

Гигиенический массаж.

Самомассаж



Задачи гигиенического массажа.

Повышение
или
поддержание
жизненного
уровня

Повышение
общего
тонуса
организма

Укрепление
здоровья

Профилактика
заболеваний

Формы гигиенического массажа

общий

частный

самомассаж

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.