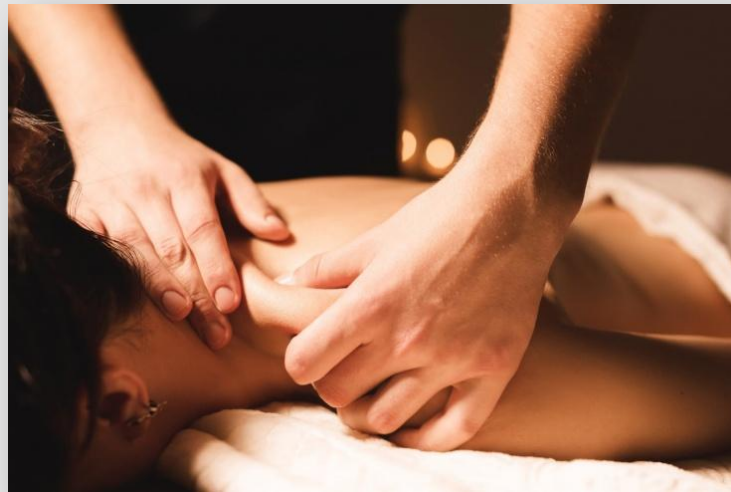


Презентация по массажу.

Подготовила: Эвелина Лесниченко, РиСОТ/б-19-10



Содержание:

- Что вы знаете о приеме «вибрация»?
- Какие основные и вспомогательные приемы «вибрации» вы знаете ?
- Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?

Вибрация — массажный прием, при котором может использоваться рука массажиста или специальный вибрационный аппарат. Они передают телу колебательные движения. **Сотрясение** или **вибрация** иначе называется дрожанием или дрожательным давлением.

Физиологическое действие сотрясений состоит в прямом влиянии на мышцы и нервы и в отраженном или косвенном влиянии на весь организм. Прямое влияние сотрясений мышечной ткани выражается в повышении ее жизнедеятельности и в раздражении мышц.

Техника вибраций:

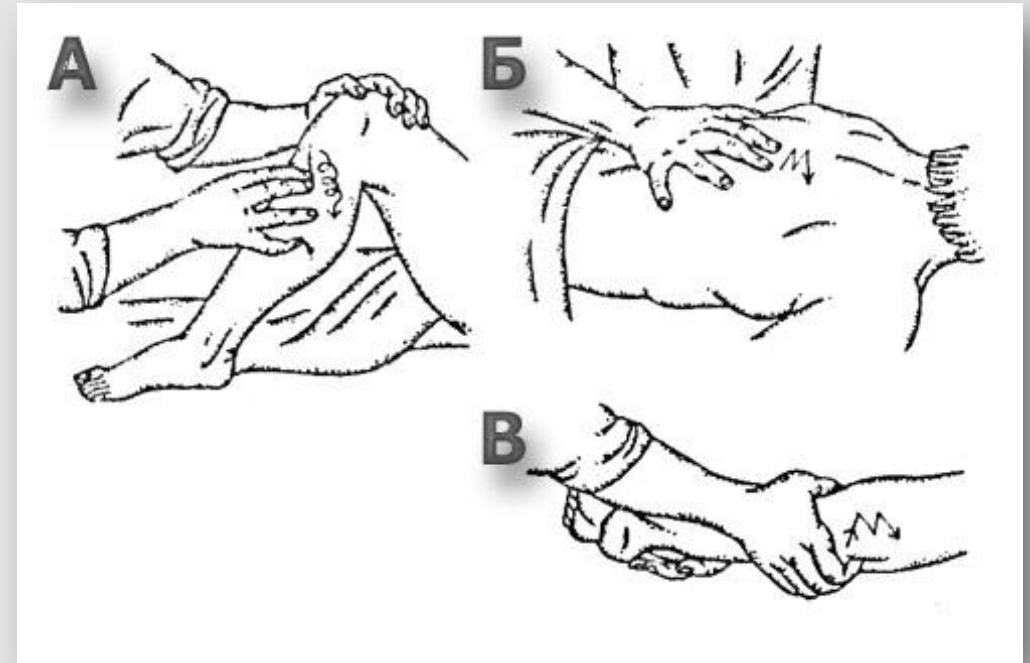
Учиться делать вибрацию можно и на самом себе, например, положив руку на бедро. Для того, чтобы убедиться, хорошо ли выходит дрожание, можно сделать следующий опыт: поставить на стол стакан с водой, обхватить его рукой и делать ею дрожание. При правильно проведенном дрожании в движение приходит центральный столб воды; при неправильной вибрации приходит в колебание из стороны в сторону вся вода в стакане.

Основные приемы вибрации:

- Разновидности вибрации — непрерывистая, прерывистая, лабильная, стабильная (основные приемы); сотрясение, встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование (вспомогательные).
- Все разновидности этого приема оказывают на организм ярко выраженное рефлекторное воздействие — они усиливают рефлексы. Сосуды сужаются либо расширяются — зависит это от того, как используется вибрация, точнее, от ее частоты и амплитуды. Артериальное давление при вибрации способно существенно понизиться. Частота сердечных сокращений снижается, у отдельных органов изменяется секреторная деятельность.

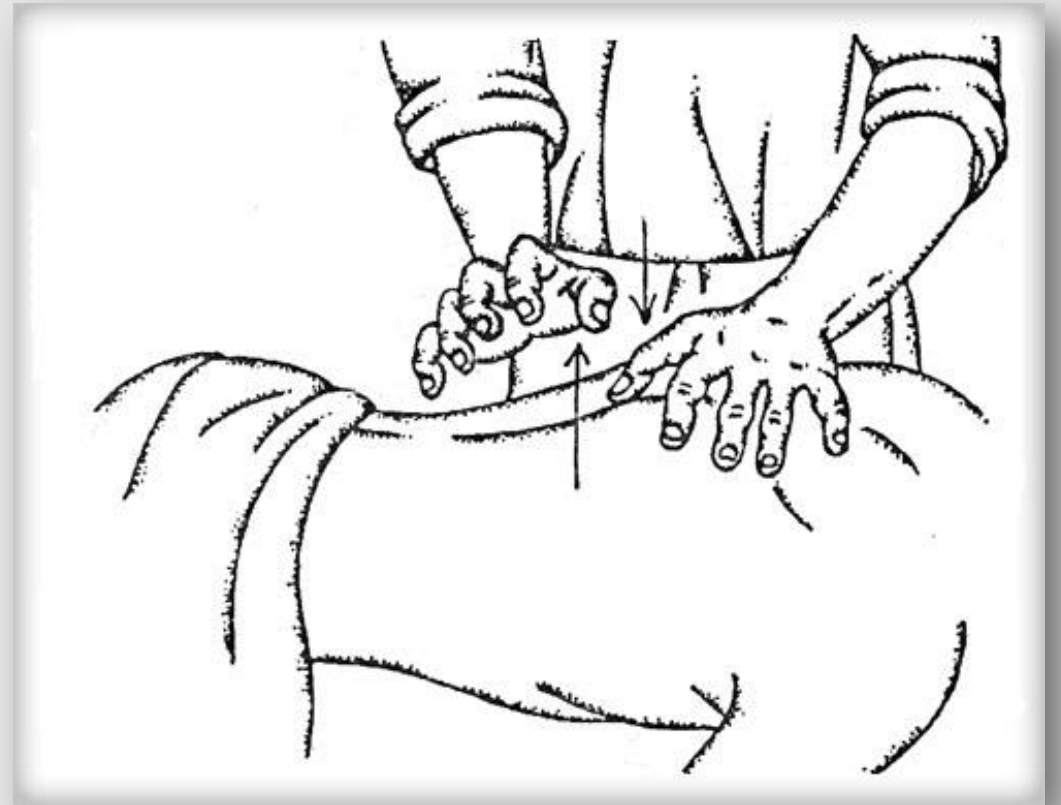
Непрерывистая вибрация:

- Этот прием выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев (а), в зависимости от того, на какую область тела [делается массаж](#).
- Непрерывистая **вибрация** может выполняться:
 - одной или двумя кистями рук (б)
 - всей ладонью (в)
 - основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак).
- Используется такой вид вибрации **при массаже области гортани, таза, спины, мышц бедра, голени, плеча, предплечья**, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.



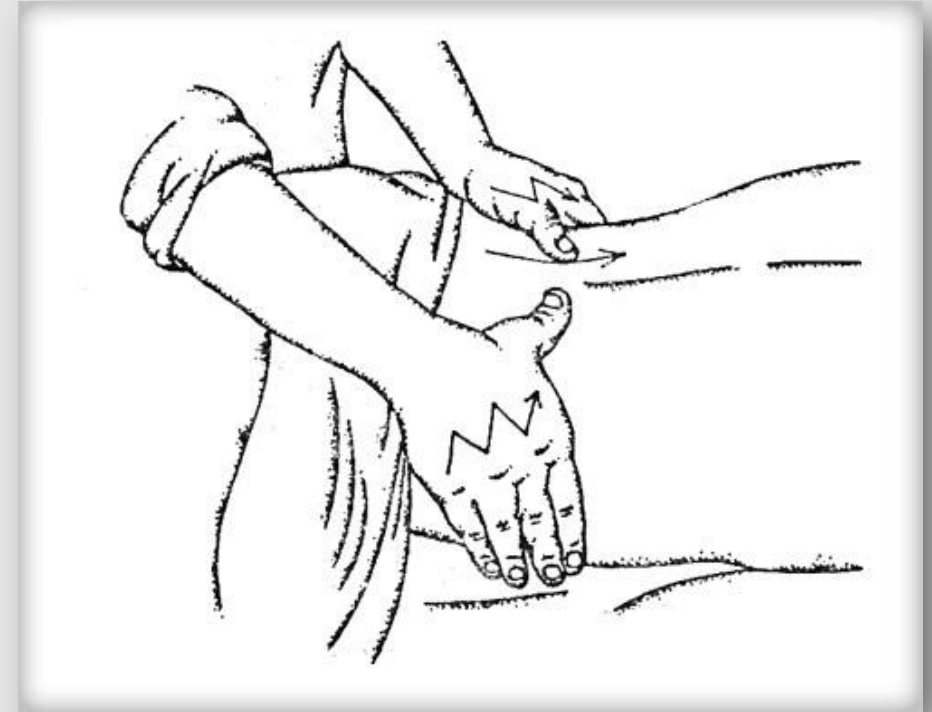
Прерывистая (ударная) вибрация:

- Такой вид вибрации выглядит как нанесение поочередных, следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев или ребром ладони, ее локтевым краем. Можно ударять и тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной, чаще двумя руками попеременно.
- Этот прием используют при массаже ног, рук, спины, груди, живота, области таза. На лице и голове прерывистая вибрация делается тоже, в этом случае движения выполняют пальцами.



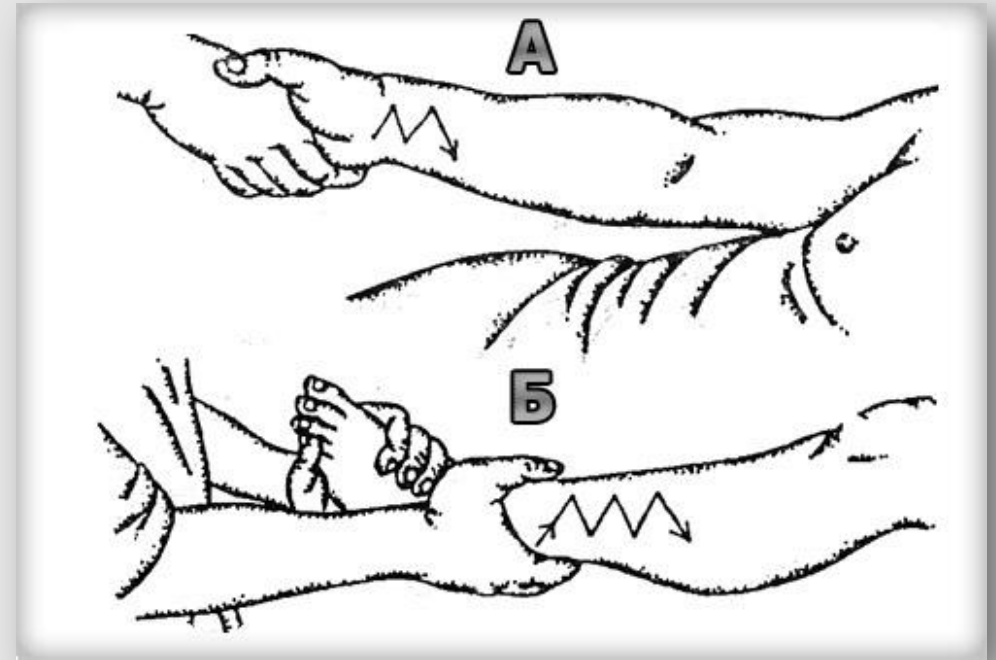
Вспомогательные приемы вибрации:

- **Сотрясение**
- Сотрясение производится всеми кистями или отдельными пальцами. Движения производятся в различных направлениях. По виду движения напоминают как бы просеивание массажистом муки через сито.
- Применяют сотрясение при массаже живота, гортани, отдельных мышц, при спастических мышечных группах.



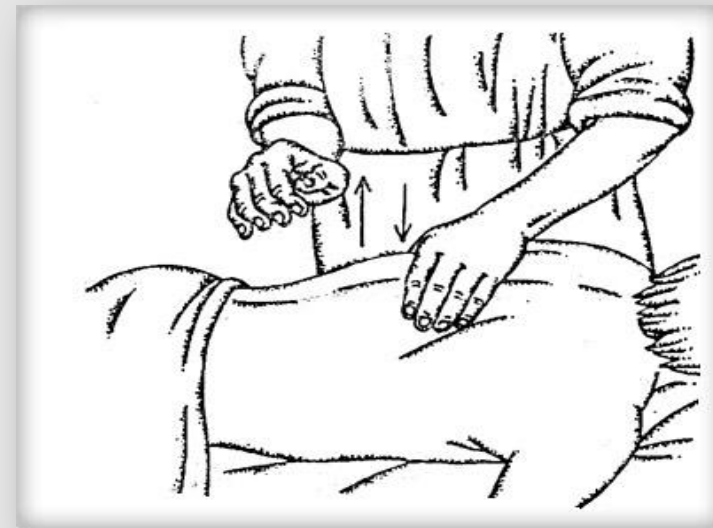
Встряхивание:

- Массируемая часть тела фиксируется. Обычно это верхняя или нижняя конечность, так как этот прием применяется только на конечностях. Встряхивание делается одной или двумя руками.
- Если массируются верхние конечности, массажист делает как бы «рукопожатие» и встряхивает руку пациента в горизонтальной плоскости (а).
- На нижних конечностях, наоборот, встряхивание делается в вертикальной плоскости; при этом голеностопный сустав фиксируется, а коленный — выпрямляется (б).



Рубление и похлопывание:

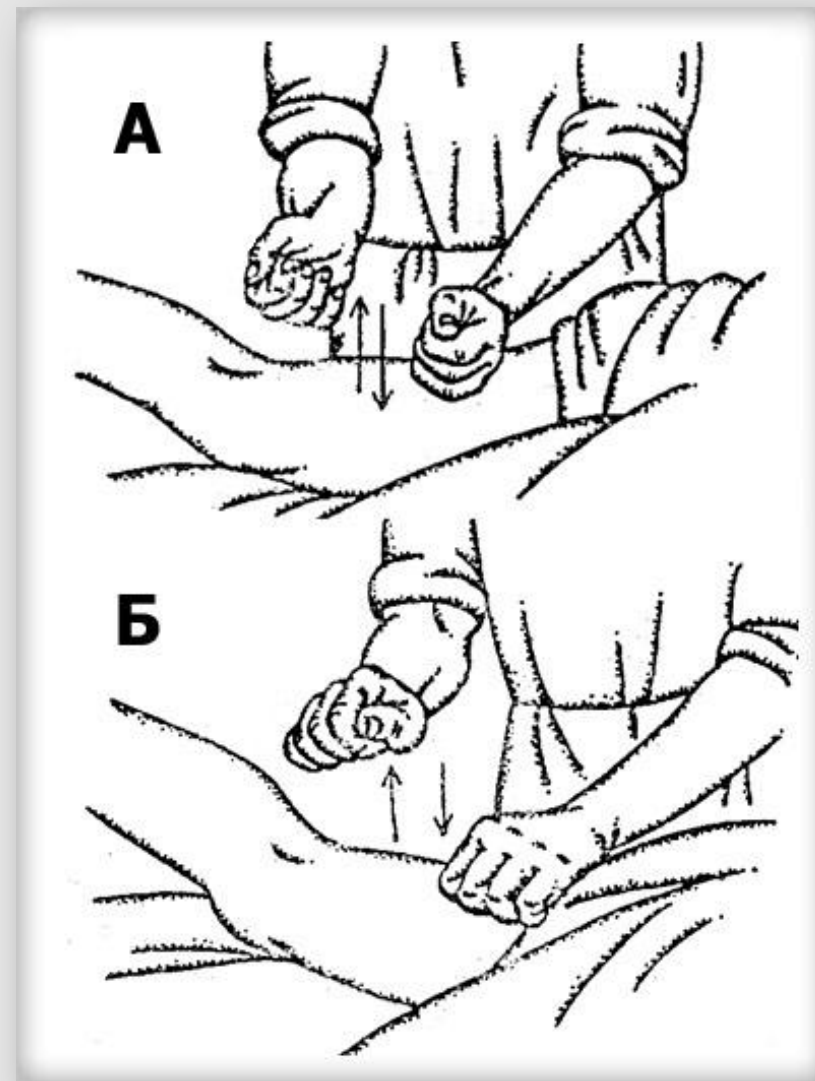
- **Рубление** – работают локтевые края кистей рук массажиста. Ладони его располагаются на расстоянии 2–4 см друг от друга. Движения быстрые, ритмичные, выполняются вдоль мышц.
- **Похлопывание** производится ладонями одной или двух рук. Пальцы могут быть или сомкнуты, или согнуты — в этом случае образуется воздушная подушка, смягчающая удар руки о тело. Используется прием при массаже груди, спины, в области поясницы, таза, на верхних и нижних конечностях.



Поколачивание:

- Выполняется локтевыми краями одной или обеих кистей, которые согнуты в кулаки (а), а также тыльной стороной кисти (б).

Применяется при массаже спины, в поясничной и ягодичной областях, на конечностях.



Пунктирование:

- Его делают концевыми фалангами 2 и 3 либо 2 и 5 пальцев. Движение напоминает выбивание дроби на барабане. Можно работать одной или двумя руками. Применяется прием на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, спины, груди.
- Вибрация не должна вызывать у массируемого болезненных ощущений. Помните, что сила и интенсивность воздействия зависят от угла между телом больного и массирующей кистью. Чем ближе этот *угол* к 90 градусам, тем сильнее оказываемое воздействие.

Какие методические указания должен выполнять массажист при выполнении приема «поглаживание»?

- При проведении поглаживания мышцы массируемого участка должны быть в расслабленном состоянии.
- Поглаживание выполняют как самостоятельно (например, при свежей травме), так и в сочетании с другими массажными приемами (растирание, разминание и вибрация).
- Массаж начинают с поглаживания и заканчивают поглаживанием.

- Поглаживание выполняют медленно, ритмично, мягко, по ходу крово- и лимфотока (на спине в обоих направлениях).
- При отеках, лимфостазе и острых травмах поглаживание начинают с проксимальных участков, а со 2-го дня — с травмированного участка.
- При выполнении поглаживания рука (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить к близлежащим лимфоузлам

- Поглаживание необходимо начинать с проксимальных отделов, а после нескольких массажных движений переходить к поглаживанию дистальных отделов (к ближайшим лимфатическим узлам).
- Не обязательно пользоваться всеми вариантами поглаживания в одной процедуре.
- Поглаживание является подготовкой массируемого участка к следующим массажным приемам.

Спасибо за внимание!

