



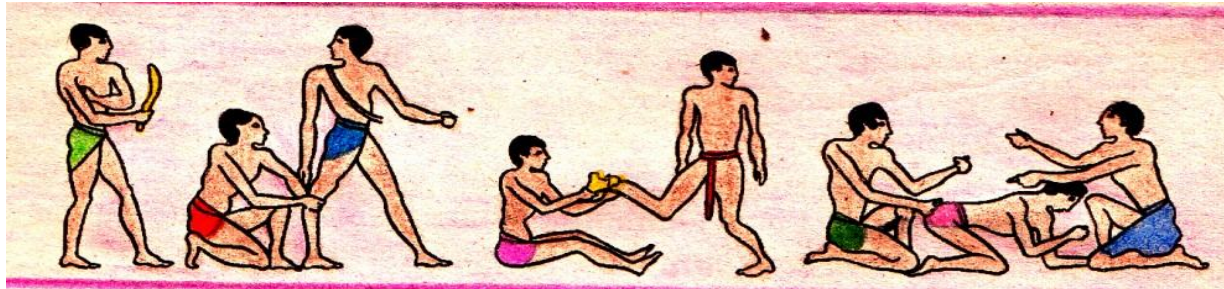
# Общие основы массажа.

Медико-социальная реабилитация.  
Преподаватель: Виколева Яна Сергеевна

**Mass** (араб.сл.) – *«нежно касаться»*

**Masso** (греч.сл.) – *«мять, месить»*

**Massa** (лат.сл.) – *«пристающий к пальцам»*



*Папирус  
Древнего  
Египта*

### **В древности**

- массаж – лечебное средство, средство сохранения здоровья
- массажем целители лечили боли в суставах, вывихи, спазмы мышц, головную боль
- массаж применяли в Римских термах, в русских банях – хвощевание
- Рим – Гиппократ «Сухое трение стягивает, а нежное утолщает ткани»
  - Асклепиад основал школу массажа
- Египет – «никто не выходил из бани, не подвергнувшись массажу» (Альпинис)



- массаж в примитивном варианте применялся ацтеками и инками
- **Цельс** рекомендовал массаж для удаления отложений и выпотов ткани
- **Гален** – гл.врач школы гладиаторов в Пергаме - ввел массаж в систему военного воспитания

Средневековье – ~~Ф.У. массаж~~

**Эпоха возрождения** - Сиучи, Бертуччио, Егилата возбудили интерес к Ф.У. и массажу своими работами по анатомии

- XVв Де Шоуль – советник короля Генриха II написал книгу о банях и массаже
- XVIIIв Андру подробно описал массаж

До XIXв массаж не был научно обоснован



**Тиссо:** растирание живота увеличивает перистальтику кишечника  
**Линг:** массаж средство в борьбе с утомлением, травмами

**ХІХв в Европе, России появились клинические и экспериментальные работы по массажу**

**Плеяда русских ученых - М.Я. Мудров, А.А. Остроумов, В.А. Манассеин, С.П. Боткин, И.М. Саркизов-Серозини, А.В. Вербов, В.И. Дубровский – внесли большой вклад в развитие лечебного массажа**

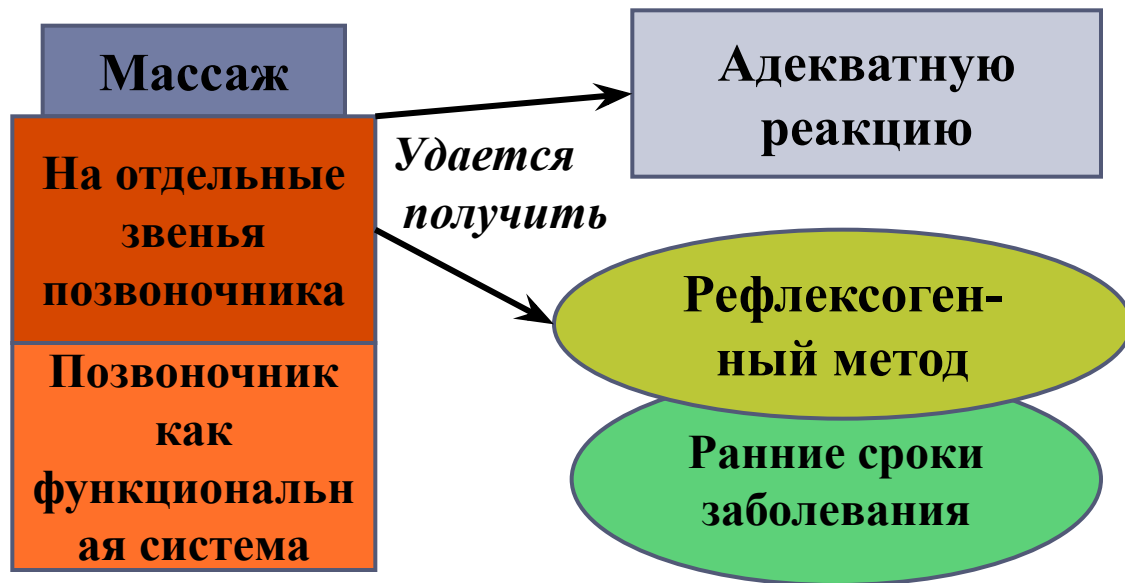
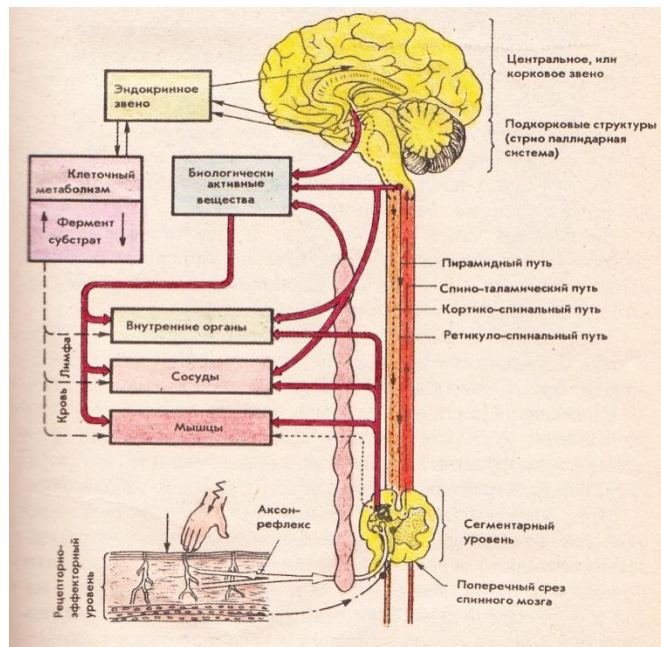


**1900г** американские врачи применяли массаж при подготовке спортсменов к Олимпийским играм в Париже

**1906г** Р. Коста дал научное обоснование и разработал методику массажа (франц. физиолог)

**1923г** курс массажа вошел в программу обучения студентов Московского института физкультуры, создана кафедра ЛФК

**Массаж – дозированное механическое раздражение участков тела рукой массажиста или специальными приспособлениями, аппаратами**



**Механизм действия массажа**

**нервный**

**гуморальный**

**механический**

**Массаж**



**Раздражение рецепторов кожи,  
мышц, сухожилий, суставных  
сумок, связок, стенок сосудов**



**Импульсы**



**Большие полушария  
головного мозга**



**Общая реакция**

**Функциональные сдвиги  
в организме**



# Влияние массажа на нервную систему

**Массаж**

**Нервная система**

**Периферическая**

**Снижение  
трофических  
расстройств**

**Ускорение  
регенерации**

**Улучшение  
проводимости**

**Уменьшение боли**

**Центральная**

**Снижение  
возбудимости**

**Улучшение трофики**

**Улучшение  
проводимости**

**Усиление  
рефлекторных связей**

**С**

**мышцами**

**С**

**сосудами**

**С**

**внутренни  
ми  
органами**



# Влияние массажа на кожу

**Массаж**

**Кожа**

**Удаление ороговевшего эпителия**

**Улучшение работы потовых желез**

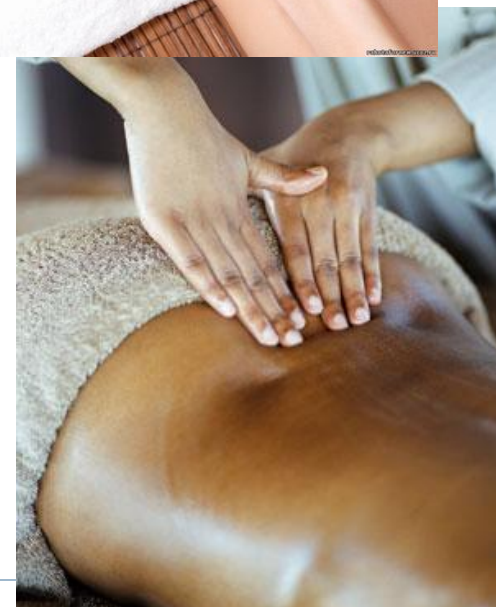
**Улучшение работы сальных желез**

**Улучшение кровонаполнения**

**Уменьшение венозного застоя**

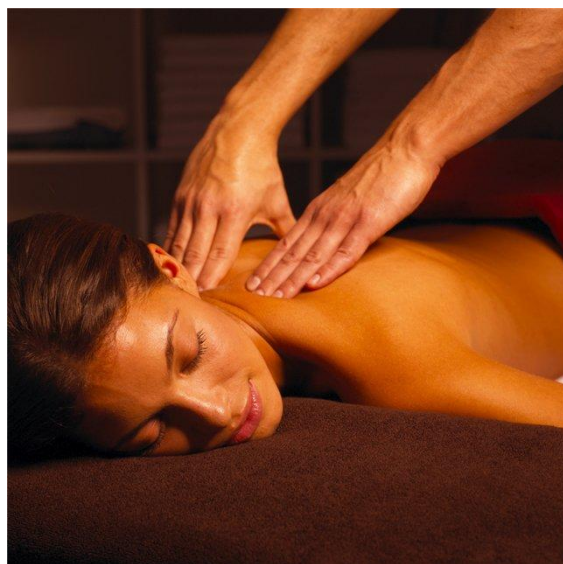
**Повышение температуры кожи**

**Увеличение обменных процессов**



# Влияние массажа на мышцы и суставы

## Массаж



### Суставной аппарат

**Повышается  
кровоснабжение**

**Ускоряется  
движение  
синовиальной  
жидкости**

**Увеличивается  
эластичность  
связок**

**Уменьшаются  
боли, отек,  
сморщивание  
сумки**

**Увеличивается  
амплитуда  
движения**

### Мышечная система

**Повышается  
эластичность  
волокон**

**Улучшается  
сокращение**

**Замедляется  
атрофия**

**Увеличивается  
приток кислорода**

**Улучшаются окис-  
восстан. процессы**

**Уменьшаются  
устомления, боли**

**Восстанавливается  
работоспособность**

# Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы

**Массаж**

**Кровеносная и  
лимфатическая системы**

**Расширение и  
раскрытие резервных  
капилляров**

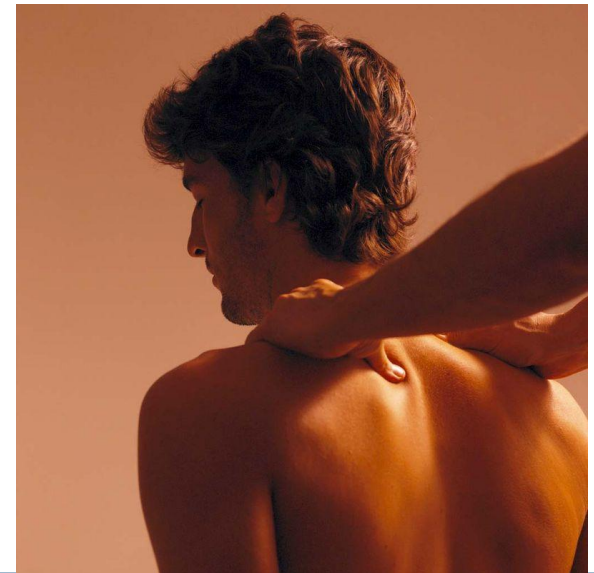
**Приток крови к месту  
массажа**

**Улучшение  
перераспределения  
крови**

**Воздействие на  
местный лимфоток и  
лимфатич. систему**

**Расширение  
лимфатических  
сосудов**

**Ускорение  
лимфообразования и  
лимфооттока**



# Классификация массажа

*Виды*

*Гигиенический*

*Лечебный*

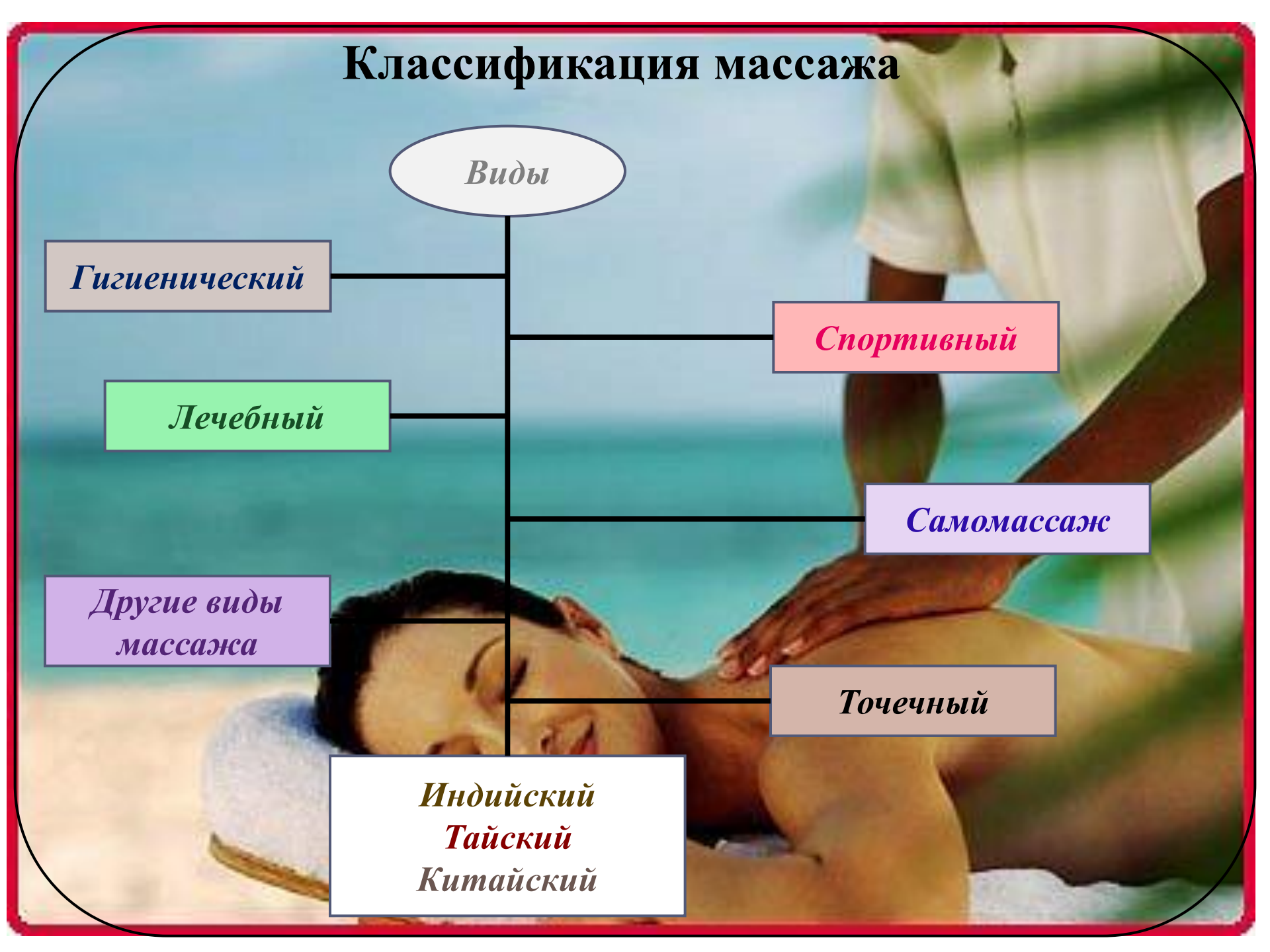
*Другие виды  
массажа*

*Спортивный*

*Самомассаж*

*Точечный*

*Индийский  
Тайский  
Китайский*



# Классификация массажа

## Методы

**Руками**

одной, двумя

**Ногами**

одной, двумя

**Массажером**

**Щетками**

струей воды

**Комбинированный**

руками,  
аппаратом

## Аппаратный

**Электро-вибро-пнеumo**

- Тонус, Амплипульс
- Пневмоколокола
- Вибро-стул, -кровать; вело-граф



Аппарат «Амплипульс»



Аппарат  
«Тонус»



Аппарат «Вибро-кровать»



Вакуумный массажер

# Классификация массажа

## Формы

*Общий*

**Всего тела**

*Локальный*

**Отдельных  
частей тела**

*Парный*

**Двумя  
массажистами**

*Взаимный*

**Друг другу**



## Показания к назначению массажа

- **Лечение и реабилитация пациентов в различные фазы заболеваний и травм**
- **Первичная и вторичная профилактика заболеваний**
- **Повышение умственной работоспособности**
- **Восстановление физической работоспособности**
- **Физическое совершенствование**



## Противопоказания к назначению массажа

- ! Острые, подострые процессы, лихорадочное состояние*
- ! Гнойный процесс тканей, гнойничковые сыпи, бронхоэктазы*
- ! Аневризмы сосудов, опасность кровотечения, тромбофлебит, трофические язвы, тромбоз, гангрена*
- ! Активный ревматизм, активный туберкулез*
- ! Комбинированные митральные пороки, стеноз, склонность к кровохарканью и мерцательной аритмии*
- ! Пороки сердца в стадии декомпенсации, аортальные пороки и их стеноз*
- ! Инфаркт миокарда*
- ! Коронарная недостаточность с частой стенокардией, левожелудочковая недостаточность, сердечная астма, Г.Б. IV ст, аритмии, блокада ножек пучка Гиса Н.К. IIб – III ст.*
- ! Воспаление лимфатических узлов и сосудов*

## Противопоказания к назначению массажа

- ! Аллергические заболевания кожи, ангииты*
- ! Болезни крови, капилляров*
- ! Онкологические заболевания*
- ! Выраженный атеросклероз сосудов Г.М., периферических сосудов, значительный варикоз*
- ! Заболевания суставов в острый период, остеомиелит*
- ! Психическое и физическое переутомление*
- ! Декомпенсированные состояния*
- ! Беременность всех сроков, послеродовый и послеабортный период*
- ! Грибковые заболевания ногтей, кожи*
- ! Активный туберкулезный процесс*
- ! Нестерпимые боли, тошнота, рвота, боли неясной этиологии*
- ! Менструальный цикл*
- ! Психические заболевания*

# Вид массажа

## Гигиенический

Цель

Профилактика заболеваний, уход за кожей, сохранение функционального состояния организма, повышение жизненного тонуса, укрепление здоровья

Общий

Локальный

Самомассаж

Г.М. + У.Г.Г.

Г.М.

- в сауне, бане, под душем
- любое время дня

Разновидность  
косметического  
массажа

профилактика  
старения кожи

*Увеличивает*

- возбудимость Н.С.
- мобилизацию крови
- отток лимфы
- эластичность мышц

*Улучшает*

- другие функции



# Вид массажа

## Гигиенический (продолжение)

Г.М.

Общий 15-20 мин, 2-3 раза в неделю

Местный

Ежедневно

Спина, шея 5-8 мин; руки 2-4 мин; грудь 3-4 мин; живот 1-2 мин; ноги 4-7 мин

Противопоказания

Общие



# Вид массажа

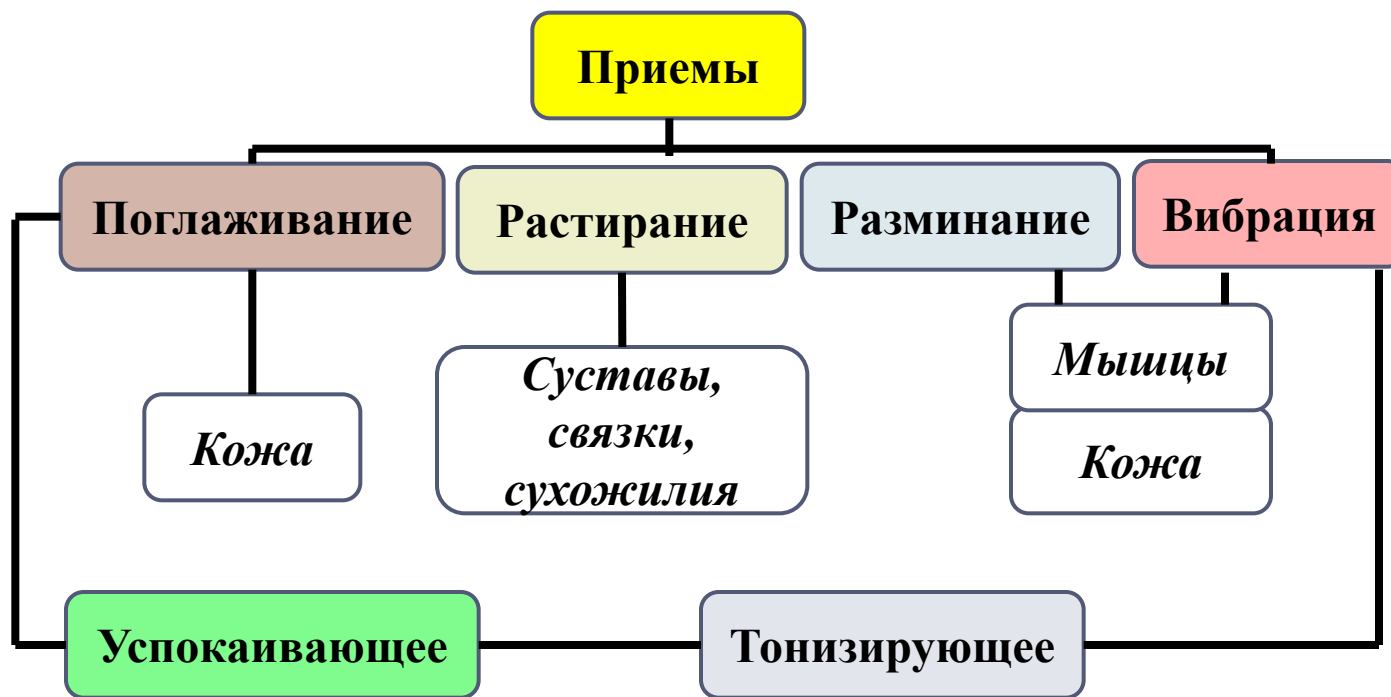
*Лечебный*

Цель

Лечение заболеваний и травм

## *I. Классический*

- без учета рефлекторного воздействия
- вблизи или на поврежденном участке

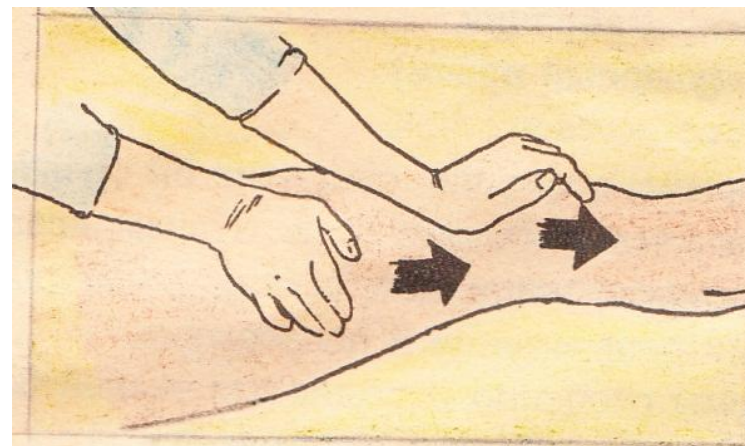


# Вид массажа

## Лечебный



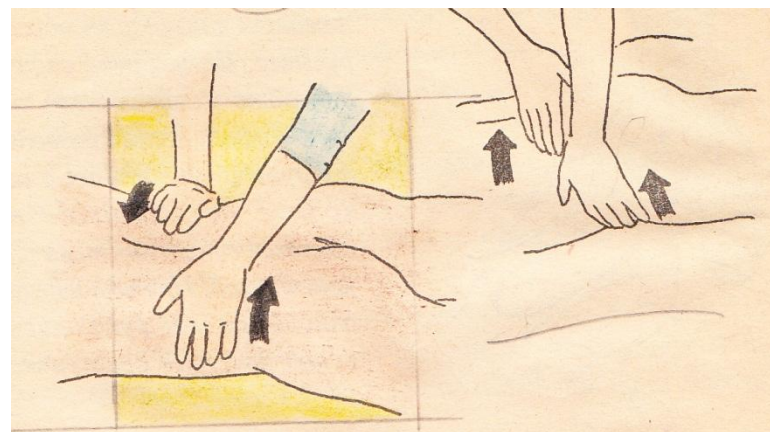
Поглаживание  
(скольжение руки  
по коже)



Разминание (сдавливание,  
приподнимание, сдвигание)



Вибрация  
(сотрясение)

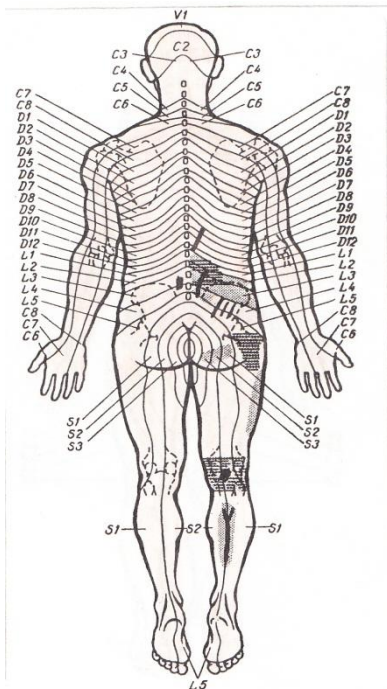


Растирание (смещение, сдвигание,  
растяжение)

# Вид массажа

## Лечебный

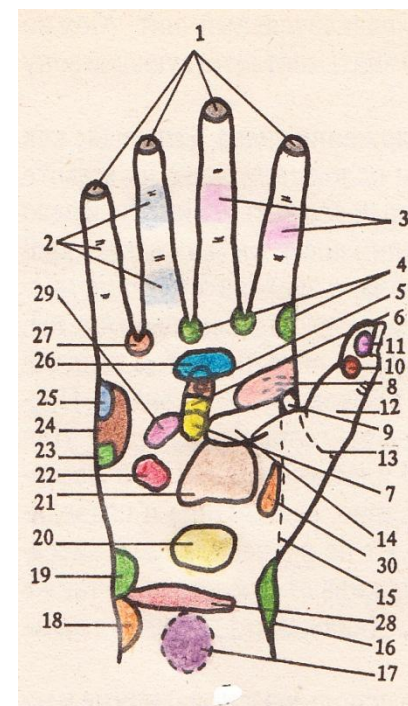
### II. Рефлекторно- сегментарный



- Обосновал А.Е. Щербак
- При заболеваниях м.б. рефлекторные изменения кожи, мышц, органов
- Не прямое действие на орган, не в зоне больного органа
- Массаж в зоне отраженной боли (Захарьина – Геда)
- Все приемы классического массажа

а: 1 — околоносовые пазухи, 2 — слух, 3 — нервная система, 4 — зрение, 5 — тимус, 6 — надпочечники, 7 — почка, 8 — желудок, 9 — клотка, гортань, 10 — эпифиз, 11 — ободочная кишка, 12 — головной мозг, 13 — шея, 14 — ободочная кишка, 15 — позвоночник, 16 — половые органы, 17 — пояснично — крестцовая область, 18 — яичко, 19 — суставы нижней конечности, 20 — мочевого пузырь, 21 — кишки, 22 — аппендикс, 23 — желчный пузырь, 24 — печень, 25 — суставы верхней конечности, 26 — легкие, 27 — уши, 28 — геморроидальные узлы, 29 — поджелудочная железа, 30 — щитовидная железа;

б: 1 — околоносовые пазухи, 2 — нервная система, 3 — нервная система, 4 — гипофиз, 5 — эпифиз, 6 — глотка, гортань, 7 — желудочек, 8 — тимус, 9 — зрение, 10 — зрение, 11 — головной мозг (психическая сфера), 12 — позвоночник, 13 — щитовидная железа, 14 — геморроидальные узлы, 15 — половые органы, 16 — легкие, 17 — надпочечники, 18 — суставы верхней конечности, 19 — сердце, 20 — поджелудочная железа, 21 — селезенка, 22 — кишки, 23 — мочевого пузырь, 24 — суставы нижней конечности, 25 — яичко, 26 — пояснично-крестцовая область, 27 — ободочная кишка, 28 — уши



Рефлекторные изменения при ишиалгии  
**горизонтальные** — гиперальгезия  
**черные линии** - изменения в мышцах  
**сетка** — изменения в соединительной ткани

# Вид массажа

*Лечебный*

## III. Периостальный

Воздействие на надкостницу

Заболевания  
внутренних органов,  
травмы

*изменяют*

костную ткань, нервные окончания

атрофия тканей

Периосталь-  
ный массаж

*оказывает*

Рефлекторное  
воздействие

*на*

Пораженные  
органы

*усиливается*

Крово-лимфо-  
обращение

Восстанав-  
ливаются  
ткани

Образуется  
костная  
мозоль

### III. Периостальный (продолжение)

Заболевания внутр.  
органов

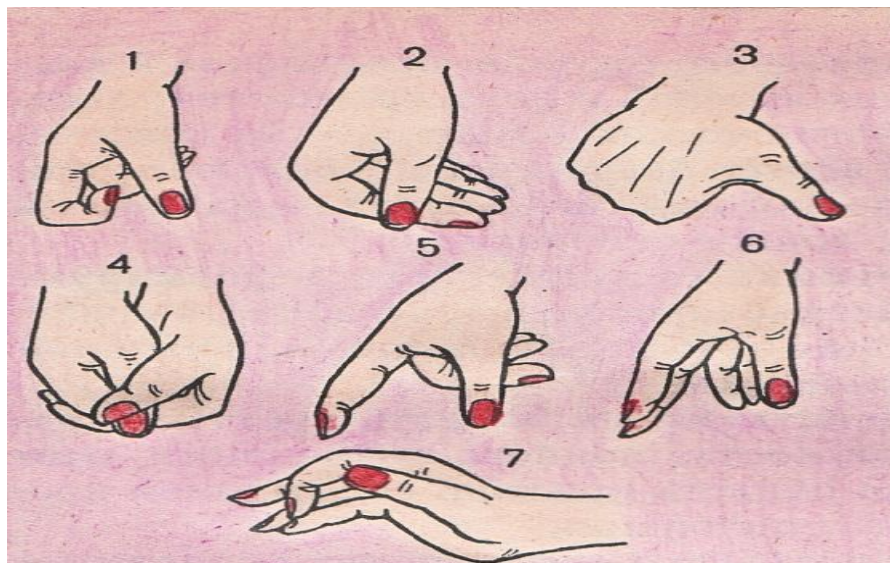
Уплотнение,  
вдавливание  
костной ткани

Изменение  
надкостницы

Боль при  
надавливании

Импульсация к  
внутренним  
органам

Воздействие на надкостницу



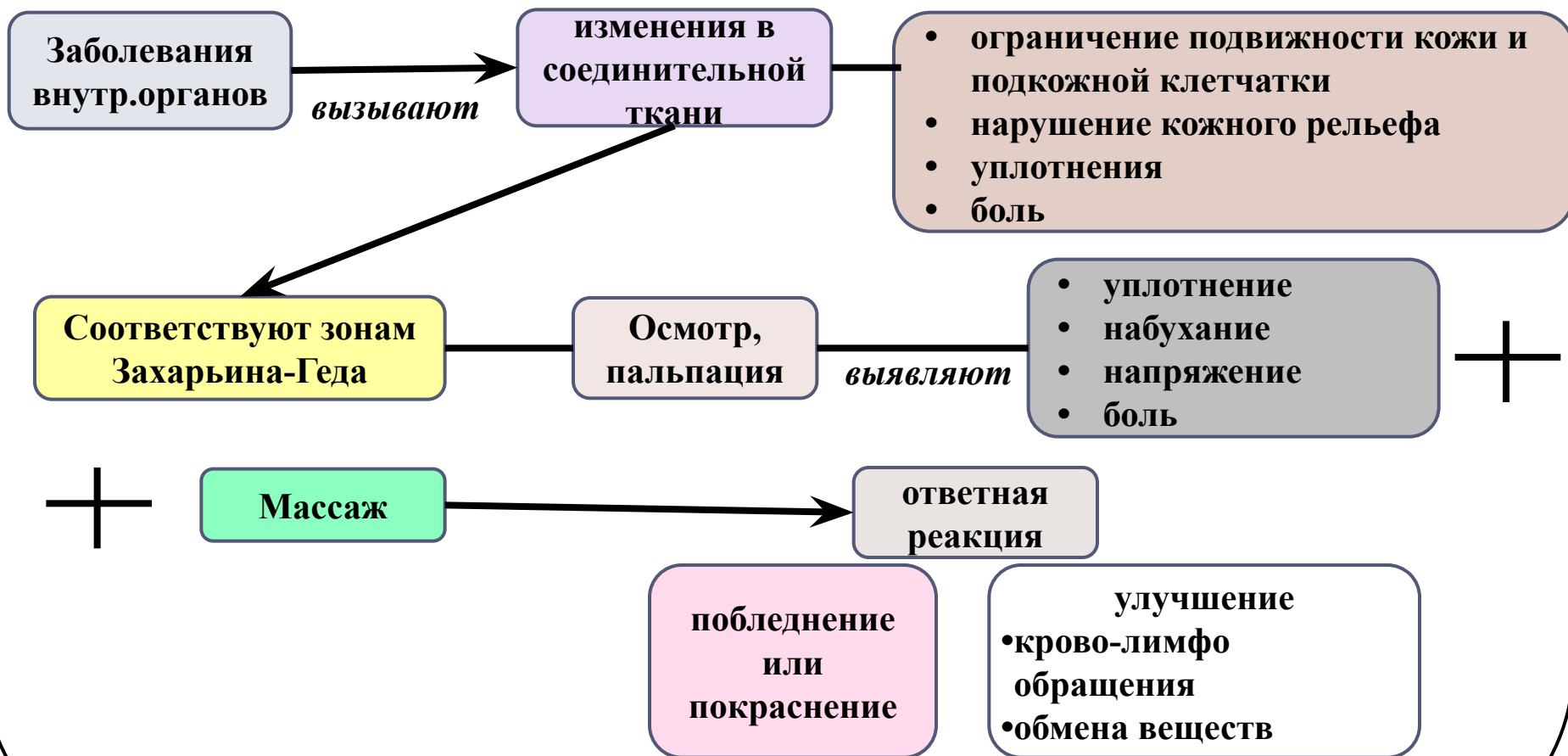
Положение пальцев при периостальном массаже

# Вид массажа

## Лечебный

### IV. Соединительнотканый

воздействие на соединительную ткань



# Вид массажа

## IV. Соединительнотканый (продолжение)

Последовательность

Спина

Н/К

Плечевой пояс

в/к

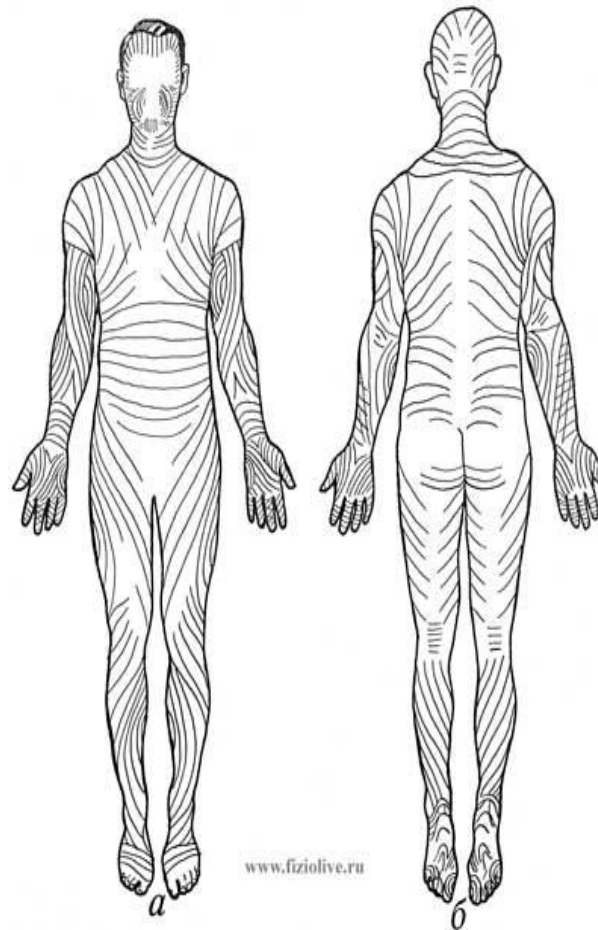
Массаж

поверхностный

глубокий

Основной прием

Смещение -  
растягивание



Линии Беннингофа



# Вид массажа

## Спортивный

Цель

Физическое совершенствование, снятие утомления, повысить спортивную работоспособность, лечение спортивных травм

ручной

*спортивный  
массаж*

аппаратный

Гигиенический

м.б. Самостоятельно  
+ УГГ, разминка

Превентивный

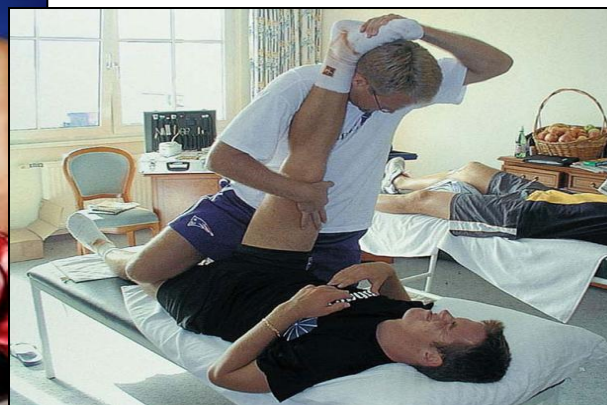
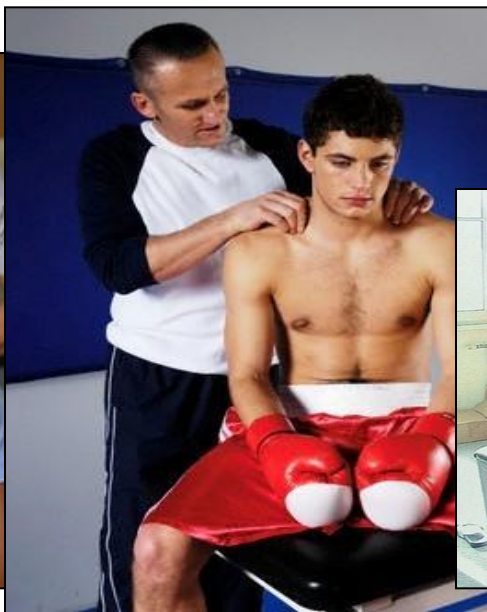
Средство  
тренировки

Репаративный

Восстановительны  
й после Ф.Н.

Предстартовый

повысить  
функциональные  
способности  
разминочный,  
согревающий



# Вид массажа

## Самомассаж

Цель

Оздоровительная

Лечебная – *растяжения, ушибы, миозиты, невралгии, бессонница, головная боль*

Самомассаж

проводится

в бане, сауне,  
под душем, в  
ванне

с помощью

веника,  
мочалки,  
скребка,  
рукавицы

время

первая,  
половина дня т.  
к. тонизирует

недостаток

- расход мышечной энергии
- не все части тела доступны

частные  
противопоказания

- II ст. Л.С. недостат.
- печеночная, почечная недостаточность
- органические заболевания

преимущества

- сидя, лежа, стоя
- дома, в машине, на работе

# Вид массажа

## Точечный

Воздействие на биологически активные точки

### ориентиры

складки, бугорки, кончики пальцев и носа, места прикрепления мышц и связок

### пальпация

- прилипание
- шероховатость
- болезненность

### индивидуальный цунь

складка при сгибании 2-й фаланги ср.пальца ж-лев, м-пр. кисти

БАТ

*ответная реакция*

Ломота, онемение, тепло, гусиная кожа, ползание мурашек

- низкое эл. сопротивление
- высокий эл. потенциал
- пов. поглощение УФИ
- пов. температура кожи
- выс. уровень обмена в-в

аппараты

Элап, Карат, Рефлекс

# Гигиенические основы массажа



**Освещение**  
*дневное*

**Вентиляция**

**Отоплен**  
**20°**

**раковина с притоком горячей и холодной воды**

**аптечка:**

- дезинфицирующие средства
- перевязочный материал
- средства для оказания первой медицинской помощи

**питьевая вода, стакан, мензурка**

**песочные часы, пинцет, термометр**

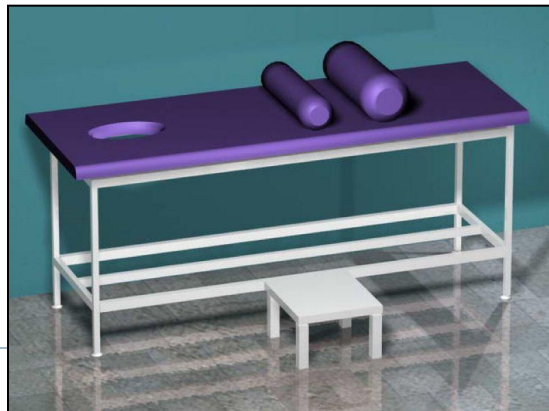
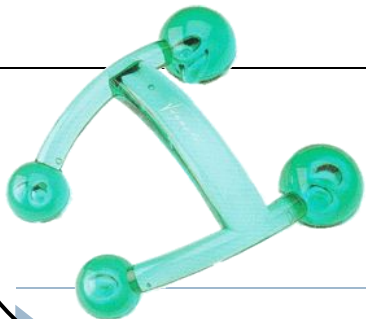
# Гигиенические основы массажа

**стол, стулья, шкаф (чистое белье),  
массажные кушетки**

**массажные приборы**

**удобное положение пациента и  
массажиста**

**гигиенические требования к  
массажисту и пациенту**



# *Требования к массажисту*

Свободная одежда, обувь

Коротко стриженные ногти

Внимательность

Терпеливость

Распределение нагрузки  
в течении дня

Допускается легкая музыка



# Процедура массажа

## Вводная часть

- **1-3 мин.** (в начале курса этот этап продолжительней).
- На этом этапе массажные приемы выполняются в щадящем режиме, интенсивность их нарастает постепенно, подготавливая пациента к основному этапу.

## Основная часть

- **5-20 мин.**
- Насчитывает 20-22 процедуры.
- Увеличивая интенсивность и разнообразие приемов, массажист в полной мере реализует тактику массажа.

## Заключительная часть

- **1-3 мин.**
- Интенсивность приемов в конце полноценно сеанса снижается, они как бы затухают.
- На этом этапе изменяется массажная техника, применяются пассивные движения.

**Благодарю за внимание!**

