

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

Поглаживан ие

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

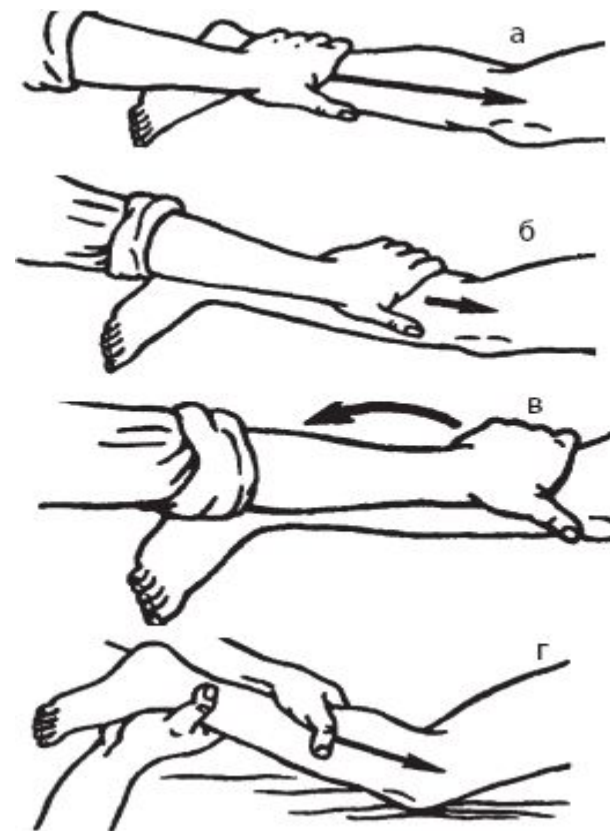
*Оказывается большая сила
давления на ткани*



Варианты поглаживания

3. Обхватывающие непрерывное поглаживание

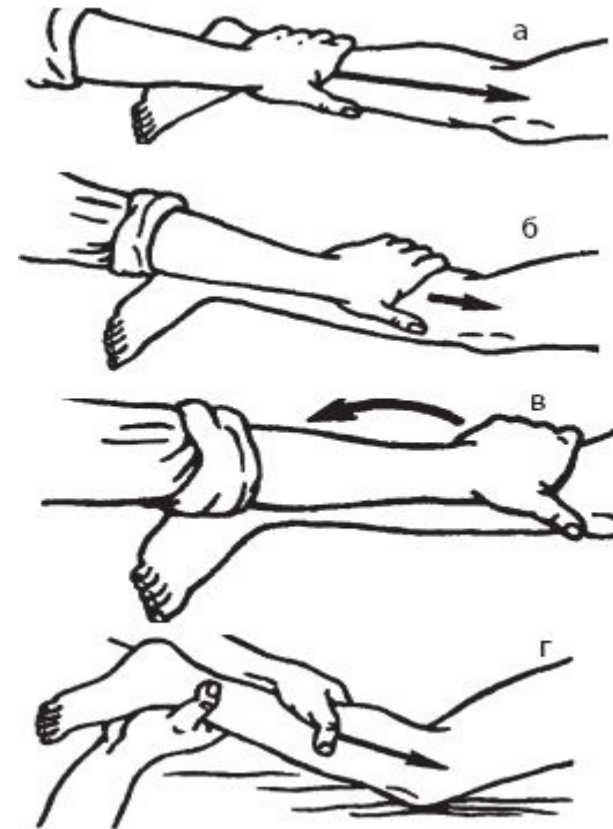
Рука плотно прилегает к телу, 4 пальца вместе, а большой им противопоставлен. Используется на конечностях, боковой поверхности туловища, задней поверхности шеи



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

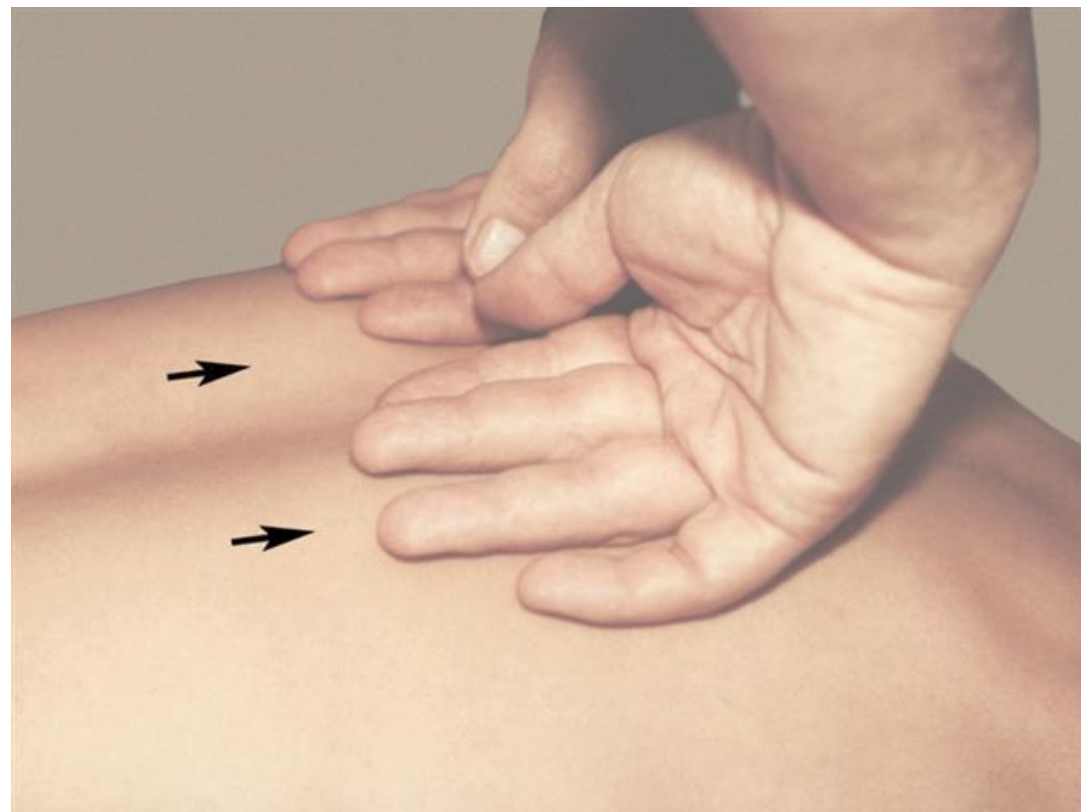
*Выполняется тыльной
поверхностью 2-5 пальцев по
углом к ладони 90 гр.*

*Применяется в детской
практике, при массаже
спины. живота.*



Вспомогательные приемы поглаживания

Глажение



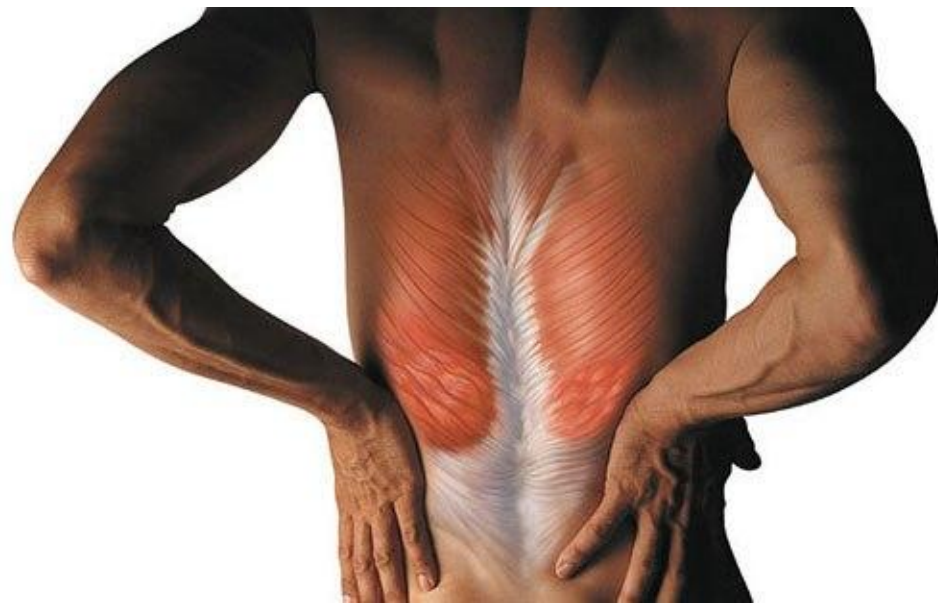
Вспомогательные приемы поглаживания

4. Щипцеобразное поглаживание

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



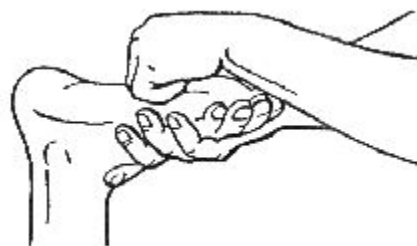
Распределение мышечной массы на спине



Грудничковый массаж



Массаж стопы



Массаж ягодиц, голеностопа

