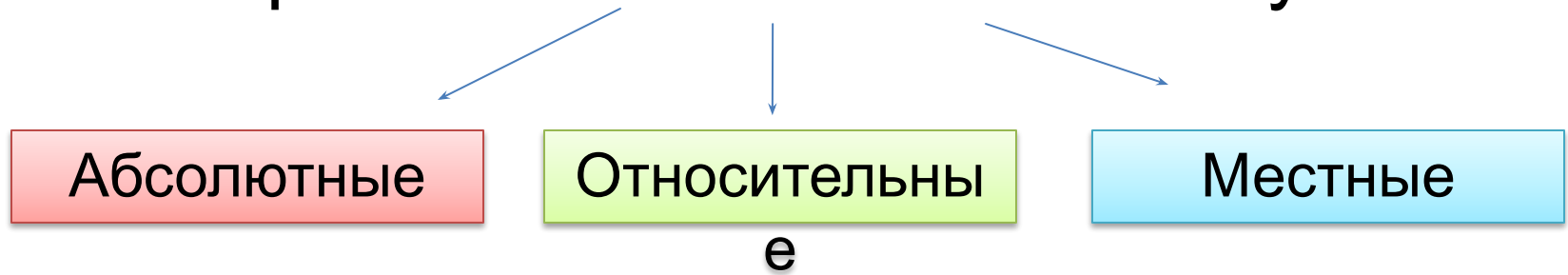


Гигиенические основы массажа

План лекции

1. Показания и противопоказания к массажу
2. Требования к помещению и инвентарю
3. Требования к массажисту и массируемому
4. Классификация смазывающих веществ

Противопоказания к массажу



Абсолютные противопоказания к массажу

- злокачественные опухоли (до их радикального лечения);
- гангрена;
- тромбоз, тромбофлебит;
- активная форма туберкулеза; отек легкого;
- бронхоэктатическая болезнь в стадии тканевого распада;
- острые венерические заболевания; ВИЧ-инфекция;
- острый и хронический остеомиелит; трофические язвы;
- болевой синдром после травмы периферических нервов;
- недостаточность кровообращения и сердечная недостаточность 3-й степени;
- острая сердечно-сосудистая недостаточность;
- ангиит (заболевание артерий);
- заболевания с выраженными изменениями психики;
- аневризмы кровеносных сосудов, аорты;
- почечная и печеночная недостаточность;
- болезни крови, склонность к кровотечениям;
- атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов.

Относительные противопоказания к массажу

- острые лихорадочные состояния;
- острый воспалительный процесс;
- кровотечения;
- гнойные, инфекционные процессы (фурункулез и т. д.);
- лимфаденит, лимфангит;
- кризы: гипертонические, гипотонические и церебральные;
- множественные аллергические высыпания на коже, а также кровоизлияния и отеки;
- тошнота, рвота, боль в животе;
- алкогольное опьянение;
- острые боли, требующие наркотических анальгетиков;
- острая сердечно-сосудистая недостаточность, почечная недостаточность

Местные противопоказания

- массаж участков тела, пораженных грибковыми, вирусными и другими возбудителями заболеваний - бородавки, герпес, экземы и т. д.;
- массаж тела в области нахождения доброкачественной опухоли, массаж остальных частей тела выполняют по щадящей методике (только поглаживание);
- массаж тела в областях, прилегающих к месту иссечения злокачественной опухоли;
- массаж вблизи выступающих родинок;
- массаж в местах варикозного расширения вен;
- массаж живота при грыже, беременности, менструации, камнях в желчном пузыре и почках; массаж поясничной области при этом выполняется по щадящей методике;
- массаж молочных желез у женщин, сосков у мужчин;
- массаж лимфатических узлов.

Требования к помещению и инвентарю

Площадь помещения:

- на отдельный кабинет для массажиста – 12 кв.м;
- на одно рабочее место – 8 кв. м.

Общая освещенность помещения – 120 – 130 люкс

Приточно-вытяжная вентиляция

Высота потолка – не менее 2,5 м

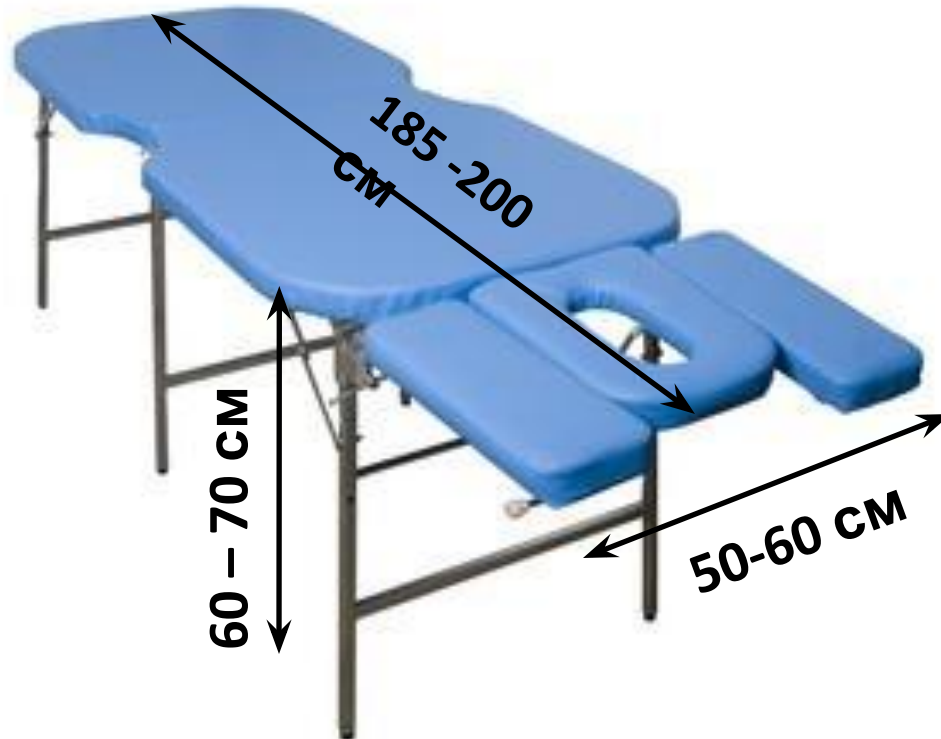
Температура в помещении – 20 - 22⁰ С

Требования к помещению и инвентарю

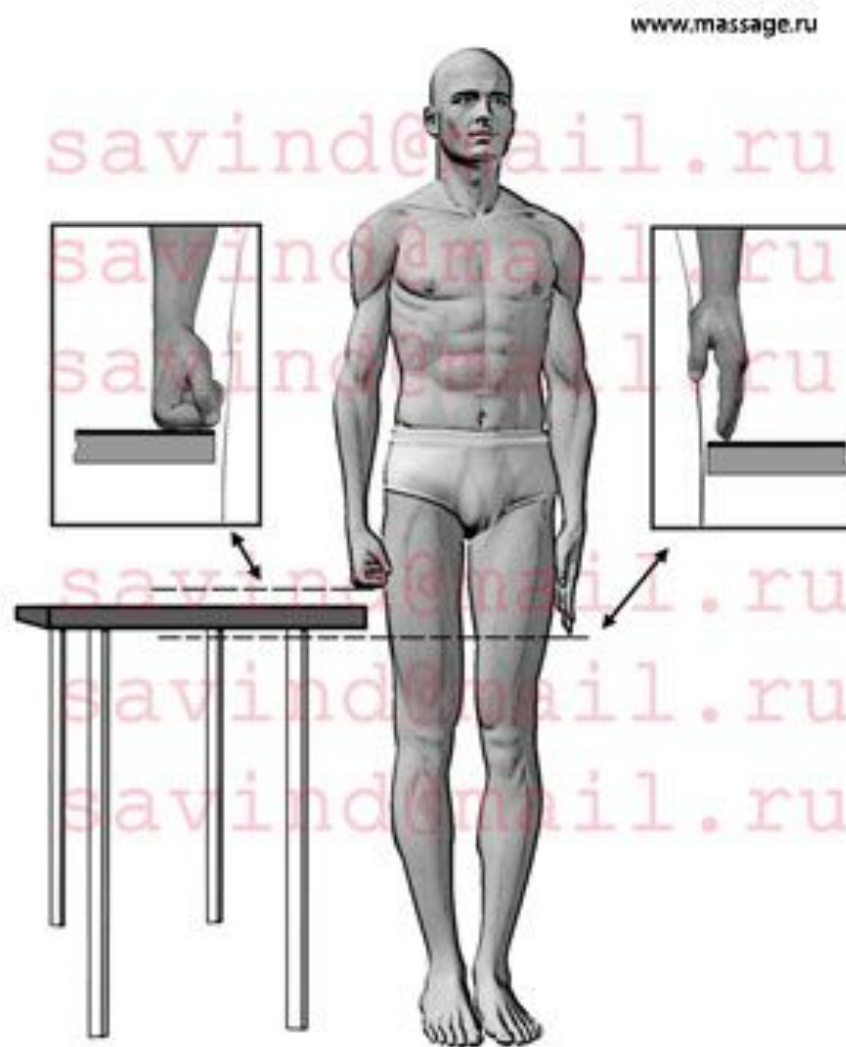
В кабинете должны находиться:

- Массажный стол (кушетка)
- Валики под голову и под ноги (диаметр 25 – 35 см)
- Шкафы (для белья и для медикаментов)
- Стулья, стол, часы
- Полотенца, простыни
- Раковина с холодной и горячей водой, мыло
- Аптечка первой помощи (термометр, перевязочный материал, медикаменты)
- Аппараты для проведения массажа

Размеры массажного стола



Оптимальная высота массажного стола



Виды кушеток

Складные



Виды кушеток

Стационарные



Стол для массажа шеи и воротниковой зоны



Стол для массажа рук



Требования к массажисту

Массажист должен знать:

- Анатомию (в частности, топографическую);
- Физиологию;
- Теорию и методику массажа;
- Физиологическое воздействие приемов массажа на организм;
- Показания и противопоказания к массажу.

Массажист должен владеть:

- Правильной техникой массажных приемов;
- Умением пальпаторно определять отдельные мышцы, мышечные группы, связки, сухожилия, места прикрепления сухожилий к костям.

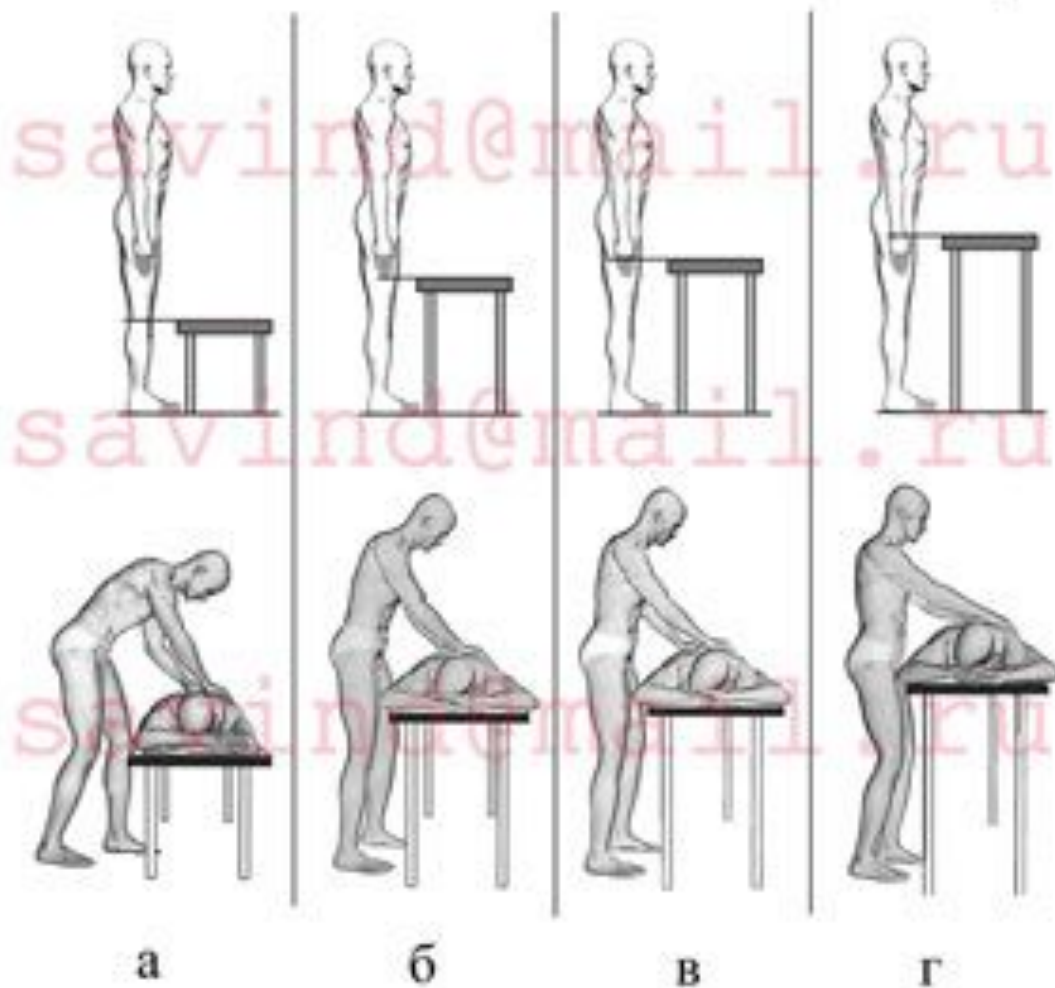
Требования к массажисту

- Опрятный внешний вид
- Удобная одежда
- Необходимо обладать следующими качествами: уверенность, тактичность, внимательность, доброжелательность, терпеливость
- Правильно организованный труд (гигиена труда):
 - экономный расход сил;
 - [правильная рабочая поза;](#)
 - уход за руками.

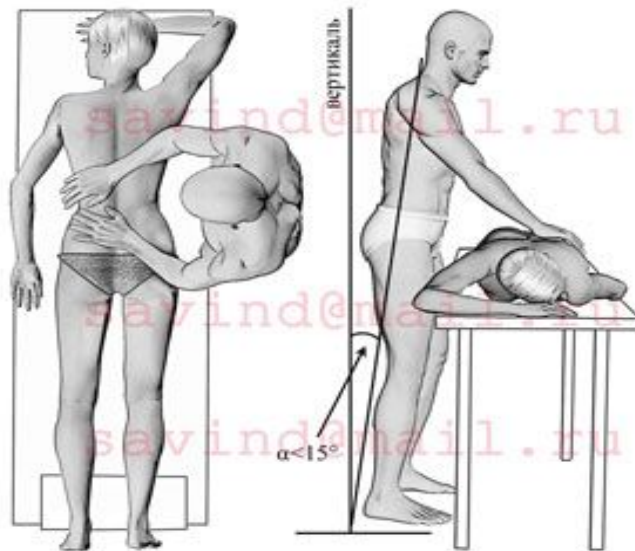


Рабочие позы массажиста

www.massage.ru



Оптимальная рабочая поза массажиста



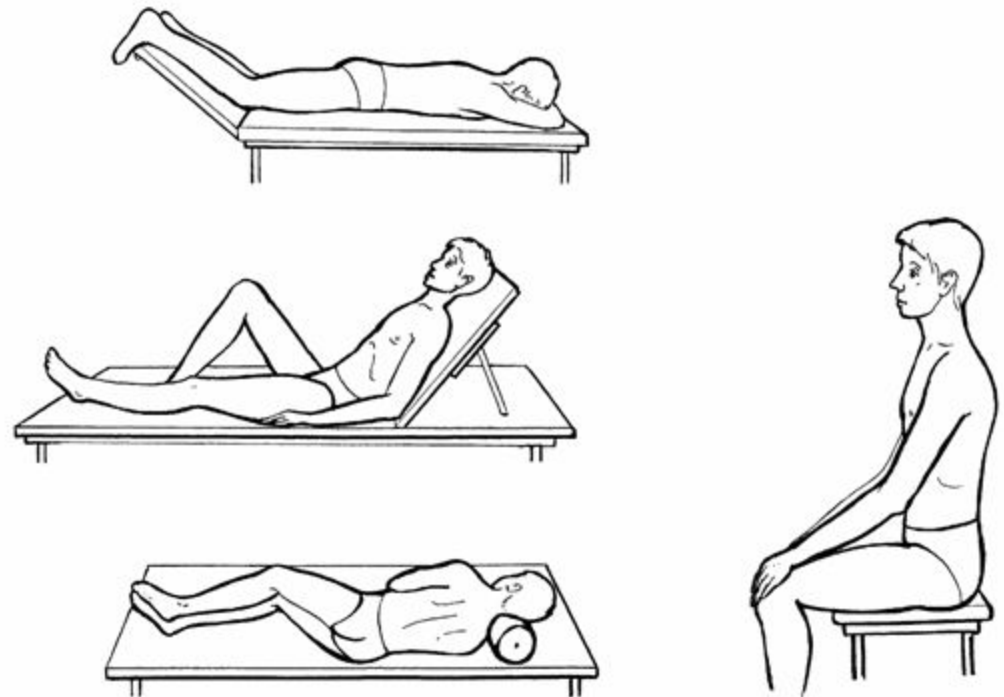
Нормы нагрузки массажиста

Наименование массажной процедуры	Количество условных массажных единиц (МЕ)*
Массаж головы	1,0
Массаж верхней конечности	1,5
Массаж спины и поясницы	2,0
Массаж нижней конечности	1,5
Массаж стопы и голени	1,0
Массаж живота	1,0

*За одну условную массажную единицу принята массажная процедура (непосредственное проведение массажа) на выполнение которой требуется 10 минут

Требования к массируемому

- Чистая кожа;
- Правильное положение тела с целью расслабления мышц.



Смазывающие вещества

Средства, применяемые с лечебной целью

Противовоспалительные,
обезболивающие
(финалгель, диклофенак,
деконтрактил)

Местнораздражающие
(финалгон, никофлекс)

Улучшающие отток,
микроциркуляцию
(гепариновая мазь,
троксевазин)

Комбинированного эффекта
(апизартрон)

Средства для скольжения рук

Средства, повышающие
скольжение рук
(масла, кремы)

Средства,
нормализующие
гладкость кожи
(тальк, присыпка)

Преимущества массажа с маслом:

- хорошее скольжение,
- хорошее разогревание,
- приятные ощущения,
- можно применять на влажную кожу (после бани, душа).

Недостатки массажа с маслом:

- проскальзывание рук при разминании,
- уменьшение тактильной чувствительности рук,
- ощущение масляной пленки на теле после массажа.

Преимущества «сухого» массажа

- Массажист лучше чувствует изменения в массируемых тканях;
- Быстрее достигается тепловая и рефлекторный эффекты;
- Достигается более глубокое воздействие на ткани;
- Не закупориваются поры.