

**Частные методики
массажа**

Массаж

Илья Мельников

Частные методики массажа

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Частные методики массажа / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,
2013 — (Массаж)

ISBN 978-5-457-76769-0

Применение массажа считается фактором, способствующим оздоровлению и укреплению организма. Массаж благоприятно действует на центральную нервную систему, оказывает различное физиологическое воздействие на организм, как тонизирующее, так и расслабляющее. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы применяется при показаниях как самостоятельный метод лечения и профилактики. При каких конкретно заболеваниях сердца какую именно применить методику массажа вы узнаете из нашей книги.

ISBN 978-5-457-76769-0

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	5
Как выполнять массаж при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	6
Методика выполнения массажа при гипертонической болезни	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Частные методики массажа

Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний продолжают оставаться одной из проблем, требующих своего решения. Поиски методов, способствующих профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний, постоянно продолжаются. В настоящее время массаж прочно входит в арсенал этих методов как составная часть комплексного лечения этой патологии, а также применяется при показаниях как самостоятельный метод лечения и профилактики.

Как выполнять массаж при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда

Методика выполнения массажа при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь является широко распространенным заболеванием. Профилактике и лечению гипертонической болезни придается особенно большое значение в связи с такими осложнениями этого заболевания, как инфаркт миокарда, нефросклероз, инсульт.

Различают три стадии заболевания. В I стадии гипертонической болезни артериальное давление иногда повышается, нарушений со стороны внутренних органов нет (фаза А). Могут возникать кризы, спазмы сосудов, коронарных и мозговых (фаза Б).

Во II стадии заболевания (фаза А) артериальное давление постоянно повышено, но уровень его колеблется. Чаше выражены кризы, спазмы. Появляется гипертрофия левого желудочка. В фазе Б повышенные показатели артериального давления стойко держатся, более тяжело протекают кризы. Значительно выражена гипертрофия сердца и появляются изменения дистрофического характера в различных органах.

В III стадии выражен склеротический процесс и нарушается функция сосудов мозга, почек, сердца.

С применением массажа у больных с заболеваниями сердечно-сердечно-сосудистой системы меняются показатели осциллографической кривой, характеризующей состояние тонуса сосудов и величины артериального давления. Изменения в гемодинамике носят благоприятный характер при адекватных воздействиях и использовании специальных приемов массажа в соответствии с патогенетическими и клиническими особенностями заболевания.

Предлагаемую методику массажа головы, шеи и области надплечья рекомендуется выполнять во всех стадиях гипертонической болезни.

Массаж выполняют в отдельном тихом помещении. Пациент должен сидеть, облокотившись на спинку стула, расслабив мышцы. Массажист стоит за спиной пациента. Применяют два основных приема – поглаживание и разминание, чередуя их.

Начинают массаж с поглаживания и разминания ладонью мышц межлопаточной области вдоль позвоночника. После этого массируют надплечья от шеи и позвоночника к плечам и лопаткам. Затем вторыми и третьими пальцами разминают мышцы в области сосцевидного отростка и затылочного бугра. Эти приемы чередуют с поглаживанием задней поверхности шеи и надплечий в направлении сверху вниз и наружу к плечевому суставу и подмышечной ямке.

При массаже волосистой части головы разминание вторыми, третьими и четвертыми пальцами выполняют от затылочного бугра к темени. После этого пациент откидывает голову назад, опираясь на грудь массажиста. В этом положении массируют лобную и височную область. Начинают с поглаживания одним или двумя пальцами по средней линии лба к волосистой части головы, затем к вискам четырьмя пальцами или ладонями.

Разминают всеми пальцами лоб, надглазничные дуги вверх и в стороны. Затем массируют височные области основанием ладони от глаз к затылку. Окружность глазных впадин сверху разминают концами пальцев, а на нижней дуге – пунктируют. Далее вновь граблеобразным приемом гладят и в этой же последовательности разминают разведенными вторыми, третьими, четвертыми и пятыми пальцами лоб, волосистую часть головы в направлении к затылку. В заключении повторяют массаж шеи, надплечий и межлопаточной области.

Особенно болезненны области сосцевидных отростков, между бровями и по средней линии теменной области. Здесь применяют легкое поглаживание и вибрацию.

Длительность сеанса массажа 10–15 минут. Курс лечения состоит из 20–24 сеансов.

При повышенном питании и ожирении для воздействия на кровообращение в брюшной полости, уменьшения застойных явлений и рефлекторного снижения артериального давления выполняют массаж живота. Кроме этого, массаж улучшает моторно-пищеварительную функцию.

Во время массажа пациент лежит на спине. Воздействие на мышцы осуществляется поглаживанием и разминанием по методике, общепринятой для этой области. Затем пациент сгибает ноги в коленях, опирается стопами на кушетку, после чего начинают массаж кишечника.

Применяют неглубокое разминание четырьмя пальцами, надавливая на них сверху другой рукой, по левой половине живота сверху вниз по ходу толстой кишки 7–8 раз. После этого массируют правую половину живота снизу вверх по направлению восходящей и поперечной ободочной кишки. Завершают прием массажем левой половины живота.

Разминание чередуют с поглаживанием, вибрацией. После вибрации применяют поглаживание по ходу часовой стрелки, затем, подводя кисти рук под поясничную область, проводят встряхивание 3–5 раз по ходу часовой стрелки. Завершают процедуру поглаживанием живота.

Длительность процедуры 15 минут.

При гипертонической болезни рекомендуется выполнять массаж воротниковой области – шея от волосистой части головы, надплечья, верхняя часть спины и груди. Во время массажа пациент может лежать или сидеть. Рекомендуется растирание паравертебральной области в местах выхода корешков, в направлении к позвоночнику и снизу вверх до сегмента CIV, а затем растирание области остистых отростков, располагая их между пальцами.

По бокам, над и под проекцией каждого остистого отростка воздействуют приемом штрихования. После этого воздействуют на разгибатели верхней части спины, заднюю поверхность шеи, надплечий и верхнюю часть груди приемами поглаживания, растирания и разминания. Массаж не должен быть энергичным.

Массаж воротниковой зоны можно выполнять с охватом шеи, области надплечий и верхней части спины и груди с использованием приемов поглаживания, растирания и разминания.

При гипертонической болезни в стадии I–IIA при отсутствии сосудистых кризов и выраженных явлений склероза сосудов головного мозга, сердца и почек возможно применять массаж паравертебральной области шейных и верхних грудных сегментов CVII–CII и TV – T, воздействовать приемами глубокого поглаживания, растирания и разминания на область головы, включая лобную и волосистую поверхности, шею, воротниковую зону.

Продолжительность сеанса от 10 до 15 минут. Курс лечения состоит из 12–20 сеансов, через день или ежедневно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.