

Приемы классического массажа

I. Поглаживание

- это массажный прием, при выполнении которого рука массажиста скользит по кожным покровам пациента с различной степенью надавливания.



Физиологическое действие приема:

- Кожа очищается от роговых чешуек
- Улучшается кожное дыхание и активизирует секреторные функции кожи
- Усиление капиллярного кровообращения, улучшение трофики кожи
- Повышение кожно-мышечного тонуса
- Успокаивающее действие на ЦНС
- Обезболивающее действие

Основные приемы поглаживания:

1. Плоскостное

- поверхностное
- глубокое
- с отягощением

2. Обхватывающее

- непрерывное
- прерывное
- с отягощением

Вспомогательные приемы:

1. Глажение
2. Гребнеобразное
3. Граблеобразное
4. Щипцеобразное
5. Крестообразное

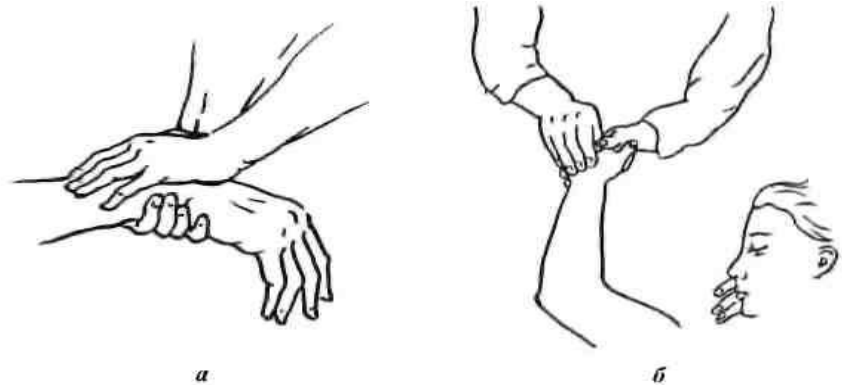


Рис. 6. Кругообразное поглаживание на мелких суставах:
а — I вариант, б — II вариант

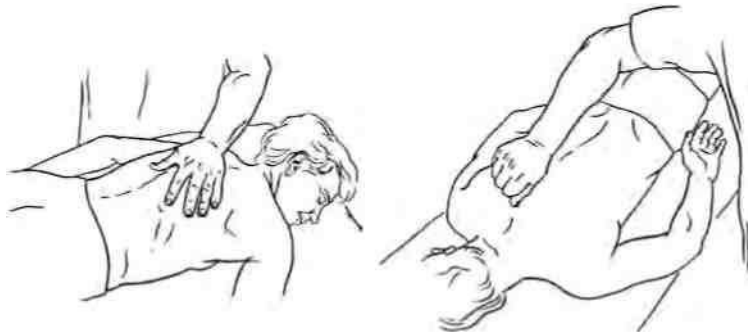


Рис. 7. Граблеобразное поглаживание



Рис. 8. Гребнеобразное поглаживание



Рис. 2. Поглаживание
прямолинейное, зигзагообразное,
спиралевидное



Рис. 3. Поглаживание
попеременное и комбинированное

Методические указания:

1. При выполнении поглаживания мышцы массируемой области должны быть максимально расслаблены.
2. Сеанс массажа начинается поглаживанием и заканчивается им.
3. Прием выполняется ритмично, мягко, в направлении венозного кровотока и лимфотока.

4. На сгибательных поверхностях прием проводится с большим усилием, чем на разгибателях.

5. Давление руки массажиста должно постепенно нарастать от начала к середине массируемого участка, а затем ослабляться в непосредственной близости лимфатических узлов.

6. При нарушениях кровообращения, лимфотока массаж начинают с проксимальных участков.

II. Растирание

- это массажный прием, при котором рука массажиста, производя надавливание, не скользит, а смещается кожу и подлежащие ткани в разных направлениях, осуществляя их сдвигание и растяжение



Физиологическое действие приема:

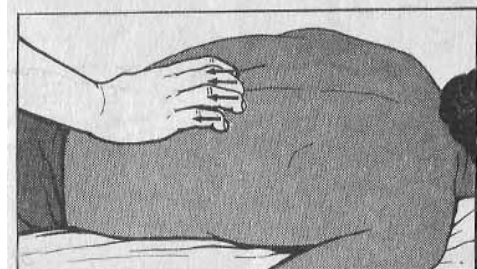
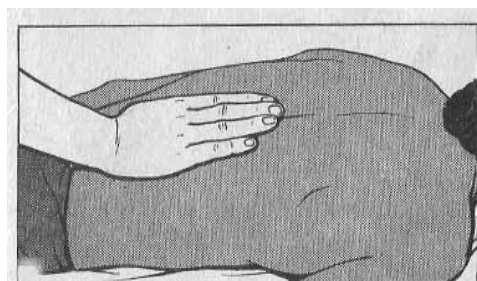
- Выраженное успокаивающее действие на ЦНС
- Усиливает приток крови к тканям и улучшает питание тканей
- Способствует растяжению рубцов, спаек, и увеличение подвижности тканей
- Способствует рассасыванию выпотов в области суставов
- Повышает сократительную функцию мышц и их тонус

Основные приемы:

1. Круговое растирание подушечками пальцев
2. Прямолинейное растирание
3. Спиралевидное растирание опорной частью кисти
4. Растирание ладонной поверхностью

Вспомогательные приемы растирания:

1. Пиление
2. Пересекание
3. Гребнеобразное
4. Щипцеобразное
5. Штрихование
6. Строгание



Методические указания:

1. Массажные движения при растирании производят в различных направлениях.
2. Прием выполняется одной или двумя руками, с отягощением прерывисто и непрерывно.
3. Растирание чередуют с поглаживанием.
4. Следует проводить прием достаточно энергично.
5. Учитывать возможность индивидуальной непереносимости пациента к этому приему.

III. Разминание

- это массажный прием, при выполнении которого массажист осуществляет захватывание, сдавление, приподнимание и смещение тканей.



Физиологическое действие приема:

- Воздействие на мышцы
- Улучшение кровоснабжения и питания мышц
- Увеличение подвижности сухожилий, растяжению
- Укороченных фасций и апоневрозов
- Повышение тонуса мышц, усиление сократительной функции мышц
- Способствует регенеративным процессам
- Стимулирующее влияние на ЦНС

Основные приемы:

1. Продольное разминание
 - а) одной или двумя руками одновременно или попеременно
2. Поперечное:
 - а) разнонаправленное
 - б) однонаправленные
 - в) с отягощением

Вспомогательные приемы:

1. Растяжение
2. Сдвигание
3. Надавливание
4. Накатывание
5. Валяние
6. Щипцеобразное

Методические указания:

1. Разминание является пассивной гимнастикой для мышц
2. Прием проводится в медленном темпе, не допуская рывковых движений и перекрещивания мышц
3. Выполнение приема начинают от места перехода сухожилия мышцы в ее брюшко. При фиксации необходимо учитывать топографию мышц.

4. Массажные движения выполняют в восходящем и нисходящем направлении.
5. Интенсивность приема увеличивают постепенно.
6. После разминания обязательно выполняют поглаживание.

IV. Вибрация

- это массажный прием, при выполнении которого рукой массажиста или аппарата массируемые ткани приводятся в колебательные движения с различной скоростью и амплитудой.



Физиологическое действие приема:

- Прием вибрации оказывает выраженное рефлекторное действие на ЦНС
- Улучшение трофики тканей и активация регенеративных процессов
- Понижение возбудимости нервно-мышечного аппарата сердца и тонуса сосудов
- обезболивающее действие
- Усиливает моторную и секреторную деятельность желудка, перистальтику кишечника

Основные приемы:

1. Непрерывистая вибрация
 - а) лабильно
 - б) стабильно
2. Прерывистая вибрация

Вспомогательные приемы непрерывистой вибрации:

1. Потряхивание
2. Сотрясение
3. Встряхивание

Вспомогательные приемы прерывистой вибрации:

1. Поколачивание
2. Похлопывание
3. Рубление
4. Пунктирование (пальцевой душ)

Методические указания:

1. Приемы прерывистой вибрации не проводят на внутренней поверхности бедер, в проекции почек
2. Непрерывистая вибрация оказывает успокаивающий, седативный эффект.
3. Прием следует чередовать с другими и не задерживаться на одном участке более 10 сек.
4. Не допускается болевые ощущения.



1A



1Б



1B



1Г



1Д



1E





2К



3А



3Б



3В



3Г



3Д



3Е



3Ж



3З



3И



3К



4А



4Б



4В



4Г

- Спасибо за внимание.