

# Часто встречающиеся ошибки при проведении массажа

Медицинским массажем имеет право заниматься специалист, имеющий среднее медицинское образование и прошедший специальную подготовку. Как любая профессия, она требует классической базовой подготовки и перспектив профессионального роста.

к.м.н., доцент, заслуженный врач России В.Ф. Чудимов

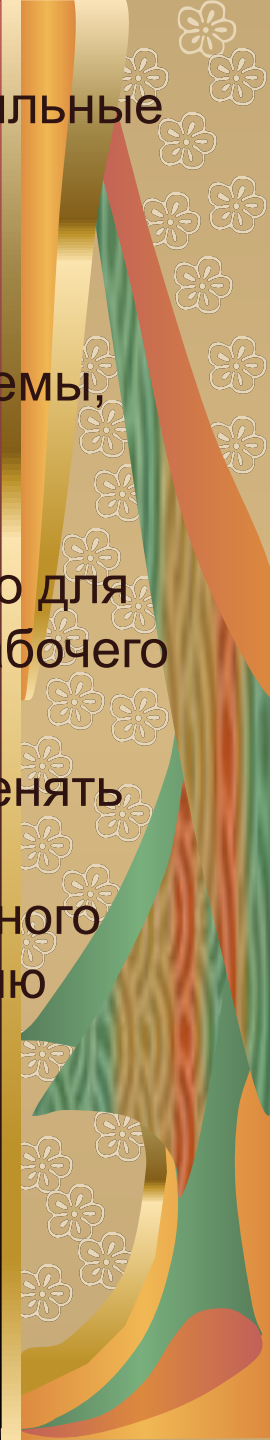


## Требования, предъявленные к массажисту

- Знать нормальную топографическую анатомию, особенности строения различных тканей, хорошо разбираться в топографии массируемой части тела.
- Знать расположение основных сосудисто-нервных пучков.
- Свободно ориентироваться в расположении кожных зон сегментарной иннервации и уметь отличать патологическое состояние тканей и органов.
- Владеть пальпаторным методом исследования. Необходима ежедневная тренировка пальцев, рекомендуется проводить специальные занятия по пальпации, с самого начала обучения специалиста. Уметь пальпаторно определить отдельные мышцы и мышечные группы, связки, сухожилие, места прикрепления сухожилий к костям, пастозность и отёчность тканей.
- Уметь отличить повышенный или пониженный мышечный тонус от физиологического состояния.



- Уметь вызывать и правильно оценивать основные сухожильные рефлексы
- Знать основы физиологии всех жизненно-важных систем организма.
- Особое значение имеет знание физиологии нервной системы, так как главенствующая роль принадлежит нервно-рефлекторному действию массажа.
- Одинаково владеть правой и левой рукой. Это необходимо для экономии рабочей энергии массажиста в течение всего рабочего дня.
- Владеть техникой, знать методику массажа и умело применять знания при лечении различных больных. Отчетливо представлять физиологические действия каждого массажного приема, знать показания и противопоказания к применению каждого из них.
- Движения массажиста должны быть эргономичными.
- Разбираться в особенностях клинических проявлений различных заболеваний и в соответствии с этим умело подбирать необходимую методику лечебного массажа.



- Постоянно повышать свою квалификацию путем самостоятельной работы с медицинской литературой, на семинарах в группах массажистов и на циклах повышения квалификации, ибо знания, которые не пополняются ежедневно, убывают с каждым днём.
- Уметь оказать неотложную медицинскую помощь.

### Гигиенические требования.

Руки у массажиста во время работы должны быть без колец, часов, браслетов. Ногти на руках массажиста должны быть достаточно короткими, при этом край ногтей не должен быть острым.

Не следует использовать как слишком яркую косметику, так и парфюмерию с сильным запахом.

Одежда массажиста должна быть опрятной, легкой и удобной, не стесняющей во время работы.



## Условия, обеспечивающие правильное выполнение массажа.

- Максимально возможное расслабление мышц конечностей и туловища пациента. Для достижения максимального расслабления конечностей необходимо придать положения физиологического покоя. Придать телу пациента такую позу, при которой его мускулатура и связочный аппарат суставов будут в расслабленном состоянии.
- Обеспечить пациенту положение, в котором он сможет находиться, не прилагая особых усилий, в течение всего сеанса массажа.
- Тело пациента нужно накрыть простыней, оставив открытыми только те участки тела, которые необходимы для массажа.
- Не менять положения пациента без особой необходимости.
- Создать необходимые условия работы, т.е. исключить присутствия посторонних лиц, яркий свет, шум.
- В положении лежа, на спине подкладывают валик под область подколенных ямок. В положении пациента лежа, на животе валик подкладывают, под переднюю, поверхность голеностопного сустава (под сгиб стопы).
- При массаже спины пациент лежит животом на небольшой подушке, голова повернута в сторону, руки спущены с кушетки или вытянуты вдоль туловища. При выраженном лордозе в поясничном отделе под живот подкладывают более толстую подушку.



- Для массажа головы, лица и передней поверхности шеи пациента усаживают в массажное кресло и голову располагают на подголовнике или на обычном стуле с высокой спинкой, на верхний край которой кладется подушка. Для массажа задней поверхности шеи пациента усаживают на стул в обычном положении или верхом
- При массаже межреберий пациент лежит на боку, рука располагается на затылке и локоть отведен назад
- При параличах и контрактурах почти невозможно придать конечностям среднефизиологическое положение. В этих случаях массажисту приходится приспосабливаться к вынужденному положению пациента.



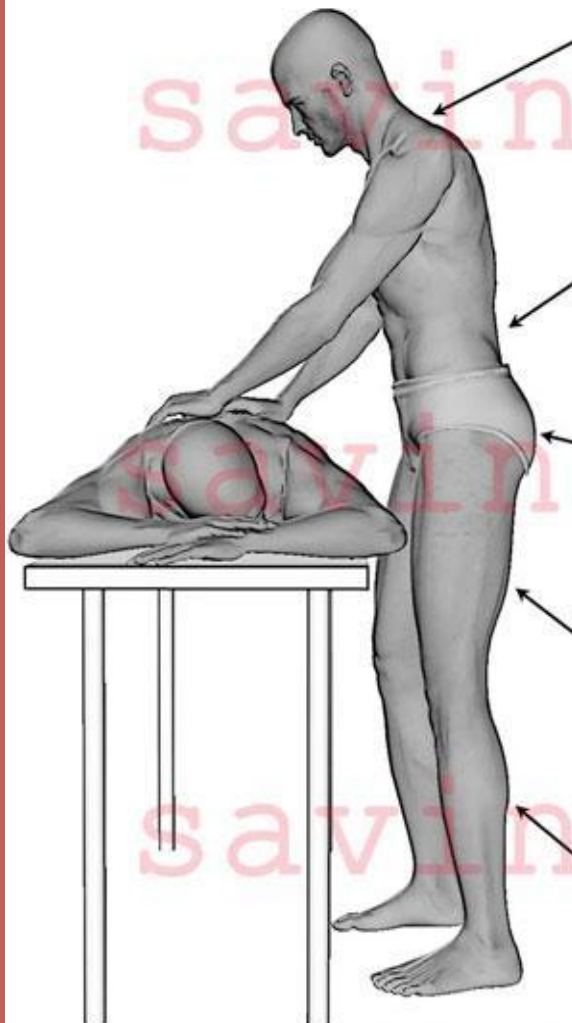
# Рациональная организация труда

## массажиста

- Каждый массажист должен уметь выбрать для себя наиболее выгодную рабочую позу.
- Если массируют лежащего пациента, обычно вес туловища массажиста равномерно переносится то на одну, то на другую ногу. В этом случае ноги испытывают равномерную нагрузку, и в то время, как одна нога работает, другая отдыхает.
- Не рекомендуется низко наклоняться над пациентом, так как при низком наклоне корпуса сужаются межреберные промежутки и уменьшается экскурсия грудной клетки, что вызывает снижение дыхательного объема и затрудняет работу сердца.
- Необходимо, чтобы каждый массажист умел бы одинаково хорошо работать как справа, так и слева от массажного стола.
- Важным фактором, позволяющим экономно расходовать силы, является умение работать руками. Соблюдение названных условий дает возможность массажисту избегать лишней траты энергии и предотвращает преждевременное утомление.

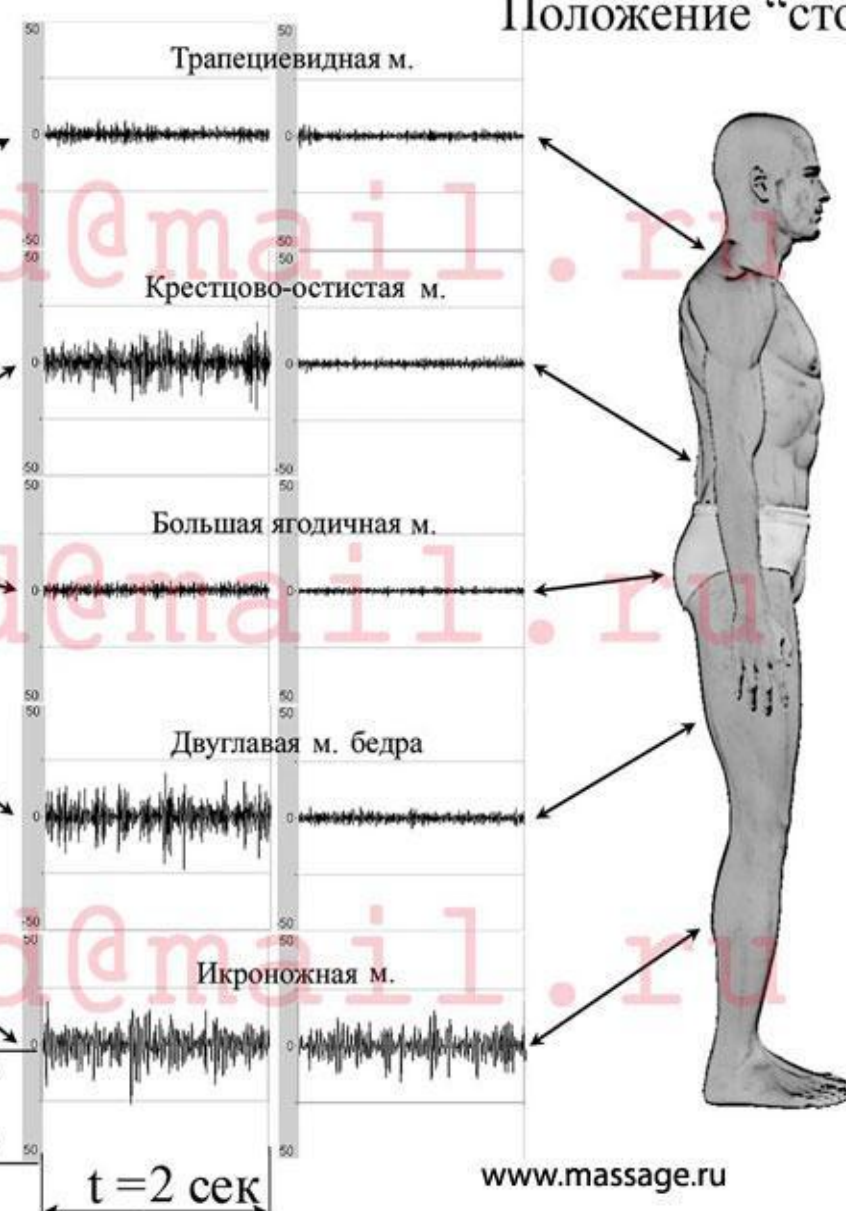


Оптимальная  
рабочая поза



масштаб: 50 мкВ

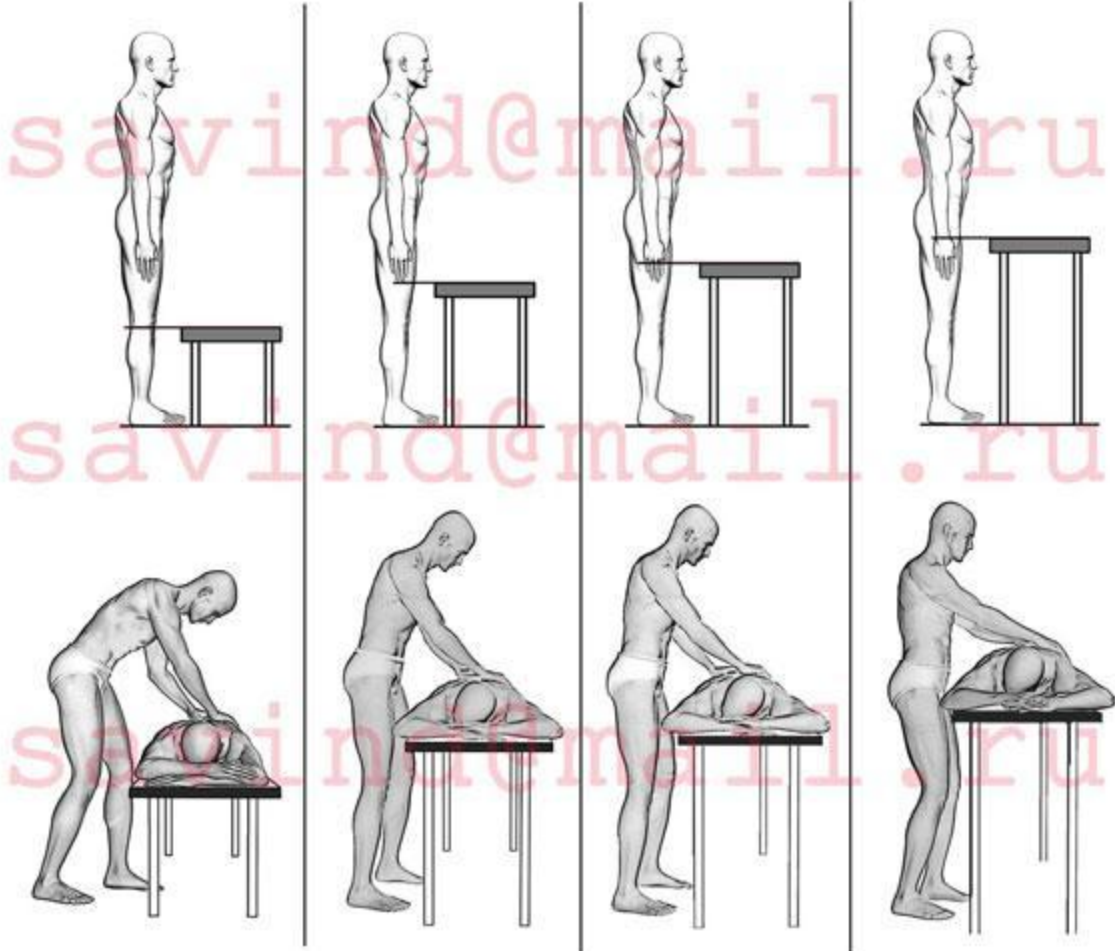
Положение "стоя"



t = 2 сек

www.massage.ru





a

б

B

Г



# Критерии дозирования массажного воздействия.

1. Условно мягкие ткани можно подразделить на два уровня: **поверхностный** (эпидермис, дерма, капиллярное русло) и **глубокий** (мышцы, сухожилия, магистральные сосуды). Для воздействия на структуры поверхностного уровня предназначены приемы поглаживания и растирания, на глубокий уровень – разминания и вибрации. При этом основными для воздействия на дермальный слой являются приемы поглаживания, вспомогательными – приемы растирания, при необходимости они также могут быть опосредованно через кожу направлены для воздействия на область периоста (надкостницы), не покрытую мышечным слоем. Для воздействия непосредственно на мышечный слой основными являются приемы разминания, а вспомогательными – приемы вибрации, способные оказывать влияние, в том числе и на структуры внутренних органов (печень, кишечник и др.).



2. От структур, на которые возможно произвести воздействие той или иной группой приемов массажа, зависит направление, придаваемое массажным манипуляциям, а соответственно, и ожидаемый эффект.

На уровне поверхностного слоя кожи не существует формаций, структурированных по направлению, за исключением волос.

Перемещение **«против шерсти»** опрокидывает волосяную луковицу и вызывает **возбуждение** многочисленных сенсорных рецепторов, расположенных вне волоса. Кроме того, происходит возбуждение мышц выпрямителя волоса, поэтому на конечностях легкое поглаживание, осуществляемое в центростремительном направлении (от периферии к центру), расценивается как возбуждающее. Напротив, центробежное (**от центра к периферии**) поглаживание приглаживает волосы и вследствие этого имеет **успокаивающее** (седативное) действие.



3. Физиологический эффект, достигаемый массажем, определяется не только характером используемых приемов, но и интенсивностью воздействия, вызывая при этом соответствующие генерализованные физиологические ответы структур нейрорецепторного аппарата.

Сочетание скорости исполнения массажного приема и силы прилагаемого усилия при строгом методологическом анализе позволяет различить несколько возможных способов:

- **легкие и быстрые** манипуляции являются **тонизирующими, повышая мышечный тонус;**
- **легкие и медленные** манипуляции **успокаивают** и могут способствовать дренированию жидкостей (кровь, лимфа);
- **сильные и медленные** манипуляции могут являться **расслабляющими и болеутоляющими;**
- **сильные и быстрые** манипуляции, по сути, могут иметь **тонизирующий характер**, но очень легко могут стать травмирующими, в связи с чем большое значение приобретает длительность воздействия (массаж с такой интенсивностью должен быть кратковременным).



Так, при **быстром темпе** с приемами, выполняемыми прерывисто и без большого усилия, достигается общее раздражение, повышение бдительности, возбуждение локомоторного аппарата, чувство обладания своими членами («стимулирующая эйфория»).

При **медленном темпе**, который, например, может быть обеспечен инертностью веса собственного тела массажиста, с непрерывными манипуляциями, медленными и мощными, мобилизующими подлежащие ткани, происходит подавление бдительности, торможение активности, общее расслабление мускулатуры с понижением ее тонуса.

На практике всегда легче получить полное расслабление, чем общее тонизирование мускулатуры. В обоих случаях стимулирование или расслабление дает ощущение хорошего самочувствия, с нотой бодрящего энтузиазма или, напротив, покоя и отдыха.



4. Время, затрачиваемое на выполнение конкретной массажной манипуляции, также является важным фактором всей процедуры массажа, так как подразумевает акцент на тот или иной уровень (структуры) воздействия в определенном направлении. При этом длительное воздействие вызывает преимущественно седативный, расслабляющий эффект, а кратковременное, наоборот, тонизирующий, возбуждающий.

Таким образом, условно можно выделить два основных варианта массажного воздействия, характерных для дифференцированного подхода к массажной процедуре/сеансу:

**Тонизирующая методика.** Массажные приемы выполняются в быстром темпе, прерывисто, с малой силой давления. Направление массажных движений преимущественно поперечно к ходу мышечных волокон в малой амплитуде. Время воздействия на отдельную мышечную группу не должно превышать 3–5 минут.



**Седативная методика.** Массажные движения выполняются в продольном направлении с большой амплитудой (приемы «смещение», «потряхивание» и т. п.). Темп выполнения медленный, непрерывный, однако усилие должно быть умеренным. Время массажного воздействия на одну область составляет от 10 минут и более.

5. Немаловажное значение при составлении конкретных массажных методик отводится планируемой области (зоне) воздействия. Как известно, использование «классической» техники массажа подразумевает преимущественно локальное воздействие на обрабатываемые ткани. Но даже локальный (местный) массаж способен оказывать общее (генерализованное) влияние на организм пациента начиная с того момента, как он захватывает определенную площадь – рефлексогенную зону («воротниковая», пояснично-крестцовая). Кроме того, необходимо помнить – для того, чтобы быть более эффективным, в особенности при патологии опорно-двигательной системы, массаж должен охватывать всю конечность, включая и зону ее присоединения к туловищу или все туловище (например, при массаже верхней конечности – область надплечья, при массаже нижней конечности – ягодичную область), т. е. целую кинематическую цепь.

