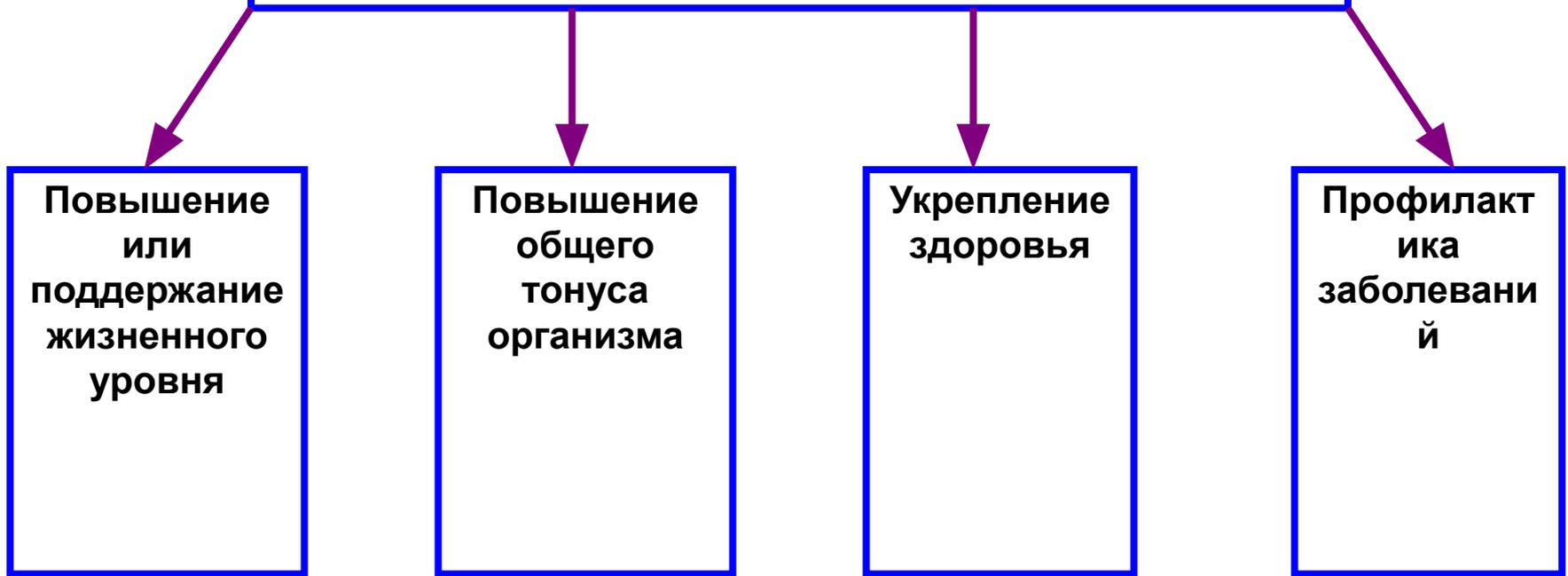


Гигиенический массаж.

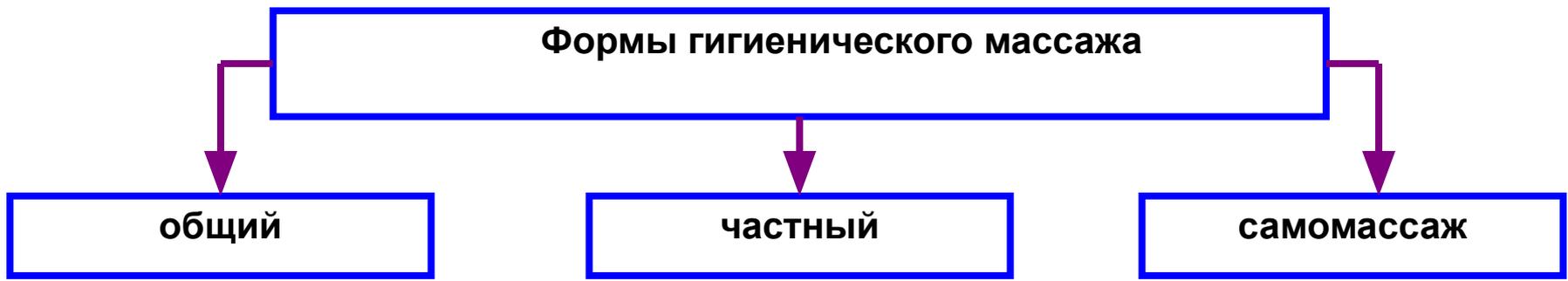
Самомассаж



Задачи гигиенического массажа.



Формы гигиенического массажа



Действие гигиенического массажа утром на организм.

Повышение
возбудимост
и ЦНС.

Углубление
дыхания.

Ускорение
оттока
лимфы.

Повышение
эластичност
и мышц.

Улучшение
других
функций
организма.

Распределение времени гигиенического массажа.

Общий массаж - 40 минут.

Массаж спины и шеи – 7 минут.

Верхних конечностей – 10-12 минут.

Области таза – 3 минуты.

Нижних конечностей – 14 минут.

Грудь, живота – 4 минуты.

Поглаживание (поверхностное и глубокое) – 20%

Растирание – 15%

Разминание – 60%

Ударные приемы – 5%

Методика общего гигиенического массажа.

Последовательность действий: спина, шея – руки – ноги – грудь – живот.

Приемы проводятся с меньшей силой воздействия, чем общий спортивный массаж.

Можно применять аппаратный массаж – продолжительность 20 минут. Спина – 4 мин. Руки – 3 мин. Обл. таза – 3 мин. Ноги – 7 мин. Грудь – 1 мин.

Продолжительность гигиенического аппаратного самомассажа – 12 минут. Спина – 1.5 мин. Грудь – 1 мин. Обл. таза – 2 мин. Ноги – 4.5 мин.

При проведении вибрационного массажа - массируемые участки тела должны быть максимально расслаблены.

Нельзя делать аппаратный массаж перед сном.

Гигиенический массаж завершают водной процедурой.

Самомассаж.

Самомассаж проводится после утренней зарядки.

Цели:

Улучшение настроения.

Подготовка к работе.

Предупреждение старения кожи и тела.

Можно проводить в производственных условиях.

При различных дискомфортных состояниях: чиханье, кашель, насморк, икота.

С лечебной целью – по разрешению врача и указаниями по его проведению:

При растяжении связочного аппарата.

Ушибах.

Рубцовых изменениях тканей.

Миозитах, плевритах, ишиасе.

Бессонница, головные боли.

Можно проводить самомассаж:

В ванне, под душем при температуре 36-38 градусов. Используя щетки, скребки, мочалки – оказывает тонизирующее действие.

В русской, финской бане с помощью веников, мочалок, щеток.

Правила проведения самомассажа:

Массаж не должен вызывать болезненность, не должен оставлять на теле кровоподтеков.

Массаж проводить энергично, должно появиться ощущение тепла, расслабления.

При нарушениях опорно-двигательного аппарата – массаж начинать с вышележащих отделов. При массаже коленного сустава – с бедра. Затем очаг поражения.

Продолжительность частного массажа 3-5 минут. Общего 20-25 минут.

Положение средне физиологическое - для расслабления всех мышц.

Методика общего самомассажа.

Массаж нижних конечностей

Начинают с четырехглавой мышцы бедра:

Движения от коленного сустава до паховой складки.

Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация одной или двумя руками с отягощением.

Массаж задней поверхности бедра, боковой, внутренней.

Движения от колена вверх к паховому лимфоузлу.

Приемы: поглаживание – все разновидности, растирание, разминание – поперечное, продольное, щипцеобразное, валиние, надавливание, вибрация – все приемы кроме встряхивания.

Массаж коленного сустава.

Движения к подколенной ямке.

Приемы:
поглаживание – плоское, щипцеобразное;
растирание – прямое, кругообразное, спиралевидное, пересекание; разминание – надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное; вибрация – пунктирная, поколачивание пальцами, точечная вибрация.

Движения – сгибание, разгибание в суставах.

Массаж задней поверхности голени.

Движения от пяточного бугра к подколенной области.

Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Выполняют пальцами, одной, двумя руками, с отягощением.

Массаж передней поверхности голени.

Движения: от пальцев стоп – к подколенной области.

Все приемы: с акцентом на наружную сторону голени.

Массаж стопы и голеностопного сустава.

Растирание пальцев – начало.

Круговые поглаживания суставов. Акцентировать внимание на лодыжке, пяточном бугре, в местах прикрепления пяточного сухожилия.

Все приемы для этой области.

Движения активные и пассивные.

Все движения от пальцев к пятке.

**Массаж шеи.
(передняя поверхность)**

**Движения: сверху вниз
к ключицам.**

**Приемы: плоскостное поглаживание поочередно,
обхватывание, щипцеобразное с акцентом на внутреннюю
поверхность грудной клетки сосцевидных мышц.**

Массаж грудной клетки.

**Массируют поочередно то
на одной стороне, то на
другой.**

**Приемы все, которые
используют на грудной
клетке.**

**Движения к подмышечным
лимфатическим узлам до
уровня диафрагмы.**

Массаж боковых частей шеи.

**надплечий, плеча, предплечье, кисти начинают с мышц несущих
небольшую нагрузку – вначале на внутренней поверхности
плеча, предплечья – затем наружная, тыльная.**

Приемы все.

Массаж пальцев руки.

**Акцент на боковые и
внутренние поверхности.**

**Конечности массируют
поочередно.**

**Пассивные и активные
движения во всех
суставах.**

Массаж задней поверхности шеи и головы, верхнего отдела позвоночника, воротниковой зоны.

Все приемы при индивидуальной возможности проведения.

Массаж нижнегрудного отдела позвоночника, пояснично-крестцовой области.

Акцент на область крестца.

Все приемы, точечное воздействие.

Массаж области таза.

Положение лежа на боку, сидя, стоя.

Все приемы.

Движения к паховым лимфоузлам.

Завершают общий массаж воздействием на область живота:

Все приемы – в положении лежа, колени согнуты.

Движения по часовой стрелке.

Завершают процедуру дыхательным массажем внутренних органов.

Дыхательные упражнения с помощью мышц живота, нижнего отдела грудной клетки и верхней части груди.

При самомассаже можно пользоваться различными растирками, мазями, аэрозолями – финалгон, дольпик, эфкамон, випросал, випратокс и др.

Преимущества самомассажа:

Возможность применять его в любых условиях, выбора ударной дозы.

Возможность дозировать силу воздействия исходя из самочувствия.

Возможность проводить в удобное время.

Сочетать с физиопроцедурами природными факторами.

Отрицательные стороны самомассажа:

Происходит значительная затрата энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце.

Не все участки тела доступны для массажа.

Возможно нарушения техники массажа – из-за неумелого применения.

Возможно худшее расслабление мышц, иногда их неизбежное напряжение.