

# Массаж

**правила массажа груди,  
спины и суставов**



**Илья Мельников**

**Правила массажа груди,  
спины и суставов**

«Мельников И.В.»

2013

**Мельников И. В.**

Правила массажа груди, спины и суставов / И. В. Мельников —  
«Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

ISBN 978-5-457-76780-5

В зависимости от показаний массаж груди проводят в положении пациента лежа на спине, на боку или сидя. При выполнении массажа спины пациент лежит на животе, руки вытянуты вдоль туловища, голова находится на маленькой плоской подушечке. Под живот и грудь подкладывают подушки или валики. При массаже коленного сустава исходное положение для массажа лежа. В подробности как правильно проводить массаж на определенных частях тела вы сможете узнать, прочитав нашу книгу.

ISBN 978-5-457-76780-5

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

## Содержание

Как выполнять массаж груди	5
Как выполнять массаж спины	7
Как выполнять массаж верхних конечностей	9
Массаж пальцев и кисти	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Илья Мельников**

## **Правила массажа груди, спины и суставов**

### **Как выполнять массаж груди**

Кожа передней поверхности грудной клетки тонкая и легко собирается в складку. В ней много потовых желез. В верхней части передней поверхности находятся большие грудные мышцы, под ними – малые грудные мышцы. На боковой поверхности расположены передние зубчатые мышцы. От нижней части грудной клетки начинаются косая мышца живота и прямые мышцы живота.

Межреберные мышцы состоят из двух слоев: наружных межреберных и внутренних межреберных мышц. Между этими мышцами проходят сосуды и нервы. Внутренняя артерия молочной железы и ее ветви анастомозируют с сосудами заднего отдела грудной клетки, отходящими от аорты и обеспечивают кровоснабжение передней поверхности грудной клетки.

Подмышечная артерия и ветви подлопаточной артерии снабжают кровью боковую поверхность грудной клетки. Иннервируют грудную клетку межреберные нервы и ветви из подключичного отдела плечевого сплетения. Лимфатические сосуды идут рядом с поверхностными венами к надключичным, подключичным и подмышечным узлам.

В зависимости от показаний массаж груди проводят в положении пациента лежа на спине, на боку или сидя. Движения направлены от грудины по большой грудной мышце дугообразно вверх, а на боковой поверхности и в нижней части груди – к подмышечной ямке.

Начинают массаж груди с поверхностного плоскостного, а затем обхватывающего поглаживания ладонями. После этого избирательно массируют большие грудные мышцы, передние зубчатые мышцы. При показаниях массируют межреберные нервы, молочные железы.

Большая грудная мышца начинается от края грудины и ребер, и, соединяясь в большой пучок, прикрепляется к плечевой кости. Наружный край мышцы образует переднюю стенку подмышечной ямки. Мышечные волокна идут от ключицы и от грудины к плечевой кости. Направление массажных движений соответствует ходу мышечных волокон. Ладонь одной руки от ключицы движется к подмышечной ямке, ладонь другой руки движется от грудины к плечевому суставу. Руки обходят сосок.

Применяют поглаживание, круговое растирание ладонями или кончиками пальцев. При разминании мышцу захватывают первым и вторыми пальцами поперек хода ее волокон. Передняя зубчатая мышца начинается из боковой поверхности грудной клетки, направляется вверх, кзади и прикрепляется к лопатке. Направление массажных движений по ходу волокон в сторону лопатки.

Массаж проводят в положении пациента на боку, руку его отводят за спину так, чтобы тыльная сторона ладони находилась у поясничной области, или же руку закладывают за голову. Массажист кладет руку косо на боковую поверхность грудной клетки, при этом основание ладони должно лежать на передней подмышечной линии, а все пальцы направлены в сторону лопатки. Проводят поглаживание, круговое растирание и продольное разминание мышцы до II до IX ребра и в межреберных промежутках по направлению кверху, к нижнему углу лопатки и позвоночнику.

Межреберные мышцы массируют в межреберных промежутках в направлении от грудины к позвоночнику, при поглаживании располагают первый или третий палец в межреберьях. При круговых растираниях кожу сдвигают.

При массаже межреберий в положении сидя руки пациента отводят в сторону, массажист располагается за его спиной. В заключении массаж груди проводят в положении пациента на спине и повторяют приемы плоскостного и обхватывающего поглаживания. Затем во время выдоха массажист мягко сжимает 5–6 раз грудную клетку, положив ладони на нижний край реберной дуги.

Массаж межреберных нервов выполняют при невралгии первым или вторым пальцем или вторым и третьим одновременно. Применяют поглаживание, растирание, непрерывную вибрацию. Болевые точки расположены в местах выхода нервов снаружки от остистых отростков позвоночника, по подмышечной линии и в области соединения ребер с грудиной в точках выхода ветвей нерва на поверхность.

Массаж молочной железы выполняют для усиления выделения секрета только в период лактации приемами нежного поглаживания, растирания, пунктирования в направлении от основания молочной железы к соску, не касаясь его. В других случаях молочные железы не массируют.

При массаже груди не следует применять интенсивных воздействий на передней поверхности грудной клетки у мест прикрепления ребер к грудины, так как эти точки очень чувствительны. Массаж передней поверхности грудной клетки обязательно должен сочетаться с массажем грудного отдела спины.

Для укрепления мышц и развития функции дыхания необходимо применять физические упражнения.

## Как выполнять массаж спины

Кожа спины плотная, малоподвижная посередине и хорошо смещается с боков. На спине поверхностно расположены трапециевидная и широчайшая мышцы. Под ними находятся мышца поднимающая лопатку; ромбовидные мышцы и более глубоко – задние зубчатые мышцы.

Особенностью мышц спины является то, что их невозможно отвести от кости. Сосуды и нервы спины многочисленны, имеют большое число анастомозов. Лимфатические узлы туловища расположены сверху – в надключичной и подмышечной областях, и снизу – в паховой области.

Лимфатические узлы переплетаются и есть области, из которых одни сосуды несут лимфу кверху, а другие – книзу. Такой областью является участок книзу от углов лопаток. На спине имеются два противоположных тока лимфы: сверху вниз и снизу вверх. Возможно, одна лимфатическая система расположена под другой в различных плоскостях и функционируют они независимо друг от друга. Поэтому массаж рекомендуется выполнять в противоположных направлениях: сверху вниз и снизу вверх.

При выполнении массажа пациент лежит на животе, руки вытянуты вдоль туловища, голова находится на маленькой плоской подушечке. Под живот и грудь подкладывают подушки или валики. Руки, согнутые в локтях, отводят в стороны, а кисти кладут под грудь. Можно положить руки вдоль туловища, слегка согнув их в локтях. Сначала воздействуют на кожные покровы и после этого по показаниям избирательно массируют мышцы.

Вначале применяют поверхностное поглаживание, затем глубокое. При движении вверх от крестца и гребня подвздошных костей, параллельно остистым отросткам, ладони достигают ключицы и возвращаются к крестцу. Затем ладони немного отодвигают от линии позвоночника и при движении вверх доходят до подмышечных ямок, а при движении вниз – до паховых складок, не отрывая ладони. Массажными движениями нужно охватить всю спину. Крестец массируют, обходя его вокруг, приемами поглаживания и растирания, затем идут по крестцу вверх вдоль поясничных позвонков.

При массаже спины применяют гребнеобразное поглаживание, глажение, гребнеобразное растирание, пиление локтевым краем кисти, локтевым концом предплечья, рубление, поколачивание. Приемы не должны быть интенсивными в областях от шеи до подмышечной ямки в зоне сегментарной иннервации сердца и легких, а также в межлопаточной области.

При растирании, разминании действие усиливают, положив одну руку на другую и выполняют прием в продольном и поперечном направлениях. После всех приемов повторяют поглаживание. При показаниях избирательно массируют широчайшие мышцы спины, длинные мышцы и трапециевидные. Широчайшая мышца спины располагается непосредственно под кожей и только сверху прикрыта трапециевидной.

Мышцу массируют от середины грудного отдела до крестца. Направление движений по ходу мышечных волокон: от позвоночника наружу, кверху, к плечевой кости. Край этой мышцы является задней границей подмышечной ямки и легко обхватывается и оттягивается при массаже. Руки плотно прикладывают к мышце у остистых отростков пяти поясничных позвонков по краю подвздошной кости и ведут в направлении к плечу. Большой палец идет вверх вдоль линии остистых отростков до последнего грудного позвонка, другие пальцы – к задней подмышечной линии.

От последнего грудного позвонка руку поворачивают и ведут до подмышечной ямки. Применяют различные виды поглаживания обеими руками. У края подмышечной ямки захватывают наружный край мышцы и отжимают ее. Применяют также растирание в виде пиления и прерывистую вибрацию – похлопывание.

Длинные мышцы спины лежат под широчайшими, покрыты плотными фасциями. В связи с этим на них трудно воздействовать непосредственно. Они контурируются в виде двух валиков по обе стороны от позвоночника и направляются от затылочной области до крестца. На всем протяжении мышцы прикрепляются также к позвонкам и ребрам. Эти мышцы являются разгибателями спины.

Применяются приемы интенсивного глубокого линейного поглаживания, а также растирания, продольного и поперечного разминания в направлении снизу вверх и сверху вниз. В области затылка воздействия должны быть щадящими. Прием выполняют ладонями обеих рук.

Трапецевидная мышца начинается от остистых отростков всех грудных позвонков, шейной связки и затылочной кости и прикрепляются к латеральной части ключицы и всей лопаточной ости. Мышцы занимают область затылка, надлопаточную и подлопаточную области. Массажные движения соответствуют направлению волокон и начинаются с восходящей части, после чего массируют среднюю и нисходящую части.

Применяют все существующие основные, вспомогательные и комбинированные приемы в зависимости от показаний. При показаниях массируют места выхода нервных корешков вдоль позвоночника, отступая от средней линии на 2 см. Применяют следующие приемы:

веерообразно расставленными вторым и третьим пальцами;  
подушечками первых пальцев производят давление от крестца вверх до затылка, а также по межреберным промежуткам между двумя позвонками и двумя ребрами.

При массаже соблюдать осторожность при похлопывании, рублении в межлопаточной области. Не применять поколачивания, рубления, похлопывания в области почек.

## **Как выполнять массаж верхних конечностей**

В движениях руки, увеличивая ее подвижность, участвуют также пояс верхних конечностей. Кровоснабжение руки обеспечивается сосудами подключичной артерии и подключичной вены.

Сеть лимфатических сосудов очень густа. На пальцах лимфатические сосуды идут поперечно до боковых поверхностей, а отсюда направляются к ладони и далее на предплечье и плечо. Лимфатические узлы расположены в локтевом сгибе, выше внутреннего мыщелка, в подмышечной ямке, по нижнему краю большой грудной мышцы, в надключичной и подключичной ямках. Наиболее крупные лимфатические сосуды расположены на внутренней стороне предплечья и плеча. Иннервируется верхняя конечность нервами плечевого сплетения.

Массаж руки включает массаж пальцев, кисти, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава, нервных стволов. Проводят его в положении пациента лежа или сидя. Рука пациента находится на массажном столике. Массируют одной или двумя руками.

## Массаж пальцев и кисти

В этой области распложены короткие мышцы. На ладони имеются возвышения мышц первого и пятого пальцев. Между пястными костями расположены межкостные мышцы. На кисти в направлении к пальцам отходят сухожилия мышц предплечья, к каждому пальцу подходят два сухожилия сгибателей пальцев и одно сухожилие разгибателя.

Мелкие суставы имеются между отдельными флагами пальцев, основными фалангами и пястью, а также между котями пястья и запястья. Ладонная часть суставных капсул утолщена.

При массаже пальцев и кисти выполняют следующие приемы:

поглаживание;

растирание в сочетании с пассивными и активными упражнениями.

Массажные движения на пальцах соответствуют ходу лимфатических сосудов и проводятся одновременно на ладонной и тыльной поверхности, на боковых поверхностях в направлении к основанию пальцев.

Выполняются приемы ладонной поверхностью первого и второго пальцев или только подушечками первых пальцев. Поглаживание выполняют круговыми движениями, растирают прямолинейно, спиралевидно и круговыми приемами. Используют штрихование в продольном и поперечном направлениях, разминание.

При разминании первым и вторым пальцами мягкие ткани оттягивают от кости и отжимают в сторону к пястно-фаланговому суставу. Межфаланговые и пястно-фаланговые суставы массируют, растягивая над ними кожу со всех сторон. При заболеваниях суставов специально воздействуют на тыльную и боковую поверхность для большего проникновения в полость сустава.

Применяют растяжение, оттягивая суставные поверхности друг от друга. Массажные приемы сочетают с пассивными и активными движениями для пальцев.

При выполнении массажа кисти сначала массируют тыльную, а затем ладонную поверхность. Движения ведут от кончиков пальцев по ходу их сухожилий до локтевого сустава. Ладонь массажиста лежит поперек ладони пациента. После поглаживания тыла кисти избирательно массируют каждое сухожилие и каждую межкостную мышцу приемами глубокого поглаживания, растирания в форме штрихования. Пальцы должны быть слегка разведены, что дает возможность первым пальцем промассировать каждый межкостный промежуток. Если необходимо, массажист может сместить в противоположных направлениях соседние пястные кости.

## **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.