным пальцем поглаживается задняя поверхность уха. Разминать область уха нужно осторожно, мягко надавливая и поглаживая. Массажные движения следует чередовать. При проведении массажа мышцы лица должны быть расслаблены. Продолжительность процедур постепенно увеличивается с 5–7 мин до 10–15 мин. Курс массажа включает в себя 10–15 лечебных сеансов, причем процедуры лучше проводить ежедневно. Проведение массажа лица требует определенных навыков и знаний,

поэтому его следует проводить по совету косметолога, а при заболеваниях кожи проконсультироваться с врачом-дерматологом.

Массаж шеи. Плотность кожного покрова в этой области разная. Известно, что кожа передней поверхности шеи тоньше, чем задней. В шее расположены крупные мышцы, проходят жизненно важные кровеносные сосуды и нервы, гортань. Массаж шеи проводится в положении больного сидя одновременно двумя руками массажиста, расположенными на боковых поверхностях шеи. Большие пальцы рук находятся под мочками ушей, другими пальцами специалист массирует шею, мягко поглаживая сверху вниз, параллельно лимфоток. Движения проводят быстро, без надавливания, чтобы не вызвать сдавления сосудов. Затем сверху вниз массируют основную мышцу шеи (грудино-ключично-сосцевидную) щипцеобразным приемом поглаживания, а также растирания и легкого разминания. Для ее расслабления проводят повороты головы вверх и в сторону массируемой мышцы. Каждое движение шеи повторяют не более 2–3 раз, чтобы не вызвать головокружение или тошноту. Отдельно массаж шеи проводится крайне редко, его используют в комплексе с массажем головы и лица. Массаж шеи рекомендуют при остеохондрозе шейного отдела позвоночника и его травмах, а также как профилактическое средство при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях.

Практическое занятие № 7

Тема: «Массаж грудной клетки и живота».

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения массажа грудной клетки.
2. Техника и методика выполнения массажа живота?

Задание.

1. Отработка практического навыка методики выполнения массажа грудной клетки поочередно друг на друге.
2. Отработка практического навыка методики выполнения массажа живота поочередно друг на друге.

Методические указания.

Массаж грудной клетки. Кожа на груди легко собирается в складки, богата потовыми железами. Мышечная система состоит из крупных мышц (больших и малых грудных, зубчатых) и более мелких межреберных мышц. Массаж грудной клетки проводят в положении больного лежа на спине, на боку или сидя. Сначала проводится поверхностное поглаживание, затем круговое растирание. Для расслабления мышц используются все приемы классического массажа.

Массаж живота. Границами живота сверху является нижний край грудной клетки, снизу — паховые складки, по бокам — подмышечные линии. Мышечный слой представлен прямыми и косыми мышцами. Положение пациента при массаже живота: лежа на спине с приподнятой головой и согнутыми в коленях ногами для лучшего расслабления мышц. При ожирении массаж проводится с вытянутыми ногами. Дышать пациент должен ровно, спокойно. Сначала кончиками пальцев массажист проводит круговое поглаживание вокруг пупка, затем ладонью осуществляется поглаживание всего живота. При значительном подкожном жировом слое добавляют приемы пиления, перетирания и др. Растирание выполняется как в продольном, так и в поперечном направлениях. Кроме растирания, применяют еще накатывание и валяние. Чаще всего их включают в технику массажа живота. При растирании руки специалиста совершают движения от нижнего края ребер к позвоночнику. Применяются и приемы вибрации. Массаж живота является большой нагрузкой для пациента, поэтому сначала процедуру проводят с перерывами, длительность ее не превышает 10 мин. Затем постепенно время сеанса увеличивается до 20–25 мин. Проводится массаж через полчаса после легкого завтрака или через 2–3 ч после обеда. До процедуры желательно освободить мочевой пузырь и кишечник. Для укрепления мышц брюшной стенки и улучшения состояния внутренних органов массаж необходимо сочетать с гимнастическими упражнениями для брюшного пресса. Массаж живота показан при спайках после операций на внутренних органах, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся запорами, а также при ожирении.

Практическое занятие № 8

Тема: Массаж спины.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения массажа спины?

Задание.

Отработка практического навыка массажных техник поочередно друг на друге.

Методические указания.

Методика массажа спины определяется состоянием здоровья пациента и наличием у него заболеваний. Только врач может дать объективную оценку состояния здоровья, определить область воздействия и необходимое количество процедур. Массажист должен обладать знаниями в области анатомии, а также располагать сведениями о состоянии периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата пациента, перенесённых заболеваниях сердца и сосудов. Кроме того, важен практический опыт

и наличие сертификации, которые позволят провести сеанс массажа на высоком уровне и добиться необходимого эффекта после завершения курса. После одного сеанса можно заметить улучшение состояния, но лечебный эффект достигается только после прохождения всего курса. Процедуру проводят в специальном кабинете на массажном столе. Пациент должен лечь на живот, вытянуть ноги вдоль тела и расслабиться. Массажист для повышения комфорта может положить под грудь, живот и лоб специальные валики.

Перед началом сеанса специалист должен:

- разогреть руки, чтобы прикосновение было более комфортным;
- на ладони нанести специальный гель или массажное масло, которые улучшают скольжение и повышают эффективность процедуры.

Сеанс лечебного массажа начинают с лёгких поглаживаний двумя руками. Массажист начинает двигаться от пояснично-крестцового отдела и заканчивает в области надключичных ямок, подмышечных впадин. При усилении воздействия специалист может определить проблемные участки, которым требуется особое внимание. Затем массажист выполняет растирание ладонью и подушечками пальцев, комбинируя различные техники, чтобы увеличить приток крови. Это этап завершают интенсивным поглаживанием, после чего переходят к разминанию. Специалист повышает активность воздействия, собирая кожу в складки и перемещая её в разных направлениях. Разминание помогает устранить болевой синдром и расслабить мышцы. Завершается сеанс лечебного массажа вибрацией (поколачивание, похлопывание, рубящие движения). Продолжительность сеанса в среднем составляет 15–30 минут. Неправильная техника выполнения массажа может привести к появлению неприятных ощущений в спине.

Методики лечебного массажа могут быть европейскими и восточными. Для европейской системы характерно наличие разных приёмов и более глубокое воздействие, а восточный массаж объединяет в себе поверхностную технику и точечное воздействие.

Также виды лечебного массажа зависят от назначения. Это может быть:

- спортивный массаж, поддерживающий организм людей, ведущих активный образ жизни;
- оздоровительный, направленный на устранение болевого синдрома и укрепления мышц;
- косметический, улучшающий внешний вид кожных покровов и тела.

Все массажные манипуляции положительно влияют на организм, оздоравливая его.

Лечебный массаж спины может быть как ручным, так и аппаратным. Часто эти виды методик комбинируют, а также сочетаются с физио- и кинезиотерапией.

Выводы. Правильное выполнение техники массажа улучшает самочувствие, снижает болевой синдром, повышает активность и трудоспособность. Массажные манипуляции положительно влияют на работу кровеносной,

нервной и лимфатической системы, улучшают функционирование внутренних органов, сально-потовых желез. Кроме того, регулярное прохождение курса массажа способствует улучшению внешнего вида и состояния кожи, а также восстановлению мышечного тонуса. Лечебный массаж спины включает в себя четыре методики воздействия (поглаживание, растирание, разминание, вибрация). Техника выполнения процедуры определяется в индивидуальном порядке в зависимости от состояния здоровья пациента и показаний для проведения массажа.

Практическое занятие № 9

Тема: Массаж верхних и нижних конечностей.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения массажа верхних конечностей?
2. Техника и методика выполнения массажа нижних конечностей?

Задание.

1. Отработка практического навыка массажа верхних конечностей по-очередно друг на друге.

2. Отработка практического навыка массажа нижних конечностей по-очередно друг на друге.

Массаж рук.

Методические указания.

Специалист начинает сеанс с пальцев, потом мягко разминает кисть пациента и лучезапястный сустав. Далее следует область предплечья, она массируется легкими растирающими движениями. Пальпация локтевого сустава проводится крайне осторожно, здесь необходимо избегать надавливающих движений. Плечо и плечевой сустав разминаются в направлении снизу вверх. Во время проведения процедуры пациенту лучше сидеть, расслабив массируемую руку. Направление массажных движений соответствует ходу кровеносных и лимфатических сосудов, густо расположенных в тканях рук. Массаж кисти осуществляется по боковым поверхностям пальцев к центру ладони. Предплечье и плечо так же массируются по боковым линиям. Лимфатические узлы располагаются в локтевом сгибе и в подмышечной впадине. При массаже пальцев и кистей рук разминаются короткие мышцы, а также возвышение большого пальца и мизинца. Не следует забывать и о сухожилиях мышц предплечья. Основные приемы массажа рук — поглаживание, растирание, разминание. При массаже пальцев одновременно воздействуют на ладонную, тыльную и боковые поверхности, направляя движения от кончиков к основанию. Приемы массажа дифференцированы в зависимости от техники: это и круговые движения, и растирание. Растирающие движения могут быть спиралевидными или прямолинейными.

Массируя мелкие суставы пальцев, кожу над ними растягивают в разные стороны для большего проникновения к суставу. Последовательность приемов при массаже кисти следующая: в первую очередь разминается тыльная сторона, потом ладонь. Массаж проводится в направлении сухожилий. Рука пациента массируется таким образом до локтевого сустава. Для каждой мышцы и сухожилия используются приемы глубокого поглаживания, растирания (штрихование). Лучезапястный сустав массируется в следующем положении: предплечье лежит на столе, кисть слегка согнута. Применяются приемы обхватывающего поглаживания, штрихового растирания. При массаже предплечья его сгибают под углом к плечу. Сначала проводят массаж для всех мышц, затем для каждой группы мышц отдельно — для тыльной стороны и ладонной. Массажист одной рукой удерживает кисть, а другой массирует предплечье, применяя приемы прерывистого и непрерывистого поглаживания, полукружного растирания, поперечного разминания, вибрации. При массаже локтевого сустава пациент сидит, согнув руку. Сустав массируют с разных сторон, применяя приемы кругового поглаживания большими пальцами обеих рук и спиралевидного растирания.

Массаж плеча начинается с поглаживания, причем массажист обеими кистями рук обхватывает плечо пациента. Немного разогрев мышцы плеча, специалист переходит к полукружному растиранию. Следующий этап — мягкое разминание. Сеанс завершается приемом валиния. После общего массажа плеча следует перейти и разминанию мышц-сгибателей, а именно двуглавой (бицепса) и плечевой. После них массируется мышца-разгибатель, т.е. трехглавая. Следует разминать от локтевого сустава до плеча. Массаж плечевого сустава удобно проводить при положении пациента сидя. Во время процедуры специалист применяет технику полукружного растирания. Для большего эффекта следует включить в терапию комплекс физических упражнений для плечевого пояса.

Массаж верхней конечности проводят по показаниям врача при травмах и заболеваниях суставов, костей, мышц, при нарушении функционирования периферических сосудов и нервов. Как правило, массаж проводится в сочетании с активными и пассивными движениями суставов.

Массаж ног.

Методические указания.

Массаж ноги разделяется на массаж пальцев стопы, голеностопного и коленного суставов, голени, бедра, тазобедренного сустава, ягодичных мышц. Массаж проводится в положении пациента лежа на спине, при этом подкладываются валики под коленные суставы для лучшего расслабления мышц, или в положении лежа на животе с валиками, подложенными под голеностопные суставы. Массаж начинают с тыльной поверхности стопы, на которой находятся мышцы, разгибающие пальцы. Специалист, удерживая левой рукой стопу пациента, правой массирует пальцы ног, разминая

голеностопный сустав. Основные приемы: непрерывистое поглаживание и полукружное растирание. При массаже подошв применяется другая техника, включающая в себя приемы спиралевидного и гребнеобразного поглаживания. Затем следует круговое растирание от пальцев ноги к пятке. Далее разминается голеностопный сустав. При массаже последнего оказывается воздействие на переднюю поверхность, боковую под лодыжками, заднюю с ахилловым сухожилием. Техника массажа включает в себя приемы поглаживания и растирания. Сеанс начинается с воздействия на переднюю поверхность лодыжки, потом поглаживают и растирают внутреннюю сторону и ахиллово сухожилие. Чтобы достичь лучшего результата, массаж применяют в комплексе с физическими упражнениями.

При массаже голени массируют сначала переднюю поверхность голени, затем заднюю. Техника массажа предполагает использование приемов в следующей последовательности: поглаживание, растирание подушечками пальцев. Затем голень разминают в поперечном направлении. В конце сеанса применяется синтез двух приемов — вибрации и рубления. При массаже задней поверхности голени особое внимание уделяется икроножной мышце. Техника массажа от обычной кардинально не отличается, однако добавляются новые приемы, среди них выжимание, захват с отягощением, валяние и перекачивание. Массаж коленного сустава начинают с поглаживания. Нога пациента слегка согнута. Затем специалист пальцами растирает голень, обходя коленную чашечку. Во время сеанса необходимо отслеживать реакцию больного. При массаже задней и боковой поверхностей используются приемы растирания и поглаживания. Затем пациенту предлагают лечь на живот и массируют заднюю поверхность голени. Направление движения пальцев специалиста — снизу к подколенной ямке. Завершают массаж физическими упражнениями, включающими сгибание и разгибание сустава. Область подколенной ямки массируется нежно, без какой-либо нагрузки.

На бедре различают переднюю, внутреннюю и заднюю группы мышц. При массаже бедра воздействие оказывается на каждую группу отдельно. Сначала разминается передняя группа мышц бедра, затем внутренняя. В последнюю очередь массируют заднюю группу мышц. Для этого больной должен лечь на живот. Под голень пациента кладется валик. Техника массажа бедра включает в себя растирание и поглаживание в качестве подготовки к основному воздействию, а также разминание продольное, гребнеобразное и поперечное. Следует помнить, что к разминанию можно перейти только тогда, когда мышцы бедра разогреты. Основные массажные приемы дополняются встряхиванием, поколачиванием и прерывистой вибрацией. Массажные линии совпадают с мышцами.

Массаж ягодичных мышц. Осуществляется по направлению мышечных волокон. Пальцы специалиста движутся от вертела бедренной кости по

направлению к крестцу, а затем обратно. В технику массажа входят растирание и разминание, как поперечное, так и продольное. Сюда же относят гребнеобразное поглаживание и виброрубление. Массажные движения проводятся кистью, кулаком, локтем.

Практическое занятие № 10

Тема: Тренировочный массаж.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения тренировочного массажа?

Задание.

Отработка практического навыка методики выполнения тренировочного массажа поочередно друг на друге.

Методические указания.

Отличное средство повышения работоспособности спортсмена, которое рекомендуется проводить параллельно с тренировками. Для получения максимального результата необходимо учитывать индивидуальные особенности человека и наиболее задействованную им в процессе занятий мускулатуру. Массаж выполняется спустя несколько часов после нагрузки. Его продолжительность составляет от 40 до 60 минут. Основные приёмы выполняются по направлению лимфотока и включают в себя:

- быстрые и ритмичные поглаживания.
- выжимание двумя руками — ритмичное надавливание на массируемую зону.
- потряхивание и интенсивное растирание для исключения застойных явлений.
- похлопывание, постукивание, «рубка» ребром ладони.

Особенности и техника спортивного массажа.

Чтобы добиться наилучшего результата и принести организму только пользу рекомендуется обратиться услугами специалиста, хорошо знающего технику проработки разных участков тела. Чаще всего массажист использует следующие приёмы:

Поглаживание — начало любого сеанса. Тело постепенно разогревается и подготавливается к дальнейшим процедурам. Интенсивность воздействия может быть разной. Выполняется одной или двумя руками, а также всей поверхностью ладони.

Выжимания — приём выполняется интенсивнее, чем поглаживание. На область воздействия оказывается большее давление, затрагивающее глубокие слои тканей. Чем больше мышца, тем больше давление.

Растирание — сильные, активные движения по кругу или спирали ребром или основанием ладони, пальцами. Воздействие оказывается

на мышцы, сухожилия, суставы. В результате улучшается кровообращение, выводится лишняя жидкость, исчезают отёки, происходит насыщение тканей кислородом.

Разминание помогает хорошо растянуть мышцы, придать им эластичность, снять напряжение. Движения выполняются плавно, аккуратно. О время массажа спортсмен должен быть расслаблен, дышать ровно и спокойно.

Потряхивание, чаще всего, делают после разминания. Приём может применяться на всех участках тела. Положительный эффект — улучшение кровотока и быстрый вывод лишней жидкости.

Поколачивание, похлопывание, «рубка» используются для восстановления бодрости и сил спортсмена, а также нормализации работы его нервной системы. Это ритмичные удары, выполняемые одной или двумя руками попеременно. Движения должны быть сильными, но не резкими. Не рекомендуется воздействовать на область почек.

Существует ряд особенностей проведения тренировочного массажа. Среди основных:

- все движения выполняются по ходу лимфотока.
- не следует массировать внутреннюю поверхность бёдер и места под коленями из-за близости к лимфатическим узлам.
- проработка начинается с больших участков тела с постепенным переходом к более мелким зонам.
- спортсмен должен быть расслаблен и находиться в удобной для него позе.
- воздействия не должны вызывать сильной или резкой боли.
- можно использовать разогревающие мази и кремы для лучшего прогрева мышц, связок и сухожилий.
- после сеанса желательно отдохнуть несколько часов.

Положительный эффект массажа.

Благотворное влияние спортивного массажа на организм сделало его незаменимым средством восстановления сил после тренировок и состязаний. Массаж получил широкое распространение среди физкультурников и любителей активного образа жизни. После правильно проведённых курсов оздоровительных мероприятий можно отметить такие положительные результаты:

- снижается риск получения травм и растяжений.
- улучшаются обменные процессы.
- лишняя жидкость выводится из организма естественным путём.
- наблюдается быстрое восстановление сил.
- исчезают спазмы и усталость.
- мышцы становятся эластичными.
- повышается работоспособность.
- боли после активных тренировок проходят быстрее.
- увеличивается сила и выносливость.

Практическое занятие № 11

Тема: Предварительный, восстановительный массаж.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения предварительного массажа?
2. Техника и методика выполнения восстановительного массажа?

Задание.

1. Отработка практического навыка методика выполнения предварительного массажа поочередно друг на друге.
2. Отработка практического навыка методика выполнения восстановительного массажа поочередно друг на друге.

Методические указания.

Предварительный массаж.

Задачей данной процедуры является подготовка спортсмена к соревнованию или тренировочному процессу с максимальной мобилизацией возможностей его организма. Массаж выполняется за 10–20 минут до разминки перед стартом или тренировкой. Продолжительность сеанса составляет не более 20 минут. Предварительный массаж делится на разминочный, предстартовый и согревающий. Разминочный массаж повышает общий тонус мышц и при этом помогает снять «предстартовую лихорадку», успокаивая спортсмена. Согревающий массаж необходим для подготовки (разогрева) мышц и связок с целью избежать травм и растяжений во время резких движений и нагрузок. Массажист использует приёмы, которые усиливают циркуляцию крови:

- активное разминание.
- вибрация.
- интенсивное растирание.
- чередование разных приёмов.

Восстановительный массаж

Восстановительный массаж очень полезен после перенесённых травм в период реабилитаций. Он способствует быстрому восстановлению повреждённых тканей, рассасыванию застойных явлений (кровоизлияний, инфильтратов), а также возвращает эластичность мышцам. В зависимости от характера повреждения специалист комбинирует различные приёмы и техники, используя лекарственные мази и крема, снимающие болевой синдром. Процедуры рекомендуется начинать через несколько дней после повреждения после постановки точного диагноза. Воздействия должны начинаться с мягкого поглаживания, разминания и надавливания на мышцы над поражённым участком. По мере приближения к области травмы интенсивность надавливания следует снижать. Продолжительность сеанса составляет 5–10 минут с частотой до нескольких раз в день.

Особенности и техника массажа. Чтобы добиться наилучшего результата и принести организму только пользу рекомендуется обратиться услугами специалиста, хорошо знающего технику проработки разных участков тела. Чаще всего массажист использует следующие приёмы:

Поглаживание — начало любого сеанса. Тело постепенно разогревается и подготавливается к дальнейшим процедурам. Интенсивность воздействия может быть разной. Выполняется одной или двумя руками, а также всей поверхностью ладони.

Выжимания — приём выполняется интенсивнее, чем поглаживание. На область воздействия оказывается большее давление, затрагивающее глубокие слои тканей. Чем больше мышца, тем больше давление.

Растирание — сильные, активные движения по кругу или спирали ребром или основанием ладони, пальцами. Воздействие оказывается на мышцы, сухожилия, суставы. В результате улучшается кровообращение, выводится лишняя жидкость, исчезают отёки, происходит насыщение тканей кислородом.

Разминание помогает хорошо растянуть мышцы, придать им эластичность, снять напряжение. Движения выполняются плавно, аккуратно. О время массажа спортсмен должен быть расслаблен, дышать ровно и спокойно.

Потряхивание, чаще всего, делают после разминания. Приём может применяться на всех участках тела. Положительный эффект — улучшение кровотока и быстрый вывод лишней жидкости.

Поколачивание, похлопывание, «рубка» используются для восстановления бодрости и сил спортсмена, а также нормализации работы его нервной системы. Это ритмичные удары, выполняемые одной или двумя руками попеременно. Движения должны быть сильными, но не резкими. Не рекомендуется воздействовать на область почек.

Существует ряд особенностей проведения массажа. Среди основных:

- все движения выполняются по ходу лимфотока.
- не следует массировать внутреннюю поверхность бёдер и места под коленями из-за близости к лимфатическим узлам.
- проработка начинается с больших участков тела с постепенным переходом к более мелким зонам.
- спортсмен должен быть расслаблен и находиться в удобной для него позе.
- воздействия не должны вызывать сильной или резкой боли.
- можно использовать разогревающие мази и кремы для лучшего прогрева мышц, связок и сухожилий.
- после сеанса желательно отдохнуть несколько часов.

Практическое занятие № 12

Тема: Массаж при заболеваниях и повреждениях мышц, сухожилий, суставов.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения приема массажа при заболеваниях и повреждениях мышц?

2. Техника и методика выполнения приема массажа при заболеваниях и повреждениях сухожилий?

3. Техника и методика выполнения приема массажа при заболеваниях и повреждениях суставов?

Задание.

1. Отработка практического навыка массажных техник при заболеваниях и повреждениях мышц поочередно друг на друге.

2. Отработка практического навыка массажных техник при заболеваниях и повреждениях сухожилий поочередно друг на друге.

3. Отработка практического навыка массажных техник при заболеваниях и повреждениях суставов поочередно друг на друге.

Методические указания.

Массаж как метод восстановительного лечения при повреждениях опорно-двигательного аппарата применяется при ушибах мягких тканей, при заживлениях переломов костей, при осложнениях после различных повреждений суставов (нарушении подвижности, рубцовых сращениях тканей и т.д.). Данный вид массажа способствует усилению кровообращения и обмена веществ в поврежденном участке, уменьшению боли, рассасыванию отеков и кровоизлияний, снятию мышечного напряжения, восстановлению нормального объема движений, профилактике неправильных сращений и скорейшему заживлению.

Массаж при ушибах. Ушибы — повреждения мягких тканей без нарушения целостности кожных покровов. Наиболее часто наблюдаются ушибы конечностей. Они сопровождаются припухлостью, болью, покраснением, повышением температуры травмированного участка. При ушибах массаж проводят на второй или третий день после травмы при отсутствии осложнений (разрывов мышц или сосудов, нагноений, повышенной температуры тела). Начинают массаж выше места повреждения (2–3 сеанса), чтобы обеспечить лучший отток крови от места ушиба. Перед проведением массажа больной принимает необходимо удобное положение, что способствует максимальному расслаблению мышц. Используются приемы поглаживания и разминания по ходу лимфатических сосудов. Силу воздействия на место ушиба регулируют по ощущениям больного. При нерезких болях применяют попеременно поглаживание с растиранием и разминание

подушечками пальцев. Длительность процедуры — 15–20 мин ежедневно. С третьей процедуры к массажу добавляются физические упражнения. Начиная с 4 сеанса при отсутствии болезненности, уменьшении отека приступают к массажу непосредственно места ушиба, используя легкое поглаживание и разминание. Интенсивность воздействия увеличивается с каждой последующей процедурой. На курс лечения назначают 10–12 процедур.

Массаж при растяжениях связок. При растяжении связок массаж начинают на второй или третий день. Поврежденной конечности придают возвышенное положение (подкладывают подушку, валик и т.п.). Массируют выше места повреждения приемами поглаживания и разминания. На курс лечения назначают 10–12 процедур.

Массаж при подвывихах и вывихах суставов. К вывихам и подвывихам относятся разнообразные повреждения связок, суставов, хрящей, окружающей сустав клетчатки, сухожилий, мышц и т.д. Особенно тяжело переносятся болевые ощущения, сопровождающиеся отеком. Пациент не может нормально двигаться. Массаж назначают после вправления и окончания временной обездвиженности (иммобилизации), приблизительно через 3–7 дней. Поврежденной конечности придают возвышенное положение и массируют выше поврежденного сустава приемами поглаживания, попеременного растирания и разминания. Повышенный тонус мышц, связанных с суставом, снимается приемами вибрации. На поврежденный сустав воздействуют обхватывающими приемами поглаживания и кругового растирания. Наиболее болезненные места не массируются. Через 3–4 дня интенсивность массажа увеличивают и добавляют физические упражнения. На курс назначается 10–12 сеансов.

Практическое занятие № 13

Тема: Массаж при травматических переломах костей и при ампутациях конечностей.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения массажа при травматических переломах костей?
2. Техника и методика выполнения массажа при ампутациях конечностей?

Задание.

1. Отработка практического навыка методики выполнения массажа при травматических переломах костей поочередно друг на друге.
2. Отработка практического навыка методики выполнения массажа при ампутациях конечностей поочередно друг на друге.

Методические указания.

Массаж при переломах костей конечностей.

Переломы классифицируются по разным признакам (открытый или закрытый, поврежден ли кожный покров, растянуты ли мышцы, не пострадали ли сосуды, подкожная клетчатка или нервы). В зависимости от проявлений специфических признаков врач диагностирует степень тяжести состояния пациента. Переломы сопровождаются болью, отечностью, патологией мягких тканей, нарушением функции движения. Процесс заживления переломов длительный и зависит от многих факторов (характера перелома, толщины кости, возраста пострадавшего и т.д.). Массаж и гимнастика являются обязательными методами лечения. При закрытых переломах массаж начинают через 2–3 дня после травмы, массируя места выше и ниже перелома, свободные от гипсовой повязки. Используются приемы поглаживания и растирания, рубления и поколачивания. Интенсивность массажа, продолжительность и количество процедур зависят от скорости заживления перелома (появления костной мозоли). В среднем продолжительность процедуры не превышает 15–20 мин. Массаж показан как при наложении гипсовой повязки, так и при скелетном вытяжении.

С первых дней иммобилизации используют аппаратный массаж с воздействием на рефлекторные зоны. При переломах руки производят воздействие на места выхода нервных окончаний спинного мозга справа и слева от шейного отдела позвоночника. При переломе ноги проводится массаж грудного и поясничного отделов позвоночника. При недоступности зон для массажа вырезают окошки в гипсе для проведения аппаратного вибрационного массажа. При скелетном вытяжении с первых дней назначаются физические упражнения для здоровой конечности, на пораженной стороне используется вибрационный массаж для снятия мышечного тонуса (2 раза в день по 3–5 мин). После снятия скелетного вытяжения или гипсовой повязки производят массаж выше участка повреждения, используя приемы легкого прерывистого поглаживания, кругового растирания, с целью улучшения кровообращения после длительного ограничения подвижности. Длительность сеанса от 15–20 до 30 мин. При открытых переломах показан массаж здоровых зон в сочетании с лечебной гимнастикой. При внутрисуставных переломах массаж не проводится. Методики, количество и длительность сеансов массажа после травмы подбираются строго индивидуально и проводятся под контролем лечащего врача.

Массаж культи:

- Начинать сеанс массажа необходимо с поглаживаний. Сначала выполняйте легкие прикосновения (пять подходов). Затем обхватите культю и выполняйте глубокие поглаживания, от торца культи вверх.
- Основные пути лимфотока проходят рядом со сгибательными и внутренними поверхностями культи. Во время массажа уделите им особое внимание.

- Выполняйте спиралевидные движения вдоль мышц, растирая их кончиками пальцев. Движения должны быть медленные. Следите за равномерным распределением нагрузки на ткани культи.
- Далее выполните — разминания. Это сложный массажный прием, но он очень эффективный, так как прорабатывает все мышцы конечности. Перед использованием этого приема, лучше проконсультироваться с реабилитологом или врачом.
- Особое внимание стоит уделить тканям в области рубца. Выполняйте глубокие и поверхностные поглаживания мягких тканей. Не натягивайте ткани рубца.
- После поглаживаний можно начинать выполнять спиралевидные растирания мягких тканей рубца. Выполнять нужно кончиками больших пальцев с каждой стороны рубца.
- Далее начните делать сдвигание мягких тканей области рубца. Движения выполняйте медленно, они не должны вызывать боль и дискомфорт.
- Поочередное сдвигание мягких тканей области торца культи необходимо выполнять для сохранения подвижности тканей. Что в последствие облегчает процесс протезирования.

Практическое занятие № 14

Тема: Массаж при нарушениях осанки.

Цель занятия: Практическое освоение техники и методики массажа.

Оборудование: массажный стол.

Проведение работы.

Вопросы для самоподготовки и аудиторного контроля по теме:

1. Техника и методика выполнения массажа при нарушении осанки?

Задание.

Отработка практического навыка массажных техник поочередно друг на друге.

Методические указания.

Массаж при нарушениях осанки служит для нормализации кровообращения в тканях, улучшения усвоения полезных веществ и вывода токсинов, а также подготовки мышц к выполнению лечебной гимнастики. Также массажные воздействия активируют рефлекторные точки, отвечающие за функционирование внутренних органов.

При искривлениях осанки применяются несколько методик массажа: лечебная, точечная и сегментарная. Если лечебный и сегментарный массаж должны выполняться только в лечебном учреждении, то применение точечных техник возможно даже в домашних условиях. Методика выполнения массажа целиком и полностью зависит от особенностей патогенетического процесса, места и угла искривления, наличия сопутствующих заболеваний. Перед тем, как приступить к сеансам, необходимо получить консультацию врача-ортопеда или травматолога, выполнить рентген или МРТ

позвоночника. Для проведения массажа используются приемы поглаживания, растирания, разминания, постукивания, потряхивания. Поглаживания применяются для разогрева мышц и подготовки тела к массажу. Растирания служат для ускорения кровоснабжения и обменных процессов. Разминания способствуют глубокой проработке мышц и снижению болевого синдрома. Постукивания и потряхивания используются для нормализации нервных импульсов в пораженной области и уменьшению тонуса. Массирование должно проводиться в определенной последовательности, которая помогает нормализовать кровоснабжение и наладить вывод токсинов и продуктов распада из организма.

Традиционно для массажа при искривлениях осанки применяется следующая последовательность движений: шея и плечи, спина, область груди, поясница, кисти, предплечья, плечевой пояс, стопы, голеностоп, икры, тазобедренная область, суставы. Если для улучшения осанки используется сегментарный массаж, то к стандартным приемам добавляются вибрации, пиления, вытяжения и валяния. Сегментарный массаж также начинается с лёгких движений, разогревающих ткани. После того, как мышцы достаточно подготовлены, применяются глубокие приемы, воздействующие на области выхода нервных окончаний из повреждённых зон. Все действия проводятся по направлению от краев к позвоночному столбу.

Точечный массаж, который применяется как вспомогательная мера, может проводиться как в массажном кабинете, так и дома. Массаж затрагивает не только область спины, но и конечности, голову, лицо. Основной целью точечных методик является общее оздоровление и укрепление организма, улучшение энергетических процессов, повышение иммунитета. Массаж при искривлениях осанки затрагивает достаточно глубокие слои тканей, поэтому перед его началом следует убедиться в отсутствии у пациента межпозвоночных грыж, протрузий, воспалительных процессов в суставах. Любое заболевание опорно-двигательного аппарата является противопоказанием к проведению интенсивного массажа и диктует необходимость изменения техники воздействия. Также массаж не проводится при повышении температуры тела, артериального и внутричерепного давления, риске появления кровотечения, тромбозе, обострении хронических заболеваний, аллергических реакциях, стенокардии и почечной недостаточности.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЯ

ТЕСТЫ

1. Какой из перечисленных приемов является основным (базовым) приемом классического массажа? а) Вибрация б) Поглаживание в) Выжимание г) Все перечисленные

2. С какой части тела рекомендуется начинать общий классический массаж? а) Со спины б) С нижних конечностей в) С воротниковой зоны г) С живота

3. Каково основное физиологическое действие поглаживания на кожу? а) Усиление мышечного сокращения б) Очищение кожи от отмерших клеток эпидермиса и секрета желез в) Разрушение подкожно-жировой клетчатки г) Усиление кровотока в глубоких мышцах

4. Какой прием выполняется с постепенным увеличением давления? а) Поглаживание б) Растирание в) Выжимание г) Сотрясение

5. Что является абсолютным противопоказанием к проведению массажа? а) Усталость б) Острые лихорадочные состояния (высокая температура) в) Наличие родинок г) Хронический гастрит в стадии ремиссии

6. Каково главное правило направления движений при массаже? а) В любом удобном направлении б) Только по направлению к сердцу (по ходу лимфотока) в) Только против хода лимфотока г) От центра к периферии

7. Как называется прием, при котором ткани захватываются, приподнимаются и сдавливаются? а) Растирание б) Разминание в) Вибрация г) Поглаживание

8. В каком случае массаж живота противопоказан? а) При запорах б) При беременности в) При ожирении г) При мышечной слабости

9. Какой прием наиболее эффективно воздействует на глубокие слои мышц? а) Поверхностное поглаживание б) Разминание в) Прерывистая вибрация г) Штрихование

10. Что происходит с артериальным давлением при выполнении интенсивного массажа? а) Повышается б) Снижается в) Не меняется г) Зависит от времени суток

11. Как называется прерывистый прием, при котором на ткани воздействуют толчкообразными движениями? а) Поколачивание б) Рубление в) Вибрация г) Разминание

12. Какова основная цель растирания? а) Успокоение нервной системы б) Воздействие на глубокие слои тканей, связки и суставы в) Снятие отеков г) Улучшение проводимости нервных волокон

13. В каком темпе рекомендуется выполнять поглаживание в начале сеанса? а) В быстром б) В медленном в) В среднем г) Скорость не имеет значения

14. Какой прием массажа часто называют «гимнастикой для сосудов»? а) Поглаживание б) Разминание в) Выжимание г) Вибрация

15. Можно ли проводить массаж при наличии злокачественных опухолей? а) Да, если опухоль доброкачественная б) Да, но только в области опухоли в) Категорически запрещено г) Можно после консультации с пациентом

16. Какие лимфатические узлы нельзя массировать? а) Подколенные б) Паховые в) Подмышечные г) Все перечисленные

17. Что такое «активная гиперемия» после массажа? а) Появление синяков б) Покраснение кожи вследствие расширения капилляров в) Появление сыпи г) Потеря чувствительности

18. Какой прием придает тканям дополнительную упругость и эластичность? а) Поглаживание б) Разминание в) Потряхивание г) Все перечисленные

19. Какое положение пациента считается оптимальным для массажа спины? а) Сидя б) Лежа на животе в) Стоя г) Лежа на боку

20. Для чего используется массажное масло (крем/тальк)? а) Для согревания тела б) Для уменьшения трения кожи рук массажиста о кожу пациента в) Для изменения состава крови г) Для маскировки запаха

21. Какова продолжительность стандартного сеанса общего классического массажа для взрослого человека? а) 10–15 минут б) 60–90 минут в) 3 часа г) 5 минут

22. В чем заключается основной секрет правильного «разминания»? а) В силе давления б) В скорости выполнения в) В фиксации мышцы и ее продольном или поперечном смещении г) В использовании большого количества масла

23. Как меняется тонус мышц после проведения приемов расслабляющего массажа? а) Повышается б) Снижается в) Не меняется г) Сначала повышается, затем резко падает

24. Какой прием вибрации относится к аппаратному виду массажа? а) Поколачивание б) Рубление в) Использование вибромассажера г) Сотрясение

25. Какой прием позволяет наиболее быстро снять отечность конечности? а) Разминание б) Выжимание в) Поколачивание г) Похлопывание

26. Что такое «рефлекторное действие» массажа? а) Воздействие только на ту область, где проводятся манипуляции б) Воздействие на органы и системы через нервные связи (рефлекторные дуги) в) Только механическое перемещение лимфы г) Исключительно психологический эффект

27. Какое из перечисленных состояний является противопоказанием для массажа области поясницы? а) Хронический остеохондроз б) Острый радикулит (в стадии обострения) в) Мышечное перенапряжение г) Сколиоз 1 степени

28. Как следует выполнять прием «рубление»? а) С максимальной силой б) Быстро, ребрами ладоней, расслабленными кистями в) Медленно, с сильным вдавливанием г) Только подушечками пальцев

29. Какова главная цель проведения «потряхивания» мышц? а) Укрепление мышц б) Снижение мышечного тонуса и улучшение кровоснабжения в) Увеличение объема мышечной ткани г) Удаление подкожного жира

30. При массаже какого участка тела движения должны быть наиболее осторожными и мягкими? а) Область лопаток б) Область подколенной ямки в) Мышцы бедра г) Мышцы голени

31. Какой эффект оказывает на центральную нервную систему длительная, монотонная вибрация? а) Возбуждающий б) Успокаивающий (седативный) в) Никакого эффекта г) Стимулирующий обмен веществ

32. Что является признаком чрезмерного давления во время массажа? а) Покраснение кожи б) Появление болевых ощущений и синяков в) Расслабление пациента г) Появление тепла

33. С какой целью проводится массаж в области суставов? а) Для «разбивания» костей б) Для улучшения кровообращения и подвижности суставной сумки в) Массаж суставов делать нельзя г) Для удаления лишней жидкости из кости

34. Как правильно дышать пациенту во время процедуры массажа? а) Задерживать дыхание б) Дышать глубоко и ритмично в) Дышать поверхностно г) Не имеет значения

35. Какой прием классического массажа выполняется с плотным прилеганием ладони к телу? а) Поколачивание б) Поглаживание в) Вибрация г) Рубление

36. Какой вид гиперемии (покраснения) считается нормальной реакцией на качественный массаж? а) Пятнистая, неравномерная б) Равномерное разлитое розовое окрашивание в) Отсутствие покраснения г) Темно-синий оттенок кожи

37. В каком случае массаж следует немедленно прекратить? а) Если пациент уснул б) Если пациент почувствовал резкую боль, головокружение или тошноту в) Если прошло 30 минут г) Если массажист устал

38. Как влияет массаж на процесс выведения продуктов обмена (метаболитов) из мышц? а) Замедляет б) Ускоряет в) Не влияет г) Блокирует

39. Прием «спиралевидное растирание» выполняется: а) Только подушечками пальцев б) Основанием ладони в) Тыльной стороной кисти г) Всем перечисленным, в зависимости от зоны

40. Почему важно массировать конечности строго от периферии к центру? а) Чтобы не растянуть кожу б) Чтобы облегчить отток венозной крови и лимфы в) Чтобы быстрее закончился массаж г) Чтобы не было щекотно

41. Каково рекомендуемое расстояние между стопами массажиста при работе для обеспечения устойчивости и снижения нагрузки на спину? а) Ноги вместе б) Одна нога впереди другой (ширина плеч) в) Широкая стойка (более метра) г) Расстояние не имеет значения

42. Какой прием лучше всего подходит для завершения массажа отдельной части тела? а) Интенсивное разминание б) Легкое, успокаивающее поглаживание в) Ударные приемы (рубление) г) Глубокая вибрация

43. Что из перечисленного является «биологически активной» реакцией кожи на массаж? а) Выделение гистамина и ацетилхолина б) Выделение пота в) Изменение цвета волос г) Утолщение рогового слоя

44. В чем заключается основной риск при глубоком массаже области шеи (передне-боковая поверхность)? а) Риск растяжения мышц б) Воздействие на сонные артерии и каротидный синус в) Риск появления синяков г) Никакого риска нет

45. Каков оптимальный температурный режим в кабинете для проведения массажа? а) 15–17 °С б) 20–24 °С в) 28–30 °С г) Температура не важна

46. Какой прием из группы ударных выполняется тыльной стороной пальцев (кисть сжата в кулак)? а) Похлопывание б) Пунктирование в) Поколачивание г) Сотрясение

47. Массаж какой зоны наиболее эффективно влияет на работу внутренних органов через рефлекторные зоны? а) Область стоп б) Область поясницы и воротниковая зона в) Область лица г) Область голени

48. Что означает термин «индивидуальная дозировка» массажа? а) Массаж по времени, установленному часами б) Корректировка силы и приемов в зависимости от возраста, пола и состояния пациента в) Использование только одного вида масла г) Массаж только одной группы мышц

49. Прием «пиление» относится к: а) Поглаживанию б) Растиранию в) Разминанию г) Вибрации

50. Как массаж влияет на лимфатическую систему? а) Замедляет лимфоток б) Ускоряет лимфоток и способствует рассасыванию отеков в) Не оказывает никакого влияния г) Вызывает спазм лимфатических сосудов

51. Что является главным гигиеническим требованием к рукам массажиста? а) Длинные ногти б) Коротко подстриженные ногти и отсутствие колец/часов в) Использование перчаток г) Наличие татуировок

52. Как называется прием вибрации, который выполняется пальцами, «бегущими» по коже? а) Сотрясение б) Пунктирование в) Рубление г) Похлопывание

53. Какую роль играет «выжимание» в методике массажа? а) Подготовительную б) Основную для воздействия на глубокие ткани и лимфодренаж в) Завершающую г) Исключительно декоративную

54. При хроническом тромбозе массажа: а) Показан для улучшения кровотока б) Строго противопоказан в зоне поражения в) Рекомендован с использованием масел г) Разрешен только легкий

55. Какой прием обеспечивает наибольший разогревающий эффект? а) Поглаживание б) Растирание в) Вибрация г) Поколачивание

56. Что происходит с эластичностью кожи под действием регулярного массажа? а) Снижается б) Повышается за счет улучшения питания тканей в) Не меняется г) Кожа становится грубее

57. Можно ли проводить классический массаж при повышенном артериальном давлении (гипертонии)? а) Да, без ограничений б) Да, с осторожностью, избегая интенсивных приемов в воротниковой зоне в) Нет, никогда г) Только при давлении выше 200

58. Как правильно проводить массаж волосистой части головы? а) Растирание кожи, не путая волосы б) Только поглаживание в) Интенсивное поколачивание г) Массаж головы запрещен

59. Что такое «адаптационный период» при курсе массажа? а) Первые 1–3 сеанса, когда организм привыкает к воздействию б) Перерыв между курсами в) Время после окончания массажа г) Время на раздевание пациента

60. Какое психоэмоциональное состояние пациента является идеальным для массажа? а) Состояние стресса б) Релаксация (спокойствие) в) Состояние сильного голода г) Состояние возбуждения

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

основная

1. Коршунов, О.И. Теория и методика российской системы спортивного массажа: учебное пособие. — Изд. 2-е, стер. — Санкт-Петербург; Москва; Краснодар; Лань, 2023. — 247 с.

дополнительная

2. ЛФК и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы: метод. рекомендации / [авт.-сост.: Н.М. Медвецкая, А.Н. Дударев]; М-во образования РБ, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. лечебной физ. культуры и спорт. медицины. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. — 50 с.

3. Кинезиология как основа оздоровительной и адаптивной физической культуры: метод. рекомендации / [сост. Н.М. Медвецкая]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. — 48 с.

4. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц разного возраста: курс лекций / [сост. Н.М. Медвецкая]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. — 56 с.

5. Ссылка на электронный учебно-методический комплекс: <https://newsdo.vsu.by/Массаж>.

Учебное издание

**МАССАЖ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:
1-88 02 01-01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА)
6-05-1012-02 ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА)**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составитель

ДОМИНО Екатерина Сергеевна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 20.05.2026. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,66. Уч.-изд. л. 3,44. Тираж 35 экз. Заказ 51.

Издатель и полиграфическое исполнение — учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.