

**ОБЩАЯ МЕТОДИКА И ТЕХНИКА**

**КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА**

# ПЛАН

1. Приемы классического массажа.
2. Поглаживание:
  - а) физиологическое воздействие на организм
  - б) основные приемы поглаживания
  - в) вспомогательные приемы
  - г) методические рекомендации по проведению поглаживания
3. Растирание:
  - а) физиологическое воздействие растирания на организм
  - б) основные виды приема растирания
  - в) вспомогательные приемы растирания
  - г) методические рекомендации.

## ***Студент должен ЗНАТЬ:***

1. Основные и вспомогательные приемы растирания и поглаживания.
2. Физиологическое воздействие на организм поглаживания и растирания.

# Приемы классического массажа.

Массажные приемы делятся на: основные и вспомогательные

Выделяют следующие приемы:

Поглаживание

Растирание

Разминание

Вибрация

Движение

Вспомогательные приемы проводят с целью:

Усиления или ослабления физиологического действия основных приемов

Применение обусловлено анатомо-топографическими особенностями.

При выполнении приемов движение рук осуществляется в разных направлениях

прямолинейно

зигзагообразно

спиралевидно

кругообразно

штрихование

## Поглаживание

Воздействует только на кожу

Выполняется ладонной поверхностью кисти – 4 пальца сомкнуты, большой отведен

Проводить спокойно, ритмично, легко, свободно, скользя руками по коже, не сдвигая ее

Выполняется – в начале, середине, в конце массажа и после жестких приемов

## Физиологическое воздействие на организм

Действует успокаивающе на нервную систему

Способствует мышечному расслаблению

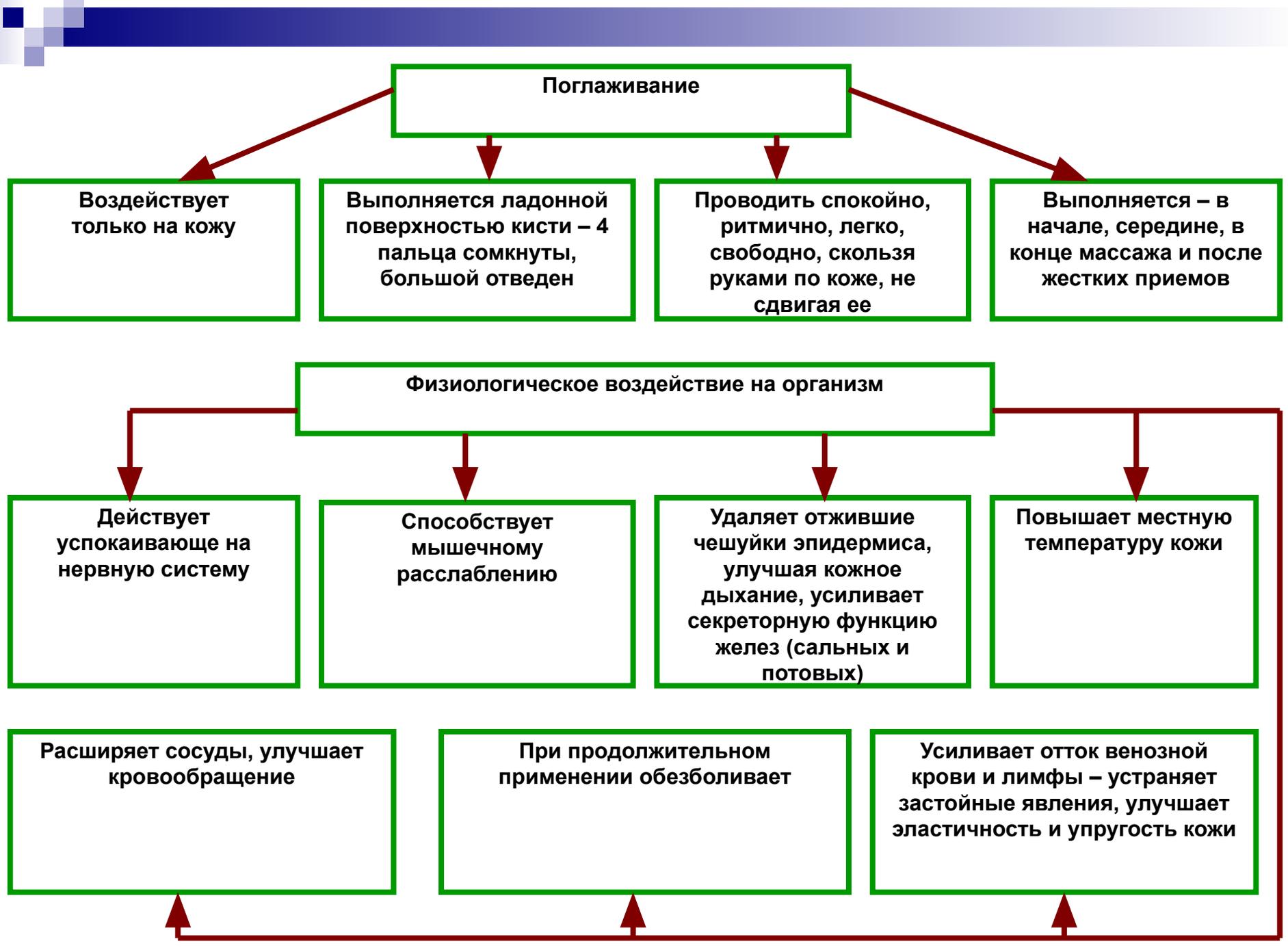
Удаляет отжившие чешуйки эпидермиса, улучшая кожное дыхание, усиливает секреторную функцию желез (сальных и потовых)

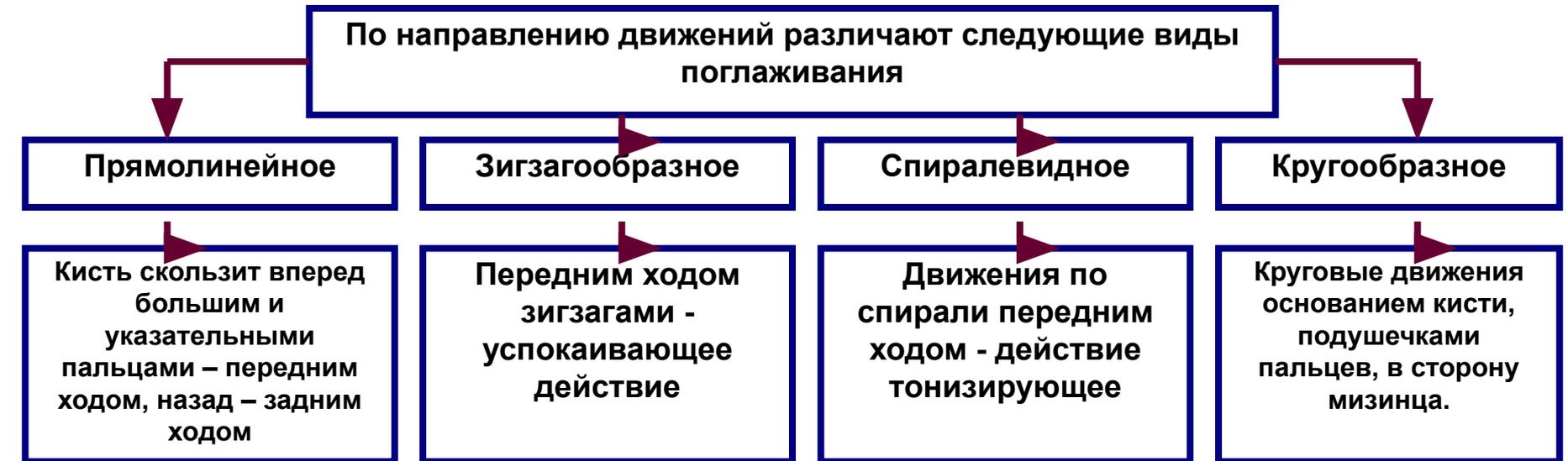
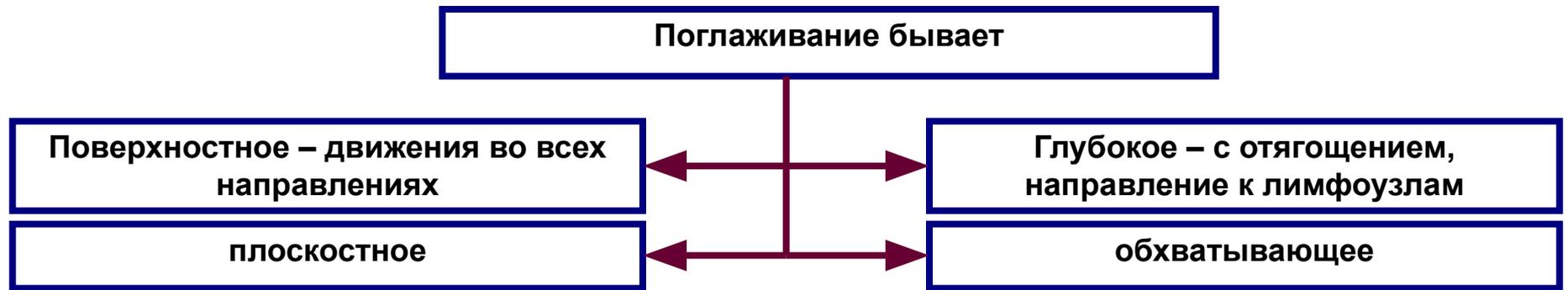
Повышает местную температуру кожи

Расширяет сосуды, улучшает кровообращение

При продолжительном применении обезболивает

Усиливает отток венозной крови и лимфы – устраняет застойные явления, улучшает эластичность и упругость кожи





## Основные приемы поглаживания

### Попеременное

– одна рука передним ходом – другая переносится скрестно над ней и повторяет то же движение обратным ходом

### Комбинированное

- приемы прямолинейного, зигзагообразного и спиралевидного поглаживаний, одна рука передним ходом, другая - обратным

### Продольное

Одной и двумя руками. Кисть массажиста вдоль массируемого участка. Движения двумя руками, выполняется попеременно.

### Концентрическое

При массаже крупных суставов. Кисти рук накладываются ладонями вниз и делают круговые движения в виде восьмерки.

### Кругообразное

На мелких суставах. Основание кисти накладывают на сустав и делают круговые движения в сторону мизинца

## Вспомогательные приемы поглаживания

### Щипцеобразное

Выполняется щипцеобразно сложенными пальцами 1-м, 2-м, 3-м или только 1-м, 2-м.

Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп лица, ушных раковин, носа

### Граблеобразное

Производится граблеобразно расставленными выпрямленными пальцами одной или обеих кистей

Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках, где надо обойти поврежденные части кожи

### Гребнеобразное

Выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей

Применяется на крупных мышечных группах спины, таза, на подвешенной поверхности стопы, и где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом

### Глажение

Выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти.

Применяется на спине, лице, животе, подошвах. Оказывает более облегченное воздействие на ткани, чем предыдущие

## Методические рекомендации по проведению поглаживания

Руки массажиста скользят по коже, не сдвигая ее в складки

Приемы выполняются медленно, ритмично, 24-26 движений в минуту

Движения по направлению к лимфатическим узлам

Давление возрастает от начала до середины и ослабевает к концу поглаживания

Руки должны возвращаться в исходное положение кратчайшим путем

Вначале используют поверхностное, а затем глубокое поглаживание

При нарушении кровообращения (отеки, припухлость) – отсасывающая методика

Начинают массаж с вышележащих участков (например: патологический процесс в голеностопном суставе - бедро-голень- сустав – все движения к паховому лимфоузлу)

На сгибательной поверхности конечностей приемы проводят более глубоко, т.к. здесь проходят более крупные лимфатические сосуды и вены.

## Растирание

Смещение или растяжение  
кожи в различных  
направлениях вместе с  
подлежащими тканями

Массируемая рука не  
скользит по коже, а  
сдвигает, образуя впереди  
кожную складку в виде  
валика

Рука воздействует на  
кожу, ПЖК, мышцы,  
сухожилия.

## Применение растирания

На суставах и  
сухожилиях

В местах выхода  
нервов, по ходу  
нервных волокон

На малоорашаемых  
кровью участках

В местах, где  
имеются застойные  
явления (пятка,  
подошва, бедро с  
внешней стороны,  
подреберный угол,  
фасции и  
апоневроны)

При невритах и  
невралгиях

При ожогах и других  
кожных  
заболеваниях

В косметическом  
массаже

После ранений и  
травм

# *Растирание сочетается с поглаживанием и движениями.*

## Физиологическое воздействие на организм

Усиливает кровообращение

Снабжает ткани кровью и питательными веществами

Способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в суставах

Увеличивается амплитуда движений в суставах, их прочность

Замедляется старение суставов

Способствует ликвидации и отеков, усиливает лимфообращение

В местах выхода нервов и по их ходу понижается возбудимость боли при невритах и невралгиях.

## Виды растирания

Поверхностное и глубокое

С отягощением

Непрерывистое и прерывистое

# Основные виды приема растирания

## 1. Прямолинейное, спиралевидное, кругообразное

Четыре к одному и один к четырем

Рука на сустав в виде арки

Большой палец фиксируется с одной стороны сустава, а 4 пальца передвигаются по направлению к большому

При продвижении большого пальца к четырем – опора пальцы

Прием проводится на крупных суставах (коленный, локтевой), одним пальцем на мелких суставах и ахилловом сухожилии

Прием можно выполнять с отягощением

## 2. Прямолинейное - подушечками четырех пальцев и основанием ладони:

Подушечками четырех пальцев обеих рук накладывают на боковые поверхности голени и продвигая вверх заканчивают растирание основанием ладони

Применяют на задней и передней поверхности коленного сустава

**3. Прямолинейное, спиралевидное, кругообразное растирание подушечками четырех пальцев одной или двумя руками:**

**Подушечками пальцев накладывают на сустав сбоку**

**Движение пальцев в сторону мизинцев**

**Применяется на всех суставах, ахилловом сухожилии, трапецевидной мышце, на крестце, межпостных промежутках, на шее вдоль позвоночника**

**4. Спиралевидное, кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев, одной или двумя руками**

**Фаланги пальцев, сжатых в кулак с отведенным большим пальцем и упором на него**

**Движения в сторону мизинца**

**Применяется на суставах, трапецевидной мышце, пояснично-крестцовой области, на пятке и подошве**

**5. Во всех направлениях – основанием ладони одной или двумя руками**

**Опираясь на основание ладони, кисть перемещается снизу вверх, зигзагами в сторону мизинца**

**Применяется на суставах, связках, сухожилиях, тыльной стороне ладоней, стоп и по всех длине спины**

**6. Прямолинейное - подушечкой и бугром большого пальца**

**Прием выполняется**

**Движением  
снизу  
вверх**

**Снизу  
вверх  
в сторону**

**Одной  
или  
двумя  
руками**

**Подушечку большого  
пальца продвигают  
снизу вверх, в сторону с  
подключением усилия на  
бугор большого пальца**

**Движением сверху вниз  
– начинается растирание  
буграми больших  
пальцев и заканчивается  
подушечками больших  
пальцев**

**Применяется - фасция  
трапецевидной  
мышцы, ахиллово  
сухожилие, грудина,  
поясничная область,  
крестец,  
голеностопный сустав,  
подреберный угол**

**7. Спиралевидное, кругообразное растирание ребром ладони**

**Ладонь несколько согнута в  
пястно-фаланговых суставах**

**Подушечка большого пальца  
прижата к средней фаланге  
указательного пальца**

**Применяется на поясничной  
области, ахилловом  
сухожилии, тыльной стороне  
кисти, стопы**

**8. Спиралевидное, кругообразное растирание гребнем кулака**

**Среднепроксимальными суставами  
пальцев руки,  
сжатой в кулак, при отведенном  
большом пальце**

**Применяется на тазобедренном  
суставе, стопах  
ног и кистей рук, гребне  
подвздошной кости**

### 9. Спиралевидное, кругообразное растирание гипотенаром

Техника выполнения такая же, как и растирании основанием ладони

Применяется на поясничной области и на гребне подвздошной кости

### 10. Растирание подушечкой большого пальца одной или двумя руками

Подушечка пальца придавливает ткань к костному ложу, растирая прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно.

Применяется на поясничной области, суставах, крестце, фасции трапецевидной мышцы, ахилловом сухожилии, межреберных промежутках, грудине, шее – вдоль позвоночника

**11. Спиралевидное, кругообразное растирание бугром  
большого пальца**

**Аналогично  
растиранию  
основанием  
ладони**

**Кисть слегка  
сжимается в  
кулак**

**Движения в  
сторону мизинца**

**Применяется на коленном,  
локтевом, лучезпястном  
суставах, грудине,  
широкой фасции бедра**

**12. Прямолинейное, кругообразное растирание и штрихование  
граблеобразно расставленными пальцами**

**Пальцы расставлены граблеобразно**

**Подушечки пальцев помещают  
между ребрами**

# Вспомогательные приемы растирания

## 1. Штрихование

Подушечками  
концевых фаланг  
2-3го или 2-4го  
пальцев

Пальцы  
выпрямлены,  
находятся под углом  
30°

Движения короткие,  
поступательные,  
продольно-  
поперечные

Применяется в  
области рубцов,  
атрофии мышц,  
параличи,  
заболевания кожи

## 2. Пиление

Локтевым краем  
кистей

Ладони обращены  
друг к другу на  
расстоянии 1-3 см

Движения  
производятся  
в разных  
направлениях

Между кистями  
образуется валик

## 3. Пересекание

Лучевыми краями  
костей

Большой палец  
отведен или приведен  
к ладони

Оба приема применяются на  
поясничной области, области  
шеи

#### 4. Стругание

Подушечками  
пальцев

Одной или двумя  
руками

Кисти  
устанавливаются  
друг за другом

Движения  
поступательны  
е, короткие,  
быстрые,  
отрывистые

Применяется  
при  
заболеваниях  
кожи – псориаз,  
экзема, при  
атрофии мышц

#### Методические рекомендации по проведению растирания

Приемы  
растиран  
ия  
провоят  
медленне  
е, чем  
поглажив  
ание, но  
интенсив  
нее

Растиран  
ие  
совершае  
тся в  
разных  
направле  
ниях

При  
растирани  
и рубцов для  
достижения  
полного  
контакта –  
смазывающ  
ие средства  
не  
применяютс  
я

Растирание  
может быть  
поверхностн  
ым и  
глубоким,  
сила  
давления  
зависит от  
угла наклона  
массируемой  
руки и от  
отягощения

Комбиниру  
ют с  
поглаживан  
ием

Не  
задержив  
аться на  
одном  
участке  
более  
8-10 сек.

Чем  
медленне  
е  
движения  
рук  
массажис  
та, тем  
эффекти  
внее  
растиран  
ие