Шипилова Ирина

Массаж

Массаж-

это активный метод, при котором оказывается воздействие на тело больного методически правильно выполняемыми рукой массажиста или с помощью специальных массажных аппаратов

Основные приемы массажа

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрация

Поглаживание

Заключается в скольжение руки по коже.

Кожа при этом не сдвигается

Поглаживание выполняет следующие функции

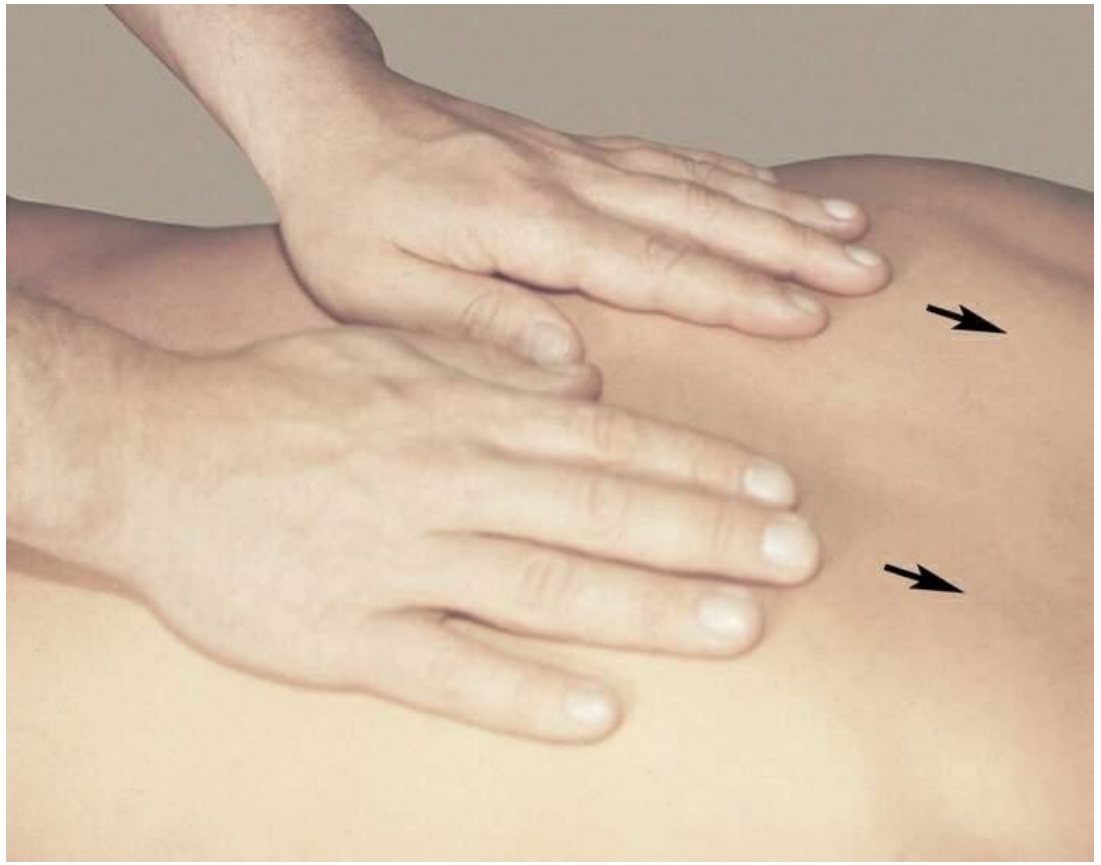
- Очищение кожи от ороговевших чешуек
- Улучшает кровоснабжение
- Снимает отеки, инфильтраты
- Успокаивает нервную систему
- Обезболивает

Варианты поглаживания

1.Плоскостное

поверхностное поглаживание

Слегка касаемся тела больного. Выполняется медленно, ритмично. Проводится по току крови и лимфы.



Варианты поглаживания

2.Плоскостное глубокое поглаживание

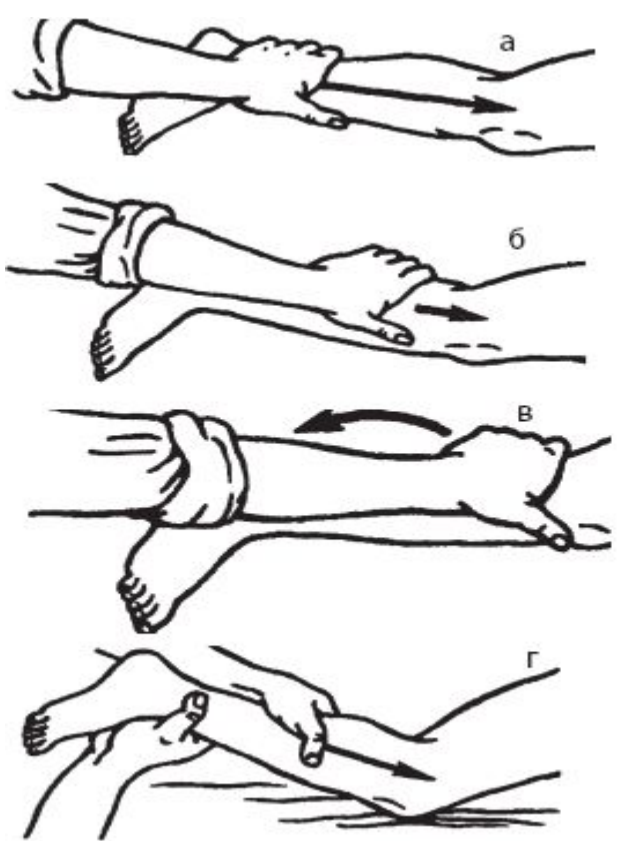
Оказывается большая сила давления на ткани

Рис. 58. Массаж спины—плоскостное глубокое поглаживание.

Варианты поглаживания

3.Обхватывающие непрерывное поглаживание

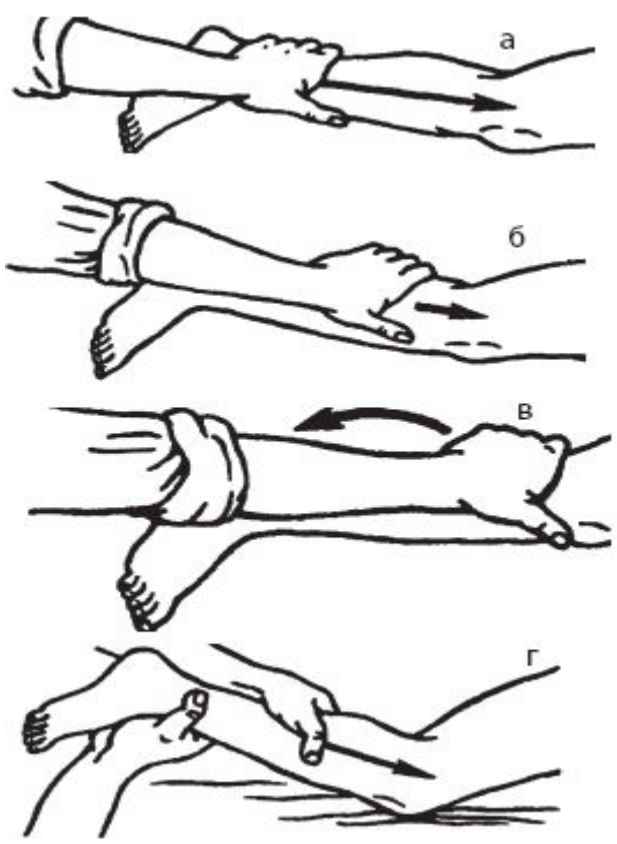
Рука плотно прилегает к телу, 4 пальца вместе, а большой им противопоставлен. Используется на конечностях, боковой поверхности туловища, задней поверхности шеи



Варианты поглаживания

4.Обхватывающие прерывистое поглаживание

Рука плотно прилегает к телу, 4 пальца вместе, а большой им противопоставлен. Рука массажиста идет короткими рывками.



Вспомогательные приемы поглаживания

1. Гребнеобразное поглаживание

Пальцы складываются в кулак , работа идет костными выступами фаланг.

Вспомогательные приемы поглаживания

2. Граблеобразное поглаживание

Пальцы должны быть выпрямлены, расставлены, расположены под углом 30гр к массируемой поверхности.

Вспомогательные приемы поглаживания

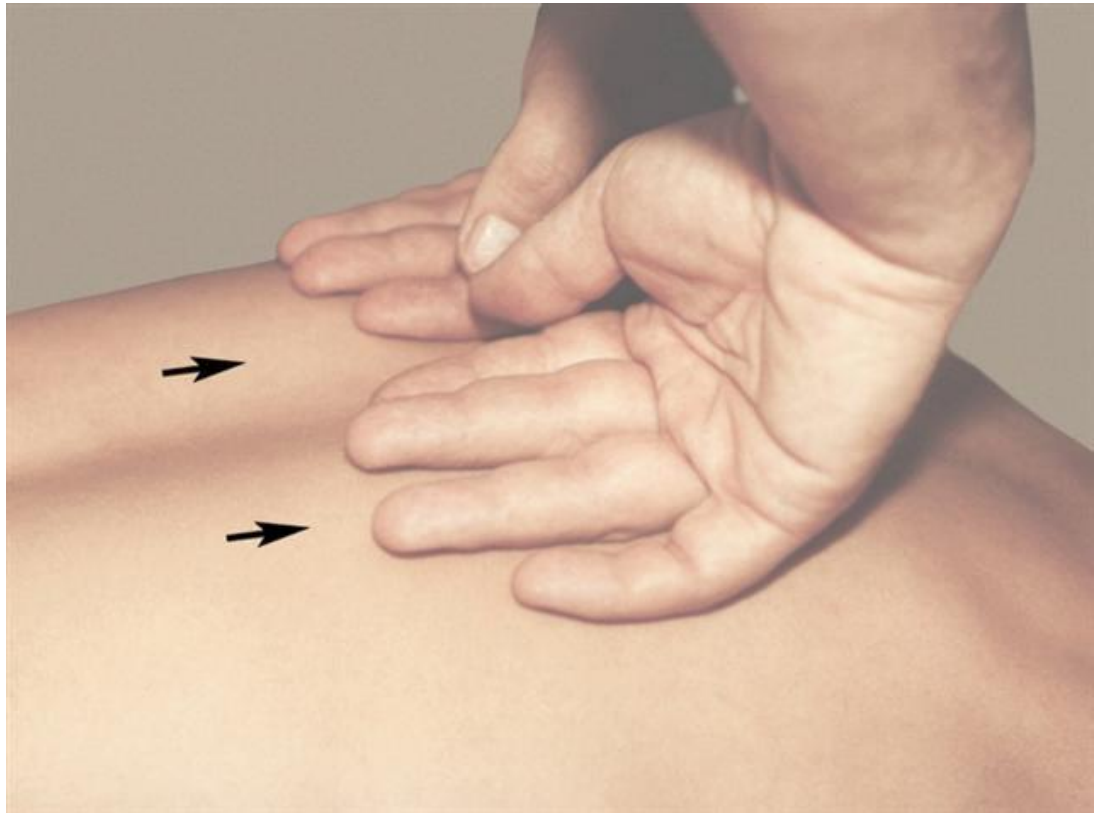
3. Глажение

Выполняется тыльной поверхностью 2-5 пальцев по углом к ладони 90 гр.

Применяется в детской практике, при массаже спины. живота.

Вспомогательные приемы поглаживания

Глажение

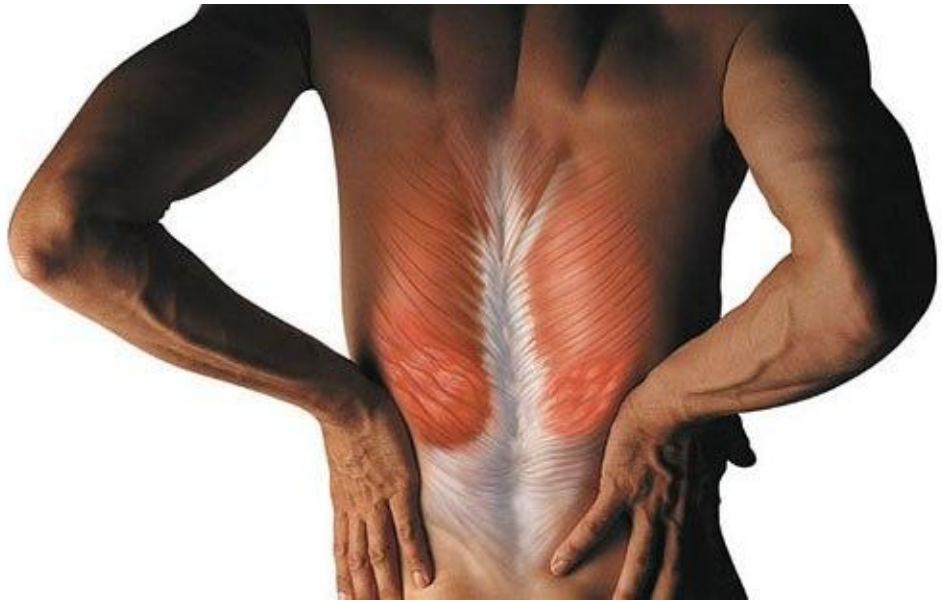


Вспомогательные приемы поглаживания

4. Щипцеобразное поглаживание

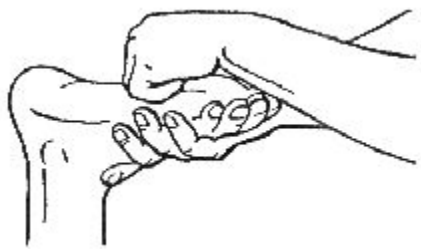
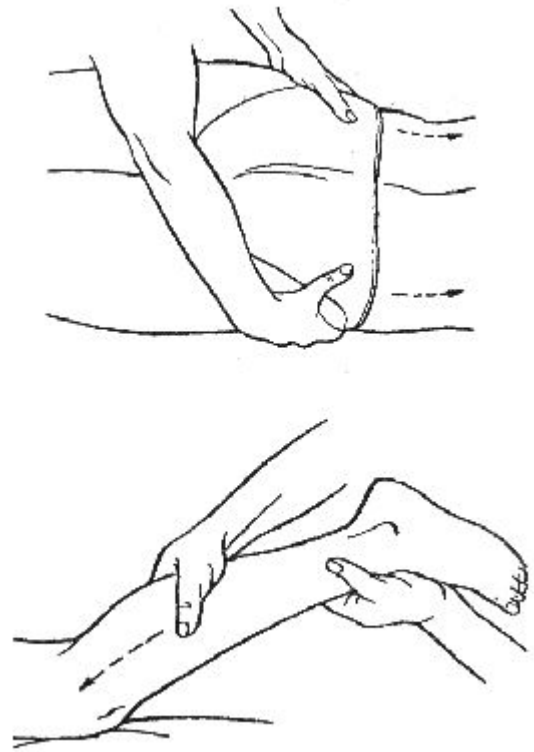
Есть всегда промежуток между телом и рукой. Используется при массаже конечностей, грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Распределение мышечной массы на спине



Грудничковый массаж

Массаж стопы



Массаж ягодиц, голеностопа