

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»

Ю.Л. Козубенко

МАСАЖ

Навчально-методичний посібник

Переяслав-Хмельницький – 2017

УДК 615.82(075.8)
К59

Рецензенти:

Коцур Н. І. – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Пангелова Н.Є. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Гозак С.В. – доктор медичних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії гігієни навчальної діяльності дітей ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України».

Рекомендовано до друку згідно з рішенням вченої ради ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» протокол № 8 від 17 травня 2017 року.

Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.- метод. посіб. / Ю. Л. Козубенко. –
К59 Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. – 101с.
УДК 615.82(075.8)

У навчально-методичному посібнику подано матеріал, що спрямований на вивчення студентами питань, які стосуються видів, форм і методів масажу. Вказано гігієнічні вимоги щодо його проведення.

Звертається увага на показання та протипоказання щодо виконання масажу, залежно від стану хворого та стадії перебігу захворювань. Описано особливості застосування прийомів масажу при його виконанні на різних частинах тіла.

ISBN

© Козубенко Ю.Л.

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Масаж» полягає в формуванні практичних навичок у студентів щодо оздоровлення в системі масажу та проведенні профілактичної роботи з питань охорони здоров'я дітей і підлітків, формуванні валеологічної культури та свідомості майбутнього вчителя.

Завдання навчальної дисципліни «Масаж»:

- ознайомити студентів з історією формування та розвитку масажної терапії;
- систематизувати основні положення показань і протипоказань до масажу та механізму дії масажу;
- навчити виконанню масажних прийомів з використанням різних технік.

Студенти повинні **знати**:

- фізіологічний вплив масажу на організм;
- основні види масажу;
- показання та протипоказання до масажу;
- організацію роботи масажиста та головні вимоги до масажованого.

Студенти повинні **вміти**:

- володіти основними та допоміжними прийомами масажу;
- технікою місцевого та загального масажу;
- використовувати набуті знання у практичній діяльності.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Лекції з курсу масажу передбачають використання ілюстративного матеріалу – плакати, слайди, прозорі плівки, схеми, таблиці та інші види ілюстрацій.

Практичним заняттям відводиться основне місце, де вивчаються та вдосконалюються масажні прийоми та техніка їх виконання; проводиться аналіз досягнутих практичних навичок і результатів при виконанні масажних сеансів у групах; визначаються протипоказання для окремих прийомів чи масажних технік.

Самостійна робота студента відіграє провідну роль у вивченні медичних аспектів масажної терапії, коли студент самостійно працює з різноманітними джерелами інформації: посібниками, атласами, допоміжною та довідниковою літературою, періодичними науково-популярними виданнями. Важливим джерелом сучасної інформації є CD-, DVD- та flash-носії (енциклопедії, довідники, атласи), а також всесвітня мережа Інтернет. Цей вид діяльності має навчити студента самостійно акцентувати увагу на визначеній темі, виділяти її з потоку інформації, вчитися оцінювати, порівнювати, активно засвоювати практичний матеріал та теоретичні роботи.

Самостійна робота студентів може проводитися у таких формах:

- опрацювання нового теоретичного матеріалу з використанням навчально-методичних розробок кафедри;
- підготовка та засвоєння нового теоретичного матеріалу у поза аудиторний час. Написання реферату (з використанням рекомендованої літератури) і виступом із короткою науковою доповіддю на занятті;
- вирішення тестових завдань різної складності.

ТЕМА 1

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСАЖУ

Мета роботи: ознайомитися з основними поняттями та принципами масажу, навчитися розрізняти різновиди та методи масажу, засвоїти основні вимоги до масажного кабінету, масажиста та проведення масажу.

План практичної роботи:

1. Законспектувати основні показання та протипоказання щодо масажу.
2. Законспектувати основні вимоги до проведення масажу та відомості щодо його впливу на організм людини.
3. Скласти таблицю класифікації та методів масажу.

Теоретичний матеріал

1. Історія масажу.

Масаж – активний лікувальний метод, суть якого полягає в нанесенні дозованих механічних подразнень на оголене тіло пацієнта різними, методично виконуваними спеціальними прийомами, що виконуються рукою масажиста або за допомогою спеціальних апаратів.

Неможливо віддати перевагу тим чи іншим народам у авторстві масажу. Він зароджувався й розвивався паралельно в різних країнах і континентах.

Масаж виник поряд з іншими видами народної медицини в незапам'ятні часи. Існують відомості про застосування масажу народами, що мешкали на островах Тихого океану, а це свідчить про те, що масаж був знайомий первісним народам. Широко був поширений масаж і серед населення Індонезії. Він застосовувався у вигляді загального або місцевого впливу і включав розминання, розтирання і погладжування.

Масаж у своєму первісному вигляді, тобто як просте розтирання, погладжування, виник як лікувальний засіб на початку розвитку людства.

Судячи з переказів, люди, прагнучи полегшити біль, проводили розтирання та постукування травмованих місць.

Уже в VI столітті до н. е. в Стародавньому Китаї існували лікарсько-гімнастичні школи для підготовки лікарів, у яких в якості однієї з дисциплін викладали масаж. Ієрогліфічні написи на саркофагах і пірамідах, а також стародавні папіруси свідчать, що за 4000 років до н. е., стародавні асирійці, перси та єгиптяни застосовували масаж у лікувальних і оздоровчих цілях.

Окрема згадка про масаж простежується і в працях Гіппократа (460–377 рр. до н. е.): «У багатьох речах лікар повинен бути досвідченим, і не менш за інші, в масажі, бо масаж може зв'язати суглоб занадто розслаблений і розм'якшити суглоб дуже тугий. Розтирання викликає стягування або розслаблення тканин, веде до повноти або схуднення; м'яке, ніжне та помірне розтирання потовщує тканини, а сухе і часте розтирання стягує їх».

У країнах Сходу видатний учений Авіценна (Ібн Сіна) в своїх працях «Канон лікарської науки» і «Книга зцілення» описував зміцнюючий, розслаблюючий, підготовчий, відновний масаж.

У Індії та Китаї масаж виконували священнослужителі. Зокрема, у Китаї він описаний за 3000 років до Різдва Христового, в Індії за 700 років. Римляни застосовували масаж після боїв для зменшення синців і травматичних набряків на тілі. У Греції вже з часів Гіппократа на масаж звертали увагу як на засіб, який добре допомагає при багатьох хворобах.

Учні Гіппократа вказували на те, що масаж служить тимчасовим засобом для знищення випотів і потовщень в тканинах. У перші століття християнства вчення про масаж було занедбане, його навіть забороняли, дивилися на нього, як на залишок язичництва. Тільки 300 років по тому почали знову з'являтися роботи лікарів з масажу, в яких вказувалися його цілющі властивості при багатьох ушкодженнях суглобів, при паралічах та інших хворобах.

Але, незважаючи на ці праці, масаж все одно залишався осторонь від медицини. Він здійснювався людьми, які не мали жодного поняття ні щодо

його дії на організм, ні щодо будови та функцій самого організму, ні щодо хвороб, для лікування яких власне застосовували масаж. Унаслідок цього, наукових показань для призначення масажу не було, і сам масаж, як наука, не існував.

Першим, хто серйозно зайнявся вивченням впливу масажу на тіло й дух людини, був шведський лікар Пер Хенрік Лінг (1776–1839), який обґрунтував питання щодо теорії рухів.

Німецький професор Мозенгейль (середина XVIII ст.) був одним із перших, хто почав працювати над фізіологією масажу. Шляхом дослідів над тваринами він поставив справу масажу на наукову основу.

На початку XIX ст. не існувало наукового обґрунтування масажу і лише в 70-х роках в Європі і Росії з'явилися перші клінічні й експериментальні праці з масажу. У них було закладено основні принципи наукового обґрунтування впливу масажу на організм людини, описано й систематизовано прийоми масажу, розроблено рекомендації для його проведення, чітко викладено всі показання і протипоказання.

Значний внесок у розроблення методики проведення лікувального масажу зробили російські вчені М.Я. Мудров, О.О. Остроумов, В.О. Манасеїн, С.П. Боткін, Г.А. Захар'їн, М.О. Вельямінов, В.І. Заблудовський, І.М. Саркізов-Серазіні та багато інших.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. у багатьох розвинених країнах Європи почали активно впроваджувати заняття фізичними вправами, проводили змагання з багатьох видів спорту. У журналі «Спорт» (1897) було описано застосування масажу велосипедистами, які приймали участь у пробігу Москва – Петербург. Спортсменам масажували ноги, руки і грудні м'язи.

На Олімпійських іграх у Парижі (1900) американці почали використовувати масаж під час підготовки спортсменів до змагань.

У 1906 р. І.В. Заблудовський зазначив, що масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів. У тому ж році Французький фізіолог Р. Коста

дав фізіологічне обґрунтування та виклав методику спортивного масажу. У 1907 р. російські спортсмени (ковзанярі й велосипедисти) активно застосовували масаж і самомасаж ніг. У 1912 р. шведи й фіни вже мали у складі олімпійської команди штатних масажистів.

За останні 30 років лікування масажем зайняло міцне становище в медицині, його практикує велика кількість лікарів у Німеччині, Франції, Англії, США тощо.

На теренах України масаж застосовувався здавна в лазнях у вигляді простого розтирання. У наш час він використовується як лікувальний засіб при багатьох хворобах.

2. Показання та протипоказання до проведення масажу.

Показання:

- остеохондроз;
- удари, розтягнення м'язів, сухожилів і зв'язок;
- переломи на всіх стадіях відновлення;
- функціональні розлади після перелому й вивиху (погана рухомість суглобів, м'язові зміни, рубцеві зростання тканин) ;
- артрити в підгострій і хронічній стадії;
- невралгії та неврити;
- радикуліти;
- паралічі;
- хронічна недостатність серцевого м'яза;
- стенокардія;
- гіпертонічна хвороба;
- артеріальна гіпотонія;
- реабілітаційний період після інфаркту міокарда;
- хронічний гастрит;
- порушення моторної функції товстого кишечника;
- бронхіт;

- пневмонія;
- бронхіальна астма;
- виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки (поза загостренням) тощо.

Протипоказання:

- гострі гарячкові стани й висока температура;
- кровотечі та схильність до них;
- хвороби крові;
- гнійні процеси будь-якої локалізації;
- різні захворювання шкіри, нігтів, волосся;
- будь-які гострі запалення кровоносних і лімфатичних судин, тромбози, виражене варикозне розширення вен;
- атеросклероз периферичних судин і судин головного мозку;
- аневризми аорти та серця;
- алергічні захворювання з нашкодливими висипаннями;
- захворювання органів черевної порожнини зі схильністю до кровотеч;
- хронічний остеомієліт;
- пухлини;
- психічні захворювання з надмірним збудженням;
- недостатність кровообігу 3-го ступеня;
- період гіпер- і гіпотонічних кризів;
- гостра ішемія міокарда;
- виражений склероз судин головного мозку;
- гострі респіраторні захворювання (ГРЗ);
- розлад кишкових функцій (нудота, блювання, пронос);
- легенево-серцева недостатність 3-го ступеня;
- сифіліс I та II стадій, інші гострі венеричні захворювання;
- активна форма туберкульозу;

- виражений склероз мозкових судин зі схильністю до тромбозів і крововиливів.

3. Вимоги до проведення масажу.

Масаж рекомендовано проводити в ізольованому теплому приміщенні, температура повітря в якому повинна бути від + 20 до +22 градусів, у іншому випадку пацієнт буде відчувати дискомфорт. Масажний кабінет повинен бути добре освітленим, тому що при недостатньому освітленні кабінету масажист буде швидко втомлюватися. Освітлення потрібно встановити таким чином, щоб освітлювальні прилади не подразнювали очі масажиста, а на пацієнта світло падало під кутом. Найбільш ефективно для цього використовувати природне світло або люмінісцентні лампи.

Масажний кабінет обов'язково повинен провітрюватися, тому необхідно обладнати в ньому приточно-витяжний пристрій, що забезпечить багаторазовий обмін повітря. Якщо такого пристрою немає, то в кабінеті повинна бути спеціальна фрамуга, через яку потік повітря направляється нагору. Виконувати гігієнічний і спортивний масаж можна й на відкритому повітрі, якщо температура повітря не нижче +20 градусів. Місце проведення масажу повинне бути добре захищеним від вітру й сонячних променів

Кабінет, призначений для проведення масажу, повинен бути правильно обладнаний. У ньому обов'язково повинні бути умивальник з гарячою та холодною водою, мило, рушник, дзеркало, кілька стільців, письмовий стіл, реєстраційний журнал, графин з питною водою, склянки, а також ширма й шафа для зберігання халатів. У кабінеті повинні також бути спиртові розчини йоду, зеленки, бинти, вата, лейкопластир, перекис водню, клей БФ-6, тальк, 3%-ий водний розчин аміаку, валеріанові краплі, пінцет, ножиці, пісочні годинники (на 3, 5, 10, 25 хвилин). Бажано, щоб недалеко від масажного кабінету перебували туалет і духова кімната

Масажний стіл

Масаж проводиться на спеціальному масажному столі. Для цього використовуються столи різних конструкцій. У деяких з них піднімаються ножний і головний кінці, а в інших є прикріплені підлокітники й підголівники. Існують такі масажні столи, висоту яких можна регулювати за допомогою механічного або гідравлічного приводу. Поряд з цим застосовуються ще й масажні столи з підігрівом.

У тих випадках, коли спеціального масажного столу немає, його можна виготовити за наступними розмірами: довжина 200–210 см, ширина 60–65 см, висота 60–80 см, валик діаметром 25–35 см. Потрібна невелика подушечка, набита ватою. Валик призначений для підкладання під ноги, щоб надати їм середнє фізіологічне положення. Верхня частина масажного столу обтягується поролоном і покривається синтетичним матеріалом, що легко миється. Виконувати масаж на твердих покриттях або м'яких ліжках не рекомендується

Для проведення масажу рук краще використовувати стіл, висота якого 70–80 см, довжина 50 см, ширина 30 см, і подушку, набиту ватою або поролоном. Наявність гвинтового стільця на коліщатах буде незайвою.

Вимоги до масажиста

Під час проведення сеансу масажу обсяг усіх знань, умінь і навичок масажиста, а також його професіоналізм відіграють значну роль. Важливо, щоб масажист міг розташувати до себе пацієнта, прагнув допомогти йому, максимально докладаючи до цього всі зусилля. Масажистові необхідно мати такі якості, як упевненість, урівноваженість, тактовність. Він повинен уміти переконати пацієнта в користі масажу, тому при роботі масажистові дуже важливо бути спокійним, терплячим, а також уважним і дружелюбним по відношенню до пацієнта.

Масаж проводиться тільки за методикою, що складена на підставі діагнозу. Велике значення має систематичність проведення сеансів масажу.

Дуже важливо пам'ятати при виконанні масажу про збереження своєї енергії, яку не варто витрачати, роблячи непотрібні рухи. Рухи масажиста повинні бути м'якими й плавними, повторюваними в одному ритмі, але в жодному разі не різкими. Масажист повинен однаково володіти технікою виконання прийомів як правою, так і лівою рукою. При проведенні масажу в роботі повинна приймати участь лише та група м'язів, що необхідна для виконаного в цей момент прийому. Наприклад, якщо прийом виконується тільки кистю, м'язи плеча й передпліччя не повинні бути задіяні.

Кисті рук масажиста повинні бути теплими, сухими й пластичними, а також витривалими й сильними. Щоб холодні й вологі руки стали сухими й теплими, потрібно використовувати теплі ванночки зі змінною температурою, а також розтирання одеколоном, лимонним соком або спиртовим розчином.

Для вироблення сили й витривалості рук рекомендується використовувати ручний еспандер і гантелі. Також непогано впливають на тренуваність рук різні комплекси вправ і спортивні заняття. Важливу роль відіграє тренування гнучкості променево-зап'ясткових суглобів; тренувати треба також і пальці, домагаючись більшої рухливості та гнучкості.

Важливо, щоб на руках масажиста не було саден, подряпин, тріщин, а нігті були коротко підстрижені. У жодному разі не можна проводити масаж при запальних або грибкових захворюваннях рук, тому що інфекцію легко можна передати пацієнтові під час масажу. Перед початком сеансу масажист обов'язково повинен вимити руки теплою водою з милом, а потім витерти їх пом'якшуючим кремом.

Під час проведення сеансу масажу на масажистові повинен бути чистий халат, на ногах – легке, вільне взуття. Годинники, кільця й браслети необхідно зняти, тому що ними можна пошкодити шкіру пацієнта.

Дуже важливо, щоб робоча поза масажиста була комфортною. Час від часу її потрібно змінювати, тому що тривале виконання масажу в тому самому положенні дуже стомлює м'язи.

Вести бесіди під час сеансу не рекомендується, адже це спричинює порушення дихання масажиста, що веде до стомлення, а також відволікає від роботи.

Варто зазначити, що кожен масажист зобов'язаний добре знати анатомію й фізіологію, показання та протипоказання до проведення масажу. Необхідно знати все про фізіологічну дію окремих прийомів, мати чітке уявлення про дію того самого прийому, що виконується з різною силою або темпом.

Догляд за руками

Кисті рук постійно піддаються несприятливому впливу сонця, холоду, вітру тощо. Усе це негативно позначається на шкірі: вона може стати сухою, грубою, можуть з'явитися тріщини. Брудні, недоглянуті руки можуть стати джерелом різних інфекцій. Тому масажист зобов'язаний стежити за станом своїх рук, виконувати всі вимоги по догляду за ними.

Роботу в будинку, на земельній ділянці, а також усі ремонтні роботи варто проводити в рукавичках. З водою й фарбами потрібно працювати в спеціальних гумових рукавичках. Виконувати роботу в них протягом тривалого часу не рекомендується, тому що піт не проходить через рукавичку й дратує шкіру, що може привести до запальних процесів. Коли робота завершена, рукавички потрібно зняти, а руки вимити теплою водою. Після цього на суху шкіру рук варто нанести крем.

Не рекомендується часто мити руки холодною водою, тому що від цього шкіра на них робиться грубою й лущиться. Після ранкової гімнастики руки краще мити теплою водою або водою кімнатної температури.

Постійне використання гарячої води при митті рук теж позначається негативно, тому що шкіра знежирюється, лущиться й стає дуже сухою. Тому після миття рук, їх необхідно ретельно витерти й просушити, а потім нанести живильний крем.

Занадто часте застосування мила при митті рук веде до сухості шкіри, тому можна використовувати замість звичайного туалетного рідке мило.

Вимоги до пацієнта

Перед проведенням сеансу масажу пацієнт повинен прийняти теплий душ, а якщо це неможливо у зв'язку з певними причинами, то досить буде помити ноги й обтерти все тіло вологим рушником.

При локальному (місцевому) масажі ділянку тіла, на якій буде виконуватися масаж, потрібно протерти спиртом або одеколоном.

Під час сеансу масажу дозволяється, щоб на пацієнті залишалася нижня білизна, але для досягнення кращого ефекту рекомендується, щоб шкіра була відкритою. Коли з якихось причин це зробити неможливо, а також при значному волосяному покриві на тілі пацієнта, масаж можна провести через тонку чисту тканину з натуральних волокон.

Місця ушкоджень шкіри (садна, дрібні ранки, подряпини) необхідно обробити йодом, зеленкою або клеєм БФ-6. Під час масажу ці ділянки потрібно обходити. При деяких шкірних захворюваннях (лишай, екзема та ін.) масаж робити заборонено.

При проведенні масажу пацієнт повинен прийняти найбільш зручне положення й постаратися повністю розслабити м'язи. При недотриманні цих умов масаж не дасть бажаних результатів.

Одна з найважливіших умов для правильного проведення масажу – стійке положення масованої ділянки тіла. Коли тверда основа для масованої ділянки тіла відсутня, то досягти повного розслаблення м'язів неможливо, тому що пацієнтові доводиться напружувати м'язи кінцівок

4. Вплив масажу на організм.

Вплив масажу на шкіру.

Шкіра – це саморегулююча система організму, яка виконує бар'єрну, теплорегулюючу, секреторну і видільну функції. Гістологічно шкіра складається з 3х шарів: верхній (епідерміс), дерма і гіподерма (підшкірно жировий шар). Епідерміс – найбільш верхній шар шкіри, складається з різних клітин, які здатні швидко ділитися, забезпечуючи при цьому постійне

оновлення шкіри і загоєння ран при її пошкодженні. Дерма, середній шар шкіри, складається з колагенових і еластичних волокон, які забезпечують пружність і еластичність шкіри. Підшкірно жировий шар складається із сполучної тканини з адипоцитами (жировими клітинами), які утворюють жирові дольки і обумовлюють товщину шкіри. Шкіра має так звані придатки: волосся, нігті, сальні і потові залози. Розгалужена мережа артеріальних, венозних і лімфатичних судин забезпечують обмін речовин і регулюють надходження кисню у всі її шари. У шкірі міститься безліч чутливих закінчень периферичного нейронів від різних органів. При фізичному впливі на шкірні покриви змін можна досягти у всіх її відділах.

Масаж сприяє видаленню відмерлих клітин рогового шару епідермісу, що важливо для функціонування залоз шкіри та її омолодження. Впливаючи механічно на самі залози, масаж стабілізує їх роботу, сприяючи виведенню токсинів з організму. Під час масажу посилюється кровотік у шкірі, що сприяє її оксигенізації та обміну речовин. Стимуляція відтоку лімфи викликає протинабряковий ефект і усуває застійні явища в шкірі. Вплив масажу на нервові закінчення в шкірі має низку особливостей, оскільки нервові пучки від різних органів проектуються на різні ділянки тіла людини. Масажуючи певні зони тіла через шкіру, можна домогтися нейрорефлекторного впливу на відповідну систему організму.

Вплив масажу на м'язову систему.

Поперечно-смугаста мускулатура приводить в рух тіло людини, сприяє формуванню міміки, руху очей, входить до складу різних органів і систем. Дихання, травлення і навіть кровотік не проходять без участі м'язів. М'язи покриті зовні фасцією – захисною сполучнотканинною оболонкою. За допомогою сухожиль м'язи кріпляться до кісткової основи.

Усі м'язи максимально пронизані судинами, оскільки потребують постійного надходження кисню й поживних речовин. При нездатності кровотоку вивести з м'язів продукти обміну речовин, у них накопичується молочна кислота, яка в свою чергу викликає стомлення мускулатури. Масаж

сприяє посиленню кровотоку, виведенню з м'язів продуктів обміну та сприяє їх оксигенізації. За допомогою масажу можна домогтися як зниження тону м'язів (що важливо у дітей, оскільки в них м'язовий гіпертонус може призвести до деформації скелету), так і приведення м'язів у тонус (це важливо для людей, що ведуть малорухливий спосіб життя або з метою реабілітації).

Вплив масажу на серцево-судинну систему.

Серце – потужний насос в тілі людини, який забезпечує потік крові по судинах і постачання нею всіх органів і систем. З артеріальною кров'ю органи отримують кисень, поживні речовини й воду, а з венозною відбувається видалення з органів продуктів обміну речовин, вуглекислого газу. Масаж сприяє посиленню кровотоку у всіх органах, тим самим посилюючи в них метаболізм. Стимулюючи лімфоток, масаж сприяє зменшенню набряків, болю в кінцівках.

Вплив масажу на нервову систему.

Нервова система регулює всі процеси в організмі людини, забезпечує зв'язок людини з навколишнім середовищем. Функції всіх органів залежать від стану нервової системи. Уся нервова система ділиться на центральну (головний і спинний мозок) і периферичну (рухові і чутливі нерви та нервові закінчення). Крім того, за своїм впливом на всі органи, нервова система ділиться на соматичну (іннервує м'язи) і вегетативну (симпатичну і парасимпатичну) (регулює діяльність внутрішніх органів).

За допомогою масажу можна домогтися як посилення процесів гальмування в нервовій системі, так і зміну її функцій. Зокрема, неглибокий повільний масаж сприяє уповільненню нейрорефлекторної діяльності, сприяє розслабленню і знімає тонус внутрішніх органів. Швидкий і глибокий масаж збуджує симпатичну нервову систему, що сприяє активізації серцево-судинної діяльності, стимулює залози внутрішньої секреції і органи травлення.

Вплив масажу на діяльність внутрішніх органів.

За допомогою масажу можна впливати як безпосередньо на внутрішні органи, масажуючи проекційні ділянки тіла, так і опосередковано, через вплив на нервову та кровоносну систему. Масажуючи область грудної клітки, можна домогтися нормалізації дихання, або сприяти виділенню мокрот при кашлі під час захворювання. Масажуючи черевну стінку, можна домогтися нормалізації перистальтики кишечника, сприяти виділенню травних соків, усунути спазми або атонію.

5. Класифікація масажу.

Залежно від площі масажованої ділянки, масаж може бути ***загальним*** – у цьому випадку масажують все тіло, і ***місцевим*** – коли масажують певну частину тіла.

У залежності від мети масажу і від засобів, що діють на поверхню тіла, масаж поділяють на ***гігієнічний, лікувальний, спортивний, сегментарно-рефлекторний, косметичний.***

Гігієнічний масаж може бути місцевим і загальним. Його використовують як засіб догляду за тілом, з профілактичною метою для збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Лікувальний масаж – застосовується як ефективний метод лікування і профілактики захворювань. У лікувальному масажі виділяють 4 основні прийоми: погладження, розтирання, розминання, вібрація. Може використовуватись в різних модифікаціях, має свої показання та протипоказання.

Спортивний масаж використовується в фізкультурній практиці в різні періоди фізичної діяльності. У період тренувань використовують з метою укріплення та підвищення фізичної працездатності, швидшого відновлення спортсмена; після змагань – для зняття втоми та швидшого відновлення сил.

Сегментарно-рефлекторний масаж – базується на використанні особливостей сегментарної будови тіла: подразнення шкірних рецепторів

певних зон викликає шкірно-вісцеральні рефлексі внутрішніх органів, що інервуються тими ж сегментами спинного мозку.

Косметичний масаж – використовується для догляду за шкірою з метою попередження її старіння, при косметичних вадах, захворюваннях. Може бути профілактичним, лікувальним, пластичним.

За фізіологічною дією на організм масаж може бути **тонізуючим і заспокійливим**.

6. Методи проведення масажу.

Виділяють такі методи проведення масажу:

- ◆ ручний;
- ◆ апаратний;
- ◆ комбінований;
- ◆ ножний.

Ручний (мануальний) масаж

Ручний, або мануальний масаж – це масаж, який масажист проводить за допомогою рук, а також із застосуванням різних масажерів, наприклад щіток та інших пристосувань.

За допомогою ручного масажу можна виконати всі масажні прийоми, комбінувати і чергувати їх за мірою необхідності. Негативною стороною цього виду масажу є стомлення масажиста, особливо при тривалих сеансах.

Апаратний масаж

Цей метод полягає в тому, що масаж проводять за допомогою спеціальних апаратів або приладів. У масажній практиці найбільшого поширення набули вібромасаж, пневмомасаж (вакуумний) і гідромасаж. Але апаратний масаж протипоказаний пацієнтам з онкологічними захворюваннями і тим, кому нещодавно провели операцію.

Вібромасаж

Це спосіб апаратного масажу, який заснований на передачі поверхні тіла вібрацій різної амплітуди і частоти за допомогою вібраційного апарату.

Ступінь впливу вібрації, яка виробляється апаратом, залежить від амплітуди й частоти коливань та тривалості їх дії.

Вібромасаж чинить стабілізуючу дію на нервову систему. Можливість змінювати силу вібрацій дозволяє стимулювати нервову діяльність або ж, навпаки, гальмувати її. Стимуляції сприяють слабкі вібрації, а гальмуванню – сильні.

Також вібромасаж впливає на серцево-судинну систему, сприяючи поліпшенню кровообігу та нормалізує роботу серця.

Вібрація, викликана масажером, покращує роботу органів дихання і активізує обмінні процеси в організмі. Вібромасаж сприятливо впливає на нервово-м'язовий апарат, підвищує працездатність м'язів, покращує їх кровопостачання і стимулює окислювально-відновні процеси, що відбуваються в м'язовій тканині.

Пневмомасаж

Пневмомасаж діє за самим принципом, що й медичні банки. За допомогою насосу апарат спочатку наповнюють повітрям, а потім його відкачують. Через такий спосіб створення лікувального ефекту цей метод масажу ще називають вакуумним. Пристрій, який забезпечено манометром і вакууметром, регулює кількість повітря, яке нагнітається та відсмоктується. Апарат має насадки, які накладаються на масажовану поверхню. Ці насадки мають різну форму, залежно від того, для якої частини тіла призначена та чи інша насадка. Вони приєднуються до апарату за допомогою шланга.

Вакуумний масаж покращує кровообіг, підвищує м'язовий тонус. Він застосовується при лікуванні радикулітів, невралгій, міозитів, як профілактичний засіб після операцій, проведених на колінному суглобі з метою попередження атрофії м'язів стегна.

Вакуумний масаж має протипоказання. Зокрема, його не можна застосовувати при лімфостазі, гематомах, тромбофлебіті, травмах опорно-рухового апарату, запальних захворюваннях шкіри, серцево-судинній недостатності.

Гідромасаж

Цей різновид апаратного масажу покращує обмінні процеси в організмі, а також активізує кровопостачання тканин, знімає напруження м'язів. Гідромасаж застосовується при захворюваннях опорно-рухового апарату та центральної нервової системи. Він знайшов широке застосування в спортивній практиці, особливо при підготовці до тренувань або змагань. Але проводити його потрібно не пізніше, ніж за 2,5 год до початку змагань або тренувань.

Існує такий різновид гідромасажу, як підводний гідромасаж, тобто коли на пацієнта, який знаходиться у ванні, під тиском подається вода зі шланга.

Під час гідромасажу людина повинна лежати у ванні, максимально розслабившись. Спеціальний пристрій регулює тиск води, що подається. Вода може впливати безпосередньо на тіло або ж потрапляти на нього через воду у ванні. Якщо струмінь води впливає на тіло через товщу самої води, то її тиск дещо послаблюється. Крім того, вода таким чином впливає на весь організм, а не тільки на його окремі ділянки. Для такого масажу використовується спеціальне обладнання, за допомогою якого регулюється температура води і тиск.

Ступінь впливу гідромасажу на людину залежить від сили водяного струменя, кута його падіння на масажовану поверхню, форми насадки, температури води та тривалості впливу водяного струменя.

Комбінований масаж

Комбінований масаж поєднує в собі два види масажу – ручний і апаратний. Зручність комбінованого масажу полягає в тому, що з його допомогою можна скоротити час проведення одного сеансу і зробити масаж більшій кількості пацієнтів.

Ножний масаж

Ножний масаж показаний спортсменам із підвищеним тонусом м'язів. Не рекомендують використовувати даний метод при травмах, захворюваннях

опорно-рухового апарату, туберкульозі хребта, остеопорозі, попереково-крижовому радикуліті, хворобі Бехтерева, інфаркті міокарду, бронхіальній астмі, гіпертонічній хворобі II–III ступеня, онкологічних захворюваннях.

При масажі спини масажист стає обома ногами на спину пацієнта і виконує розминання в напрямку від поперекового відділу до ділянки шиї. При розминанні нижніх кінцівок рухи виконуються в напрямку від стегна до гомілки. Після масажу ногами проводять ручне погладжування, розтирання і розминання всіх ділянок тіла.

Контрольні запитання

1. Який вплив мав масаж на лікарську справу стародавнього світу?
2. Охарактеризуйте основні показання та протипоказання до проведення масажу.
3. Яким чином масажист повинен здійснювати догляд за руками?
4. Охарактеризуйте вплив масажу на серцево-судинну та нервову системи.
5. Який існує взаємозв'язок між видами та методами масажу?

ТЕМА 2

ПРИЙОМИ МАСАЖУ: ПОГЛАДЖУВАННЯ ТА РОЗТИРАННЯ

Мета роботи: ознайомитися з основними техніками та прийомами масажу, навчитися розрізняти техніки та види погладжування й розтирання, знати їхній вплив на організм людини.

План практичної роботи:

1. Заповнити таблицю прийомів масажу та їхніх різновидів.
2. Законспектувати дані про основні різновиди погладжування.
3. Законспектувати дані про основні різновиди розтирання.
4. Показати на практиці основні прийоми погладжування.
5. Показати на практиці основні прийоми розтирання.

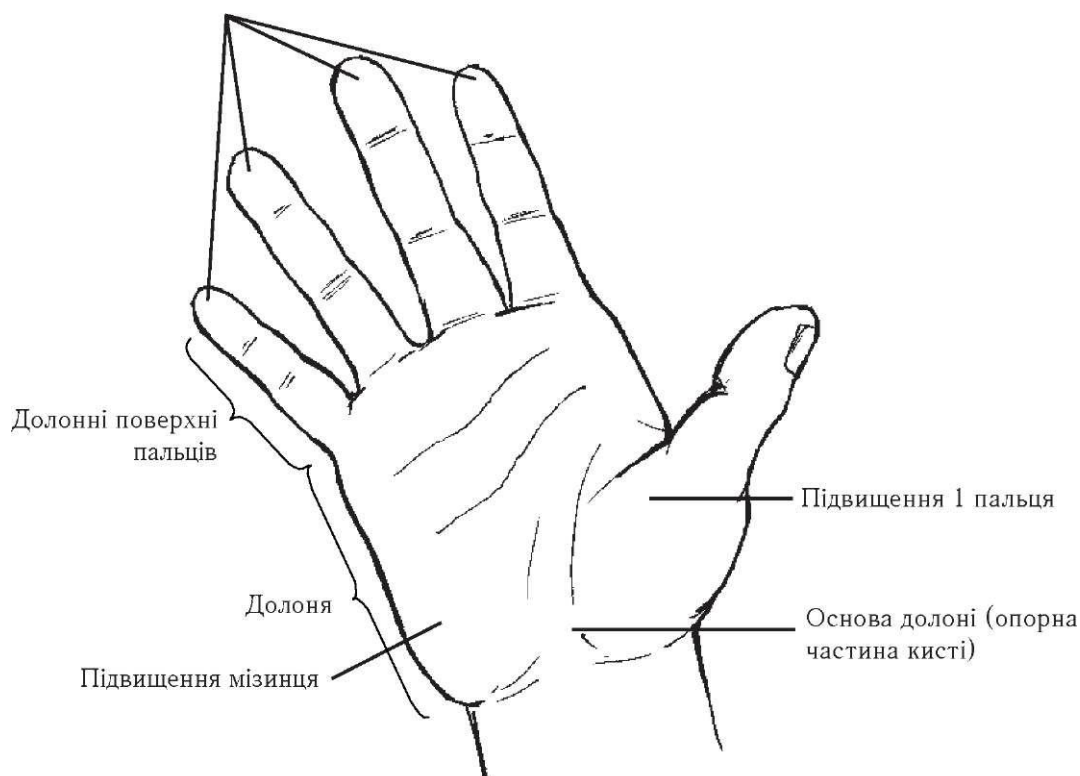
Теоретичний матеріал

1. Техніка та прийоми масажу.

Техніка масажу – спосіб виконання окремих прийомів, які дають можливість досягнути якнайкращого результату за якнайкоротший час. Техніка масажу руками сформувалась давно і описана багатьма авторами. На сьогодні найбільш поширена техніка класичного масажу, описана у 1966 р. О.Ф. Вербовим. Згідно цієї техніки, масаж виконується спеціальними рухами рук, що називаються прийомами. О.Ф. Вербов виділяє 4 основних прийоми масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрацію.

Різниця в техніці виконання прийомів у першу чергу зумовлена положенням рук відносно поверхні масажованої ділянки під час виконання прийому, контактом кисті чи її окремих ділянок зі шкірою, глибиною масажних впливів, видом тканин, які підлягають масажу, характером рухів, що здійснює масажист.

Найменування частин кисті, за допомогою яких здійснюються прийоми масажу



Долонна поверхня кисті



Тильна поверхня кисті.

Основні прийоми масажу та їх різновиди (за В.І. Дубровським)

Основний прийом	Різновид основних прийомів	Характеристика прийомів масажу в напрямку їх виконання	Частина руки, якою виконується прийом масажу
Погладжування	Гладження Гребенеподібне Щипцеподібне Хрестоподібне	Площинне (поздовжнє, поперечне, спіралеподібне) Охоплююче (зигзагоподібне, кільцеве, поперечне)	Долонею, тильною поверхнею кисті, вказівним та великим пальцями, великим пальцем і долонною поверхнею, II–V пальцями, основою долоні
Розтирання	Пиляння Зміщення Щипцеподібне Хрестоподібне	Площинне (поздовжнє, поперечне, спіралеподібне, колове) Охоплююче (зигзагоподібне, кільцеве, поперечне)	Долонею, великим пальцем (пальцями), II–IV пальцями, основою долоні, кулаком (кулаками), фалангами зігнутих II–V пальців, ліктьовим краєм кисті, передпліччям, великим та вказівним пальцями
Розминання	Валяння, зміщення, витискання, щипцеподібне стискання, надавлювання, витягнення (розтягнення)	Поздовжнє Поперечне Кільцеве Спіралеподібне	Однією рукою (ординарне), двома руками (подвійне кільцеве), великим пальцем (пальцями), основою долоні, фалангами зігнутих пальців, подушечками II–V пальців, ліктем тощо.
Вібрація	Потрушування Струшування Струс Пересікання	Неперервне (стабільне, лабільне) Перервне	Долонею, великим пальцем (пальцями), великим та вказівним пальцями, вказівним і

			середнім пальцями, основою долоні
Ударні прийоми	Рубання Поколачування Поплескування	Поздовжнє Поперечне	Ліктьовим краєм кисті, долонею (долонями), кулаками, ліктьовим краєм кисті із зігнутими пальцями тощо.

2. Погладжування.

Погладжування – один із найпоширеніших прийомів масажу. Погладжування впливає лише на шкіру.

Цей прийом застосовують на початку і наприкінці масажу, а також при заміні одного прийому на інший.

Фізіологічна дія погладжування на організм

- Очищує шкіру від зроговілих лусок і залишків секрету потових і сальних залоз, поліпшує дихання шкіри, активує функцію сальних і потових залоз.
- Сприяє розширенню капілярів шкіри, тобто стимулює обмінні процеси в шкірі і підшкірній жировій клітковині.
- Сприяє поліпшенню кровообігу, оскільки внаслідок розкриття резервних капілярів збільшується об'єм кисню, що потрапляє до тканин. Корисну дію цей прийом справляє і на кровоносні судини, підвищуючи еластичність їхніх стінок.
- Сприяє зменшенню набряку, що допомагає відтоку лімфи та венозної крові.
- Сприяє очищенню організму, оскільки в результаті погладжування з організму виводяться продукти розпаду.

➤ Справляє знеболювальний ефект у разі травм та інших захворювань (особливо за умови тривалого застосування).

➤ Справляє заспокійливу дію на ЦНС.

➤ Сприяє м'язовому розслабленню.

➤ Підвищує місцеву температуру шкіри.

➤ Збільшує кількість еритроцитів і тромбоцитів.

➤ Поліпшує еластичність і пружність шкіри.

Дія погладжування на ЦНС залежить від дозування і методів виконання цього прийому: глибоке погладжування здатне збуджувати нервову систему, а поверхнєве, навпаки, заспокоювати.

Особливо ефективним є застосування прийому погладжування при безсонні і підвищеній збудливості нервової системи, після значного фізичного навантаження, у разі травматичних ушкоджень тощо.

Погладжування також сприяє розслабленню м'язів перед проведенням подальших прийомів масажу.

Під час виконання погладжування руки повинні легко ковзати поверхнею шкіри, торкаючись до неї дуже ніжно. Всі рухи виконуються по ходу лімфатичних судин і вен. До виключень можна віднести площинне поверхнєве погладжування, яке можна виконувати у будь-якому напрямку.

Якщо на тілі є набряк або синець, рух варто починати з ділянки, яка розташована вище. Це дозволить полегшити відтік рідини. Як правило даний прийом використовується в сукупності з іншими, але його можна виконувати в якості окремого масажної дії. При його виконанні варто пам'ятати, що спочатку потрібно використовувати поверхнєве погладжування, а лише потім застосовувати більш глибокі прийоми.

Більш глибокі погладжування варто застосовувати на ділянці згинання кінцівок. Саме в цій області проходять найбільші лімфатичні і кровоносні судини. Прийом виконується ритмічно, за 1 хвилину виконується приблизно 25–26 рухів. Рухи не повинні бути занадто різкими і швидкими, щоб не допустити зміщення шкіри.

Техніка та види погладжування

Погладжування поділяють на:

- площинне погладжування;
- охоплююче погладжування.

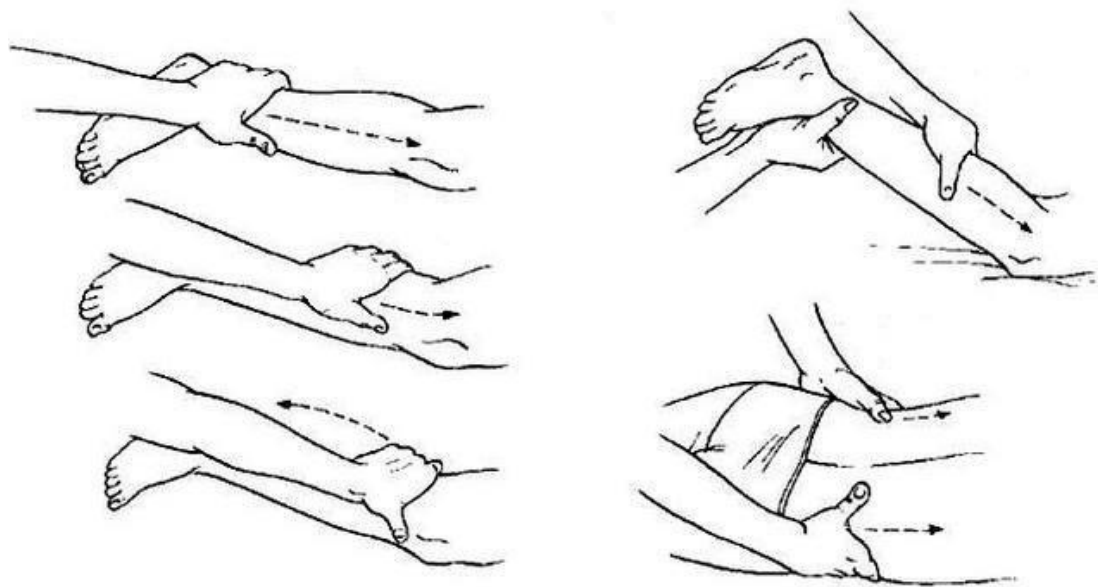
Площинне як правило виконують на великих і рівних поверхнях тіла (спина, живіт, груди). Виконуючи площинний прийом погладжування, кисть повинна бути розслаблена, пальці випрямлені та зімкнуті. Рухи можуть бути довільними: по колу, поперечними, поздовжніми, по спіралі. Виконувати можна як однією, так і двома руками.



Площинне погладжування

Охоплюючий вид погладжування застосовують для масажу рук і ніг, для масажу сідниць, шиї, бічних областей тулуба. Прийом виконується розслабленою кистю, при цьому великий палець повинен бути відведений убік, а решта зімкнуті. Кисть щільно повинна охоплювати масажовану поверхню. Рухи можуть бути переривчастими і безперервними.

При виконанні прийому двома руками, руки повинні бути паралельними і слідувати в ритмічному напрямку. У випадку виконання прийому на ділянці з надмірним жировим шаром, потрібно посилити тиск накладанням однієї руки на іншу, створюючи додатковий тиск.



Охоплююче погладження

За силою дії погладження існує:

- поверхневе;
- глибоке.

Поверхнєве відрізняється м'якими і ніжними рухами. Особливий, заспокійливий вплив здійснюється на нервову систему. Також проявляється м'язове розслаблення, покращуються обмінні процеси та процеси кровообігу.

Глибокий масаж виконується із зусиллям. Натискання краще виконувати зап'ястям. Цей прийом сприяє усуненню застійних явищ і набряків, виведенню з тканин надлишку рідини. Більш глибокі прийоми значно покращують роботу кровоносної та лімфатичної системи.

Прийом погладження, особливо площинне, може виконуватися тильною стороною декількох фаланг або бічними поверхнями пальців. Все залежить від того, на якій ділянці виконується масаж. Наприклад, для масажу міжкісткових м'язів можна використовувати подушечки вказівного і великого пальця.

Для масажу великих поверхонь тіла (спини, живота, грудей) можна використовувати погладження долонею або кистю, стиснутою в кулак.

Погладжування також поділяють на:

- перервне;

➤ неперервне.

При виконанні неперервного погладжування, долоня повинна щільно прилягати до ділянки тіла, яка масажується. Даний прийом сприяє відтоку лімфи й усуває набряки. Він, у свою чергу, може бути поперемінним. При цьому одна рука заноситься над іншою.

Під час перервного погладжування рухи рук мають бути короткими і ритмічними. Такий масажний прийом здійснює подразнюючу дію на рецептори нервової системи. Тому цей вид погладжування носить збудливий характер.

У залежності від напрямку рухів, погладжування поділяють на:

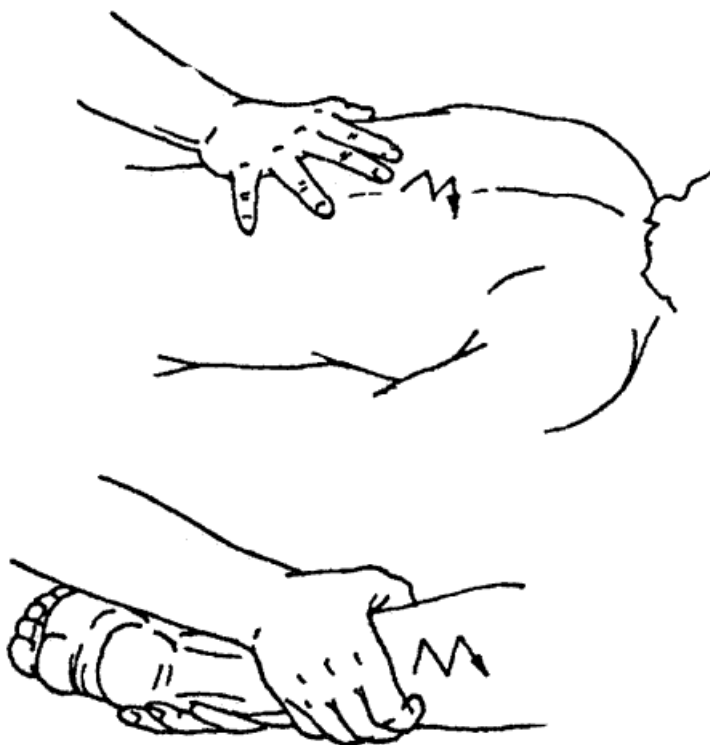
- прямолінійне;
- зигзагоподібне;
- спіралеподібне;
- комбіноване;
- колоподібне;
- концентричне;
- поздовжнє однією або двома руками.

Прямолінійне погладжування виконується долонею, пальці якої повинні бути притиснуті один до одного, великий трохи відведений убік. Кисть повинна бути щільно притиснута до поверхні, яка масажується.



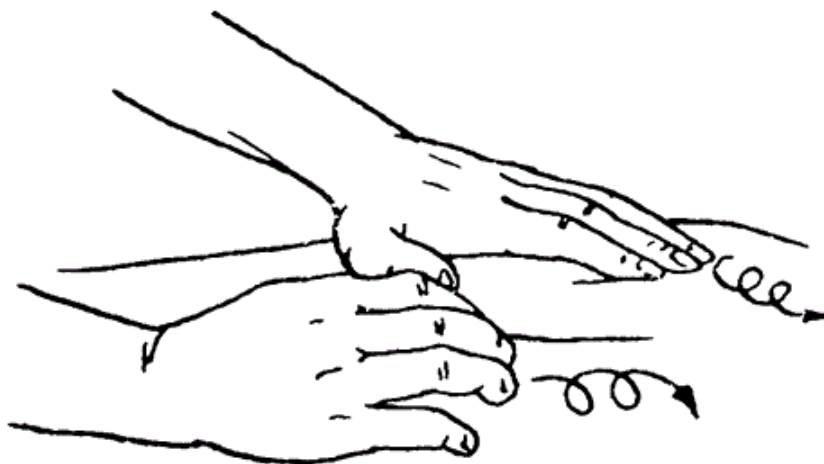
Прямолінійне погладжування

Зигзагоподібне погладження виконується швидкими і плавними зигзагоподібними рухами вперед. Даний прийом заспокоює нервову систему і викликає відчуття тепла. Виконувати його можна з різною силою натиску.



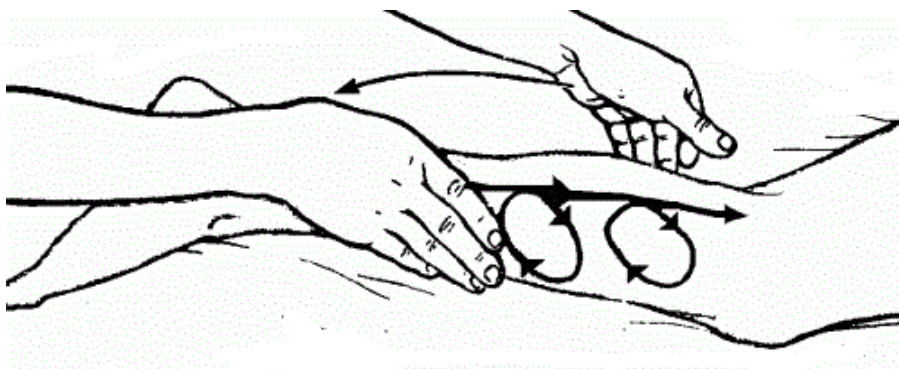
Зигзагоподібне погладження

Спіралеподібне погладження виконується без особливого натиску, рухи легкі і ковзаючі. Траєкторія рухів повинна нагадувати спіраль. Такий вид погладження здійснює тонізуючу дію.



Спіралеподібне погладження

Комбіноване погладження являє собою поєднання прямолінійного, зигзагоподібного і спіралеподібного видів. Його можна виконувати в різних напрямках.



Комбіноване погладження

Колоподібне погладження виконується для масажування невеликих суглобів. Як правило, цей прийом, здійснюється основою долоні, шляхом виконання колових рухів у бік мізинця. Рухи правої руки повинні бути спрямовані за годинниковою стрілкою, а лівої – проти.



Колоподібне погладження

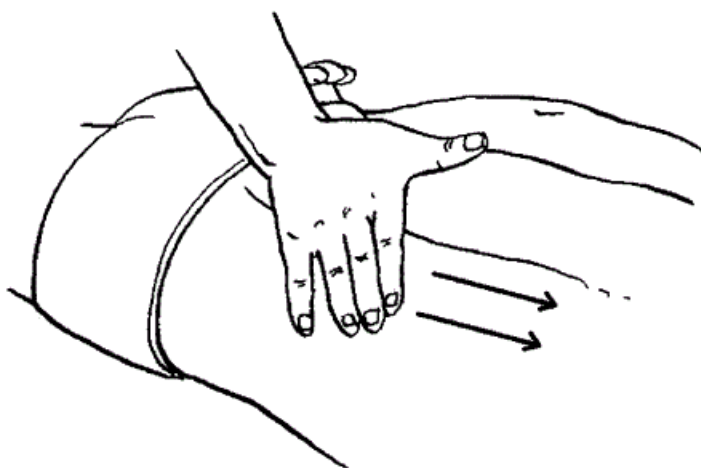
Концентричне погладження виконується для масажування більш великих суглобів. Для його здійснення долоні потрібно розташувати близько

одна до одної. Виконується рух у вигляді вісімки. Спочатку сила впливу інтенсивна, поступово інтенсивність варто зменшити.



Концентричне погладження

Для виконання поздовжнього погладження великий палець потрібно відвести якнайдалі. Рухи виконуються кінчиками пальців вперед. При виконанні двома руками, рухи виконуються поперемінно.



Поздовжнє погладження

Крім основних прийомів погладження часто виконуються допоміжні:

- гребенеподібне;

- граблеподібне;
- щипцеподібне;
- хрестоподібне;
- гладіння.

Запам'ятати і застосовувати прийоми погладжування не так складно. Можна використовувати відразу всі види погладжування, а можна вибрати тільки ті, які найбільше вам підходять.

3. Розтирання.

Після погладжування ще одним поширеним прийомом є розтирання, яке справляє глибоку дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення й розтягування тканин тіла. При розтиранні пальці або кисті рук не повинні ковзати по шкірі, як під час погладжування.

Розтирання широко використовують майже в усіх видах масажу, воно сприяє розширенню судин і посиленню кровообігу. При цьому місцева температура шкіри підвищується, покращується насичення тканин киснем і поживними речовинами, а також швидше виводяться продукти обміну.

Як правило, розтирання виконують на ділянках, які недостатньо забезпечені кров'ю: зовнішній поверхні стегна, підошовній поверхні стопи, п'яті, а також у місцях розміщення сухожиль і суглобів.

Проводити розтирання слід у повільному ритмі. За 1 хв потрібно виконувати 60–100 рухів. Без нагальної потреби не можна масажувати одну ділянку понад 10 с. Триваліше розтирання однієї й тієї самої ділянки може спричинити больові відчуття в масажованого.

Якщо потрібно збільшити силу тиснення, розтирання слід проводити з обтяженням. Тиск підвищується в разі збільшення кута між кистю і масажованою поверхнею.

При виконанні розтирання немає потреби враховувати напрямок лімфотоку, напрямок рухів при розтиранні залежить лише від форми масажованої поверхні.

Фізіологічна дія розтирання на організм

- Посилює кровообіг за рахунок розширення судин і прискорення в них кровотоку, унаслідок цього тканини отримують більше кисню, поживних і хімічно активних речовин, швидше виводяться продукти обміну.
- Сприяє розтягуванню спайок, рубців, розсмоктуванню і виведенню відкладень у тканинах суглобів.
- Сприяє підвищенню рухомості і міцності суглобів.
- Сприяє відновленню функції суглобів у разі їх захворювань, ударів, розтягнень і вивихів.
- Сповільнює старіння суглобів, діє як болезаспокійливий засіб у разі травм та інших захворювань.
- Сприяє зниженню в'язкості м'язів, їх розслабленню та підвищенню розтяжності й еластичності завдяки підвищенню температури шкіри на 3–5 °С, що зумовлено енергійним розтиранням.
- Глибоке розтирання сприяє ліквідації набряків, розсмоктуванню різних патологічних відкладень, посиленню лімфоутворення.
- У місцях виходу нервів і по їх ходу знижується збудливість, зменшується інтенсивність болю в разі невриту і невралгії.

Методичні рекомендації щодо проведення розтирання

1. Прийоми розтирання проводять повільніше, ніж погладження, але значно інтенсивніше.
2. Під час розтирання напрямок руху не визначають ходом лімфатичних судин, його можна здійснювати в будь-яких напрямках, оскільки здебільшого розтирання виконують на обмеженій ділянці.
3. У разі масажування малорухливих тканин (наприклад, рубців), глибоко спаяних з підлеглими тканинами, рука при розтиранні перебуває в щільному контакті зі шкірою. Цього можна досягти за умови, що при масажі не застосовують змащувальних засобів.
4. Розтирання залежно від показань може бути поверхневим і глибоким. Сила тиснення залежить від кута нахилу руки (зростання сили

відбувається в разі великого кута нахилу), а також за допомогою руки, що накладають на іншу (обтяження).

5. Розтирання завжди комбінують з погладжуванням, оскільки за наявності больових відчуттів у ділянці патологічного вогнища погладжування знижує інтенсивність болю, сприяє розслабленню тканин.

6. Розтирання передуює рухам у суглобах, зв'язках, готує їх до дій, які запобігають розвитку болю і навіть ушкодженню.

7. Протягом одного сеансу масажу рекомендують застосовувати тільки ті види розтирання, які зумовлені кінцевою метою масажу, місцем його проведення, станом організму.

8. Розтирання – дуже інтенсивний прийом, тому масажист повинен дотримуватися обережності, щоб не ушкодити шкіри.

Техніка та види розтирання

Щоб виконувати прийом правильно, з необхідним темпом та силою впливу, для початку потрібно розібратися в різновидах розтирання, техніці його виконання. Правильне виконання дозволить домогтися необхідного результату. Варто розуміти, що даний прийом дуже енергійний. Тому необхідно виконувати масаж з особливою обережністю, щоб не пошкодити шкіру.

Багато фахівців вважають, що основним завданням розтирання є прогрівання шкіри.

Залежно від того, на якій поверхні виконується масаж (будова суглобів, м'язів, сухожилів), залежатиме вибір напрямку рухів. Розтирання проводиться:

- у поздовжньому;
- колоподібному;
- зигзагоподібному;
- спіралеподібному напрямках.

Розтирання може виконуватися ліктьовим краєм. Воно використовується для масажу великих суглобів, колінних і кульшових. Даний прийом використовують для масажу спини, живота.



Розтирання ліктьовим краєм

Для масажу великих м'язових пластів використовується більш інтенсивний прийом – розтирання опорною частиною кисті. Як правило його використовують для масажу стегон, спини, сідниць. Виконувати його можна як однією, так і двома руками. Розрізняють такі види прийому:

- прямолінійне;
- колоподібне;
- спіралеподібне.

При прямолінійному розтиранні використовуються подушечки одного або декількох пальців. Прямолінійний прийом в основному застосовують для масажу обличчя, кисті, стоп.

Колоподібний вид розтирання виконується за допомогою подушечок пальців, при цьому кисть спирається на основу долоні або великий палець. Також даний прийом можна проводити одним пальцем, або тильною стороною напівзігнутих пальців. Цей спосіб розтирання застосовується для масажу грудей, спини, живота.

Спіралеподібний вид розтирання виконується ліктьовим краєм кисті, зігнутої в кулак. Використовується при масажі спини, живота, тазових областей.

Крім основних прийомів, використовуються допоміжні:

- пиляння;
- штрихування;
- стругання;
- пересікання.

Пиляння. Даний прийом виконується однією або двома руками. Його застосовують для масажу живота, спини, гомілки, стегон. Рух напрямків – вперед-назад із зсувом і розтягуванням підлеглих тканин. Якщо пиляння виконується двома руками, вони повинні бути розташовані на відстані 2–3 см одна від одної.

Важливо: кисті повинні не ковзати по масажованих тканинах, а зміщувати їх.



Пиляння

Штрихування використовується для поліпшення еластичності тканин. Також воно надає позитивний вплив в лікуванні післяопікових шкірних рубців і патологічних ущільнень. При більш інтенсивному розтиранні збільшується збудливість нервової системи, а при м'якшому підході нервова збудливість зменшується.

Даний прийом виконується за допомогою подушечок великого, вказівного і середнього пальців, розташовувати які потрібно під кутом 30 градусів по відношенню до масажованої ділянки.



Штрихування

Стругання. Даний прийом використовується для лікування екземи та псоріазу. Також використовується у відновних цілях при лікуванні шкіри з рубцевими пошкодженнями. Стругання використовують для підвищення м'язового тону.

Варто відзначити позитивний вплив на підшкірно-жировий шар, який зменшується під впливом цього прийому. Рухи можна виконувати однією або двома руками. Кисті повинні рухатися послідовно одна за одною. Зігнутими пальцями виконується натискання, а потім зсув тканин.



Стругання

Пересікання. Даний прийом виконується однією або двома руками. Його застосовують для масажу спини, живота, шийного відділу. Кисть повинна розташовуватися таким чином, щоб великий палець був максимально відведений убік.

При виконанні прийому руки повинні розташовуватися на відстані 2–3 см одна від одної. Рухи рук повинні бути спрямованими від себе і до себе поперемінно, зміщуючи масажовані тканини.



Пересікання

Також виконується прийом двома руками з обтяженням. Він виконується для того, щоб виконати більш посилений вплив на шкіру. При перпендикулярному розтиранні три пальці (вказівний, середній і безіменний) чинять тиск на променевий край великого пальця іншої кисті.



Розтирання з обтяженням

Окрім основних прийомів розтирання іноді використовують допоміжний – дзьобоподібний.



Дзьобоподібний прийом

Розтирання виконується в якості підготовчого етапу перед наступним – розминанням. Спочатку прийом виконують у повільному темпі, поступово нарощуючи інтенсивність. Для посилення ефекту використовується розтирання з обтяженням.

Усі рухи необхідно здійснювати по ходу лімфатичних і кровоносних судин.

Основні помилки при виконанні розтирання:

- болісне виконання;
- ковзаючі рухи по шкірі, а не разом з нею;
- розтирання за допомогою прямих, а не зігнутих пальців.

Контрольні запитання

1. Які існують основні прийоми масажу?
2. Як називають частини кисті, які задіюють під час виконання масажу?
3. Охарактеризуйте фізіологічну дію погладжування на організм людини.
4. Охарактеризуйте фізіологічну дію розтирання на організм людини.

ТЕМА 3

ПРИЙОМИ МАСАЖУ: РОЗМИНАННЯ ТА ВІБРАЦІЯ

Мета роботи: ознайомитися з основними техніками та прийомами масажу, навчитися розрізняти техніки та види розминання й вібрації, знати їхній вплив на організм людини.

План практичної роботи:

1. Законспектувати дані про основні різновиди розминання.
2. Законспектувати дані про основні різновиди вібрації.
3. Показати на практиці основні прийоми розминання.
4. Показати на практиці основні прийоми вібрації.

Теоретичний матеріал

1. Розминання.

Цей прийом є одним з основних у масажі. Більше половини всього часу, необхідного для сеансу масажу, відводять саме на розминання. Для підвищення ефективності розминання м'язи масажованого мають бути максимально розслаблені.

За допомогою розминання здійснюють доступ до глибоких м'язових шарів. Під час його застосування треба захоплювати м'язову тканину і притискувати її до кісток. Тканину захоплюють з одночасним її стисканням, відтягуванням і зміщенням. Увесь процес розминання можна розділити на три фази: захоплювання м'яза, відтягування і стискання, а потім розкочування і стискання.

Прийоми розминання треба проводити за допомогою великих пальців, кінчиків пальців і верхньої частини долоні. Рухи при цьому мають бути короткі, швидкі й ковзні.

Розминання слід робити повільно, безболісно, поступово підвищуючи його інтенсивність. За 1 хв здійснюють 50–60 розминальних рухів. При виконанні розминання руки не повинні зісковзати, не слід також робити різких ривків і перекручувати тканини.

Рухи мають бути безперервними, від черевця м'яза до сухожилля і назад, м'яз при цьому не слід відпускати, переміщуючись з однієї ділянки на іншу. Починати масаж треба від того місця, де м'яз переходить у сухожилля.

Фізіологічна дія розминання на організм

- Покращення циркуляції крові, лімфи і тканинної рідини; при цьому значно підвищується живлення тканин масажованої ділянки, насичення тканин киснем, поліпшується м'язовий тонус.
- Розминання сприяє швидкому вивільненню з тканин вуглекислого газу і молочної кислоти, тому розминання необхідне після значних фізичних і спортивних навантажень; розминання суттєво зменшує м'язове стомлення.
- За допомогою розминання м'язові волокна розтягуються, унаслідок цього підвищується еластичність м'язової тканини; при регулярній дії сила м'язів збільшується.

Методичні рекомендації щодо проведення розминання

Щоб домогтися найбільш максимального ефекту від проведення даного розминання, потрібно взяти до уваги кілька методичних вказівок:

1. Бажано, щоб під час масажу м'язи були максимально розслаблені.
2. Усі рухи повинні виконуватися в повільному, розміреному темпі.
3. Поступово силу впливу необхідно нарощувати.
4. Необхідно намагатися виконувати глибокі, але абсолютно безболісні рухи.
5. У масажі неприпустимі різкі ривки і перекручення м'язів.
6. Виконуючи розминання, потрібно враховувати ступінь патологічного процесу.

Прийоми і техніка розминання

Ординарне розминання. Даний масажний прийом проводиться однією рукою. Його виконують наступним чином: долоня повинна щільно обхопити масажований м'яз. Пальці розташовуються таким чином: великий палець з

одного боку, решта з іншого. Пальці злегка підводять тканину, здійснюючи здавлюючі, поступальні рухи.

Даний прийом виконується в повільному, м'якому, плавному темпі. Пацієнт не повинен відчувати болісних відчуттів. Виконується на м'язах кінцівок і спини.



Ординарне розминання

Подвійне кільцеве. Виконується двома руками, рухаючись в поперечному напрямку. Проводиться наступним чином: обома руками щільно обхоплюється потрібний м'яз, пальці розташовуються так: великий палець з одного боку, решта з іншого.

Одна рука виконує відтягування м'язів, трохи здавлюючи і віджимаючи їх догори, друга рука віджимає м'яз донизу, рухаючись по його ходу. Рухи плавні, м'які, безперервні. Як правило, подвійне кільцеве розминання виконується при масажі спини, сідниць, живота.



Подвійне кільцеве розминання

Подвійне кільцеве в поздовжньому напрямку. Виконується двома руками, які рухаються в поздовжньому напрямку. Виконується таким чином: обидві руки щільно обхоплюють необхідні м'язи, наприклад, м'язи стегна, пальці при цьому розташовуються таким чином: великі зверху, інші знизу. Великі пальці відтягують м'яз, натискаючи на нього, решта підштовхують його знизу. Прийом виконується в плавному, м'якому темпі, без больових відчуттів.



Подвійне кільцеве розминання в поздовжньому напрямку

Перервне розминання. Даний прийом може виконуватися однією або двома руками. Рухи здійснюються у поздовжньому, або поперечному напрямках. У даному випадку рухи перервні, стрибкоподібні, нерівномірні.



Перервне розминання

Різновиди прийомів розминання

Розминання відрізняється своїм різноманіттям форм і рухів. І це цілком виправдано, адже воно належить до основних масажних прийомів.

Щипцеподібне розминання. Даний вид прийом виконується однією або двома руками, пальці розташовані таким чином: великі з одного боку, решта з іншого. Пальцями захоплюється м'яз, злегка підводиться і починає розминатися між пальцями.

Прийом призначений для довгих м'язів спини, передпліччя, великогомілкових м'язів.



Щипцеподібне розминання

Валяння. Дана техніка є досить щадним, ніжним розминанням. В основному використовується для м'язів стегон, плечей. Виконується таким чином: долоні розташовуються паралельно одна до одної, одна рука з одного боку м'яза, друга з іншого. Далі долоні плавно стискаються і починають «перетирати» м'язи.



Валяння м'язів стегна

Зміщення виконується двома руками одночасно. Для цього великі пальці розташовують з одного боку м'яза, решту пальців з іншого. З тканин утворюється своєрідна складка, при легкому підніманні якої, починається зміщення убік. В основному використовується для м'язів спини, стоп.



Зміщення від себе



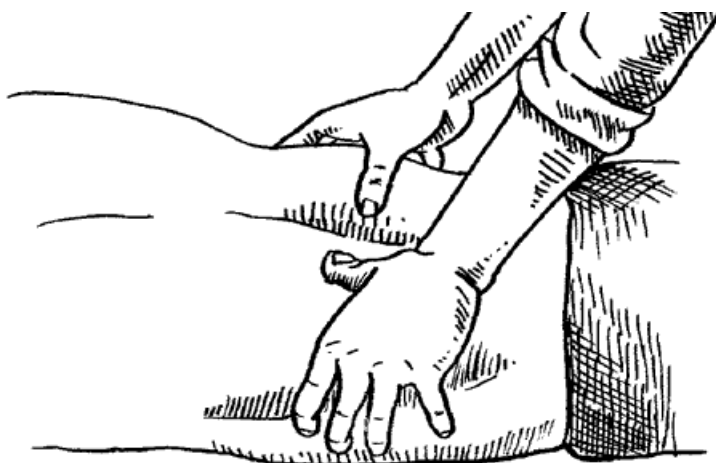
Зміщення до себе

Пощипування. Даний прийом може бути виконаний однією або двома руками. Пощипування виконується або великим і вказівним пальцями, або великим і всіма іншими. Як правило поєднується з погладжуванням. М'язова тканина захоплюється і відтягується вгору



Пощипування

Надавлювання. Перервний масажний прийом. Виконується вказівним, або великим пальцем. У деяких випадках виконується надавлювання кулаком, з обтяженням. Надавлювання здійснюється в місцях виходу нервів (м'язи спини, обличчя, при втраті еластичності шкіри).



Надавлювання

Розминання основою долоні. Даний масажний прийом виконується за допомогою основи долоні, яка щільно притискається до шкіри. З невеликим тиском виконується в різних напрямках. Прийом проводиться на м'язах спини, сідниць, великих суглобах.



Розминання основою долоні

Розминання великими пальцями. Виконується великими пальцями обох рук. Великі пальці встановлюються на м'яз. Надавляючи по лінії м'язів, починають виконуватися кругові обертальні рухи. Прийом проводиться уздовж двох ліній.



Розминання великими пальцями

Помилки при виконанні розминання:

- напружені руки масажиста;
- болючі прийоми;
- «розривання» м'язів в різні боки;
- занадто сильне натискання.

2. Вібрація.

Сутність вібрації полягає в передачі масажованим частинам тіла коливальних рухів певної частоти. У залежності від завдань масажу, вібрація може виконуватися кінчиками одного або декількох пальців, долонею, кулаком, вібромасажером.

При виконанні цього прийому необхідно стежити за тим, щоб вібраційні імпульси, не сприяли напруженню м'язів, які не приймають участь у масажі. Вібраційний вплив повинен бути спрямований досередини масажованої ділянки, а не в сторони.

Темп при виконанні вібраційних прийомів має становити 30–40 рухів за 1 хв.

Фізіологічна дія вібрації на організм

- Посилення рефлексорних реакцій організму.
- Залежно від частоти й амплітуди вібрація сприяє розширенню або звуженню судини.
- Вібрацію використовують для зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.
- Після переломів вібрація скорочує терміни утворення кісткового мозолу.
- Вібрація здатна змінювати секреторну діяльність деяких органів.

При проведенні вібрації слід пам'ятати, що сила дії залежить від кута між масажованою поверхнею і кистю масажиста. Дія тим сильніша, чим

більший цей кут. Щоб дія вібрації була інтенсивнішою, кисть потрібно розмістити перпендикулярно до масажованої поверхні.

Не слід проводити вібрацію на одній ділянці більше 10 с, при цьому її бажано поєднувати з іншими прийомами масажу.

Вібрації з великою амплітудою (глибокі вібрації), які займають небагато часу, спричиняють на масажованій ділянці подразнення, а тривалі вібрації з малою амплітудою (дрібні вібрації), навпаки, заспокоюють і розслаблюють. Дуже інтенсивне проведення вібрації може призвести до виникнення в пацієнта болючості.

Переривчасті вібрації (постукування, рубання тощо) на нерозслаблених м'язах також призводять до розвитку болю в пацієнта. Не можна проводити переривчасті вібрації на внутрішній поверхні стегна, у підколінній ямці, у ділянці серця і нирок. Особливо обережно треба виконувати переривчасті вібрації під час масажу в людей похилого віку.

До виникнення болю може призвести переривчаста вібрація при її одночасному виконанні обома руками.

Обережності слід дотримуватися також при виконанні масажу методом струшування. Застосування цього методу на ділянках верхніх і нижніх кінцівок без дотримання напрямку руху може призвести до ушкодження суглобів. Зокрема, до ушкоджень ліктьового суглоба призводить струшування верхніх кінцівок, якщо виконувати його не в горизонтальній, а у вертикальній площині. Не можна проводити струшування нижньої кінцівки, зігнутої в колінному суглобі, оскільки це може призвести до ушкодження сумково-зв'язкового апарату.

Мануальна вібрація (за допомогою рук), як правило, спричинює швидке стомлення масажиста, тому зручніше проводити апаратну вібрацію.

Прийоми і техніка вібрації

Вібрацію виконують безперервним і переривчастим способом.

Безперервна вібрація

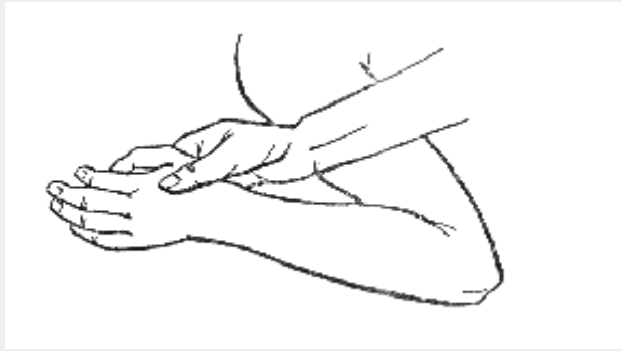
Це прийом, при якому кисть масажиста діє на поверхню тіла, не відриваючись від неї, і передає їй безперервні коливальні рухи. Рухи слід виконувати ритмічно.

Проводити безперервну вібрацію можна подушечками одного, двох, а також усіх пальців руки; долонною і тильною поверхнею пальців; долонею або опорною поверхнею долоні; кистю, стиснутою в кулак. Тривалість виконання безперервної вібрації на одній ділянці тіла має становити 10–15 с. Загалом її виконання слід проводити зі швидкістю 100–120 коливальних рухів за 1 хв, потім швидкість вібрації треба поступово підвищувати, щоб до середини сеансу вона досягла 200 коливань за 1 хв. Наприкінці швидкість вібрацій потрібно знижувати. При виконанні безперервної вібрації слід змінювати не лише швидкість, а й тиснення. На початку і наприкінці сеансу тиснення на масажовані тканини має бути слабким, у середині сеансу – інтенсивнішим.

Виконувати безперервну вібрацію можна поздовжньо й поперечно, зигзаго- й спіралеподібно, а також прямовисно.

Якщо при виконанні вібрації рука не переміщується з одного місця, така вібрація носить назву ***стабільної***. Стабільну вібрацію застосовують при масажуванні внутрішніх органів: шлунка, печінки, серця, кишок тощо. Стабільна вібрація покращує серцеву діяльність, посилює видільну функцію залоз, покращує роботу кишок, шлунка.

Існує також ***точкова вібрація*** – стабільна вібрація, яку виконують одним пальцем. Точкова вібрація, діючи на периферійні нервові закінчення, допомагає зменшити вираженість болю при міозиті, невралгії. Використовують точкову вібрацію при лікуванні хворих з паралічами і парезами. Під час відновного лікування вібрація може бути ***лабільною***, за такого способу рука масажиста переміщується по всій масажованій поверхні.



Точкова вібрація

Застосовують лабільну вібрацію в лікуванні паралічів, для відновлення розслаблених м'язів і сухожилів. Проводять лабільну вібрацію за ходом нервових стовбурів.

Безперервну вібрацію можна виконувати подушечкою одного пальця (точкова вібрація). Також можна проводити вібрацію всією тильною або долонною поверхнею пальця, такий спосіб широко застосовують при лікуванні хворих із парезом м'язів, при невралгії трійчастого нерва, а також у косметичному масажі.

Виконувати безперервну вібрацію можна долонею. Цей спосіб застосовують для масажу внутрішніх органів (серце, шлунок, кишки, печінка тощо). Проводити вібрацію потрібно в темпі 200–250 коливань за 1 хв, рухи мають бути ніжними й безболісними. При масажі живота, спини, стегон, сідниць можна застосовувати безперервну вібрацію пальцями, стиснутими в кулак. При такому способі кисть, складена в кулак, має торкатися масажованої поверхні фалангами чотирьох пальців або ж ліктьовою поверхнею долоні. Виконувати такі вібрації слід поздовжньо або поперечно. Безперервну вібрацію можна проводити із захоплюванням тканин. Цей спосіб слід використовувати при масажуванні м'язів і сухожилів. Дрібні м'язи і сухожилля захоплюють пальцями щипковим методом, а великі м'язи – за допомогою кисті.

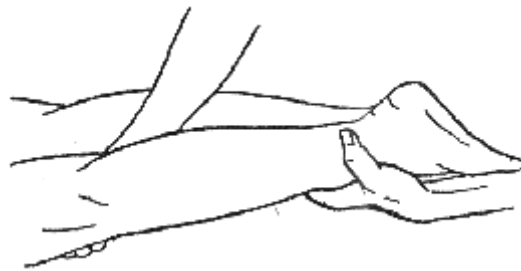
До безперервної вібрації слід віднести допоміжні методи:

- струшування;

- підштовхування;
- трясіння.

Струшування використовують при масажуванні кінцівок для поліпшення кровообігу, зниження м'язового напруження, а також для підвищення рухливості м'язів і суглобів. Виконуючи струшування верхньої кінцівки, слід узяти обома руками кисть пацієнта і, злегка потягнувши її, виконати коливальні рухи вгору-вниз. Амплітуда таких коливань не повинна бути високою.

Виконуючи струшування нижньої кінцівки, однією рукою потрібно зафіксувати гомілковостопний суглоб, а іншою – обхопити склепіння стопи й злегка потягнути ногу. При цьому необхідно стежити, щоб нога була прямою. Потім слід ритмічно проводити коливальні рухи. Під час проведення струшування кінцівок в осіб похилого віку варто дотримуватися особливої обережності.



Струшування

Підштовхування застосовують для масажу внутрішніх органів. З цією метою слід покласти кисть лівої руки на ділянку органа, який масажують, і злегка натиснути, зафіксувавши руку в такому положенні. Потім правою рукою треба провести короткі підштовхувальні рухи, натискаючи на прилеглу поверхню, ніби підштовхуючи масажований орган у напрямку лівої руки. Коливальні рухи потрібно виконувати ритмічно.



Подштовхування

Трясіння використовують для непрямого масажу внутрішніх органів (печінки, жовчного міхура, шлунка тощо). При виконанні трясіння праву руку потрібно зафіксувати на тілі в ділянці розміщення внутрішнього органа, який необхідно промасажувати. Ліву руку слід покласти на масажовану поверхню паралельно правій так, щоб великі пальці обох рук розміщувалися поряд. Швидкими й ритмічними рухами, зближуючи й віддаляючи руки одна від одної, потрібно провести коливання масажованої поверхні у вертикальному напрямку.

Трясіння живота застосовують для розсмоктування спайок у черевній порожнині, для посилення перистальтики кишок, при хронічних гастритах із секреторною недостатністю, для підвищення тонуусу непосмугованих м'язів передньої черевної стінки тощо.

Під час виконання трясіння живота обидві руки розміщують так, щоб великі пальці розміщувалися на уявній лінії, що перетинає пупок, а решта пальців обхоплювали бічні поверхні. Потім слід проводити коливальні рухи горизонтально й вертикально.

Трясіння грудної клітки сприяє поліпшенню кровообігу й посиленню еластичності легеневої тканини, тому цей прийом застосовують при захворюваннях дихальної системи. Використовують трясіння грудної клітки при її ушкодженнях, остеохондрозі тощо.

Під час виконання трясіння кистями обох рук потрібно обхопити грудну клітку з боків і в горизонтальному напрямку здійснювати коливальні рухи. Рухи слід виконувати ритмічно.

Трясіння тазу здійснюють для лікування спайкових процесів у його ділянці, остеохондрозу і спондиліозу тощо. Трясіння слід виконувати в положенні пацієнта лежачи на животі або спині. Таз потрібно обхопити кистями обох рук так, щоб пальці розміщувалися на бічних поверхнях клубових кісток. Коливальні рухи необхідно здійснювати ритмічно в горизонтальному напрямку, повільно пересуваючи кисті в бік хребта.



Трясіння

Переривчаста вібрація

Цей різновид вібрації (іноді її ще називають ***ударною***) складається з поодиноких ударів, які потрібно виконувати ритмічно, один за одним. На відміну від безперервної вібрації, кисть руки масажиста відділяється від масажованої поверхні після кожного окремого удару.

Під час виконання переривчастої вібрації удари слід наносити кінчиками пальців, напівзігнутих у суглобах. Можна завдавати удару ліктьовою поверхнею долоні (ребром долоні), кистю, стиснутою в кулак, тильною поверхнею пальців.

Проводити ударну вібрацію можна однією або обома руками поперемінно.

Основні прийоми виконання переривчастої вібрації:

- пунктирування;
- постукування;
- рубання;
- поплескування;
- хльостання.

Пунктирування. Цей прийом слід застосовувати на невеликих ділянках поверхні тіла, де підшкірна жирова клітковина практично відсутня (наприклад, на обличчі, у ділянці грудей), у місцях утворення кісткового мозолу після переломів, на зв'язках, сухожилках, невеликих м'язах, у місцях виходу важливих нервових стовбурів.

Виконувати пунктирування слід подушечками вказівного й середнього пальців разом або кожним з цих пальців окремо, можна також і чотирма пальцями одночасно. Пунктирування можна здійснювати як одночасно, так і послідовно (як на друкарській машинці). Для виконання пунктирування можна використовувати одну або обидві руки.

Виконуючи масаж м'язів кінцівок і волосистої частини голови, можна використовувати пунктирування з переміщенням (лабільне). Рухи при лабільному пунктируванні слід виконувати за напрямком масажних ліній до прилеглих лімфатичних вузлів.

Пунктирування без переміщень (стабільне) виконують у місцях утворення кісткового мозолу після переломів.

Щоб дія пунктирування була глибшою, необхідно збільшити кут між пальцем (пальцями), яким (якими) проводять пунктирування, і масажованою поверхнею.

Швидкість рухів при пунктируванні має становити 100–120 за 1 хв.



Пунктирування

Постукування. Цей прийом позитивно діє на посмуговані й непосмуговані м'язи, зумовлюючи їх ритмічне рефлекторне скорочення. Унаслідок цього відбувається поліпшення кровопостачання тканин, підвищується їх еластичність. Найчастіше постукування разом із розминанням застосовують при парезі й атрофії м'язів.

Виконуючи постукування, слід проводити удари одним або кількома пальцями, долонною або тильною поверхнею кисті, а також кистю, стиснутою в кулак. Як правило, постукування виконують обома руками. Виконувати постукування потрібно розслабленою в променево-зап'ястковому суглобі кистю.

Постукування одним пальцем. Цей спосіб постукування слід застосовувати при масажі обличчя, у місцях переломів, на невеликих м'язах і сухожилках. Виконувати постукування цим способом потрібно тильною поверхнею вказівного пальця або його ліктьовою поверхнею. Темп ударів має становити 100–130 за 1 хв. Удари слід проводити розслабленою в променево-зап'ястковому суглобі кистю.

Постукування кількома пальцями застосовують при масажі обличчя способом кругового постукування, а також при масажі волосистої частини голови.

Виконувати постукування слід долонною поверхнею всіх пальців, розігнувши якнайширше випрямлені пальці в зап'ястково-фалангових суглобах. Постукування потрібно проводити поперемінно, як під час гри на фортепіано. Виконувати постукування можна тильною поверхнею пальців, а також одночасно всіма пальцями, використовуючи долонну поверхню кінчиків чотирьох пальців.

Постукування зігнутими пальцями слід застосовувати при масажі ділянок тіла зі значним м'язовим шаром: спина, стегна, сідниці.

Цей прийом сприяє поліпшенню м'язового тону, активації секреторних і судинних нервів. При виконанні постукування пальці потрібно зігнути так, щоб вказівний і середній злегка торкалися долоні, а в середині зігнутої кисті залишався вільний простір.

Удари слід наносити тильною поверхнею зігнутих пальців, розмістивши кисть уперек масажованої поверхні.

Постукування кулаком слід застосовувати в місцях розміщення значних м'язових шарів: на спині, сідницях, стегнах. При цьому кисті руки і м'язи передпліччя масажиста мають бути максимально розслабленими, інакше в пацієнта виникнуть больові відчуття. Пальці необхідно вільно зігнути в кулак таким чином, щоб їхні кінці злегка торкалися поверхні долоні, а великий палець прилягав до вказівного без напруження. Мізинець потрібно трохи відвести від решти пальців і розслабити. Удари наносять ліктьовою поверхнею кулака, кисті при ударі опускаються на масажовану поверхню перпендикулярно.

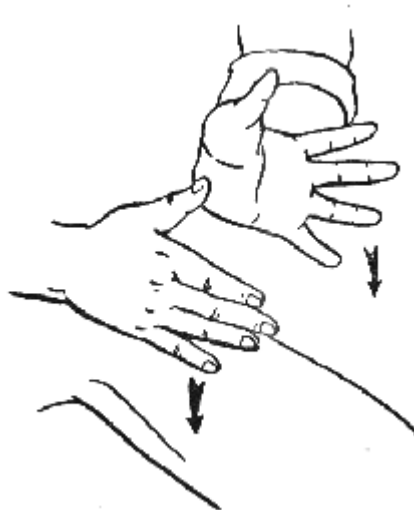


Постукування

Рубання. За допомогою цього методу покращується кровообіг, унаслідок чого приплив кисню та поживних речовин до масажованих ділянок збільшується. Посилюється лімфотік, поліпшуються обмін речовин, робота потових і сальних залоз. Рубання позитивно впливає на м'язи, особливо посмуговані й непосмуговані. Коливальні рухи при виконанні рубання поширюються вглиб, впливаючи на внутрішні органи. Застосовують рубання при масажі грудної клітки, ділянки спини, верхніх і нижніх кінцівок тощо.

Виконувати рубання слід ліктьовими поверхнями обох кистей, розмістивши руки на відстані 3–4 см одна від одної. Пальці необхідно дещо розслабити і відвести один від одного. Передпліччя потрібно зігнути під прямим або тупим кутом. Слід ритмічно стукати кистями по масажованій поверхні, у момент удару пальці між собою з'єднують.

Удари кистю з початково зімкнутими пальцями можуть спричинити больові відчуття в пацієнта, вільний простір між пальцями пом'якшує удар. Розміщувати кисті потрібно вздовж м'язових волокон. Удари під час рубання слід здійснювати зі швидкістю 250–300 за 1 хв.



Рубання

Поплескування сприяє розширенню судин, за його допомогою можна знизити чутливість нервових закінчень і підвищити температуру масажованої

поверхні. Застосовувати поплескування слід при масажі грудей, живота, спини, стегон, сідниць, кінцівок.

Виконувати поплескування потрібно долонною поверхнею кисті, злегка зігнувши пальці так, щоб під час удару між кистю і масажованою поверхнею утворилася «повітряна подушка» – це пом'якшить удар і зробить його безболісним.

Руку необхідно зігнути під прямим або тупим кутом. Удари наносять однією або обома кистями, зігнувши їх у променево-зап'ястковому суглобі.



Поплескування

Хльостання застосовують у косметичному масажі для збільшення пружності й еластичності шкіри, а також у лікувальному масажі при порезах м'язів, ожирінні, рубцевих змінах тканин. Цей метод сприяє посиленню кровообігу масажованої поверхні, покращує обмінні процеси.



Хльостання

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте фізіологічну дію розминання на організм людини.
2. Охарактеризуйте фізіологічну дію вібрації на організм людини.
3. Які існують методичні рекомендації до проведення розминання?
4. Які існують різновиди та прийоми вібрації?

ТЕМА 4

МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА (СПИНИ, ГРУДНОЇ КЛІТКИ ТА ЖИВОТА)

Мета роботи: ознайомитися з основними техніками та прийомами масажу спини, грудної клітки та живота, навчитися застосовувати їх на практиці, враховуючи особливості та послідовність прийомів.

План практичної роботи:

1. Законспектувати дані про послідовність масажу спини.
2. Законспектувати дані про послідовність масажу грудної клітки.
3. Законспектувати дані про послідовність масажу живота.
4. Показати на практиці техніку масажу спини, грудної клітки та живота.

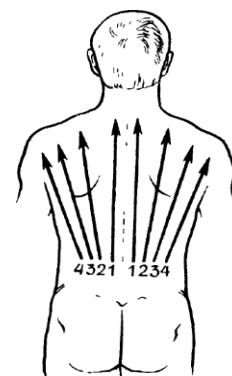
Теоретичний матеріал

1. Масаж спини.

На сьогоднішній день існує велика кількість варіантів масажу спини. Лікувальна практика показала, що найбільш ефективною технікою є та, в якій спочатку застосовується попередній масаж всієї спини, тривалістю 5–6 хвилин, а потім детальне опрацювання окремих частин: масаж комірцевої зони, нижньогрудного відділу і поперекової області.

Розглянемо попередній масаж спини: для початку, пацієнт повинен лягти на живіт.

1. На малюнку зображені 3–4 симетричні лінії, за якими потрібно здійснювати масажні рухи. Спочатку виконуються поздовжні погладження протягом однієї хвилини. Потім погладження поперек спини.



2. Після цього виконуються прийоми розтирання. Їх тривалість 1–3 хвилини. Розтирання виконуються з **Напрям масажних рухів** великим тиском, але меншою інтенсивністю, ніж погладження. Слід

зазначити, що тиск на остисті відростки хребта потрібно виключити, як і в будь-яких інших прийомах.

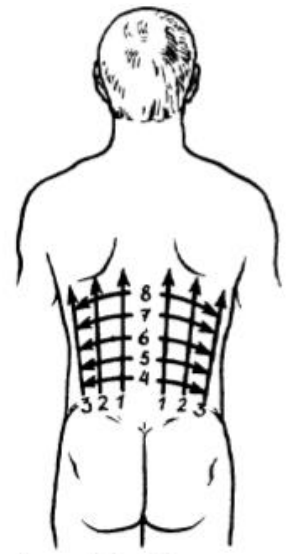
3. Після розтирання можна провести кілька прийомів розминання з помірним тиском на тканини. Якщо прийом проводиться правильно, пацієнт повинен відчути тепло.

Після проведення попереднього масажу, слід приступити до основного.

Масаж нижньогрудного відділу

До нижньогрудного відділу належить область від сьомого до дванадцятого грудного хребця. На малюнку зображені лінії, за якими необхідно здійснювати масажні рухи.

1. Спочатку виконуються погладження по вказаних лініях.
2. Далі виконуються розтирання.
3. Після розтирань необхідно виконати розминання.
4. Переходять до ударних прийомів.



Загалом, на масаж даної області рекомендується витратити 4–5 хвилин, при застосуванні лікувальної методики – до 15 хвилин. Слід зазначити, що одинадцята і дванадцята пара ребер перебуває близько від нирок (приблизно 5 см). Неадекватне і занадто інтенсивне виконання прийомів може спричинити за собою біль.

Масаж в підлопатковій зоні

Часто, в період таких захворювань, як остеохондроз, плечолопатковий періартрит під лопаткою утворюються так звані тригерні точки, які характеризуються підвищеною хворобливістю. У даному випадку масаж цих точок сприяє більш швидкій реабілітації.

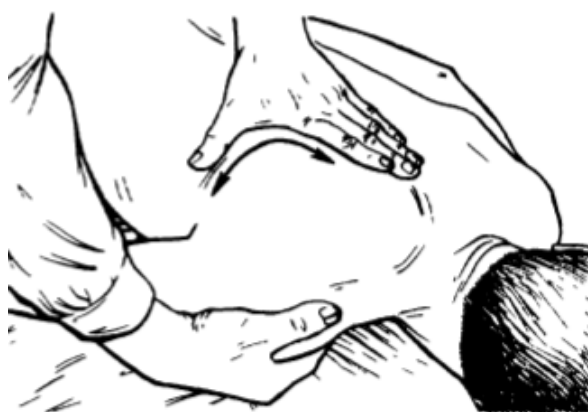
Масаж в підлопатковій зоні здійснюється за наступною технікою. Хворий лягає на живіт, руки розташовані уздовж тулуба. Масажист акуратно підводить свою долоню під плече пацієнта і повільно піднімає на кілька

сантиметрів. Важливо відзначити, що в цей момент пацієнт повинен бути повністю розслаблений, інакше лопатка не підніметься. Другою рукою масажист виконує колові масажні рухи під лопаткою, як показано на малюнку. На другій руці все проводять аналогічно.



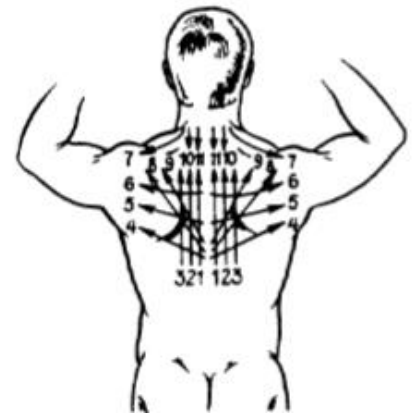
Масаж підлопаткової зони

Потім виконуються розтирання лопатки під кутом. Великий палець повинен бути максимально відставлений від вказівного. Подібне розтирання часто проводять в спортивному, гігієнічному та профілактичному масажі.



Розтирання підлопаткової зони

Масаж комірцевої зони – це масаж на рівні шийних і 1–6 грудних хребців. У цьому випадку тиск на тканини має бути нижчим, ніж при масажі нижньогрудного та поперекового відділів. Пацієнт може прийняти положення сидячи, або лежачи. Якщо немає яких-небудь протипоказань, масаж краще виконувати в положенні лежачи. У такому положенні досягається максимальне розслаблення м'язів.



1. Спочатку виконуються погладження за напрямками, зазначеними на малюнку. Вони виконуються протягом першої хвилини.

2. Потім слідує прийом витискання за тими ж **Масаж комірцевої зони** лініями. Виконуються протягом 2–3 хвилин.

3. Далі виконується розтирання. Його можна поєднувати з розминанням. Тривалість розминань 7–12 хвилин.

4. За ними слідують вібраційні прийоми. Вібрація виконується пальцями, не вище 6-го шийного хребця.

5. Закінчити масаж комірцевої зони слід потрушуванням кінчиками пальців і легким погладженням.

У цілому, на весь масаж даної області йде 10–15 хвилин.

Масаж поперекової зони

Масаж виконується в області попереку, що розташовується від 1–5 поперекових хребців, а також на крижовій області. Лінії, які зображені на малюнку, спрямовані латерально від хребта в сторону пахових лімфовузлів.



1. Спочатку виконуються погладження.
2. Далі виконуються розтирання.
3. Потім розминання.
4. Після виконуються струшуючі елементи: вібрація і ударні прийоми.

Масаж поперекової зони

У загальному, на масаж даної області йде 5–6 хвилин, в лікувальній формі – 20 хвилин. Сила впливу буде розрізнятися: так, по лініях 4 і 5 можна застосовувати більш інтенсивну форму рухів, а по лініях 1 і 2 потрібно дозувати силу впливу, тому що в цій області розташовані внутрішні органи.

Особливості масажу спини.

- Масаж варто починати з області крижів, плавно пересуваючись вгору.
- Руки масажиста під час проведеної процедури повинні бути розслабленими і теплими.
- У техніці варто чергувати погладжуючі і розтираючі рухи.
- Перший сеанс варто проводити не більше 15 хвилин.

2. Масаж грудної клітки.

Зазвичай, у всіх видах масажу, будь-яку процедуру починають з прийому погладжування. Усі поглажувальні рухи необхідно направляти в бік пахової западини. Спочатку виконується прямолінійне погладжування, потім спіралеподібне.



Прямолінійне погладжування грудного м'яза

Проводять розтирання будь-яким відомим способом (штрихування, пиляння, перетинання тощо).

Потім переходять до прийому розминання. Спочатку виконують ординарне розминання. Виконується воно знизу-вгору, до пахової западини.



Ординарне розминання

Після ординарного розминання переходять до колоподібного. Воно виконується подушечками чотирьох пальців, злегка розімкнутих між собою.



Колоподібне розминання чотирма пальцями

Далі йде колоподібне розминання дзьобоподібно зігнутою кистю до себе. Даний прийом виконується з акцентом впливу на ділянку плечового суглоба.



Колоподібне розминання дзьобоподібно зігнутою кистю

Виконувати розминання також потрібно в місці прикріплення ключиці до грудини і акроміального відростка лопатки всіма доступними способами, а саме:

- колоподібні рухи подушечкою великого пальця;
- колоподібні рухи подушечками чотирьох пальців;
- колоподібні рухи подушечкою середнього пальця.



Розминання грудного м'яза

Закінчити процедуру варто легким погладженням.

3. Масаж живота.

Масаж живота вважається однією з найбільш складних у виконанні процедур. Найчастіше його призначають для поліпшення травлення. З його

допомогою прекрасно виводяться токсини з організму, поліпшується травлення, усуваються больові синдроми.

Дана процедура вимагає до себе дбайливого і дуже уважного ставлення. Під час сеансу слід дотримуватися певних правил і техніки.

Виконуючи погладження і розминання, темп повинен бути повільний, плавний, без будь-яких різких рухів. В ідеалі, рухи повинні відповідати скороченню гладких м'язів кишкового каналу. Якщо будуть виконуватися більш інтенсивні й різкі рухи, це може призвести до напруженого стану м'язів.

Виконувати прийоми слід таким чином, щоб рухи проникали глибоко в черевну порожнину. Виконуючи розминання, потрібно стежити за тим, щоб під час рухів стінки черевної порожнини повторювали рухи рук масажиста. Якщо нехтувати цим правилом, масаж буде нести поверхневий характер, а в деяких випадках може призвести до подразнення.

Необхідно виконувати процедуру при порожньому кишечнику. Це дозволить більш інтенсивно впливати на стінки судин. Масаж буде однаково впливати як на передню, так і на задню стінки кишок. Якщо кишечник наповнений, вплив буде виконуватися лише на передню стінку кишок.

Слід зауважити, що масаж не рекомендується виконувати на зовсім порожній шлунок. Найоптимальніший час для виконання масажу – після ранкового чаю або легкого сніданку.

Зазвичай, масаж виконується в положенні лежачи. Звісно, можна робити процедуру і в положенні сидячи, але не буде досягнуто того розслаблюючого ефекту, який буде у положенні лежачи. Для досягнення більшої розслабленості, під час масажу під коліна кладуть подушку. Це дозволить спині і животу прийняти зручне і більш комфортне положення.

Слід запам'ятати, що всі рухи необхідні виконувати строго за годинниковою стрілкою. Таким чином відбудеться прекрасна стимуляція травлення.

Виділяють три основних прийоми класичного масажу живота: погладжування, статичний коловий тиск та інтенсивні рухи з боків живота.

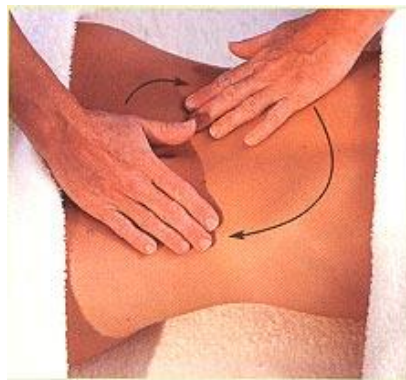
Погладжування виконується легкими, неквапливими коловими рухами. Спочатку кладуть долоню на живіт і починають описувати невелике коло. Поступово, діаметр рухів повинен збільшуватися. Після того, як відбулося досягнення максимального обсягу, рухи виконуються на зменшення діаметра. Рухи виконують обома руками по черзі протягом трьох хвилин.

Статичний коловий тиск. Виконуючи дану вправу, необхідно одну долоню покласти на живіт, а іншою рукою натиснути на першу з силою, але не до больових відчуттів. Протягом 2–3 секунд тиск здійснюється на одну точку, потім слід перейти до наступної. Переміщення слід виконувати по колу, як і під час погладжування.

Інтенсивні рухи з боків живота. Наступним рухом ми розминаємо шкіру з боків живота. Для цього потрібно затискати шкіру між пальців, немов при замішуванні тіста.

Техніка виконання масажу живота.

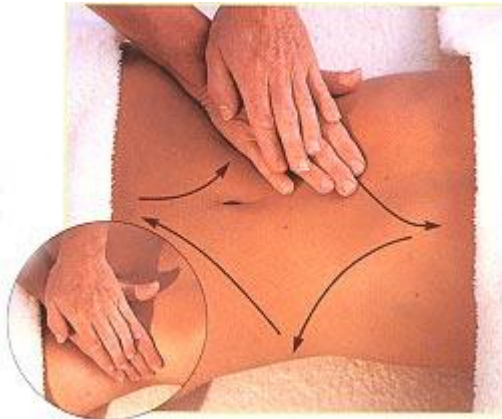
Спочатку варто розігріти долоні. Потім їх кладуть на живіт пацієнтові і утримують в такому положенні декілька секунд. Починають виконувати погладжування рівномірними, неперервними рухами, охоплюючи всю площу живота. Рух рук здійснюється строго за годинниковою стрілкою.



Колове погладжування

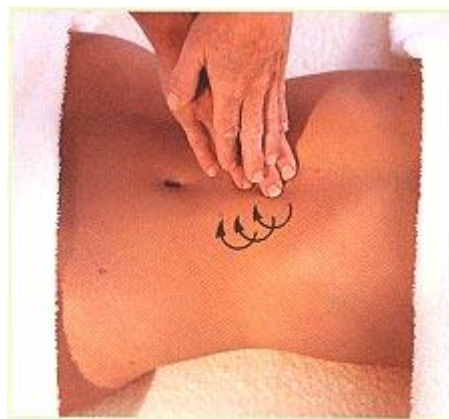
Після стандартного погладжування виконують погладжування у вигляді ромба. Праву руку кладуть на живіт, а ліву поверх правої. Руки

розташовують так, щоб вказівний палець лежав строго під нижнім ребром грудної клітки. Проводять руками вперед до середини грудної клітки. Потім рухаються до протилежного краю талії. Витримавши кілька секунд, продовжують рух до центру лобкової кістки, а звідти до себе і знову до центру грудної клітки.



Ромбоподібне погладження

Руки продовжують тримати у положенні – ліва рука поверх правої. Їх розташовують в декількох сантиметрах вище пупа. Повільно, з невеликим натиском починають масажувати живіт навколо пупа, виконуючи дрібні колові рухи.



Дрібні колові рухи

Наступні рухи повинні виконуватися основами долонь. Повільно починають виконувати хвилеподібні, розминаючі рухи за годинниковою стрілкою. У кінці необхідно повторити перший прийом.



Хвилеподібні погладження

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте основні етапи масажу спини.
2. Охарактеризуйте основні етапи масажу грудей.
3. Охарактеризуйте основні етапи масажу живота.

ТЕМА 5

МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА (ВЕРХНІХ ТА НИЖНІХ КІНЦІВОК, ГОЛОВИ)

Мета роботи: ознайомитися з основними техніками та прийомами масажу верхніх, нижніх кінцівок та голови, навчитися застосовувати їх на практиці, враховуючи особливості та послідовність прийомів.

План практичної роботи:

1. Законспектувати дані про послідовність масажу верхніх кінцівок.
2. Законспектувати дані про послідовність масажу нижніх кінцівок.
3. Законспектувати дані про послідовність масажу голови.
4. Показати на практиці техніку масажу верхніх, нижніх кінцівок та голови.

Теоретичний матеріал

1. Масаж верхніх кінцівок.

Техніка масажу верхніх кінцівок включає в себе масаж пальців рук, масаж кистей, променево-зап'ясткових суглобів, передпліч, ліктьових суглобів, плечей, плечових суглобів.

Масаж пальців рук

При цьому різновиді масажу пацієнт може як сидіти, так і лежати. Рука укладається на масажний валик, розташований на масажному столі. Прийоми виконуються однією або двома руками. Якщо фахівець виконує процедуру однією рукою, другою він фіксує кисть пацієнта. Починається все з площинного погладжування, при якому великий і вказівний палець масажиста одночасно і синхронно впливають на долонну і тильну поверхню масажованого пальця. Починати слід з кінчика пальця, поступово переміщаючись до основи. Таким чином опрацьовується кожен палець.



Масаж пальців

Потім слідує аналогічний прийом, але у вигляді штрихування. Виконувати його слід в поперечному і поздовжньому напрямку. Далі масажист переходить до розминання. Для цього великим і вказівним пальцем він захоплює м'які тканини пальців пацієнта і виконує колові рухи. Можливе деяке їх відтягування. Так само здійснюється рух від кінчика пальця до основи. Після цього виконується розтирання і знову погладжування.

У кінці процедури пацієнту пропонується активно позгинати-порозгинати суглоби кожного пальця.

Масаж кисті

При даній процедурі положення кисті має бути таке ж, як і при масажі пальців рук. У першу чергу виконується погладжування тильного боку кисті, починаючи від кінчиків пальців і закінчуючи основою долоні. Закінчивши погладжування тильного боку, масажист приступає до глибокого погладжування і розтирання кожного сухожилля штрихоподібними рухами.

Далі таким же прийомом виконується масажування міжкісткових м'язів. Для цього пацієнту необхідно розсунути пальці, для того, щоб масажист виконав по чергове погладжування міжкісткових проміжків.

При виявленні якого-небудь порушення еластичності міжкісткових м'язів рук, масажист виконує прийоми, захопивши по черзі кожні дві п'ясткові кістки, і зрушує їх в протилежному напрямку.



Масаж кисті

При опрацюванні долонної поверхні руки, виконуються погладжування, а потім розтирання. По черзі виконується погладжування, розтирання і поперечне розминання, при якому масажист відтягує м'які тканини від кісток.

Масаж передпліччя

Процедура починається з виконання вступного масажу. Для цього масажист однією рукою фіксує кисть пацієнта, а іншою виконує площинне погладжування тильної поверхні кисті. Потім поступово масаж переходить у виконання охоплюючих розривних погладжувальних рухів тильної поверхні передпліччя та нижньої третини плеча. На цьому виконання даного прийому завершується.



Масаж передпліччя

Потім масажист виконує погладжування поверхні кисті і пальців, поступово переміщуючись до передпліччя. У цій області масажист виконує неперервне охоплююче погладжування. Досить виконати 4–5 погладжувальних рухів.

Потім масажист струшує руку, якщо для цього немає протипоказань, і переходить до роздільного масажу м'язів розгиначів і згиначів.

При масажі даної групи м'язів необхідно домогтися їх максимального розслаблення. Для цього пацієнтові потрібно зігнути передпліччя під кутом в 110 градусів і покласти руку на масажний валик. Масажист допомагає пацієнтові правильно розташувати руку. При масажі м'язів розгиначів передпліччя масажист однією рукою фіксує кисть, а іншою робить охоплюючі розривні погладжування по внутрішній стороні ліктьової кістки, рухаючись у бік нижньої третини плеча.

Масаж плечових суглобів.

Цей різновид масажу починається з розтирання м'язів надпліччя. Виконуються напівколові розтирання, які чергують з погладжуванням передньої частини плечового суглоба. Завершивши процедуру з передньою частиною, масажист переходить до задньої поверхні. Там проводяться колові рухи поверхнею плечового суглоба.

Закінчувати всю процедуру масажу руки слід плавним, легким масажуванням, рухаючись від зап'ястя до плеча. На завершення суглоби розслаблюють шляхом легкого нахилу вгору-вниз 7–10 разів.

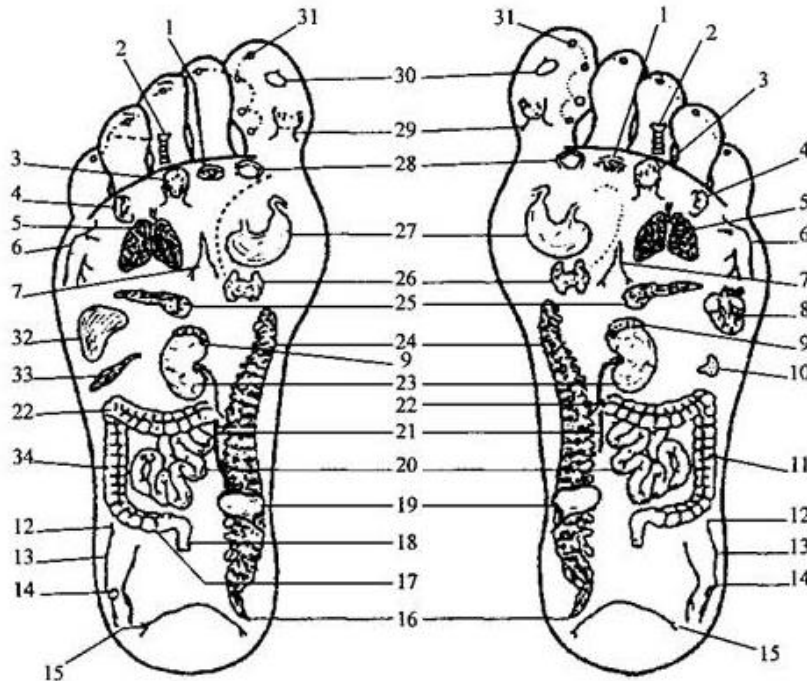


Масаж плечових суглобів

2. Масаж нижніх кінцівок.

Цей різновид масажу дещо відрізняється за впливом від інших. При ньому більшість технік масажних процедур впливають безпосередньо на

м'язи. Виконуючи даний масаж, крім впливу на м'язи, здійснюється лікувальний вплив на весь організм. Це пояснюється тим, що в області стоп розташована велика кількість біологічно активних точок, які в свою чергу відповідають за стан організму в цілому.



Топографія рефлексогенних зон на підошвах : 1 — очі; 2 — бронхи; 3 — потилиця; 4 — вухо; 5 — легені; 6 — плече; 7 сонячне сплетіння; 8 — серце; 9 — надниркові залози; 10 — селезінка; 11 — низхідна товста кишка; 12 — кульшовий суглоб; 13 — стегно; 14 — колінний суглоб; 15 — сідничний нерв; 16 — куприк; 17 — апендикс; 18 — серцеві клапани; 19 — сечовий міхур; 20 — тонкий кишечник; 21 —сечовід; 22 — поперечна кишка; 23 — нирка; 24 — грудний відділ хребта; 25 — підшлункова залоза; 26 — щитоподібна залоза; 27 — шлунок; 28 — горло, мигдалики; 29 — шия; 30 — гіпофіз; 31 — лобні пазухи; 32 — печінка; 33 — жовчний міхур; 34 — висхідна товста кишка.

Техніка проведення масажу

1. Спершу починають активно розігрівати стопу. Розігрівачі дії виконують долонею і фалангами пальців, чергуючи їх в рівних пропорціях.

2. Після розігріву стопи, розтирають окремо кожен палець на нозі. Рухи виконують подушечками пальців.

3. Після цього проводять колові рухи усією поверхнею стопи великим пальцем руки. У тих місцях, де відчувається груба шкіра, рухи більш інтенсивні і сильні, в ніжних місцях – більш м'які.

4. Далі переходять до наступного кроку. В одну руку беруть стопу, іншою рукою беруться за область біля основи щиколотки. Акуратно обертають спочатку в одну сторону, потім в іншу.

5. Переходять до гомілки. Виконують спочатку розтираючі рухи, потім колові, опрацьовуючи кожен м'яз.

6. Після розтирання гомілки, переходять до верхньої частини ноги. Не рекомендується стимулювати зону з внутрішнього боку коліна, тому що в цій області судини і капіляри знаходяться дуже близько до шкіри. Слід виконувати м'які колоподібні рухи по всій поверхні ноги, задіявши область сідниць.

Процедура масажу ніг може включати в себе як лікувальний вплив, так і абсолютно розслаблюючу дію, яка буде приємною будь-якій людині.

3. Масаж голови.

Масаж голови поділяють на два основні типи: масаж обличчя і масаж волосяної частини голови. При масажі волосяної частини голови, всі рухи повинні проводитись у напрямку росту волосся таким чином, щоб подушечки пальців розташовувались якомога ближче до його коренів.

Масаж волосяної частини голови

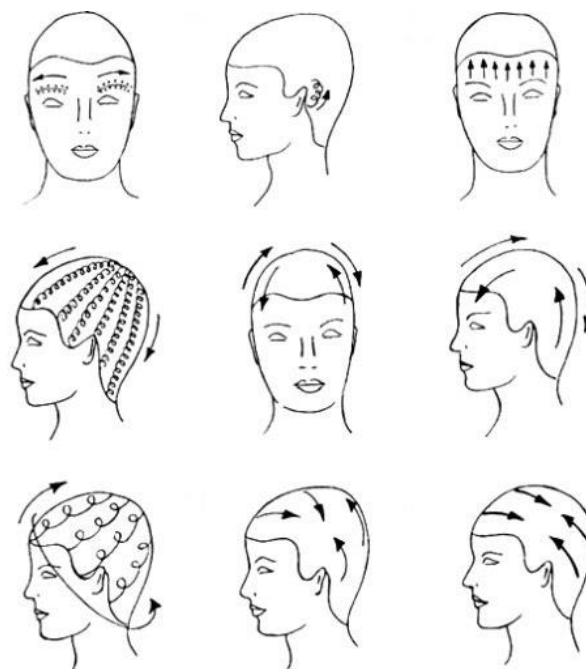
1. У першу чергу, масажист проводить легке погладжування, рухаючись від лобової частини голови до потиличної. Виконувати рухи рекомендується 4 рази поспіль. Такі рухи провокують збудження нервових закінчень.

2. Після легкого погладжування масажист повільно переходить до більш глибоких. Ці рухи очищають сальні протоки, покращуючи обмін речовин у волосяній частині голови.

3. Після цього виконуються напівколові і зигзагоподібні рухи. Лівою рукою масажист притримує голову пацієнта, а пальцями правої руки виконує розтирання. Рухи активують нервові закінчення шкіри, що сприяє поліпшенню кровообігу і обміну речовин.

4. Після цих рухів слідує безперервна вібрація. Вібрація виконується таким чином: вказівним і середнім пальцями виконуються легкі, швидкі, пунктироподібні удари. Як правило, такі рухи виконуються в області проділу, з кожним разом відступаючи на 2 см і роблячи другий проділ.

5. Усі рухи масажиста повинні бути легкими, ніжними з допущеннями невеликих натисків і зрушень шкіри. Перші процедури не повинні бути тривалими.



Масаж волосяної частини голови

Масаж обличчя

У свою чергу, масаж обличчя поділяється на масаж області лоба, лицьових м'язів, підборіддя, верхньої губи, щік. Як правило, рухи виконуються всіма пальцями, крім великого, який виступає в якості опори. Рухи повинні бути в міру ритмічними і симетричними.

Масаж області лоба.

Масаж обличчя варто починати з області лоба. Спочатку виконується поверхнєве і прямолінійне погладжування. Після нього всіма пальцями виконуються хвилеподібні рухи. Рухатися треба від середини лоба до скронь.

Масаж лицьових м'язів.

Масаж лицьових м'язів починають із погладжуючих рухів пальцями обох рук. Спочатку рухаються від скроневої ямки, поступово переміщуючись по нижньому краю очних м'язів. Потім повільно переходять до внутрішнього кута ока, а після цього – до перенісся і брів. Такі рухи варто виконувати 3–4 рази.

Масаж підборіддя.

Масаж підборіддя виконується м'якими погладжуючими і розтираючими рухами. Починати рух необхідно від нижнього краю нижньої щелепи, поступово пересуваючись до підборідної ямки. Уже від неї слід рухатися до кутів рота.

Масаж верхньої губи.

В основному, масаж верхньої губи виконується подушечками безіменного і середнього пальців. Рухи погладжуючі, прямолінійні, від кутів рота до крил носа.

Масаж щік.

Масажист виконує кругові розтирання тильною стороною пальців. Починати варто з нижнього краю щелепи, поступово переміщуючись до зони носа. Даний масажний прийом виконується 3–4 рази.



Контрольні запитання

1. У чому полягає техніка масажу верхніх кінцівок?
2. Яка специфіка масажу нижніх кінцівок?
3. Із яких етапів складається масаж голови?

ТЕМИ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

1. Масаж при лікуванні захворювань серцево-судинної системи.
2. Масаж при лікуванні захворювань дихальної системи.
3. Масаж при лікуванні захворювань травної системи.
4. Масаж при лікуванні захворювань і травм опорно-рухового апарату.

ТЕМИ ДЛЯ РЕФЕРАТИВ ТА САМОСТІЙНИХ РОБІТ

1. Історія масажу на теренах України.
2. Системи масажу.
3. Лікарські засоби, що застосовують для масажу.
4. Механізм дії масажу на шкіру.
5. Механізм дії масажу на суглоби, зв'язки, сухожилки.
6. Механізм дії масажу на м'язи.
7. Механізм дії масажу на кровоносну та лімфатичну системи.
8. Механізм дії масажу на нервову систему.
9. Механізм дії масажу на дихальну систему.
10. Механізм дії масажу на обмін речовин і функцію виділення.
11. Механізм дії масажу на функціональний стан організму.
12. Спортивний масаж.
13. Лікувальний масаж.
14. Рефлекторно-сегментарний масаж.
15. Гігієнічний масаж.
16. Косметичний масаж.
17. Ножний масаж.
18. Дренажний масаж.
19. Перкусійний масаж.
20. Превентивний масаж.
21. Жарознижуючий масаж.
22. Банковий масаж.
23. Кріомасаж.

24. Анальгезивний масаж.
25. Масаж довільно напружених м'язів.
26. Масаж в педіатрії.
27. Масаж в геріатрії.
28. Масаж в урології.
29. Масаж в акушерстві та гінекології.
30. Масаж при лікуванні професійних захворювань.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Загальні основи масажу

Вступ. Поняття «масаж».

Історія розвитку масажу.

Показання та протипоказання до масажу.

Вимоги до проведення масажу.

Вплив масажу на організм.

Класифікація масажу.

Види, методи та форми масажу.

Тема 2. Прийоми масажу: погладжування та розтирання

Техніка масажу.

Прийоми масажу.

Фізіологічна дія погладжування на організм.

Техніка та види погладжування.

Фізіологічна дія розтирання на організм.

Техніка та види розтирання.

Тема 3. Прийоми масажу: розминання та вібрація

Фізіологічна дія розминання на організм.

Техніка та види розминання.

Фізіологічна дія вібрації на організм.

Техніка та види вібрації.

Тема 4. Масаж окремих частин тіла (спини, грудної клітки та живота)

Масаж спини:

- масаж нижньогрудного відділу;
- масаж підлопаткової зони;
- масаж комірцевої зони;

- масаж поперекової зони.

Масаж грудної клітки.

Масаж живота.

Тема 5. Масаж окремих частин тіла (верхніх та нижніх кінцівок, голови)

Масаж верхніх кінцівок:

- масаж пальців рук;
- масаж кисті;
- масаж передпліччя;
- масаж плечових суглобів.

Масаж нижніх кінцівок.

Масаж голови.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Тема 1. Загальні основи масажу

1. Хто першим серйозно зайнявся вивченням впливу масажу на тіло й дух людини?
 - а) П.Х. Лінг;
 - б) Гіппократ;
 - в) Авіценна;
 - г) М.Я. Мудров.

2. Американці почали використовувати масаж під час підготовки спортсменів до змагань:
 - а) на Олімпійських іграх у Афінах (1896 р.);
 - б) на Олімпійських іграх у Парижі (1900 р.);
 - в) на Олімпійських іграх у Сент-Луїсі (1904 р.);
 - г) на Олімпійських іграх у Лондоні (1908 р.).

3. Показанням до проведення масажу є:
 - а) хвороби крові;
 - б) пухлини;
 - в) аневризми аорти та серця;
 - г) гіпертонічна хвороба.

4. Протипоказанням до проведення масажу є:
 - а) бронхіт;
 - б) радикуліт;
 - в) активна форма туберкульозу;
 - г) паралічі.

5. Температура повітря в масажному кабінеті повинна бути в межах:

- а) +15—+18 градусів;
- б) +20—+22 градусів;
- в) +25—+28 градусів;
- г) +10—+15 градусів.

6. Які з наведених речовин та засобів повинні обов'язково бути в масажному кабінеті?

- а) розчин йоду, зеленки, бинти, вата, лейкопластир, перекис водню;
- б) фіналгон, антибіотичні речовини, марля, активоване вугілля;
- в) марганцівка, оцет, ватні тампони, трав'яні відвари;
- г) шприц, валідол, валіум, сечогінні речовини, глутамат натрію.

7. Який вплив справляє масаж на шкіру людини?

- а) сприяє швидшому загоєнню відкритих ран та подряпин;
- б) сприяє більш активному потовиділенню через пори шкіри;
- в) сприяє збільшенню еритроцитів шляхом стимуляції шкірних рецепторів;
- г) сприяє видаленню відмерлих клітин рогового шару епідермісу.

8. Який вплив справляє масаж на серцево-судинну систему людини?

- а) сприяє зменшенню рубців на серці, які є наслідком інфаркту міокарда;
- б) сприяє посиленню кровотоку у всіх органах, тим самим посилюючи в них метаболізм;
- в) сприяє звуженню розширених варикозних вен на нижніх кінцівках;
- г) сприяє більш активному виділенню адреналіну в періоди серцевої недостатності.

9. Залежно від площі масажованої ділянки, масаж може бути:

- а) загальним і місцевим;
- б) ручним і апаратним;
- в) спортивним і лікувальним;
- г) тонізуючим і розслаблюючим.

10. Які два види поєднує в собі комбінований масаж?

- а) загальний і місцевий;
- б) ручний і апаратний;
- в) спортивний і лікувальний;
- г) тонізуючий і розслаблюючий.

Тема 2. Прийоми масажу: погладжування та розтирання

1. Які основні прийоми масажу виділяє О.Ф. Вербов?

- а) погладжування, розтирання, розминання, вібрацію;
- б) погладжування, розтирання, тиснення, вібрацію;
- в) погладжування, струшування, розминання, постукування;
- г) погладжування, обтирання, розтирання, розминання.

2. Погладжування застосовують:

- а) тільки на початку і наприкінці масажу;
- б) тільки на початку масажу;
- в) на початку і наприкінці масажу, а також при заміні одного прийому на інший;
- г) тільки наприкінці масажу.

3. Погладжування сприяє:

- а) напруженню м'язів перед проведенням подальших прийомів масажу;
- б) розслабленню м'язів перед проведенням подальших прийомів масажу;
- в) зменшенню артеріального тиску перед проведенням подальших прийомів масажу;

г) збільшенню артеріального тиску перед проведенням подальших прийомів масажу;

4. При погладжуванні на ділянках згинання кінцівок варто виконувати:

- а) 25–26 масажних рухів;
- б) 10–20 масажних рухів;
- в) 30–40 масажних рухів;
- г) 12–15 масажних рухів.

5. За силою дії погладження буває:

- а) площинне і охоплююче;
- б) поверхнєве і глибоке;
- в) перервне і неперервне;
- г) класичне і сучасне.

6. При розтиранні відбувається:

- а) активне розминання окремих груп м'язів;
- б) поверхневий контакт зі шкірою;
- в) імпульсоподібне надходження сигналів до ЦНС через нервові закінчення м'язів;
- г) пересування, зміщення й розтягування тканин тіла.

7. При розминанні пальці або кисті рук:

- а) не повинні ковзати по шкірі;
- б) повинні ковзати по шкірі;
- в) одна рука ковзає по шкірі, інша – ні;
- г) пальці рук повинні здійснювати постукування по шкірі;

8. При розтиранні за 1 хвилину потрібно виконувати:

- а) 10–20 рухів;
- б) 30–40 рухів;
- в) 40–50 рухів;
- г) 60–100 рухів.

9. На відміну від погладжування, розтирання проводять:

- а) швидше і більш інтенсивно;
- б) швидше, але менш інтенсивно;
- в) повільніше, але більш інтенсивно;
- г) повільніше і менш інтенсивно.

10. При виконанні розтирання усі рухи потрібно здійснювати:

- а) по ходу лімфатичних і кровоносних судин;
- б) проти ходу лімфатичних і кровоносних судин;
- в) по ходу лімфатичних, але проти ходу кровоносних судин;
- г) по ходу кровоносних, але проти ходу лімфатичних судин.

Тема 3. Прийоми масажу: розминання та вібрація

1. Більше половини всього часу, необхідного для сеансу масажу, відводять на:

- а) вібрацію;
- б) розтирання;
- в) погладжування;
- г) розминання.

2. При розминанні за 1 хвилину виконують:

- а) 50–60 рухів;
- б) 10–20 рухів;
- в) 60–80 рухів;
- г) 20–50 рухів.

3. Розминання:

- а) незначною мірою зменшує м'язове стомлення;
- б) суттєво зменшує м'язове стомлення;
- в) не впливає на м'язове стомлення;
- г) заборонене при м'язовому стомленні.

4. При розминанні всі рухи повинні виконуватися:

- а) в повільному, розміреному темпі;
- б) в швидкому темпі;
- в) в повільному темпі з прискореннями;
- г) в швидкому темпі зі сповільненнями.

5. Ординарне розминання проводять:

- а) двома руками;
- б) кулаками;
- в) однією рукою;
- г) ребром долоні.

6. Темп виконання вібрації має становити:

- а) 50–60 рухів за 1 хв;
- б) 100–200 рухів за 2 хв;
- в) 60–100 рухів за 1 хв;
- г) 30–40 рухів за 1 хв.

7. Два основні способи виконання вібрації:

- а) пунктирний і лінійний;
- б) безперервний і переривчастий;
- в) точковий і площинний;
- г) суцільний і поштовхоподібний.

8. Не слід проводити вібрацію на одній ділянці:

- а) більше 30 секунд;
- б) більше 40 секунд;
- в) більше 10 секунд;
- г) більше 20 секунд.

9. Якщо при виконанні вібрації рука не переміщується з одного місця, така вібрація носить назву:

- а) стабільної;
- б) лабільної;
- в) глибокої;
- г) постійної.

10. До прийомів переривчастої вібрації не відносять:

- а) постукування;
- б) рубання;
- в) хльостання;
- г) молотіння.

Тема 4. Масаж окремих частин тіла (спини, грудної клітки та живота)

1. Масаж якого відділу не входить до загального масажу спини?

- а) комірцевої зони;
- б) сідниць;
- в) нижньогрудного відділу;
- г) поперекового відділу.

2. Масаж комірцевої зони краще виконувати в положенні:

- а) лежачи на животі;

- б) сидячи;
- в) стоячи;
- г) лежачи на спині.

3. Масаж спини рекомендовано починати:

- а) з області крижів;
- б) з області лопаток;
- в) з грудного відділу;
- г) з шийного відділу.

4. Масаж грудної клітки розпочинають з:

- а) розтирання;
- б) розминання;
- в) вібрації;
- г) погладжування.

5. При масажі грудної клітки усі поглажувальні рухи спрямовують в бік:

- а) живота;
- б) пахової западини;
- в) шиї;
- г) підключичної ямки.

6. Масаж живота найчастіше проводять для:

- а) зміцнення м'язів черевної стінки;
- б) розслаблення м'язів;
- в) поліпшення травлення;
- г) профілактики жовчнокам'яної хвороби.

7. При виконанні масажу живота темп повинен бути:

- а) повільний;
- б) швидкий;
- в) різкий;
- г) повільний з прискореннями.

8. Усі рухи при масажі живота виконуються:

- а) проти годинникової стрілки;
- б) за годинниковою стрілкою;
- в) по лініях до паху;
- г) по лініях до грудей.

9. Найоптимальніший час для виконання масажу живота:

- а) після легкого обіду;
- б) після вечері;
- в) після полуденку на голодний шлунок;
- г) після ранкового чаю.

10. Занадто інтенсивне виконання прийомів масажу може спричинити:

- а) швидше розслаблення;
- б) зменшення артеріального тиску;
- в) зменшення температури тіла;
- г) біль.

Тема 5. Масаж окремих частин тіла (верхніх та нижніх кінцівок, голови)

1. При масажі пальців рук пацієнт повинен:

- а) сидіти або лежати;
- б) тільки стояти;
- в) тільки сидіти;

г) тільки лежати.

2. При масажі кисті проводять розтирання:

- а) віялоподібними рухами;
- б) штрихоподібними рухами;
- в) півколоподібними рухами;
- г) гребнеподібними рухами.

3. Яким чином домагаються розслаблення передпліччя під час масажу?

- а) кладуть руку в теплу воду;
- б) проводять розминку за допомогою фізичних вправ;
- в) кладуть руку на масажний валик;
- г) піднімають руку вгору.

4. В області стоп розташована велика кількість:

- а) кровоносних судин;
- б) пучків нервових волокон;
- в) лімфатичних судин;
- г) біологічно активних точок.

5. За сідничний нерв відповідає біологічно активна точка на:

- а) п'яті;
- б) подушечці великого пальця ноги;
- в) подушечці мізинця ноги;
- г) середині стопи.

6. За гіпофіз відповідає біологічно активна точка на:

- а) п'яті;
- б) подушечці великого пальця ноги;
- в) подушечці мізинця ноги;

г) середині стопи.

7. За бронхи відповідає біологічно активна точка на:

- а) п'яті;
- б) подушечці великого пальця ноги;
- в) середньому пальці ноги;
- г) середині стопи.

8. Масаж голови поділяють на:

- а) масаж обличчя і волосяної частини голови;
- б) масаж щелеп і лоба;
- в) масаж шиї і власне голови;
- г) масаж щік і лоба.

9. Масаж обличчя варто починати з:

- а) щік;
- б) нижньої щелепи;
- в) надбрівних дуг;
- г) області лоба.

10. При масажі області лоба рухи здійснюють:

- а) від скронь до середини лоба;
- б) від середини лоба до скронь;
- в) від волосся до очей;
- г) від очей до волосся.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксенова А. М. Глубокий рефлекторно-мышечный массаж и растяжение скелетных мышц при заболеваниях внутренних органов / А. М. Аксенова, К. М. Резников. – Воронеж : Изд-во Воронежского университета, 1996. – 348 с.
2. Апарин В. Е. Приемы классического массажа : методические рекомендации для студентов / В. Е. Апарин, И. В. Гріднева, М. В. Харина. – Воронеж : Изд-во Воронежского университета, 2001. – 33 с.
3. Белая Н. А. Классический и сегментарный массаж при ревматоидном артрите : методические рекомендации / Н. А. Белая, Р. Г. Тарханян. – Москва : Медицина, 1976.
4. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу / Н. А. Белая. – Москва : Медицина, 1983. – 288 с.
5. Белоголовский Г. Г. Пособие по массажу / Г. Г. Белоголовский. – Йокенам Иллит, 2008. – 715 с.
6. Бирюков А. А. : Особенности русского классического массажа в различных видах спорта : монография / А. А. Бирюков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 304 с.
7. Бирюков А. А. Спортивный массаж : [учеб. для студентов высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2006. – 576 с.
8. Бирюков А. А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : методическое пособие / А. А. Бирюков, Д. Н. Савин. – Москва : Физическая культура, 2008. – 172 с.
9. Бирюков А. А. Лечебный массаж : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2004. – 368 с.
10. Бирюков А. А. Лечебный массаж : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2004. – 368 с.
11. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 448 с.

12. Васичкин В. И. Методики массажа : 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
13. Васичкин В. И. Самомассаж / В. И. Васичкин. – Москва : Стома, 2001. – 148 с.
14. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. – Москва : Эксмо, 2004. – 448 с.
15. Васичкин В. И. Сегментарный массаж / В. И. Васичкин. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 288 с.
16. Вейцман В. В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
17. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа / А. Ф. Вербов. – Москва : Медгиз, 1947. – 226 с.
18. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа / А. Ф. Вербов. – Санкт-Петербург : Полигон ; Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 320 с.
19. Гігієнічні вимоги для проведення масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://www.mentalhealth-recovery.com/gigiyenichni-vimogi-dlya-provedennya-masazhu/>. – Назва з екрану.
20. Глезер О. Л. Сегментарный массаж / О. Л. Глезер, В. А. Долихо. – Москва : Медицина, 1965. – 126 с.
21. Грейс Д. Массаж от А до Я / Д. Грейс. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
22. Джей Р. Массаж / Р. Джей ; пер. с англ. Ю. Рудаковой. – Москва : АСТ : Астрель, 2005. – 191 с.
23. Дубровский В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 512 с.
24. Дубровский В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский. – Москва : Медицина, 1995. – 208 с.
25. Дунаев И. В. Основы и частные методики рефлексорно-сегментарного массажа при различных заболеваниях / И. В. Дунаев. – Москва, 1985. – 92 с.

26. Дунаев И. В. Основы лечебного массажа : учебное пособие / И. В. Дунаев. – Москва : Юкза, 2000. – 480 с.
27. Ерёмушкин М. А. Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа : учеб. пособие / М. А. Ерёмушкин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 184 с.
28. Ерёмушкин Н. А. Массаж при коррекции функциональных нарушений структур опорно-двигательного аппарата / Н. А. Ерёмушкин // Журнал Российской Ассоциации по спортивной медицине и больных и инвалидов. – 2005. – № 2 (15). – С. 40–43.
29. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Харків : ОВС, 2007. – 215 с.
30. Залесова Е. Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики / Е. Н. Залесова. – Москва : ТрансПресс : Розовая птица, 1999. – 800 с.
31. Ибрагимова В. С. Точечный массаж / В. С. Ибрагимова. – Москва : Медицина, 1983. – 144 с.
32. Ингерлейб М. Б. Медицинский, лечебный и косметический массаж: полный практический курс / М. Б. Ингерлейб, Е. А. Морозова, М. С. Панаев. – Москва : АСТ, 2010. – 448 с.
33. Исаев Ю. А. Сегментно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике / Ю. А. Исаев. – Киев : Здоров'я, 1993. – 318 с.
34. Камкин А. Г. Фундаментальная и клиническая физиология : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. Г. Камкин, А. А. Каменский. – Москва : Академия, 2004. – 1072 с.
35. Киров Г. А. Общий лечебный, классический, сегментарный и точечный массаж / Г. А. Киров, Г. Ф. Назаренко. – Москва : Эльф-М, 1992. – 92 с.
36. Киров Г. А. Справочник по массажу: классический, косметический, детский, точечный, шведский / Г. А. Киров. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 348 с.

37. Класифікація масажу та його види [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : http://studopedia.su/8_57774_klasifikatsiya-masazhu-ta-yogo-vidi.html. – Назва з екрану.
38. Кондрашев А. В. Лечебный массаж / А. В. Кондрашев, С. В. Ходарев, Е. В. Харламов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 384 с.
39. Кондрашев А. В. Медицинский массаж / А. В. Кондрашев, С. В. Ходарев, Е. В. Харламов. – Ростов-на-Дону, 2002. – 456 с.
40. Картунов В. А. Школа русского массажа / В. А. Картунов. – Санкт-Петербург : Диля, 2003. – 96 с.
41. Красичкова А. Г. Техника лечебно-оздоровительного массажа / А. Г. Красичкова. – Москва : АСТ, 2008. – 316 с.
42. Кузнецов О. Ф. Интенсивный массаж асимметричных зон грудной клетки у больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких : методические указания / О. Ф. Кузнецов. – Москва, 1979. – 15 с.
43. Куничев Л. А. Лечебный массаж : справочник для средних медицинских работников / Л. А. Куничев. – Ленинград : Медицина, 1985. – 216 с.
44. Латогуз С. И. Массаж / С. И. Латогуз. – Москва : Эксмо, 2007. – 960 с.
45. Макарова И. Н. Лечебный классический массаж: приемы, планы массажа отдельных частей тела / И. Н. Макарова, В. В. Филина. – Москва : Триада-Х, 2003. – 88 с.
46. Масаж і його вплив на організм [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://kayiles.ru/page/masazh-i-jogo-vpliv-na-organizm>. – Назва з екрану.
47. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия / Н. Лакруа [и др.]. – Москва : Эксмо, 2006. – 256 с.
48. Методи масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : http://serpens.ucoz.ua/news/metodi_masazhu/2014-05-11-870. – Назва з екрану.

49. Огуй В. О. Классический русский массаж за 15 дней : учебно-методическое пособие / В. О. Огуй. – Москва : МарТ ; Ростов-на-Дону : МарТ, 2004. – 208 с.
50. Пескарева Н. А. 500 техник массажа. От простых до самых сложных / Н. А. Пескарева. – Москва : Мир книги, 2008. – 240 с.
51. Погосян М. М. Лечебный массаж : учебник для студентов высших физкультурных учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / М. М. Погосян. – Москва : Советский спорт, 2004. – 568 с.
52. Показания та протипоказання до масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://megasite.in.ua/104337-pokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>. – Назва з екрану.
53. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Р. Є. Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с.
54. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
55. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 352 с.
56. Трипольская И. Л. Соединительнотканый массаж / И. Л. Трипольская, Н. В. Чаплыгин. – Москва : АНМИ, 2000. – 176 с.
57. Тюрин А. М. Массаж традиционный и нетрадиционный / А. М. Тюрин. – Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1996. – 224 с.
58. Фокин В. Н. Полный курс массажа : учебное пособие / В. Н. Фокин. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 512 с.
59. Фокин В. Н. Массаж и другие методы лечения / В. Н. Фокин. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 672 с.

ЗМІСТ

Мета та завдання навчальної дисципліни.....	3
Методи навчання.....	4
Тема 1. Загальні основи масажу.....	5
Тема 2. Прийоми масажу: погладжування та розтирання.....	22
Тема 3. Прийоми масажу: розминання та вібрація.....	41
Тема 4. Масаж окремих частин тіла (спини, грудної клітки та живота).....	62
Тема 5. Масаж окремих частин тіла (верхніх та нижніх кінцівок, голови).....	73
Теми для індивідуальних занять.....	82
Теми для рефератів та самостійних робіт.....	82
Програма навчальної дисципліни.....	84
Тестові завдання.....	86
Список джерел та літератури.....	97