

В.А. Родькин

САМОУЧИТЕЛЬ МАССАЖА



Владимир Родькин

Самоучитель массажа

«Издательские решения»

Родькин В. А.

Самоучитель массажа / В. А. Родькин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939177-3

В пособии изложена простая методика самостоятельного изучения массажа. Кроме описания основных массажных приемов, приводится комплекс «массажные гаммы», выполнение которого позволит быстрее и лучше освоить массажную грамоту, приемы мануальной терапии, которые можно использовать в массаже, схемы массажа отдельных областей тела. Приводятся основные сведения о совместимости массажа с различными физиотерапевтическими процедурами, о смазывающих массажных средствах и лечебных мазях.

ISBN 978-5-44-939177-3

© Родькин В. А.
© Издательские решения

Содержание

Учимся делать массаж	6
Вместо предисловия	6
Что такое массаж?	7
Основные правила проведения массажа	17
Массажные линии	18
С чего начинать обучение	20
Массажные гаммы	21
Приемы массажа	25
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Самоучитель массажа

Владимир Александрович Родькин

Дизайн обложки Н. Майстат

© Владимир Александрович Родькин, 2018

ISBN 978-5-4493-9177-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Учимся делать массаж

*Искусство массажа можно сравнить с искусством скульптора,
за исключением того, что массажист работает с живой тканью.
Лесандр Кошетель, французский врач и массажист*

Вместо предисловия

Для чего нужна эта книга? Несмотря на тенденцию к все более широкому внедрению в повседневную медицинскую практику высокотехнологичных методов лечения, интерес к массажу у населения не угасает. Различные виды массажа по-прежнему активно используются в медицинских учреждениях. Это обусловлено прекрасным лечебным эффектом, который оказывает массаж, его «натуральностью». В опытных руках профессионала массаж очень приятная процедура, дающая бодрость и легкость, улучшение общего самочувствия, сна и многое другое. К сожалению, в наше время для некоторых категорий граждан массаж в коммерческих медицинских учреждениях стал недоступной роскошью. А в районных поликлиниках очередь на массаж порой растягивается на месяц и более. К тому же многие страховые компании ограничивают оплачиваемое ими максимальное годовое количество процедур массажа для одного больного (обычно оно составляет не более 5—10). Учитывая, что ежегодно рекомендуется проводить как минимум два курса массажа, повторный окажется уже платным. Вполне закономерно встает вопрос: «Можно ли научиться делать массаж самостоятельно и проводить его своим родным и близким?». Ответ на него вы найдете в данном пособии.

Что такое массаж?

Что представляет собой массаж, знает практически каждый. Но, наверное, интересно будет узнать и мнение профессионалов. Большая медицинская энциклопедия (под ред. акад. Б. В. Петровского, М., Медицина, 1980) предлагает такое определение массажа:

«Массаж – метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами». Таким образом, действующим фактором массажа является механическое раздражение кожи.

Какой-либо всеобщей классификации массажа не существует. Есть огромное количество видов, методов и методик массажа. Однако общепризнанным считается выделение в зависимости от поставленных задач лечебного, гигиенического, косметического и спортивного массажа. **Лечебный** массаж применяется для лечения самых различных заболеваний. **Гигиенический**, в том числе такая его разновидность, как косметический массаж, является прекрасным средством укрепления организма и профилактики заболеваний. **Косметический** массаж применяется для улучшения питания и предупреждения преждевременного старения кожи лица и шеи, после хирургических операций в данной области, а также для лечения заболеваний кожи лица, шеи и волос. **Спортивный** массаж применяется с целью укрепления мышц, повышения выносливости и спортивной работоспособности, уменьшения утомления организма, подготовки к физическим нагрузкам и быстрому восстановлению после них.

В зависимости от средства воздействия массаж делится на ручной, в котором инструментом воздействия являются руки массажиста, и аппаратный, например, вибрационный, подводный, пневмомассаж.

Ручной массаж также неоднороден, и в нем выделяют следующие виды:

1. *Классический массаж*.
2. *Сегментарно-рефлекторный массаж* представляет собой воздействие на биологически активные зоны, что вызывает ответные реакции в органах, рефлекторно связанных с массируемым участком.
3. *Точечный массаж* – это воздействие на биологически активные точки; он является разновидностью метода лечения, называемого рефлексотерапией.
4. *Периостальный массаж* – это воздействие в определенной последовательности на точки надкостницы, вызывающее изменения в ней. Этот вид массажа был предложен в 1953 году Р. Vogler и Н. Kraub.
5. *Соединительнотканый массаж* – это воздействие на участки повышенного напряжения в соединительной ткани, подкожной клетчатке с учетом так называемых линий Лангера (Бенninghoffa). Авторами этого вида массажа являются Н. Leube и Е. Dicke (1942 г.)

Существуют и такие специализированные виды массажа, как *реанимационный* (непрямой и прямой массаж сердца), *урологический* и некоторые другие. Но в формате данной книги они рассматриваться не будут. Некоторые современные авторы предлагают свои, «новые» виды массажа, которые в абсолютном большинстве случаев представляют собой желание соригинальничать и создать себе имя. Поэтому серьезно к такому творчеству относиться не стоит.

Иногда приходится слышать утверждение, что в лечебном массаже используются свои особые приемы. Так ли это? Нет, каких-то особых приемов лечебного массажа не существует. Он включает в себя приемы как классического, так и рефлекторно-сегментарного, точечного, периостального и соединительнотканного массажа.

В зависимости от площади воздействия выделяют две формы массажа:

- **Общий массаж**, когда массируют все тело.

● Местный массаж (локальный, частный), когда массируют какую-либо часть тела, например, воротниковую зону, сустав, руку и т. д.

Краткая историческая справка

История массажа уходит корнями в глубокую древность. В настоящее время не представляется возможным точно назвать родину массажа. Также ни один народ не может претендовать на роль его первооткрывателя. Трудности возникают даже при попытке выяснить происхождение слова «массаж». В целом ряде языков имеются слова с общим корнем для обозначения близких по смыслу понятий. Например, в санскрите это слово *makṣ* (касаться, шупать, нежно надавливать), в древнееврейском языке – *maschesch* (ощупывать), в арабском – *la mass* (касаться, шупать), в греческом – *masso* (месить, мять, поглаживать), в латинском – *masse* (делать мягким, размягчать). В русском языке слово «массаж» появилось на рубеже XVIII–XIX вв. Большинство исследователей считают, что оно является производным от французского глагола *masser*, которое переводится как «растирать». Толковый словарь русского языка С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой (М., 2003, издание 4-е дополненное) дает именно такое определение массажа: «массаж – растирание тела, лица с лечебными или гигиеническими целями».

Древнейшая китайская книга «Конг-фу» («Искусство человека», 2698 г. до н.э.) является первым литературным источником, в котором имеется подробное описание массажа. Во врачебно-гимнастических школах Древнего Китая врачи, которых называли таоссе, практиковали массаж наряду с иглоукалыванием и врачебной гимнастикой. В более позднюю эпоху Тан (618—907) массаж вошел в число семи официально признанных областей медицины, а среди четырех основных специальностей указывалась в том числе и специальность «массажист».

Подробно изложены приемы массажа и способы их применения при различных заболеваниях и в древнеиндийском трактате «Аюрведа» («Знание жизни»), написанном за 1800 лет до н.э.

Самым древним изображением массажа, дошедшим до наших дней, является найденный в Египте барельеф, изготовленный из алебаstra, возраст которого более 2500 тысяч лет. Он принадлежал ассирийскому царю Санхериба, и на нем запечатлена сцена массирования одного человека другим. Сейчас этот барельеф хранится в ассирийском отделе Нового музея в Берлине.

Массаж знали и применяли в Древней Греции и Риме. Отцу медицины Гиппократу (459—377 гг. до н.э.) принадлежит знаменитое выражение: «Во многих вещах врач должен быть опытным и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав расслабленный и размягчить сустав очень тугой». Именно его считают основоположником применения массажа как лечебного метода.

Широко применялся массаж в странах Востока. В «Каноне врачебной науки» врача и философа Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Хасан ибн Али ибн Сина, более известного нам как Авиценна (ок. 980—1037) и жившего в Средней Азии и Иране, содержатся практические рекомендации по применению массажа не только с целью лечения, но и при выполнении физических упражнений. Кстати сказать, термины «подготовительный» и «восстановительный» массаж, которые используются и в настоящее время, были предложены именно им.

В Древней Руси при лечении суставных болей и травмах народные лекари применяли растирания и разминания с использованием различных мазей, бальзамов. В банях широко использовался такой вид растирания, как стегание березовым или дубовым веником по телу (оно называлось «хвоцевание»).

В Европе первый Государственный институт массажа и врачебной гимнастики был учрежден в 1813 году в Стокгольме. Большую роль в развитии лечебного и оздоровительного массажа сыграл основатель шведской системы массажа Пер Хенрик Линг (1776—1839).

Ведущая роль в развитии современных методик массажа и его научном обосновании принадлежит русским ученым В. А. Манассеину, С. П. Боткину, А. А. Остроумову, Г. А. Захарину, Н. А. Вельяминову. В ряду этих ученых особенно следует отметить И. В. Заблудовского, который всю свою жизнь посвятил исследованию воздействия массажа на организм человека и опубликовал около 100 работ на эту тему. В том числе такие известные, как «Лечение массажем в хирургии» (1899) и «Техника массажа» (1913). Массажу была посвящена и его диссертация, которая называлась «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей» (1882). Созданная им научно обоснованная система стала базой, на которой развивается современный лечебный, спортивный и гигиенический массаж. В 1892 году, работая в Германии, он организовал в Берлине Государственную школу по изучению массажа. В России практический курс массажа был введен в учебный план Военно-медицинской академии в 1876 году по инициативе В. А. Манассеина. В 1891 году Е. Н. Залесова в Санкт-Петербурге основала первую школу массажа, врачебной и педагогической гимнастики.

В советское время массаж продолжал активно развиваться, важные исследования были проведены такими специалистами, как К. Н. Завадский, И. П. Калистов, А. Е. Щербак, И. М. Саркизов-Серазини, А. Ф. Вербов, А. Н. Крестовников, В. Н. Мошков, В. В. Гориневский, В. К. Крамаренко, Л. Р. Рубин, М. Р. Могендович, А. Н. Осадчих. В современной России значительный вклад в научное обоснование применения различных методик массажа в клинической практике, спорте внесли Н. А. Белая, А. А. Бирюков, В. И. Васечкин, В. И. Дубровский, И. В. Дунаев, М. А. Еремушкин, В. А. Епифанов, И. С. Красикова, А. М. Тюрин, В. Н. Фокин и многие др. Они также способствовали популяризации этого метода лечения и оздоровления.

В чем секрет лечебного действия массажа?

За долгие годы исследований удалось много узнать о влиянии массажа на организм человека. Преимущественным механизмом действия массажа является так называемый нервнорефлекторный. Что это значит? Механическое раздражение заложенных в коже чувствительных рецепторов вызывает поток импульсов в центральную нервную систему. И уже она оказывает регулирующее влияние на различные органы и системы организма. Поэтому, например, массаж может изменить работу желез внутренней секреции: восстановить выделение гормонов надпочечников, щитовидной железы и яичников, повысить секрецию желудочного сока и т. д. Причем массаж может оказывать на нервную систему как успокаивающее (седативное), так и возбуждающее (тонизирующее) действие. Это зависит от степени раздражения нервных рецепторов, характера массажных приемов, длительности их воздействия, ритма массажа, места приложения индивидуальных физиологических особенностей организма массируемого.

Известно обезболивающее (анальгетическое) действие массажа. Объясняется это следующим образом. Раздражение рецепторов при массаже кожи, мышц, связок формирует восходящий импульсный поток, который поступает в центральную нервную систему, усиливая тормозные процессы в коре головного мозга. В конечном результате формирование нового очага возбуждения блокирует поток нервных импульсов от пораженных органов и тканей, и болевые ощущения существенно снижаются.

Массаж очищает кожу от слущенных клеток эпителия, стимулирует деятельность сальных, потовых желез и кожное дыхание, оказывает положительное влияние на сократительную способность мышц кожи. Повышается температура кожи, усиливается местное кровообращение и обмен веществ. В результате кожа становится гладкой, эластичной и упругой. Активация кожного дыхания и желез, заложенных в коже, способствует удалению из организма продуктов обмена веществ. Под влиянием массажа усиливается выделение биологически активных веществ (БАВ), которые разносятся кровью по всему организму, вызывая ответные реакции в различных органах и системах. Это так называемый гуморальный (в переводе с греческого *humor* – жидкость) механизм действия массажа.

Массаж благоприятно отражается на состоянии суставно-связочного аппарата. Специфическим приемом здесь оказывается растирание, которое вызывает повышение местной температуры на 1—3°C, усиливает кровоснабжение тканей, стимулирует обменные процессы, выделение синовиальной жидкости, которая является естественной внутрисуставной смазкой. В результате улучшается эластичность тканей, подвижность в суставах, происходит уменьшение отеков и выпотов. Все это способствует нормализации функции суставов, является профилактикой развития контрактур (неподвижности) в суставах. Массажу отводится ведущая роль и в профилактике патологических, особенно возрастных, изменений костной ткани. Такие массажные приемы, как поколачивание, рубление, способствуют более быстрому образованию прочной костной мозоли при переломах, трещинах.

Массажный прием «разминание» оказался активным раздражителем для мышечной системы. Поэтому многие авторы расценивают его как пассивную гимнастику для мышц. Под влиянием массажа повышается тонус, эластичность, сократительная способность, сила и выносливость мышц. Увеличивается мышечный кровоток, значительно возрастает количество раскрытых капилляров и их ширина, повышается внутримышечная температура. Только представьте себе – количество функционально активных капилляров увеличивается в 45 раз, а их объемная скорость кровотока в 140 раз! Повышение кровоснабжения мышц, удаление из уставших мышц молочной кислоты способствует устранению мышечной усталости, активизирует восстановительные процессы в мышцах. Поэтому процесс восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки идет быстрее. Характерно, что работоспособность уставших мышц повышается, в том числе и при массаже мышц, не участвовавших в работе. На практике это находит применение следующим образом: массируют не уставшие мышцы, а те, которые не принимали участие в выполнении работы. Абсолютно правы специалисты, считающие, что для расслабления мышц массаж практически не имеет серьезных конкурентов.

Массаж оказывает выраженное влияние на сердечно-сосудистую систему. Расширение периферических кровеносных сосудов и ускорение тока венозной крови под влиянием массажа облегчает работу сердечной мышцы и улучшает кровообращение во всем организме. Повышается также сократительная способность сердечной мышцы, снижается артериальное давление. Происходит перераспределение крови, отток от внутренних органов и депонирование ее в коже и мышцах. Массаж положительно влияет на ток лимфы, которая всегда течет от периферии к центру и впадает в венозную систему. Току лимфы в обратном направлении препятствуют полулунные клапаны лимфатических сосудов. В лимфатических узлах, расположенных на пути следования лимфатических капилляров, происходит очищение лимфы от болезнетворных агентов, образование лимфоцитов. О том, насколько медленно течет лимфа по лимфатическим сосудам, говорит тот факт, что за сутки она совершает всего шесть полных оборотов. В то же время для полного оборота крови достаточно всего 20—25 секунд. Массаж ускоряет движение лимфы в 6—8 раз и таким образом стимулирует приток питательных веществ к клеткам и отток продуктов обмена. Увеличение оттока венозной крови и лимфы приводит к рассасыванию выпотов и инфильтратов, способствует уменьшению отеков и застойных явлений в тканях и освобождению от сдавливания нервных волокон, проводящих боль. Массаж стимулирует кроветворную функцию: в крови повышается количество гемоглобина и эритроцитов (красных кровяных телец).

Массаж способствует выведению из организма мочевины, мочевой кислоты, минеральных солей. Тем самым оказывается регулирующее влияние на газовый, минеральный и белковый обмены.

Массаж приводит к восстановлению нарушенных физиологических функций, оказывает регулирующее действие на дыхание, кровообращение, пищеварение, кроветворную функцию, тканевой обмен, приводит к нормализации постоянства внутренней среды (гомеостаза).

Кому можно делать массаж?

Массировать можно всех здоровых людей, учитывая при этом, конечно, их возраст и функциональное состояние. Массаж используется как гигиеническое и косметическое средство, в целях профилактики, закаливания и физического совершенствования, для восстановления работоспособности при умственном и физическом утомлении и борьбы с профессиональными вредностями. И, конечно, с лечебными целями.

Назначать массаж можно с первых дней жизни, возрастных противопоказаний к нему нет. Есть противопоказания, связанные с заболеванием или болезненным состоянием человека.

Когда нельзя делать массаж?

Противопоказания к массажу следующие:

- Гнойные процессы различной локализации.
- Острые лихорадочные состояния, высокая температура тела.
- Острые воспалительные процессы.
- Инфекционные и грибковые заболевания кожи, ногтей; повреждения и раздражения кожи, кровоизлияния в кожу.
- Аллергия с высыпаниями.
- Повышенная чувствительность кожи к различным механическим раздражениям.
- Органические заболевания дыхательной, мочевыделительной, сердечно-сосудистой систем, печени с явлениями декомпенсации.
- Воспаление лимфатических узлов, сосудов.
- Кровотечения и склонность к ним.
- Расстройство кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул).
- Острый период травм с гематомой.
- Длительно незаживающие трофические язвы и раны.
- Острые боли и каузалгии.
- Болезни крови.
- Острые инфекционные заболевания.
- Острые венерические заболевания.
- Активная форма туберкулеза.
- Хронический остеомиелит.
- Доброкачественные и злокачественные опухоли.
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением или значительными нарушениями психики, психоз.
- Состояние алкогольного или наркотического опьянения.
- Гипертонический или гипотонический криз.
- Состояние сильного переутомления и возбуждения.

Здесь необходимо заметить, что не все из перечисленных противопоказаний являются абсолютными. И, например, после выхода из алкогольного опьянения или нормализации температуры и артериального давления массаж можно проводить.

Существуют и так называемые **относительные противопоказания**, т.е. противопоказания к массажу определенной области тела. Например, не разрешается массаж:

- при наличии повреждения кожного покрова и грыжи в области воздействия;
- мест перелома трубчатых костей конечностей в первые дни после травмы;
- поясничной области, живота и бедер при миомах. В то же время можно массировать воротниковую зону, руки, голени и стопы. После хирургического лечения миомы перечисленные ограничения снимаются;

■ поясничной области в дни менструаций, при заболеваниях почек в острый период процесса;

■ живота при грыже (пупочной, белой линии живота), в дни менструаций, беременности (во все сроки, особенно в последний месяц в положении лежа на животе, послеродовый и послеабортный периоды в течение двух месяцев), при желче- и мочекаменной болезнях, хроническом холецистите с частыми обострениями;

■ родимых пятен, бородавок, липом (доброкачественные опухоли из жировой ткани);

■ конечностей при варикозном расширении вен, тромбофлебите;

■ при кровоизлияниях, ломкости и ранимости капилляров.

Кроме того:

– Не следует энергично массировать область подколенной ямки, область шеи у пожилых людей, внутреннюю поверхность плеча и бедра (особенно по ходу сосудисто-нервного пучка).

– В случае нарастания воспалительных явлений в процессе курса массажа процедуры следует прекратить до консультации с врачом.

Все перечисленные противопоказания к массажу распространяются и на детей.

Кто может стать профессиональным массажистом?

Если вы решили стать профессиональным массажистом, вам необходимо предварительно получить специальное среднее медицинское или физкультурное образование, а затем сертификат специалиста.

Мифы о массаже

Миф №1: способность к массажу – это особый дар, которым обладают далеко не все.

Действительно, есть люди более одаренные в плане мышечного чувства, тактильной чувствительности, координации движений. Они буквально на лету схватывают особенности массажных приемов и легко воспроизводят их. Другим для изучения приемов требуется определенное время и многократные повторения. Но, в сущности, такое встречается в любой области деятельности человека. Практически все, кто достиг определенных высот в своей специальности, отмечают, что для достижения успеха, кроме таланта, необходимы систематические занятия, тренировки. Массаж не исключение из правила. Без регулярных упражнений можно навсегда остаться ремесленником в выбранной профессии.

Миф №2: слепые и слабовидящие люди являются лучшими массажистами.

Довольно распространенное заблуждение. На самом деле эти люди, поставленные в жесткие условия, обладают большим стремлением к овладению профессией. Поэтому и тренируют свои тактильные возможности. Но здоровый человек имеет огромное преимущество – полноценное зрение, с помощью которого он может получить большой объем информации. Таким образом, все опять упирается в необходимость тренировок, как чувствительности, так и техники выполнения массажных приемов.

Миф №3: массажист должен обладать большой физической силой.

Установлено, что усилия, которые оказывает массажист при выполнении массажа, колеблются в широком диапазоне – от нескольких сот граммов до 20—25 килограмм.

Гораздо важнее для массажиста тренировать не только силу и выносливость рук, но и ловкость, координацию движений, подвижность и гибкость пальцев рук, особенно лучезапястных суставов, которые играют ведущую роль при выполнении приемов массажа. Массажист должен одинаково хорошо и ритмично работать обеими руками, чередовать работу рук (массировать одной, двумя руками одновременно и последовательно), уметь использовать вес всей руки для усиления давления и т. д. Так, может быть, массажисту необходима большая силовая выносливость в работе? Сейчас установлено, что используя при статическом сокращении мышц 10% максимальной силы, а при динамическом соответственно 30% мышц, можно выполнять работу

практически без ограничения времени. Таким образом, массажист при рациональном подходе к выполнению массажа может работать неограниченно долго.

Миф №4: лучший массаж тот, при котором массажист оказывает очень большое усилие, вызывая ощущение боли на грани переносимости и появление синяков.

Правило, с которым знакомят всех начинающих массажистов, гласит, что массаж не должен вызывать боль, синяки и кровоподтеки. Боль – это сигнал тревоги, «сторожевой пес здоровья», по образному выражению отца современной медицины Гиппократ. Она может вызывать рефлекторные неблагоприятные реакции, которые сопровождаются повышением артериального давления, свертываемости крови, уровня сахара и адреналина в крови, появлением слабости и ухудшением общего самочувствия.

К сожалению, эти мифы поддерживаются некоторыми массажистами для придания веса собственной персоне и проводимой ими процедуре с целью причисления себя к элитной касте, чтобы их профессионализм и старания были оценены должным образом.

Объяснение некоторых терминов, встречающихся в специальной литературе по массажу

Выделяют ладонную и тыльную поверхности кисти. На ладонной поверхности кисти различают: основание ладони, ладонную поверхность пальцев, возвышение большого пальца (тенар), возвышение мизинца (гипотенар), локтевой край кисти (со стороны мизинца), лучевой край кисти (со стороны большого пальца). Каждый палец (кроме большого) имеет три фаланги: концевую (ногтевую или дальнюю), среднюю и основную (ближние).

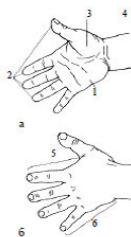


Рис.1. Ладонная (а) и тыльная (б) поверхности кисти

- 1 – гипотенар или возвышение V пальца;
- 2 – подушечки концевых фаланг пальцев;
- 3 – тенар или возвышение I пальца;
- 4 – основание ладони;
- 5 – лучевой край кисти;
- 6 – локтевой край кисти.

Супинация руки – положение предплечья ладонью вверх; пронация руки – положение предплечья ладонью вниз.

Дистальный – дальний, проксимальный – ближний, латеральный – наружный, медиальный – внутренний. Для примера, кисть является дистальной частью руки, а плечо проксимальной.

Краниальный – головной, каудальный – хвостовой.

Дорсальный – задний (со стороны спины); вентральный – передний (со стороны груди и живота).

Пальмарный – ладонный, плантарный – подошвенный.

Лучезапястный сустав – сустав между предплечьем и кистью.

Ближняя массируемая область – область, расположенная ближе к массажисту.

Дальняя массируемая область – область, расположенная дальше от массажиста.

Ближняя рука массажиста – рука, которая находится ближе к массируемому.

Дальняя рука – рука, которая находится дальше от массируемого.

Остистый отросток позвонка – непарный отросток позвонка, который мы определяем, проводя рукой по позвоночнику.

***Некоторые топографические ориентиры:
на спине***

1. Последний в шейном отделе седьмой позвонок имеет наиболее длинный и мощный остистый отросток. Его легко можно прощупать у себя, если максимально наклонить голову вперед. Он определяется на границе шейного и грудного отделов позвоночника, так как счет позвонков идет сверху вниз.

2. Линия, которая соединяет внутренние концы правой и левой лопаточных остей, пересекает остистый отросток третьего грудного позвонка.

3. Линия, которая соединяет нижние углы лопаток, пересекает остистый отросток седьмого грудного позвонка.

4. Линия, которая соединяет верхние точки гребней подвздошных костей таза, пересекает четвертый поясничный позвонок.

на животе

1. Основание мечевидного отростка грудины.

2. Гребни подвздошных костей таза.

3. Паховая складка.

4. Белая линия живота – срединная линия живота.

5. Пупок располагается на уровне промежутка между III – V поясничными позвонками.

Где и на чем можно проводить массаж?

Помещение для проведения массажа должно быть достаточно просторным, сухим, светлым, обязательно с естественным освещением и хорошо проветриваемым. При плохом освещении массажист быстрее устает, так как утомление глаз наступает быстрее, чем мышц массирующих рук. Температура воздуха в помещении должна быть не ниже +20°C. Охлаждение тела при более низкой температуре вызывает ощущение дискомфорта и повышение мышечного тонуса.

В соответствии с Приказом МЗ РФ массажный стол должен быть стандартных размеров: высота 0,8 м, длина 1,95—2,00 м, ширина 0,65 м, с клеенчатыми валиками разных размеров для подкладывания под голову, спину или колени. Массажный стул должен иметь такую высоту, чтобы для стоп массажиста при сидении на нем была хорошая опора. Для массажа рук должен быть столик с полумягким покрытием высотой 70—80 см (при возможности регулируемой), длиной 55 см, шириной 35 см. В домашних условиях можно проводить массаж на столе, кушетке, в крайнем случае, даже на полу. Но в любых условиях старайтесь, чтобы рабочая поза была удобной, а подход к массируемому мог осуществляться свободно со всех сторон. Тогда вы будете меньше уставать, а качество процедуры от этого только выиграет.

Еще несколько полезных советов

– Желательно, чтобы массажная кушетка была снабжена подъемными головным и ножным концами, а в головном конце на уровне лица имелось бы овальное отверстие. Покрытие кушетки предпочтительнее синтетическое, так как оно лучше моется. Высота кушетки подбирается с учетом роста массажиста и соответствует уровню его горизонтально расположенной кисти опущенной руки. Оснащение массажного стола подъемным устройством позволит менять его высоту в соответствии с ростом массажиста и габаритами массируемого и обеспечит эффективное применение приемов массажа на различных частях тела. Тем самым снижается степень утомления массажиста. Если стол высокий для массажиста, то положение исправ-

ляется подставкой под ноги. При низком столе порой оказывается достаточным просто шире расставить ноги.

– Для проведения массажа лица и волосистой части головы более удобно массажное кресло с подлокотниками и подъемным подголовником.

Подкладные эластические валики и подголовники можно самостоятельно изготовить из поролона, обтянуть полиэтиленовой пленкой или медицинской клеенкой и поместить в матерчатые чехлы. Приблизительные размеры подкладных валиков: длина 40—60 см, диаметр 25—35 см – под голову или голеностопные суставы, 15—20 см – под коленные суставы.

Ориентировочные размеры подкладного эластического подголовника – 30x20x12 см.

В какой одежде лучше делать массаж?

Массаж лучше проводить в медицинском хлопчатобумажном халате или костюме с короткими рукавами. Обувь массажиста должна быть легкой, свободной, на низком каблучке.

В каких случаях возникает утомление при выполнении массажа?

- При несоблюдении правил гигиены поз и движений.
- При несоответствии помещения, где проводится массаж, необходимым требованиям.

Какие профессиональные заболевания часто встречаются у массажиста?

- Статическое плоскостопие.
- Хроническая венозная недостаточность (варикозное расширение вен конечностей, геморрой).
- Опушение внутренних органов.
- Заболевания мышц и связочного аппарата плечевого сустава, например, плечелопаточный периартрит.
- Заболевания связок, мышц (тендовагиниты, миозиты).
- Мышечные боли и очаги повышенного тонуса мышц, которые часто появляются во втором межреберье. При расположении с левой стороны, они могут привести к нарушениям со стороны сердца.
- Повышение тонуса в мышцах бедра, а также и ягодичных, часто сопровождается запорами.

Перечисленные профессиональные заболевания развиваются вследствие длительного нахождения в положении стоя, в вынужденных позах, в случае нерационального выполнения массажных приемов. Поэтому профилактика их заключается в рациональной организации труда и отдыха, выполнении физических упражнений и самомассаже рук в перерывах между процедурами.

Какие условия необходимы для эффективного проведения массажа?

Первое условие – максимальное расслабление мышц. Это достигается нахождением конечностей в среднем положении между полным сгибанием и разгибанием всех суставов. Такое положение R. Fick назвал средним физиологическим положением покоя. В практику массажа принцип физиологического положения конечности был введен А. Ф. Вербовым. Как его достичь? В исходном положении лежа на спине среднее физиологическое положение покоя для верхней конечности достигается отведением плеча от туловища на 45°, сгибанием в локтевом суставе на 110°, а в лучезапястном на 95—100° (пальцы при этом полусогнуты). Среднее физиологическое положение для нижней конечности – отведение ее от вертикали на 35°, сгибание в коленном суставе под углом 145°. Для этих целей в массаже пользуются подкладными эластичными валиками. При положении пациента лежа на животе валик подкладывается под голеностопные суставы, при положении на спине – под коленные суставы. Следует избегать

массировать конечность, особенно нижнюю, в выпрямленном положении. При массаже спины валик или плоскую подушечку небольших размеров можно поместить под живот для выпрямления изгиба поясничного отдела кпереди.

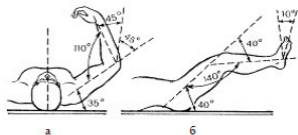


Рис. 2. Среднее физиологическое положение верхней (а) и нижней (б) конечности.

Второе условие – устойчивое положение массируемой части тела на соответствующей опоре. При несоблюдении этого правила добиться расслабления мышц невозможно. Более того, пациент будет напрягать мышцы для удержания конечности.

Третье условие – чистая кожа массируемой части тела. Перед процедурой массажа необходимо принять теплый душ. Наличие на коже царапин, ссадин не является противопоказанием к массажу, если окружающие кожные покровы не воспалены, нет ограниченной припухлости и резкой болезненности. В таком случае достаточно обработать эти места спиртовым раствором йода или бриллиантового зеленого, а во время массажа обходить, не задевая.

В случае большой площади повреждения кожи, наличии открытой кровоточащей раны, язвы и расчесов, вызванных зудом кожи, массаж не проводится. Во время прохождения курса массажа существует опасность инфицирования загрязненной кожи, поэтому необходимо чаще принимать гигиенический душ и менять белье.

Кроме того, большое значение имеют техническая подготовка массажиста и его правильное устойчивое положение, функциональное состояние пациента, тяжесть заболевания, продолжительность процедуры и курса массажа.

Основные правила проведения массажа

1. Массаж выполняется по ходу тока лимфы, в направлении ближайших лимфатических узлов. Такие направления принято называть массажными направлениями или массажными линиями. Почему именно по этим направлениям рекомендуется проводить массаж? Связано это с тем, что движение лимфы по лимфатическим сосудам осуществляется только в одном направлении – от тканей к сердцу.

Помните, что сами лимфатические узлы массировать нельзя, так как это может повредить их, привести к попаданию продуктов обмена в венозную сеть с развитием воспаления сосудов. Таким образом, направление движения рук массажиста всегда от периферии к центру.

При наличии отека в дистальных отделах конечностей рекомендуется для улучшения оттока лимфы начинать массаж с вышележащей области, а затем массировать нижележащую (так называемый отсасывающий или деплаторный массаж). При этом всегда сохраняется проксимальное направление массажных движений.

2. Массаж проводится при максимальном расслаблении массируемого.

3. Массаж проводится в удобной и устойчивой рабочей позе массажиста, которая не должна вызывать сильного напряжения, тем более одностороннего, мышц, связок, задержки дыхания.

Массажные линии

Массажные линии на лице

От середины лба и корня носа к виску, от угла рта к наружной ушной раковине, от внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку и по нижнему веку в обратном направлении.



Рис.3. Лицо и передняя поверхность шеи.

Массажные линии на шее

На задней поверхности шеи – от затылочной области вниз, на передней поверхности шеи – снизу вверх, на боковой – сверху вниз (рис.3, 6).

Массажные линии на конечностях

Верхняя конечность – от пальцев и кисти в направлении к лучезапястному суставу; далее предплечье в направлении к локтевому суставу; плечо и надплечье – к подмышечным и подключичным узлам.



Рис.4. Передняя и задняя поверхности руки.

Нижняя конечность – пальцы, тыльную и подошвенную поверхности стопы массируют в направлении к голеностопному суставу; голень – к подколенным лимфатическим узлам, бедро и область таза – к паховым.



Рис.5. Передняя и задняя поверхности ноги.

Массажные линии на туловище

Границей, которая разделяет лимфатические сосуды туловища, является поясная линия. Все участки туловища, расположенные выше этой линии, массируют по направлению к подмышечным и подмышечным лимфатическим узлам, ниже ее – по направлению к паховым узлам.

■ Массаж спины проводится от позвоночника к подмышечным лимфоузлам.

■ Грудная клетка массируется от грудины в направлении подмышечных лимфатических узлов.

■ Живот массируют по ходу ободочной кишки (по часовой стрелке) вниз по направлению к паховым лимфоузлам.

■ Таз, поясничная и крестцовая области массируются от крестца к подвздошным гребням в направлении паховых лимфатических узлов.

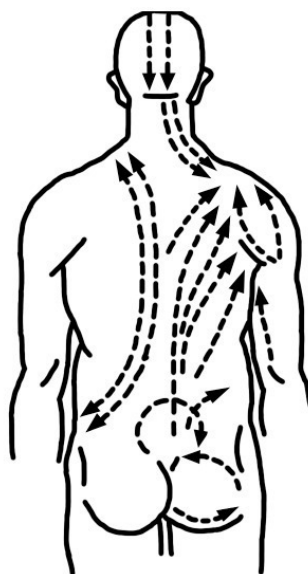


Рис.6. Задняя поверхность шеи, спина, поясничная и крестцовая области, таз.

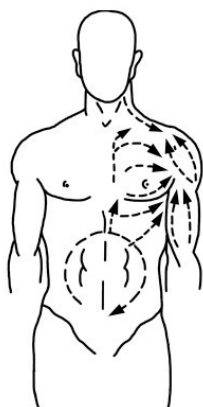


Рис.7. Грудь, живот.

С чего начинать обучение

Массаж – прикладная дисциплина. Вы можете вызубрить «от корки до корки» самую лучшую книгу по массажу, просмотреть множество видеофильмов, посвященных технике массажа, но без специальной тренировки окажетесь не в состоянии провести самую простую массажную процедуру. Массаж можно освоить, только систематически и регулярно практикуя его.

С чего начать изучение массажа? Прежде всего, необходимо ежедневно выделять 45—60 минут для тренировки. Кроме того, в течение дня при всяком удобном случае выполняйте массажные приемы, а в дальнейшем даже кратковременные сеансы массажа, которые сами по себе являются отличной тренировкой. И, конечно, повышайте свой теоретический багаж, читая соответствующую литературу и просматривая видеоматериал. Полезно также прочувствовать на себе чуткие руки высококвалифицированного специалиста по массажу.

Собственно тренировки проводятся по следующему сценарию. Некоторое время проводите, изучая, а затем ежедневно повторяя, приемы массажных гамм. Как пианист, уже достигший высот, продолжает повторять гаммы, так и вам необходимо ежедневно выполнять эти упражнения. Затем разучивайте правильные рабочие позы в исходном положении стоя, сидя, перемещения в положении стоя. Изучение выполнения основных массажных приемов надо начинать на тренажере, затем на себе и на напарнике. Последняя часть тренировки – на партнере – является самой важной и ответственной.

Сколько времени необходимо для изучения массажа?

Точных сроков не существует, они индивидуальны для каждого. Но при определенной ловкости и сноровке рук, а главное упорстве и усердии, ежедневной систематической тренировке, основы массажной техники можно освоить за один месяц. Все остальное зависит только от вас самих. Предела совершенству нет. Вы либо так и останетесь ремесленником, либо поднимитесь до высокого уровня мастерства.

Массажные гаммы

Систематическое и регулярное выполнение их позволит быстрее и лучше освоить массажную грамоту, а также будет способствовать поддержанию и совершенствованию «спортивной формы» массажиста. Они также являются отличной гимнастикой для пальцев рук и лучезапястных суставов. Для тренировки силы пальцев и силовой выносливости можно добавить упражнения с ручным эспандером и небольшими (не более 2—3 кг) гантелями.

Примерный комплекс упражнений:

1. Исходное положение сидя или стоя; сжать пальцы в кулак, затем разжать их. Упражнение повторить 3—4 раза, сжимая пальцы одновременно или последовательно от мизинца к большому.

Упражнение выполняется одновременно правой и левой руками или последовательно (правой-левой). Темп выполнения и силу сжатия пальцев также можно менять.

2. Исходное положение сидя; кисти рук располагаются на поверхности стола ладонями вниз. Двумя руками одновременно и последовательно произвести движения, которые напоминают игру на фортепиано. Повторить упражнение 3—4 раза. Это упражнение можно выполнять и без опоры на поверхность стола, при всяком удобном случае.

3. Исходное положение сидя или стоя; разведение и сведение прямых пальцев рук. Упражнение повторить 3—4 раза

4. Исходное положение сидя; кисти рук располагаются на поверхности стола ладонями вниз. Не отрывая ладони от стола, поднять выпрямленный указательный палец как можно выше (остальные пальцы от стола не отрывать), затем опустить на стол. Таким же образом упражнение выполняется для других пальцев. Движение повторить 3—4 раза каждым пальцем.

5. Исходное положение сидя; кисти рук располагаются на поверхности стола ладонями вниз. Прижимать поочередно каждый палец к столу. Движение повторить каждым пальцем 3—4 раза.

6. Исходное положение сидя; кисти рук располагаются на поверхности стола ладонями вниз. Не отрывая от поверхности стола основание ладони, приподнять выпрямленный указательный палец, а затем резко опустить его, с силой ударив подушечкой пальца о поверхность стола. Повторить упражнение 3—4 раза каждым пальцем, затем столько же раз всеми пальцами одновременно.

7. Исходное положение сидя; кисти рук располагаются на поверхности стола ладонями вниз. Не отрывая от поверхности стола основания ладоней, выполните вращение указательным пальцем правой руки по часовой стрелке 3—4 раза. Повторить прием III, потом IV пальцами, затем III, IV и V пальцами одновременно; II, III, IV, V пальцами одновременно. И, наконец, всеми пальцами правой руки по часовой стрелке. Повторить упражнение пальцами левой руки, но с вращением против часовой стрелки. Затем двумя руками одновременно и последовательно. В заключительной части выполните упражнение при поступательном движении вперед каждой рукой в отдельности, а потом двумя руками одновременно и последовательно (правой-левой). Не забывайте, что пальцы правой руки осуществляют вращение по часовой стрелке, а левой – против часовой. Необходимо, чтобы основания ладоней при этом плотно прилегали к поверхности стола, а между ладонью и столом отсутствовал воздушный зазор. Уделяйте изучению этого приема как можно больше времени. Это не только прекрасная тренировка для пальцев рук и синхронной работы двумя руками, но и универсальный прием растирания, сочетания кругового растирания подушечками пальцев и прямолинейного ладонью. В литературе по массажу вы можете встретить этот прием под названием «ползание».



Рис. 8. Прием «ползание».

8. Исходное положение сидя или стоя; разминание пластилина пальцами, старайтесь сделать его более мягким и пластичным. Это упражнение является не только прекрасной тренировкой для пальцев рук, но и разучиванием приема разминания пальцами.

9. Исходное положение сидя или стоя; провести сгибание-разгибание, приведение-отведение, вращение по часовой и против часовой стрелки в лучезапястных суставах. Каждое движение повторить 3—4 раза.

10. Исходное положение сидя или стоя; пальцы рук сплетены в «замок»; выполнить вращение в лучезапястных суставах. Упражнение повторить 3—4 раза.

11. Исходное положение сидя или стоя; руки свободно опущены вниз; выполнить потряхивание руки с вращением кисти вправо-влево. Повторить упражнение 3—4 раза. Данное упражнение прекрасно снимает напряжение и усталость мышц рук. Его можно выполнять как во время занятий, так и в перерывах между процедурами массажа.

Руки массажиста недаром называют «второй парой глаз». Чувствительность рук (мышечное чувство, осязание) можно и нужно постоянно развивать, что положительно скажется и на качестве труда массажиста.

Как тренировать чувствительность?

Возьмите различные сходные по форме предметы, например, монеты разного достоинства, ключи, кубики и т. д. Можно использовать также предметы, которые различаются по плотности – твердые, мягкие. Потом с закрытыми глазами ощупайте их, пытаясь определить форму, размер, объем, степень плотности. Усложните упражнение, поместив все предметы в тканевый мешочек, и повторите опыт, ощупывая их через ткань.

Рабочая поза массажиста

Рабочая поза должна быть удобной и устойчивой, не вызывать сильного напряжения, тем более одностороннего, мышц, связок, задержки дыхания. В то же время она должна обеспечивать свободный доступ к массируемому участку тела. Длительное выполнение массажа в одном вынужденном положении приводит к быстрому утомлению. Во время проведения процедуры рекомендуется при необходимости менять позу, не задерживаясь в одном положении более 3—5 мин. В то же время не должно быть лишних, ненужных передвижений и суетливости. Обычно массаж проводится в трех основных позах:

1. Массажист стоит, массируемый лежит на массажном столе.

2. Массажист сидит напротив массируемого, который сидит или лежит на низкой кушетке.

3. Массажист сидит на пятках, массируемый лежит на полу.

Надо признать, что последняя поза для европейцев является непривычной и даже экзотической, хотя и обладает рядом преимуществ. Обычно массаж в такой позе проводится в случае крайней необходимости в домашних условиях.

К недостаткам позы массажиста сидя на стуле, относятся ограничение движений рук и туловища, стесненное дыхание. Такая поза приводит к быстрому утомлению, способствует развитию застойных явлений и профессиональных заболеваний.

Наиболее устойчивым и рациональным является положение стоя за массажным столом в противоупоре, т.е. одна нога выдвинута вперед и согнута в коленном суставе, другая отставлена несколько назад. При этом следует избегать наклона корпуса вперед и тем более стремления «наваливаться» всей тяжестью корпуса на руки. Если вы устали от долгого нахождения в положении стоя, можно опереться бедром отставленной назад ноги о кушетку. Чтобы меньше уставать, следует менять рабочую позу, перенося опору то на одну, то на другую ногу. При необходимости срочно провести массаж задней поверхности бедра в полевых условиях и при отсутствии соответствующего валика, можно поступить следующим образом. Разместите свою согнутую в коленном суставе ногу, которая в обычной позе отставлена назад, на кушетку и на бедро этой ноги поместите стопу массируемого. Необходимо сохранять свободное, ритмичное дыхание, которое не должны нарушать ни передвижения, ни массажные манипуляции. Во время массажа не рекомендуется разговаривать, так как это не только отвлекает от работы, но и вызывает нарушение дыхания у массажиста и повышение мышечного тонуса у пациента, ведет к утомлению. Привыкайте не разрывать контакт с массируемым ни при каких обстоятельствах, в том числе при перемещениях. Даже переходя с одной стороны массажного стола на другую, держите все время одну из рук на массируемом. Можно при этом выполнять поглаживание.

Постановка рук

Является важной частью подготовки специалиста по массажу. Ладонная поверхность руки плотно, но без напряжения прилегает к поверхности кожи. Не держите руки «штыком», перпендикулярно поверхности массируемого участка. В таком случае значительно уменьшается площадь контакта с кожей, возрастает напряжение в пальцах рук, которые быстро устают. Мышцы рук должны быть расслаблены, движения свободные, раскованные. Все движения заканчиваются на уровне кисти, не работайте «от плеча». Прижав без излишнего напряжения плечи к туловищу, вы можете исключить плечевые суставы из движения. Для тренировки постановки рук хорошо подходят упражнения №4—7 из примерного комплекса упражнений «Массажные гаммы». В первый раз приступив к тренировкам на напарнике, начинающий массажист обычно чувствует себя скованно, руки напряжены, массажные приемы выполняются коряво, без должной легкости. Конечно, нужно время и регулярные тренировки, чтобы быстрее преодолеть психологический барьер, отделяющий выполнение упражнений на тренажере от упражнений на напарнике.

Разучивание массажных приемов (практическое освоение техники массажа)

Оно началось с того самого времени, как вы занялись освоением массажных гамм. Овладению массажной техникой помогает спортивный опыт, особенно занятия, требующие ловкости, хорошей координации движений. Напротив, занятия тяжелой атлетикой, силовой гимнастикой и другими подобными видами спорта вызывают «закрепощение» мышц и затрудняют освоение массажных приемов. При переходе к тренировкам на партнере лучше всего начинать изучение приемов на спине. Предпочтение именно этой области тела отдается потому, что, во-первых, площадь ее вполне достаточная для размещения двух кистей рук одновременно. Во-вторых, рельеф поверхности спины сравнительно ровный. В-третьих, в области спины отсут-

ствуют крупные сосудисто-нервные пучки. И, таким образом, исключаются нарушения кровообращения в случае неправильного проведения приема.

Отработка выполнения массажных приемов

Проводится последовательно в несколько этапов.

I этап – выполнение приема каждой рукой отдельно на месте.

II этап – выполнение приема двумя руками на месте одновременно и последовательно.

III этап – выполнение приема каждой рукой отдельно в движении.

IV этап – выполнение приема двумя руками в движении одновременно и последовательно.

V этап – переход на выполнение массажных приемов на нижних конечностях, затем на верхних и в заключение на шее и голове.

Замечания к изучению массажных приемов

Нет необходимости стремиться к изучению как можно большего количества массажных приемов. Конечно, чем больше ваш технический арсенал, тем богаче и разнообразнее становится процедура массажа. Но это при условии качественного выполнения приемов.

Простое увеличение количества выполненных массажных действий за время процедуры автоматически не ведет к повышению эффективности массажа. Хороший и качественный массаж можно провести и с минимальным количеством приемов. Поэтому при изучении массажа сконцентрируйтесь на нескольких приемах, наиболее подходящих для вас.

Изучение приемов массажа лучше всего проводить в той последовательности, в которой они описаны, т.е. поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Приемы массажа

Поглаживание

Поглаживание – прием массажа, при выполнении которого массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

Выполняется поглаживание чаще ладонной, реже тыльной поверхностью кисти, пальцами, возвышением большого пальца, возвышением мизинца, основанием ладони, одной рукой или двумя (одновременно и попеременно), с отягощением и без. По направлению движения поглаживание бывает прямолинейное, круговое, зигзагообразное.

Физиологическое и лечебное действие

Поглаживание способствует мышечному расслаблению, улучшает тонус кожных сосудов, стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке, повышает эластические свойства кожи, очищает ее от слущенного эпидермиса, улучшает отток лимфы и венозной крови, активизирует местное кровообращение, способствует ликвидации застойных явлений, оказывает рассасывающее действие. Поверхностное поглаживание обладает успокаивающим и обезболивающим действием, глубокое и прерывистое поглаживание оказывает возбуждающее действие на ЦНС. Выполняя прием в области рефлексогенных зон (зоны Захарьина-Геда), можно добиться рефлекторного воздействия на органы и системы организма.

Основные приемы поглаживания

1. Плоскостное поглаживание.

Техника выполнения приема: пальцы рук выпрямлены, сомкнуты без напряжения, находятся в одной плоскости. При поверхностном поглаживании движения производятся в различных направлениях (поперечно, продольно, кругообразно, спиралевидно).

Область применения: спина, живот, грудь, конечности, лицо и шея.

При глубоком поглаживании направление движений к ближайшим лимфатическим узлам.

Область применения: таз, спина, грудь, конечности.



Рис. 9. Плоскостное поверхностное поглаживание бедра.

2. Обхватывающее поглаживание.

Техника выполнения приема: кисть руки с максимально отведенным I-м пальцем и сомкнутыми остальными (II – V) плотно обхватывает массируемую поверхность и выполняет поглаживание по направлению к ближайшему лимфатическому узлу.

Обхватывающее поглаживание также может быть поверхностным и глубоким. В последнем случае возможно выполнение приема с отягощением другой рукой, с направлением движения к ближайшему лимфатическому узлу.

Этот прием показан при лимфостазе, отеке. Прием выполняется в прерывистом (рука двигается скачкообразно и оказывает более энергичное воздействие) и непрерывном режиме.

Область применения: конечности, боковые поверхности груди, туловища, ягодичная область, шея.

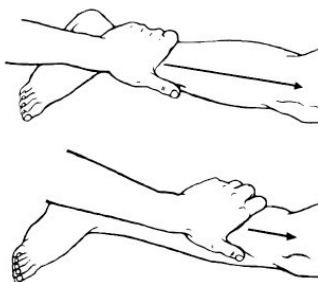


Рис. 10. Обхватывающее поглаживание.

Вспомогательные приемы поглаживания

1. Щипцеобразное поглаживание.

Техника выполнения приема: поглаживание проводится подушечками концевых фаланг сложенных щипцеобразно I – II или I – II – III пальцев.

Область применения: пальцы кисти, стопы, сухожилия (например, ахиллово) небольшие мышечные группы (например, грудино-ключично-сосцевидная мышца), лицо, ушные раковины, нос.

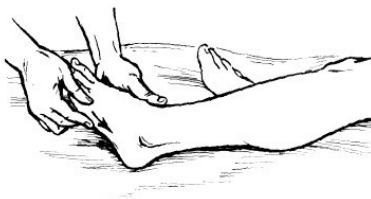


Рис.11. Щипцеобразное поглаживание в области наружного края стопы.

2. Граблеобразное поглаживание.

Техника выполнения приема: кисть располагается под углом к массируемой поверхности от 30 до 45 градусов, пальцы граблеобразно разведены.

Область применения: волосистая часть головы, межреберные промежутки (в случае необходимости, обойти участки кожи с повреждением, родимые пятна, родинки и т.д.).



Рис. 12. Граблеобразное поглаживание межреберных промежутков с отягощением другой рукой.

3. Глажение.

Техника выполнения приема: II – V пальцы кисти согнуты под прямым углом в пястно-фаланговых суставах; поглаживание выполняется тыльными поверхностями пальцев, можно с отягощением.

Область применения: спина, живот, бедро, подошва.



Рис. 13. Глажение в области подошвенной поверхности стопы.



Рис. 14. Глажение в области спины.

4. Гребнеобразное поглаживание.

Техника выполнения приема: пальцы кисти полусогнуты в кулак, прием выполняется костными выступами основных фаланг пальцев.

Область применения: крупные мышечные группы в области спины, таза, подошвенная поверхность стопы, ладонная поверхность кисти, сухожильные влагалища, покрытые плотным апоневрозом.



Рис. 15. Гребнеобразное поглаживание подошвенной поверхности стопы.

Методические указания к выполнению приема «поглаживание».

1. При выполнении приема пациент должен быть максимально расслаблен.

2. Массаж начинается и заканчивается поглаживанием.

В процедуре массажа поглаживание используется как самостоятельно, так и в комбинации с другими приемами, а также в качестве связующего звена для объединения их в единое гармоничное целое.

3. Поверхностное поглаживание всегда проводится перед глубоким.

4. Поверхностное плоскостное поглаживание можно проводить без учета массажных линий, глубокое – только в направлении ближайших лимфатических узлов.

5. Поглаживания выполняются медленно, плавно, спокойно, в ритме не более 24—26 движений в минуту. Для усиления воздействия при выполнении приема опора делается

на большой палец, для уменьшения воздействия – на мизинец. Таким образом варьируется степень надавливания на кожу.

6. При отеках применяется так называемая отсасывающая методика массажа, когда сначала проводится поглаживание вышележащих отделов, а затем области отека.

7. В области сгибательной поверхности конечностей, где проходят крупные лимфатические и венозные сосуды, приемы поглаживания проводятся более энергично.

Какие основные ошибки допускаются при выполнении приема «поглаживание»?

- Сильное давление.
- Не скольжение по коже, а ее смещение.
- Разведение пальцев с оказанием ими неравномерного давления.
- Неплотное прилегание ладонной поверхности кисти к коже.
- Очень быстрый или неравномерный, «рванный» темп, резкое выполнение приема.

Ошибки при выполнении приема «поглаживание» могут вызывать у пациента неприятные ощущения, боль.

Замечания к изучению приема «поглаживание»

Именно с этого приема начинается изучение массажной техники. Поглаживание понятно всем и все его когда-либо использовали в быту. Но в массаже выделяют два вида поглаживания – поверхностное и глубокое. На первый взгляд, это явное противоречие: поглаживание не может быть глубоким. Интересное и простое объяснение этому дает М. А. Еремушкин, который считает, что название приема «поглаживание» заимствовано из французского языка, где оно обозначается как «*effleurage*», от слова «*fleur*» – цветок. Сразу возникает ассоциация «нежный, как цветок». Но глагол «*effleurer*» в переводе на русский язык означает «снимать цвет». А на сленге дубильщиков кожи «цвет» означает самый поверхностный слой кожи, удаление которого требует приложения некоторого усилия. Таким образом, термин «глубокое поглаживание» вполне имеет право на жизнь.

Обратите внимание, что и поверхностное, и глубокое поглаживание проводятся без смещения кожи. Они отличаются степенью оказываемого усилия, а также тем, что поверхностное поглаживание проводится без учета направления массажных линий, а глубокое – только по ходу тока лимфы.

Несмотря на кажущуюся простоту приема, необходимо уделить достаточно времени и внимания его правильному выполнению. Вы должны достичь такой степени сноровки и ловкости рук, когда поглаживание будет выполняться автоматически, легко и свободно. Это придаст вам уверенности при изучении и других приемов массажа.

Растирание

Растирание – прием массажа, при выполнении которого массирующая рука не скользит по коже, а смещает, сдвигает и растягивает ее и подлежащие ткани в различных направлениях.

Растирание можно выполнять подушечками пальцев, ладонью, тенаром, гипотенаром, основанием ладони, костными выступами основных фаланг, локтевым и лучевым краями кисти и предплечья.

Физиологическое и лечебное действие

Прием используют преимущественно для воздействия на суставы, связки, сухожилия и участки тканей с низким кровоснабжением. Растирание вызывает повышение местной температуры на 1—3° С, покраснение и ощущения тепла, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Основные приемы растирания

1. Прямолинейное растирание.

Техника выполнения приема: выполняется подушечками концевых фаланг одного или нескольких пальцев.

Область применения: спина, небольшие мышечные группы в области суставов кисти, стопы, важнейшие нервные стволы, лицо.

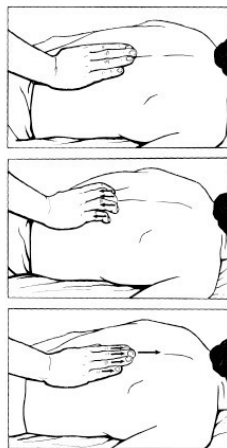


Рис.16. Прямолинейное растирание на спине.

2. Круговое растирание.

Техника выполнения приема: выполняется подушечками концевых фаланг пальцев с опорой на большой палец или основание ладони. Прием можно проводить с отягощением.

Область применения: практически везде – спина, грудь, живот, верхние и нижние конечности.



Рис. 17. Круговое растирание в области спины.



Рис. 18. Круговое растирание в области коленного сустава.

3. Спиралевидное растирание.

Техника выполнения приема: выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак; можно выполнять с отягощением, одной или двумя руками попеременно.

Область применения: спина, живот, грудь, область таза, верхние и нижние конечности.

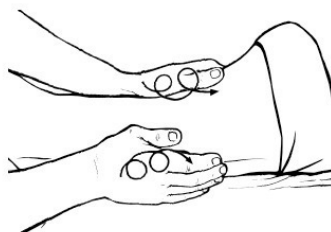


Рис. 19. Спиралевидное растирание основаниями ладоней на бедре.

Вспомогательные приемы растирания

1. Гребнеобразное растирание.

Техника выполнения приема: проводится костными выступами основных фаланг пальцев, полусогнутых в кулак.

Область применения: спина, ягодицы, наружная или задняя поверхности бедра.



Рис. 20. Гребнеобразное растирание в области ягодичных мышц.

2. Штрихование.

Техника выполнения приема: проводится в продольном и поперечном направлении подушечками концевых фаланг выпрямленных и максимально разогнутых II – III или II – V пальцев, которые располагаются под углом 30 градусов к массируемой поверхности.

Область применения: лицо, шея, тыльная поверхность стопы и кисти, межреберные промежутки, рубцы.



Рис. 21. Штрихование в области межпястных промежутков тыльной поверхности кисти.

3. Пиление.

Техника выполнения приема: кисти рук, ладонными поверхностями обращенные друг к другу, располагаются на массируемой поверхности локтевым краем, промежутком между ними не более 3 см. Проводится прямолинейное смещение кистей в противоположных направлениях (одна рука движется на себя, другая от себя), но не более чем на $\frac{1}{2}$ длины кисти, с образованием валика из массируемой ткани между кистями. На больших участках прием можно выполнять

локтевыми краями кисти и предплечья. Пересечение является вариантом приема «пиление» и выполняется лучевыми краями кисти.

Область применения: крупные суставы, спина, живот, бедро, шейный отдел позвоночника.



Рис.22. Пиление в области спины.



Рис.23. Пиление надключичного края трапецевидной мышцы.



Рис.24. Пересечение в области надплечья.

4. Строгание.

Техника выполнения приема: пальцы рук, выпрямленные и сомкнутые без напряжения, поступательными движениями погружаются подушечками концевых фаланг в ткани, растягивая и смещая их. Прием выполняется одной или двумя руками, в последнем случае последовательно. Название приема связано с тем, что такое движение напоминает строгание рубанком.

Область применения: на обширных рубцах, при некоторых заболеваниях кожи (псориаз, экзема), для исключения воздействия на пораженные участки, с целью стимуляции при атрофии мышц и мышечных групп.



Рис. 25. Стругание в области передней поверхности бедра.

5. Щипцеобразное.

Техника выполнения приема: проводится подушечками концевых фаланг I – II или I – III пальцев, которые, как щипцами, захватывают кожу и подлежащие ткани в области воздействия. Движения прямолинейные или круговые.

Область применения: сухожилия, мелкие мышечные группы, ушная раковина, нос, локальное воздействие.



Рис. 26. Щипцеобразное растирание в области наружного края стопы.

Методические указания к выполнению приема «растирание»:

1. Это подготовительный прием перед разминанием.
2. Растирание проводится в более медленном темпе, чем поглаживание.
3. Увеличивая угол между своей рукой и массируемой поверхностью или выполняя прием с отягощением, массажист может усилить воздействие растирания. При выполнении приема с отягощением пальцы руки, расположенной сверху, усиливают давление концевых фаланг пальцев массирующей (нижней) руки.
4. Прием выполняется без учета массажных линий.
5. Продолжительность выполнения приема на одном участке не более 8—10 сек.
6. Прием более интенсивный, чем поглаживание. Требуется проявлять осторожность при его выполнении, учитывать состояние кожи пациента, его возраст и ответные реакции на процедуру массажа.

Какие основные ошибки допускаются при выполнении приема?

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.