

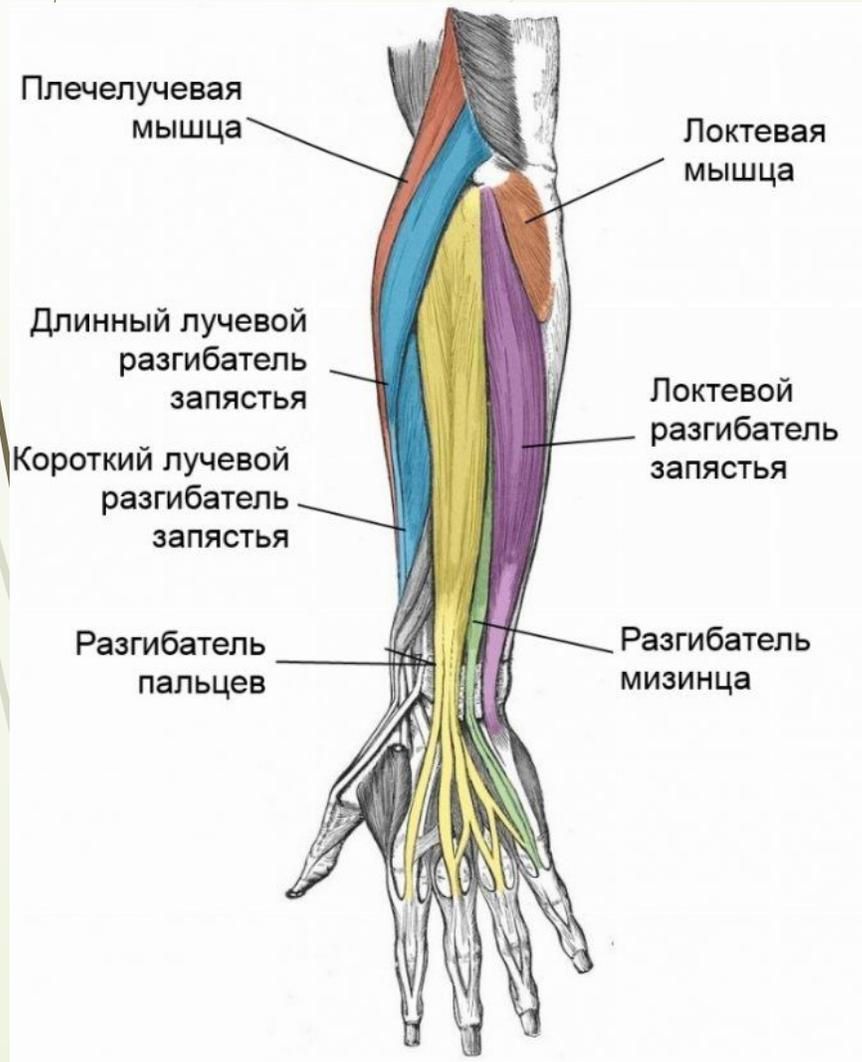
# Массаж



Презентацию подготовила Морозова Татьяна  
РиСОТ/6-19-1о  
СевГУ

# Вопрос № 31

## Техника массажа на мышцах предплечья



- На предплечье располагаются две группы мышц: передняя (сгибатели и пронаторы) и задняя (разгибатели кисти и супинаторы).
- На передней и задней поверхностях имеются по два слоя мышц: поверхностный и глубокий.
- Для массажа предплечья его сгибают под углом  $110^\circ$  к плечу.
- Вначале проводят общий массаж предплечья, при котором одинаково воздействуют на сгибатели и разгибатели. После этого проводится избирательный массаж мышц тыльной и ладонной поверхностей.

## Вопрос № 31

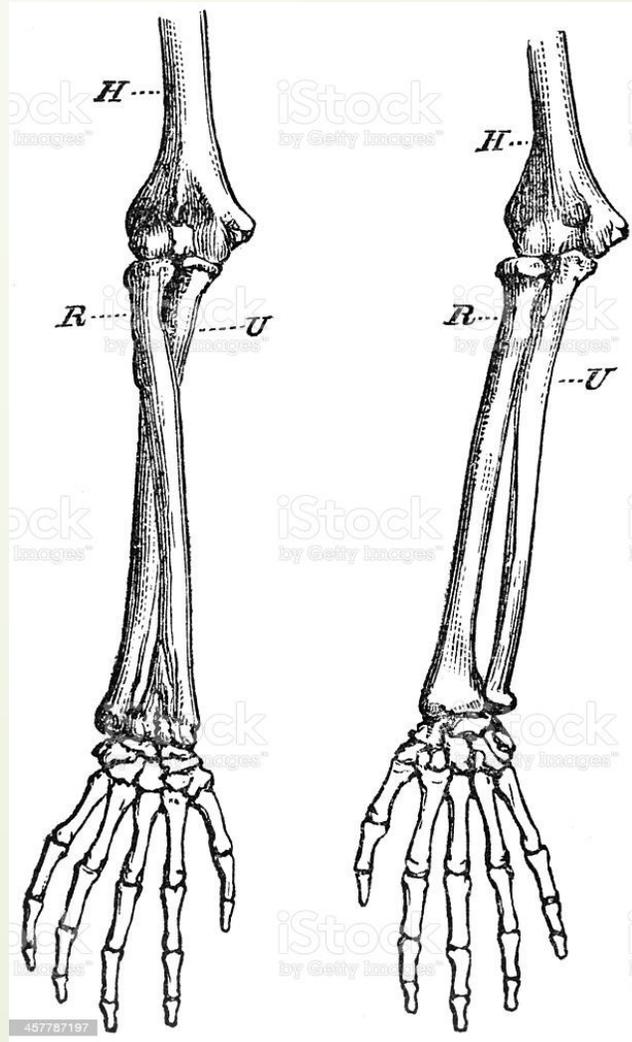
### Техника массажа на мышцах предплечья



- Массажист одной рукой фиксирует кисть, а другой массирует, начиная поглаживание от кончиков пальцев до нижней трети плеча. При избирательном массаже мышц задней поверхности предплечья одной рукой массажист фиксирует предплечье в положении пронации, а другой производит обхватывающее непрерывистое поглаживание, скользя ладонью и пальцами - I пальцем по внутреннему краю локтевой кости, а II, III, IV и V - вдоль линии, разделяющей мышцы-разгибатели от сгибателей. После этого руку переводят в положение супинации и также, начиная от пальцев и кисти глажение, продолжают на предплечье обхватывающее непрерывистое поглаживание в том же направлении. Завершают поглаживание встряхиванием.

## Вопрос № 31

# Техника массажа на мышцах предплечья



- Избирательный массаж мышц передней поверхности предплечья проводится при супинированном положении руки массируемого. Большой палец массажиста движется вдоль лучевой кости и далее по бороздке между длинным супинатором и сгибателями, а остальные пальцы - вдоль локтевой кости, ладонь скользит по предплечью. Помимо непрерывистого и прерывистого поглаживания, применяют полукружное растирание обеими руками, поперечное разминание с лучевой и локтевой стороны, вибрацию в форме рубления.

## Вопрос № 31

# Техника массажа на мышцах предплечья

- Массируют поочередно двумя руками, а отдельные мышечные группы массируют той рукой, к которой эти мышцы ближе. При избирательном массаже движения начинают от луче-запястного сустава и заканчивают у наружного мыщелка (при массаже разгибателей) или у внутреннего мыщелка плечевой кости (при массаже сгибателей). Пальцы в конце поглаживания сходятся. При поглаживании и разминании следует массировать мышцы по группам, для остальных приемов это не обязательно.

## Вопрос № 32

### По каким линиям массируется локтевой сустав?



- Локтевой сустав состоит из трех суставов: плече-локтевого, плече-лучевого и луче-локтевого. Все эти суставы имеют одну общую капсулу и одну общую полость. Щель плече-лучевого сустава прощупывается на задней поверхности предплечья у верхнего конца с лучевой стороны. Локтевой сустав укреплен крепкими связками, расположенными по боковым поверхностям сустава. Сумка локтевого сустава наиболее доступна массажу сзади.
- Массаж сустава проводится при сгибании руки в локтевом суставе под углом  $110^\circ$  или слегка согнутом суставе. Больной лежит или сидит, положив руку на массажный столик. Сустав массируют с лучевой и локтевой стороны, а также опереди и сзади. Одна рука фиксирует предплечье или кисть, а другая массирует.

## Вопрос № 33

# Какие виды приемов используются при массаже локтевого сустава?



- Применяется плоскостное круговое поглаживание I пальцами обеих рук; спиралевидное растирание между локтевым отростком и надмыщелками плеча на задней поверхности, а также в области луче-локтевого сустава.
- И. М. Саркизов-Серазини (1963) считает, что массаж локтевого сустава лучше проводить в положении сидя с согнутой рукой. При этом сустав следует массировать со стороны сгибателей по всей окружности, начиная движение на предплечье и заканчивая на двуглавой и трехглавой мышцах плеча. При скоплении воспалительного экссудата в суставе припухлость видна в области прикрепления трехглавой мышцы и по бокам их сухожилий.

**Благодарю за внимание!**

