

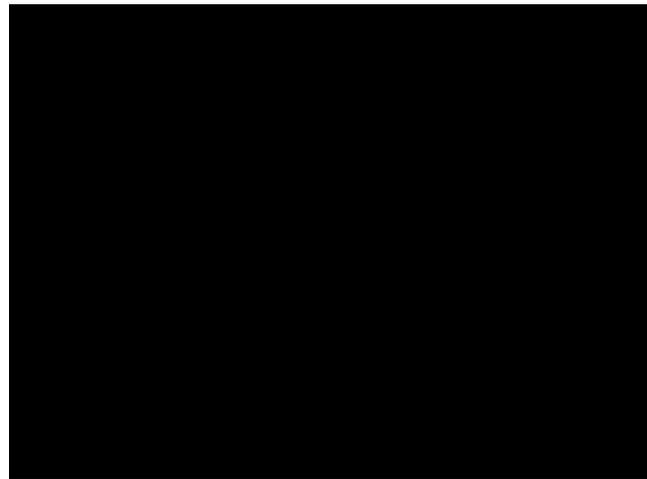
ВИДЫ И ТЕХНИКА ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

- В лечебном массаже применяют четыре основных массажных приема:
- поглаживание,
- растирание,
- разминание
- и вибрацию .
- Каждый из них имеет вспомогательные приемы, которые, сохраняя сущность основного движения, дают возможность достичь наибольшего эффекта применительно к особенностям анатомической конфигурации массируемой области.

ТЕХНИКА ПОГЛАЖИВАНИЯ

- Поглаживание представляет собой такой прием, когда массирующая рука скользит по коже и, не собирая ее в складки, производит различной степени надавливание.
- Основные приемы поглаживания –
- плоскостное и
- обхватывающее.
- Они осуществляются всей кистью, положенной ладонной поверхностью на массируемую область.

Видео поглаживание



При обхватывающем

- *поглаживании* кисть и пальцы, принимая форму желоба, свободно расслаблены, большой палец максимально отведен и противопоставлен остальным (рис. 2). Кисть, обхватывая массируемую поверхность тела, плотно прилегает ладонной поверхностью к массируемому участку. Плоскостное поглаживание применяют на больших плоских участках кожи - на животе, спине, груди и др., обхватывающее используется для массажа конечностей, боковых поверхностей туловища, ягодиц и других участков тела округлой конфигурации.

Плоскостное и обхватывающее поглаживание может быть поверхностным и глубоким.

- В первом случае массирующая рука нежно, без усилия, производит поглаживание, во втором случае массирующая рука оказывает более энергичное надавливание на подлежащие ткани. Эффективность глубокого поглаживания повышается, если надавливание акцентируется опорной частью кисти - запястьем.

Поверхностное поглаживание оказывает

- успокаивающее влияние на нервную систему, снижает эмоциональную возбудимость и способствует мышечному расслаблению. Оно улучшает вазомоторную функцию кожных сосудов, стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке, повышает упругость и эластические свойства кожи.

Глубокое поглаживание

- особенно стимулирует лимфо- и кровотоки в венах, способствует быстрому устранению в тканях продуктов обмена, застойных и отечных явлений. Под влиянием глубокого поглаживания всасывание жидкости из подкожной клетчатки ускоряется на 16 - 58%

Поглаживание можно производить

- продольно, поперечно, зигзагообразно, кругообразно и спиралевидно. Однако глубокое поглаживание следует проводить продольно ходу лимфатических сосудов, как правило от периферии к центру, т. е. по направлению к ближайшим лимфатическим узлам

Поглаживание волосистой части головы

- производят от темени вниз, назад и в стороны - к лимфатическим узлам, находящимся в области затылка, ушей и на шее.

При массаже лица

- направления поглаживаний сослагаются с направлением отводящих сосудов. Лимфатические сосуды начинаются от средней линии лица и направляются в обе стороны к подчелюстным и подбородочным лимфатическим узлам. Массаж мимических мышц согласуют также с направлением их мышечных волокон

Поглаживание в области шеи

- проводят сверху вниз. На задней поверхности - от затылочной области вниз и наружи по верхнему краю трапециевидной мышцы, через область акромиально-ключичных суставов в направлении к над- и подключичным узлам. На боковых - от височных областей и сосцевидных отростков книзу по ходу грудино-ключично-сосцевидной мышцы в направлении к над- и подключичным узлам. На передней поверхности - от края нижней челюсти и подбородка вниз до грудины, через область грудино-ключичных суставов и далее наружи в направлении к над- и подключичным и подмышечным лимфатическим узлам.

Поглаживание в области туловища

- проводят по границе лимфатического раздела поверхностных сосудов туловища, которой является поясная линия. Лимфатические сосуды, залегающие на передней, боковых и задней поверхностях туловища, выше поясной линии, отводят лимфу в подключичные и подмышечные лимфатические узлы. В этом направлении, к подмышечным узлам, следуют и массажные линии. Участки туловища ниже поясной линии массируют в направлении к паховым узлам, куда направляются и отводящие лимфу сосуды.

На верхней конечности

- если придерживаться направления лимфатических сосудов, поглаживание тыльных и ладонных поверхностей фаланг пальцев производят перпендикулярно их продольной оси. Боковые поверхности пальцев поглаживают продольно от ногтевых к основным фалангам. Тыльную и ладонную поверхности пясти и запястья массируют в направлении к лучезапястному суставу. На предплечье поглаживания следуют от дистального конца в направлении к локтевым лимфатическим узлам. На плече и надплечье поглаживание производят по направлению к подмышечным и подключичным узлам

Вспомогательными приемами поглаживания

являются

щипцеобразное,

граблеобразное,

ребнеобразное,

крестообразное поглаживание

и глажение.

Поглаживание - наиболее часто применяемый прием

- Поглаживанием начинают процедуру массажа и заканчивают выполнение почти каждого приема. Оно ускоряет ток лимфы, а также артериальной и венозной крови, оказывает отсасывающее действие, возбуждает функцию потовых желез, усиливает всасывание, увеличивает содержание в крови эритроцитов и лейкоцитов, создает благоприятные условия для более быстрого отдыха мышц

ТЕХНИКА РАСТИРАНИЯ

- Растиранием называется такое движение, когда рука, производя надавливание, смещает в разных направлениях подлежащие ткани. При растирании массирующая рука не скользит по коже, как при поглаживании, а поступательными прямолинейными или круговыми движениями, образуя впереди себя кожную складку в виде валика, производит сдвигание, разъединение, растяжение тканей и «перетирание» в них патологических уплотнений

Видео растирание



Приемы растирания

- обладают выраженным успокаивающим действием на центральную нервную систему. При интенсивном растирании в местах выхода нервов и по их ходу понижается возбудимость нервов и уменьшаются боли при невритах, невралгиях

приемами растирания являются:

- : растирание пальцами,
- растирание локтевым краем ладони
- и растирание опорной частью кисти.

Растирание пальцами

- производят ладонными поверхностями ногтевых фаланг (подушечками пальцев) и тыльными поверхностями пальцев
- . . Циркулярное растирание подушечками пальцев области коленного сустава

Растирание локтевым краем кисти

используется для массажа области
крупных суставов –
коленного,
плечевого,
тазобедренного,
а также живота,
спины и др.

. Растирание опорной частью кисти

- на крупных мышечных пластах
- (ягодичные мышцы,
- мышцы спины,
- бедра и др.

Вспомогательными приемами растирания

являются::

штрихование,
строгание,
граблеобразное
гребнеобразное растирание,
пиление и пересекание
щипцеобразное растирание.

Штрихование

- Пальцы, штрихующие ткани, должны быть выпрямленными, максимально разогнутыми в межфаланговых суставах и находиться под углом 30' к массируемой поверхности

Строгание

- выполняют одной или двумя руками в последнем случае массирующие движения производят раздельно последовательно, т. е. одна рука следует за другой. Такие приемы массажа напоминают строгание. Пальцы, сложенные вместе и максимально разогнутые в суставах, короткими поступательными движениями погружаются подушечками в ткани и быстрым надавливанием производят их растяжение и смещение.

Граблеобразное растирание

- производят широко расставленными пальцами

выполняют круговыми, зигзагообразными и штриховыми движениями подушечек пальцев или тыльными поверхностями ногтевых фаланг.

Гребнеобразное растирание

- производят дистальными концами основных фаланг пальцев сжатой в кулак кисти . Этот прием наиболее пригоден для растирания тканей, залегающих на подошве, ладони, или толстых мышечных пластов, например мышц спины, ягодиц, мышц, расположенных на передней и наружной поверхностях бедер

Пиление

- представляет собой такой прием, при котором растирание тканей проводят локтевым краем одной или обеих кистей . При пилении двумя руками кисти, обращенные друг к другу ладонями, находятся на расстоянии 1 - 3 см и производят пилящие движения в противоположных направлениях. При пилении между кистями рук должен быть образован валик из массируемых тканей. Кисти при растирании должны смещать валик и подлежащие ткани, избегая скольжения по поверхности кожи.

Пересекание

производят лучевым краем кисти при
максимально отведенном большом
пальце

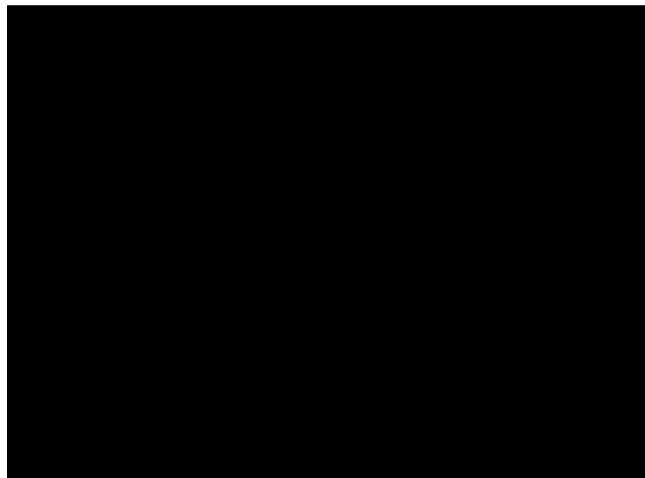
Щипцеобразное растирание

- выполняют концами пальцев, которые принимают форму щипцов: II и III пальцы выпрямлены и сложены вместе параллельно друг другу, а большой палец противопоставлен в положении приведения.

ТЕХНИКА РАЗМИНАНИЯ

- Разминание предназначено главным образом для воздействия на мышцы. Сущность этого приема заключается в том, что массируемую мышцу массажист захватывает руками, приподнимает и оттягивает, сдавливает и как бы отжимает

Видео разминание



Продольное разминание

- выполняют по ходу мышечных волокон, образующих брюшко или тело мышцы. Прием выполняют следующим образом - выпрямленные пальцы при отведенном большом пальце накладывают на массируемую область так, чтобы большой палец лежал по одну сторону, а остальные пальцы - по другую, плотно охватывая мышцу

Поперечное разминание

- называется так потому, что руки массажиста занимают поперечное положение по отношению к массируемой мышце и производят разминание мышечных волокон поперечно их направлению .

К вспомогательным приемам разминания относятся

- валяние,
накатывание,
сдвигание,
растяжение,
надавливание
щипцеобразное разминание,
подергивание,
сжатие

Валяние

- применяют на конечностях для разминания мышц плеча,
- предплечья,
- бедра и
- голени .

Накатывание

- применяют при массаже передней стенки живота, когда мышцы резко ослаблены, растянуты, дряблы, при больших жировых отложениях

Сдвигание.

- Захватив мышцу, короткими ритмичными движениями сдвигают ее с костного ложа в продольном и поперечном направлениях. Обычно этот прием используют на длинных мышцах - на конечностях при рубцовых сращениях, миогенных и остеогенных контрактурах, при парезах и параличах. Захватыванием производят сдвигание ягодичных мышц, большой грудной мышцы.

Растяжение

- производят, как и сдвигание, путем захватывания мышцы или надавливанием на ткани и растягиванием их в противоположные стороны

Надавливание

- можно выполнять подушечками ногтевых фаланг, ладонной и тыльной поверхностью пальцев, всей ладонью или опорной частью кисти. Прием осуществляют в виде прерывистых надавливаний на ткани в разном темпе - 25 - 60 раз в минуту

Щипцеобразное разминание

- выполняют пальцами, которые складывают в форме щипцов. Его можно выполнять продольно и поперечно. Применяют при массаже небольших мышц, наружных краев мышц, мышечных головок и сухожилий

Подергивание

- выполняют большим и указательным пальцами . Ткани захватывают, оттягивают и отпускают. Движения напоминают подергивание струн. Массажные движения производят одной или, чаще, двумя руками, ритмично, со скоростью 100 - 120 движений в минуту

ТЕХНИКА ВИБРАЦИИ

- Вибрацией называются такие приемы массажа, при помощи которых в массируемых тканях возникают колебательные движения различной скорости и амплитуды. Благодаря упругости тканей механические колебания, возникнув на поверхности, распространяются выше в виде волн.

Видео вибрация



Различают

- непрерывную и прерывистую вибрацию

Непрерывная вибрация

- заключается в сообщении телу серий непрерывных колебательных (дрожательных) движений, во время которых рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от массируемого участка. Продолжительность серий непрерывных вибраций в среднем 5 - 15 с. Затем следует короткая пауза 3 - 5 с, во время которой на массируемом участке выполняют приемы поглаживания. Серии колебательных движений производят с постепенно нарастающей скоростью.

К непрерывной вибрации относятся

- потряхивание,
сотрясение,
встряхивание,
подталкивание.

Потряхивание

- применяют при воздействии на отдельные мышцы и мышечные группы .

Сотрясение

- применяют при воздействии на внутренние органы. Он представляет собой прием непрямого (наружного) массажа внутренних органов - желудка, кишечника, печени, желчного пузыря и др. Правую руку массажист накладывает на область проекции массируемого органа.

Встряхивание

- применяют на конечностях для быстрого активизирования кровообращения, для снижения мышечного напряжения, а также для увеличения подвижности в суставах, повышая эластичность связочного аппарата и мышц при контрактурах и спаечных процессах. Для встряхивания верхней конечности

Подталкивание

- применяют при массаже внутренних органов - желудка, кишечника и др. Для выполнения этого приема левая рука массажиста слегка надавливает на область проекции массируемого органа, а правая - короткими ритмичными толчками на соседнюю область стремится подтолкнуть его к левой руке .

Прерывистая вибрация

- представляет собой такие воздействия, когда тканям наносят одиночные, ритмично следующие друг за другом удары.

Пунктирование

- применяют на небольших участках тканей, плотно лежащих на костной основе, где мало подкожной жировой клетчатки, в местах перелома или в области костной мозоли, на небольших мышцах, сухожилиях, связках, на нервных стволах и в местах выхода нервов.

Поколачивание

- вызывает рефлекторное сокращение скелетной и гладкой мускулатуры. Ритмические сокращения приводят к повышению тонуса мышц и улучшению их кровоснабжения. Поэтому при атонии мышц, при мышечных атрофиях, при парезе мышц поколачивания в сочетании с разминанием являются основными приемами массажа.

Похлопывание

- ладонной поверхностью кисти выполняют при слегка согнутых пальцах, что обеспечивает образование в момент удара воздушной подушки между ладонью массажиста и телом пациента.

Рубление

выполняют локтевым краем кисти, которую удерживают в среднем положении между супинацией и пронацией. Пальцы слегка разведены и расслаблены. Предплечья массажиста согнуты под прямым или тупым углом.

Стегание

- представляет собой прием, когда тканям наносят касательные удары. Стегание можно выполнять одним или несколькими пальцами.