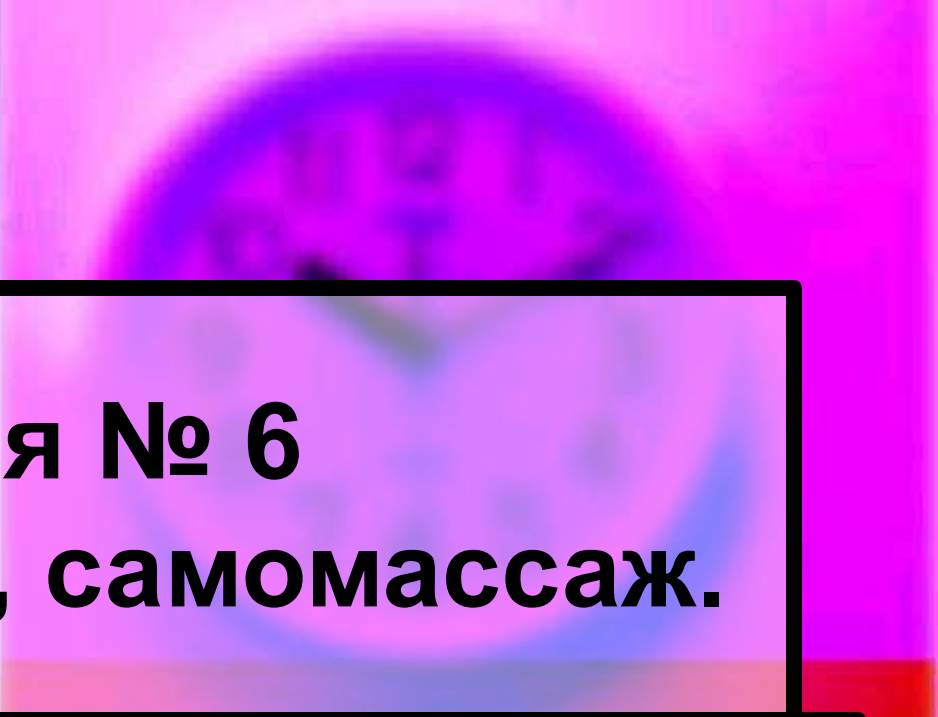
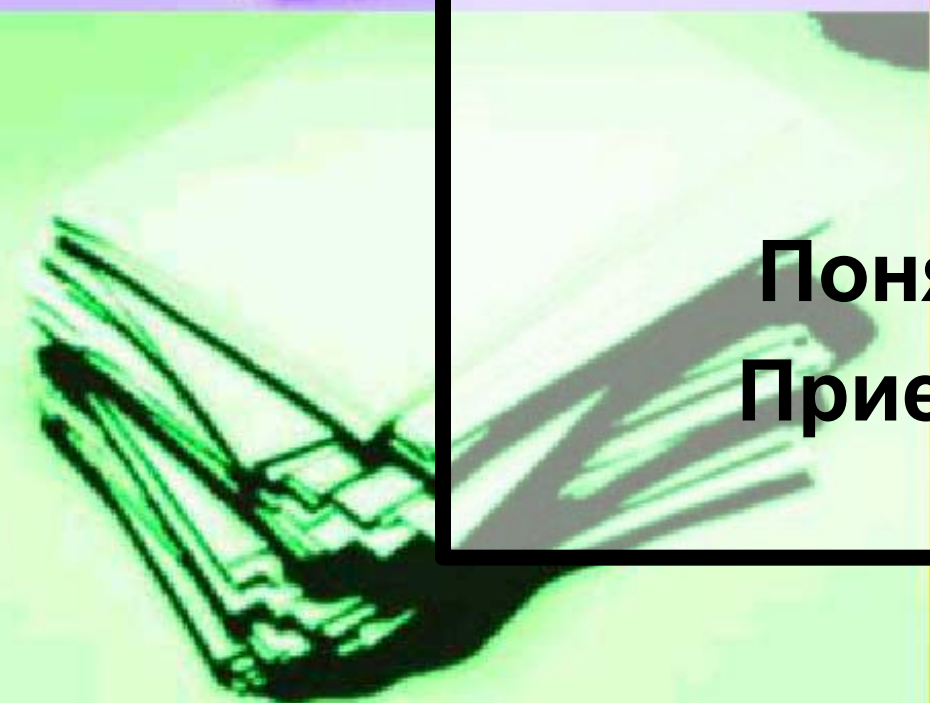
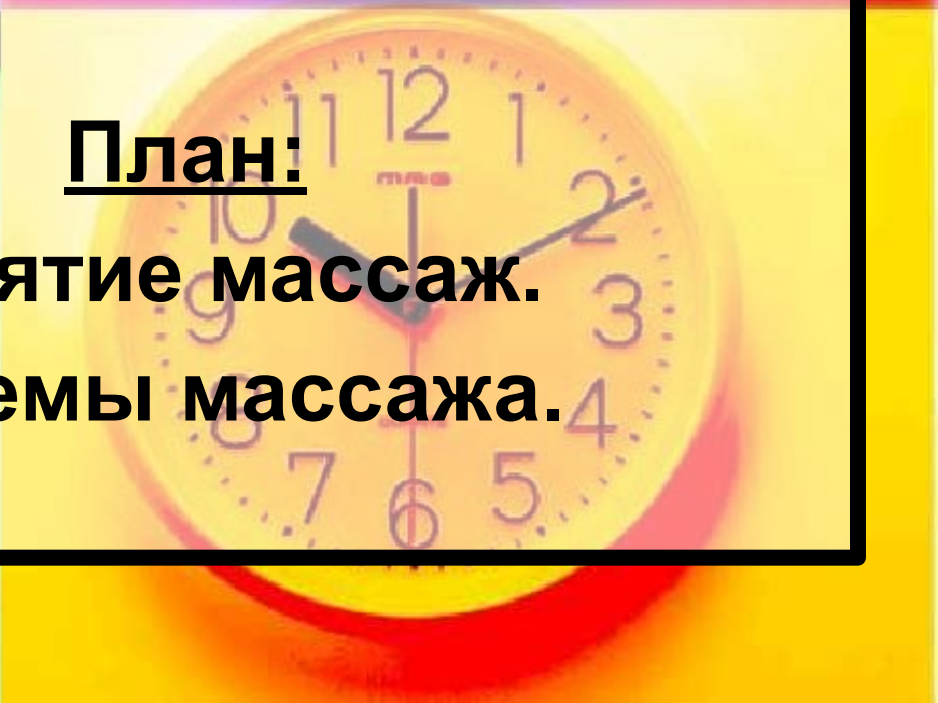
A stack of papers, slightly blurred, with a light blue and purple color cast.A clock face, slightly blurred, with a purple and pink color cast.

**Лекция № 6**  
**Тема: Массаж, самомассаж.**

A stack of papers, slightly blurred, with a green and blue color cast.A clock face, slightly blurred, with a yellow and orange color cast.

**План:**  
**Понятие массаж.**  
**Приемы массажа.**

# Понятие массаж.

- **Массаж** – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду.
- Массаж может быть общим и местным.
- В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный, самомассаж.





- **Гигиенический массаж** – это активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический – применяется при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.
- **Лечебный массаж** – является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний.

# РАЗНОВИДНОСТИ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

- классический – применяется без учета рефлекторного воздействия и проводится вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;
- сегментарно-рефлекторный – проводится с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и тканей;
- соединительно-тканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку;





- периостальный – при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
- точечный – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции, или боли, локализованной в определенной части тела;



- аппаратный – проводится с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов;
- лечебный самомассаж – проводится самим больным.

# Приемы массажа.

1. **Поглаживание** – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. Выделяют следующие разновидности приема «поглаживание».

## **Основные:**

- Плоскостное
- Обхватывающее
- прерывистое
- непрерывистое





## ***Вспомогательные:***

- Щипцеобразные
- Глажение
- Гребнеобразное
- Граблеобразное.





**2. Растирание** – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. Выделяют следующие разновидности приема «растирание».

**Основные:**

- Прямолинейное
- Круговое
- Спиралевидное



## ***Вспомогательные:***

- Шипцеобразное
- Пиление
- Пересекание
- Штрихование
- Строгание.



**3.Разминание** – это манипуляция при которой массирующая рука выполняет 2-3 фаза: 1) фиксация, захват массируемой области;2) сдавление, сжимание;3)раскатывание, раздавливание, само разминание. Выделяют следующие разновидности приема «разминание».

**Основные:**

- Поперечное
- Продольное



## ***Вспомогательные:***

- Щипцеобразное
- Валяние
- Надавливание
- Накатывание
- Сдвигание
- Растяжение.



**4. Вибрация** – это манипуляция при которой массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения. Выделяют следующие разновидности приема «вибрация».

**Основные:**

- Непрерывавистая
- Лабильная
- Стабильная
- Прерывистая
- Лабильная
- Стабильная



## ***Вспомогательные:***

- Сотрясение
- Встряхивание
- Рубление
- Похлопывание
- Поколачивание
- Пунктирование.

## Домашнее задание:

1.

Самомассаж

2.

Лечебное и оздоровительное действие курортных факторов.

3.

Психотерапия.

4.

Физотерапия.

5.

Диетотерапия.

6.

Природно-климатические факторы: минеральные воды, лечебные грязи, климат, ландшафт.