**1. Дисциплина: ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ, ЛФК И МАССАЖА**

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: «Техника массажа по анатомическим областям. Общий массаж. Понятие о лечебном массаже» (2 часа)**

**МАССАЖ РУК**

Массаж рук проводится при различных положениях пациента: сидя, лежа на спине и лежа на животе. Во время проведения сеанса общего массажа массаж рук производится при положении пациента "лежа на спине". Во время проведения частного (лечебного) массажа руки удобнее массировать, когда пациент сидит. Массаж проводится от периферии к центру (от кончиков пальцев к плечевому суставу).

*Массаж проводится на 3 частях отдельно в следующем порядке: кисть, предплечье, плечо.*

*Массажное средство наносится непосредственно на ту часть, где будет проводиться массаж.*

**Порядок проведения**

* Нанесение массажного средства
* Растирание
* Разминание
* Выжимание (дренаж)
* Вибрация (ударные редко)
* Поглаживание.

**Предупреждение**

*Массаж рук проводится, не затрагивая область крупных суставов.*

**МАССАЖ НОГ**

Массаж ног проводится при положении пациента лежа на животе или на спине. Массаж ног удобней начать из положения пациента лежа на животе, так как на задней части ног располагаются наиболее крупные мышцы. В таком положении под голень подкладывается валик для лучшего расслабления мышц задней поверхности бедра. Массаж проводится от периферии к центру (от кончиков пальцев к области таза).

*Массаж проводится отдельно на голени, бедре сначала на задней поверхности, затем на передней.*

**Порядок проведения**

* Нанесение массажного средства (поочередно)
* Растирание задняя поверхность (ахил, основание пятки, голень, бедро)
* Растирание передняя поверхность (голеностоп, голень. бедро)
* Разминание (голень бедро, ягодицы)
* Выжимание (дренаж)
* Вибрация / ударные приемы
* Поглаживание
* Снятие смазывающего материала

**Предупреждение**

*Участок ноги, находящийся в подколенной ямке, не массируется.*

*Внутреннюю поверхность ноги необходимо массировать более щадящими движениями, чем наружную и заднюю поверхности.*

**МАССАЖ ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ**

Проводится в положении лежа или сидя, облокотившись на поверхность. Положение: голова на кулаках. Мышцы шея должны быть расслаблены, плечи опущены. Массаж может проводиться попеременно на одной или другой стороне, либо одновременно с двух сторон.

**Порядок проведения**

* Нанесение смазывающего материала (поглаживание).
* Растирание ладонями, ребром ладони, пальцами.
* Разминание ладонями, пальцами, фалангами пальцев.
* «Косичка» в области остистых отростков шеи.
* Вибрационные/Ударные приемы в области плеч, (если есть необходимость).
* Выжимание (дренаж).
* Поглаживание.
* Снатие смазывающего материала.

**Предупреждение**

*В области шеи и движения дозированные плавные, мягкие.*

*При повышенном артериальном давлении лучше проводить массаж в положении сидя.*

**МАССАЖ СПИНЫ**

Массаж спины охватывает зоны поясницы, груди и плеч и шеи. Положение пациента: лежа на животе

(иногда сидя). Массаж проводиться с одной стороны теля, потом с другой. Некоторые приемы возможно проводить одновременно с двух сторон. Направление движений от центра к бокам и снизу вверх.

**Порядок проведения**

* Нанесение смазывающего материала (поглаживание)
* Растирание ладонями, ребром ладони, фалангами.
* Разминание пальцами,основанием ладони, кулаком.
* Растирание рубанком для поддержания тепла.
* Выжимание.
* Вибрация/Ударные приемы (не обязательно).
* Растяжение.
* Поглаживание.
* Снятие смазывающего материала.

**Предупреждение**

*Массаж спины проводится вдоль позвоночника не затрагивая остистых отростков.*

*Ударные приемы применять с осторожность в области почек.*

*Воздействия должны быть дозированными в зависимости от комплекции и возраста массируемого и идти по нарастающей от слабого к более сильному, а затем наоборот, ослабевать.*

**МАССАЖ ЖИВОТА**

Положение пациента лежа на спине, ноги должны быть согнуты, либо под колени подкладывается валик. Массаж живота проводят на пустой желудок (не ранее, чем через час после приема пищи) и при опорожненном мочевом пузыре. Все движения совершаются по часовой стрелке вокруг пупка и от боков к центру.

**Порядок проведения**

* Нанесение смазывающего материала (поглаживание по часовой стрелке).
* Растирание ладонями.
* Растирание ребром ладоней.
* Разминание боковых частей живота.
* Поглаживание-растягивание.
* Вибрация.
* Поглаживание.

**Предупреждение**

*При массаже живота нельзя производить сильных давящих движений, резких ударных приемов, так как непосредственно под достаточно тонкими слоями мышц, покрывающими брюшную полость, отсутствует костный скелет, и неадекватные движения будут через мышцы воздействовать на внутренние органы.*

* *осторожностью при хронических заболеваниях внутренних органов .*

**МАССАЖ ГОЛОВЫ**

Массаж головы можно выполнять из нескольких исходных позиций: при положении пациента лежа (на животе и на спине) и из положения сидя. Перед массажем головы желательно промассировать воротниковую зону, это рефлекторно усиливает кровообращение кожи головы, способствует расслаблению напряженных мышц. Массаж проводится без смазывающего материала.

**Порядок проведения**

* Массаж затылочной части.
* Массаж лобно-височной части.
* Поглаживание.



**Предупреждение**

*При массаже волосистой части головы массажист должен помнить, что его пальцы не должны скользить по коже, травмируя волосы (при разминаниях), а должны производить движения, смещая кожу относительно костей черепа, т.е. пальцы должны быть плотно прижаты к коже. Скорость выполнения движений должна быть меньше, чем на других участках тела.*

### ОБЩИЙ МАССАЖ

Массаж, при котором массируется вся поверхность тела, называется общим.

Время проведения общего массажа зависит от его вида, а также от веса тела массируемого, его возраста, пола и других особенностей.

Выполнять общий массаж следует с соблюдением последовательности массажных приемов. Сначала следует выполнять поглаживание, выжимание, растирание, затем разминание и приемы вибрации. Заканчивать массаж нужно приемами поглаживания.

Обычно массаж начинается с больших участков тела и крупных мышц, поэтому лучше всего начинать выполнение общего массажа со спины. Затем следует перейти к шее и рукам. Удобнее массировать каждую сторону спины и шеи отдельно, переходя с одной стороны на другую. Левую и правую руку тоже следует массировать отдельно. Затем необходимо выполнить массаж тазовой области, ягодиц, бедер.

После этого следует приступить к массажу коленного сустава, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, пятки, подошвенной поверхности стопы.

Следующий этап массажа — массирование пальцев ног, голеностопных суставов и голеней (массируемый должен принять положение лежа на спине). Далее нужно массировать коленные суставы и бедра.

Затем следует промассировать дальнюю сторону груди и перейти к массажу ближней руки. Закончив массаж ближней руки, необходимо перейти на другую сторону и провести массаж противоположной стороны груди, а после этого — ближней к вам руки. Последний этап сеанса массажа — массаж живота.

**Влияние общего массажа на организм**

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса.

При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

**ПОНЯТИЕ О ЛЕЧЕБНОМ МАССАЖЕ**

Эффективным средством для лечения различных заболеваний и повреждений в настоящее время является лечебный массаж. Он помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма. Массаж входит в комплекс лечебных мероприятий, проводимых в больницах, санаториях, поликлиниках, лечебно-профилактических учреждениях.

Лечебный массаж имеет свою классификацию, в основе которой лежит характер заболевания. Так, выделяют массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях органов дыхания, массаж при заболеваниях органов, участвующих в пищеварении и т. д.

Метод выполнения массажа может меняться в зависимости от характера того или иного заболевания.

1. При травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата методика выполнения массажа подразделяется на методику массажа при заболеваниях позвоночника и методику массажа при заболеваниях суставов.

2. При заболеваниях органов пищеварительного тракта – методика массажа кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки.

3. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – методика массажа при гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и т. д.

Для каждого заболевания существует своя методика массажа, которая зависит от причины заболевания, патогенеза заболевания, клинических форм его проявления, специфики действия тех или иных приемов массажа на организм.

Поэтому, например, методика выполнения массажа спины при сколиозе отличается от методики массажа спины при остеохондрозе позвоночника, а методика массажа при гипертонии – от методики массажа руки при шейно-грудном остеохондрозе. Кроме того, нужно учитывать, что методика массажа меняется на различных стадиях одного и того же заболевания. Но это еще не все.

Одно и то же заболевание у разных людей протекает по-разному, поэтому методика выполнения массажа должна разрабатываться не только с учетом самого заболевания, но и конкретно для определенного пациента. В лечебном массаже как техника, так и методика выполнения приемов массажа те же, что и в гигиеническом массаже. Он включает поглаживание, разминание, выжимание, вибрацию, растирание. Отбор приемов зависит от конфигурации, мышц, характера заболевания, места выполнения массажа. Лечение можно сделать более эффективным, если дополнить классический массаж такими видами массажа, как точечный массаж, сегментарный массаж и Су-Джок-терапия.

Лечебный массаж, как и любой другой вид массажа, при правильном выборе его приемов и методике их применения, при правильной дозировке оказывает благотворное влияние на весь организм. Массаж сопровождается приятным ощущением тепла во всем теле, улучшением общего самочувствия массируемого, повышением у него жизненного тонуса. Благодаря этому виду массажа можно повысить или снизить общую нервную возбудимость массируемого, привести в действие почти утраченные рефлексы, значительно улучшить трофику тканей, деятельность многих [внутренних органов](https://www.astrostar.ru/drevnie-kultury/kitay/massazh-vnutrennih-organov). С помощью этого вида лечения можно улучшить функционирование проводящих путей, усилить рефлекторные связи мышц, внутренних органов, сосудов с корой головного мозга.

Лечебный массаж положительное действие оказывает на периферическую нервную систему. Он способен ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

Массаж улучшает состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки. Кожа – большое рецептивное поле, поэтому массаж оказывает благотворное действие не только на саму кожу, ее сосуды и мышцы, но и на центральную нервную систему. Массаж влияет и на действие капилляров кожи. Он способствует расширению капилляров и раскрытию резервных капилляров. Массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма. Он улучшает продвижение крови по артериям, ускоряет отток крови по венам. Массаж улучшает циркуляцию лимфы. Под его влиянием происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов. Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. Благодаря ему повышается работоспособность мышц. Массаж влияет и на общий обмен веществ. Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.