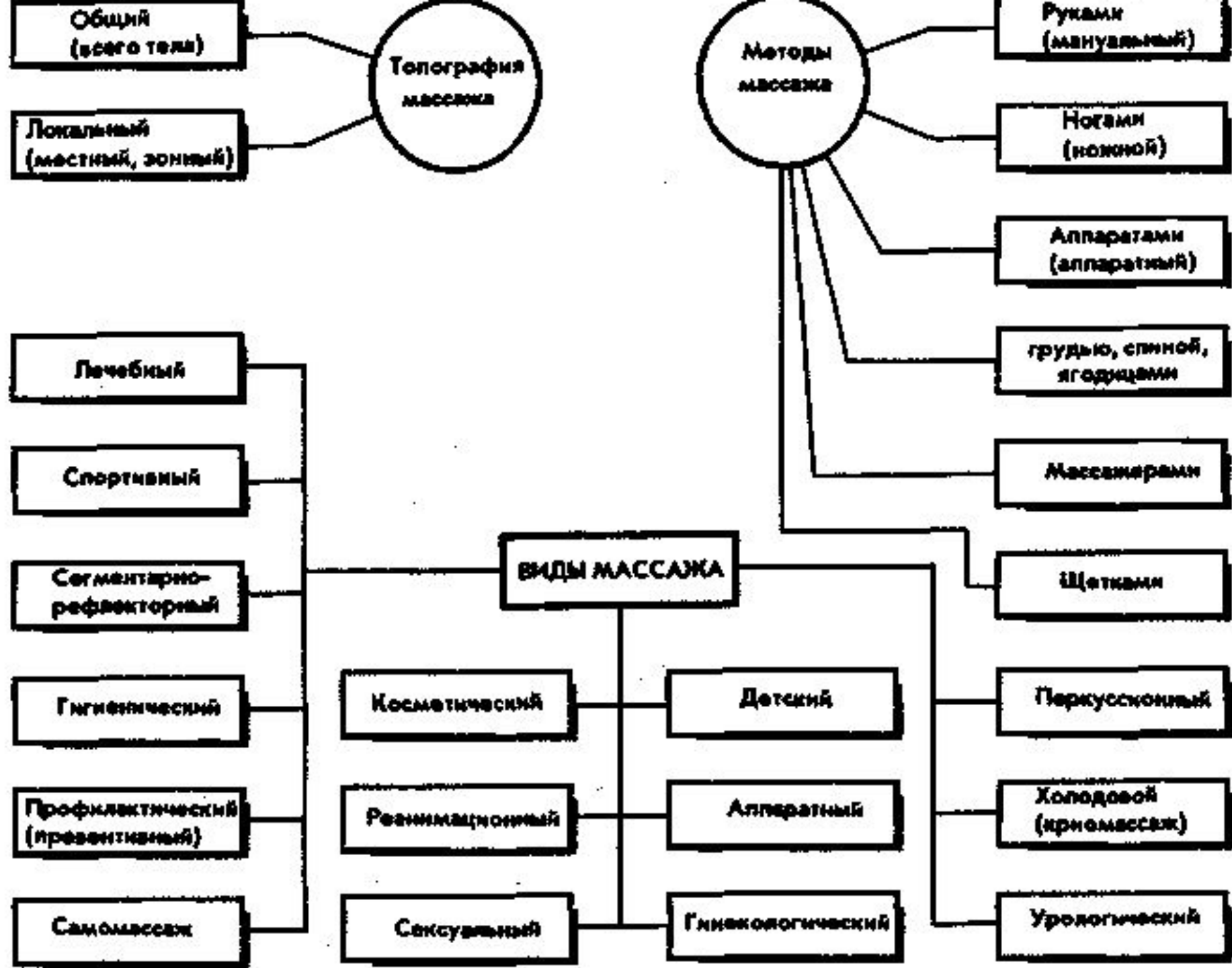


**ОБЩАЯ МЕТОДИКА
И ТЕХНИКА
КЛАССИЧЕСКОГО
МАССАЖА**



- **Техника массажа состоит из множества различных приемов.** (В след. слайде представлены основные массажные приемы, которые находят применение как в лечебном, так и спортивном массаже).
- Применение различных приемов массажа может быть связано:
 - ✓ с анатомо-физиологическими особенностями массируемого участка тела,
 - ✓ функциональным состоянием пациента,
 - ✓ его возрастом, полом,
 - ✓ характером и стадией того или иного заболевания.
- **При проведении массажа, как известно, редко употребляется один какой-то прием.** Поэтому, чтобы добиться хорошего результата, **необходимо попеременно применять основные массажные приемы или их разновидности.**

Основные приемы классического массажа	Разновидности основных приемов классического массажа	Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения	Какой частью руки выполняется массажный прием
Поглаживание	Глажение Гребнеобразное Щипцеобразное Крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, тылом кисти, Указательным и большим пальцами, большим пальцем и ладонной поверхностью, II—V пальцами, основанием ладони
Растирание	Пиление Смещение Щипцеобразное Крестообразное	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, большим пальцем (пальцами), II—IV пальцами, основанием ладони, кулаком (кулаками), фалангами согнутых II—V пальцев, локтевым краем кисти, предплечьем, большим и указательным пальцами
Разминание	Валяние, Сдвигание, Щипцеобразное, сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)	Продольное Поперечное Кольцевое Спиралевидное	Одной рукой (ординарное), двумя руками (двойное кольцевое, большим пальцем (пальцами), основанием ладони, фалангами согнутых пальцев, подушечками II—V пальцев, локтем и др.
Вибрация	Потряхивание Встряхивание Сотрясение Пересекание	Непрерывная (стабильная, лабильная) Прерывистая	Ладонью, большим пальцем (пальцами), большим и указательным пальцами, указательным и средним пальцами, основанием ладони
Ударные приемы	Рубление Поколачивание Похлопывание	Продольное Поперечное	Локтевым краем кисти, ладонью (ладонями), кулаками, локтевым краем кисти с согнутыми пальцами и др.

Приемы воздействия массажа

1. На кожу:

- Поглаживание
- Растирание
- Ударные приемы.

2. На суставы, связки, сухожилия:

- Движения
- Растирания

4. На мышцы:

- Выжимание
- Разминание
- Валяние
- Потряхивание
- Встряхивание
- Ударные приемы
- Движения.

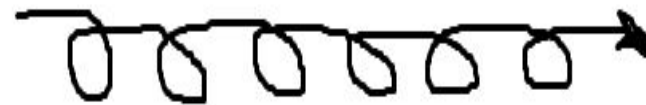
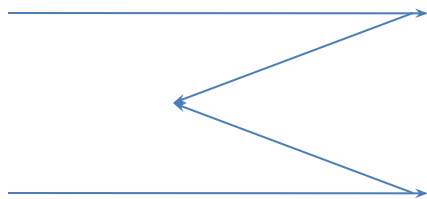
Направление движений руки при выполнении приемов массажа:

- **прямолинейное**



зигзагообразное .

- **штрихообразное**



спиралевидное



кругообразное

Приемы массажа

Тонизирующие:

- Растирание
- Разминание
- Выжимание
- Ударные приемы

Успокаивающие:

- Поглаживание
- Растирание
- Потряхивание
- Встряхивание

Основные приемы массажа и их разновидности

Поглаживание

- Это наиболее часто используемый массажный прием.
- Он заключается в скольжении руки (рук) по коже.
- Кожа при этом не сдвигается.

Прием: Поглаживание

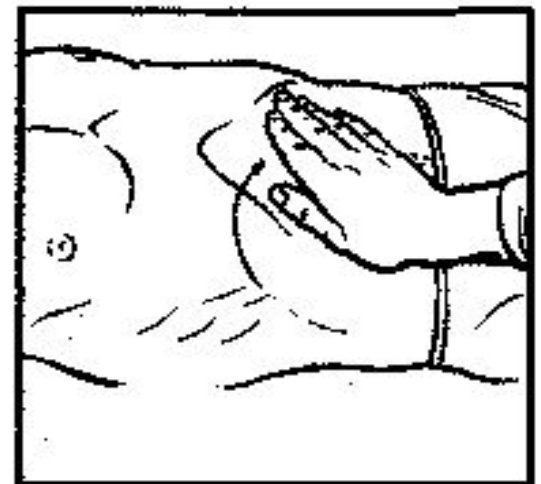
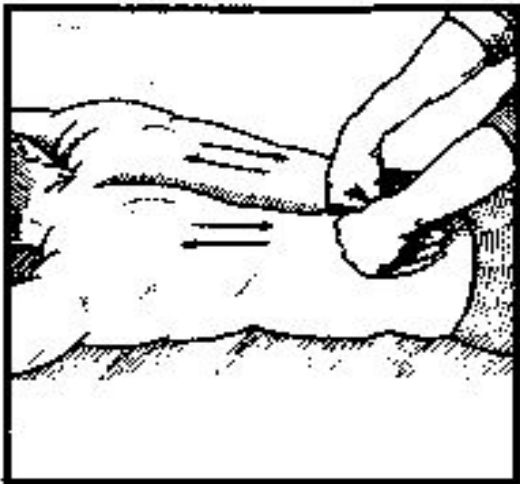
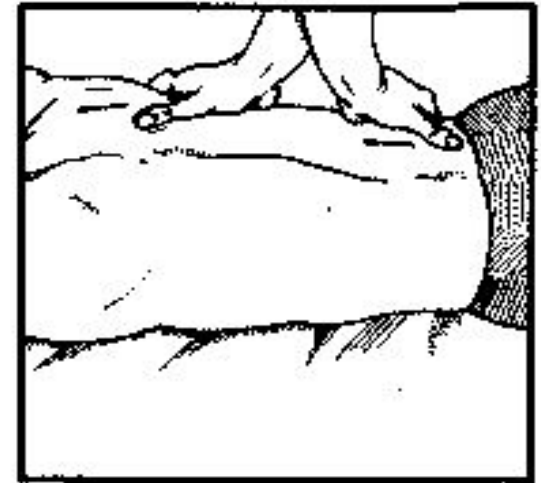
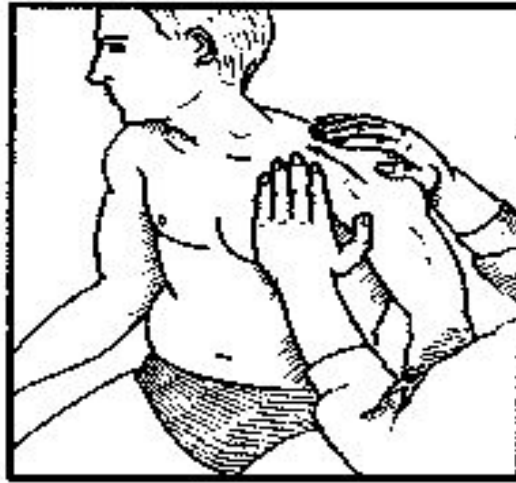
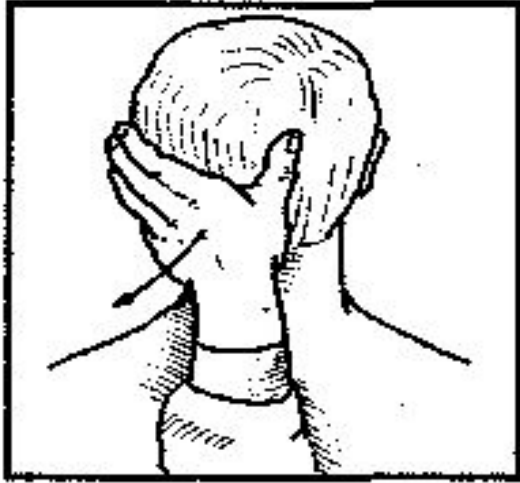
Разновидности основных приемов:

- Глажение
- Гребнеобразное
- Щипцеобразное
- Крестообразное

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное)
- Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)

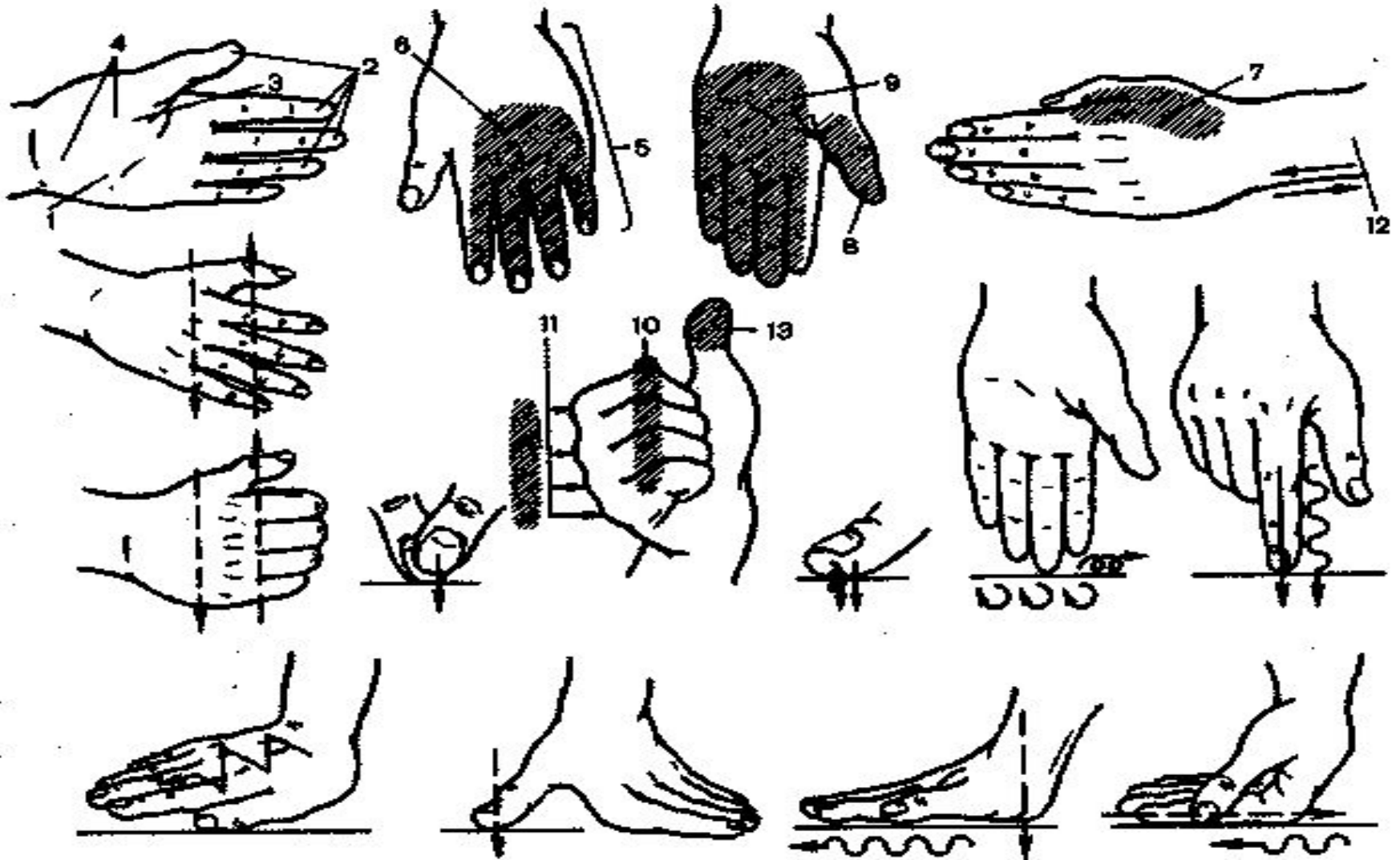
Поглаживание отдельных областей тела



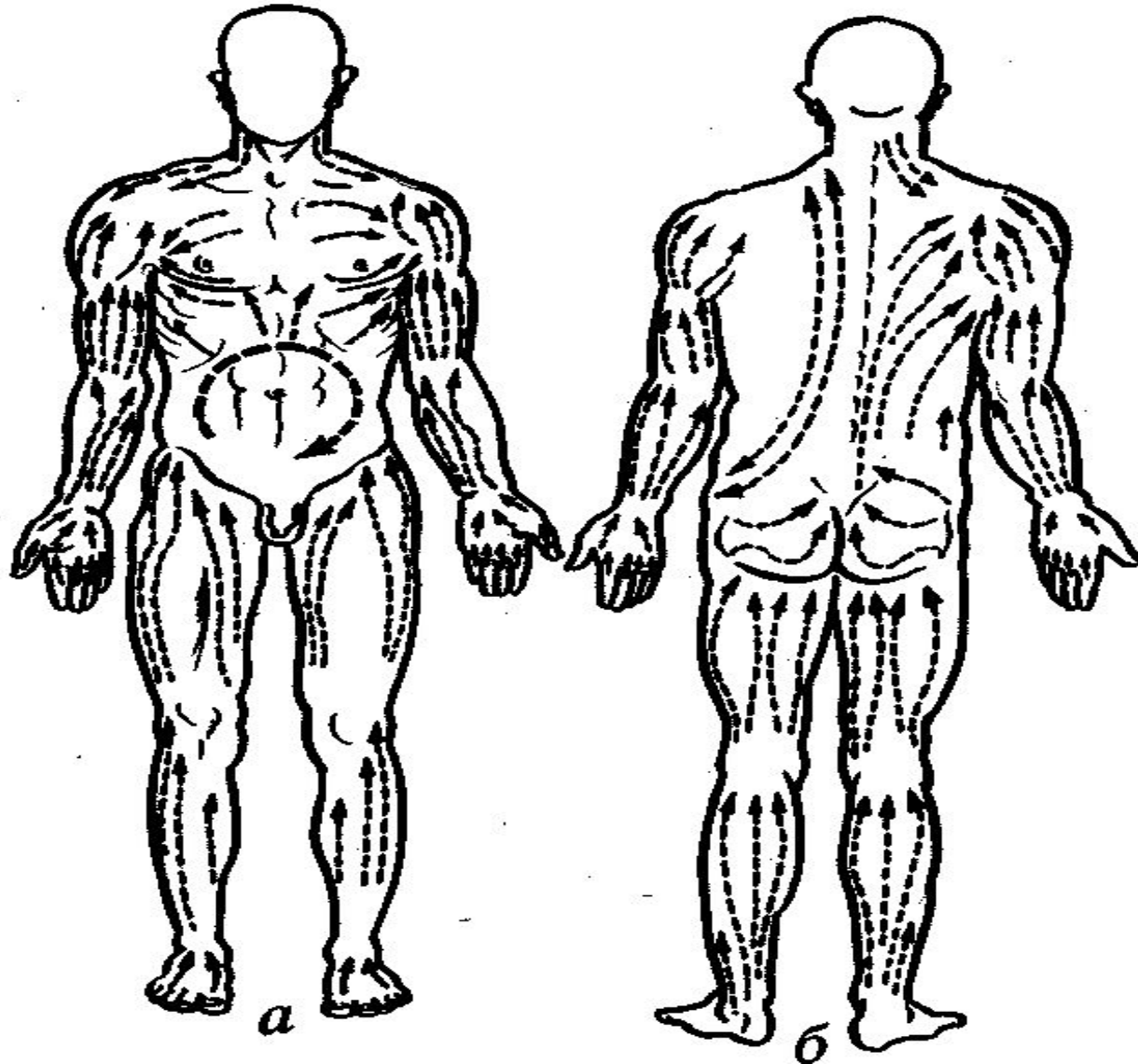
Техника выполнения.

- **Поглаживание** выполняют подушечкой большого пальца на небольших участках тела (межкостные мышцы, в местах выхода нерва, по его ходу), подушечками II—V пальцев, основанием ладони, кулаками, ладонной и тыльной поверхностью кисти (кистей).
- **При плоскостном поглаживании** кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, плотно прилегая к ней. Касание должно быть нежным, мягким. Его выполняют одной или двумя руками, как по ходу тока лимфы, так и против него.

Топография проведения массажа



Направление массажных движений



- При **обхватывающем непрерывном поглаживании** кисть (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить от периферии к центру по ходу сосудов, что способствует усилению крово- и лимфотока. Движение руки (рук) должно быть **медленным**.
- **Обхватывающее прерывистое поглаживание** выполняется плотно прилегающей к массируемому участку кистью (ладонью). Руки (рука) движутся по небольшим участкам **энергично, то обхватывая и сдавливая, то отпуская**.
- Движения должны быть ритмичными. Такое поглаживание применяется преимущественно на конечностях.

Разновидности приемов поглаживания:

- **гребнеобразный вариант поглаживания** выполняется основными фалангами согнутых пальцев.
- При массаже спины, ягодиц, бедер большой палец левой руки зажимается правой рукой.
- Этот прием применяют на ладонях, подошвах, поясничной области, тыльной поверхности голени.

- **Глажение** осуществляется пальцами одной или обеих рук, которые при этом сгибаются в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони и **ТЫЛЬНОЙ поверхностью** основных и средних фаланг последних четырех пальцев проводят поглаживание, **а в обратном направлении** — поглаживание подушечками выпрямленных пальцев — граблеобразный прием.
- **Наиболее часто применяют этот вариант при массаже спины, бедер.**

- **Концентрическое поглаживание** — это поглаживание двумя руками: обхватив сустав, продвигаются от голеностопного сустава до паховой области.
- С одной стороны располагаются большие пальцы, с другой — остальные, производятся круговые поглаживающие движения.
- Концентрическое поглаживание **применяют при массаже суставов, конечностей, мышц надплечья, шеи.**

- **Щипцеобразный вариант поглаживания** выполняется большим и указательным (или большим и остальными) пальцами; захватив при этом мышцу или сустав (как щипцами), производят поглаживание на всем его протяжении.
- **Этот вариант применяется при массаже мелких суставов, отдельных мышц.**

Методические указания

1. При поглаживании мышцы массируемого участка должны быть расслаблены.
2. Поглаживание выполняется как самостоятельно (например, при свежей травме), так и в сочетании с другими массажными приемами (растирание, разминание и вибрация).
3. Массаж начинают с поглаживания и заканчивают поглаживанием.
4. Поглаживание выполняется медленно, ритмично, мягко, по ходу крово- и лимфотока (на спине в обоих направлениях).
5. При отеках, лимфостазе и острых травмах поглаживание начинают с проксимальных участков, а со второго дня — с травмированного участка.

6. При выполнении поглаживания рука (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и **скользить к близлежащим лимфоузлам.**
7. Поглаживание **необходимо начинать с проксимальных отделов, а после нескольких массажных движений переходить к поглаживанию дистальных отделов** (к близлежащим лимфоузлам).
8. **Не обязательно пользоваться всеми вариантами поглаживания в одной процедуре.**
9. Поглаживание **является подготовкой** массируемого участка **к следующим массажным приемам.**

Прием: Растирание

Разновидности основных приемов:

- Пиление
- Смещение
- Щипцеобразное
- Крестообразное

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное, круговое)
- Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)

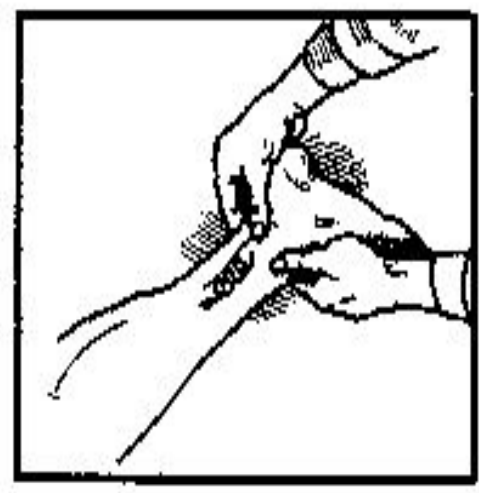
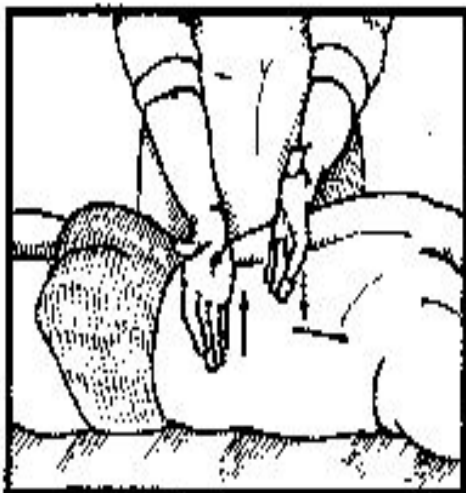
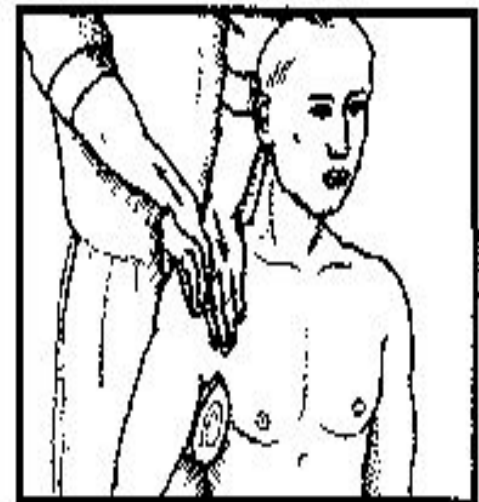
Растирание

- Растирание состоит в смещении, передвижении, растяжении тканей в различных направлениях.
- При этом **кожа сдвигается** вместе с рукой массажиста.
- Этот прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание, а производится по ходу крово- и лимфотока.
- При растирании мышц спины — движения снизу вверх и сверху вниз.

Растирание выполняют

- ладонной поверхностью кисти,
- буграми больших пальцев,
- подушечками указательного, среднего и II—V пальцев,
- основанием ладони,
- кулаками,
- локтевым краем кисти (или предплечья),
- костными выступами фаланг пальцев, сжатых в кулак.
- **Растирание выполняют одной или двумя руками:** продольно, поперечно, кругообразно, зигзагообразно (или спиралевидно).

Растирание отдельных областей тела



Техника выполнения

Растирание ладонной поверхностью кисти:

- кисть плотно прижимается к массируемому участку, пальцы при этом тесно прижаты друг к другу, большой отведен в сторону;
- производится смещение кожи и подкожной клетчатки.
- Прием производится одной или двумя руками.

- **Растирание подушечками пальцев:**
большой палец прижимается к указательному, а подушечки II—V пальцев — плотно к массируемому участку, сдвигая кожу и подкожную клетчатку.
- Этот прием можно проводить с отягощением.
Он наиболее часто применяется при массаже:
 - ✓ спины,
 - ✓ ягодиц,
 - ✓ суставов,
 - ✓ межреберных мышц,
 - ✓ тыла стопы и кисти,
 - ✓ ахиллова сухожилия.

- **Растирание локтевым краем кисти** (ребром ладони) или предплечьем: кисть плотно прижимается к массируемому участку; выполняются массажные движения прямолинейно или по кругу. Этот прием проводится на спине, в области надплечья, бедрах.
- **Растирание кулаками** производится на крупных мышцах (спины, бедер, ягодиц). Пальцы сжимаются в кулак, и растирание делается со стороны согнутых пальцев, а также со стороны мизинца кулаком (кулаками).

- **Растирание костными выступами фаланг пальцев** наиболее часто **применяют при массаже спины, бедер, подошвы, ладоней, живота**. Пальцы сжимаются в кулак и костными выступами дистальных концов основных фаланг производится растирание. Прием выполняют одной или двумя руками.
- **Растирание основанием ладони производят на мышцах спины, суставах, бедрах, на передних берцовых мышцах**. Основание ладони плотно прижимают к массируемому участку и производят давление со смещением кожи и подкожной клетчатки в различных направлениях. Растирание делается одной или двумя руками

Разновидности приемов растирания

- **Гребнеобразное растирание** выполняется костными выступами средних межфаланговых суставов и применяется на мышцах спины, бедер, большеберцовых мышцах голени, подошвах, ладонях, животе.
- **Щипцеобразное растирание** выполняется с одной стороны большим пальцем, с другой — остальными пальцами в продольном и поперечном направлениях. Этот прием применяется при массажировании лучезапястного сустава, мышц предплечья, ахиллова сухожилия.

Методические указания

1. Растирание **показано** перед разминанием и служит как бы подготовкой тканей к нему.
2. Прием **проводят медленно**; когда же его используют перед стартом (или как подготовительный), то проводят более энергично и быстро.
3. **Для усиления** действия растирание нередко применяют с отягощением (одна рука располагается поверх другой).
4. Растирание **осуществляется по ходу** кровеносных и лимфатических сосудов, а на мышцах спины — от поясничного отдела к шейному и от нижних углов лопатки к пояснице.
5. При выполнении растирания **кисть (ладонь) необходимо** плотно прижимать к массируемому участку.
6. Растирание следует **с осторожностью** применять на мягких тканях после травм (повреждений) и заболеваний.
7. Растирание — это важный прием при воздействии на ткани суставов, лечении хронических заболеваний мышц.

Оно может сочетаться с сауной, физио- и гидропроцедурами. С большой осторожностью следует его применять при лимфостазе и отеках.

Прием: Разминание

Разновидности основных приемов:

- Валяние, сдвигание,
- Щипцеобразное,
- сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Продольное
- Поперечное
- Кольцевое
- Спиралевидное

Разминание

- **Основной массажный прием**, в техническом отношении он наиболее сложен.
- Разминание заключается в непрерывном (или прерывистом) движении:
 - ✓ захватывании,
 - ✓ приподнимании,
 - ✓ сдавливании,
 - ✓ отжимании,
 - ✓ растирании,
 - ✓ сжимании,
 - ✓ «перетирании» тканей (мышц).

- Разминанию придают большое значение.
- Не случайно бытовало мнение:
массировать — значит разминать.
- В общей схеме массажа разминание должно занимать 60—75% общего времени, отведенного на всю процедуру.
- **Виды разминания:**
 - непрерывное,
 - прерывистое.

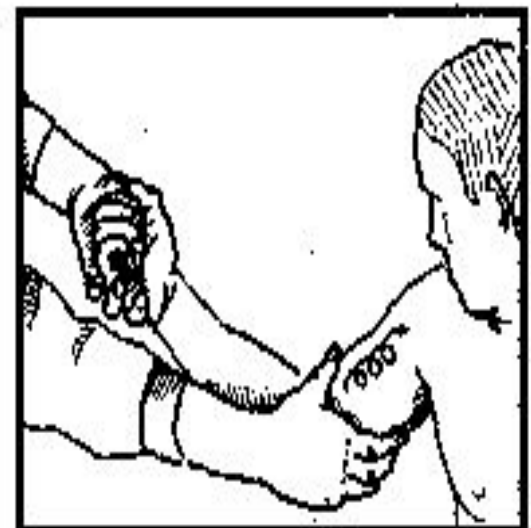
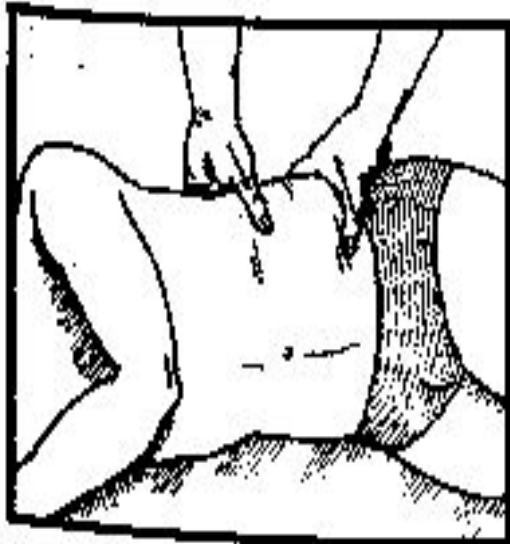
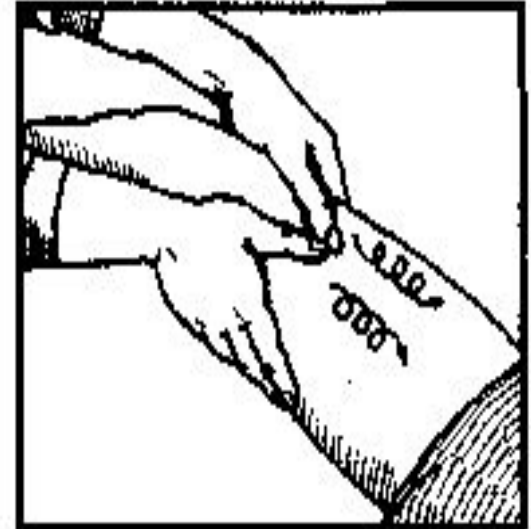
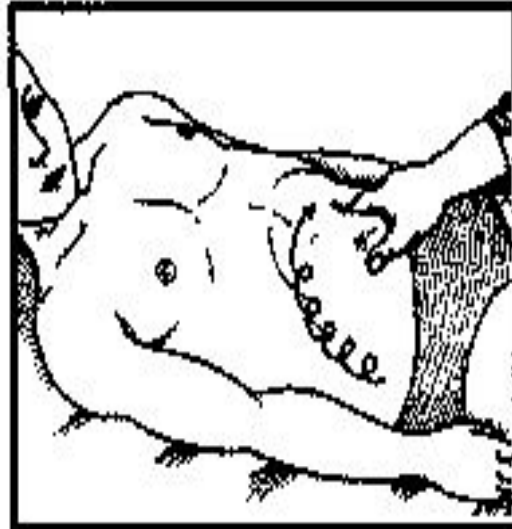
Техника выполнения

- **Ординарное разминание выполняется одной рукой.**
- Плотнo обхватив массируемую мышцу ладонью (с одной стороны мышцы располагается большой палец, а с другой — все остальные), ее приподнимают, сдавливая между пальцами и совершая поступательные движения.

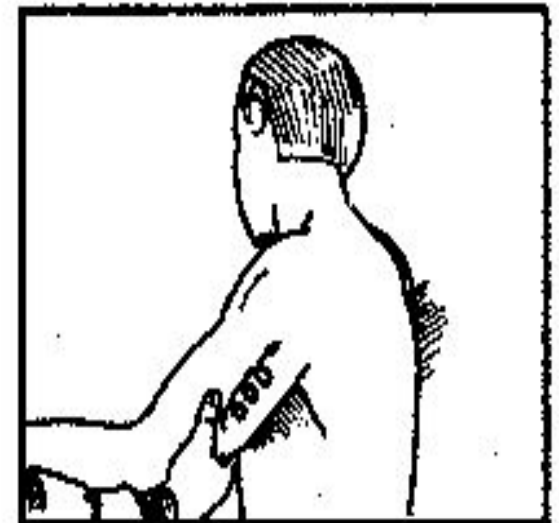
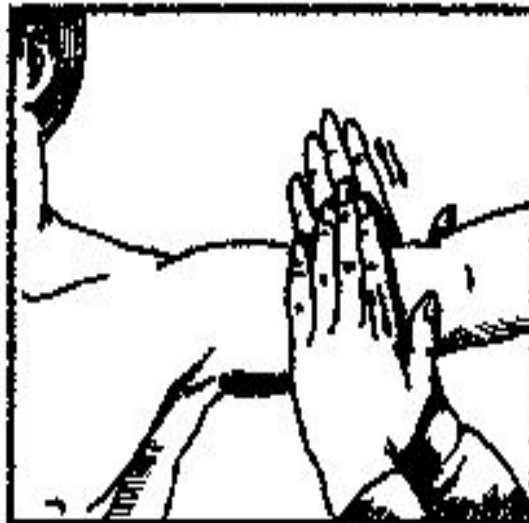
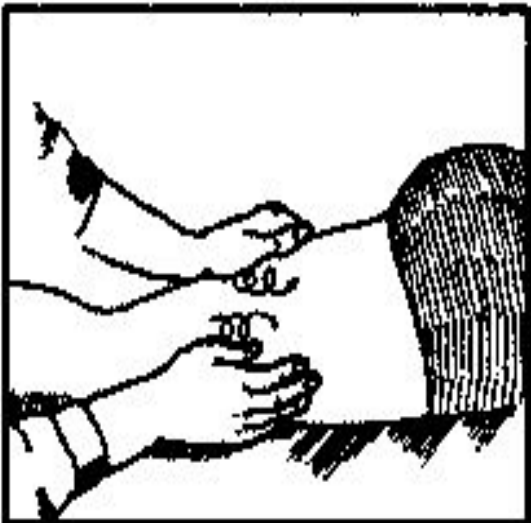
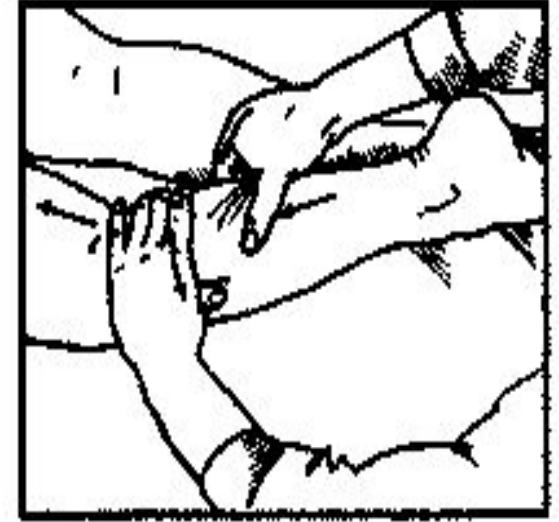
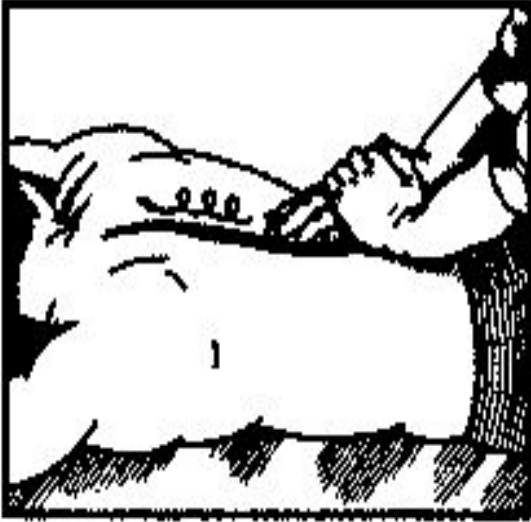
Другой вариант ординарного разминания:

- плотно обхватив мышцу, ее разминают между пальцами (где на массируемую мышцу с одной стороны давят большим пальцем, с другой — всеми остальными) и продвигаются по ее длине.
- Разминание должно быть мягким, плавным, без болезненных ощущений.
- Ординарное разминание **применяют на мышцах конечностей, спины.**

Разминание отдельных областей тела



Разминание отдельных областей тела



- **Разминание двумя руками (двойное кольцевое) в поперечном направлении выполняется так:** плотно обхватив массируемую мышцу (мышцы) руками (с одной стороны мышцы находятся большие пальцы, а с другой — все остальные), одной рукой оттягивают (приподнимают) ее (их) кверху, сдавливают и отжимают, с другой отжимают книзу, постепенно продвигаясь по ходу мышцы.
- **Массажные движения мягкие, без рывков.**
- **Разминание двумя руками наиболее часто производится на спине, ягодицах, животе,**

- **Разминание двумя руками в продольном направлении:** плотно обхватив руками (ладонями) массируемые мышцы (например, бедра), большие пальцы располагают сверху мышцы, а остальные — снизу.
- Большими пальцами надавливают, отжимают мышцу, а остальными подталкивают (сдавливают) ее снизу.
- **Движения поступательные, мягкие, плавные.**

Прерывистое разминание:

- массажные движения **выполняются** одной или двумя руками в поперечном и продольном направлениях, но **движения руками неравномерны, прерывисты, скачкообразны.**

Разновидности приемов разминания:

1. Щипцеобразное разминание:

- выполняется большим и остальными пальцами (они принимают форму щипцов);
- мышца захватывается, оттягивается кверху, а затем разминается между пальцами.
- Этот прием применяется на длинных мышцах спины, предплечье, большеберцовых мышцах голени.

2. Валяние:

- представляет собой нежный вид разминания и применяется на конечностях (мышцах бедра, плеча).
- Руки (ладони) располагаются параллельно (одна рука с одной стороны мышцы, другая — с другой) и сжимают, перемещают («перетирают») мышцы между ладонями.

3. Сдвигание:

- выполняется большими пальцами с одной стороны и всеми остальными — с другой.
- Подлежащие ткани приподнимаются и захватываются в складку, затем ритмичными движениями сдвигаются в сторону.
- Сдвигание производится на мышцах спины, стопах, рубцовых сращениях.

4. Пощипывание:

- делается большим и указательным пальцами (или большим пальцем и всеми остальными) одной или обеих рук.
- Мышечная ткань при этом захватывается и оттягивается кверху.
- **Пощипывание сочетается, как правило, с поглаживанием и применяется при рубцовых изменениях, уплотнениях и т.п.**

5. Вытяжение (растяжение):

- выполняется большими пальцами, которые располагаются друг против друга на массируемом участке и осуществляют плавное растягивание.
- Применяется при спайках, рубцах, мышечных уплотнениях.

6. Надавливание:

- производится прерывисто концом указательного или большого пальца (или II—V пальцами) в местах выхода нервов (особенно спинномозговых), на мышцах лица (при парезе лицевого нерва, увядании кожи и др.).

7. Разминание основанием ладони:

- производится на мышцах спины, бедрах, передних берцовых мышцах, больших суставах.
- Основание ладони плотно прижато к массируемому участку, производится давление на ткани в различных направлениях.

8. Разминание большими пальцами:

- кисть (ладонь) накладывается на массируемую мышцу (например, на икроножную), большой палец направляется вперед (по линии мышц), и им осуществляют круговые вращательные движения (по часовой стрелке) с надавливанием на мышцу и продвижением к подколенной ямке.
- Разминают по двум линиям. Например, внутренняя часть правой икроножной мышцы массируется правой рукой, а наружная часть — левой.
- Разминание большими пальцами мышц спины осуществляется:
 - спиралевидно,
 - линейно.

9. Выжимание:

- выполняется бугром большого пальца или его подушечкой прямолинейно с большим давлением на массируемые мышцы.
- Выжимание с отягощением осуществляется бугром большого пальца, а на большой палец надавливают или основанием другой ладони (кисти), или II—V пальцами.

Методические указания

1. При разминании **массируемые мышцы должны быть** расслаблены и находиться в удобном физиологическом положении.
2. Разминание **выполняется** энергично, но мягко, без резких движений и болевых ощущений.
3. **Разминание производится** в восходящем направлении, по ходу мышечных волокон; некоторые мышцы массируют и в поперечном, и в продольном направлениях.
4. Разминание **выполняется с возрастающей от процедуры к процедуре силой**. Не следует сразу быстро, сильно и глубоко проникать в ткани.

Мышцы необходимо предварительно подготовить для глубокого разминания.

Ведь некоторые из них более чувствительны к раздражению (например, мышцы внутренней поверхности плеча и бедра).

Прием: Вибрация

Разновидности основных приемов:

- Сотрясение
- Потряхивание
- Встряхивание
- Пересекание

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

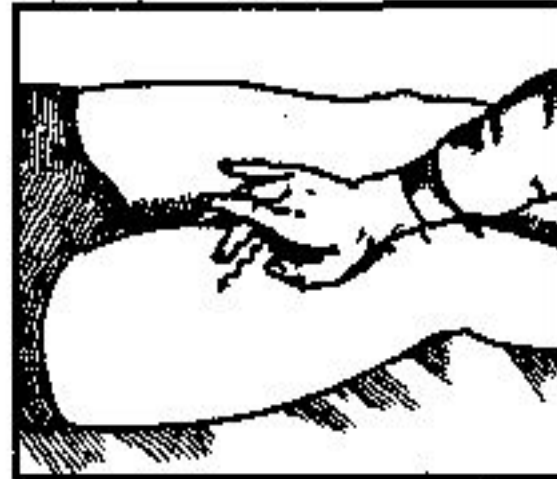
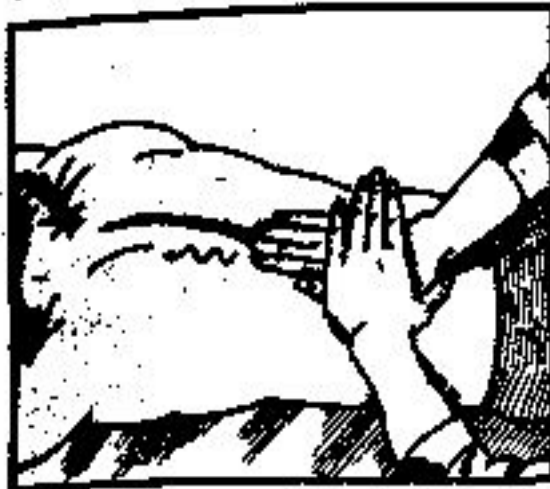
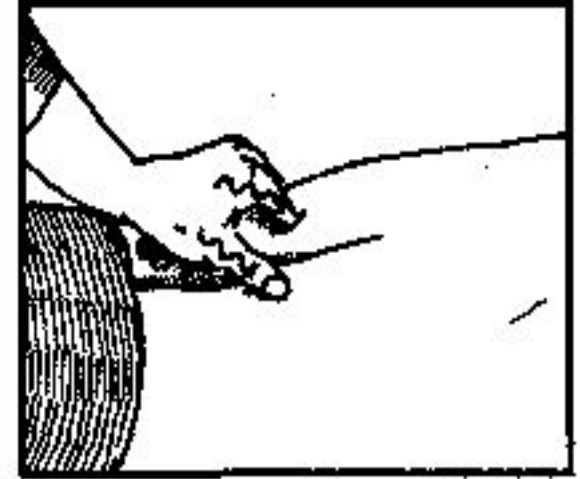
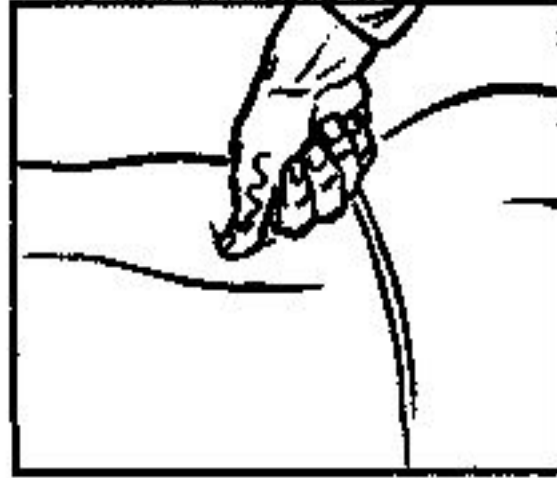
- Непрерывная (стабильная, лабильная)
- Прерывистая

Вибрация

- Это **передача массируемому участку тела колебательных движений**, производимых равномерно, но с различной скоростью и амплитудой;
- **выполняется** ладонной поверхностью концевой фаланги одного пальца, большого и указательного (или указательного, среднего и безымянного), большого и остальных пальцев, ладонью, кулаком.

- Вибрация оказывает сильное и разнообразное воздействие на глубоко расположенные ткани, нервы, кости.
- **Движения рук массажиста** при этом должны быть нежными, мягкими, безболезненными.
- Вибрация вызывает ответные реакции по типу кожно-висцеральных, моторно-висцеральных и висцеро-висцеральных рефлексов.

Вибрация отдельных областей тела



- **Непрерывная (стабильная) вибрация** производится на одном месте, без отрыва руки массажиста; лабильная выполняется на всем протяжении массируемого участка.
- При этом массируемый участок должен быть фиксирован, а рука массажиста не должна «проваливаться» во время выполнения вибрации.
- **Этот прием выполняется:**
 - в продольном,
 - поперечном направлениях,
 - зигзагообразно и т.д.

Техника выполнения

1. Точечная вибрация:

- выполняется подушечкой одного пальца.
- К массируемой точке плотно прижимается палец и производятся быстрые колебательные движения.
- Этот вид вибрации применяется при воздействии на места выхода нервов, биологически активные точки (БАТ), при уплотнениях в мышцах.

2. Большим и указательным пальцами (или большим и остальными пальцами):

- производится вибрация в области спины (мест выхода нервных корешков), гортани, на мышцах конечностей.
- При этом пальцы плотно прижимаются к массируемому участку и производят быстрые ритмичные колебательные движения.

3. Ладонью (ладонями):

- вибрация выполняется на спине, животе, грудной клетке, бедрах.
- Ладонь плотно прижимается к массируемому участку и выполняет колебательные движения (с надавливанием) с поступательным движением.

4. Прерывистая вибрация:

- характеризуется неритмичным воздействием на массируемый участок, так как рука массажиста периодически отрывается от места воздействия.
- Она применяется на местах выхода нервов, на БАТ, уплотненных мышцах (при миозитах) и выполняется кончиком пальца, пальцами, ладонью.

Разновидности приемов вибрации:

1. Встряхивание:

- Производится на верхних и нижних конечностях.
- Массажист берет, например, верхнюю конечность за кисть и слегка тянет к себе, производя быстрые колебательные встряхивания.
- Необходимо, чтобы мышцы были расслаблены и рука сгибалась в локтевом суставе.
- Встряхивание нижней конечности производится в положении лежа на спине.
- Массажист одной рукой поддерживает ногу со стороны ахиллова сухожилия, а другой — со стороны тыла стопы. Подтягивая ее к себе, производит колебательные движения.
- Этот вариант вибрации помогает расслаблению мышц и улучшению кровообращения.
- Надо быть осторожным при встряхивании рук, особенно пожилым людям, при привычном вывихе, проведении массажа в сауне (парной бане).

2. Сотрясение (потряхивание):

- Применяется на мышцах конечностей, ягодицах, гортани, грудной клетки, таза, при воздействии на внутренние органы.
- Потряхивание на икроножной мышце, например, проводится при согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноге.
- При потряхивании правой икроножной мышцы левой рукой фиксируют коленный сустав, а правой, захватив большим пальцем и остальными, производят колебательные движения в сторону (движения руки — от ахиллова сухожилия к подколенной ямке).
- Потряхивание передней и задней групп мышц бедра выполняется при их расслаблении (под коленный сустав подкладывают валик) — это колебательные движения четырехглавой мышцы бедра.
- При потряхивании задней группы мышц бедра массируемый лежит на животе, под голеностопный сустав подкладывается валик и производится та же

3. «Пересекание» области живота производится кистью одной руки при отведенном большом пальце с одной стороны и II—III пальцами зигзагообразно снизу вверх (от лобковой области к мечевидному отростку) — с другой.

Ударные приемы

Разновидности основных приемов:

- Рубление
- Поколачивание
- Похлопывание

Характеристика массажных приемов по направлению их выполнения:

- Продольное
- Поперечное

Ударные приемы

1. **Похлопывание** осуществляется ладонной поверхностью кисти (большой палец прижат) или кистью при слегка согнутых пальцах.
 - **Оно выполняется** одной или двумя руками попеременно, мягко, в основном **на мышцах спины, бедрах, ягодицах.**

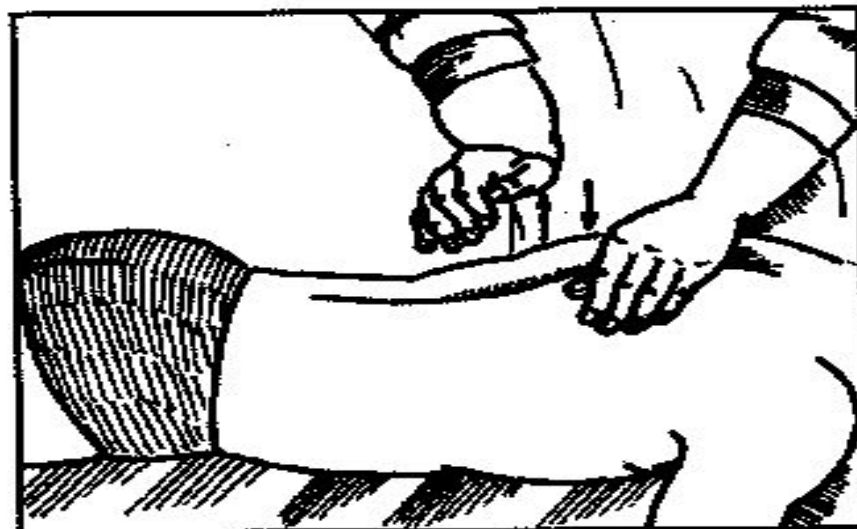
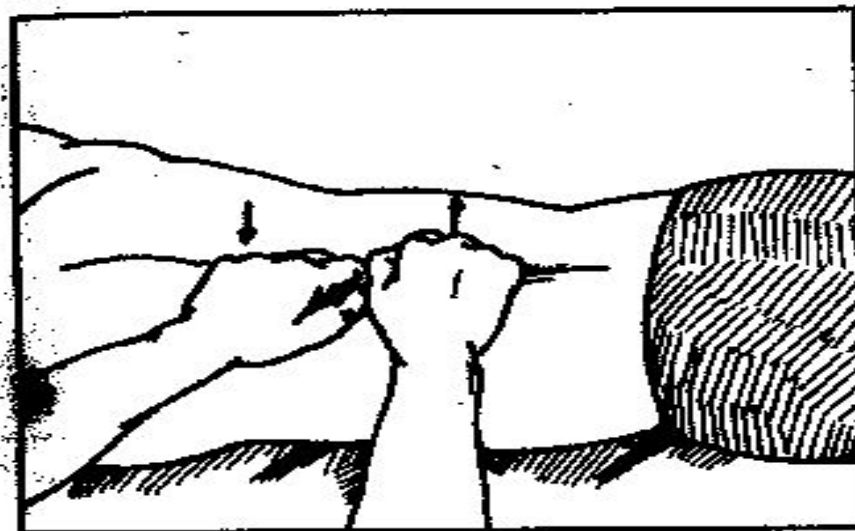
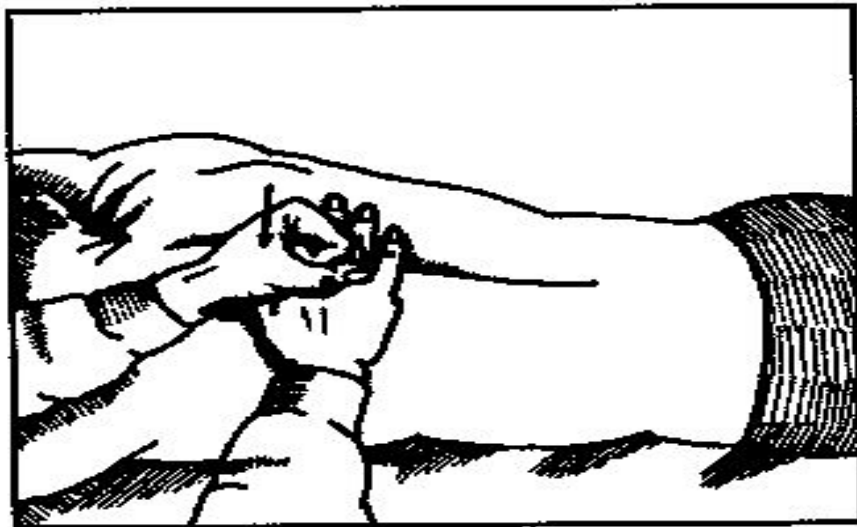
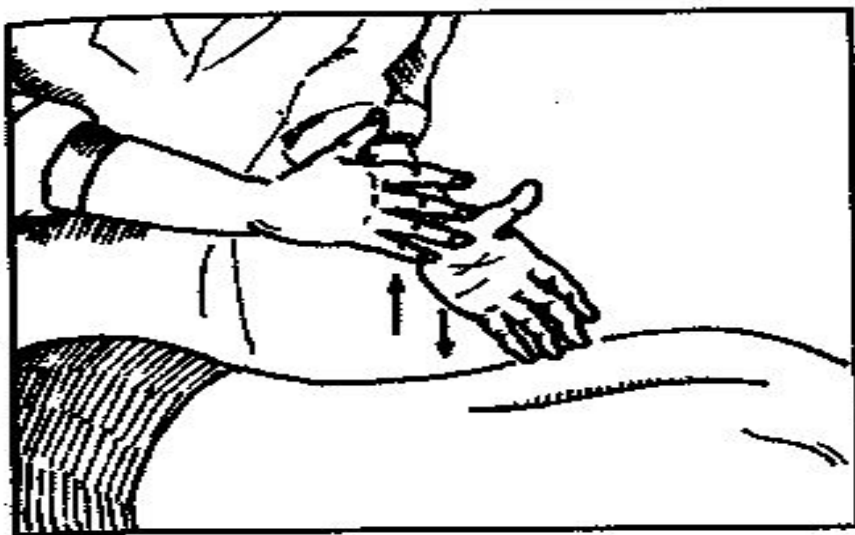
2. Поколачивание:

- делается кулаком (его локтевым краем) и кончиками пальцев.
- Движения следуют одно за другим, сила нанесения удара зависит от места воздействия.
- Этот вариант вибрации **проводится на спине, ягодицах, бедрах, грудной клетке, по ходу кишечника.**

3. Рубление ребром ладони.

- Пальцы выпрямлены или разведены и при ударе расслаблены так, что удар смягчается.
- Выполняется одной или двумя руками попеременно и ритмично **на мышцах спины, ягодицах, грудной клетке, конечностях.**
- Рубление производится в продольном и поперечном направлениях.

Ударные приемы, выполняемые на отдельных областях тела



Методические указания

Вибрации и ударных приемов

1. **Вибрация** требует от массажиста определенных навыков и умения; необходима постоянная тренировка.
2. **Сила воздействия вибрации** зависит от угла наклона пальцев (кисти) по отношению к массируемой поверхности.
3. **Вибрацию и ударные приемы** необходимо **сочетать с поглаживанием**. Продолжительность воздействия — несколько секунд.
4. Следует учитывать, что **вибрация и ударные приемы** действуют возбуждающе (потряхивание — успокаивающе).
5. **Воздействие** на ткани **вибрацией и ударными приемами** не должно быть болезненным.