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

**2. Преподаватель: Ремская Е.А.**

**3. Название темы: «Техника массажа по анатомическим областям» (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.*