

ОБЩАЯ МЕТОДИКА И ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

План

1. Классификация массажных приемов.
2. Поглаживание. Основные и вспомогательные приемы массажа.
3. Растирание
4. Разминание
5. Вибрация

Приёмы классического лечебного массажа

Различают основные приёмы
массажа:

1. Поглаживание.
2. Растирание.
3. Разминание.
4. Вибрация.

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Поглаживание

- – приём массажа, при котором рука массажиста скользит по коже массируемого участка, не сдвигая и не растягивая её.
- Поглаживание бывает поверхностное и глубокое.

Поглаживание

- Поглаживание бывает плоскостное и обхватывающее.
- **Виды плоскостного поглаживания:** раздельно-последовательное, поглаживание с отягощением, граблеобразное, глажение, гребнеобразное.
- **Виды обхватывающего поглаживания:** щипцеобразное и крестообразное.

Физиологическое действие приёма поглаживания:

- улучшение эластичности кожи, крово- и лимфообращения,
- уменьшение болей,
- улучшение сосудистого тонуса,
- усиление процессов торможения в коре головного мозга,
- снижение повышенного тонуса мышц,
- улучшение проводимости и возбудимости периферической нервной системы.

- **Поверхностное поглаживание** оказывает влияние на поверхностные сосуды, капилляры, артериолы, венулы,
- **а глубокое поглаживание** – на крупные глубоколежащие сосуды, в первую очередь на вены и лимфатические сосуды.

- В зависимости от методики, техники и продолжительности поглаживания может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на центральную и периферическую нервную систему.

- **Поверхностное медленное и продолжительное поглаживание** успокаивает нервную систему,
- обладает обезболивающим действием,
- уменьшает мышечный тонус.
- Под влиянием такого поглаживания дыхание становится спокойным, глубоким.

- **Энергичное, быстрое поглаживание** возбуждает нервную систему,
- усиливает сократительную функцию мышц, повышая мышечный тонус;
- оказывает слишком сильное раздражающее действие на сосудистые рецепторы и может вызвать спазм и даже паралич сосудистой стенки.

Глубокое поглаживание

- применяют для усиления лимфо- и кровообращения,
- его необходимо делать глубоким, медленным и
- обязательно по направлению движения венозной крови и лимфы по основным сосудам от периферии к сердцу.

Глубокое поглаживание

- При отёках и застойных явлениях глубокое обхватывающее поглаживание необходимо начинать с участка, расположенного выше места отёка или застоя, чтобы освободить путь для оттока жидкости из нижележащего участка (отсасывающая методика).

Плоскостное поглаживание

- Поглаживание может выполняться одной или обеими руками, подушечкой одного или нескольких пальцев, ладонью, мышечным утолщением лучевого края ладони (тенаром), тыльной поверхностью пальцев, дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак.

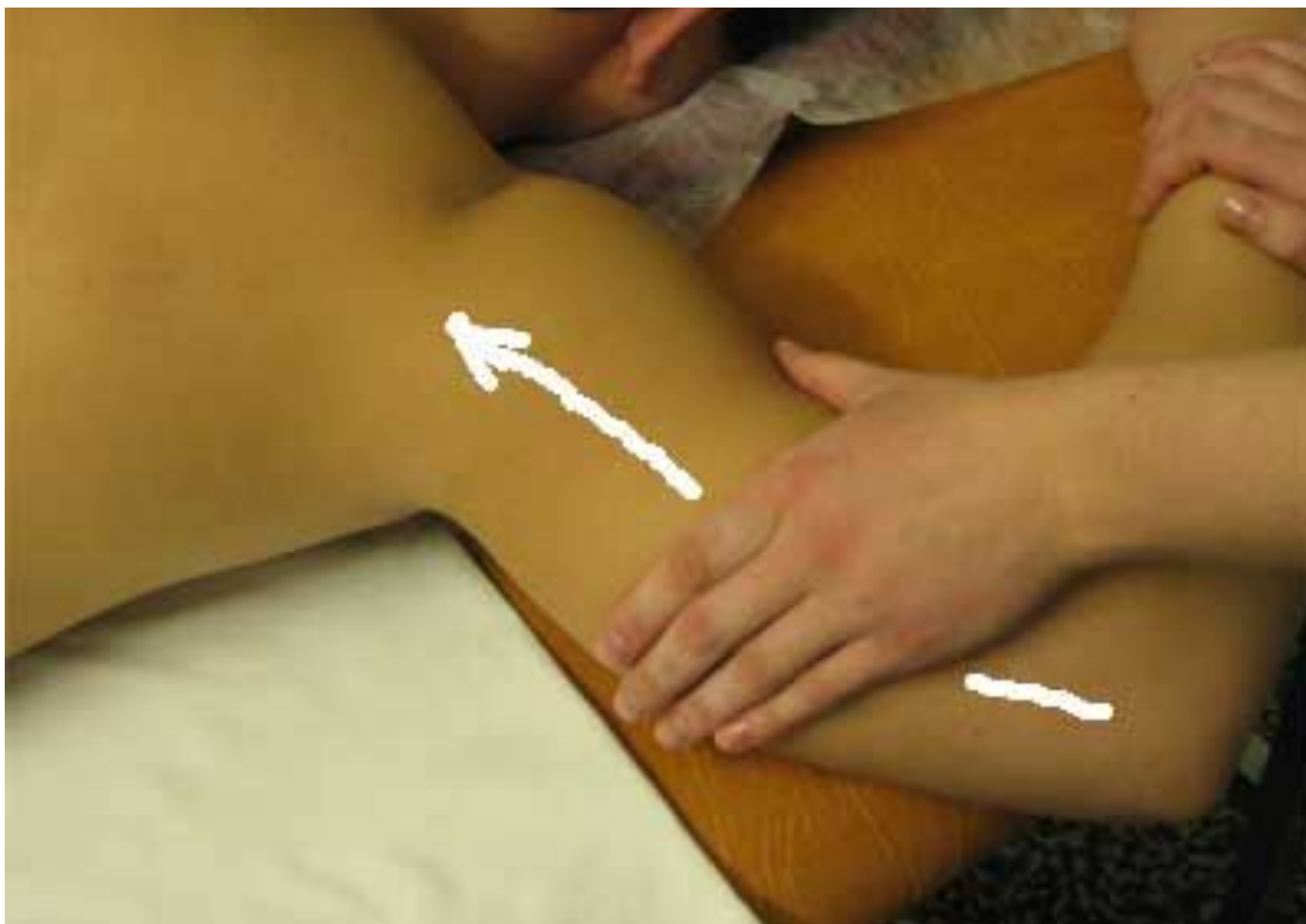
Плоскостное продольное поглаживание



Обхватывающее поглаживание



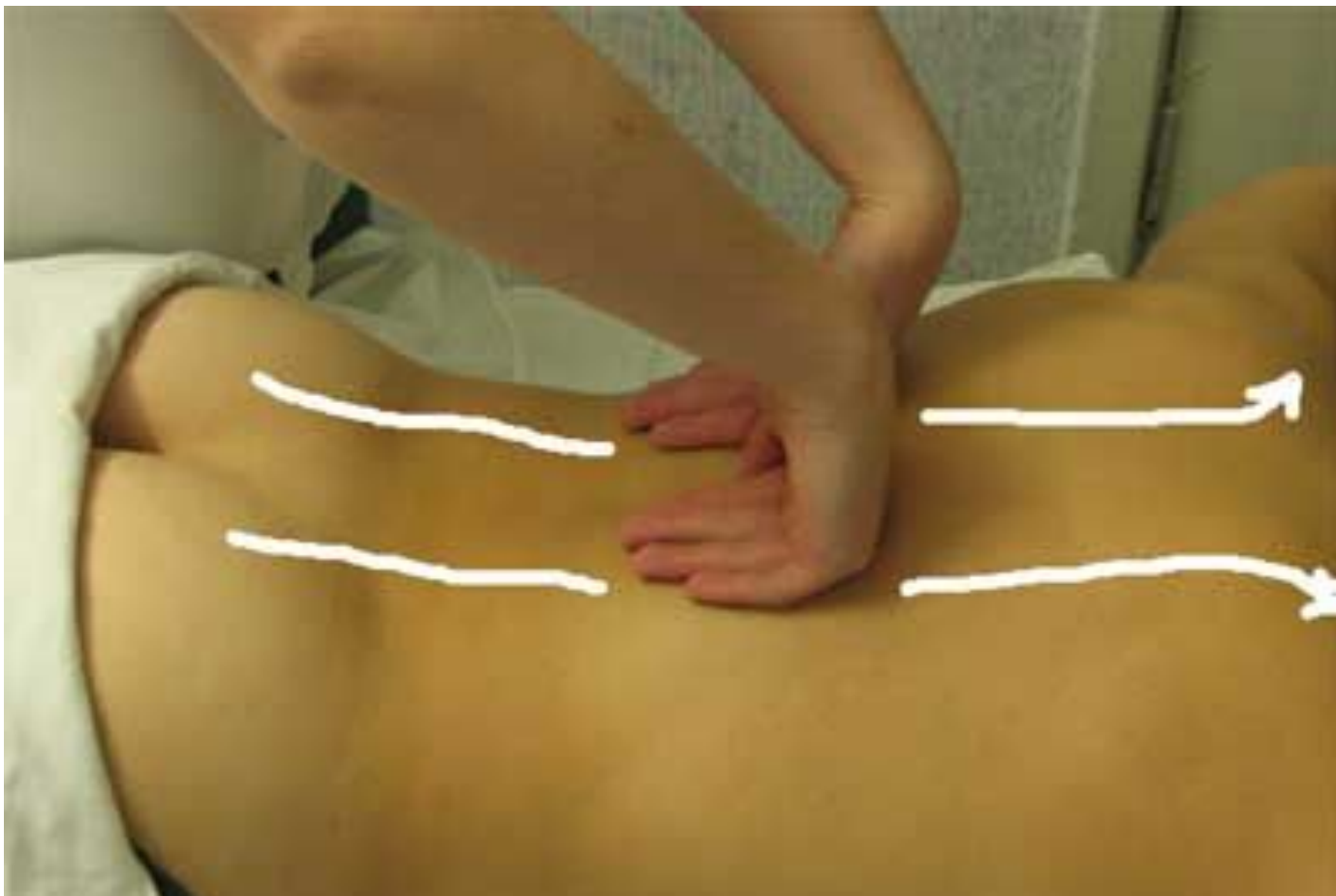
Обхватывающее поглаживание



Гребнеобразное поглаживание.
Выполняется гребнями пястных костей.



Глажение



Глажение выполняется тыльной поверхностью кисти.



Граблеобразное поглаживание.

Производится разведенными пальцами, например по межреберным промежуткам.



Щипцеобразное поглаживание



- **Плоскостное** поглаживание выполняют всей ладонью, одной или обеими руками.
- **Граблеобразное** поглаживание выполняют подушечками выпрямленных и широко расставленных пальцев. Причём кисть движется под углом в 45 градусов к массируемой поверхности.

- **Глажение** выполняют тыльной поверхностью фаланг четырёх пальцев. Пальцы при этом выпрямлены, а кисть находится под прямым углом к ним. Приём выполняют одной или обеими руками на спине, пояснично-крестцовой области, ягодицах, бёдрах, груди.

- **Гребнеобразное поглаживание** выполняют дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак.

Обхватывающее поглаживание

- **Щипцеобразное** поглаживание выполняют подушечками большого и указательного пальцев, которые обхватывают мышечный валик и скользят вдоль него.

- **Крестообразное** поглаживание выполняется ладонями обеих рук. При этом кисти обхватывают верхнюю и нижнюю конечности так, что пальцы накладываются друг на друга, слегка перекрещиваясь. Применяется на конечностях.

РАСТИРАНИЕ

Растирание

- прием, активно смещающий или растягивающий кожу и подлежащие ткани

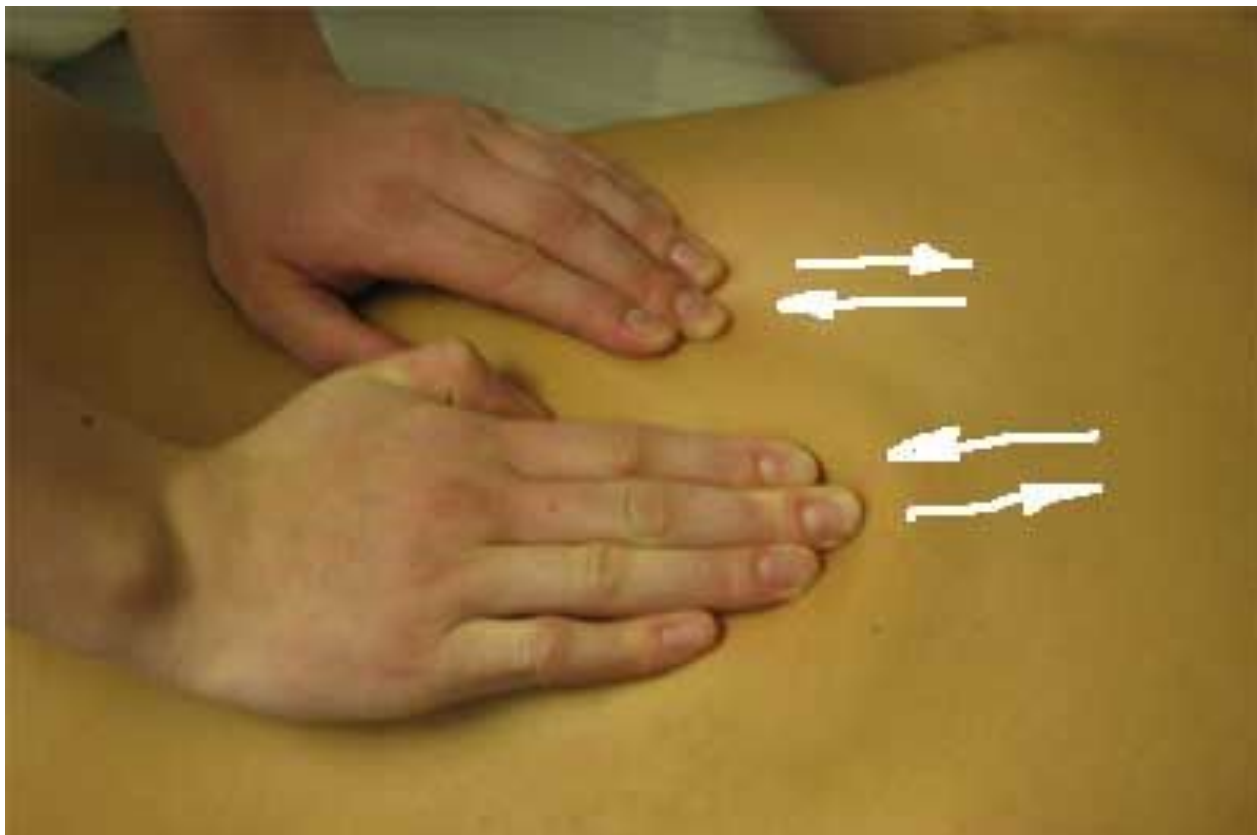
Физиологическое действие растирания

- Способствует увеличению подвижности тканей,
- растяжению рубцов, спаек;
- усиливает приток крови к тканям, улучшает трофику тканей;

Физиологическое действие растирания

- усиливает сократительную функцию мышц;
- повышает тонус мышц;
- снижает болевые ощущения,
- нежное непрерывистое растирание расслабляет мышцы (уменьшает хронический мышечный спазм)

Прямолинейное растирание



Растирание ладонями



Спиралевидное растирание



Спиралевидное растирание подушечками больших пальцев



Спиралевидное растирание костными выступами фаланг пальцев



Граблеобразное растирание

- Производится разведенными пальцами, например по межреберным промежуткам.



Пиление



Пересекание



Штрихование



РАЗМИНАНИЕ

Разминание

- захват, приподнимание (оттягивание) и отжимание тканей;
- сжимание и перетираание тканей;
- сдвигание или
- растяжение тканей

Физиологическое действие разминания

- пассивная гимнастика для мышц,
- нормализация тонуса мышц (зависит от исходного состояния мышц и техники массажа),
- усиление сократительной функции мышц
- повышение эластичности тканей

Продольное разминание



Поперечное разминание



Щипцеобразное разминание



Разминание подушечкой 1-ого пальца



Накатывание



ВИБРАЦІЯ

Вибрация

прием, заключающийся в передаче массируемой части тела колебательных движений.

Виды вибрации:

- прерывистая и
- непрерывистая

Физиологическое действие вибрации

- вызывает отдаленные реакции (кожно-висцеральные, моторно-висцеральные рефлексы),
- обезболивающее действие,
- активизация регенерации тканей,
- расширение или сужение сосудов

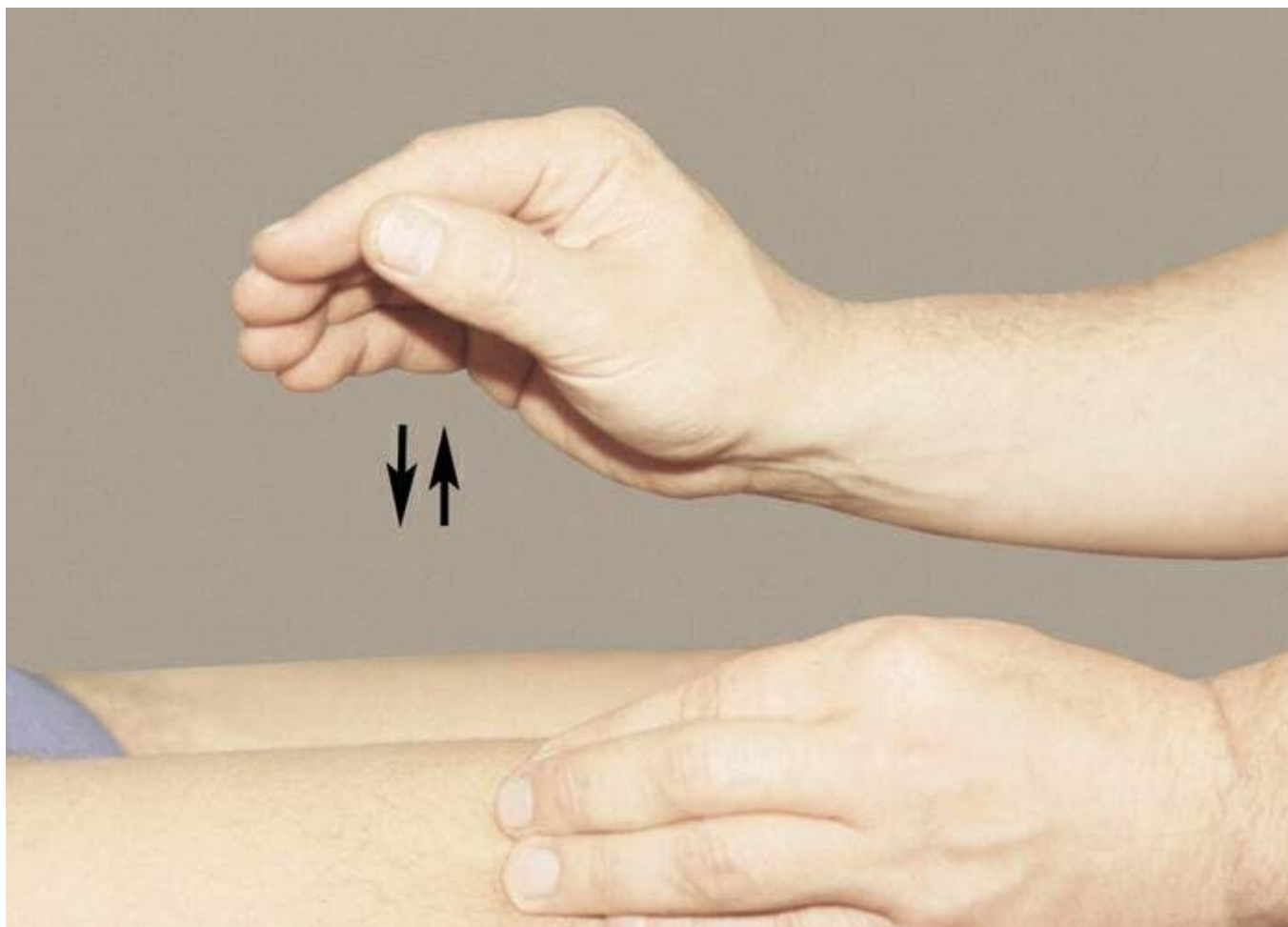
Физиологическое действие вибрации

- **прерывистая** вибрация тонизирует мышцы, повышает возбудимость нервной системы;
- **непрерывистая** вибрация расслабляет мышцы, действует успокаивающе на центральную нервную систему

Поколачивание



Похлопывание. Пальцы
массажиста образуют «коробочку»,



Литература

- Вербов А.Ф. Лечебный массаж. - М.: Селена, Яуза, 1993.
- Дунаев И.В. Основы лечебного массажа (техника и методики) / Учебное пособие. – М.,: ИВЦ Маркетинг, 2000 г.
- Белая Н.А. Лечебный массаж. – М.: Советский спорт, 2001.

Благодарю за внимание!

