

# Массаж. Виды массажа.

Довжик Дарья, 4 «Б».

# Массаж.

- **Массаж** (от фр. *masser* — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

# Виды массажа

- В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский - это один вид массажа, только мы говорим "классический", а иностранцы говорят "шведский".
- Термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия. Любой вид массажа рефлекторно воздействует на различные органы и системы, но отдельно выделяют - рефлекторный массаж. Единой классификации массажа не существует.
- Здесь мы приводим 3 классификации массажа, демонстрирующих 3 различных подхода.

# Системы массажа:

## ○ 1. Европейская

- Европейский классический массаж — это набор приемов, с помощью которых можно выполнить гигиенический, лечебный, спортивный и косметический массаж без специального воздействия на рефлексорные зоны.
- К Европейскому классическому массажу относятся:
  - российская система массажа;
  - шведская система массажа;
  - финская система массажа.
- 2. Восточная

# Виды массажа:

- гигиенический (оздоровительный);
- лечебный;
- спортивный;
- косметический.

# Гигиенический массаж

- Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж; цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.)

# Лечебный массаж

- К лечебному массажу можно отнести практически все известные виды массажа, т.к. они обладают теми или иными лечебными свойствами.
- Лечебный массаж применяется для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах.
- Различают два вида лечебного массажа: лечебный европейский классический и рефлекторно-сегментарный. В свою очередь рефлекторно-сегментарный массаж подразделяется на:
  - собственно сегментарный;
  - соединительнотканый;
  - периостальный;
  - су джок терапия;
  - пальцевый чжэнь (точечный китайский);
  - линейный (китайский, по меридианам);
  - до-ин (китайский, сочетающийся с комплексом упражнений);
  - туйна (древнекитайский);
  - шиатсу (точечный японский).

# СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

- Спортивный массаж применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Он подразделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный и массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.





# Косметический массаж

- Этот вид массажа применяется для улучшения состояния открытых частей кожи (лица, шеи, кистей), предупреждения ее преждевременного старения и укрепления волос на голове, лечения различных косметических недостатков.
- В косметическом массаже применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Правильно выполненный массаж оказывает положительное действие не только на кожу открытых частей тела, но и на состояние всего организма, а также снижает кровяное давление. Косметический массаж подразделяется на гигиенический (профилактический), лечебный и пластический.

# Методы массажа:

- аппаратный;
- ручной;
- комбинированный (сочетание ручного и аппаратного).

# Формы массажа:

- общий;
- частный;
- самомассаж.

# Топография массажа:

- Общий (всего тела)
- Локальный (местный, зонный)

# Методы массажа:

- Руками (мануальный)
- Ногами (ножной)
- Аппаратами (аппаратный)
- Массажерами
- Щетками

# Виды массажа:

- Лечебный
- Спортивный
- Сегментарно-рефлекторный
- Гигиенический
- Профилактический (превентивный)
- Самомассаж
- Косметический
- Реанимационный
- Детский
- Аппаратный
- Гинекологический
- Урологический
- Перкуссионный
- Холодовой (криомассаж)

