



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

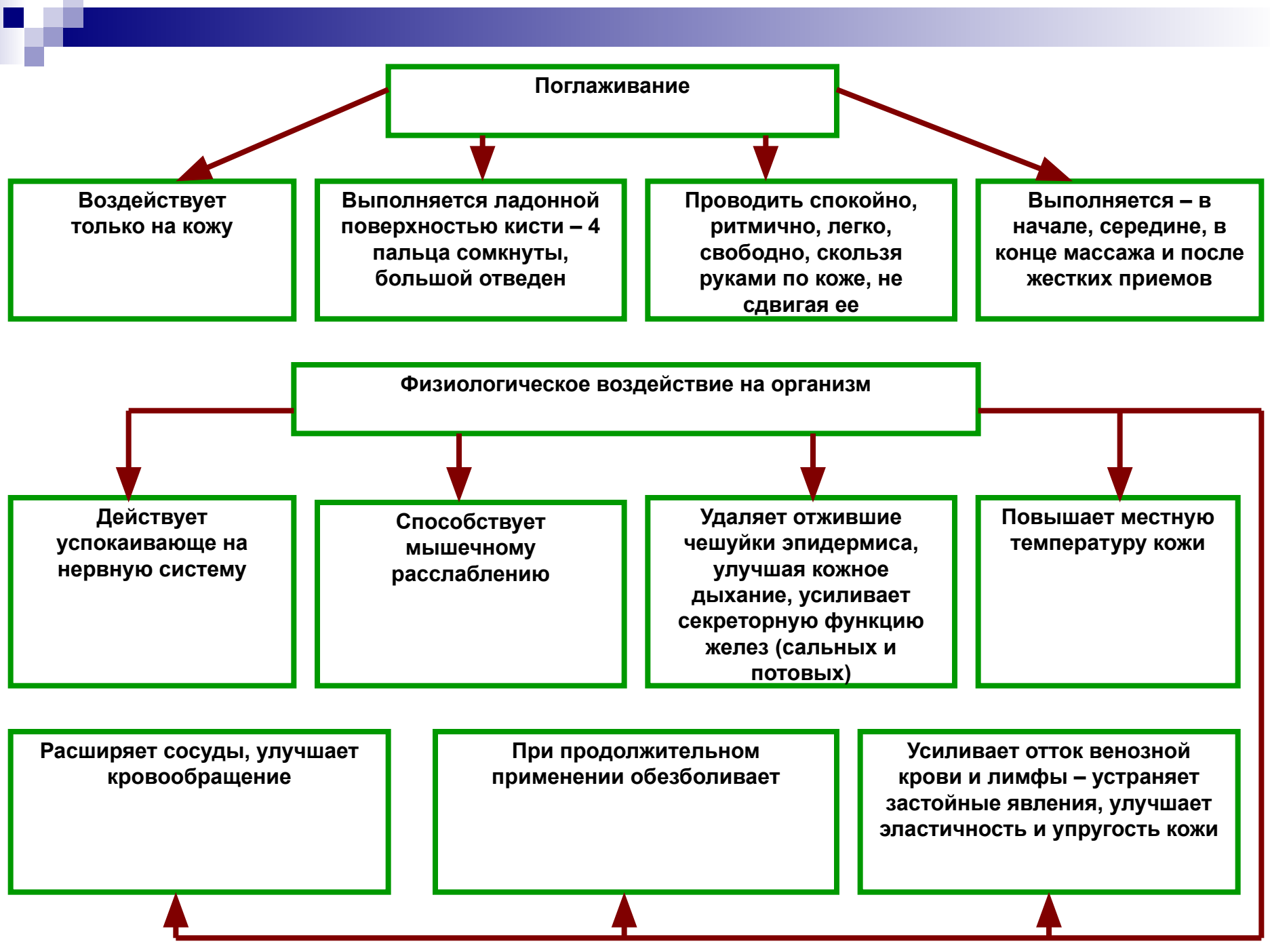
Удаляет отжившие чешуйки эпидермиса, улучшая кожное дыхание, усиливает секреторную функцию желез (сальных и потовых)

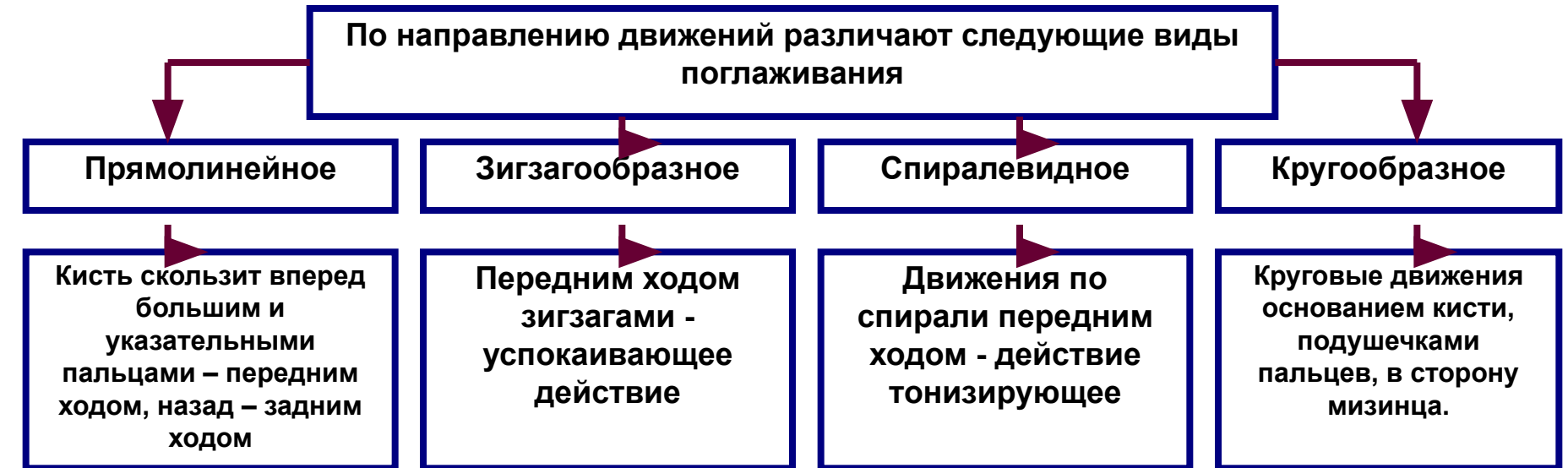
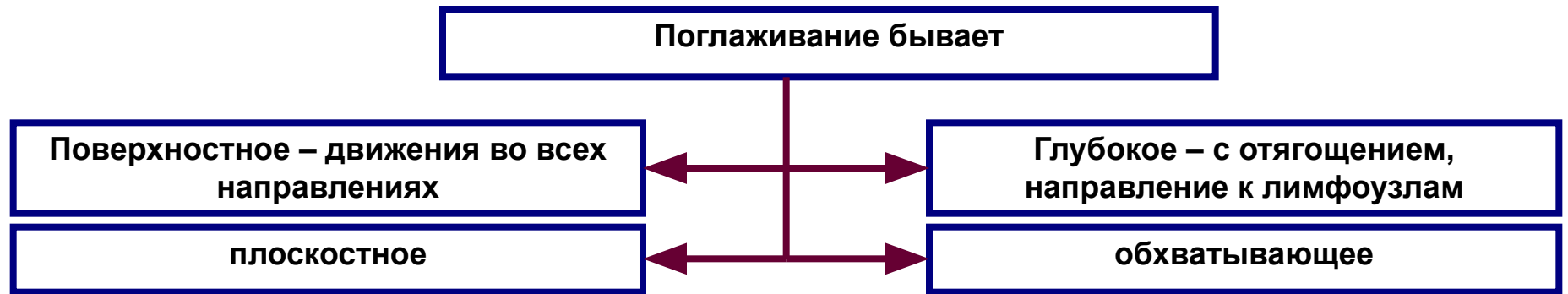
Повышает местную температуру кожи

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 сгибающей 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 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**

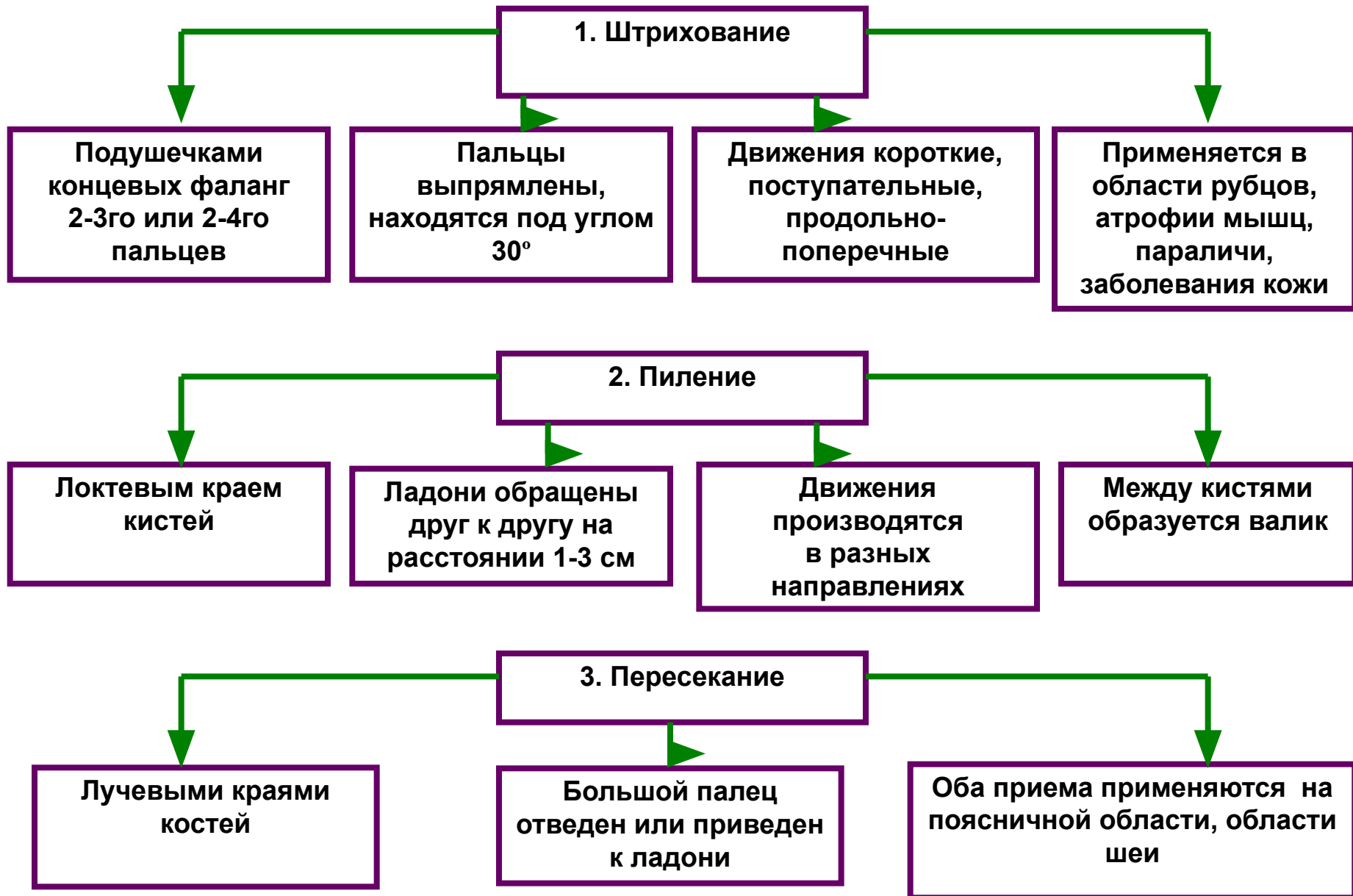
**Применяется на коленном,
локтевом, лучезапястном
суставах, грудине,
широкой фасции бедра**

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

Пальцы расставлены граблеобразно

**Подушечки пальцев помещают
между ребрами**

Вспомогательные приемы растирания



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