

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

О.В. Коркишко, С.А. Мудрецова

О С Н О В Ы ТЕХНИКИ МАССАЖА

Методические указания

Севастополь
СевГУ
2020

УДК 615.825 (075.8)
К668

Р е ц е н з е н т:

В.П. Строшков – доцент кафедры «Физвоспитание и спорт»,
канд. техн. наук, доцент

Коркишко О. В.

К668 Основы техники массажа : метод. указания / О.В. Коркишко,
С.А. Мудрецова ; М-во науки и высш. образования РФ, Севастоп. гос.
ун-т. – Севастополь : СевГУ, 2020. - 43 с. – Текст : электронный.

В методических указаниях доступно и подробно освещены вопросы по теории и методике массажа.

Рекомендованы для студентов вузов, для преподавателей физического воспитания при обучении студентов методам массажа.

УДК 615.825 (075.8)

Рассмотрены и утверждены на заседании кафедры “Физическое воспитание и спорт” Севастопольского государственного университета, протокол № 5 от 07 декабря 2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Учебный комплекс регионального массажа спины.....	5
Практические основы массажа отдельных регионов тела.....	7
Техника массажа головы	7
Массаж волосистой части головы	7
Массаж лица.....	8
Методические указания	11
Техника массажа шеи	12
Этапы массажа.....	12
Методические указания	13
Техника массажа грудной клетки	13
Краткие анатомо-топографические данные	14
Техника массажа	15
Этапы массажа.....	15
Методические указания	17
Техника массажа живота	17
Краткие анатомо-топографические данные (по А.Ф. Вербову, 1996)	17
Техника массажа	19
Этапы массажа поверхности брюшной стенки	19
Этапы массажа мышц брюшного пресса	20
Этапы массажа внутренних органов	21
Методические указания (по А.Ф. Вербову, 1996)	23
Техника массажа спины.....	24
Краткие анатомо-топографические данные	24
Техника массажа	25
Этапы массажа.....	25
Методические указания	28
Техника массажа верхних конечностей.....	28
Этапы массажа.....	28
Массаж тыльной поверхности кисти	29
Методические указания	31

Техника массажа нижних конечностей	32
Методические указания	35
Общий массаж. Методические указания	36
Этапы массажа.....	36
Методические указания	39
Техника проведения баночного массажа.....	40
Этапы баночного массажа спины	40
Этапы баночного массажа задней поверхности бедер	40
Этапы баночного массажа грудной клетки	41
Заключение.....	422
Литература	433

ВВЕДЕНИЕ

Массаж – это активный лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом раздражении (при помощи пальца, кисти, локтя, шарика, банки, аппарата) участка кожи в области рефлексогенной зоны и/или биологически активной точки.

Массаж даёт в руки массажиста инструмент сильного воздействия на организм, и от искусства врача зависит эффективность терапевтического эффекта массажа. Поэтому необходимо провести четкую границу между заболеваниями, которые поддаются излечению приёмами массажа и той патологией, которую следует лечить другими методами

УЧЕБНЫЙ КОМПЛЕКС РЕГИОНАЛЬНОГО МАССАЖА СПИНЫ

Исходное положение пациента лежа на животе, голова повернута вбок, руки вытянуты вдоль туловища, чуть согнуты в локтях.

1. Поглаживание:

а) плоскостное поверхностное. Ход движения рук: 1 ряд - от паравerteбральных поясничных зон к верхним углам лопаток; 2 ряд от подвздошных гребней к подмышечным впадинам; 3 движение – поглаживание поясничных зон от позвоночника к передне-боковой стенке живота;

б) плоскостное поверхностное. Ход движения рук: 1 и 2 ряды; те же, что в пункте 1(а); 3 движение – обхватывающее поглаживание надплечий от шеи к плечевым суставам;

в) глубокое поглаживание. Ход движения рук: от подвздошных гребней к надплечьям, обхватывающее поглаживание надплечий;

г) глажение в комбинации с обхватывающим поглаживанием надплечий;

д) гребнеобразное поглаживание;

е) граблеобразное, граблеобразное с отягощением (двойной гриф) в сочетании с обхватывающим поглаживанием надплечий. Ход движения рук: сверху вниз к позвоночнику;

ж) щипцеобразное – от подвздошных гребней к подмышечным впадинам и от шеи к плечевым суставам – по краевым поверхностям тела;

з) крестообразное. Ход движения рук: задне-боковая поверхность одной, затем другой половины спины; третье движение – крестообразное поглаживание позвоночника, переходящее в обхватывающее поглаживание надплечий.

2. Растирание:

а) однопальцевое (“1 к 4”). Ход движения рук: 1 ряд паравертебрально, 2 ряд – на 4-6 см латеральнее от подвздошных гребней к верхнему краю лопаток;

б) многопальцевое (“4 к 1”). Ход движения рук: от подвздошных гребней по боковым поверхностям спины к акромионам лопаток;

в) пересечение краевых поверхностей тела: надплечий и латеральных зон спины;

г) ладонное растирание – спиралевидное, попеременное;

д) пиление;

е) гребнеобразное в сочетании с пересечением краевых поверхностей спины;

ж) граблеобразное сверху вниз;

з) строгание;

и) штрихование;

к) “елочка”;

л) вилка;

При необходимости (выраженная гиперемия) растирание сочетать глубоким поглаживанием.

3. Разминание:

а) продольное. Ход движения рук: 1 и 2 ряды те же, что и в пункте 1(а); 3 ряд – поперечное разминание краевых поверхностей спины;

б) валяние краевых поверхностей спины;

г) накатывание;

д) сдвигание (прерывистое и непрерывное);

е) подергивание;

ж) стимуляция;

з) растяжение;

и) надавливание;

к) сжатие (пальцевое, ладонное, крестообразное).

Основные вспомогательные приемы разминания сочетать с поглаживанием.

4. Вибрация:

а) однопальцевая непрерывистая. Ход движения рук: 1 и 2 ряды те же, что и в пункте 1(а);

б) ладонная непрерывистая;

в) сотрясение;

г) встряхивание (руки), подталкивание;

д) похлопывание (перкуссионный прием);

е) поколачивание;

ж) постукивание;

з) рубление;

и) стегание;

к) пунктирование.

5. Завершить массаж спины поглаживанием.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ РЕГИОНОВ ТЕЛА

ТЕХНИКА МАССАЖА ГОЛОВЫ

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки массажа волосистой части головы.

Оборудование: массажный столик, массажная кушетка, валики, подголовник, полотенце, простыня, аптечка.

Массаж головы делится на два этапа: массаж волосистой части головы и массаж лица.

Массаж волосистой части головы

И.п. – сидя, мышцы должны быть максимально расслаблены. Для этого голова должна иметь устойчивую опору:

- при использовании массажного столика лоб пациента упирается о подголовник;
- при отсутствии специального оборудования используют стул со спинкой. И.п. – сидя лицом к спинке стула, локти опираются о спинку стула, а подбородок – на кисти рук.

Наиболее целесообразен так называемый “проборный массаж”.

1) подготовительный массаж:

а) **общее поглаживание** – граблеобразное от средней линии головы к ушам и от макушки к основанию затылочной кости.

б) **общее растирание** – граблеобразное в тех же направлениях.

2) **проборный массаж**. Необходимо сформировать центральный сагиттальный пробор. Остальные проборы в сагиттальном направлении формируются во время массажа через 2-3 см в обе стороны от центрального. Затем формируется центральный поперечный пробор и другие проборы через 2-4 см впереди и сзади от центрального поперечного пробора. Таким образом волосистая часть головы получается разделенной 10-12 проборами на сетку с ячейкой со стороны 2-4 см. Каждый пробор массируется последовательно по схеме:

а) **поглаживание** – линейное поверхностное, затем глубокое подушечками сомкнутых 2-5 пальцев к 6 точке головы и в обратном направлении;

б) **растирание** – граблеобразное спиралевидное;

в) **разминание** –

- сдвигание кожи пробора;
- растирание кожи пробора.

3) **завершающий массаж**:

а) **общее растирание** – граблеобразное от средней линии головы к ушам и от макушки к основанию затылочной кости;

б) **общее разминание** – сдвигание. Одна рука массажиста накладывается на лобную, другая – на затылочную части головы. Смещают кожу головы вперед-назад синхронными однонаправленными энергичными движениями рук 5-10 раз. При сдвигании кожи в стороны (вправо-влево) по направлению к ушам ладони обхватывают голову с обеих сторон под и за ушными раковинами;

в) **вибрация** – пунктирование по всей голове от лба к основанию затылочной кости.

Массаж лица

И.п. – лежа на спине (массажист стоит в изголовье пациента) или сидя с опорой затылком о грудь массажиста (массажист находится позади пациента).

Массаж лица охватывает: лоб, глазницы, подбородок, носогубные складки, щеки, нос, ушные раковины, важнейшие нервные окончания.

1) **Массаж лба**:

а) **поглаживание** –

- плоскостное ладонное от надбровных лугов к волосистой части головы;
- граблеобразное от средней линии лба к ушам;

б) **растирание** – граблеобразное от средней линии лба к ушам;

в) **разминание** –

- сжатие кожной складки большим и указательным пальцами (по типу легких щипков), направление движений – от средней линии лба к ушам;
- растяжение (при наличии морщин на лбу). Пальцы рук массажиста накладываются поперек морщины.

2) Массаж глазниц (кожу не растягивать!):

а) **поглаживание** – однопальцевое подушечкой 2 или(и) 3 пальцев в направлении от виска по нижнему краю глазницы к переносице, а затем по верхнему краю глазницы к виску;

б) **растирание** – комбинирование (щипцеобразное 2 и 3 пальцами по надбровной дуге. При этом 2 палец идет над, а 3 под бровью. От виска к внутреннему углу глаза – поглаживание однопальцевое подушечкой 3 пальца).

в) **разминание** – надавливание сомкнутыми подушечками 2-4 пальцев на закрытые верхние веки в проекции зрачков – 10 секунд. Применяются при специальных показаниях (тахикардия парасимпатического сплетения, расположенного под глазными яблоками);

3) Массаж подбородка:

а) **поглаживание** –

- линейное – ладонной поверхностью 2-5 пальцев от подбородочного выступа к мочкам ушей;
- плоскостное от ветви нижней челюсти к нижней губе и обратно;

в) **растирание** – полунное или дугообразное: подушечкой 2 или(и) 3 пальца одной руки фиксируют один угол рта, а подушечкой 2 или 3 пальца другой руки растирают кожу до противоположного угла рта. Затем этот угол рта фиксируют и повторяют то же движение другой рукой в обратном направлении каждый раз смещая линию растирания на 1-2 см ниже к подбородочному выступу, а затем – к нижней губе.

4) Массаж носогубной складки:

а) **поглаживание** – линейное подушечками 2 и 3 пальцев от верхней губы и углов рта к крыльям носа;

б) **растирание** – граблеобразное циркулярное. Подушечки 2-5 пальцев установить по всей длине носогубной складки от подбородка до крыльев

носа. Затем без давления сместить пальцы до скуловой дуги и с силой нажать на скуловую кость.

5) Массаж носа:

а) **поглаживание** – линейное подушечкой 2 или 3 пальцев от крыльев к кончику носа, переносице и по надбровным дугам к вискам.

б) **растирание** – спиралевидное подушечкой 2 или 3 пальцев в том же направлении;

в) **разминание** – перемежающиеся сдавливания;

г) **вибрация** – пунктирование в височной области, которым заканчивается каждый прием;

6) Массаж щек:

а) **поглаживание** – циркулярное (тыльная поверхность 2-5 пальцев идет вниз от висков к крыльям носа и подбородку, затем ладонная поверхность этих пальцев продвигается вверх от подбородка по ветвям нижней челюсти к мочкам ушей);

б) **растирание** – циркулярное гребнеобразное (тыльной поверхностью 2-5 пальцев в обратном направлении);

в) **разминание** – щипцеобразное от подбородка к ушам, 4-6 рядом снизу вверх до глазниц;

г) **вибрация** – поколачивание;

7) Массаж ушных раковин:

а) **подготовительный массаж** – растирание сосцевидного отростка височной кости подушечками 2-4 пальцев;

б) **поглаживание** – линейное щипцеобразное подушечкой 2 пальца от мочи уха вверх, а затем вниз с заходом во все углубления ушной раковины;

в) **растирание** –

- спиралевидное передней поверхности уха подушечкой 2 пальца в том же направлении;

- спиралевидное подушечкой 1 пальца вверх и вниз по задней поверхности уха при чуть отодвинутых кпереди ушных раковинах;

г) **разминание** – в форме прерывистого сдавливания по направлению к козелку;

8) Массаж важнейших нервных окончаний. Из нервов, наиболее часто поражаемых воспалительным процессом и близко расположенных под поверхностью волосистой части головы и лица, массируют:

а) надглазничную ветвь тройничного нерва – в области верхнего глазничного отверстия;

б) подглазничную ветвь тройничного нерва – в области подглазничного отверстия;

в) узел тройничного нерва – в области козелка и височно-нижнечелюстного сустава;

г) подбородочный нерв – на середине расстояния между передним и задним краем нижней челюсти, на 2,5-3 см кверху от ее нижнего края;

д) лицевой нерв – между сосцевидным отростком и углом нижней челюсти на один поперечный палец книзу от наружного слухового прохода;

е) большой затылочный нерв – на один поперечный палец латеральнее от большого затылочного отверстия под основанием затылочной кости;

ж) малый затылочный нерв – позади верхнего сосцевидного отростка.

Методические указания

1. При массаже лица кожу не растягивать, смазывающие вещества применять в зависимости от типа кожи после консультации со специалистом косметолог.

2. При массаже лица шея пациента должна быть обнажена, так как массаж лица включает и массаж шеи.

3. Массаж кожи лица должна предшествовать ее тщательная очистка спиртово-водным раствором или лосьоном.

4. Холодное лицо необходимо согреть при помощи горячего, влажного компресса, для чего применяется чистое мохнатое полотенце или салфетка. Еще лучше сделать паровую ванную для лица (температура ванны 45-50 °С, продолжительность паровой ванны 5-8 минут). Влажное тепло хорошо размягчает и очищает кожу от сальных и потовых выделений.

5. Массажные движения должны быть очень нежными, производить их следует без большого нажима и сдвигания кожи. Первые процедуры массажа лица не должны быть длительными, а массажные движения энергичными, чтобы не вызвать раздражения кожи лица.

6. Чем нежнее ткани и чем больше нарушена эластичность кожи лица, тем мягче должны быть массажные движения.

7. Сила, скорость и амплитуда массажных для обеих рук должны быть по возможности одинаковы.

8. Из массажных приемов наибольшей осторожности требует разминание кожи лица. Применение этого приема не должно вызывать растяжение кожи, а также повреждения ее эластичных волокон.

9. При нормальной кожи у лиц молодого возраста массаж кожи лица достаточно проводить 2 раза в месяц, а при вялой, дряблой коже – не чаще 1 раза в неделю. При заболевании кожи лица массаж в зависимости от показаний может проводиться через один или два дня.

Длительность первой массажной процедуры 5-6 минут, постепенно время массажа увеличивают и доводят до 10-12 минут.

ТЕХНИКА МАССАЖА ШЕИ

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки массажа шеи
Оборудование: массажная кушетка, шишки, подголовник, массажный столик, полотенце, простыня, аптечка.

И.п. - сидя за массажным столиком с опорой о подголовник с ролью максимального расслабления мышц шеи. Массажист находится позади пациента. При массаже в и.п. лежа массируют сначала заднюю, затем переднюю поверхность шеи

Этапы массажа

а) поглаживание -

- плоскостное по задней поверхности шеи от макушки до плечевых суставов;
- обхватывающее задней поверхности шеи и том же направлении;
- комбинированное, передней поверхности шеи (подушечки сомкнутых 2-5 пальцев идут от сосцевидного отростка со стороны шеи пациента, противоположной активной руке массажиста, а 1 палец движется по ветви нижней челюсти. На противоположном сосцевидном отростке пальцы сходятся. Пассивной рукой массажист придерживает голову пациента за подбородок.

б) растирание -

- на задней поверхности шеи многопальцевое спиралевидное от сосцевидного отростка по паравертебральным мышцам к плечевым суставам;
- на задней поверхности шеи многопальцевое спиралевидное верхне-передних пучков в том же направлении;
- пересечение мышц шеи и надплечья;
- растирание ключиц от грудино-ключичного к ключично-акромиальному суставу, линейное (подушечка 2 пальца идет над, а 3 и 4 пальцев под ключицей); затем спиралевидное, щипцеобразное;

- на передней поверхности шеи - гребнеобразное (от грудины вверх к подбородку, затем поднижнечелюстному пространству к сосцевидному отростку, пальцевая вибрация сосцевидных отростков 2-3 с). С каждым пассажем рука смещается по передней поверхности шеи на 2-3 см латеральнее.

в) разминание -

- на задней поверхности шеи поперечное паравертебральных, передне-верхних пучков трапециевидной и надплечных мышц;

- при разминании мышц передней поверхности шеи затылок пациента опирается о грудь массажиста, стоящего сзади, подбородок пациента поддерживается массажистом и повернут в сторону массируемой поверхности. Правой рукой массажист щипцеобразно поглаживает, растирает, а затем поперечно разминает левую грудинно-ключично-сосцевидную мышцу пациента;

- надавливания точечные на 4 передние шейные точки и точки задней поверхности шеи у основания затылочной кости.

г) вибрация –

- похлопывание;
- стегание (по передней поверхности шеи);
- пунктирование (по задней поверхности шеи от макушки к плечевым суставам).

Методические указания

1. Во время массажа пациент должен дышать спокойно, не задерживая дыхания. Задержка, а также неравномерное дыхание затрудняют отток венозной крови и могут вызвать неприятные ощущения у пациента.

2. При массаже боковых поверхностей шеи нужно следить за тем, чтобы не производить давления на сосуды (яремные ямы), так как это надавливание может вызвать обморочное состояние. Эту же предосторожность необходимо соблюдать и по отношению к гортанным нервам, чтобы не вызвать у пациента тошноту, рвотное движение. При массаже передней области шеи нужно также избегать надавливания подъязычную кость, так как это вызывает кашлевое раздражение.

ТЕХНИКА МАССАЖА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки массажа грудной клетки.

Оборудование: массажная кушетка, валики, подголовник, массажный столик, полотенце, простыня, аптечка.

Краткие анатомо-топографические данные

Костная основа грудной клетки. Грудная клетка спереди грудиной сзади - грудным отделом позвоночника (I-XII), с боковой - 12 парами ребер, из которых до грудины доходит только 7 так называемых истинных ребер, остальные 5 пар называются ложными ребрами VII, IX, X ребра прикрепляются своими хрящевыми концами каждое к хрящу вышележащего ребра, образуя дугу, XI, XII ребра оканчиваются свободно.

В пределах грудной клетки прощупываются ключицы, ребра, реберная дуга, грудина, верхний край которой соответствует нижнему краю II грудного позвонка, нижний конец тела грудины – X грудному позвонку. Ниже ключицы в ямке, образованной ключицей и двумя мышцами - большой грудной и дельтовидной, можно прощупать клювовидный отросток лопатки. Грудная клетка имеет два отверстия верхнее, узкое, через которое проходят пищевод, дыхательное горло, крупные сосуды, нервы, нижнее отверстие грудной клетки закрыто грудобрюшной перегородкой – диафрагмой, которая как бы запирает грудную полость снизу, отделяя ее от брюшной. Через нижнее отверстие диафрагмы из грудной полости в брюшную проходит ряд органов – нисходящая часть аорты, пищевод и др. Грудная клетка включает в себе легкие, занимающие боковые отделы грудной полости (4/5 ее объема), и сердце, которое расположено большей своей частью влево от средней линии, приблизительно 2/3 его (по весу) лежат слева и 1/3 справа.

Кожа на передней поверхности грудной клетки тонкая, подвижная и легко берется в складку, за исключением области грудины. В коже передней поверхности грудной клетки заложено большое количество потовых желез. Подкожный слой развит в зависимости степени упитанности.

На передней поверхности грудной клетки расположены молочные железы. У мужчин железы находятся в зачаточном состоянии, у женщин они полностью развиваются в период зрелости.

Мышцы грудной клетки. Большие грудные мышцы покрывают всю переднюю поверхность верхней части груди. Под большими грудными мышцами лежат малые грудные мышцы. Боковые поверхности грудной клетки покрыты передними зубчатыми мышцами, которые начинаются пучками от VIII – IX верхних ребер с каждой стороны. Нижняя часть грудной клетки спереди от этой мышцы занята началом косой мышцы живота. Межреберные промежутки заполнены межреберными мышцами, состоящими из двух слоев: наружных межреберных мышц и внутренних межреберных мышц.

Между реберными мышцами на нижней поверхности каждого ребра и в промежутке между ними проходит сосудисто-нервный пучок, состоящий из межреберной артерии, вены и нерва, являющегося передней ветвью грудного спинномозгового нерва. Каждый межреберный нерв анастомозирует с

пограничным стволом симпатического нерва. В то время как 5 верхних межреберных нервов снабжают преимущественно грудную стенку, кожные межреберные нервы (6 нервов) простираются на область живота, иннервируя кожу, мышцы. При вовлечении в процессе этой группы нервов может возникнуть повышенная чувствительность и ригидность брюшной стенки.

Кровоснабжение грудной клетки: передний ее отдел снабжается кровью, главным образом от внутренней артерии молочной железы и ее ветвей, которые анастомозирует с сосудами заднего отдела грудной клетки, отходящими от аорты. Боковые области грудной клетки питаются ветвями подмышечной артерии и ветвями подлопаточной артерии.

Иннервация грудной клетки осуществляется сегментарными спинномозговыми нервами и ветвями из подключичного отдела плечевого сплетения.

Лимфатические сосуды на груди, сопровождая поверхностные вены, направляются к подключичным и подкрыльцовым лимфатическим узлам.

Техника массажа

И.п. – сидя, лежа на спине или на боку (в зависимости от показаний), руки вдоль туловища. Основные направления массажных движений – к подмышечным лимфатическим узлам. Исходное положение массажиста – в изголовье сбоку от пациента.

Этапы массажа

1. Подготовительный массаж.

а) **поглаживание**: поверхностное, а затем глубокое граблеобразное обеими руками от реберных дуг через грудины к подмышечным впадинам;

б) **растирание**: граблеобразное циркулярное в том же направлении.

2. Массаж грудных мышц.

а) **поглаживание**: граблеобразное продольное от верхней трети грудины к плечевым суставам;

б) **разминание**: поперечное (пальцами рук захватывают кожно-мышечную складку около грудины и продвигают ее к плечевым суставам). Мышцу делят на 3-5 пучков, в зависимости от ее размеров.

3 Массаж наружных межреберных мышц (область массажа - межреберные промежутки спереди).

а) **поглаживание**: однопальцевое ("1 к 4") от грудины до подмышечных линий;

б) **растирание**: спиралевидное однопальцевое ("1 к 4") в том же направлении.

Начинают массаж от первого межреберного промежутка и заканчивают реберными дугами.

4. Массаж передней зубчатой мышцы. И.п. - сначала на одном, затем на другом боку, верхняя рука пациента выдвигается вперед и служит опорой пациенту при массаже. Направление массажа - от грудины в области прикрепления 2-9 ребер, косо к нижнему углу лопатки.

а) **поглаживание** - граблеобразное;

б) **растирание** - граблеобразное спиралевидное;

в) **разминание** - продольное, массируются 3-4 мышечных пучка.

5. Массаж диафрагмы (косвенный). И.п. — лежа на спине.

а) **поглаживание** - обхватывающее с боков туловища в области диафрагмы снизу вверх;

б) **растирание** щипцеобразное в том же направлении. Основное усилие акцентировать на задней поверхности грудной клетки в области прикрепления диафрагмы к нижним ребрам;

в) **разминание** — надавливание от 4 ребра за 3-4 пассажа вниз до рёберные дуг;

г) **вибрация** — сотрясение в области нижних ребер.

6. Массаж задней поверхности грудной клетки.

При отсутствии специальных показаний проводят основные и вспомогательные приемы, поглаживания и растирания от поясничных до грудных позвонком.

7. Массаж межреберных нервов. Межреберные нервы проходят в бороздке ребра между внутренними и наружными межреберными мышцами. Массируют, как правило, три точки Вaleyкса — болевые точки в зонах выхода ветвей (задней, боковой и передней) межреберных нервов под кожу.

а) **поглаживание** — однопальцевое циркулярное;

б) **растирание** - циркулярное "вилка" или граблеобразное;

в) **разминание** — точечное надавливание;

г) **вибрация** - точечная непрерывистая паравертебрально а снизу вверх вдоль позвоночника - линейная непрерывистая.

8. Массаж молочных желез выполняется у женщин при наличии специальных показаний (при растянутой, вялой железе, при ее недоразвитии,

недостаточности секреторной деятельности, застое молока в период лактации).

Направление движений: при сосудистом застое, вялой и растянутой железе от соска к основанию молочной железы; а при агенезии, гипотрофии застое молока при лактации - в обратном направлении.

- а) поглаживание - плоскостное и обхватывающее;
- б) растирание - граблеобразное спиралевидное;
- в) вибрация - пунктирование.

Методические указания

1. При массаже передней поверхности грудной клетки:

- а) не следует сильно растягивать кожу, особенно у женщин, т.к. это снижает упругость молочных желез;
- б) не массировать молочные железы без специальных показаний;
- в) при массаже молочных желез не прикасаться к соску без специальных показаний (например, при втяжении сосков);
- г) не применять глубоких интенсивных надавливаний в местах прикрепления ребер к груди, обладающих высокой болевой чувствительностью.

2. При массаже грудной клетки обязательно массировать мягкие ткани спины (грудной отдел).

ТЕХНИКА МАССАЖА ЖИВОТА

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки массажа живота.

Оборудование: массажная кушетка, валики, подголовник, полотенце, простыня, аптечка.

Краткие анатомо-топографические данные (по А.Ф. Вербову, 1996)

При осмотре области живота хорошо заметна белая линия, идущая от мечевидного отростка по средней линии живота до симфиза. Расположенный по середине белой линии пупок соответствует промежутку между III и V поясничными позвонками.

Кожа переднебоковой брюшной стенки довольно тонка, подвижна и отличается большой растяжимостью, например во время беременности. По средней линии живота справа и слева расположены прямые линии живота в

виде поперечных борозд, затем пирамидная мышца. Боковые отделы брюшной стенки образуют косые и поперечные мышцы.

Кровоснабжение переднебоковой стенки живота осуществляется через ветви шести нижних межреберных артерий и четырех поясничных (из аорты) системами наружной подвздошной и бедренных артерий, которые сопровождаются одноименными венами.

Лимфатические поверхностные сосуды верхней половины передней брюшной стенки, отводящие лимфу из покровов живота, впадают в подмышечные узлы, а нижней половины переднебрюшной стенки – в паховые узлы. Глубокие лимфатические сосуды, отводящие лимфу из мышц и глубоких слоев надчревной области, впадают в межреберные узлы, чревной области – в поясничные узлы, а подчревной области – в подвздошные узлы, лежащие по ходу подвздошных сосудов.

Основные органы брюшной полости. Желудок – большая его часть (3/4) расположена в левом подреберье и только 1/4 его часть (пилорическая) находится в эпигастриальной области. Вход в желудок лежит позади хряща VII ребра на расстоянии 2,5 см влево от края грудины; его проекция соответствует XI грудному позвонку; выход из него лежит на средней линии или на 1,5-2 см справа от нее, против VIII правого реберного хряща. Дно желудка достигает нижнего края V ребра по левой сосковой линии и прилежит к диафрагме в области участка, где на диафрагме покоится сердце. Этим объясняется чувство тяжести, сердцебиение и затруднение дыхания при лежании на левом боку после обильной еды, т.к. наполненный желудок давит на левую половину диафрагмы и изменяет положение сердца. Нижняя граница желудка проецируется на переднюю брюшную стенку у мужчин на 3-4 см, а у женщин 1-2 см выше пупка. Передняя поверхность желудка прикрыта справа печенью, слева - реберной частью диафрагмы. К задней стенке желудка прилегают органы, отделенные от нее пристеночной брюшиной (поджелудочная железа, левый надпочечник, верхний полюс левой почки) и селезенка. Положение желудка у одного и того же человека может значительно меняться в зависимости от степени его наполнения, положения тела и других моментов. Для непосредственного массажного воздействия доступна только незначительная часть желудка, т.к. большая его часть прикрыта ребрами (слева).

Солнечное нервное сплетение представляет группу больших нервных узлов, соединенных между собой нервными волокнами. Солнечное сплетение образуется из двух полулунных узлов 2,5 см длины и 1,5 см ширины, расположенных в рыхлой забрюшинной клетчатке по бокам брюшной аорты на уровне VII грудного и I поясничного позвонков. Солнечное сплетение служит большим коллектором, куда направляются и откуда исходят по соответствующим вегетативным проводникам иннервационные импульсы к органам брюшной полости, к органам малого

таза, к органам грудной клетки и пр., а также к центрам продолговатого мозга. Ветви и их разветвления оканчиваются во внутренних органах и железах брюшной полости, проходя через вторичные сплетения. Эта экстрамуральная часть вегетативной нервной системы связана с органами внутренней секреции и половыми железами, надпочечниками и пр., поэтому поражение солнечного сплетения может вызвать нарушения функций эндокринной системы

Техника массажа

Массаж живота делится на три этапа:

- 1) массаж поверхности брюшной стенки;
- 2) массаж мышц брюшного пресса;
- 3) массаж внутренних органов.

Цель такого поэтапного массажа - расслабление мышц, чтобы в результате подготовительных массажных процедур добиться лучшего доступа к нижележащим слоям брюшной полости.

Этапы массажа поверхности брюшной стенки

И.п. – лежа на спине, с несколько приподнятой головой, нижние конечности слегка согнуты в коленных суставах, под которые подкладывают валик:

а) поглаживание:

- “малое поглаживание” – поверхностное циркулярное, глубокое (“4 к 1”) вокруг пупка по часовой стрелке;
- “большое поглаживание” – ладонное попеременное, по ходу толстого кишечника с оттяжкой к сигмовидной кишке.

б) растирание по всей поверхности живота с основным направлением по часовой стрелке –

- граблеобразное;
- пиление;
- пересекание (по А. Анохину) правая рука массажиста устанавливается лучевым, а левая – локтевым ребром ладони на расстоянии 2-3 см друг от друга. Движения рук синхронны, разнонаправлены;
- перетирание (при выраженных жировых отложениях);
- “елочка” (при отсутствии колита производится по ходу толстого кишечника).

в) разминание – выполняется во всех направлениях (продольно, поперечно, циркулярно –

- поперечное разминание;

- накатывание.

г) **вибрация:**

- сотрясение;
- похлопывание (выполняется по часовой стрелке);
- пунктирование (выполняется сомкнутыми подушечками 2-5 пальцев, руки движутся попеременно или обычным способом).

д) **заключительный этап** – “большое поглаживание”.

Этапы массажа мышц брюшного пресса

1. Массаж прямых мышц живота.

а) **поглаживание** – выполняется снизу вверх, от лобковой кости к мечевидному отростку грудины –

- глажение;
- щипцеобразное.

б) **растирание** проводится в том же направлении –

- граблеобразное спиралевидное;
- пиление;
- щипцеобразное.

в) **разминание** выполняется сверху вниз и снизу вверх –

- поперечное (сначала одной, затем другой прямой мышцы живота).

2. Массаж косых мышц живота проводится в направлении от задней стенки живота к средней линии живота, а нижних пучков – по направлению к лобковой кости.

а) **поглаживание** – граблеобразное обеими руками, движущимися синхронно навстречу друг другу.

б) **растирание** –

- граблеобразное спиралевидное всей массы косой мышцы живота;
- гребнеобразное – по гребню подвздошных костей к лобковому симфизу.

3. Заключительный этап:

а) “большое поглаживание”;

б) сотрясение живота;

в) пунктирование.

Этапы массажа внутренних органов

1. Массаж желудка проводится в области левой реберной дуги и эпигастрия слева направо:

а) **поглаживание** - гребнеобразное (2 и 3 пальцы двигаются над, а 4 и 5 пальцы - под реберной дугой).

б) **растирание** -

- граблеобразное спиралевидное;
- гребнеобразное по краю левой реберной дуги;
- гребнеобразное в области мечевидного отростка.

в) **разминание** - точечное надавливание на точки реберной дуги.

г) **вибрация** - в форме специфического сотрясения (подушечки граблеобразно выставленных пальцев накладывают на подложечную область слева и производят короткие, толчкообразные аритмичные движения по направлению снизу вверх и снаружи кнутри под левую реберную дугу).
Время приема – 2-3 минуты, при расширении желудка – 3-5 минут.

2. Массаж тонкого кишечника. Его особенности обусловлены значительным петлением и глубоким залеганием кишок в глубине таза. Поэтому косвенное воздействие на тонкий кишечник осуществляется рефлекторным путем.

а) **поглаживание** - "малое поглаживание".

б) **растирание** - гребнеобразное в околопупковой зоне.

в) **разминание** - попеременные надавливания ладонью или подушечками пальцев справа налево вокруг пупка,

г) **вибрация** -

- похлопывание;
- пунктирование.

3. Массаж толстого кишечника выполняется по ходу толстого кишечника от слепой до сигмовидной кишки:

а) **поглаживание** – "большое поглаживание".

б) **растирание** -

- гребнеобразное циркулярное и спиралевидное;
- "елочка" (противопоказания – катаральные состояния кишечника, колиты).

г) **вибрация** –

- однопальцевая непрерывистая (подушечкой большого пальца по ходу кишки);
- похлопывание;
- сотрясение.

д) **заключительный этап** – “большое поглаживание”.

4. Массаж печени и желчного пузыря проводится в направлении снизу слева и направо вверх по направлению к воротам печени:

а) **поглаживание** – линейное ладонное попеременно в указанном направлении (для усиления кровотока через печень) и обратно (с целью стимуляции оттока желчи по желчевыводящим путям).

б) **растирание** –

- гребнеобразное от подмышечной линии по правой реберной дуге к мечевидному отростку;
- граблеобразное: основание ладони массажист опирается на правую реберную дугу, а подушечки согнутых 2-5 пальцев подводят под край правой реберной дуги. Проводят спиралевидное растирание подушечками пальцев (“4 к 1”).

в) **вибрация** –

- прерывистая многопальцевая (граблеобразная): подушечки сомкнутых прямых 2-5 пальцев поместить под правую реберную дугу и выполнить ряд движений по направлению к куполу диафрагмы;
- непрерывистая ладонная: основание ладони руки массажиста поместить на правую реберную дугу и выполнить серию вертикальных высокочастотных колебательных движений (частотой 100-150 в минуту, продолжительностью 5-7 с), затем быстро надавить и энергично сместить руку в сторону эпигастрия – так называемый “дренаж” печени.

4. Массаж почек выполняется косвенно, в области задней стенки живота на уровне от нижних ребер до верхних поясничных позвонков:

а) **поглаживание** – обхватывающее сверху вниз и снизу вверх по бокам туловища

б) **растирание** –

- обхватывающее – подушечками 2-5 пальцев, движущимися по задней стенке живота;
- многопальцевое циркулярное – (“4 к 1”) в области спины, в местах расположения почек.

в) **разминание** – подталкивание: правой рукой надавливают на почечную область со стороны живота, а подушечки сомкнутых и согнутых 2-5 пальцев левой руки помещают на заднюю стенку живота в проекции

почки. Обе руки короткими толчками движутся навстречу друг другу – 5-10 раз (акцент на нижнюю руку).

г) **вибрация** – сотрясение.

5. Массаж солнечного сплетения выполняется в области между пупком и мечевидным отростком грудины снизу вверх:

а) **поглаживание** –

- глажение;
- гребнеобразное, спиралевидное.

б) **растирание** –

- гребнеобразное;
- пиление;
- точечное циркулярное. Три точки для массажа расположены по средней линии живота (иногда смещаются несколько в сторону). Если эту линию разделить на три равны части, то точки будут расположены в верхнем конце каждой трети линии, соединяющей пупок с мечевидным отростком.

в) **вибрация** – точечная непрерывистая трех выше названных точек.

6. Заключительный этап – “большое поглаживание”

Методические указания (по А.Ф. Вербову, 1996)

1. Прежде чем приступить к массажу живота, по какому бы поводу он не назначался (слабость брюшной стенки, ожирение, заболевание желудка, кишечника), пациента необходимо спросить: а) о его общем самочувствии; б) о состоянии кишечника – наличии и локализации болей, тошноты, изжоги, отрыжки и других диспепсических расстройств; в) о времени последнего принятия пищи (массаж можно производить спустя пол часа после легкого завтрака и 1,5-2 часа после плотного завтрака или обеда); г) о времени последнего стула и мочеотделения (перед массажем кишечник, а также мочевой пузырь желательно опорожнить); д) о состоянии сердечной деятельности, так как массаж живота оказывает большое влияние на состояние сердечно-сосудистой системы.

2. В зависимости от указаний может быть назначен массаж только брюшной стенки (ослабление тонуса брюшных мышц на почве астении), тех или других брюшных органов (желудок, кишечник и др.) или, наконец, солнечного сплетения.

3. Массаж живота должен производиться на твердом ложе.

4. Приступив к массажу живота, массажист должен предварительно согреть свои руки, так как прикосновение холодных рук тормозит расслабление брюшных мышц.

5. К массажу брюшных органов следует переходить после 1-2 сеансов массажа брюшной стенки, когда пациент научится хорошо расслаблять свои мышцы живота, а главное, сохранять это состояние расслабления мышц до конца массажа.

6. Массирующие движения при массаже живота следует совершать с переменным темпом: при массировании брюшной стенки (брюшных мышц) движения могут быть сравнительно ускорены; при массаже органов брюшной полости движения должны быть относительно замедлены, так как гладкие мышцы сокращаются медленнее, чем поперечнополосатые.

7. При массаже живота по поводу ожирения, а также при массаже внутренних органов живота не рекомендуется пользоваться смазывающими веществами, особенно жировыми.

8. При массаже живота по поводу запоров, метеоризма пациент не должен задерживать газы.

9. Первые массажные процедуры живота должны продолжаться не более 8-10 минут, а у детей 3-5 минут. Пациенты, которым массаж производится впервые, быстро устают, особенно если длительность первой процедуры массажа превышает 10 минут. Очень часто это происходит вследствие напряжения мышц живота, которое возникает помимо воли пациента, особенно при выполнении некоторых приемов растирания, разминания. Поэтому в первое время массаж живота рекомендуется производить в 2-3 приема, делая при этом небольшие паузы по 2-3 минуты.

10. После массажа живота, особенно брюшных органов, пациент должен лежа отдыхать 20-30 минут.

ТЕХНИКА МАССАЖА СПИНЫ

Цель занятия: изучить и практически освоить приемы массажа спины.

Оборудование: массажная кушетка, валики, подголовники, полотенце, простыня, аптечка.

Краткие анатомо-топографические данные

Костную основу спины составляет грудная часть позвоночника и ребра.

При осмотре и пальпации спины хорошо определяются выступающие под кожей остистые отростки VII шейного позвонка, ребра, лопаточная кость с акромиальным отростком, медиальный край лопатки и нижний угол лопатки.

Кожа спины плотная, малоподвижная в области средней линии и очень подвижная с боков. В подкожной клетчатке может содержаться большое количество жира.

Мускулатура спины; поверхностный мышечный слой образуется двумя мышцами – трапециевидной, располагающейся под кожей, занимающей область затылка, среднюю часть спины, подлопаточную, лопаточную и надлопаточную области, и широчайшей мышцей, также располагающейся под кожей и охватывающей нижнюю область спины и ее боковые отделы. В верхней своей части она покрыта трапециевидной мышцей.

Под трапециевидной и широчайшей мышцами спины по обеим сторонам расположена ромбовидная мышца, мышца поднимающая лопатку, задняя, верхняя и нижняя зубчатые мышцы. Глубокие мышцы спины образуют длинные мышцы спины, из которых важная является общий разгибатель туловища – сложная мышца, состоящая из нескольких мышечных групп, идущих от крестца до затылочной области черепа.

Сосуды и нервы спины очень мелкие, многочисленны и соединены большим количеством анастомозов, за исключением сосудов и нервов лопаточной области.

Лимфу из сосудов, расположенных в области спины, принимают подмышечные лимфатические узлы.

Техника массажа

И.п. - лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах и располагаются вдоль туловища. Под лобную кость головы подкладывают небольшой мягкий валик. Соответствующих размеров мягкие валики необходимо подложить также под грудь и живот.

Основные направления массажных движений: от крестца и поясницы - к подмышечным впадинам, от подвздошных гребней - к паховым лимфатическим узлам.

Этапы массажа

1. Поглаживание:

а) плоскостное поверхностное. Ход движения рук: 1 ряд - от паравerteбральных поясничных зон к верхним углам лопаток; 2 ряд - от подвздошных гребней к подмышечным впадинам; 3 движение - поглаживание поясничных зон от позвоночника к передне-боковой стенке живота справа и слева;

б) плоскостное поверхностное (комбинированное). Ход движения рук: 1 и 2 ряды: те же, что и в пункте 1(а); 3 движение – обхватывающее поглаживание надплечий от шеи к плечевым суставам;

в) глубокое поглаживание. Ход движения рук: от подвздошных гребней к надплечьям; обхватывающее поглаживание надплечий;

г) глажение и комбинации с обхватывающим поглаживанием надплечий;

д) гребнеобразное поглаживание (спиралевидно и зигзагообразно);

е) граблеобразное, граблеобразное с отягощением (двойной гриф) в сочетании с обхватывающим поглаживанием надплечий. Ход движения рук: сверху вниз и к позвоночнику;

ж) щипцеобразное — от подвздошных гребней к подмышечным впадинам и от шеи к плечевым суставам — по краевым поверхностям тела;

з) крестообразное Ход движения рук: задне-боковая поверхность с одной затем другой половины спины; третье движение - крестообразное поглаживание позвоночника, переходящее в обхватывающее поглаживание надплечий.

2. Растирание:

а) однопальцевое ("1 к 4"). Ход движения рук: 1 ряд паравертебрально, 2 ряд — на 4-6 см латеральнее от подвздошных гребней к верхнему краю лопаток;

б) многопальцевое ("4 к 1"). Ход движения рук: от подвздошных гребней по боковым поверхностям спины к акромионам лопаток;

в) пересечение краевых поверхностей тела, надплечий латеральных зон спины;

г) ладонное растирание — спиралевидное, попеременное

д) пиление;

е) гребнеобразное в сочетании с пересечением краевых поверхностей спины;

ж) граблеобразное сверху вниз;

з) строгание;

и) штрихование;

к) "елочка";

л) "вилка".

При необходимости (выраженная гиперемия) растирание сочетать с глубоким поглаживанием.

3. Разминание:

а) продольное. Ход движения рук: 1 и 2 ряды те же, что и в пункте 1(а);
3 движение – поперечное разминание краевых поверхностей спины.

б) валяние краевых поверхностей спины

в) поперечное разминание мышц воротниковой зоны – попеременное и параллельное однонаправленное

г) накатывание

д) сдвигание (прерывистое и непрерывистое)

е) подергивание

ж) стимуляция

з) растяжение

и) надавливание

к) сжатие (пальцевое, ладонное, крестообразное)

л) перетирание

Основные и вспомогательные приемы разминания сочетать с поглаживанием

4. Вибрация:

а) однопальцевая непрерывистая. Ход движения рук: 1 и 2 ряды те же, что и в пункте 1 (а);

б) ладонная непрерывистая;

в) сотрясение,

г) встряхивание (руки), подталкивание (нижних конечностей) ;

д) похлопывание (перкуSSIONный прием);

е) поколачивание;

ж) постукивание;

з) рубление;

и) стегание;

к) пунктирование.

5. Завершить массаж спины поглаживанием.

Методические указания

1. При массаже спины похлопывание и рубление в области межлопаточного пространства следует проводить осторожно, учитывая их возбуждающее влияние на легкие и сердце.

2. Необходимо избегать сотрясающих вибрационных приемов (поколачивания, рубления, похлопывания и т.д.) в области почек, если нет специальных назначений врача.

ТЕХНИКА МАССАЖА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки массажа верхних конечностей.

Оборудование: массажный столик, массажная кушетка, валики, подголовник, полотенце, простыня, аптечка.

И.п. – сидя за массажным столом, сидя или лежа на массажной кушетке. При массаже пальцев кисть пациента кладут на валик, помещенный на массажном столе.

Массаж верхних конечностей охватывает: 1) пальцы, 2) кисть, 3) лучезапястный сустав, 4) предплечье, 5) локтевой сустав, 6) плечо, 7) надплечье, 8) плечевой сустав, 9) важнейшие нервные стволы. Необходимо сочетать массаж с пассивными и активными упражнениями суставов. Перед сегментарным массажем в течении 1-1,5 мин необходимо провести деплеторное поглаживание всей конечности (обхватывающее поглаживание плеча, предплечья, а затем кисти) – 30 с.

Этапы массажа

1. Массаж пальцев:

а) поглаживание -

- общее комбинированное (плоскостное в области тыльной поверхности кисти и обхватывающее на предплечье);
- щипцеобразное каждого пальца.

б) растирание каждого пальца -

- щипцеобразное;
- штрихование (продольное и поперечное);
- штопорообразное (ввинчивание), особенно в области суставов.

в) разминание -

- растяжение (противопоказания - артриты и артрозы суставов кисти).

г) массажные упражнения - пассивные сгибания, разгибания, отведение, приведение и вращение пальцев.

2. Массаж кисти делится на два этапа: массаж тыльной поверхности и массаж ладонной поверхности кисти.

Массаж тыльной поверхности кисти

а) **поглаживание** -

- общее комбинированное;
- щипцеобразное каждого сухожилия.

б) **растирание** -

- штрихование каждого сухожилия;
- щипцеобразное циркулярное каждого меж пальцевого промежутка (пальцы развести).

в) **разминание** -

- растяжение (расталкивание в стороны двух соседних пястных костей приемом "лочка").

Массаж ладонной поверхности кисти (кисть в положении супинации)

а) **поглаживание** –

- глажение общее (всей кисти до 1/3 предплечья).

в) **массаж возвышений большого пальца и мизинца** –

- поглаживание - щипцеобразное;
- растирание – “1 к 4”, а также щипцеобразное.

г) **массажные упражнения** – активное разведение и сведение прямых пальцев пациентом с противодействием массажиста.

3. Массаж лучезапястного сустава. Суставная сумка лучезапястного сустава наиболее доступна на его тыльной поверхности и с боков, где и делаем основной акцент массажных движений.

а) **поглаживание** – обхватывающее циркулярное в комбинации с прямолинейным в сторону предплечья.

б) **растирание** –

- штрихование большими пальцами обеих рук попеременно тыльной поверхности сустава;
- многопальцевое “4 к 1” в области ладонной поверхности сустава.

в) **массажные упражнения** – пассивные движения во всех направлениях, а также ротация в пределах естественной амплитуды движений в суставе.

4. Массаж предплечья. При массаже предплечья целесообразно под локоть подложить валик, одной рукой массажист придерживает руку пациента за кисть.

Для массажа всех групп мышц предплечья применяют одинаковый комплекс приемов:

а) **поглаживание** - щипцеобразное (поверхностное и глубокое) ;

б) **растирание** - щипцеобразное спиралевидное;

в) **разминание** - поперечное;

г) **вибрация** - рубление. Возможно встряхивание, если нет патологии в суставах.

Последовательно массируют группы мышц предплечья в следующих положениях:

- в положении пронации (массаж мышц-разгибателей) ;
- в положении супинации (массаж мышц-сгибателей) ;
- в положении, среднем между пронацией и супинацией (массаж мышц латеральных поверхностей предплечья).

5. Массаж локтевого сустава. При массаже локтевого сустава рекомендуется под нижнюю треть плеча подложить валик, развернуть предплечье в положение супинации, чуть согнуть локоть под углом 110°.

а) **поглаживание** -

- комбинированное (обхватывающее циркулярное в области сустава с обхватывающим линейным в зоне предплечья и плеча) ;
- однопальцевое линейное ("1 к 4") по поверхности локтевой ямки от ее середины к мыщелкам плечевой кости.

б) **растирание** —

- однопальцевое спиралевидное ("1 к 4") над и под локтевой ямкой от ее центра к мыщелкам плечевой кости;
- многопальцевое ("4 к 1") вокруг локтевого отростка.

в) массажные упражнения - пассивные движения во всех направлениях, а также ротация в пределах естественной амплитуды движений в суставе.

6. Массаж плеча проводится аналогично массажу предплечья (те же приемы и их последовательность).

При мышечной гипертрофии или выраженной подкожной жировой клетчатке добавляют приемы: пиление, перетирание, валяние.

Массируются группы мышц:

- дельтовидная (передний и задний пучки отдельно);
- мышцы-сгибатели (двуглавая и внутренняя плечевая);
- мышцы-разгибатели (трехглавая).

7. Массаж надплечья - см. раздел "Массаж шеи".

8. Массаж плечевого сустава проводится в и.п. - сидя. Массажу плечевого сустава обязательно должен предшествовать массаж надплечья. Плечевой сустав массируется с передней и задней поверхностей:

При массаже передней поверхности плечевого сустава - и.п. – сидя, массируемая рука заложена за спину.

Во время массажа задней поверхности сустава - и.п. – сидя, массируемая рука обхватывает противоположный плечевой сустав спереди.

а) **поглаживание** – комбинированное (циркулярное в зоне сустава и линейное в сторону подмышечной впадины) ;

б) **растирание** -

- многопальцевое "4 к 1" по передней поверхности сустава;
- штрихование в 2-3 ряда.

в) **массажные упражнения** - поднимать и опускать плечи, сводить и отводить их с противодействием массажиста, также производить активные круговые движения.

9. Массаж важнейших нервных стволов проводится на тех участках, где нерв ближе всего подходит к поверхности тела.

Методические указания

1. Массажу отдельных сегментов верхней конечности должен предшествовать подготовительный деплеторный массаж всей руки.

2. При массаже отдельных сегментов верхних конечностей всегда охватывать от трети до половины соседних сегментов руки.

3. При массаже в области прохождения нервных стволов и крупных сосудов следует избегать интенсивных надавливаний и линейных прохождений.

4. Учитывая, что большинство мышц предплечья, окружающих со всех сторон лучевую и локтевую кости своими длинными сухожилиям, оканчиваются на средних и ногтевых фалангах пальцев кистей, массаж

предплечья должен всегда охватывать также и кисть, начиная от кончиков пальцев. Массировать только кисть или предплечье отдельно не следует.

5. Ввиду того, что ряд мышц, прикрепляющихся к плечу, располагается также в области груди и спины, массаж плеча должен во всех случаях охватывать и плече-лопаточный пояс.

6. При массировании двуглавой, а также трехглавой мышц, не следует энергично массировать область внутренней борозды двуглавой мышцы, так как в этом месте проходят крупные кровеносные сосуды (артерии и вены), а также лучевой нерв.

7. При массировании нервов не следует энергично надавливая на них, чтобы не вызвать неприятных ощущений. Энергичное надавливание на лучевой нерв вызывает у пациента появление ощущения мурашек на тыльной стороне кисти в области большого пальца. Интенсивное надавливание на локтевой нерв сопровождается чувством онемения и ощущения ползания мурашек в области мизинца.

ТЕХНИКА МАССАЖА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки массажа нижних конечностей.

Оборудование: массажная кушетка, валики, подголовник, полотенце, простыня, аптечка.

И.п. – лежа на животе или на спине, в зависимости от поверхности массируемой ноги созданием физиологического положения пациента необходимо добиться максимального расслабления мышц ног. Массаж нижних конечностей охватывает пальцы, стопу, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро, тазобедренный сустав, область ягодиц, важнейшие нервные стволы.

1. Массаж пальцев:

И.п. – лежа на спине. Нога полусогнута в коленном суставе, под который подложен валик. Массаж отдельных пальцев стопы проводится по той же методике, что и пальцев кисти, но только при специальных показаниях (артриты). Если нет таких показаний, проводят массаж одновременно всех пальцев. Приемы:

а) **поглаживание** – щипцеобразное;

б) **растирание** –

- щипцеобразное;
- штрихование.

в) **массажные упражнения** - пассивные движения пальцев во всех направлениях в пределах естественной амплитуды движений в суставах стопы.

2. Массаж стопы. И.п. - то же, одна рука массажиста фиксирует стопу.

Сначала массируют только тыльную поверхность стопы:

а) **поглаживание** - комбинированное (на стопе плоскостное, на голени обхватывающее);

б) **растирание** -

- однопальцевое ("1 к 4") или многопальцевое ("4 к 1") спиралевидное;
- штрихование сухожильных влагалищ, продолжая движение до коленного сустава;
- отслеживание подушечкой большого пальца межкостных мышц.

Затем массируют подошвенную поверхность стопы в обоих направлениях:

а) **поглаживание** - гребнеобразное спиралевидное;

б) **растирание** - гребнеобразное спиралевидное.

3. Массаж голеностопного сустава. И.п. - то же.

а) **поглаживание** - комбинированное,

б) **растирание** -

- однопальцевое ("1 к 4") передней поверхности сустава;
- многопальцевое ("4 к 1") области вокруг лодыжек;
- щипцеобразное и штрихование в зоне ахиллова сухожилия.

в) **массажные упражнения** - активные или пассивные (при ограничении подвижности в суставе) движения во всех направлениях, свойственных суставу;

4. Массаж голени. И.п. - то же при физиологическом положении конечности. Перед массажем отдельных групп мышц провести деплецию голени. Основные приемы для массажа мышечных групп те же, что и при массаже мышц верхних конечностей:

а) **поглаживание** - щипцеобразное (поверхностное и глубокое);

б) **растирание** -

- щипцеобразное спиралевидное;
- пиление (на больших мышечных группах).

в) **разминание** -

- поперечное;
- валяние.

г) **вибрация** -

- рубление (противопоказания - невриты);
- встряхивание (противопоказания – артриты).

Отдельно массируются следующие мышечные группы:

- **передняя группа мышц** (большой палец идет по внутреннему краю большеберцовой кости, остальные пальцы - по линии, соединяющей передний край латеральной лодыжки с головкой малоберцовой кости),

- **латеральная группа мышц** (большой палец идет от латеральной лодыжки вдоль малоберцовой кости к ее головке, а остальные пальцы - бороздке между малоберцовой и икроножной мышцами),

- **задняя группа мышц.** Рекомендуется массировать отдельно наружное и внутреннее брюшко икроножной мышцы. При этом одна рука массажиста фиксирует стопу, другая массирует. Особенно тщательно следует отмассировать ахиллово сухожилие, а также место его прикрепления к пяточному бугру.

5. Массаж коленного сустава. И.п. – то же. Подложить валик так, чтобы облегчить доступ к задней поверхности сустава.

а) поглаживание – комбинированное по передней, боковой, а затем по задней поверхности сустава;

б) растирание –

- одно- или многопальцевое (“1 к 4” или ”4 к 1”) области вокруг наколени с заходом в карманы капсулы сустава;

- многопальцевое (“4 к 1”) подколенной области от середины к мыщечкам бедренной кости;

- щипцеобразное – щели коленного сустава при согнутом под углом 90° колене.

в) массажные упражнения –

- пассивные или активные сгибания и разгибания;
- сдвигание надколени вверх, вниз и в стороны.

6. Массаж бедра. И.п. – лежа на спине (при массаже передней поверхности бедра, подложить валик под коленные суставы), лежа на животе (при массаже задней поверхности бедра, валик подложить под дистальный конец голени), или на боку (при массаже латеральной группы мышц).

Приемы массажа те же, что при массаже голени.

После подготовительной деплеции части бедра массируют группы мышц:

- переднюю группу (четырёхглавую и портняжную мышцы);
- медиальную группу (приводящие мышцы и мышцу, напрягающую фасцию бедра);
- заднюю группу (двуглавую, полусухожильную и полуперепончатую мышцы).

7. Массаж ягодичных мышц. И.п. – лежа на животе.

Ввиду глубокого расположения тазобедренного сустава и прикрытия его массивными мышцами, он малодоступен для массажа. Наиболее удобен подход к суставу между седалищным бугром и большим вертелом, где проводят поглаживание и растирание в различных направлениях.

После массажа производятся движения в суставе: сгибание кпереди и кзади, отведение, приведение, круговые движения.

9. Массаж важнейших нервных стволов:

1. Седалищный нерв наиболее доступен по средней линии по задней поверхности бедра. Направление массажа – снизу вверх, приемы:

- а) поглаживание – глажение, гребнеобразное;
- б) растирание – однопальцевое (“1 к 4”), пиление, “елочка”;
- в) вибрация – непрерывистая однопальцевая, пунктирование;
- г) вытяжение седалищного нерва по методике Ласега.

2. Бедренный нерв достижим на участке.

3. Малобедренный нерв.

Методические указания

1. Массажу отдельных сегментов нижней конечности должен предшествовать подготовительный деплеторный массаж всей конечности.

2. При массаже отдельных сегментов нижней конечности необходимо всегда охватывать от трети до половины соседних сегментов ноги.

3. При массировании в области подколенной впадины внутренней поверхности бедра и паховой складки, массажные движения не должны быть энергичными, так как здесь расположены крупные сосуды и нервные стволы. Следует избегать прерывистую вибрацию, рубление.

4. На внутренней поверхности бедер и в области ягодич массирующие движения (особенно поверхностное поглаживание и растирание) не должны быть длительными, так как эти зоны являются половым рецептивным полем.

ОБЩИЙ МАССАЖ. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки общего массажа.

Оборудование: массажная кушетка, валики, подголовник, массажный столик, полотенце, простыня, аптечка.

В настоящее время при проведении общего массажа придерживаются следующей последовательности массажа отдельных частей тела:

- 1) спина, включая надплечья и заднюю поверхность шеи,
- 2) ягодицы,
- 3) задняя поверхность нижних конечностей,
- 4) передняя поверхность нижних конечностей,
- 5) живот,
- 6) грудная клетка спереди, включая переднюю поверхность шеи,
- 7) верхние конечности.

Массаж головы не входит в общий массаж.

Каждый сегмент тела в общем массаже обрабатывается менее детально, чем при региональном массаже с тем, чтобы время всей процедуры не превышало 20-50 минут.

Этапы массажа

И.п. - лежа на животе.

1. Массаж спины, задней поверхности шеи и надплечий:

а) **поглаживание:**

- плоскостное поверхностное;
- глубокое деплеторное в сочетании с обхватывающим в области шеи, надплечий и по подмышечным линиям;
- глажение;
- гребнеобразное спиралевидное и зигзагообразное.

б) **растирание:**

- ладонное спиралевидное и попеременное (особенно в области поясничной фасции);
- пиление в области надплечий и спины;
- строгание;
- "елочка", в зоне паравертебральных мышц;
- пересекание в области шеи и надплечий.

в) **разминание:**

- поперечное - на каждой стороне спины, а также в области
- надплечий;
- непрерывистое сдвигание ("валик"),
- стимуляция.

г) вибрация:

- рубление;
- похлопывание (ослабить массажные движения в межлопаточной области);
- пунктирование в области шеи и надплечий.

2. Массаж ягодичной области. Основное направление движений – от крестца по краю подвздошных гребней латерально к тазобедренным суставам.

а) поглаживание:

- циркулярное ладонное;
- гребнеобразное.

б) растирание:

- ладонное циркулярное;
- пиление прямолинейное и дугообразное по краю по гребней;
- гребнеобразное циркулярное;
- пересекание;
- греблеобразное;
- перетирание.

в) разминание:

- поперечное;
- накатывание;
- точечные надавливания на нервно-мышечные точки.

г) вибрация:

- похлопывания;
- рубление;
- стегание.

3. Массаж задней поверхности нижних конечностей.

а) подготовительный деплеторный массаж (обхватывающее непрерывистое поглаживание ягодиц, бедра, голени, стопы, снизу вверх – 30 с);

б) массаж отдельных групп крупных мышц голени, а затем бедра проводится по общей схеме: поглаживание – щипцеобразное, растирание –

щипцеобразное, разминание – поперечное, вибрация – рубление. Стопа массируется целиком приемами щипцеобразного поглаживания и гребнеобразного растирания.

4. Массаж передней поверхности нижних конечностей. И.п. - лежа на спине, под коленные суставы и шею подложить валики.

При выраженном лордозе валик можно подложить под поясницу.

Особенности массажа идентичны массажу задней поверхности ног (см. пункт 3).

5. Массаж живота. Основное направление движений рук массажиста – по часовой стрелке.

а) поглаживание:

- “малое поглаживание”;
- “большое поглаживание”.

б) растирание:

- пересекание (по А. Анохину);
- пиление;
- гребнеобразное по часовой стрелке.

в) разминание:

- прерывистое ладонное надавливание по ходу толстого кишечника.

г) вибрация:

- сотрясение;
- "раскачивание" живота в продольном и поперечном направлениях ладонью, положенной на околопупочную область;
- похлопывание.

д) завершить массаж “большим поглаживанием”.

6. Массаж грудной клетки и передней поверхности шеи

а) поглаживание (общее) – граблеобразное в области грудной клетки и обхватывающее в области шеи.

в) растирание (общее) – граблеобразное в зоне межреберных промежутков, или многопальцевое (“4 к 1”) на шее.

в) разминание – не применяется.

г) вибрация – сотрясение грудной клетки, а затем похлопывание и рубление (противопоказания – сердечно-сосудистые заболевания).

Более детальный массаж проводится при наличии специальных показаний.

7. Массаж верхних конечностей:

а) подготовительный деплеторный массаж (обхватывающее непрерывистое поглаживание плече-лопаточного пояса, плеча, предплечья, кисти) – 30 с.

б) массаж отдельных групп крупных мышц плеча, а затем предплечья проводится по общей схеме: поглаживание – щипцеобразное, растирание – щипцеобразное полукружное, разминание – поперечное, вибрация – встряхивание, массажные упражнения – по окончании массажа рекомендуется произвести активные движения во всех суставах верхней конечности.

в) завершающий этап – непрерывистая вибрация в области C4-D4 (для стимуляции трофических центров верхних конечностей). В заключении снова производят общее поглаживание на протяжении всей верхней конечности.

Методические указания

1. Наилучшим временем для общего массажа являются утренние часы после легкого завтрака.

2. При проведении общего массажа в зависимости от показаний в одних случаях нужно обращать больше внимания на массаж живота (слабость брюшного пресса, наличие запоров), в других случаях – на массаж мышц туловища и конечностей (боли в мышцах спины, конечностей, в суставах и т.д.). У лиц пожилого возраста необходимо учитывать возможность наличия лимфососудистой недостаточности, начинающего варикозного расширения вен нижних конечностей и в связи с этим проводить, как правило, отсасывающий массаж, избегая энергичных массажных движений.

3. В первые дни общего массажа массирующие движения не должны быть энергичными. С целью адаптации пациента к массажу длительность массажа и интенсивность массажных движений должны нарастать постепенно.

4. Продолжительность первых процедур общего массажа должна быть не больше 15-20 минут, особенно это относится к пациентам с повышенной нервной возбудимостью. В зависимости от переносимости массажа длительность его может доводиться до 40-50 минут.

5. Общий массаж рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю.

6. При появлении вялости, усталости после общего массажа, жалоб на бессонницу или других отрицательных явлений следует сократить продолжительность массажа или же на некоторое время его прекратить.

7. После общего массажа рекомендуется отдых в положении лежа в течение 15-30 минут, в зависимости от самочувствия и общего состояния пациента. У пациентов с явлениями сердечно-сосудистой недостаточности массажу должен предшествовать покой в течение 10-15 минут.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ БАНОЧНОГО МАССАЖА

Цель занятия: изучить и практически освоить навыки баночного массажа в области спины, задней поверхности бедер, грудной клетки.

Оборудование: массажная кушетка, валики, подголовник, полотенце, простыня, аптечка, борный вазелин, медицинская или 200-миллилитровая банка, шпатель, вата, спирт, вата, спички.

Этапы баночного массажа спины

И.п. – лежа на животе, голова повернута вбок, руки чуть согнуты в локтях и лежат вдоль туловища, под голеностопные суставы подложены валики.

1) Подготовка массажной поверхности: на чистую кожу спину смазать борным вазелином (обильно с целью седативного массажа или слегка – для тонизирующего сосудорасширяющего эффекта).

2) Постановка банки на кожу. Чистую медицинскую или 200-миллилитровую банку с предварительно обтертым спиртовым раствором горлышком прогреть горящим фитилем (горящая бумага, вата, смоченная спиртом и др.) в течение 2-4 с. Установить прогретую банку на область широчайшей мышцы спины и дать ей прикрепиться к коже 5-6 с.

3) Техника движения банки. Прогретую банку двигают по направлению максимальной смещаемой тканью прямолинейно, зигзагообразно или циркулярно. Для лучшей фиксации банки на теле ее следует двигать интервалами по 3-5 см, придерживая и чуть натягивая кожу 1 пальцем пассивной руки со стороны противоположной ходу движения банки. Перевод банки с одной половины спины на другую необходимо производить через надлопаточную область.

Этапы баночного массажа задней поверхности бедер

Противопоказаниями для такого массажа являются нарушения сосудистого тонуса вен нижних конечностей, варикозного расширения вен, тромбофлебит.

И.п. - то же, что и при баночном массаже спины.

1) Подготовка массажной поверхности проводится так же, как при массаже спины. При этом обрабатывается как поверхность бедер, так и поверхность ягодиц, как правило, вовлеченных в патологический процесс.

2) Постановка банки на кожу осуществляется выше описанными приемами на область ягодиц.

3) Техника движения банки. Направления массажных движений в области ягодиц - полукружные от крестца по линии подвздошных гребней к тазобедренным суставам, а затем обратно к крестцу. Перевод банки с одной половины таза на другую осуществляется в области поясничной фасции.

После массажа ягодиц банка переводится на область бедер, где ею осуществляют линейные движения от подъягодичной складки до надколенной области (2-4 ряда, в зависимости от массы бедренных мышц).

Этапы баночного массажа грудной клетки

Показания: заболевания дыхательных путей (при выраженной мышечной массе передней поверхности грудной клетки). Противопоказания, мастопатия.

1) И.п. - лежа на спине.

2) Подготовка массажной поверхности – та же.

3) Направление движений – от середины нижнего края реберных дуг – к груди и вверх, пока держится банка. От латеральной поверхности реберных дуг банку следует двигать к подмышечным линиям, а затем – по направлению к подмышечным лимфатическим узлам. Выше пятого ребра баночный массаж не рекомендуется.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Массаж оказывает положительный эффект при функциональных нарушениях кровообращения, болезнях органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, при хронических дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов, последствиях травм, при функциональных нарушениях эндокринной системы и вегетативной нервной системы.

Массаж даёт лечебный эффект, облегчает состояние больных, улучшает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, повышает тонус скелетных мышц и может применяться в косметических целях.

Особенно эффективен массаж в сочетании с лечебной физкультурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бирюков А.А.* Массаж / А.А. Бирюков. – М.: ФиС, 1988. – 253 с.
2. *Васечкин В.И.* Методика лечебного массажа / В.И. Васечкин. - СПб, 1995. - 123с.
3. *Вербов А.Ф.* Лечебный массаж / А.Ф. Вербов. - М.: Селена, 1996. - 290 с.
4. *Дубровский В.И.* Основы сегментарно-рефлекторного массажа / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1982. – 47 с.
5. *Дубровский В.И.* Массаж: техника поддержания и восстановления спортивной работоспособности / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1988. – 237 с.
6. *Зотов В.П.* Спортивный массаж / В.П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1987. – 177 с.
7. *Куничев Л.А.* Лечебный массаж / Л.А. Куничев. – Л.: Медицина, 1989. – 215 с.
8. *Малюкова И.В.* Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 496 с.

**Коркишко Ольга Владимировна
Мудрецова Светлана Александровна**

**О С Н О В Ы
ТЕХНИКИ МАССАЖА**

Методические указания

В авторской редакции

Изд. № 2/2020. Объем 2,75 п.л.
РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»