



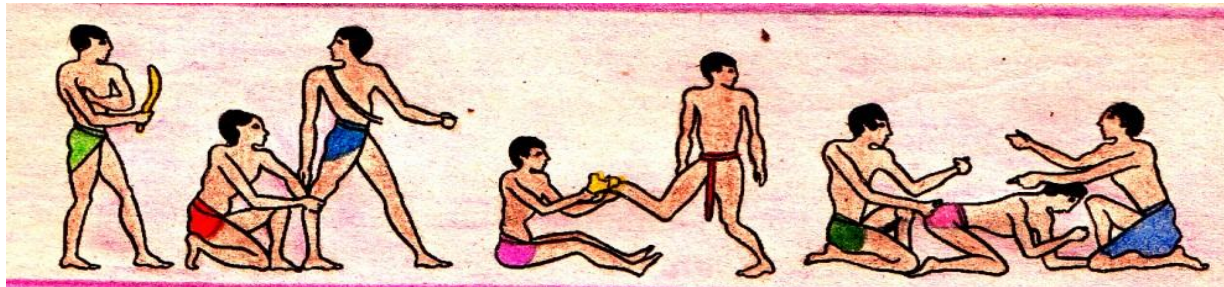
Общие основы массажа.

Медико-социальная реабилитация.
Преподаватель: Виколева Яна Сергеевна

Mass (араб.сл.) – «нежно касаться»

Masso (греч.сл.) – «мять, месить»

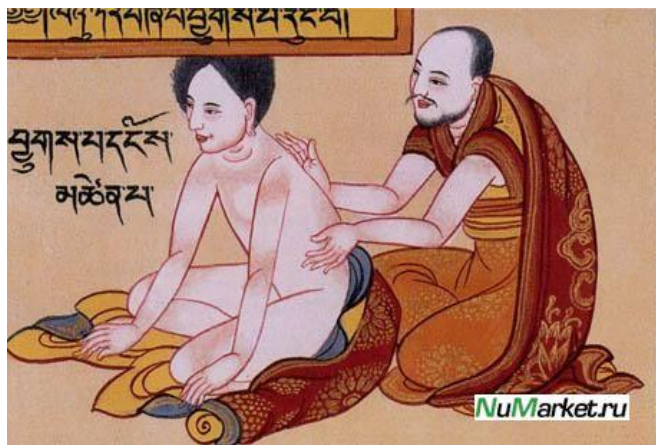
Massa (лат.сл.) – «пристающий к пальцам»



*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 – хвоцевание
- **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

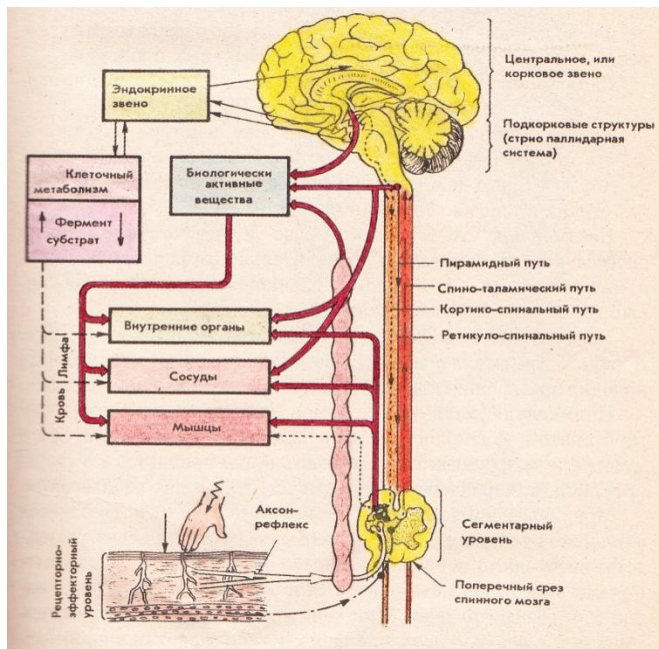


1900г американские врачи применяли массаж при подготовке спортсменов к Олимпийским играм в Париже

1906г Р. Коста дал научное обоснование и разработал методiku 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



Массаж
На отдельные звенья позвоночника
Позвоночник как функциональная система

Удается получить

Адекватную реакцию

Рефлексогенный метод

Ранние сроки заболевания

Механизм действия массажа

нервный

гуморальный

механический

Массаж

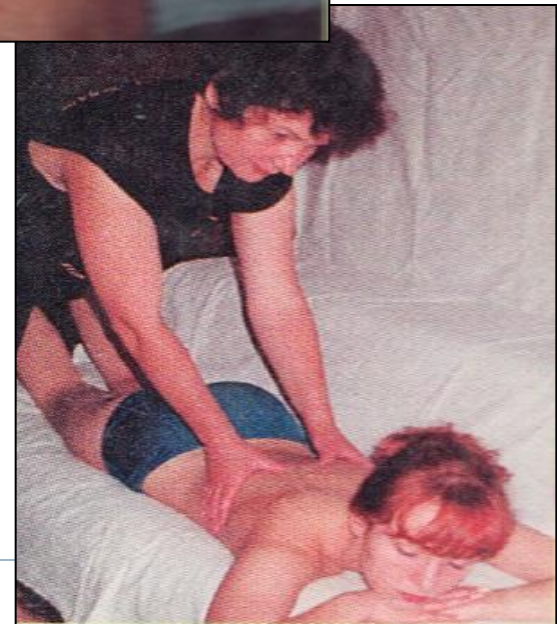
Раздражение рецепторов кожи,
мышц, сухожилий, суставных
сумок, связок, стенок сосудов

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

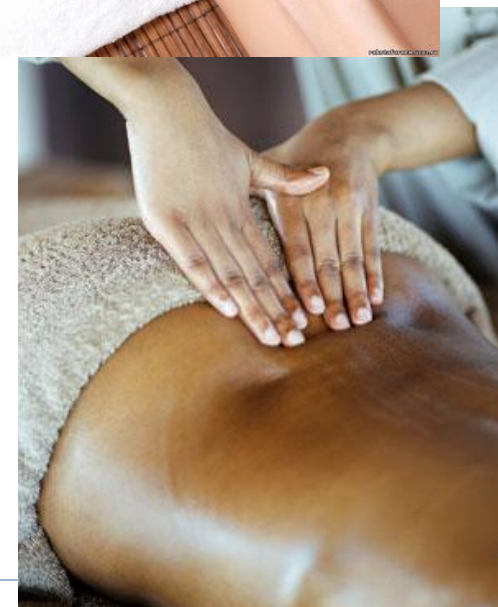
Улучшение работы сальных желез

Улучшение кровонаполнения

Уменьшение венозного застоя

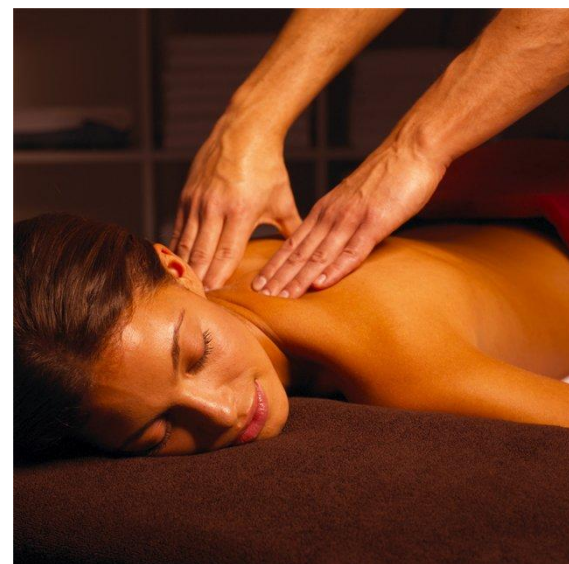
Повышение температуры кожи

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**

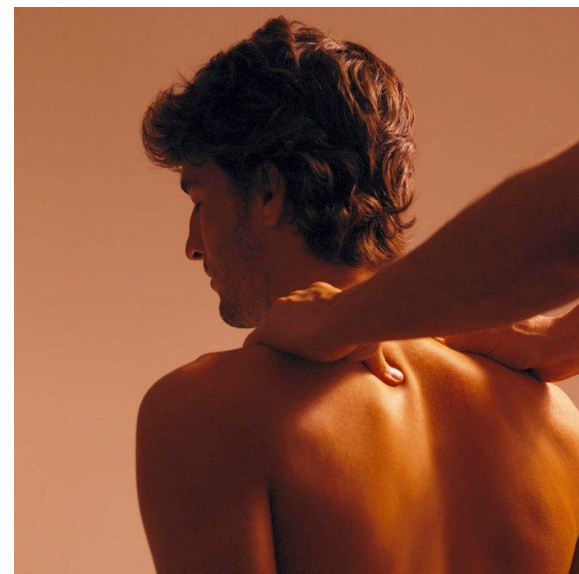
**Приток крови к месту
массажа**

**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 кровохарканию 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

Приемы

Поглаживание

Кожа

Успокаивающее

Растирание

*Суставы,
связки,
сухожилия*

Разминание

Мышцы

Кожа

Тонизирующее

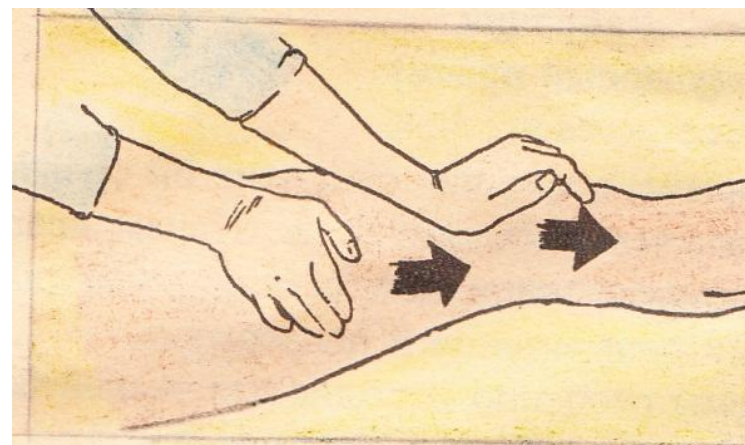
Вибрация

Вид массажа

Лечебный



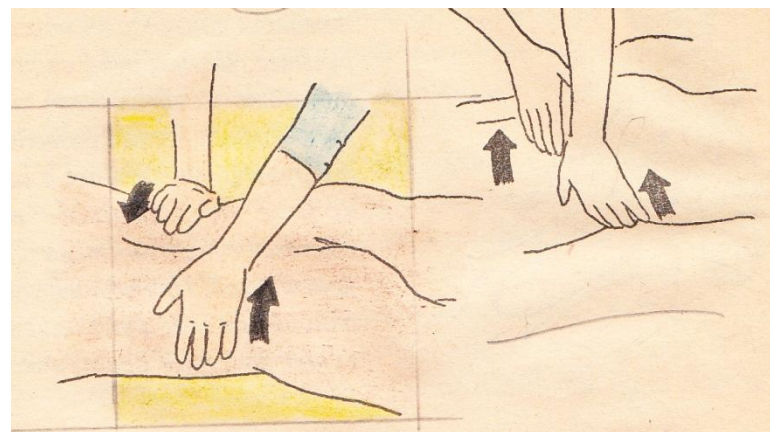
Поглаживание
(скольжение руки
по коже)



Разминание (сдавливание,
приподнимание, сдвигание)



Вибрация
(сотрясение)



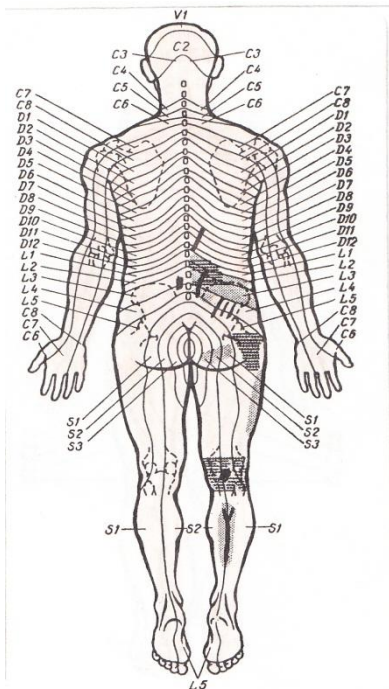
Растирание (смещение, сдвигание,
растяжение)

Вид массажа

Лечебный

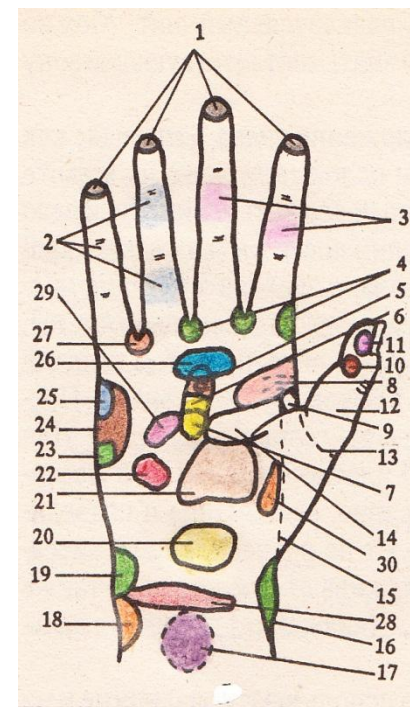
II. Рефлекторно- сегментарный

- 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 пузыря, 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 пузыря, 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

Периостальный массаж

оказывает

Рефлекторное воздействие

на

Пораженные органы

усиливается

→

Крово-лимфо-обращение

→

Восстанавливаются ткани

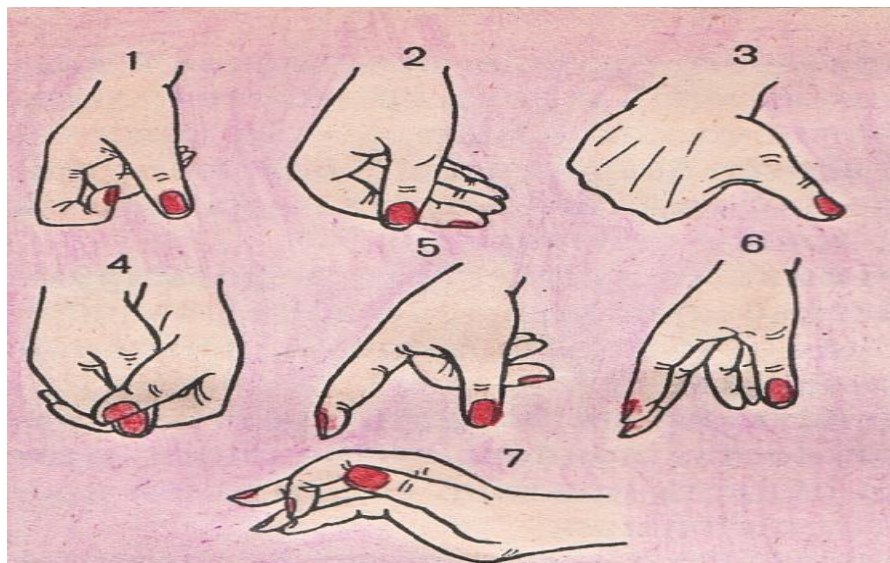
↘

Образуется костная мозоль

III. *Периостальный* (продолжение)

Воздействие на надкостницу

- Заболевания внутр. органов
- Уплотнение, вдавливание костной ткани
- Изменение надкостницы
- Боль при надавливании**
- Импulsecация к внутренним органам



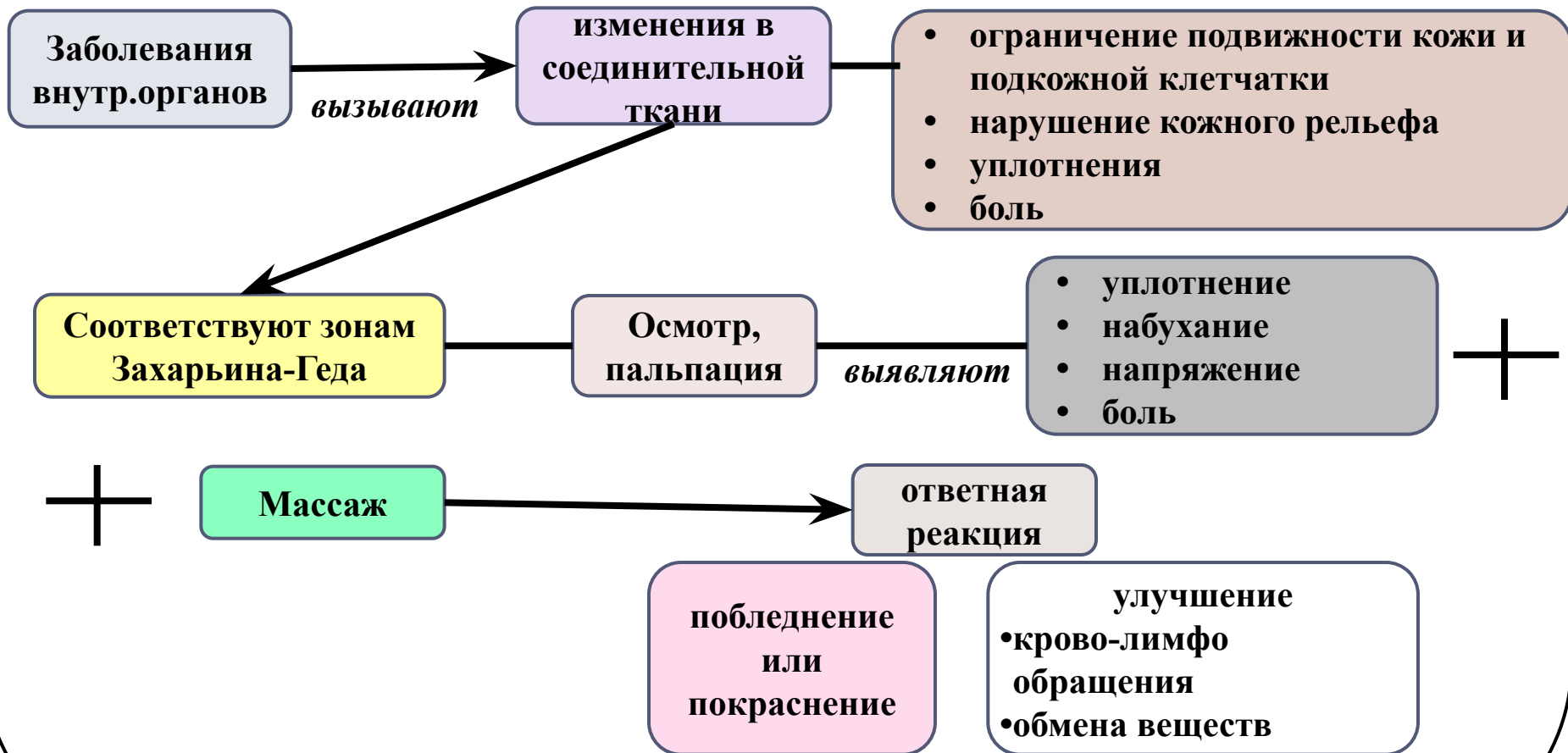
Положение пальцев при периостальном массаже

Вид массажа

Лечебный

IV. Соединительнотканый

воздействие на соединительную ткань



Вид массажа

Лечебный

IV. Соединительнотканый (продолжение)

Последовательность

Спина

Н/К

Плечевой пояс

в/к

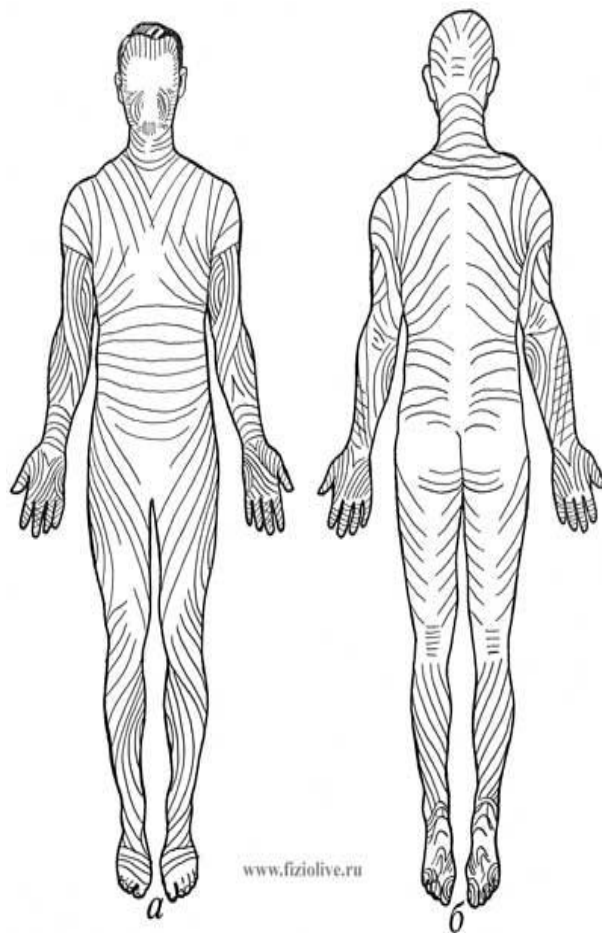
Массаж

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

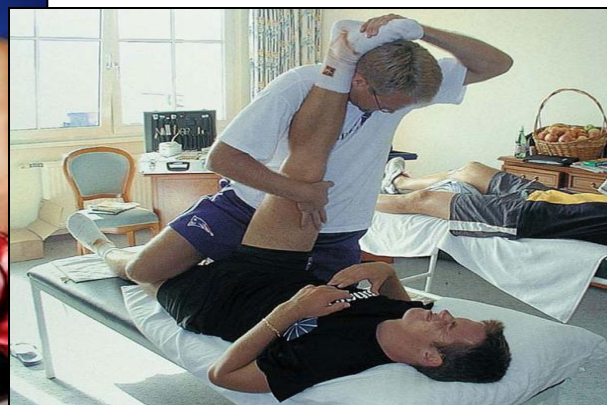
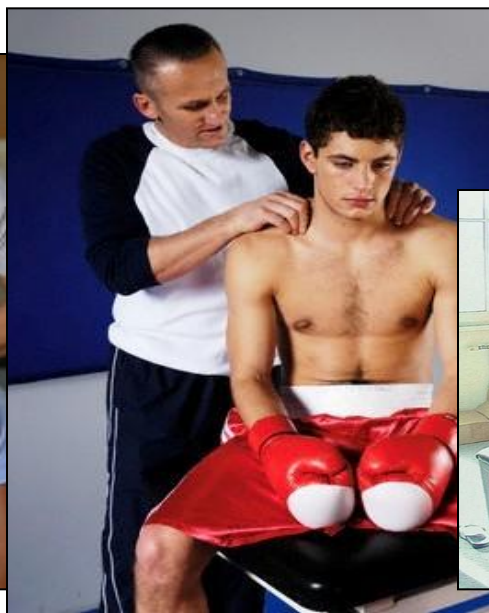
Средство
тренировки

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

Отопленн
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

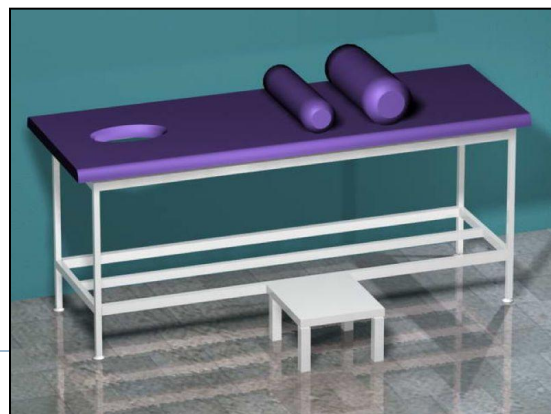
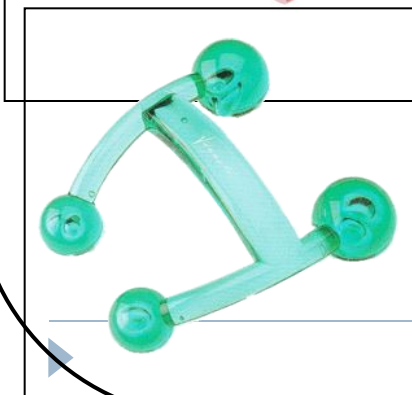
Гигиенические основы массажа

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!

