

«Донецкий институт физической культуры и спорта



Кафедра адаптивной физической культуры  
*Дисциплина: Основы физической  
реабилитации*

к.мед.н., доцент Гришун Ю.А.

**Лекция: МАССАЖ: определение, виды,  
общие цели массажа, основные приемы  
массажа, механизм действия, показания  
и противопоказания к применению**

# ПЛАН ЛЕКЦИИ

- 1. Массаж-определение.**
- 2. Виды массажа: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный массаж**
- 3. Виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный восстановительный**
- 4. Рефлекторный массаж: сегментарный и точечный массаж**
- 5. Общие цели массажа**
- 6. Виды массажа по цели и методике проведения**
- 7. Основные приемы массажа**
- 8. Механизмы действия массажа**
- 9. Показания и противопоказания к назначению массажа**

- **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: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический,

- **Лечебный массаж** используется на всех этапах, как в процессе лечения, так и после него — в реабилитационной фазе, и практически не имеет границ применения. С помощью него лечатся заболевания:
  - Сердечно-сосудистой системы;
  - Нервной системы;
  - Опорно-двигательного аппарата;
  - Желудочно-кишечного тракта;
  - Дыхательных путей (перкуSSIONный массаж);
  - Гинекологические заболевания;
  - Урологические заболевания;
  - Нарушения обмена веществ и др.



- **Лечебный массаж** применяется с целью ускорения восстановления функций органов и систем при заболеваниях и травмах. В настоящее время этот вид массажа широко используется в медицинских учреждениях, а в сочетании с медикаментозным лечением, занятиями лечебной физкультурой и с физиобальнеотерапевтическими процедурами усиливает эффективность всего лечебного комплекса.

- **Гигиенический массаж** - активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, предупреждения заболеваний.
- Проводится он чаще в виде общего самомассажа в комбинации с утренней гигиенической гимнастикой, другими видами физической нагрузки и водными процедурами ежедневно по 10-15 мин с использованием всех приемов.



## **Косметический массаж**

имеет целью улучшение состояния открытых частей кожи (лица, шеи, рук и т. д.), предупреждение ее преждевременного старения, укрепление волос головы, лечение различных косметических недостатков. Необходимо помнить, что косметический массаж - ответственная процедура, он требует специальных знаний и соответствующего опыта. Неправильный выбор и применение массажных приемов могут привести к отрицательным результатам. Поэтому массаж лица, особенно самомассаж, желательно проводить (даже при здоровой коже) только после консультации со специалистом-косметологом или дерматологом.

## ● **Спортивный массаж**

представляет собой комплекс специальных приемов, которые повышают работоспособность спортсменов, подготавливают их организм к большой нагрузке и ускоряют восстановительные процессы в нем.



**спортивный массаж** разделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный.

- **Тренировочный массаж** применяется как одно из дополнительных средств тренировки и направлен на повышение работоспособности спортсменов. В настоящее время он применяется крайне редко.

- **Предварительный массаж** представляет собой кратковременный массаж (5-20 мин), направленный на то, чтобы лучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям или тренировочному занятию (выполняется за 5-20 мин перед ними). Он бывает: разминочным, возбуждающим (тонизирующим), успокаивающим и согревающим.

- **Восстановительный массаж** применяется с целью более быстрого восстановления двигательной работоспособности и снятия чувства утомления. Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневно двух сеансов: ближайшего - легкого, длительностью 10-15 мин, через 15-20 мин после тренировки; отдаленного - основного сеанса длительностью в среднем 50 мин, через 2-6 ч после тренировки.



- **Рефлекторный массаж.** Физиологическим обоснованием этого вида массажа является единство организма человека, все составные части которого связаны между собой, следовательно всякое заболевание является не просто местным процессом, а болезнью всего организма. Поэтому местный патологический очаг вызывает рефлекторные изменения в функционально связанных с ним органах и тканях (коже, соединительных тканях, мышцах, надкостнице и др.). В зависимости от характера и местонахождения патологического процесса, а также рефлекторных изменений в различных тканях было создано множество подвидов массажа. В настоящее время широкое признание получили **сегментарный и точечный массажи.**



- Исследование производят послойно, начиная с кожи и переходя к более глубоким тканям. В области соответствующего сегмента чувствительность кожи бывает часто настолько повышенной, что даже нежное прикосновение ощущается как болезненное. Выявление таких зон при пальпировании (так называемый диагностический массаж) служит ценным клиническим признаком, указывающим на повышенную рефлекторную возбудимость - при захватывании кожи в складку ощущается утолщение, подвижность кожи ограничена



Массаж воротниковой зоны

- Пальпированием можно определять болевые ощущения и повышенное напряжение в соединительных тканях и мышцах - в этом случае при попытке растянуть соединительную ткань возникают боли.
- Применяются приемы, принятые в классическом массаже, - поглаживание, растирание, разминание, вибрация, а также специальные - сверление, перемещение, пиление, вытяжение, накатывание, сотрясение.
- Особое внимание уделяется растягиванию болезненных участков кожи и тканей. Пальцами стараются проникнуть в напряженный участок соединительной ткани и производят длительное и медленное растягивание ее в продольном, поперечном и диагональном направлениях. При этом массирующий палец должен ощущать постепенное ослабление напряжения в тканях.
- По мере ликвидации рефлекторных изменений в коже, мышцах и соединительных тканях улучшается состояние в пораженных органах, поэтому **главной задачей** сегментарного массажа является снятие напряжения в тканях зон поражения. Точное знание соответствующих сегментов обязательно для проведения этого вида массажа.

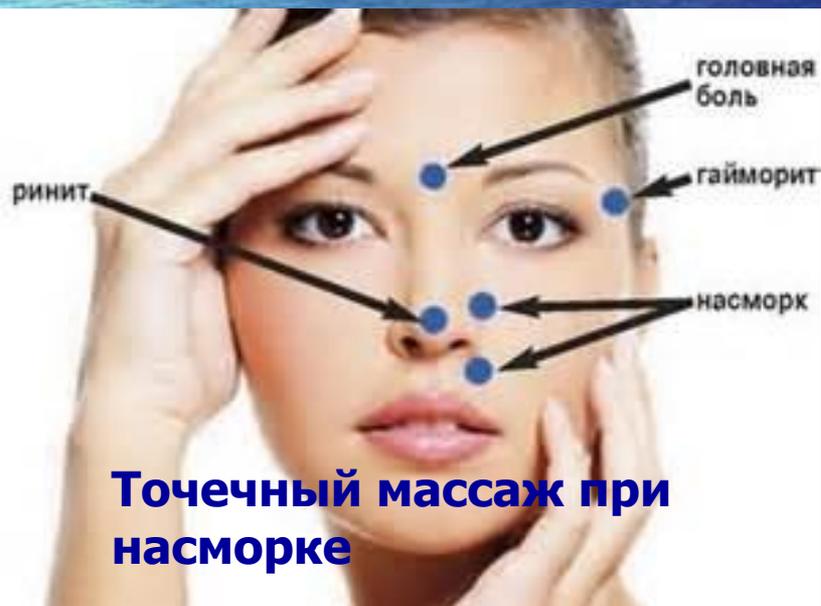
- **Точенный массаж** является разновидностью акупунктуры (иглоукалывания). Основу точечного массажа составляет учение о точках акупунктуры поверхности тела, общее число которых ("классических") равно 772. Однако в практике используются 60-100 точек. Таким образом, точечный массаж - это метод рефлексотерапии, областью воздействия которого является точка акупунктуры, способ же воздействия - массаж.

## Применяются три метода точечного массажа:

сильный,  
средний  
слабый..

- **Сильный массаж** оказывает противоболевое и релаксирующее (снижение мышечного тонуса) действие.
- **Средний массаж** - оказывает релаксирующее действие, применяется при всех заболеваниях, связанных с повышением мышечного тонуса.
- **Слабый массаж** - оказывает стимулирующее действие на некоторые группы мышц, используется, как правило, при проведении сеанса лечебной физкультуры.

**Точечный массаж** следует рассматривать как метод рефлекторного воздействия, в основе которого лежит взаимодействие трех основных факторов: места локализации воздействия, метода воздействия (характер и продолжительность) и момента, т. е. функционального состояния организма.



**Точечный массаж при насморке**

# Общие цели массажа

- Любой вид массажа, в том числе и лечебно-оздоровительный массаж, **направлен на получение расслабления организма или отдельной части тела и ее стимуляцию.** Таким образом, выполняемые манипуляции позволяют сократить период восстановления организма после полученных травм, укрепить общее состояние организма, нормализовать работу всех внутренних систем организма, обогатить клетки тела полезными веществами и кислородом. Все действия, которые сочетает в себе лечебно-оздоровительный массаж, должны приносить видимые улучшения самочувствия человека.

- Массаж оказывает разностороннее влияние на организм человека и прежде всего **на нервную систему.** Воздействие массажа может **повышать или понижать возбудимость нервной системы в зависимости от ее функционального состояния и методики воздействия.**



# Общие цели массажа

- Массаж **улучшает трофические процессы в коже**, очищает ее от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, стимулирует функцию потовых и сальных желез, активизирует крово- и лимфообращение кожи. Под влиянием массажа повышается кожно-мышечный тонус, улучшается сократительная функция кожных мышц, что способствует эластичности и упругости кожи.



Массаж **благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему**: происходит умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшается сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом круге кровообращения, происходит ускорение венозного оттока, улучшается газообмен между кровью и тканями (внутреннее дыхание), повышается поглощение кислорода тканями.

# Общие цели массажа

- **На мышечную систему** массаж оказывает общеукрепляющее воздействие. Под влиянием массаж повышаются тонус и пластичность мышц, улучшается их сократительная функция, возрастают сила и работоспособность.
- **на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата.** Под влиянием массажа увеличиваются эластичность и подвижность связочного аппарата. Наиболее эффективным методом при восстановительном лечении суставов являются приемы растирания. Массаж активизирует секрецию синовиальной жидкости, способствует рассасыванию отеков, выпотов и патологических отложений в суставах.
- Массаж активно влияет **на газообмен, минеральный и белковый обмен**, увеличивая выделение из организма азотистых органических веществ (мочевины, мочевой кислоты), минеральных солей (хлорида натрия, неорганического фосфора).



Массаж голеностопного сустава

# Виды массажа

- **По виду исполнения** делится на ручной и аппаратный.
- **По применению** – общий и местный.
- **По цели назначения** – можно подразделить на следующие виды: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный, детский, а также самомассаж.
- **Методика массажа** — совокупность приемов, воздействий, применяемых в соответствии с определенными правилами (классический, испанский, финский, баночный, тайский, точечный, периостальный, медовый, стоун).

- **Под видом** понимают применение различных методик для решения конкретной задачи, или массаж применяемый в отдельной группе (антицеллюлитный, спортивный (подготовительный, восстановительный), детский, профилактический, гигиенический)



# Основные приемы массажа

- **поглаживание:** — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением, не превышающем тяжести кисти, на протяжении одного пасса, в центростремительном направлении.



# Основные приемы массажа

- **растирание:** это механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением на уровне порога болевой чувствительности на протяжении одного пасса, выполняемое без учета центростремительности.



- **разминание:** — механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с ритмично изменяющимся давлением от нуля до уровня порога болевой чувствительности, выполняемое спиралевидно, в центростремительном направлении.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

- **Ударные и вибрационные техники:** — ритмичные механические колебательные воздействия на биологическую ткань руками массажиста с изменяемым ритмом, выполняемое, как продольно так и поперечно.
- Пример выполнения: в виде похлопывания,
- рубление ребром ладони (прерывистая вибрация).



# МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА

- **Нервно-рефлекторный фактор.** При массаже воздействию подвергаются нервные окончания (рецепторы), находящиеся в коже, сухожилиях, связках, мышцах, сосудах и внутренних органах. Поток импульсов, возникающих при раздражении этих рецепторов, достигает коры головного мозга, где сигналы синтезируются, вызывая ответную реакцию организма, которая проявляется в виде различных функциональных изменений в органах и системах.
- **Гуморальный фактор.** Некоторые вещества, находящиеся в коже в связанном (неактивном) состоянии, под влиянием массажа переходят в свободное (активное) состояние, всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Они очищают капилляры и увеличивают их проницаемость, улучшают кровоснабжение и обменные процессы в тканях, увеличивают скорость передачи возбуждения из нервной системы через двигательные нервы на скелетные мышцы.

# МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА

- **Механический фактор.** Массаж оказывает воздействие на ткани и в частности на передвижение крови, лимфы, межтканевой жидкости, что способствует усилению обменных процессов и кожного дыхания, устранению застойных явлений и повышению температуры массируемого участка тела.
- **Структура и характер ответных реакций организма** на массаж каждый раз бывают разными и зависят от функционального состояния центральной нервной системы, в случае болезни - от ее клинических проявлений, от характера массажа и используемых приемов.
- **Следовательно** эффективность массажа зависит от знания массажистом реактивности организма и функционального состояния массируемого.
- Поэтому необходим контакт массажиста не только с массируемым, но, что еще лучше, с лечащим врачом. Кроме того, одни и те же приемы массажа могут, в зависимости от характера их применения, воздействовать по-разному.

*Характер воздействия массажа на организм массируемого в основном определяется тремя компонентами:*

- *силой,*
- *темпом*
- *длительностью.*

***Сила массажа** - это сила давления, которую руки массажиста оказывают на тело массируемого. Она может быть большой (глубокий массаж), средней и малой (поверхностный массаж).*

***Поверхностный массаж** повышает возбудительные процессы, более глубокий массаж с постепенным увеличением силы воздействия способствует развитию тормозных процессов.*

- **Темп массажа** может быть быстрым, средним и медленным.
- Быстрый массаж повышает возбудимость нервной системы, средний и медленный ее снижают.
- **Чем длительнее массаж**, тем больше он влияет на снижение возбудимости нервной системы.
- Таким образом, массаж изменяет функциональное состояние коры головного мозга, повышая или снижая его возбудимость.

# Показания для массажа

- Прежде всего, массаж показан здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержания тонуса
- Миалгии, миозиты
- Головные боли
- Боли в спине, пояснице, шее, обусловленные дегенеративно-дистрофическими процессами в позвоночнике (Остеохондроз и Радикулиты в частности)
- Последствия ушибов, растяжения мышц, сухожилий и связок
- Переломы на всех стадиях заживления
- Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей)
- Артриты в том числе ревматоидный, в подострой и хронической стадии
- Невралгии и невриты не в стадии обострения
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения, зарубцевавшаяся)
- Хроническая недостаточность сердечной мышцы
- Стенокардия
- Артериальная гипертензия. Гипертоническая болезнь
- Артериальная гипотония
- Реабилитационный период после инфаркта миокарда
- Хронический гастрит
- Нарушение моторной функции толстого кишечника
- Бронхит — в подострой и хронической стадии
- Пневмония — в период выздоровления и хроническая форма
- Бронхиальная астма

# Противопоказания для массажа

- При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.
- Кровотечения и склонность к ним и обратные им состояния - склонность к тромбообразованию.
- Злокачественные болезни крови.
- Гнойные процессы любой локализации.
- Различные заболевания кожи, ногтей, волос (инфекция, грибок).
- При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.
- Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
- Аневризма аорты и сердца.
- Осложнения после операции.
- Почечная, печеночная, легочная, сердечная недостаточность в период обострения.
- Наркотическое опьянение.
- Аллергические заболевания с кожными высыпаниями, отёк Квинке и анафилаксии.
- Заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечениям.
- Опухоли злокачественные (липомы-«жировики» следует обходить.)
- Психические заболевания с чрезмерным психомоторным возбуждением.
- В период гипер- и гипотонических кризов.
- Острая ишемия миокарда.
- Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), например, грипп.
- При расстройстве функций желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, жидкий стул-«понос»).
- Гангрена.
- Трофические язвы.
- Лимфаденит - воспалительный процесс лимфатических узлов.
- Туберкулез.
- Сифилис.



Спасибо за внимание