

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

ОСНОВИ МАСАЖУ ТА САМОМАСАЖУ

Навчально-методичний посібник

Укладач С.В. Дарійчук



Чернівці

Чернівецький національний університет

2018

УДК 615.82(075.8)
О-751

Рекомендовано до друку Вченою радою
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
(протокол № 10 від 24 вересня 2018 року)

Рецензенти:

Цигикало Олександр Віталійович – завідувач кафедри гістології, цитології та ембріології, Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет», доктор медичних наук, доцент

Михальський А.В. – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

О-751 **Основи масажу та самомасажу:** навч. метод. посіб. / укл.
С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлена історія виникнення і розвитку масажу, техніка виконання основних та допоміжних прийомів масажу, детально розглянуті питання методики виконання масажу окремих частин тіла, самомасажу та методики спортивного масажу, Що дає можливість студентам у процесі практичних занять, а також позаурочно самостійно виконувати необхідну роботу.

Для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)», викладачів, масажистів, фахівців фізичного виховання, спорту, здоров'я людини та реабілітації.

УДК 615.82(075.8)

З М І С Т

ВСТУП	5
1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ МАСАЖУ	6
2. КЛАСИФІКАЦІЯ МАСАЖУ	11
2.2. Види масажу	12
2.3. Методи масажу	13
2.4. Характеристики масажу.....	14
3. ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ МАСАЖУ	16
3.1. Вимоги до приміщень та інвентарю	16
3.2. Вимоги до пацієнта	18
3.3. Вимоги до масажиста	20
3.4. Режим роботи масажиста	21
3.5. Робота масажиста з пацієнтом при підготовці до масажу ..	23
3.6 Процедура масажу.....	25
3.7. Показання та протипоказання до проведення масажу	26
4. ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ	30
4.1. Техніка класичного масажу	30
4.2. Погладжування.....	35
4.3. Розтирання.....	43
4.6. Рухи	66
5. МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА.....	77
5.1. Масаж голови, обличчя, шиї	77
5.2. Масаж грудної клітки.....	82
5.3. Масаж живота	85
5.4. Масаж спини і таза.....	87
5.5. Масаж верхніх кінцівок	90
5.6. Масаж нижніх кінцівок	92
6. САМОМАСАЖ	95
6.1. Самомасаж голови, обличчя, шиї	97
6.2. Самомасаж грудної клітки.....	102
6.3. Самомасаж живота	104
6.4. Самомасаж спини, поперекової зони і сідничних м'язів...	105
6.5. Самомасаж верхніх кінцівок	107
6.6. Самомасаж нижніх кінцівок	110
7. СПОРТИВНИЙ МАСАЖ	125
7.1. Види спортивного масажу.....	125

7.2. Особливості проведення масажу в окремих видах спорту	143
7.3. Масаж при спортивних травмах	148
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	158
ДОДАТКИ	161

ВСТУП

Масаж – одне з чудових відкриттів людства. Протягом багатьох століть він приносить користь людям: зміцнює їх здоров'я, підвищує життєвий тонус, звільняє від хвороб. Як лікувальний, гігієнічний і косметичний засіб він був відомий стародавнім китайцям, індусам, єгиптянам та іншим народам.

З однаковою ефективністю він широко застосовується в побуті здорових людей, спортсменами різної кваліфікації та у лікувально-профілактичних установах: лікарнях, поліклініках, санаторіях, диспансерах і т.д. Цей засіб підтримання та поліпшення здоров'я людини здавна застосовувався в різних куточках земної кулі. Кожна народність має своє пояснення його дії й різний підхід до практичного використання. Тому у світі існує багато різних систем масажу, зовсім не схожих одна на одну. Однак, зважаючи на це усі вони мають одну мету – поліпшити стан або можливості організму людини.

Масаж є найважливішим засобом фізичного виховання і набуває все більшого значення як у галузі масового фізкультурного руху, так і в галузі спорту найвищих досягнень. Найбільш доступним і високоефективним медико-біологічним засобом відновлення працездатності в процесі занять фізичними вправами є спортивний масаж.

Як самостійна галузь знань і практичної діяльності, масаж сформувався і продовжує розвиватися на основі досягнень у розробці питань загального і лікувального масажу.

Найважливіше значення для розвитку й успішного використання масажу має обґрунтована можливість диференційної дії, враховуючи особливості функціонального стану і реакцій найважливіших систем організму. На цій основі, використовуючи результати науково-дослідницьких робіт, що характеризують окремі ланки механізму впливу на здоровий і хворий організм, а також узагальнення практичного досвіду щодо застосування масажу в спорті для відновлення м'язової працездатності, вдалось підвищити ефективність методів масажу.

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ МАСАЖУ

Масаж – це сукупність прийомів механічної дозованої дії у вигляді тертя, натискування, вібрації, які проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини як руками, так і спеціалізованими апаратами.

На основі даних, одержаних з історичних джерел, вчені вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 століть до нашої ери. Після знайдення особливої кам'яної голки Китайська академія медицини дійшла висновку, що акупунктура виникла тут приблизно 10 тисяч років тому, а ручний масаж набагато раніше. У стародавньому китайському рукопису *«Ней-цзин»* (*«Книга про внутрішню людину»*, IX ст. до н.е.) записано: *«Якщо під впливом переляку нерви та кровоносні судини людського тіла закупорились, тіло заніміло, то за допомогою масажу можна його вилікувати»*.

У Китаї було і є нині багато шкіл, що готують фахівців з масажу не тільки з метою лікування, але й для профілактики населення країни. Техніка китайського масажу складна і різноманітна. Вона вимагає від масажиста не тільки високої кваліфікації, а й глибокого розуміння виконуваної дії. Усі ці маніпуляції виконуються за допомогою кистей рук, пальців, нігтів, а також коліном, ліктем, навіть п'яткою масажиста. З великим успіхом нині застосовується масаж під час підготовки та участі у змаганнях китайських спортсменів.

Великий досвід нагромадили медичні школи Індії, Непалу, Цейлону щодо використання масажу при укусах змій, втомі, травмах, ударах, вивихах, переломах, розтягненнях тощо. Докладно масаж описаний у стародавній китайській книзі *«Аюр-Веда»* (*«Знання життя»*, 1600 років до н.е.). Ця книга складається з великої кількості різних медичних трактатів, зібраних в єдину систему. Вона базується на лікуванні хвороби за допомогою масажу, трав, коренів рослин, мінералів і навіть металів. Із розвитком культурного обміну масаж із Китаю поширився у Корею, В'єтнам, Японію. З давніх часів особливо ретельно займалися вивченням призначення і техніки масажу жерці індійських храмів. Багато прийомів і систем масажу ніколи не записувалися і передавалися від батьків до дітей в усній формі.

Після завоювання окремих частин Індії арабами індійський масаж наблизився до класичного. Араби також запозичили багато елементів індійського масажу. Ще за 12-15 століть до нашої ери народи Єгипту, Абіссинії, Нубії, Лівії та інших арабських держав знали і застосовували масаж із різною метою. Про це свідчать зображення на посуді, рельєфах із алебастру, стародавніх папірусах.

У ті давні часи великий вплив на культуру інших народів здійснював Єгипет. Від нього стародавні греки запозичили бані, використання мазей та розтирань. Велика увага у Стародавній Греції приділялася фізичному вихованню. Масажу навчалися у старогрецьких гімназіях– школах фізичних вправ. Він був поширений під назвою *«анатерапія»*, що означало лікувальний, гігієнічний і спортивний масаж. Він був обов'язковим після відвідування лазні. У спеціальних салонах виконувалися гігієнічний і косметичний масажі та здійснювався догляд за шкірою обличчя і рук, а також волоссям.

Стародавній лікар *Геродікос (484-425 рр. до н.е.)* говорив про фізіологічний вплив масажу на організм, використання його у спорті. Ще більше розвинув теорію масажу визначний лікар Стародавньої Греції *Гіппократ (459-377 рр. до н.е.)*. Будучи зачинателем природних засобів лікування, він говорив: *«Природа виліковує хвороби, природа – це хазяїн, а лікар – її управитель»*. Щодо послідовного лікування вивихів плеча Гіппократ писав: *«Масаж може зв'язати надто розслаблений суглоб і пом'якшити суглоб, якщо він дуже тугий»*. Лікарі Стародавньої Греції запроваджували масаж у спорт, армію, школу та побут. Тоді і з'явився самомасаж, а саме масажні прийоми та маніпуляції, що проводяться на самому собі.

Після завоювання Греції римляни запозичили у греків різні види мистецтв і наук. Лікарі Римської імперії почали використовувати досягнення медицини стародавнього Китаю, Індії, Єгипту, Греції. Масаж продовжував розвиватися як мистецтво лікування і засіб фізичного виховання. Для збереження здоров'я і краси римські громадяни проводили багато часу у лазнях, виконуючи гімнастичні вправи і масаж. Знамениті терми Каракали та Діоклетіана в Римі вміщували до 3500 осіб. Можна зазначити, що розквіт мистецтва в усіх народів збігався із загальним зростанням рівня науки і культури. На численних

вазах, предметах повсякденного користування зображувалися прийоми догляду за тілом: обливання, розтирання, масаж, виконання фізичних вправ. З цього приводу римський історик Курцій писав: *«У той час як розумова освіта юнаків проводилася батьками, суспільні гімназії турбувалися про тілесний розвиток, тому що з погляду суспільного добробуту найважливішою метою виховання було виховати для держави нове покоління, що складається із сильних, гарних, сміливих та спритних юнаків».*

Велика заслуга по вдосконаленню прийомів масажу належить Клавдію Галену (біля 130-200 рр. н.е.), який визначив дев'ять видів масажу. Він радив починати процедуру із слабких розтирань, поступово підсилюючи їх, і завершувати легкими прийомами. Методика розтирання, за Галеном, полягала в наступному: *«Знявши одягу із хворого, тіло його розтирати сукном, потім маслом. Коли шкіра внаслідок ніжного тертя дещо почервоніє, починати розтирати сильніше і голою рукою покрите тіло маслом, але не надто сильно і не надто слабо, щоб довести тіло до розслаблення чи знемоги; у сильних молодих людей тертя може бути сильнішим. Тертя виконується сильними рухами у різних напрямках: зверху донизу, знизу вгору, поперек, горизонтально».*

Крах Римської імперії мав тяжкі наслідки для народів, які її населяли. Масаж як засіб фізичного виховання, профілактики хвороб і лікування занепав. Людство вступило в епоху похмурого Середньовіччя. Лише арабські, тюркські та деякі інші народи, які сповідували іслам, продовжували розвиток медицини.

В Європі відродження лікувальної гімнастики та масажу розпочалося лише у XVI ст. Німецький лікар Ф. Гофман (1718 р.) та французький хірург Андре (1771 р.) започаткували впровадження масажу в хірургію та ортопедію, особливо рекомендувався він тим, хто вів малорухливий спосіб життя. Відомий французький клініцист Тіссо писав: *«Розтирання – лікувальний засіб, яким ми не можемо нехтувати. Якщо щоранку, лежачи у ліжку на спині і піднявши трохи зігнуті у колінах ноги, розтирати собі шлунок і живіт шматком фланелі, то цим покращується перистальтичні рухи в усіх кишках черевної порожнини. Якщо труть усе тіло, то сприяють випаруванню і кровообігу. Розтирання використовували не тільки як лікувальний засіб, але воно було, так би мовити, їхнім*

повсякденним засобом для збереження здоров'я». Загальне визнання масаж здобув в Європі лише у середині ХІХ ст. Велику роль у використанні його для лікувальної та оздоровчої мети відіграв *Г. Лінг (1776-1839 рр.)* – основоположник шведської системи масажу. У 1813 р. у Стокгольмі був створений державний інститут масажу та лікувальної гімнастики.

Масаж у слов'янських народів Стародавньої Русі має свої характерні відмінності. Він нерозривно пов'язаний з використанням лазні. Кліматичні умови Півночі та середньої смуги території Русі не дозволяли робити масаж поза приміщенням. Лазні топилися березовими дровами, які дають великий жар. Використовувалися березові віники, а також настої трав, квас, хміль.

У Росії у 70-ті роки ХІХ ст. було фізіологічно обґрунтовано використання масажу і всі його прийоми були зведені до відповідної системи. Цю процедуру широко використовували у клініках (*терапії, хірургії*) та косметичних кабінетах.

Наприкінці ХІХ– початку ХХ ст. у багатьох розвинених країнах Європи значна частина населення залучається до занять із певних видів спорту, проводяться змагання. У журналі «*Спорт*» (1897 р.) описано застосування масажу велосипедистами, які брали участь у веломарафоні Моеква Санкт-Петербург.

Російські вчені *М.Я. Мудров, С.Г. Зибелін, Н.Ф. Філатов* та ін. багато писали про профілактичне значення масажу та гімнастики. Однак ця ефективна процедура була доступною лише для фінансово забезпечених верств населення.

Засновником сучасного спортивного масажу вважають видатного лікаря та науковця *І.З. Заблудовського*, який дослідив та науково обґрунтував позитивний вплив масажу на фізичну працездатність людини (1906 р.).

У 20-ті роки ХХ ст., керуючись вченням *Сеченова*, радянські вчені фізіологічно обґрунтували позитивний вплив застосування масажу при різних захворюваннях. *А.Є. Щербак, О.Р. Киричинський, А.Ф. Вербов, І.М. Саркізов-Серазіні* та інші зробили великий внесок у розв'язання методичних та організаційних питань із використання класичного масажу не лише в медицині, але й у спорті.

На сьогоднішній день масаж як засіб профілактики та боротьби із втомою широко використовується серед різних верств населення.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «*масаж*».
2. Які чинники сприяли розвитку масажу в країнах Стародавнього Світу?
3. Чим характерні грецький та римський періоди розвитку масажу?
4. Які причини призвели до занепаду масажу в період середньовіччя?
5. Які особливості розвитку масажу в період відродження в Європі?
6. За якими напрямками розвивався масаж в країнах Європи наприкінці ХІХ – початку ХХ століття?

2. КЛАСИФІКАЦІЯ МАСАЖУ

2.1. Системи масажу

На основі тисячолітнього емпіричного досвіду застосування масажних прийомів у тому чи іншому регіоні світу формувалися системи масажу.

Система масажу – це сукупність певної кількості основних прийомів та їх різновидів, характерної техніки та методики, які сформувалися історично, і властиві для даної країни чи регіону. Тому до назви системи масажу, як правило, входить назва країни або регіону, в якій вона склалася. Нижче наводяться найвідоміші системи масажу:

- Класичний;
- Фінський;
- Шведський;
- Німецький - періостальний, сполучнотканинний;
- Французький;
- Турецький;
- Східний (узбецький);
- Індійський - лікувально-оздоровчий (аюрведичний масаж), індійський еротичний масаж («Кама-сутра»);
- Китайський - лікувальний (туй-на, ань-мо), оздоровчий, в тому числі самомасаж, військовий, еротичний масаж (дао-ін, або до-ін) та ін.;
- Японський - ші-ацу, каппо;
- В'єтнамський масаж (сухожильно-м'язовий);
- Корейський масаж – «Су-Джок-масаж» («кисть-ступня»);
- Тайський масаж — лікувальний, еротичний;
- Американська система сучасного масажу (міотерапія, або міофасціальна терапія);
- Різновид точкового масажу - амма;
- Гавайський масаж - ломі-ломі, тогі-тогі;
- Африканські (первісні) системи масажу;
- Австралійські системи масажу;
- Американські (первісні) системи масажу.

2.2. Види масажу

Залежно від площі масажованої ділянки, масаж може бути *загальним* – у цьому випадку масажують все тіло і *місцевим* – коли масажують певну частину тіла.

Залежно від мети, з якою роблять масаж, розрізняють такі його види:

- класичний,
- лікувальний,
- гігієнічний (оздоровчий),
- профілактичний (превентивний),
- спортивний,
- косметичний,
- дитячий,
- старечий (геріатричний),
- сегментарно-рефлекторний,
- еротичний,
- урологічний (масаж простати).

Класичний масаж має такі характерні особливості: прийоми виконуються тільки кистями, більшість прийомів виконується за напрямком відтоку лімфи.

Лікувальний масаж застосовують для прискорення відновлення функцій органів і систем при захворюваннях і після травм. Найчастіше він буває місцевим.

Гігієнічний масаж служить для зміцнення здоров'я, збереження нормального стану організму, попередження захворювань. Гігієнічний (оздоровчий) масаж проводиться здоровим людям як активний засіб зміцнення здоров'я, попередження хвороб і збереження працездатності. Він буває загальний і місцевий; застосовується як окремо, так і в поєднанні з гігієнічною (оздоровчою) та дихальною гімнастикою, з сауною чи лазнею, з водними процедурами тощо. Гігієнічний масаж часто виконується у вигляді самомасажу.

Профілактичний масаж проводиться хворим у період згасання хвороби (ремісії) з метою профілактики можливого загострення, наприклад, у весняно-осінні періоди року.

Спортивний масаж застосовується при спортивних травмах і різних захворюваннях, пов'язаних зі спортом. Тренувальний, попередній, відновлювальний. Спортивний масаж підвищує

фізичну працездатність, готує до фізичної активності і прискорює відновні процеси після тренувань чи змагань.

Косметичний масаж застосовується для поліпшення вигляду обличчя й тіла та усунення деяких косметичних недоліків.

Дитячий масаж застосовують у медичній практиці досить широко. Його проводять не тільки для лікування хвороб, але і для зміцнення м'язів, зв'язок, поліпшення фізичного і психічного розвитку дитини, профілактики порушень постави. Зазвичай масаж поєднують з деякими фізичними вправами, що ще більше сприяє правильному формуванню кісткової, м'язової системи і зв'язкового апарату.

Сегментарно-рефлекторний масаж спрямований на поліпшення діяльності внутрішніх органів, проводиться на певних рефлекторних зонах на поверхні тіла, зв'язаних з відповідними органами.

Старечий, або геріатричний масаж проводиться пацієнтам похилого віку, але застосовуються дещо інші характеристики прийомів масажу, ніж для людей працездатного віку.

Еротичний (сексуальний) масаж застосовують для посилення статевого потягу та для підготовки (прелюдії) до статевого акту. Слід зазначити, що однакові види існують у різних системах масажу. Різні види масажу передбачають застосування різних характеристик прийомів, способів, техніки і методики масажу.

2.3. Методи масажу

Залежно від засобу, з допомогою якого виконують масаж, виділяють:

- ручний – руками;
- ножний – ногами;
- апаратний;
- комбінований.

Ручний проводиться частинами руки, іноді він ще називається мануальний масаж (від латинської «manus» - рука).

Ножний проводиться частинами ноги (колінами, п'ятами), іноді він ще називається “педіальний”. У системі класичного масажу не застосовується.

Апаратний виконується масажними пристроями або апаратами.

Комбінований проводиться з використанням різних засобів. Слід зазначити, що в еротичному масажі (зокрема в тайському) для виконання прийому можуть використовуватися також передпліччя, литки, стегна, сідниці. а також жіночі груди. Однак такі засоби виконання не так часто вживаються, ніж згадані, тому окремо їх не виділяють у методи масажу.

2.4. Характеристики масажу

Характеристики масажу - це сукупність ознак масажних прийомів, основні критерії дозування масажного впливу. Такими ознаками є темп (швидкість виконання), сила (глибина впливу), тривалість виконання прийому на одній ділянці, частота його чергування з іншими прийомами.

Характеристики значною мірою залежать від ділянки тіла, на якій виконується прийом, особливостей тілобудови й захворювання пацієнта, поєднаного застосування інших лікувальних процедур (теплових, електричних тощо). Характеристики масажу визначають вплив на організм.

I. Темп (швидкість виконання масажних прийомів):

- а) швидкий – тонізуючий вплив;
- б) середній;
- в) повільний – гальмівний вплив.

II. Глибина (сила масажного впливу):

- а) поверхневий (слабкий) – тонізуючий вплив;
- б) середньої глибини (середній);
- в) глибокий (сильний) – гальмівний вплив.

III. Частота виконання масажних прийомів:

- а) прийоми часті (приблизно 60 на хвилину і більше) – тонізуючий вплив;
- б) середня частота прийомів;
- в) прийоми не часті (приблизно 20-30 на хвилину) – гальмівний вплив.

IV. Тривалість прийому на одній ділянці:

- а) прийом виконується недовго (від 1 до 15 с) – тонізуючий вплив;
- б) середня тривалість прийому (приблизно 1-2 хвилини);

в) тривале виконання прийому (понад 3 хвилини) – гальмівний вплив;

V. Частота чергування прийомів між собою:

а)прийоми часто чергуються один з одним - тонізуючий вплив;

б)середня частота чергування;

в)прийоми не часто чергуються один з одним - гальмівний вплив.

Застосовуючи різні комбінації характеристик масажу, можна отримати велику кількість варіантів масажного впливу на організм.

Зрозуміло, що ця схема умовна, але наведеними характеристиками зручно користуватися на практиці: якщо переважають тонізуючі ознаки, то в загалом вплив масажу буде стимулюючим, якщо гальмівні – заспокійливим.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «система масажу».
2. Дайте визначення поняття «характеристики масажу».
3. Дайте коротку характеристику класичному масажу.
4. Дайте коротку характеристику лікувальному масажу.
5. Дайте коротку характеристику косметичному масажу.
6. Дайте коротку характеристику дитячому масажу.
7. Дайте коротку характеристику еротичному (сексуальному) масажу.
8. Від чого залежать характеристики масажу?
9. Дайте коротку характеристику ручному методу масажу.
10. Дайте коротку характеристику апаратному методу масажу.
11. Дайте коротку характеристику комбінованому методу масажу.
12. Дайте коротку характеристику ножному методу масажу.

3. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ МАСАЖУ

Масаж можуть практикувати дипломовані фахівці в галузі медицини, фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: лікарі, фельдшери, медичні сестри, бакалаври, спеціалісти, магістри, методисти з лікувальної фізкультури.

На посаду сестри медичної з масажу призначається фахівець, який має неповну вищу освіту (*молодший спеціаліст*) або базову вищу освіту (*бакалавр*) за напрямом підготовки «*Медицина*», спеціальністю «*Сестринська справа*», «*Лікувальна справа*» або «*Акушерська справа*», спеціалізацію за фахом «*Лікувальний масаж*» без вимог до стажу роботи. ***На посаду сестри медичної з масажу також можуть призначатись фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту. Ці фахівці вважаються такими, що мають спеціальну підготовку з лікувальної фізкультури (Наказ Міністерства охорони здоров'я України 29.03.2011 № 176).***

Також підготовка масажистів здійснюється через систему курсів спеціалізації, вдосконалення їх фаху через курси вдосконалення з видів масажу. Програма курсів масажу передбачає тривалість занять із відривом від виробництва: спеціалізація – 2 місяці (288 год), удосконалення – 1 місяць (144 год). Керівником занять, у тому числі практичних, може бути фахівець, який має спеціальну підготовку та достатній практичний досвід використання масажу.

Закінчити курси– ще не означає стати масажистом. Для досягнення майстерності в цій професії необхідна постійна робота над підвищенням теоретичної підготовки та рівня масажної техніки.

3.1. Вимоги до приміщень та інвентарю

Найкраще робити масаж у спеціальному масажному кабінеті або ізолюваному теплому приміщенні (на одне робоче місце повинно бути не менше 10 кв. м) з температурою не менш +20 ... +22 °С. При недостатньому опаленні порушується комфорт пацієнта, до того ж охолодження тіла веде до підвищення м'язового тонусу. Приміщення для масажу повинно бути сухим і світлим. При поганому освітленні масажист швидко

втомлюється, тому джерело світла слід розташовувати так, щоб світло не дратувало очі масажиста і падало на пацієнта під кутом. Переважно використовується природне освітлення, хоча можна користуватися і лампами денного світла. Для провітрювання необхідний двох-трикратний обмін повітря в годину за допомогою спеціального пристрою або слід встановити фрамугу, через яку потік повітря буде спрямований вгору.

Масажна кімната повинна бути обладнана необхідним інвентарем. Обов'язкова наявність умивальника з гарячою і холодною водою, мила, дзеркала, рушників, простирал, двох стільців, письмового стола, реєстраційного журналу, графіна з питною водою, склянки, ширми, шафи для зберігання халатів і білизни, вішалки для верхнього одягу. Також необхідно мати аптечку першої допомоги: спиртові розчини йоду, зеленки, клей БФ-6, бинти, вату, лейкопластир, 3%-ий водний розчин аміаку, валеріанові краплі, перекис водню, тальк, ножиці, пінцет, пісочний годинник (на 3, 5, 10, 25 хвилин). Необхідний набір змащувальних засобів: масла, крему, тальку і дез. розчини для обробки кушетки. У кабінеті бажано мати лампи з червоним, зеленим і синім світлом. Для аудіалів – джерела створення звуків природи (штучні водоспади, спів птахів, фонтани), для візуалів – картини або вітражі з пейзажами (крім таблиць, схем, абстракцій, портретів), для кін естетів – м'який килимок. Аромати підбираються індивідуально на вимогу пацієнта (заспокійливі або збуджуючі). Поруч із кабінетом повинна бути кімната з туалетом масажиста і умивальником для ніг – для пацієнта.

Масаж виконується на кушетці. Спеціальні кушетки (масажні столи) мають різні конструкції: з ножним і головним кінцями, що піднімаються або з приставними підголівниками і підлокітниками. Існують кушетки, висота яких регулюється за допомогою механічного або гідравлічного приводу. Зустрічаються і кушетки з підігрівом. Якщо таких немає, то виготовляється кушетка за розмірами, що найбільш підходять для масажиста: висота 60-80 см, ширина 60-65 см, довжина 200-210 см; валик діаметром 25-35 см, який підкладається під ноги пацієнта для надання зручного положення, і маленька плоска подушка. Зверху кушетку вкривають поролоном і оббивають синтетичним матеріалом, який легко мисться. Не рекомендується проводити масаж на жорстких покриттях і на м'яких ліжках. Для

масажу рук рекомендується мати стіл висотою 70-80 см, довжиною 50 см, шириною 30 см і поролонову подушку. Бажаний гвинтовий стілець на коліщатах (рис. 3.1).

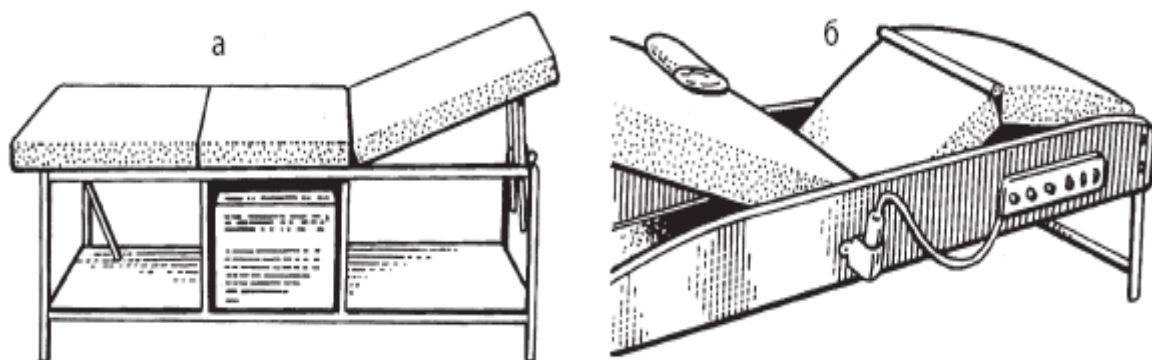


Рис. 3.1. Види масажних кушеток: а) звичайна кушетка; б) кушетка з підігрівом

3.2. Вимоги до пацієнта

Пацієнту перед масажем рекомендується прийняти теплий душ. Якщо такої можливості немає, необхідно помити ноги і обтерти інші частини тіла вологим рушником і насухо витертися. Перед місцевим масажем можна протерти окремі ділянки тіла вологим рушником або вологою серветкою.

Пацієнт повинен бути роздягнений у межах, необхідних для проведення ефективного масажу. Одяг не повинен турбувати, відволікати масажиста, заважати проведенню сеансу. Звичайний одяг під час масажу: труси і бюстгальтер – для жінок, труси – для чоловіків, бо масаж оголеної шкіри найбільш ефективний. Однак при значному оволосінні (щоб уникнути подразнення волосяних цибулин) або якщо з якихось причин ділянку тіла, що масажується оголити не можна, сеанс проводиться через тонку чисту тканину, що добре вбирає вологу і пропускає повітря.

Садни, розчоси, подряпини на шкірі, отримані незадовго перед масажем, заклеюють клеєм БФ-6 або обробляють розчином йоду або зеленки, а під час масажу обминають. Папіломи, виступаючі родимки заклеюють лейкопластиром.

Для отримання найбільшого ефекту від масажу положення пацієнта має бути зручним. Важлива умова – найбільш повне розслаблення м'язів масажованої частини тіла. Це досягається

вибором раціональних вихідних положень пацієнта під час масажу (рис. 3.2).

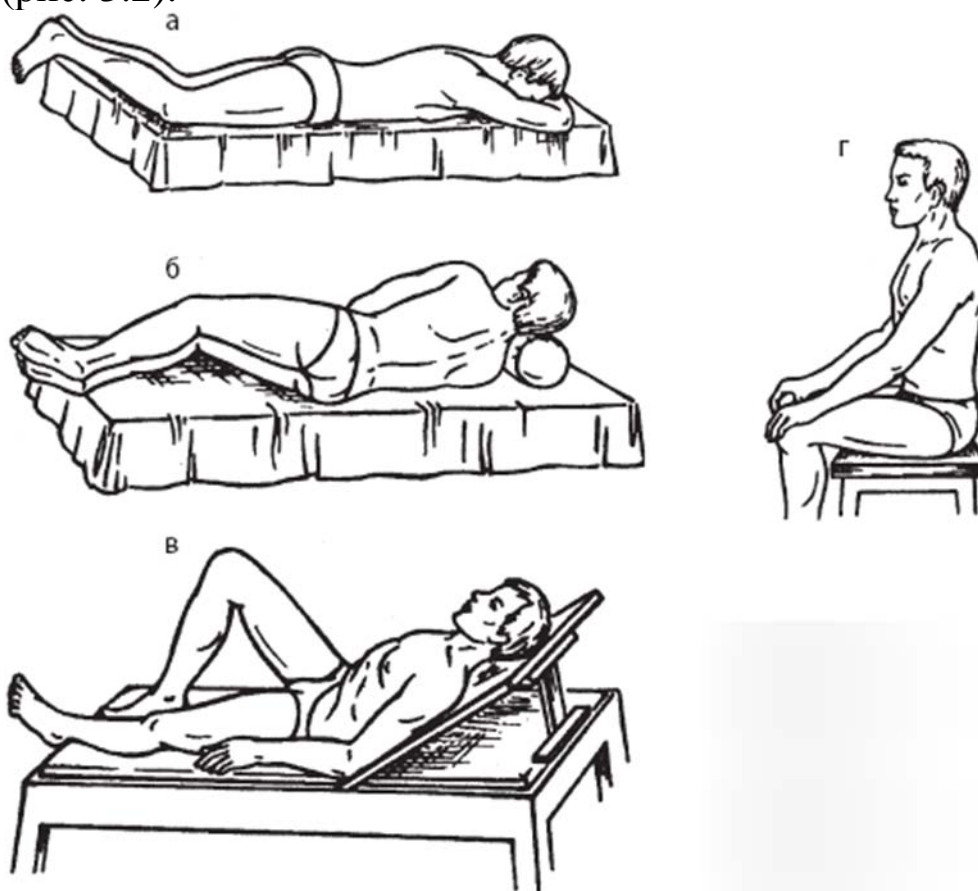


Рис. 3.2. Положення пацієнта під час масажу: а – лежачи на животі; б – лежачи на боці; в – лежачи на спині; г – сидячи

Дослідження R. Fick (1911) показали, що найповніше розслаблення м'язів кінцівок досягається при певному їх положенні, яке автор назвав середнім фізіологічним. У практику масажу принцип середнього фізіологічного положення кінцівки був впроваджений О.Ф. Вербовим (1927). У даний час цей принцип є визначальним при виконанні масажу.

Для м'язів верхньої кінцівки середнє фізіологічне положення буде:

- у положенні лежачи на спині – плече відведене від тулуба на 45° , передпліччя зігнуте у ліктьовому суглобі на 110° , кисть зігнута в променево-зап'ястковому суглобі під кутом 9° , пальці напівзігнуті;
- у положенні пацієнта сидячи за масажним столиком масажованій руці надають такого ж положення.

Для м'язів нижньої кінцівки: у положенні лежачи на спині стегно зігнуте під кутом 35° , відведене до 35° , коліно зігнуте під кутом 145° (рис. 3.3).

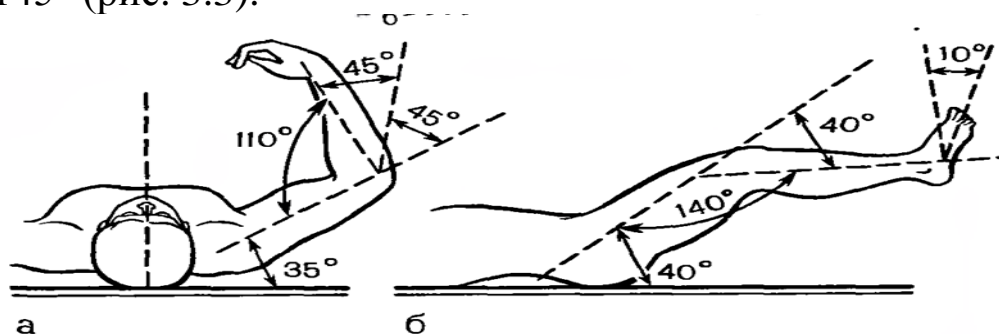


Рис. 3.3. Середнє фізіологічне положення: а – верхньої кінцівки; б – нижньої кінцівки

Після масажу слід якомога довше зберегти тепло, необхідне для м'язів, з цією ж метою після проведення масажу доцільно одягти теплий вовняний костюм, халат або лягти під ковдру.

3.3. Вимоги до масажиста

При проведенні масажу важливе значення має не тільки рівень професійних знань масажиста, а і його загальна культура. При контакті з пацієнтом масажист повинен розташувати його до себе, володіти вмінням вислухати, бажанням допомогти. Масажист повинен вести себе рівно, спокійно і впевнено, вселяючи в пацієнта віру в силу масажу.

Масажисту необхідно навчитися економити свою енергію, не робити зайвих рухів. Рухи рук повинні бути м'якими, ритмічними, плавними. Для більш ефективного виконання прийомів масажисту слід однаково добре володіти правою і лівою руками і включати у роботу тільки ті м'язи і м'язові групи, які повинні брати участь у виконанні даного прийому. Якщо його можна виконати тільки кистю, то не слід включати в роботу передпліччя, плече і тим більше тулуб. Робоча поза масажиста повинна бути зручною, при необхідності її треба міняти, тому що тривале виконання масажу в одному вимушеному положенні приводить до швидкого стомлення.

Кисті рук масажиста повинні бути пластичними, теплими й сухими. Неприпустимі садна, подряпини, тріщини, мозолі, довгі нігті. Якщо на руках є які-небудь захворювання (грибкові,

запальні і т. д.), масажувати не можна, так як інфекція може бути легко перенесена на здорову шкіру пацієнта.

Сила і витривалість рук, необхідні для виконання масажу, тренуються певними вправами з використанням кистьового і ручного еспандера, гантелей. Велике значення надається тренуванню гнучкості променево-зап'ясткових суглобів, а також силі і розтягуванню пальців. Теплі ванночки зі змінною температурою, розтирання рук лимонним соком, спиртовим розчином (30-40%), спиртовим лосьйоном дають хороший ефект при холодних і вологих руках. Перед кожною процедурою необхідно мити руки теплою водою з милом, а після роботи вимиті руки змащувати кремом, підібраним для своєї шкіри. Рекомендується мати кілька кремів і час від часу міняти їх, щоб уникнути ефекту звикання.

Масажист повинен працювати в чистому бавовняному халаті або костюмі з короткими рукавами білого або постільного кольору, у легкому та вільному взутті, без кілець і годинників, якими можна пошкодити шкіру пацієнта.

Під час масажу не рекомендується розмовляти, тому що це викликає підвищення м'язового тону у пацієнта, порушує дихання у масажиста і відволікає його від зосередженої роботи.

Масажист повинен не тільки досконало володіти технікою масажу, а й мати чітке уявлення про фізіологічний вплив окремих прийомів масажу, чітко уявляти, в яких випадках застосовувати той чи інший прийом. Крім того, він зобов'язаний добре знати анатомію, топографію м'язів, судин, нервів, показання та протипоказання до проведення масажу.

3.4. Режим роботи масажиста

Робота масажиста пов'язана з великими затратами енергії, тому особливо важлива організація праці, дотримання правил гігієни і занять спеціальною фізкультурою самим масажистом. Необхідно стежити за своїм фізичним і духовним станом та постійно вдосконалювати техніку. Дуже важливо навчитися економно витрачати енергію. Такі навички відпрацьовуються поступово, в процесі роботи.

Зауважимо, що тривалість перебування масажиста в одному положенні нерідко веде до швидкої втоми, а при тривалій роботі

– до багатьох професійних захворювань (плечо-лопатковий периартрит, плоска ступня, варикозне розширення вен, міозити тощо).

Для попередження вказаних захворювань у хвилини відпочинку необхідно виконувати фізичні вправи (струшування, потрушування, нахили тулуба, біг на місці, повороти в суглобах) і самомасаж кінцівок.

Для збереження високої працездатності масажиста необхідно дотримуватися окремих правил. У першій половині робочого дня доцільніше проводити масаж, який вимагає великих затрат сил. У другій половині дня призначати прийом хворих, які потребують масажу з невеликими затратами сил. Слід чергувати масаж великих зон тіла з масажами окремих частин тіла, точковий масаж, який вимагає менше фізичних зусиль, безконтактний масаж, апаратний. Більш інтенсивні вправи треба виконувати не за рахунок напруги м'язів, а за рахунок використання маси всієї руки або окремих її частин.

Зменшується втома при частій зміні працюючих м'язів. Це досягається чергуванням різних прийомів масажу, що також є необхідною умовою правильної методики впливу.

Для раціонального використання енергії масажист повинен правильно вибрати позу. При стоячій роботі необхідно ширше ставити стопи, тому що при великій площі опори витрачається менше сил для збереження рівноваги. Центр рівноваги необхідно змінювати (почергово виставляти вперед то одну, то другу ногу з опорою на неї).

Не слід надмірно схиляти шию і тулуб, чітко стежачи за правильним ритмом дихання. При роботі стоячи масажист докладає менше зусиль, тому доцільно чергувати сидяче і стояче положення.

Необхідною умовою для масажиста, що практикує безконтактний (біоенергетичний) масаж, є виконання спеціальних вправ для відновлення енергії й очищення від патогенної енергії після обслуговування кожного пацієнта. Такий комплекс вправ наявний у системі цигун-терапії: відкриття біоенергетичних каналів; контакт із “космосом”, контакт із “землею”, “велике дерево”, “мале небесне коло” тощо.

Використання безконтактного масажу в процесі виконання класичного або інших видів масажу виявляє надзвичайний лікувальний ефект.

3.5. Робота масажиста з пацієнтом при підготовці до масажу

Знайомство з пацієнтом. Після з'ясування загального та спортивного (у спортсменів) анамнезу масажист ознайомлюється з діагнозом чи рекомендаціями, наданими пацієнту. Масажист цікавиться самопочуттям, розпитує про скарги, звертаючи увагу на ті, які можуть краще допомогти підібрати методику масажу.

Оцінювання загального стану. Залежно від об'єктивних та суб'єктивних симптомів масажисту бажано конкретизувати окремі з них: виміряти артеріальний тиск, підрахувати частоту серцевих скорочень, частоту дихання, визначити обсяг рухів у суглобах кінцівок та хребта, наявність хрипів, утруднення носового дихання, наявність больового синдрому тощо. Бажано звернути на це увагу пацієнта.

Огляд і обстеження пацієнта масажистом передбачає вивчення загального стану та особливості масажованих ділянок тіла. Огляд шкіри включає визначення: забарвлення, еластичності, наявності набряків, крововиливів, шкірних висипів, рубців, порушення цілості шкіри, її вологості та сухості. Важливим є виявлення зон підвищеної больової чутливості, окремих болючих точок та біологічно активних точок. Вивчення стану підшкірної основи полягає у вивченні її товщини, рівномірності, щільності. При порушенні жирового обміну можуть спостерігатися ущільнення підшкірної основи з утратою еластичності шкіри над нею.

Обстеження лімфатичної системи. Стан лімфатичних вузлів визначається їх оглядом і пальпацією. Якщо їх видно, добре пальпуються, болючі, щільні, то це вказує на наявність патологічного процесу і є протипоказанням для призначення масажу.

Обстеження серцево-судинної системи. Стан судин визначається шляхом огляду та обережної пальпації судин масажованої ділянки. При патологічних станах судини можуть бути щільними, напруженими, нерівними, що найчастіше має

місце при склерозуванні артерій та підвищеному артеріальному тиску. Особливу увагу необхідно звертати на стан венозних судин. При підсиленні судинного малюнка підшкірних вен гомілки у положенні стоячи, при наявності болючості та ущільнень за ходом вен масаж нижніх кінцівок може проводитись тільки після консультації з лікарем.

Обстеження м'язової системи. Стан м'язів визначається за їх рельєфом та за м'язовим тонусом. Патологічний стан м'язів проявляється у порушенні м'язового тонусу. Він може бути підвищений (гіпертонус), знижений (гіпотонус), відсутній (атонія). У нормі м'язи перебувають у стані незначного напруження. При підвищенні тонусу вони стають щільними та ригідними при пальпації. При пониженні тонусу м'язи стають в'ялими. Особливої уваги вимагає виявлення гіпотрофії (схуднення, зменшення розмірів, згладжування рельєфу). Важливе значення має консистенція м'язів. У здорового вона м'яка, пружна, еластична.

При захворюваннях м'язів їх консистенція під час глибокої пальпації може змінюватись: під пальцями виникає короткочасне напруження, м'яз стає твердим і щільним, при подальшому натискуванні знову стає м'яким та піддатливим (Корнеліус 1933). Це свідчить про порушення скоротливої здатності м'язових волокон, підвищення їх збудливості. Більш глибокі зміни у м'язах проявляються у виникненні стійких спастичних станів окремих м'язових пучків (симптом Мюллера). У процесі прогресування захворювання в результаті значних біохімічних змін у м'язах утворюються округлі чи видовжені форми ущільнення або тяжі, що мають назву міогельозів, їх консистенція може нагадувати хрящову і навіть кісткову тканину. Починати обстежувати м'язи необхідно з черевця, потім перейти на місце початку та місце прикріплення.

Обстеження внутрішніх органів. При захворюваннях внутрішніх органів необхідно дослідити стан м'язів, розміщених по обидва боки хребта (*паравертебральні зони*), сегментарно зв'язаних з хворим органом. Їх гіпертонус підтверджує діагноз, а зниження тонусу в процесі масажу прискорює нормалізацію функціонального стану хворого органу.

Обстеження суглобо-зв'язкового апарату. Масажу суглобів повинно передувати визначення ступеня прояву реактивних

явищ: підвищення місцевої температури, болючості при пальпації, набряку навколишніх тканин. При наявності обмеження функції суглоба необхідно визначити обсяг активних та пасивних рухів, вивчити стан м'язів, що забезпечують його функцію.

Обстеження периферійної нервової системи. Стан нервових стовбурів визначається пальпацією, яка проводиться за ходом нервового стовбура або шляхом його розтягування. Крім цього, визначається локалізація болючих точок у ділянці розміщення нерва та у місцях виходу їх на поверхню.

3.6 Процедура масажу

Тривалість однієї процедури масажу і курсового лікування

Тривалість однієї процедури масажу залежить від характеру і стадії захворювання (травми), загального стану, статі, віку пацієнта, величини масажованої поверхні тіла тощо. Перша процедура масажу не повинна бути тривалою та інтенсивною, особливо в осіб із підвищеною збудливістю, у людей похилого віку, при травмах тощо. Тривалість однієї процедури при локальному (місцевому) масажі складає 5-15 хвилин.

Тривалість курсу масажу також залежить від важкості захворювання (травми) і налічує від 5 до 20 процедур. Іноді (поліомієліт, паралічі, парези) масаж проводиться курсами з невеликими перервами.

Процедуру та курс масажу умовно поділяють на 3 періоди: підготовчий, основний, завершальний.

У підготовчий період курсу (1-3 процедура) масажист вивчає особливості масажованої ділянки, пристосовує підбрану методику масажу до хворого, оцінює реакцію організму на процедуру та окремі прийоми, здійснює загальний, недиференційований вплив на шкіру, м'язи, суглоби, нервові стовбури.

В основний період (4-9 процедура) використовують сувородиференційовану методику масажу з урахуванням клінічних проявів захворювання та індивідуальних особливостей організму. Інтенсивність впливу поступово нарощується.

У завершальний період (10-12 процедура) продовжують методику основного періоду, при необхідності навчають хворого

самомасажу. Під час останніх процедур дещо зменшують інтенсивність впливу.

Тривалість процедури масажу (підготовчої, основної і заключної частин) залежить від клінічних проявів захворювання, ділянки масажу, індивідуальних особливостей пацієнта. У дітей, осіб старшого віку і ослаблених пацієнтів вона менша, ніж у дорослих. Середня тривалість процедури – 20 хв.

Тривалість курсу масажу визначається в кожному конкретному випадку індивідуально. Зазвичай призначають 10-20 процедур щоденно або через день із перервами на 2-3 місяці. Кількість призначених процедур залежить від характеру та тяжкості захворювання. Курс лікування може бути малим (10-12 процедур), середнім (13-16 процедур), максимальним (17-20 процедур).

3.7. Показання та протипоказання до проведення масажу

Загальні показання до призначення масажу

1. Захворювання серцево-судинної системи: ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, в тому числі після хірургічного лікування, постінфарктний кардіосклероз, гіпертонічна і гіпотонічна хвороби, функціональні нейрогенні розлади серцево-судинної системи, міокардіодистрофія, інфекційно-алергічний міокардит, вади серця, захворювання артерій і вен.
2. Захворювання органів дихання: хронічні неспецифічні захворювання легень, хронічна пневмонія і бронхіт, емфізема, пневмосклероз, бронхіальна астма поза стадією загострення і захворювання і травми.
3. Захворювання і травми опорно-рухового апарату: ревматоїдний і решту артритів, дистрофічні процеси в суглобах, анкілозуючий спондеартрит (хвороба Бехтерева), остеохондроз, сколіоз та ін. захворювання хребта, забій, розтягнення зв'язок, м'язів, переломи, контрактури, плоскостопість та ін.
4. Захворювання і наслідки травм ЦНС: травматичні ураження системи, порушення мозкового кровообігу, залишкові явища поліомієліта, мієліта з пластичними і в'ялими парезами, ДЦП, акушерські паралічі та ін.
5. Хронічні захворювання органів травлення (поза фазою загострення): гастрити, коліти, дискінезія кишок, виразкова

хвороба (без схильності до кровотечі), захворювання печінки і жовчного міхура (дискінезія жовчного міхура), а також стану після операції холіцистектомії і з приводу виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки.

6. Запальні захворювання чоловічої статеві сфери у підгострій і хронічній стадії: хронічний уретрит, простатит, везикуліт. Захворювання жіночої статеві сфери.

7. Захворювання шкіри (неінфекційні): себорея волосяної частини голови, вугрові висипання обличчя і тулуба, випадіння волосся.

8. Захворювання вуха, горла, носа.

9. Порушення обміну речовин (ожиріння, похудання та ін.)

10. Головний біль, порушення сну.

11. Підвищена дратівливість.

12. Статева слабкість.

13. Захворювання і травми периферичної нервової системи: невралгії, неврити, плексити, радикуліти при дегенеративних ураженнях міжхребцевих дисків; захворювання Паркінсона, поліневрити після інфекції і виробничої вібрації.

Покази до застосування масажу в косметології викладені у відповідних керівництвах.

Дітям дошкільного і шкільного віку покази і протипокази такі, як у дорослих. Для дітей грудного віку масаж є складовою частиною фізичного виховання і використовується разом із гімнастикою і загартовуванням і має специфічні особливості.

Загальні протипоказання до призначення масажу

1. Гострі гнійні запальні процеси будь-якої локалізації.

2. Доброякісні і злоякісні пухлини різної локалізації тільки до хірургічного їх лікування. Без хірургічного їх лікування при міомах дозволяється масаж комірцевої зони, рук, гомілок і стоп.

3. Кровотечі і схильність до них.

4. Активний туберкульоз легень і кісток.

5. Гострі хвороби шкіри, нігтів, волосистої частини голови інфекційного, грибкового і невідомого походження, бородавки, різноманітні шкірні висипки, пошкодження шкіри, плоскі бородавки, гнійні і гострі пошкодження шкіри, екзема, гостра розацева, герпес, контагіозний молюск, гірсутизм, садна і

тріщини, трофічні язви, гангрена при захворюванні периферійних судин у місцях масажу.

6. Гострі захворювання крові.

7. Тромбоз, тромбофлебіти (значні варикозні розширення вен з трофічними порушеннями) в стадії запалення (гостра стадія).

8. Серцеві захворювання в період загострення.

9. Висока температура тіла, лихоманковий стан і всі види гострих запальних процесів. (Але при радикулітах, остеохондрозі в період загострення масаж проводиться, як правло, у цей час звертаються частіше).

10. Цинга.

11. Ангїт.

12. Атеросклероз периферійних судин, тробангїт у сполученні з атеросклерозом мозкових судин, що супроводжується кризами.

13. Аневризми судин, аорти, серця.

14. Запалення лімфатичних вузлів, судин. Збільшені болючі лімфавузли.

15. Захворювання вегетативної нервової системи в період загострення (гангліонїт, діенцефальний криз).

16. Алергїя з геморагїчною висипкою. Крововилив у шкіру.

17. Сильна фізична і психологїчна втома.

18. Сифїліс I і II стадїї, інші гострі венеричні захворювання.

19. Захворювання органів черевної порожнини зі схильністю до кровотеч. Після кровотеч у зв'язку з виразкою, а також викликаних захворюванням жіночої статевої сфери і травми.

20. Хронїчний остеомїєліт.

21. Каузалгїчний синдром після травми периферійних нервів.

22. Психїчні захворювання з надмірним збудженням, значно зміненою психїкою.

23. Недостатність кровообїгу III ступеня.

24. Декомпенсація кровообїгу кінцівок у хворих атеросклетичними оклюзіями і тробангїтом.

25. Гострий період гіпертонїчної або гіпотонїчної кризи.

26. Гостра ішемїя міокарда.

27. Виражений склероз мозкових судин зі схильністю до тромбозів і крововиливів.

28. набряк Квінке.

29. Загальний тяжкий стан при різноманїтних захворюваннях і травмах.

30. Гострі респіраторні захворювання.
31. Нудота, блювота, болючість при пальпації живота (при різноманітних захворюваннях).
32. Легенево-серцева недостатність III ступеня.
33. Гострий біль, який потребує призначення наркотичних препаратів.

Запитання для самоконтролю

1. В яких закладах здійснюється підготовка фахівців з масажу?
2. Хто може обіймати посаду сестри медичної з масажу?
3. Назвіть, яким загальним вимогам має відповідати масажист?
4. У чому полягає дотримання режиму праці масажиста?
5. Яких гігієнічних вимог дотримуються у кабінеті масажу?
6. Чим повинен бути оснащений масажний кабінет?
7. Які гігієнічні вимоги висуваються до пацієнта?
8. Які гігієнічні вимоги висуваються до інвентарю?
9. Які показання до призначення масажу?
10. Які протипоказання до призначення масажу?
11. Від чого залежить тривалість однієї процедури масажу?
12. Які особливості обстеження пацієнта при підготовці до масажу?
13. Дайте коротку характеристику періодів курсу масажу.

4. ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

4.1. Техніка класичного масажу

Техніка масажу складається з багатьох прийомів, які були описані ще лікарями Стародавньої Греції, Риму, Індії, Єгипту, Китаю, Персії (Гіпократ, Гален, Цельс, Асклепід та ін.). З того часу класифікація масажних прийомів зазнала ряд змін і удосконалень, але основні прийоми залишилися попередніми.

Основні масажні прийоми за механізмом їх дії на організм людини поділяють на чотири основних групи: погладження, розтирання, розминання, вібрація та рухи у лікувальному масажі. Ряд авторів називають постукування, інші – витискання, потрушування як окремі групи.

У залежності від методу виконання виділяють: ручний, апаратний, інструментарний, комбінований масаж, а також самомасаж.

За цільовим напрямом масаж поділяють на лікувальний, спортивний, гігієнічний, косметичний, рефлекторний, дитячий та ін.

Конкретні завдання сеансів дозволяють виділити:

- у лікувальному масажі – периостальний; сполучнотканинний; кріомасаж; гінекологічний та ін.
- у спортивному – підготовчий (мобілізаційний; відновлюючий (репаративний); реабілітаційний.
- у косметичному – профілактичний і лікувальний;
- у гігієнічному – тонізуючий, заспокійливий і профілактичний.

За технікою виконання масаж поділяють на класичний, точковий, китайський, індійський, фінський, шведський, сегментарний, апаратний, інструментарний тощо.

У даний час розрізняють дві форми проведення масажу: загальний і локальний. У першому масажується все тіло, у другому – частина його.

У практиці мануального (ручного) масажу найбільш популярна класифікація, запропонована в 1941 р. Вербовим А.Ф., який поділив прийоми на основні й допоміжні.

Кожен з основних прийомів має допоміжні, які доповнюють суть основного і дозволяють досягнути найбільшого ефекту, враховуючи анатомічні особливості масажованої ділянки тіла.

При вивченні техніки масажних маніпуляцій деякі назви прийомів дають змогу точніше і чіткіше зрозуміти їх вплив на зони, що масажуються.

Основним предметом впливу масажиста є кисть.

На долонній поверхні кисті (рис. 4.1) виділяють дві основні ділянки: основа долоні і долонна поверхня пальців.

Всі пальці, крім I (великого), мають три фаланги і кінцеву (нігтьову), середню і основну. На долоні виділяють підвищення I та V пальців. До того ж, на практиці використовують термін “ліктьовий і променевий край кисті”. При проведенні окремих прийомів масажу може бути використана не лише долонна поверхня кисті, а й тильна.

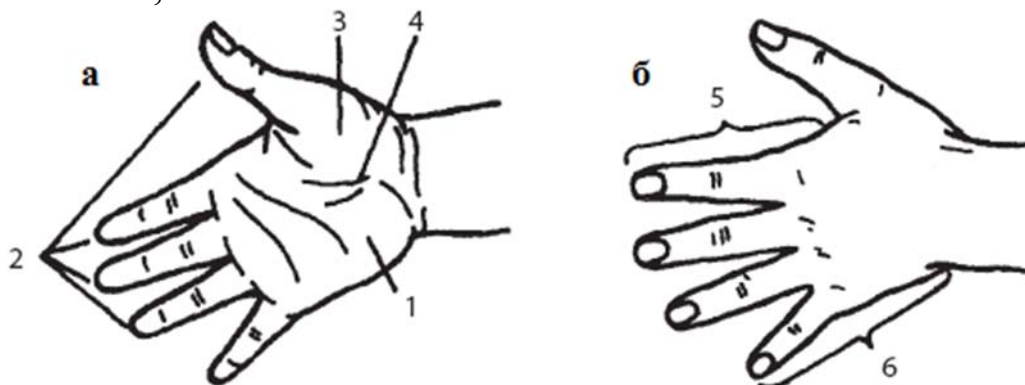


Рис 4.1. Долонна (а) і тильна (б) поверхні кисті: 1 – підвищення V-го пальця; 2 – кінцеві фаланги пальців; 3 – підвищення I-го пальця; основа долоні; 4 – променевий край кисті; 6 – ліктьовий край кисті

При цьому дія відбувається то зігнутими під прямим кутом пальцями, то всією тильною поверхнею, то гребенями – виступами пальців, зігнутими в кулак.

Перед тим як безпосередньо розпочати масаж, необхідно знати техніку виконання прийомів масажу і мати чітку уяву про напрямки масажних рухів рук при виконанні прийомів масажу (рис. 4.2) та топографію дотику руки до поверхні тіла пацієнта (таб. 4.1).

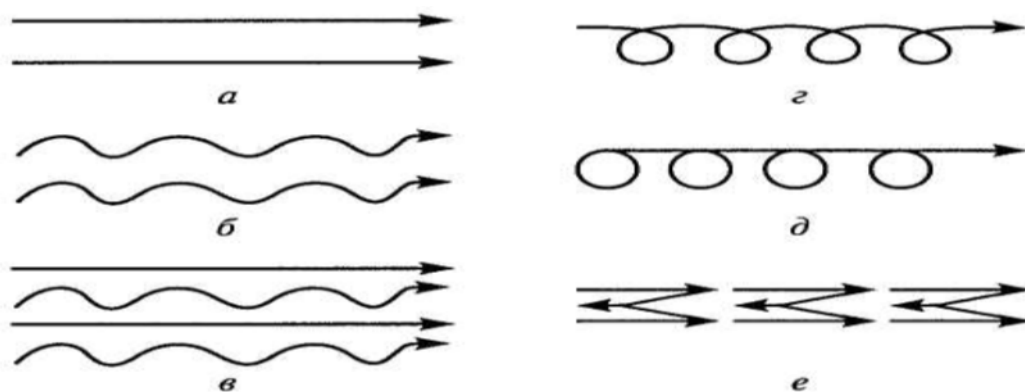





Рис. 4.2. Напрямок рухів руки при виконанні прийомів масажу: а) прямолінійний, б) зигзагоподібний, в) комбінований, г) спіралеподібний, д) колоподібний, е) штрихоподібний

Таблиця 4.1

Топографія дотику руки

<p>Масаж основою долоні</p>	
<p>Масаж тильною поверхнею кисті</p>	
<p>Масаж кістковими виступами флангів пальців</p>	
<p>Масаж основними фалангами</p>	

Масаж подушечкою великого пальця	
Масаж подушечкою великого пальця з обтяженням	
Масаж ліктьовим краєм кисті	
Масаж подушечкою середнього пальця	
Масаж подушечкою вказівного пальця	

Основні правила проведення масажу

Для того щоб масаж був якомога ефективнішим, необхідно дотримуватися ряду правил. Спочатку про те, чого робити не можна або не бажано:

- не можна масажувати лімфатичні вузли;
- не слід робити паузи при переході від одного прийому до іншого. Один прийом повинен плавно змінюватися іншим.

Перелік правил, необхідних для виконання.

Напрямки масажних прийомів повинні йти строго по ходу лімфатичних шляхів, у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів (рис.4.3):

- від кисті руки до ліктьового суглоба;
- від ліктьового суглоба до пахової западини;
- від ступні до колінного суглоба;
- від колінного суглоба до пахової ділянки;
- від попереку вгору до шиї;

- від волосистого покриву голови до підключичних вузлів;
- від груднини в боки до пахової западини.

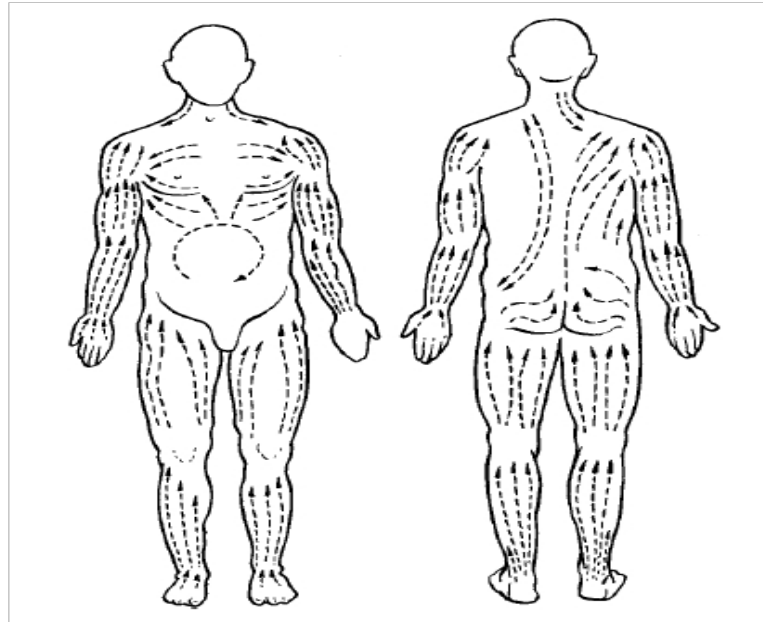


Рис. 4.3. Масажні лінії

Прямі м'язи живота масажуються в напрямку зверху вниз, косі – знизу вверх. Спочатку масажуються великі ділянки тіла, потім – більш дрібні. Це сприяє поліпшенню крово- і лімфоциркуляції, відтоку крові й лімфи з ділянок, що розміщені нижче. Масаж виконується нижче ділянки больового відчуття.

При масажі важливо дотримуватися визначеного ритму й темпу. Дуже важливо, щоб м'язи масажованого були максимально розслаблені.

Під час навчання необхідно подумки відчутти на собі всі прийоми, що дозволить легше визначити для себе відчуття, різну швидкість і силу натискання, відчуття безперервних ритмічних рухів, які йдуть один за одним. У залежності від тонусу того чи іншого м'яза прикладання зусилля і тривалість масажу повинні змінюватися. Вдало підібрана доза – одна з головних умов успіху проведення масажу. Виміряти дозу практично неможливо: у цій справі однаково велика роль і теоретичних знань, і досвіду виконавця. Насамперед необхідно вивчити певну кількість прийомів, які складають азбуку масажу.

4.2. Погладжування

Погладжування – це такий прийом, при якому кисть масажиста ковзає по поверхні шкіри, не зміщуючи її, здійснює різного ступеня натискування.

З погладжування починається процедура масажу, ним же і завершується та виконується між окремими прийомами. На погладжування витрачається 5-10% процедури.

Основними прийомами погладжування є площинне й обхоплююче погладжування, які виконуються всією кистю.

Цей прийом використовують у масажі найчастіше. Проводять погладжування повільно, м'яко, ритмічно, з різним ступенем натискання за ходом крово- і лімфотоку (на спині у двох напрямках).

Фізіологічний вплив погладжування на організм

-очищує шкіру від зроговілого шару епідермісу, залишків секрету потових і жирових залоз, що, у свою чергу, очищує шкірне дихання, активізує видільну функцію жирових і потових залоз;

-поліпшує трофіку шкіри, тобто посилюються обмінні процеси;

-підвищує температуру і тонус шкіри, шкіра стає гладкою, еластичною, пружною;

-сприяє м'язовому розслабленню;

-підсилює мікроциркуляцію завдяки розкриттю резервних капілярів (гіперемія) - швидкість кровообігу, внаслідок чого використання тканинами кисню збільшується;

-тонізує і тренує судини, в тому числі кровоносні;

-збільшує кількість еритроцитів і тромбоцитів;

-полегшує відтік крові і лімфи, що сприяє зменшенню відтоку;

-видаляє продукти обміну і розпаду;

-виявляє заспокійливу або збуджуючу дію на нервову систему в

залежності від методики застосування і дозування прийому. Наприклад, глибоке перервне погладжування збуджує, а поверхневе площинне - заспокоює;

- нормалізує патологічно змінену діяльність внутрішніх органів і тканин рефлекторним засобом через вплив на ділянку рефлекторних зон: шийно-потилична, верхньогрудна і надчеревна ділянки;

- сприяє досягненню знеболюючого і розсмоктуючого ефекту при тривалому застосовуванні.

Отже, погладжування рекомендується використовувати при підвищеній збудженості, після важкого фізичного навантаження, при поганому сні, при травмах і пошкодженнях, при спазмах і т.ін.

Різновиди погладжування і техніка виконання

Основні прийоми погладжування

Площинне поверхнєве погладжування виконується долонною поверхнею кисті, основою долоні, тилом кисті, подушечками пальців ритмічно, не відриваючи кисті від масажованої поверхні. Кисть руки повинна бути розслабленою, вільною, випрямленою, пальці зімкнуті і знаходяться в одній площині. Рухи при виконанні можуть бути поздовжні, поперечні, колові, спіралеподібні, зигзагоподібні, хрестоподібні, при цьому масаж можна проводити як однією, так і двома руками. Площинне й обхоплююче погладжування можуть бути поверхневими і глибокими (рис. 4.4).



Рис. 4.4. *Площинне поверхнєве погладжування*

Площинне глибоке погладжування виконується з обтяженням однієї руки (долоні) іншою (рис. 4.5). Глибоке погладжування активно впливає на кровообіг у масажованій ділянці, стимулює лімфо- і веноток, збільшує швидкість виведення з тканин продуктів обміну, розсмоктує застої і набряки.

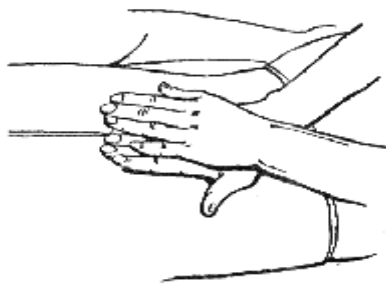


Рис. 4.5. Площинне глибоке погладження (з обтяженням)

Обхоплююче безперервне кисть і пальці набувають форму жолоба. При обхоплюючому безперервному погладженні кисть (долоня) щільно обхоплює поверхню, яку масують, і ковзає від периферії до центру, по ходу судин, що стимулює крово- і лімфообіг (рис. 4.6).

Руки рук (кисті) повинні бути повільними. Застосовують обхоплюючі прийоми на кінцівках, бічних поверхнях грудей, тулуба, сідничних ділянок, шийно-комірцевій зоні.

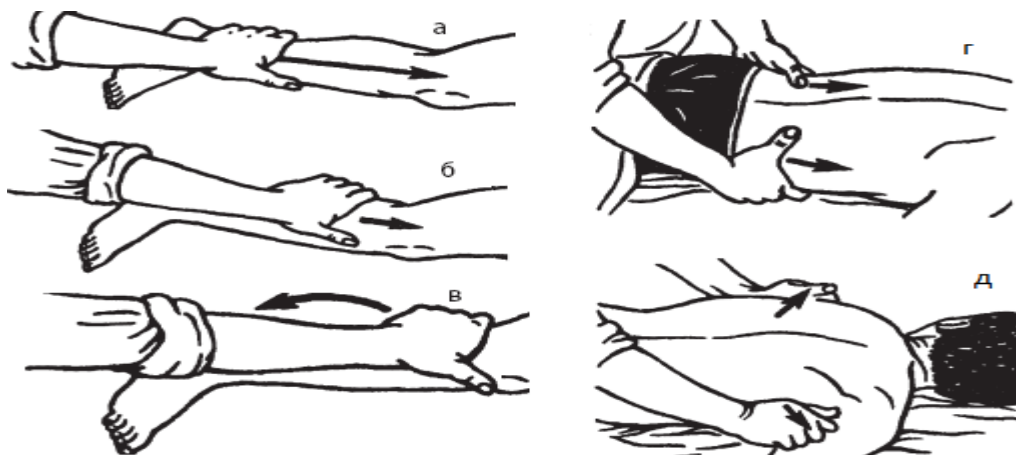


Рис. 4.6. Обхоплююче погладження:

а, б, в, – кінцівки (поздовжне); г – тулуба (поздовжне); д – тулуба (поперечне)

Обхоплююче перервне погладження являє собою стрибкоподібні ритмічні рухи, які збуджуюче впливають на шкіру, внаслідок чого збуджується центральна нервова система. Виконується кистю (долонею), яка щільно прилягає до масажованої поверхні. Рука рухається по невеликих ділянках тіла енергійно, то обхоплюючи і стискаючи, то відпускаючи. Рухи

повинні бути ритмічні. Таке погладження виконується переважно на кінцівках (рис. 4.7).



Рис. 4.7. Обхоплююче перервне погладження

Допоміжні прийоми погладження

Відгладжування виконується бічними поверхнями великих пальців руки (рук) вздовж довгого м'яза, розгинача спини. Розміщуються пальці один навпроти одного. Напрямки рухів – від попереково-крижової ділянки вгору до комірцевої зони. Виконується лише на спині (рис. 4.8).



Рис. 4.8. Відгладжування

Гребнеподібне погладження виконується тильною поверхнею кісткових виступів середніх фаланг, зігнутих у напівкулак, пальцями однієї або двох кистей. При масажуванні спини, сідниць, стегон великий палець лівої руки затискається правою рукою. Цей прийом застосовують на великих м'язових групах спини, таза, долонях, підошвах, поперековій ділянці, потилиці (рис. 4.9).



Рис. 4.9. Гребнеподібне погладження

Граблеподібне погладження виконується подушечками чотирьох граблеподібно розведених випрямлених пальців однієї або обох кистей. Дія посилюється при збільшенні кута між пальцями і масажованою ділянкою, а також при обтяженні другою кистю. Цей вид погладження застосовується на міжреберних проміжках, зовнішній частині кисті та стопи і волосистій частині голови, на ділянках тіла, коли необхідно обійти місця з пошкодженням шкіри (рис. 4.10).



Рис. 4.10. Граблеподібне погладження

Щипцеподібне прогладження виконується складеними великим і вказівним пальцями (або великим та іншим), захоплюючи при цьому м'яз або суглоб (як щипцями) (рис. 4.11). Проводять прямолінійне погладження на всій масажованій поверхні. Цей варіант використовують при масажі пальців кисті, стопи, сухожилів, обличчя, вушних раковин, носа, малих суглобів, окремих м'язів.



Рис. 4.11. Щипцеподібне погладження

Хрестоподібне погладження (рис. 4.12) виконують обома долонями. Пальці масажиста чіпляються хрест-навхрест “у замок” і в такий спосіб обхоплюють масажовану ділянку. Погладження виконують долонними поверхнями одночасно двома руками. Здебільшого цей прийом використовують при масажі кінцівок, в основному в спортивній практиці. Під час його

виконання кладуть руку на плече масажиста. У лікувальній практиці хворий розміщує руку на плечі масажиста або його кінцівка знаходиться на краю столу, або під неї підкладають валик. Ефективно цей прийом використовується на задніх поверхнях нижніх кінцівок, спини, на ділянці таза, сідничних м'язах, для профілактики пролежнів.



Рис. 4.12. Хрестоподібне погладження

Гладження виконується пальцями однієї або двох кистей, які при цьому згинаються в п'ясткофалангових суглобах пальців під прямим кутом до долоні і тильною стороною основних і середніх фаланг останніх чотирьох пальців проводять погладження, а у зворотному напрямку - погладження подушечками випрямлених пальців, тобто граблеподібний прийом. Частіше цей прийом використовують при масажі спини (рис. 4.13), підшов, живота, стегон і різноманітних внутрішніх органів і на ділянках із підвищеною чутливістю шкіри, а також м'язів (обличчя, шия та ін.). Для масажу товстого кишечника використовують гладження з обтяженням.

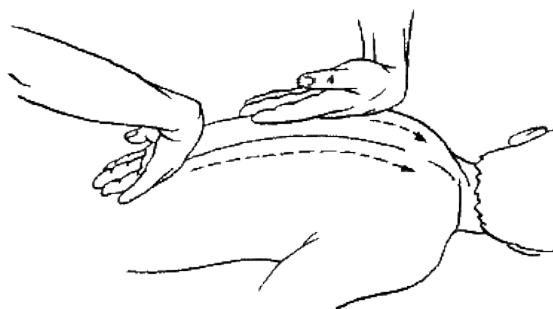


Рис. 4.13. Гладження

Концентричне погладження проводять двома руками, обхопивши суглоб. З одного боку розміщуються великі пальці, з другого - інші, виконуються колові погладжуючі рухи. Застосовують концентричне погладження для масажу великих суглобів. При його виконанні кисті рук масажиста знаходяться якомога ближче одна біля одної, торкаючись долонями

масажованої ділянки. Сам масаж здійснюється великим пальцем, який діє на зовнішню сторону суглоба, та іншими пальцями, які погладжують внутрішню сторону суглоба. Напрямки руху нагадують вісімку. При цьому тиск підсилюється на початку руху і послаблюється, коли пальці повертаються у вихідне положення (рис. 4.14).



Рис. 4.14. Концентричне погладження

Колоподібне погладження використовується при масажі спини, живота та суглобів. При цьому основою долоні виконують колові рухи в бік мізинця, тобто рухи правої кисті спрямовані за стрілкою годинника, а лівої – проти неї (рис. 4.15). Однією долонею виконують колові рухи по чергово за і проти годинникової стрілки.



Рис. 4.15. Колоподібне погладження

Комбіноване погладження об'єднує в собі кілька прийомів прямолінійного, спіралеподібного і зигзагоподібного погладження. Руки масажиста ковзають по шкірі в різних напрямках без перерви. Коли одна рука в кінці руху торкається верхньої межі ділянки, яку масажують, вона переноситься під іншою рукою у вихідне положення для того, щоб розпочати новий рух. Під час проведення всього масажу, масажований повинен відчувати контакт рук масажиста (рис. 4.16).

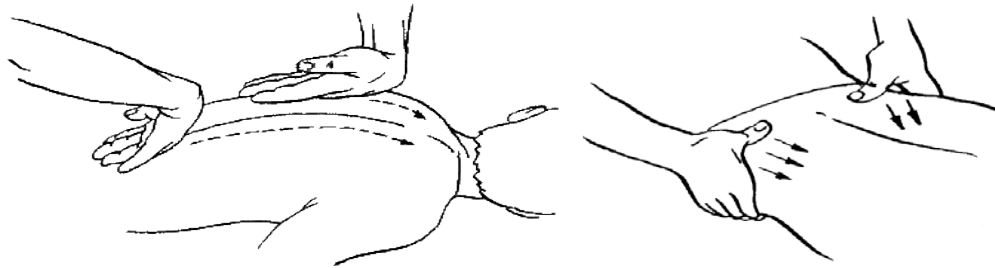


Рис. 4.16. Комбіноване погладження

Практичні рекомендації щодо проведення погладження

1. Погладження необхідно проводити у фізіологічно зручному положенні масажованої ділянки при максимально розслаблених м'язах. Погладження може використовуватися як самостійний прийом (свіжі травми, больовий синдром, відсмоктувальний масаж, підвищена чутливість тканин) або ж у комплексі з іншими прийомами.

2. Погладженням починається і завершується процедура масажу,

використовується також між окремими прийомами.

3. Погладження проводиться за напрямком руху лімфи.

4. Лімфатичні вузли масажувати не рекомендують.

5. Погладження необхідно проводити повільно (24-26 за 1хв), ритмічно,

особливо при набряках тканин. При швидкому та неритмічному виконанні

прийому утруднюється лімфотік, травмуються лімфатичні судини,

збільшується лімфостаз.

6. Поверхнєве погладження повинно бути підготовкою до глибокого масажу.

7. Сила натискування при погладженні залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки. Натискування підсилюється в місцях проходження магістральних судин, на ділянках, вкритих великим шаром жирової клітковини та м'язів, і зменшується на кісткових виступах, при підвищеній чутливості та болючості тканин. Тому погладження на згинальній поверхні кінцівки повинно бути більш глибоким, ніж на розгинальній.

8. При набряках використовують відсмоктувальний масаж: починають

погладжування вище розміщеного відносно набряку сегмента, щоб звільнити

шлях для проходження лімфи та крові від нижче розміщених сегментів

кінцівки. Проводять поверхневе і поступово переходять на глибоке

погладжування. Тільки після цього приступають до поверхневого

погладжування ділянки набряку.

9. При погладжуванні в ділянці проекції м'язів рухи здійснюються за ходом м'язових волокон.

Основні помилки при проведенні погладжування

1. Напружена кисть масажиста, що швидко втомлює його та може викликати біль у хворого.
2. Значне розведення пальців викликає нерівномірність натискування на шкіру.
3. Нещільне прилягання руки до тіла.
4. Нерівномірний чи занадто швидкий темп.
5. Зміщення шкіри замість ковзання по ній.
6. Неправильне положення пацієнта чи масажиста.
7. Холодні руки у масажиста.

4.3. Розтирання

Розтирання - це маніпуляція, при якій рука, що масажує, не скользить по шкірі, а зміщує її, здійснює розтягування, зсування її в різних напрямках. Цей прийом має більш глибокий вплив на тканини, ніж погладжування, і проводиться по ходу крові – і лімфотоку. При розтиранні м'язів спини - вгору і зверху вниз виконують розтирання долонною поверхнею кисті, підвищеннями великих пальців, подушечками вказівного, середнього і II-V пальців, основою долоні, кулаками, ліктьовим краєм кисті (або передпліччя), кістковими виступами фаланг пальців, зігнутих у кулак.

Фізіологічний вплив розтирання на організм людини

Розтирання значно енергійніше впливає на шкіру, ніж погладжування, що збільшує рухомість масажованих тканин по відносно до лежачих під ними шарів.

Це розширює судини, підсилює лімфотечію і кровообіг. У результаті цього тканини отримують більше кисню, поживних і хімічно активних речовин, активізуються процеси обміну:

- у результаті глибокого впливу зумовлює розрихлення, подрібнення патологічних утворень, сприяє ліквідації набряків, розсмоктуванню різноманітних відкладень, зменшенню больових відчуттів при травмах, невритах і невралгіях;

- поліпшує скорочувальну функцію м'язів, що, у свою чергу, підвищує їхню еластичність і рухомість;

- позитивно діє при захворюваннях суглобів, забоях, розтягненнях, вивихах, спортивних травмах;

- збільшує амплітуду рухів у суглобі, що сприяє його міцності;

- сприяє розсмоктуванню і видаленню відкладень у тканинах суглобів, розгладженню рубців, спайок;

- знижує нервові збудження;

- підвищує температуру тіла на 3-5 градусів, що зменшує в'язкість м'язів, розслаблює їх, підвищує їх розтяжність.

Різновиди розтирання і техніка виконання

Розтирання долонною поверхнею кисті: кисть щільно притискають до поверхні, яку масажують, пальці при цьому також притиснуті один до одного, великий - відведений вбік, відбувається зміщення шкіри і підшкірної клітковини. Прийом виконують однією або двома руками (рис. 4.17).

Розтирання виконують однією або двома руками поздовжньо, поперечно, по колу, зигзагоподібно, спіралеподібно.

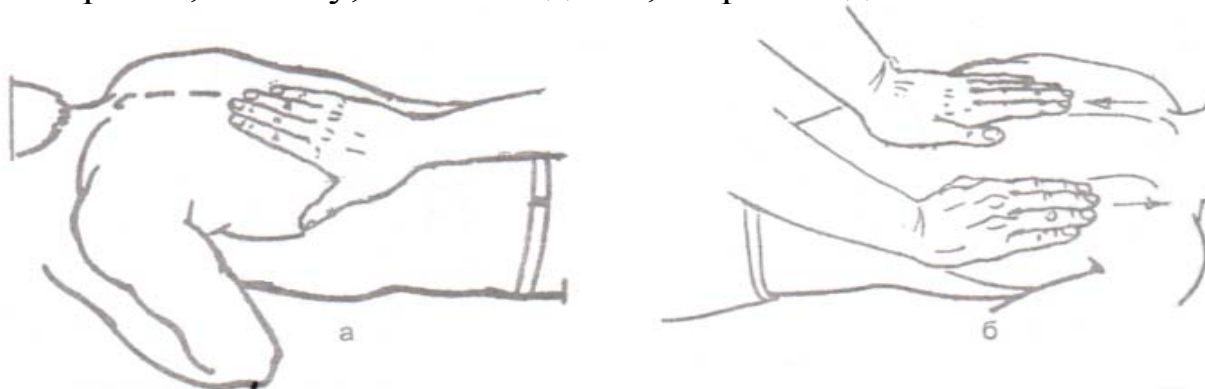


Рис. 4.17. Розтирання долонною поверхнею кисті: а - однією рукою; б - двома руками (почергово)

Розтирання подушечками пальців: великий палець притискається до вказівного, а подушечки II-V пальців – щільно до поверхні, що масажується, зсуваючи шкіру і підшкірну клітковину. Цей прийом можна проводити з обтяженням. Найчастіше його використовують при масажі спини (особливо паравертебральних зон), сідниць, суглобів, міжреберних м'язів, тилу стопи і кисті, ахіллового сухожилля (рис. 4.18).



Рис. 4.18. Розтирання подушечками пальців

Розтирання ліктювим краєм кисті (пиління) виконується ліктювим краєм кисті (ребром) або передпліччям обох рук. Кисті щільно притискають до масажованої поверхні і здійснюють рухи в протилежних напрямках. Між руками необхідно утворювати валик із масажованої тканини. Цей прийом використовують на спині або в ділянках надпліччя, стегон (рис. 4.19).



Рис. 4.19. Пиління

Розтирання кулаками проводять на великих м'язах (спини, стегон, сідниць тощо). Пальці стискаються в кулак і розтирання виконують з боку зігнутих пальців, а також із боку мізинця (кулаками) (рис. 4.20).



Рис. 4.20. Розтирання кулаками

Гребнеподібне розтирання кістковими виступами фаланг пальців найчастіше використовують при масажі спини, стегон, підшви, долоней, живота. Пальці стискаються в кулак і кістковими виступами дистальних кінців основних фаланг проводиться розтирання. Прийом виконується однією або двома руками (рис. 4.21).



Рис. 4.21. Гребнеподібне розтирання

Граблеподібне розтирання виконується граблеподібно складеною кистю (пальцями), рухи проводять спіралеподібно (рис. 4.22). При цьому поліпшується крово- і лімфообіг, обмін речовин, посилюється виділення продуктів обміну, підвищується еластичність і скоротлива функція м'язів. Рухи здійснюють зі швидкістю приблизно 80-100 за 1 хвилину.



Рис. 4.22. Граблеподібне розтирання

Щипцеподібне розтирання виконують кінцевими фалангами I, II і III пальців у поздовжньому, поперечному і колоподібному

напрямках. Цей прийом використовують при масажі променезап'ясткового суглоба, м'язів передпліччя, ахіллового сухожилля кисті та ін. (рис. 4.23).



Рис. 4.23. Щипцеподібне розтирання

Розтирання (зсування) одночасно двома руками проводиться так: правою кистю (II-V пальцями) глибоко проникають в утворений іншою рукою шкірний валик, такі рухи виконують уздовж хребта, періодично утворюючи валик і проникаючи під нього (рис. 4.24).



Рис. 4.24. Розтирання (зсування) одночасно двома руками

Пересікання виконують променевим краєм кисті так, як при пилянні, по чергово на сферичних і циліндричних поверхнях (рис. 4.25). Застосовують прийоми пиляння і пересікання в зоні великих суглобів спини, живота, стегна, шийного відділу.



Рис. 4.25. Пересікання

Штрихування виконується подушечкам кінцевих фаланг II-V пальців. Пальці максимально розігнуті й перебувають під кутом 30° до масажованої поверхні, натискуючи короткими поступальними рухами, зміщуючи потрібні тканини в заданому напрямку (рис. 4.26).



Рис. 4.26. Штрихування

Стругання виконують кистями, розміщеними одна за одною; поступальними рухами, що нагадують стругання, заглиблюються в тканини подушечками пальців, роблячи розтягування і зміщення (рис. 4.27).



Рис. 4.27. Стругання

Розтирання великими пальцями виконується подушечками дистальних фаланг великих пальців (4.28). Рухи різнонапрямлені, невеликої амплітуди. Відстань між пальцями – 0,5-1,5 см.



Рис. 4.28. Розтирання великими пальцями

Розтирання долонною поверхнею кількох пальців (рис. 4.29). Часто при виконанні цього прийому рухи починають подушечками пальців і завершують долонною поверхнею II-V пальців

однією або двома руками. Використовують цей прийом на невеликих площинах тіла (кінцівках). Рухи різнонапрямлені.



Рис. 4.29. Розтирання долонною поверхнею кількох пальців

Розтирання тенором (тенор – підвищення великого пальця) виконується різнонапрямленими рухами. Відстань між руками становить 1,5-2 см (рис. 4.30). Рухи здійснюються знизу вгору або від периферії до центру.



Рис. 4.30. Розтирання тенором

Розтирання основою кисті виконується різнонапрямленими рухами обома руками, відстань між якими 1,5-2 см, або спіралеподібними рухами однією рукою (рис. 4.31). Напрямок рухів знизу вгору або від периферії до центру.



Рис. 4.31. Розтирання основою кисті

Практичні рекомендації щодо проведення розтирання

1. Розтирання в першу чергу використовується для масажу суглобів, зв'язок, сухожилків та на ділянках зі зниженим кровопостачанням.

2. Напрямок рухів при розтиранні зумовлений анатомічними особливостями масажованої ділянки: її величиною та формою, конфігурацією суглобів, анатомічною структурою м'язів, сухожилків, зв'язок та локалізацією патологічних деформацій тканин (рубці, з'єднання, зрощення, втягнення).
3. Масажуюча рука зберігає повний контакт зі шкірою, зміщує її, утворюючи перед кистю чи між кистями шкірну складку.
4. Розтирання проводиться після погладжування, а саме розтирання є підготовкою до розминання.
5. При масажі II-IV пальцями необхідно спирати руку на перший палець і, навпаки, при масажі першим пальцем – на чотири інших.
6. Залежно від завдань розтирання може проводитися: у повільному темпі (в середньому 60-100 рухів за 1 хв) з метою заспокійливого впливу на функціональний стан нервової системи та значно інтенсивніше – для тонізуючого впливу.
7. Тривалість розтирання на одному місці – 3-10 сек.
8. Розтирання на обличчі може викликати перерозтягнення шкіри, тому повинно проводитися кваліфікованими масажистами за спеціальними для того показаннями.
9. Залежно від завдань розтирання у процедурі масажу може займати від 15 до 40% часу.

Основні помилки при проведенні розтирання.

1. Грубі болючі розтирання.
2. Ковзання по шкірі, а не зміщення її.
3. Розтирання прямими чи напруженими пальцями, що викликає біль у хворого та втомлює масажиста.
4. Відсутність опори на перший палець при масажі II-IV пальцями і навпаки втомлює масажиста.
5. Одночасні рухи кистей в одному напрямку викликають перерозтягнення шкіри та неприємні відчуття.

4.4. Розминання

Розминання – найскладніший за технікою виконання прийом, при якому

залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин (в першу чергу м'язів) проводять:

- а) обхоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин;
- б) захоплювання і поперемінне стискання тканин;
- в) стискання та розтягування тканин;
- г) стискання та перетирання тканин.

Розрізняють безперервне і перервне розминання, яке полягає в еластичному захваті, стисканні, відтягуванні, розтягуванні, припідніманні, зсуванні, перетиранні тканини (м'язів).

Безперервне розминання проводять поздовжньо, поперечно, напівколом або спіралеподібно. Безперервне розминання в поздовжньому напрямку здійснюють однією або двома руками. В останньому випадку кисті кладуть паралельно на відстані 5-6 см одна від одної, пальці обох рук спрямовані в один бік і захоплюють тканини якомога глибше, рухаючись від дистального відділу до проксимального.

Перервне розминання виконують так само, як безперервне - у поперечному або поздовжньому напрямках, але руки рухаються поштовхами, стрибкоподібно, ритмічно (нерівномірно, перервно).

Розминанню надають великого значення. Не випадково існує думка: масажувати означає розминати. У загальній схемі масажу розминання повинно займати 60-75% від загального часу, відведеного на всю процедуру. Види розминання: безперервне і перервне.

Фізіологічний вплив розминання на організм

- Розминання викликає імпульси в рецепторах, закладених у м'язових тканинах, які передаються в центральну нервову систему, що, у свою чергу, приводить до рефлекторних змін у нервово-м'язовому апараті;

- Розтягує м'язові волокна, у результаті чого активізується їх скорочувальна функція;

- Підвищує еластичність м'язової тканини;

- Поліпшує крово- і лімфообіг не лише масажованої ділянки, а й тих, які розміщені навколо неї, особливо нижче;

- Активізує живлення тканин;

- Сприяє швидкому видаленню з тканин вуглекислого газу і молочної кислоти, особливо після фізичного навантаження;
- Активізує процеси газообміну, збільшує хвилинний об'єм дихання і використання кисню тканинами;
- Зменшує або повністю знімає м'язову втоми;
- Збільшує силу м'язів при регулярному і тривалому впливі.

Різновиди розминання і техніка виконання

Розминання однією рукою з обтяженням виконується так: права рука щільно обхоплює м'язи (м'яз), які масажують, друга рука розміщується зверху (поперек) у такий спосіб, щоб пальці (2-5) лежали поперек кисті у ліктьового її краю, ритмічно обома руками проводять розминання задньої групи м'язів стегна (рис. 4.31).



Рис. 4.32. Розминання однією рукою з обтяженням

Гребнеподібне розминання. Основні фаланги зігнутих II-V пальців злегка розведені, великий палець торкається середньої фаланги вказівного; захоплюючи тканини пальцями, роблять напівколове розминання. Для посилення дії кисть однієї руки кладуть на зігнуту в кулак кисть другої руки (рис. 4.33).



Рис. 4.33. Гребнеподібне розминання

Розминання ліктьовим краєм кисті м'язів спини проводиться так: міцно притиснути кисть до масажованої

поверхні і виконувати пилоподібні рухи від поперекової ділянки до шийного відділу хребта (рис. 4.34).



Рис. 4.34. Розминання ліктьовим краєм кисті

Подвійне кільцеве розминання проводять так: м'язи захоплюють двома руками, одна рука здійснює рухи на себе, друга - від себе, припіднімаючи м'язи. Рухи виконують м'яко, плавно, без ривків, ніби місячи тісто.

Невеликі поверхні масажують **I, II і III** пальцями, а в інших місцях - всіма пальцями обох рук (рис. 4.35).



Рис. 4.35. Подвійне кільцеве розминання

Розминання ліктем проводиться особам із надмірною масою тіла і м'язовим шаром, де необхідно здійснити значний тиск на глибокі тканини. На спині: глибокі м'язи спини та в паравертебральних зонах, сідничних м'язах. Тиск необхідно підсилювати поступово, намагаючись не викликати надмірного відчуття болю.

Величину тиску слід дозувати за допомогою іншої руки та шляхом перенесення маси тіла масажиста (рис. 4.36).



Рис. 4.36. Розминання ліктем

Щипцеподібне розминання виконується великим і рештою пальців (вони набувають форми щипців): м'яз захоплюється, відтягується вгору, а потім розминається між пальцями. Цей прийом застосовується на довгих м'язах спини, передпліччя, литкових м'язах, гомілки, кисті та ін. (рис. 4.37).



Рис. 4.37. Щипцеподібне розминання

Валяння – це ніжний вид розминання, який виконується на кінцівках (м'язах стегна, плеча). Руки (долоні) розміщуються паралельно (одна рука - з одного боку м'яза, друга - з іншого) і стискають (“перетирають”) м'язи між долонями. Рухи виконуються в протилежних напрямках і переміщуються по масажованій ділянці (рис. 4.38).



Рис. 4.38. Валяння

Розминання великими пальцями: кисть (долоня) накладається на масажований м'яз (наприклад на литковий) (рис. 4.39), великий палець направляється вперед (по лінії м'яза) і ним здійснюють кругові обертальні рухи (за годинниковою стрілкою) з натисканням на м'яз і просуванням до підколінної ямки. Розминання проводиться по двох лініях. Наприклад, внутрішня частина правого литкового м'яза масажується лівою рукою, а зовнішня його частина - правою.



Рис. 4.39. Розминання великими пальцями

Зсування (зміщення) виконується великими пальцями з одного боку і рештою - з іншого. Прилеглі тканини припіднімаються і захоплюються у складку, потім ритмічними рухами зміщуються “від себе” і “на себе”. Зсування виконується “від себе” і “на себе”, різниця лише в тому, що при зсуванні від себе масажист знаходиться з боку ніг і основний вплив виконують великі пальці в напрямку знизу до верху, у другому випадку масажист знаходиться біля голови масажуючого і всі рухи виконуються в напрямку до нього. При цьому основна дія виконується чотирма пальцями. Зміщення (зсування) проводиться на м'язах спини, стопах, рубцевих зрощеннях (рис. 4.40).

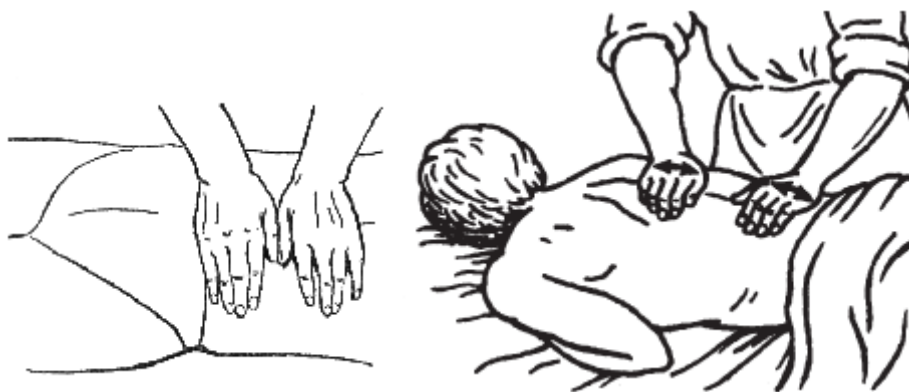


Рис. 4.40. Зсування

Розтягнення використовують для розтягування спайок, рубців (після опіку) на шкірі, м'язових ущільнень або рубцевих вражень при захворюваннях (рис. 4.41). Великі м'язи для розтирання захоплюють всією кистю, невеликі - щипцеподібно. Плоскі м'язи, які важко захопити, розгладжують долонями або пальцями. Розтягування шкіряних рубців і спайок, еластичних волокон шкіри виконують великими пальцями обох рук, розміщених одна навпроти іншої на масажованій ділянці.

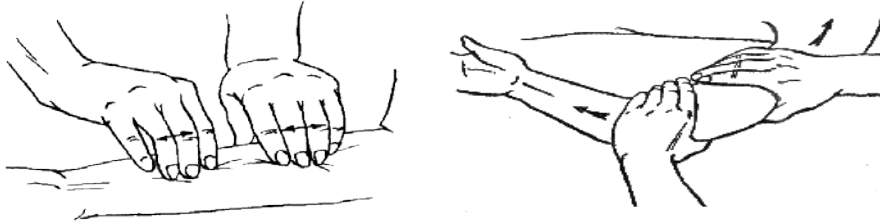


Рис. 4.41. Розтягнення

Натискання. Цей прийом виконується у вигляді перервних натискань на тканини в темпі від 25 до 60 разів на хвилину. У ділянці волосистої частини голови натискання проводять граблеподібно, долонями обхопивши голову з обох боків, кінчиками одного або кількох пальців (рис. 4.42).



Рис. 4.42. Натискання

Стискання являє собою ритмічну, короткочасну (до 5 с) маніпуляцію пальцями або кистями рук, які стискають і відпускають тканини (рис. 4.43). Стискання проводиться в темпі 30-40 разів на хвилину. На вигляд стискання нагадує витискання кісточки з ягоди.

Стискання, проведене на м'язах кінцівок і тулуба, поліпшує кровопостачання м'язів, активізує кровообіг і лімфотечію, скорочувальну роботу м'язів, підвищує їх тонус.



Рис. 4.43. Стискання

Витискання. Технікою виконання він нагадує прийом погладжування, але виконується енергійніше, з більшою силою натисканням і великою швидкістю переміщення рук. Особливість прийому витискання – в його різновидах, куди входять: поперечне витискання; витискання ребром долоні; основою долоні: двома руками (з обтяженням). Великий палець при цьому зведений із вказівним, а його кінцева фаланга відведена вбік. Натискаємо підвищенням великого пальця і основою долоні, інші пальці злегка припідняті і відведені до мізинця (рис. 4.44).

Витискання має допоміжні прийоми, які виконуються ліктьовою, лицьовою, променистою або тильною частиною кисті.



Рис. 4.44. Витискання

Накочування. Техніка виконання цього прийому полягає в тому, що далека рука масажиста променевим краєм кисті, ніби врізаючись, занурюється в товщину тканин як можна глибше. У цей час ближня рука, захопивши м'які тканини, накочує їх на дальню долоню і потім круговими рухами розминає їх, після чого переходять до накочування сусідніх ділянок. Застосовується при масажі бічної поверхні тазової ділянки і передньої стінки живота, коли м'язи різко розслаблені, розтягнуті, в'ялі, при великих жирових відкладеннях (рис. 4.45).



Рис. 4.45. Накочування

Практичні рекомендації щодо проведення розминання

1. Розминання займає 60-75% тривалості всієї процедури масажу.
2. При масажі кінцівок необхідно слідкувати за максимальним розслабленням кінцівки, сама ж кінцівка повинна бути добре зафіксована. Погана фіксація заважає розслабленню м'язів і підсилює больовий синдром.
3. Розминання можна проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямках.
4. Починати потрібно з легких, поверхневих розминань і тільки через кілька процедур, в міру розслаблення поверхневих шарів м'язів, переходити до більш глибокого, а при необхідності – більш енергійного розминання.
5. Розминання повинно проводитися плавно, ритмічно, без ривків, перекручування м'язів, безболісно.
6. Розминання потрібно проводити повільно, середня швидкість – 40-50 розминань за 1хв: чим повільніше здійснюється, тим сильніший його вплив.
7. Кисть масажиста повинна «прилипати» до шкіри, щоб не було повітряного простору.
8. При болючості зон міогельозу інтенсивність натискування повинна збільшуватися в міру зменшення больового синдрому.
9. Після розминання виконують погладжування.
10. Використання мазей та присипок при проведенні розминання не рекомендовано. Вони не дають можливості щільно захопити м'яз, щоб далі виконати необхідні маніпуляції.

Основні помилки при розминанні

1. Недостатнє відведення першого пальця, що заважає правильному проведенню розминання.
2. Згинання пальців у міжфалангових суглобах – щипає хворого, втомлює пальці масажиста.
3. Ковзання пальців по шкірі заважає захопленню м'язів, цьому може сприяти використання кремів, мазей та присипок, волога та нечиста шкіра хворого.
4. Сильне натискування викликає біль.
5. Недостатнє зміщення м'яза до першого пальця зменшує ефективність масажу.
6. Різкі рухи викликають біль.
7. Неправильна техніка виконання прийому може зашкодити хворому.

4.5. Вібрація

Вібрація – це такий прийом масажу, за допомогою якого масажованим

тканинам надають коливальних рухів різної швидкості й амплітуди. При цьому механічні коливання пружного середовища організму у вигляді хвиль поширюються не тільки на поверхні, але і проникають углибину, викликаючи вібрацію внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Вібрація поділяється на мануальну (ручну) й апаратну (вібраторами) та інструментарну (щупами). Мануальна вібрація виконується долонною поверхнею, кінцевими фалангами одного пальця або кількох пальців

Руки масажиста при виконанні вібрації повинні бути ніжними, м'якими, безболісними.

Фізіологічний вплив вібрації на організм

- викликає реакції-відповіді за типом шкірно-вісцеральних, моторно-вісцеральних і вісцеро-вісцеральних рефлексів;
- розширює або звужує судини в залежності від частоти й амплітуди;
- сприяє значному зниженню артеріального тиску;
- знижує частоту серцевих скорочень;

- скорочує термін утворення кісткового мозолю, після переломів;
- змінює секреторну діяльність окремих органів.

Види вібрації: безперервна (стабільна, лабільна), перервна.

Безперервна стабільна вібрація проводиться на одному місці без відриву руки від масажованої поверхні; лабільна виконується на всій масажованій ділянці. При цьому зона, яка масажується, має бути фіксованою, а рука масажиста не повинна “провалюватися” під час виконання вібрації.

Цей прийом виконується в поздовжньому, поперечному напрямках, зигзагоподібно тощо.

Різновиди вібрації і техніка виконання

Точкова вібрація виконується подушечкою одного або кількох пальців (рис. 4.46). До масажованої точки щільно притискається палець (пальці) і проводяться швидкі, ритмічні, коливальні рухи. Цей вид вібрації застосовується при дії на місця виходів нервів, біологічно активних точок (БАТ), при ущільненні м’язів.

Великим і вказівним пальцями (або великим і рештою пальців) проводиться вібрація в ділянці спини (в місцях виходу нервових корінців), гортані, на м’язах кінцівок. При цьому пальці щільно прилягають до масажованої ділянки і проводять швидкі ритмічні коливальні рухи.



Рис. 4.46. Точкова вібрація

Вібрація долонею (долонями) виконується на спині, животі, грудній клітці, стегнах тощо. Долоня міцно притискається до масажованої ділянки і виконує коливальні рухи (з натискуванням) із поступальним рухом (рис. 4.47).



Рис. 4.47. Вібрація долонею

Струшування проводиться на верхніх і нижніх кінцівках. Масажист бере, наприклад, верхню кінцівку за кисть і легко натягує на себе, виконуючи швидкі коливальні струшування (рис. 4.48-а). Необхідно, щоб м'язи були розслаблені й рука згиналася у ліктьовому суглобі. Струшування нижньої кінцівки проводиться в положенні лежачи на спині (рис. 4.48-б). Масажист однією рукою підтримує ногу з боку ахіллового сухожилля, а другою - з боку стопи. Натягуючи її на себе, робить коливальні рухи. Цей варіант вібрації допомагає розслабленню м'язів і поліпшенню кровообігу. Треба бути обережним при виконанні струшування верхніх кінцівок, особливо у людей похилого віку, при звичних вивихах, проведенні масажу в сауні.

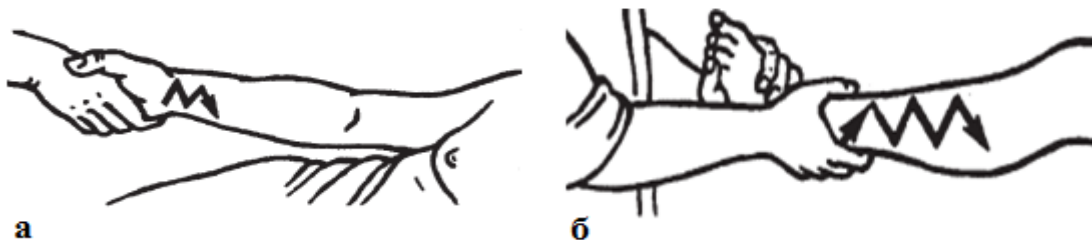


Рис. 4.48. Струшування: а - верхня кінцівка; б - нижня кінцівка.

Потрушування застосовується на м'язах кінцівок, сідниць, гортані, грудної клітки, таза, при впливі на внутрішні органи. Руки при потрушуванні рухаються, як при просіюванні муки через сито, і спрямовуються вверх-вниз, вправо-вліво. Масажована ділянка тіла знаходиться між першим та іншими пальцями (рис. 4.49).



Рис. 4.49. Потрушування

Поколочування виконується кулаком (його ліктьовим краєм) і кінчиками пальців. Рухи йдуть один за одним, сила нанесення удару залежить від місця дії. Цей варіант вібрації виконується на спині, сідницях, стегнах, грудній клітці, по ходу кишечника (рис. 4.50).



Рис. 4.50. Поколочування

Постукування кулаком виконується ліктьовим краєм кулака, удари досить сильні, не часті (рис. 4.51). Проводиться на великих м'язових групах на спині, грудній клітці, сідницях, стегнах. Не проводиться над нирками (нижні відділи грудної клітки ззаду), над великими судинами, нервами, у ділянці голови та шиї.

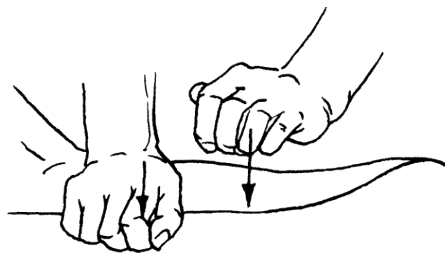


Рис. 4.51. Постукування кулаком

Рубання ребром кисті: пальці випрямлені або розведені і при ударі розслаблені так, що удар пом'якшується. Виконується однією або двома руками по чергово і ритмічно на м'язах спини, сідницях, грудній клітці, кінцівках. Рубання виконується в поздовжньому і поперечному напрямках (рис. 4.52).



Рис. 4.52. Рубання ребром кисті

Похлопування: кисть руки зібрана в розслаблений «дзьоб», де великий палець приведений до вказівного, а 2-й і 5-й пальці не торкаються один одного. Удари наносяться внутрішньою частиною долоні (лицьовою частиною дзьоба) однією або двома руками поперемінно (рис. 4.53). При застосуванні цього прийому відзначається підвищення температури в зоні впливу, посилюється прилив артеріальної крові, що забезпечує краще живлення масажованої ділянки, поліпшує обмін речовин і тургор шкіри.



Рис. 4.53. Похлопування

Поплескування проводять долонною поверхнею однієї або двох кистей (почергово) при зімкнутих та випрямлених пальцях. Слабкі поплескування скорочують пульс, звужують кровоносні судини, сильні удари - розширюють судини, підвищують температуру шкіри, знижують чутливість нервових закінчень. Застосовують на ділянках із великим м'язовим шаром (спина, сідниці, живіт, стегна, плечі). Поплескування, як і рубання, не повинно бути енергійним у похилих і ослаблених осіб, а також у місцях, де шкіра близько прилягає до кісток (рис. 4.54).

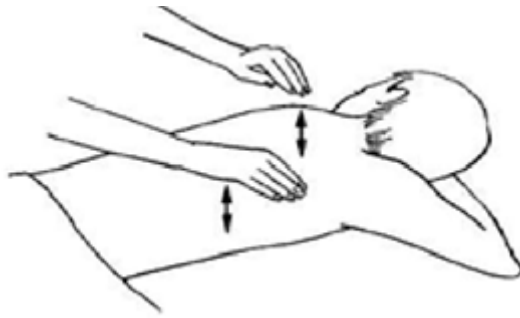


Рис. 4.54. Поплескування

Пунктування виконують долонною поверхнею кінцевих фаланг II-III або II-IV пальців і повинно бути схожим на вибивання дробу барабанною паличкою або друкування на машинці, тобто ударяють пальцями неодноразово, а послідовно зі швидкістю 100-160 ударів на хвилину (рис. 4.55). Чим більший кут між пальцями і масажованою поверхнею, тим сильніший вплив. Застосовують у місцях виходу нервів на поверхню, при масажі обличчя, голови.

Ударні прийоми, які виконуються в напрямку, протилежному скороченню м'яза, викликають у ньому напруження (скорочення), тому в спорті вищих досягнень ці масажні прийоми застосовувати не можна, як і витискання (вижимання) та ударні прийоми, які не можна проводити в бані (сауні).



Рис. 4.55. Пунктування

Стьогання виконують одним або декількома пальцями у вигляді дотичних ударів по тканині (рис. 4.56). Його можна виконувати тильною поверхнею пальців і всією долонею (на великих площинах). Застосовують стьогання при ожирінні, рубцях на шкірі, в косметичному масажі у вигляді підхлестуючих рухів, на підборідді.

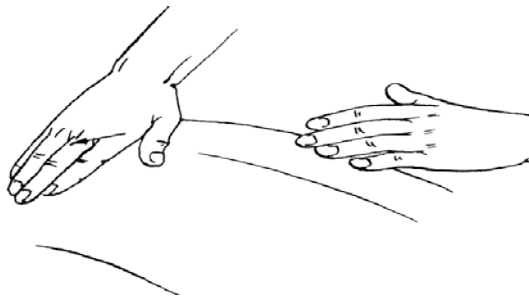


Рис. 4.56. Стьогання

Вібрація «пересікання» - проводиться кистю однієї руки при відведеному великому пальці з одного боку і II-III пальцями зигзагоподібно: на спині – від криж вверх до шийного відділу; на животі – від лобкової ділянки до мечоподібного відростка (рис. 4.57).



Рис. 4.57. Вібрація «пересікання»

Практичні рекомендації щодо проведення вібрації

1. Вібрація – складний прийом, який вимагає від масажиста відповідних практичних навичок та вмінь.
2. Вібрація не повинна викликати болю.
3. Сила та інтенсивність впливу безперервної вібрації залежать від кута нахилу кисті відносно масажованої поверхні: чим він ближчий до прямого, тим сильніший вплив.
4. Тривалість впливу на одну точку – 5-10 сек. На кожну точку можна впливати від 5 до 10 разів. Після кожної вібрації виконується погладжування.
5. Тривалі швидкі, дрібні безперервні вібрації діють заспокійливо, короточасні вібрації великої амплітуди збуджують нервову систему.
6. Безперервна вібрація може перейти в натискування при глибокому впливі на тканини, коли припиняються коливальні рухи, що використовується для впливу на нервові закінчення.

7. Поколювання на одному місці не повинно тривати більше 1-1,5 хв. При необхідності посилити вплив вібрації масажист напружує кисті.
8. Поколювання починають зі спини, потім переходять на бічну поверхню тулуба (по аксиллярній лінії) і проводять зверху вниз. На кінцівках воно проводиться також зверху вниз.
9. На внутрішній поверхні стегна, у ділянці проекції нирок на поверхню тіла, у лівій міжлопатковій ділянці переривчасті прийоми вібрації не проводять або проводять дуже обережно.
10. Рубання, поплескування не повинні бути енергійними на тканинах, які близько прилягають до кісток. На великі м'язові групи впливають кулаком.
11. Силу ударних прийомів потрібно дозувати індивідуально, вони не повинні бути енергійними у людей похилого віку, ослаблених, при підвищеній чутливості.

Основні помилки при виконанні вібрації

1. Проведення тонізуючої вібрації із занадто великою силою може викликати перенапруження або спазм м'язів і посилення болю. Особливо це стосується рубання або постукування кулаком.
2. Велика амплітуда і повільний темп безперервної вібрації.
3. Недостатнє натягування кінцівок при проведенні струшування.
4. Занадто напружені м'язи кисті масажиста.
5. Недостатня координація рухів масажиста.
6. Відстань між масажуючими кистями більша ніж 2-4 см.

4.6. Рухи

Рух - це складний акт, під час якого відбувається переміщення тіла або його частин у просторі. Вони є частиною кінезіотерапії, але часто бувають невід'ємною складовою сеансу масажу.

Рухи здійснюються за участі кількох компонентів:

- кісток;
- суглобів;
- зв'язок;

- м'язів;
- судин;
- нервів.

Але активними компонентами, які зумовлюють рух, є тільки м'язи.

У практиці масажу рухи широко використовуються не тільки з діагностичною, а й із лікувальною метою. Тому в деяких класифікаціях прийом "рухи" належить до основних масажних прийомів. Проте рух чи прийом "рухи" - це не засіб масажного впливу, а засіб лікувальної гімнастики.

На практиці зручніше користуватися терміном "вправа", що передбачає кількаразове повторення того чи іншого руху або зусилля м'язів.

Виділяють такі різновиди прийому рухів: основні (пасивні й активні); допоміжні (з супротивом і уступом); ізометричні; ідіомоторні, артикуляційні, мімічні.

Фізіологічний вплив рухів на організм

- Під впливом фізичних вправ в організмі відбуваються найрізноманітніші структурні й функціональні зміни.
- Вправи мають місцеву, симетричну й загальну дію. Місцева виявляється безпосередньо в ділянці виконання вправи. Симетрична дія проявляється в ділянках, симетричних до тих, в яких виконуються вправи. Загальна - поширюється на весь організм, зміни відбуваються у віддалених органах і тканинах.
- Вправи сприяють відновленню втраченого й корекції порушеного рухового стереотипу. Поліпшення трофічних процесів в опорно-руховому апараті протидіє атрофічним змінам при патологічному процесі.
- Вправи різні за важкістю виконання. Значно важчими й виснажливішими є статичні вправи. Вони швидше втомлюють м'язи, і чим більше навантаження, тим швидше розвивається втома.
- Під впливом фізичних вправ посилюється місцевий обмін речовин, активуються процеси живлення тканин, тобто забезпечується трофічна дія нервової системи.

- У цілому, виконання вправ поліпшує самопочуття й сон, стійкість настрою, усунення тривоги, заспокоює хворого при надмірному збудженні.

Види рухів:

1. Активні.
2. Рухи з опором.
3. Пасивні.

Активні рухи виконуються без участі зовнішньої сили (самим пацієнтом за командою масажиста) після відповідного масажу м'язів і суглобів. Вони застосовуються в тому випадку, коли необхідно посилити роботу центральної або периферійної нервової системи, а також для зміцнення ослабленого м'язового апарату (після травм, захворювань та хірургічних втручань). У кожному конкретному випадку тривалість та інтенсивність активних рухів залежать від завдань і можливостей масажованого. Активним рухам повинен передувати масаж м'язів суглоба, який готує їх до даних рухів. Якщо у пацієнта спостерігається атрофія м'язів або не повністю відновлені функції суглоба, масажист повинен страхувати рухи і допомагати їх виконувати.

Рухи з опором – це такі рухи, при яких долається опір масажиста або масажованого. Опір повинен відповідати силі м'язів під час їх скорочення: на початку руху опір повинен бути слабким, потім посилюватися і наприкінці руху знову слабшати.

Опір буває двох видів:

- 1) коли його виконує масажований, а масажист чинить опір;
- 2) коли його виконує масажист, а масажований чинить опір.

У випадку, коли масажист чинить опір, він повинен стежити за тим, щоб його рухи були плавними, і не допускати різких і несподіваних розслаблень. Якщо ж пацієнт чинить опір, а масажист проводить рух, необхідно попередити пацієнта, щоб він не тримав кінцівок, а плавно долав опір, наданий масажистом. Рухи з опором застосовуються для зміцнення м'язів і суглобово-зв'язкового апарату, для підтримки їх тонусу і працездатності.

Пасивні рухи мають безпосереднє відношення до прийомів класичного масажу. Вони виконуються на пацієнті, що знаходиться в розслабленому стані, який не робить ніякого зусилля і не чинить опору при проведенні рухів. Отже, пасивні рухи виконуються під впливом зовнішньої сили, тобто за допомогою масажиста, а пацієнт повинен у цей момент бути гранично розслабленим і займати зручне положення. Перш ніж приступити до безпосереднього виконання пасивних рухів, проводять масаж суглоба та оточуючих його м'язів. Рухи виконуються повільно, з поступовим доведенням амплітуди до максимальної. Протипоказано виконувати їх різко, грубо, застосовувати зайву силу. Прояв легкого больового відчуття – норма прикладання зусилля, бо без нього не буде ефекту. Пасивні рухи застосовуються при лікуванні малорухомих суглобів (після ушкоджень і хірургічних втручань), при укороченні зв'язкового апарату, м'язових контрактурах, відкладеннях солей. Під впливом пасивних рухів поліпшуються живлення м'яких тканин, еластичність м'язів, швидше ліквідуються ексудати, розсмоктуються крововиливи, підвищується скоротливість м'язових волокон, попереджається утворення патологічних змін під впливом тривалого спокою.

Різновиди пасивних рухів і техніка виконання

Рухи тулубом - згинання та розгинання (прогинання), нахили вправо і вліво, повороти вправо і вліво, колові рухи (рис. 4.58). Для виконання цих рухів масажований сидить; масажист стоїть позаду, кладе руки йому на плечі і згинає тулуб вперед. Потім плавно випрямляє, трохи розгинаючи назад. Після цього, перенісши руки на зону дельтоподібних м'язів, масажист плавно повертає тулуб масажованого вправо і вліво, тобто виконує обертання хребета.

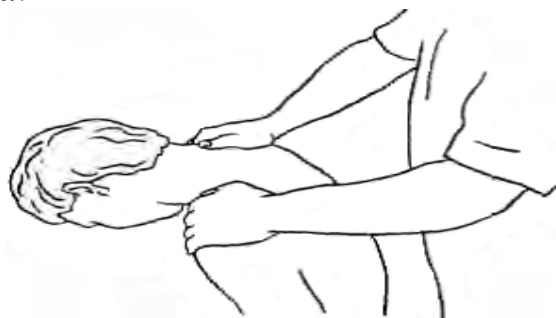


Рис. 4.58. Рухи тулубом

Рухи головою – нахили вперед і назад, вправо і вліво, обертання в ту чи іншу сторону. Масажований сидить; масажист стоїть позаду, накладає долоні йому на голову з двох боків вище вух і робить дуже обережно і м'яко нахили голови вправо і вліво, а також колові рухи головою в обидві сторони. Перенісши одну руку на потилицю, а іншу на лоб, масажист робить обережні нахили голови вперед і назад (рис. 4.59).



Рис.4.59. Рухи головою

Рухи у плечовому суглобі – рухи рук вперед і назад, відведення і приведення, пронація і супінація, колові рухи. Масажист стоїть позаду сидячого пацієнта, різнойменну руку кладе на його плече, а однойменною береться за передпліччя біля ліктьового суглоба. Фіксуючи надпліччя (щоб уникнути руху за рахунок рухливості лопатки), піднімає руку вгору, опускає вниз (відведення, приведення); потім з горизонтального положення плеча руку відводить вперед і назад; поворот всередину-назовні (пронація, супінація) і колові рухи (рис. 4.60).

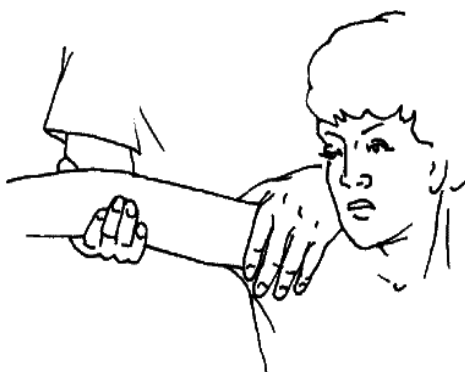


Рис. 4.60. Рухи у плечовому суглобі

Рухи у ліктьовому суглобі - згинання і розгинання, пронація і супінація. Масажований сидить біля столу, на який кладе передпліччя. Масажист береться однією рукою за плече пацієнта, якомога ближче до ліктьового суглоба, іншою – за передпліччя біля зап'ястка і робить максимально повне згинання та розгинання у ліктьовому суглобі. Якщо пацієнт лежить, масажист одну руку підводить під ліктьовий суглоб, іншу – під зап'ясток і робить ті ж рухи. Поворот долоні вниз – пронація, поворот долоні вгору-супінація (рис. 4.61).

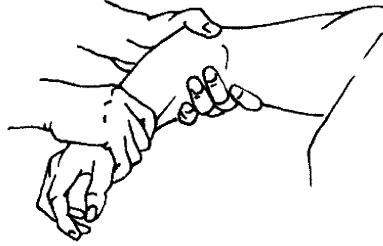


Рис. 4.61. Рухи у ліктьовому суглобі

Рухи кисті – згинання та розгинання, відведення та приведення, колові рухи. Масажист бере однією рукою пальці масажованого, а іншою фіксує передпліччя вище променево-зап'ясткового суглоба і робить згинання та розгинання кисті, приведення і відведення, колові рухи в обидва боки (рис. 4.62).



Рис. 4.62. Рухи кисті

Рухи пальців рук – згинання та розгинання, розведення і зведення. Однією рукою масажист фіксує п'ястно-зап'ясткове зчленування, іншою робить згинання та розгинання кожного пальця, а також зведення і розведення пальців (рис. 4.63).

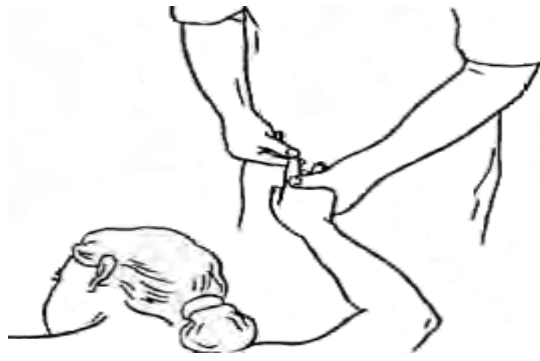


Рис. 4.63. Рухи пальців рук

Рухи в ділянці попереку – розгинання тулуба і скручування хребта.

Розгинання тулуба. Масажований лежить на животі, гомілковостопні суглоби на валику, руки вздовж тулуба. Масажист стоїть перпендикулярно відносно масажованого, ліву руку він підводить під масажованого нижче шиї, а праву - накладає на ділянку нижче лопаток і фіксує. Потім лівою рукою виконує розгинання тулуба, а праву руку поступово зміщує на ділянку крижа (рис. 4.64).



Рис. 4.64. Розгинання тулуба

Скручування хребта може проводитися за двома варіантами:

1. Масажист, стоячи перпендикулярно, підводить одну руку під дальній від себе плечовий суглоб масажованого, пропускаючи її між плечем і тулубом, іншою рукою фіксує поперекову ділянку і рухом вгору на себе виконує скручування хребта. Те ж саме проробляють і з іншого боку.

2. Масажист, стоячи перпендикулярно відносно пацієнта, накладає долоню, наприклад, лівої руки на ділянку лопатки і фіксує її, а іншу (праву) руку підводить під гребінь клубової

кістки і, захопивши його, тягне вгору на себе, скручуючи таким чином хребет (рис. 4.65).



Рис. 4.65. Скручування хребта

Рухи в кульшовому суглобі – згинання та розгинання, відведення і приведення, пронація і супінація, колові рухи (рис. 4.66).

При згинанні і розгинанні в кульшовому суглобі масажований лежить на спині. Масажист одну руку кладе на гомілковостопний суглоб, іншу - на колінний і згинає ногу в цих суглобах, намагаючись, щоб стегно торкнулося живота.

При випрямленні ноги масажист підводить руку, що лежить на колінному суглобі, під нього, страхуючи ногу від можливого падіння.

Відведення і приведення виконуються в положенні масажованого лежачи на боці. Масажист підводить руку під верхню частину гомілки і піднімає випрямлену ногу, впираючись іншою рукою в гребінь клубової кістки.

Пронація і супінація виконуються в положенні масажованого лежачи на спині. Масажист однією рукою впирається в гребінь клубової кістки, іншу кладе на гомілку нижче колінного суглоба і повертає ногу то всередину, то назовні.

При виконанні кругових рухів масажований лежить на спині. Масажист бере знизу стопу пацієнта однією рукою, іншу кладе на колінний суглоб і згинає ногу в колінному і кульшовому суглобах то в одну, то в іншу сторону.

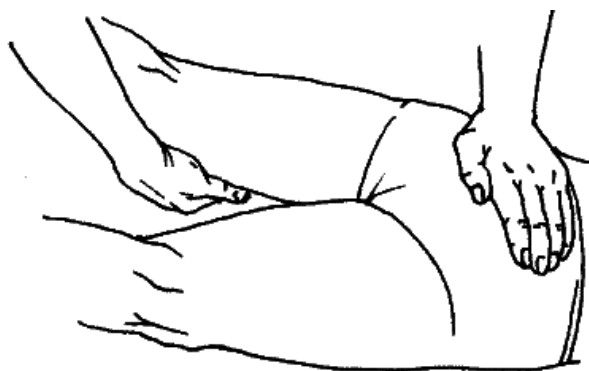


Рис. 4.66. Рухи в кульшовому суглобі

Рухи в колінному суглобі – згинання та розгинання. Виконуються в положенні масажованого лежачи на грудях. Масажист стоїть перпендикулярно відносно масажованого, тримає гомілку під гомілковостопним суглобом однією рукою, а іншу накладає на нижню частину стегна для попередження травми і робить згинання, потім знімає зі стегна руку, затиснуту між стегном і гомілкою, і підсилює нею тиск на гомілку, намагаючись дістати п'ятою до сідничного м'яза, потім плавно переводить гомілку у вихідне положення (рис. 4.67).



Рис. 4.67. Рухи в колінному суглобі

Рухи в гомілковостопному суглобі – згинання та розгинання, пронація і супінація, обертальні рухи. Масажований лежить на спині. Масажист однією рукою тримає стопу знизу, а іншою фіксує зверху гомілковостопний суглоб і робить згинання, розгинання, пронацію, супінацію і обертальні рухи стопою в обидва боки (рис. 4.68).

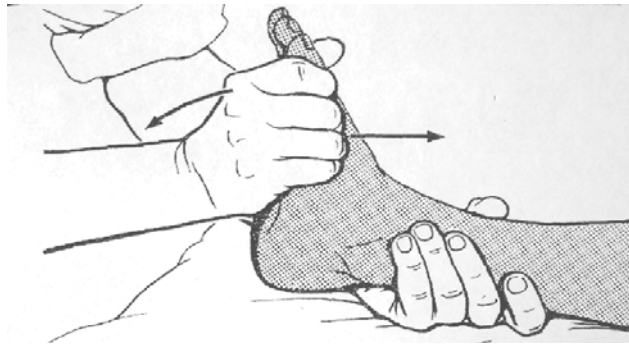


Рис. 4.68. Рухи в гомілковостопному суглобі

Рухи пальців ніг – згинання та розгинання (рис. 4.69). Стоячи вздовж тіла пацієнта, масажист однією рукою притримує стопу, а іншою робить згинання та розгинання кожного пальця окремо.



Рис. 4.69. Рухи пальців ніг

Практичні рекомендації щодо проведення рухів

1. Для правильного й успішного проведення рухів у поєднанні з масажем слід використовувати зручне, розслаблене, фізіологічне положення (за R.Fick, 1911). Масаж і вправи лікувальної гімнастики краще проводити в положенні пацієнта лежачи або сидячи, і тільки у пізніх стадіях реабілітації вправи можна проводити в положенні стоячи.
2. Підбір вправ і інтенсивність навантаження залежать від особливостей захворювання пацієнта, стадії і перебігу патологічного процесу, періоду реабілітації, наявності ускладнень.
3. При виборі та дозуванні вправ необхідно також враховувати особливості психологічного стану пацієнта, оскільки небажання виконувати вправи і недотримання інструкцій є одним із протипоказань до їх застосування.
4. Вправи виконують ритмічно, плавно, дозують залежно від особливостей

вправи та віку, статі, тілобудови, частини тіла, яке масажується.

Основні помилки при виконанні рухів

1. Неприпустимо проводити вправи у швидкому темпі, з сіпанням і посмикуванням.
2. Не можна виконувати вправи без урахування фаз дихання пацієнта.
3. Не можна провокувати біль або додаткове напруження м'язів. Виникнення переносимого больового відчуття припустиме тільки при здійсненні мобілізації суглоба.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть основні групи масажних прийомів.
2. Який фізіологічний вплив погладжування на організм?
3. Який фізіологічний вплив розтирання на організм?
4. Який фізіологічний вплив розминання на організм?
5. Який фізіологічний вплив вібрації на організм?
6. Який фізіологічний вплив рухів на організм?
7. Назвіть основні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання обхоплюючого погладжування.
8. Назвіть допоміжні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання гребнеподібного погладжування.
9. Опишіть техніку виконання граблеподібного розтирання.
10. Опишіть техніку виконання пиління.
11. Опишіть техніку виконання розминання великими пальцями.
12. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
13. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
14. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
15. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні вібрації?
16. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні прийому рухів?
17. Які помилки можуть зустрічатися при виконанні прогладжування?

18. Які помилки можуть зустрічатися при виконанні розтирання?

19. Які помилки можуть зустрічатися при виконанні розминання?

20. Які помилки можуть зустрічатися при виконанні вібрації?

21. Які помилки можуть зустрічатися при виконанні рухів?

5. МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА

5.1. Масаж голови, обличчя, шиї

Залежно від умов та стану пацієнта масаж шиї проводиться в положенні сидячи (сидячи в спеціальному кріслі, голова розміщена на підголівнику; сидячи за масажним столиком, голова спирається лобовою ділянкою на підголівник чи руки пацієнта) лежачи на спині або на боці. Залежно від положення масажованого та ділянки масажу масажист може розміщуватись спереду, збоку чи ззаду.

Підготовка шкіри обличчя і шиї до проведення масажу

Перед сеансом масажу необхідно провести підготовку шкіри. Її слід обробити лосьйоном або іншим спеціальним засобом. Очистити пори жирної шкіри можна спиртом або настоянкою на основі лікарських трав. Найпростішим способом очищення шкіри є умивання з використанням мила або спеціальної пінки. Щоб очистити пори сухої і нормальної шкіри, потрібно використовувати лосьйон або косметичне молочко, що відповідає даному типу шкіри. Під час очищення пор варто пам'ятати про напрямок шкірних ліній.

Лінії мінімального розтягування шкіри називають шкірними, їхні напрямки такі:

- від центра лоба до скронь, паралельно до брів;
- від зовнішнього кута ока до внутрішнього;
- від внутрішнього кута ока до зовнішнього;
- згори вниз по частині носа, що виступає;
- від середини частини носа, що виступає, до його крилець;
- від крилець носа і центра верхньої губи до верхніх частин вушних раковин;
- від кутів рота до козелка вушних раковин;
- від центра нижньої губи до вушної часточки;
- знизу вгору спереду шиї;
- зверху вниз по обох боках шиї;
- позаду шиї – знизу вгору.

Після очищення шкіри обличчя слід добре витерти. Потім шкіру необхідно зігріти для розслаблення м'язів обличчя. Тепло також впливає на судини, відбувається їх розширення. Перед сеансом масажу найкориснішим є вологе зігрівання, яке сприяє легкому усуненню відмерлих клітин. Таке зігрівання можна здійснити за допомогою парової ванни (протягом 5 хв) або гарячого вологого компресу (протягом 2-3 хв). Для компресу можна використовувати махровий рушник, який слід опустити в гарячу воду, віджати, а потім прикласти до обличчя; при цьому такі його ділянки, як підборіддя, щоки і скроні, мають бути накриті, а ніс і рот слід залишити відкритими.

Суху шкіру перед накладанням гарячого компресу потрібно змастити кремом.

Масаж волосистої частини голови можна проводити поверх волосся і з голенням шкіри. Поза масажованого – сидячи, лежачи. Масажист сидить або стоїть позаду від масажованого.

Масаж поверх волосся. Показання: захворювання органів кровообігу, наслідки травм, захворювання шкіри, розумова перевтома, застудні захворювання, косметичні порушення, випадіння волосся.

1. Усі прийоми слід чергувати з погладжуванням.
2. Тривалість процедури – 3-10 хв.

3. Перед масажуванням волосистої частини голови необхідно провести легке колове розтирання лобової, скроневої, потиличної ділянок голови для поліпшення кровообігу у венозних судинах.
4. Після масажу волосистої частини голови слід промасажувати комірцеву ділянку.

Проводять погладжування від лоба до потилиці, від тім'я до вушних раковин, від тім'яної ділянки вниз радіально в усіх напрямках. Напрямок масажних рухів має відповідати напрямку росту волосся і вивідних проток залоз (не проводити масажні прийоми проти напрямку росту волосся) – площинне, обхоплююче, граблеподібне погладжування, методом гладження; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування; розминання – переривчастим натисканням, зсовуванням, розтягуванням, щипцеподібним методом; вібрації – методом пунктування («пальцевий душ»), точкова локальна, лінійна вібрація.

Масаж волосистої частини голови з голенням шкіри. Показання: суха себорея, рубцеві зміни шкіри після опіків, травм, передчасне випадіння волосся.

1. Після масажування одного проділу розчесати другий проділ також у сагітальному напрямку на відстані 2-3 см.
2. У поперечному напрямку робити до 10-12 проділів.
3. У сагітальному напрямку робити до 16-18 проділів.

Тривалість дії на кожний проділ – 1-2 хв, уся процедура займає до 20 хв залежно від захворювання, мети, що стоїть перед масажистом. Масаж волосистої частини голови з голенням шкіри проводять за проділами. Перший проділ розчісують у сагітальному напрямку від середини волосистої межі лоба до потилиці, проводять погладжування – пальцями, площинне спереду назад 3-4 рази; розтирання – методом штрихування, прямолінійне, колове; розминання – методом натискання, зсування, розтягування; вібрацію – методом пунктування по проділу, прийоми точкового лінійного і локального масажу.

Масаж обличчя. Пацієнт найчастіше перебуває в положенні сидячи, але може й лежачи на спині. Масажист стоїть позаду масажованого або збоку від нього (для того, щоб краще бачити ділянки масажу, перед пацієнтом слід поставити дзеркало).

Показання: масаж обличчя призначають при захворюваннях і травмах трійчастого, лицьового нерва, ушкодженнях і травмах м'яких тканин, а також кісток черепа, захворюваннях і ушкодженнях шкіри, після оперативних втручань і з косметичною, гігієнічною метою, для профілактики старіння обличчя.

Методичні рекомендації

1. Тривалість масажу – 5-15 хв.
2. Ділянка шиї під час масажування обличчя має бути оголеною, оскільки масаж цієї ділянки обов'язковий.
3. Обличчя необхідно заздалегідь зігріти компресом, руки масажиста мають бути теплими.

Масаж лобової ділянки. Проводять погладжування – площинне, методом гладження в напрямку знизу вгору від надбрівних дуг до лінії початку росту волосся, від середини лоба до скроневих ділянок; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування (усі прийоми проводити «переступанням» в усіх напрямках); розминання – натискання переривчасте, щипцеподібне (пощипування великим і вказівним пальцями по всій поверхні лобової ділянки); вібрацію – методом пунктування «пальцевий душ», прийоми точкового локального та лінійного масажу. Усі прийоми чергувати з погладжуванням (4-5 разів).

Масаж ділянки очної ямки. Проводять погладжування у верхній частині очної ямки в напрямку до скроневих ділянок, у нижній частині очної ямки – у напрямку до перенісся, до внутрішнього краю ока, площинне, щипцеподібне; розтирання – прямолінійне, колове, методом штрихування – за тими самими лініями; розминання – натискання щипцеподібне у верхній частині очної ямки, у нижній – у напрямку до перенісся; вібрацію – методом пунктування, постукування пальцями, прийоми точкового масажу.

Масаж щічної ділянки. Проводять погладжування у напрямку до вušних раковин, площинне, щипцеподібне, методом гладження; розтирання – колове, прямолінійне, спіралеподібне, методом штрихування, пиління; розминання – щипцеподібне, методом натискання, зсування, розтягування;

вібрацію – методом пунктування «пальцевий душ», прийоми точкового масажу.

Масаж ділянки носа. Проводять погладжування площинне, щипцеподібне; розтирання – прямолінійне, колове, щипцеподібне, методом штрихування; розминання – методом натискання; вібрацію – методом пунктування, трясіння кінцевими фалангами великого і вказівного пальців, прийоми точкового масажу. Усі рухи проводять від кінчика носа до перенісся.

Масаж ділянки рота й підборіддя. Проводять погладжування від середньої лінії по нижньому краю щелепи до завушних ділянок, від крил носа до вушної часточки, від кутів рота до вушних раковин, площинне погладжування, щипцеподібне погладжування; розтирання – колове, прямолінійне, спіралеподібне, методом штрихування, щипцеподібне; розминання – методом натискання, методом розтягування, зсовування; вібрацію – методом пунктування «пальцевий душ», поплескування, прийоми точкового масажу. Усі прийоми слід чергувати з погладжуванням, при масажі носогубної складки рухи потрібно здійснювати від нижньої частини середини підборіддя до носогубних складок і крил носа.

Масаж вушних раковин. Проводять погладжування вушної часточки, площинне, рухи здійснюють послідовно, переходячи з вушної часточки на нижнє, середнє, верхнє заглиблення, після чого масажують задню поверхню вушної раковини; розтирання – прямолінійне, колове, щипцеподібне; розминання – методом натискання; вібрацію – в основному прийоми точкового масажу з використанням пристосувань (палички, стрижні, голки різного діаметра з кулясто заокругленими кінцями).

Показання: однобічний вплив у разі невриту, радикуліту. Аурикулярні точки є мікрозонами проєкцій окремих органів, дію на них широко використовують при лікуванні захворювань нервової системи, для усунення больових синдромів.

Методичні рекомендації

1. Для виявлення болючих ділянок на вушній раковині провести прийом стискання між великим і вказівним пальцями по 8-10 разів, фіксуючи реакцію у відповідь.

2. Вибираючи точки впливу, варто зазначити, що праве вухо відповідає правій половині тіла, ліве – лівій.

3. Для досягнення лікувального ефекту слід детально вивчити будову та розміщення точок впливу.

4. Після локалізації точки на зовнішньому боці вушної раковини її проєктують на внутрішній (звернений до черепа) бік вушної раковини. Пальцями правої руки проводять масаж, пальцями лівої – підтримують вушну раковину.

5. Масаж за годинниковою стрілкою посилює, збуджує функції, справляє тонізуючу дію.

6. У процесі масажування вушної раковини спочатку посилюється місцева болючість вуха, потім виникають відчуття тепла, жару, інтенсивність болю знижується, периферійний біль також зменшується, досягається лікувальний ефект.

Масаж ділянки шиї. Проводять погладжування (пацієнт перебуває в положенні сидячи або лежачи на животі, спираючись лобом на свої кисті) – площинне, обхоплювальне, гребенеподібне, щипцеподібне, напрямок усіх рухів – зверху вниз; розтирання – прямолінійне, колове, методом пиління, штрихування; розминання – поперечне, поздовжнє, методом натискання, методом зсовування, розтягування; вібрацію – методом пунктування, постукування, поплескування, трясіння окремими пальцями.

Показання: захворювання серцево-судинної системи, центральної і периферійної нервової системи, органів дихання, внутрішніх органів, травми і захворювання хребта, захворювання шкіри та її ушкодження, післяопераційний період, а також з косметичною або гігієнічною метою.

Методичні рекомендації

1. Масаж шиї проводять 3-10 хв за показаннями.
2. Кожний прийом масажу слід чергувати з погладжуванням.
3. Потрібно дотримувати обережності при масажуванні передньої поверхні шиї, ділянки сонних артерій.

При масажуванні пацієнт не повинен затримувати дихання.

5.2. Масаж грудної клітки

Положення пацієнта: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Положення масажиста: стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта.

Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поясної лінії і передньої серединної лінії до пахвових, підключичних лімфатичних вузлів. На передній поверхні використовують площинне погладжування, на бічній та в ділянці великих грудних м'язів – обхоплююче. Міжреберні і проміжки масажують граблеподібним прийомом від груднини в напрямку до хребта, реберні дуги погладжують опорною частиною кисті або пальцями у цьому ж напрямку.

Розтирання. Розтирання великих грудних м'язів: у чоловіків фалангами пальців, опорною частиною кисті чи ліктьовим краєм кисті спіралеподібно, пиляння двома руками за ходом м'язових волокон у напрямку до пахвової ділянки; у жінок розтирання пальцями чи граблеподібне розтирання, штрихування місць прикріплення грудних м'язів, обминаючи груди. Розтирання пальцями чи опорною частиною кисті місць початку передніх зубчастих м'язів. Спіралеподібне розтирання пальцями груднини, ключиць, ребер. Граблеподібне розтирання, штрихування, пиління міжреберних проміжків. Розтирання пальцями ребер у напрямку від груднини до хребта.

Розминання. У чоловіків та дітей розминання великого грудного м'яза проводять від місця початку до прикріплення. Для цього використовують поздовжнє та поперечне розминання, зміщення, натискування долонями чи пальцями. У жінок масажують лише місце його прикріплення до плечової кістки прийомами натискування та зміщення. Передній зубчастий м'яз розминають також зміщенням та натискуванням, міжреберні м'язи – натискуванням одним чи кількома пальцями.

Вібрація. Стабільна та лабільна вібрація проводиться в ділянці груднини, по обидва боки від неї, в підключичних ділянках, на зубчастих м'язах та в місцях прикріплення м'язів до плечової кістки. Використовують потрушування великих грудних та передніх зубчастих м'язів. Переривчаста вібрація: поколювання пальцями передньої поверхні грудної клітки та міжреберних проміжків, рубання (у чоловіків) великих грудних м'язів уздовж м'язових волокон та міжреберних проміжків. Прийоми переривчастої вібрації на передній поверхні грудної клітки проводять тільки за показаннями, дуже обережно.

Масаж діафрагми проводиться непрямым шляхом, використовуючи безперервну стабільну та лабільну вібрацію в ділянці реберних дуг.

Після розслаблення м'язів проводять ритмічні натискування на грудну клітку та стискання її з боків. Для підсилення ефекту можна проводити це під час видиху пацієнта, у такому випадку сила натискування чи стискання збільшується. Масаж міжреберних нервів виконується одним чи двома пальцями, поставленими граблеподібно. З масажних прийомів використовується погладження, розтирання, безперервна вібрація.

Масаж грудей у жінок проводиться тільки при наявності показань. Використовується погладження, розтирання, переривчаста вібрація у формі пунктування. Вибір окремих прийомів та напрямок масажних рухів залежать від поставленої мети: при явищах судинного застою, в'ялих, розтягнутих грудях – від соска; при недостатній секреторній діяльності молочних залоз, застої в ній молока, в період лактації– від основи груді до соска. Масажувати сосок, крім окремих показань (*впалий сосок тощо*), не рекомендують.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу грудної клітки

1. Груді у жінок можна масажувати тільки при наявності спеціальних для того показань. В інших випадках обминають.

2. Зубчасті та міжреберні м'язи масажують у напрямку до хребта.

3. На передній поверхні грудної клітки не рекомендують виконувати енергійні масажні рухи в ділянці реберно-грудинних з'єднань, серця, правої реберної дуги у зв'язку з їх підвищеною чутливістю.

4. Тривалість масажу передніх та бічних ділянок грудної клітки залежить від завдань і коливається в межах 5-12 хв.

Показання до призначення масажу грудної клітки

Показання до призначення масажу передніх та бічних ділянок грудної клітки є захворювання органів дихання, серцево-

судинної системи, травного апарату, остеохондроз шийно-грудного відділу хребта.

5.3. Масаж живота

Масаж живота виконують у положенні пацієнта лежачи на спині, голова дещо піднята, руки вздовж тулуба, коліна зігнуті, під колінами валик. Масажист розміщується боком до кушетки на рівні кульшових суглобів пацієнта. Масаж живота складається з масажу передньої черевної стінки, органів черевної порожнини та нервових сплетінь.

Масаж передньої черевної стінки. Впливу підлягають шкіра, підшкірний шар, фасції та м'язи передньої черевної стінки.

Погладжування. Масаж починають із площинного поверхневого погладжування навколо пупка за годинниковою стрілкою фалангами 2-5 пальців правої руки з опорою на перший палець. Починати треба з легкого поверхневого погладжування, ледь торкаючись шкіри, це сприяє розслабленню м'язів живота. Далі проводять площинне погладжування долонею однієї або двох рук, масажуючи всю поверхню живота. Погладжування верхньої половини живота виконують від білої лінії живота в напрямку пахвових ямок, а нижньої – до пахвинних.

Розтирання. Розтирання виконують за годинниковою стрілкою. Використовують поверхневе і глибоке спіралеподібне розтирання пальцями. При наявності значних відкладень жиру в черевній стінці використовують допоміжні прийоми: пиляння, пересікання знизу догори, зверху вниз і справа наліво; можна використовувати щипцеподібне розтирання.

Розминання. Розминання прямих м'язів живота поперечним розминанням, починаючи від верхнього краю лобкової кістки догори до місця їх прикріплення в ділянці хрящів V-VII ребер та мечоподібного відростка. Косі м'язи живота масажують двома руками одночасно або послідовно, з кожного боку окремо, їх захоплюють руками, зміщують, розтягують, стискають. На передній черевній стінці виконують також прийом наочування.

Вібрація. Вібраційне погладжування і стрясання, безперервна вібрація, ніжне поплескування та рубання (*при відсутності болю*), пунктування.

Методичні рекомендації щодо проведення масажу живота

1. Перш ніж приступити до масажу, масажист повинен з'ясувати: самопочуття хворого; стан кишківника (біль, нудота, печія, відрижка, закрепи, пронос); час останнього приймання їжі (масаж можна починати через півгодини після легкого сніданку і через 2 год після обіду); час останнього сечовипускання та випорожнення (перед масажем кишечника і сечовий міхур необхідно опорожнити); стан серцевої діяльності (масаж має великий вплив на стан серцево-судинної системи). Таке опитування необхідно проводити перед кожною процедурою масажу.

2. Масаж живота потрібно проводити на твердій поверхні.

3. Руки масажиста повинні бути теплими (холодні руки гальмують розслаблення м'язів).

4. Масаж живота і особливо органів черевної порожнини відповідальна процедура, тому масажист повинен добре знати топографію внутрішніх органів, чітко орієнтуватися в стані тону м'язів.

5. Під час масажу внутрішніх органів м'язи передньої черевної стінки повинні бути максимально розслабленими.

6. При масажі черевних м'язів напрямок рухів повинен відповідати ходу їх м'язових волокон, при масажі внутрішніх органів необхідно керуватися топографо-анатомічними особливостями розміщення цих органів. До масажу внутрішніх органів можна приступати після 1-2 сеансів масажу передньої черевної стінки, коли хворий навчиться зберігати її розслаблення під час масажу.

7. Масаж внутрішніх органів повинен виконуватися дещо повільніше, ніж передньої черевної стінки у зв'язку з тим, що гладка мускулатура скорочується повільніше від скелетної.

8. Перші процедури масажу ділянки живота не повинні тривати більше 10 хв у дорослих і 3-5 хв – у дітей, оскільки ця процедура швидко втомлює хворого.

9. Після масажу живота масажований повинен відпочивати в положенні лежачи близько 20-30 хв.

Показання до призначення масажу ділянки живота

Масаж ділянки живота призначають при захворюваннях травної системи, після оперативних втручань на органах черевної

порожнини, для профілактики утворення спайок після них, після травматичних ушкоджень живота та для корекції постави.

5.4. Масаж спини і таза

Положення пацієнта – лежачи на животі, руки злегка зігнуті у ліктьових суглобах і розміщуються вздовж тулуба. Під лобову ділянку, груди й живіт підкладають валики або подушки.

Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поперекової ділянки паралельно до остистих відростків хребта ввєрх через верхній край трапецієподібного м'яза до надключичних ямок. Після цього кисті повертаються у вихідне положення і, дещо відступивши від хребта, продовжують рухи до пахвових ділянок. Використовують поверхнєве і глибоке площинне погладжування, гладження, охоплююче погладжування бічних поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза. Міжкостисті та міжреберні проміжки масажують граблеподібним погладжуванням.

Розтирання. Напрямок рухів може бути поздовжнім та поперечним. Розтирання прихребтових зон, трапецієподібного м'яза, найширших м'язів спини і лопаток виконують долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців і штрихування практикують в ділянках остистих відростків, гребнів клубових кісток, внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток. Граблеподібно розтирають ребра, міжкостисті та міжреберні проміжки. Розтирання ліктьовим краєм кисті застосовують на внутрішньому краї і нижніх кутах лопаток, для чого руку пацієнта закладають за спину. Розтирання спини можна виконувати пальцями, зігнутими в кулак, з обтяженням кисті іншою рукою, пилінням, струганням. На зовнішніх краях найширших м'язів спини та низхідній частини трапецієподібного м'яза використовують прийом пересікання.

Розминання. Виконується однією чи обома руками з кожного боку спини поздовжньо та поперечно, при цьому масажні рухи можуть виконуватися у висхідному та низхідному напрямках. Для масажу паравертебральних зон, трапецієподібного м'яза та найширших м'язів спини використовують зміщення,

розтягування, натискування. Розминання зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза проводять поздовжнім та поперечним розминанням однією чи двома руками. Після розслаблення поверхнево розміщених м'язів приступають до масажу через їх поверхню більш глибоко розміщених м'язів. Використовують прийоми натискування однією та двома руками з обтяженням кистю. Поступово, спіралеподібно заглиблюючись у товщу м'яза, розминають його між долонею та кістковою основою, на якій він розміщений, зміщуючи м'язовий пласт з кісткового ложа, потім поступово, тими ж спіралеподібними рухами, зменшують натискування і переходять на розміщену поруч ділянку м'яза. Можна використовувати гребенеподібний прийом. Особливо ретельного масажу вимагають глибокі м'язи спини, розміщені по обидва боки від хребта (*в прихребтових, паравертебральних зонах*).

Натискування в ділянці хребта: масажист розміщує обидві кисті на відстані 10-15 см одна від одної поперечно до хребта так, щоб пальці були з одного боку, а опорна частина кисті – з іншого. Здійснюють послідовно кожною рукою ритмічне натискування, повільно переміщуючи їх у висхідному та низхідному напрямках. Можна виконувати натискування на паравертебральні зони одночасно двома руками, розміщеними симетрично по обидва боки хребта.

Масаж під лопаткою проводиться в положенні хворого лежачи на животі. Масажист однією рукою піднімає плечовий суглоб, сприяючи деякому відходженню лопатки від поверхні грудної клітки. Другою рукою проникає під лопатку, виконуючи спіралеподібне розтирання пальцями та розминання натискуванням підлопаткового м'яза і ділянки грудної клітки під нею. Підлопатковий м'яз можна розминати, заклавши руку пацієнта за спину.

Вібрація. Безперервна вібрація. Лабільна вібрація одним або кількома пальцями чи підвищенням великого пальця або гребенеподібно (виконується найчастіше вздовж прямих м'язів спини, в місцях виходу корінців спинномозкових нервів на поверхню тіла). Стабільна вібрація в зонах напруження м'язів (найчастіше це надостьова ямка, паравертебральні зони, місця прикріплення м'язів). Потрушування країв трапецієподібного м'яза та найширших м'язів спини. Стрясання окремих ділянок чи

усієї спини накладанням на протилежні (правий верхній, лівий нижній) квадрати спини рук, які здійснюють безперервні коливальні рухи. Потім руки розміщуються на немасажованих (протилежних) квадратах, виконуючи ці ж коливальні рухи.

Переривчаста вібрація: поколювання пальцями, кулаком, поплескування, рубання обома руками, шмагання. Не слід використовувати ударні прийоми в ділянці нирок та у лівій міжлопатковій ділянці.

При масажуванні *ділянки таза* проводять погладження, розтирання знизу вгору, допоміжні прийоми – погладження з обтяженням, гребенеподібне, методом гладження; далі розтирання – колове з обтяженням, гребенеподібне, методом пиління; розминання – обома руками, поздовжнє й поперечне, висхідне й низхідне; вібрацію – методом рублення, постукування, переривчасту вібрацію, методом поплескування, точкову вібрацію.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу спини

1. Масаж спини краще проводити, коли пацієнт лежить на низькій кушетці, щоб при нахилі тулуба масажиста вперед прямі руки не згинались, досягаючи поверхні спини хворого.

2. Положення масажованого під час масажу повинно бути максимально зручним, щоб виключити його зусилля, спрямовані на утримання тіла. При наявності патологічних викривлень хребта необхідно максимально допустимо відкоригувати їх за допомогою положення, подушки та інших пристосувань.

3. Обов'язково розминати поверхнево і глибоко розміщені м'язи, оскільки нерозмасажовані рефлекторно змінені м'язи є джерелом патологічної імпульсації, яка підтримує патологічний стан, а на певних етапах його розвитку може стати причиною рецидиву.

4. Натискування на хребет потрібно проводити обережно, особливо у людей середнього та похилого віку, для яких характерні явища остеопорозу.

5. Під час масажу міжреберних проміжків зона дотику повинна бути максимально широкою (вся бічна поверхня пальця, розміщеного в міжреберному проміжку, чи кількох пальців, граблеподібно розміщених у сусідніх міжреберних проміжках), щоб зменшити неприємне відчуття лоскоту.

6. Прийоми переривчастої вібрації у лівій міжлопатковій ділянці треба проводити обережно, враховуючи їх збуджуючий вплив на серце та легені.

7. Переривчаста вібрація в ділянці проекції нирок та в ділянці хребта не показана.

8. Тривалість масажу спини залежить від завдань і коливається в межах 10-20 хв.

Показання до призначення масажу спини

Масаж спини призначається: при захворюваннях та травмах хребта, нервової системи, захворюваннях органів дихання. Масаж прихребтових та рефлексогенних зон спини використовується при сегментарно-рефлекторних методах лікування ним захворювань серцево-судинної системи, внутрішніх органів, захворювань та травм кінцівок.

5.5. Масаж верхніх кінцівок

Під час проведення масажу пацієнт має перебувати в положенні сидячи або лежачи. Масаж виконують однією або двома руками. При масажуванні однією рукою іншою фіксують масажовану кінцівку і допомагають захоплювати м'язи, на які впливають.

Масажні рухи слід проводити по ходу лімфатичних судин у напрямку до лімфатичних вузлів (ділянка ліктьового згину, пахвова ямка), уздовж променевої кістки, по задній поверхні плеча і через дельтоподібний м'яз, завершити обхоплювальним погладжуванням у ділянці надключичного лімфатичного вузла, потім виконати обхоплююче погладжування по ліктьовій кістці, по передній поверхні плеча і завершити рухи в ділянці пахового лімфатичного вузла.

Масаж кисті. Здійснюють площинне, щипцеподібне погладжування по тильній поверхні кисті, починаючи від кінчиків пальців до середньої третини передпліччя, потім масажують окремо кожний палець у напрямку його основи по тильній, долонній і бічній поверхнях. Розтирання виконують по долонній і бічній поверхнях кожного пальця і кисті коловим, прямолінійним методом, а також штрихуванням, пилінням, гребенеподібно; розминання – щипцеподібним методом,

натисканням, зсовуванням, розтягуванням; вібрацію проводять пунктуванням, постукуванням, струшуванням, точковим масажем; здійснюють пасивні й активні рухи.

Масаж передпліччя. Проводять погладжування ділянки ліктьового згину – площинне, обхоплююче, гребнеподібне, щипцеподібне, граблеподібне, методом гладження; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом пиляння, перетинання, штрихування, стругання; розминання – поздовжнє, поперечне, методом валяння, натискання, зсовування, розтягування; вібрацію – методом постукування, поплескування, рублення, струшування, непереривчасту лабільну, стабільну вібрацію, прийоми точкового масажу (лінійного, локального).

Масаж ліктьового суглоба. Проводять колове, площинне погладжування; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування, натискання; вібрацію – точкову, методом пунктування; розминання – щипцеподібним методом, зсовуванням; розтягання, натискання; рухи – активні й пасивні.

Масаж плеча. Проводять погладжування в напрямку пахвової ямки – площинне, обхоплююче, щипцеподібне; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом перетинання, пиляння, штрихування, стругання; розминання – методом валяння, поперечне, поздовжнє (м'язи-згиначі і м'язи-розгиначі розминають окремо), розтягуванням, зсовуванням, щипцеподібним методом, методом натискання; вібрацію – методом трясіння, пунктування, постукування, поплескування, струшування, точковий масаж.

Масаж плечового суглоба. Проводять погладжування – площинне, обхоплювальне, щипцеподібне, методом гладження, граблеподібне; розтирання – колове, прямолінійне, спіралеподібне, методом штрихування; розминання – методом натискання; вібрацію – точкову, методом пунктування; рухи – пасивні, активні.

Масажують спочатку дельтоподібний м'яз, а потім плечовий суглоб. Якщо масажист розташовується перед пацієнтом, то для кращого доступу масажованому пропонують закласти руку за спину, якщо ззаду – то хворий кладе руку на інше плече. Нижня поверхня суглобової сумки стає доступнішою для масажиста при

відведенні руки вбік або в разі переміщення її на плече масажиста.

Методичні рекомендації

1. Перед проведенням масажу слід максимально розслабити м'язи хворого.

2. При масажуванні окремих ділянок необхідно проводити підготовчий масаж всієї руки.

3. Кисть і передпліччя не слід масажувати окремо (при масажуванні передпліччя треба масажувати також кисть).

4. Під час масажування плеча потрібно масажувати весь плечовий пояс.

5. Під час масажування м'язів плеча не слід натискати на внутрішню борозну двоголового м'яза.

6. При травмах необхідно починати масаж з розміщеної вище ділянки або з підготовчого масажу всієї кінцівки.

7. Тривалість процедури залежить від мети масажу і може становити 3-10 хв при масажуванні окремих ділянок і 12-15 хв – при масажуванні всієї кінцівки.

Показання до призначення масажу верхніх кінцівок

Захворювання і травми м'яких тканин, кісток, суглобів; захворювання судин, периферійних нервів; шкірні захворювання.

5.6. Масаж нижніх кінцівок

Положення пацієнта – лежачи на животі, на спині. Масажні рухи проводять по ходу лімфатичних судин у напрямку до підколінних і пахвинних лімфатичних вузлів.

Масаж стопи. Проводять погладжування – від пальців по тильній поверхні стопи, по передній поверхні гомілки до підколінних лімфатичних вузлів, площинне, обхоплювальне погладжування, по підошовній поверхні, гребнеподібне, методом гладження від пальців до п'яти; розтирання – колове, прямолінійне, гребнеподібне, методом штрихування; розминання — щипцеподібним методом, натисканням на підошву; вібрацію – методом пунктування, постукування, поплескування, струшування; рухи пасивні.

Масаж надп'яtkово-гомiлкового суглоба. Проводять погладжування – колове, площинне; розтирання – прямолінійне,

колове, спіралеподібне, методом штрихування; розминання – методом натискання; вібрацію – точкову; рухи пасивні.

Масаж гомілки. Проводять погладжування – площинне, обхоплювальне, по передній і задній поверхнях, гребенеподібне; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом пиління, стругання, штрихування; розминання – поздовжнє, поперечне, методом натискання, валяння, розтягування, зсовування; вібрацію — методом струшування, пунктування, постукування, поплескування, рублення, точкову вібрацію.

Масаж колінного суглоба. Проводять погладжування – колове, площинне; розтирання – прямолінійне, колове; розминання – методом натискання, зсовування; вібрацію – точкову; рухи неінтенсивні.

Масаж стегна. Проводять погладжування – по передній, бічній, задній поверхнях, площинне, обхоплююче, гребенеподібне, методом гладження; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом пиління, стругання, штрихування; розминання – розтягування, валяння, поздовжнє, поперечне, методом натискання, зсовування (проводити окремо в ділянці передньої, зовнішньої і внутрішньої груп м'язів); вібрацію – методом трясіння окремих груп м'язів, пунктування, постукування, струшування, точкову вібрацію.

Масаж сідничних м'язів. Проводять погладжування – від крижів, куприка і гребенів клубових кісток до пахвинних лімфатичних вузлів, площинне, обхоплююче, з обтяженням; розтирання – прямолінійне, колове, спіралеподібне, гребенеподібне, методом штрихування, стругання, пиління, перетинання; розминання – поздовжнє, поперечне, методом натискання, зсовування, розтягування; вібрацію – методом трясіння, пунктування, поплескування, рублення, постукування, точкову вібрацію.

Масаж кульшового суглоба. Спочатку проводять погладжування ділянки таза, а потім на ділянці між сідничним горбом і великим вертлюгом – колове погладжування і розтирання, штрихування; рухи інтенсивні.

Методичні рекомендації

1. Масажу окремих сегментів кінцівки має передувати підготовчий масаж усієї кінцівки.
2. Не слід масажувати стопу або гомілку окремо.

3. Під час масажування стегна потрібно масажувати і м'язи таза.
4. При виконанні масажу в ділянці підколінної ямки рухи не повинні бути енергійними.
5. Масажуючи поверхні стегна, особливо в пахвинній ділянці, не слід виконувати ударні прийоми і переривчасту вібрацію.
6. Тривалість масажу може коливатися від 3 до 15 хв у разі масажування окремих сегментів і від 5 до 20 хв – усієї кінцівки.

Показання до призначення масажу нижніх кінцівок

Захворювання серцево-судинної системи, травми м'яких тканин, кісток, суглобів, периферійних нервів, центральний параліч. Мету і методику масажу визначають у поєднанні з іншими методами лікування.

Запитання для самоконтролю

1. Яких методичних рекомендацій слід дотримуються при виконанні масажу ділянки шиї?
2. Які покази до призначення масажу шиї?
3. Яким має бути положення пацієнта при виконанні масажу шиї?
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуються при виконанні масажу грудної клітки?
5. Які покази до призначення масажу грудної клітки?
6. Яким має бути положення пацієнта при виконанні масажу грудної клітки?
7. Яких методичних рекомендацій слід дотримуються при виконанні масажу живота?
8. Які покази до призначення масажу живота?
9. Яким має бути положення пацієнта при виконанні масажу живота?
10. Яких методичних рекомендацій слід дотримуються при виконанні масажу спини?
11. Які покази до призначення масажу спини?
12. Яким має бути положення пацієнта при виконанні масажу спини?
13. Яких методичних рекомендацій слід дотримуються при виконанні масажу верхніх кінцівок?

14. Які покази до призначення масажу верхніх кінцівок?
15. Яким має бути положення пацієнта при виконанні масажу верхніх кінцівок?
13. Яких методичних рекомендацій слід дотримуються при виконанні масажу нижніх кінцівок?
14. Які покази до призначення масажу нижніх кінцівок?
15. Яким має бути положення пацієнта при виконанні масажу нижніх кінцівок?

6. САМОМАСАЖ

У наш час не завжди є можливість скористатися послугами кваліфікованого масажиста. У таких випадках успішно застосовують самомасаж. Самомасаж – один із засобів догляду за тілом при комплексному лікуванні деяких травм і захворювань опорно-рухового апарату, який також використовується перед стартом, після змагання (для зняття втоми), в саунах і т.п. Він може бути як загальним, так і локальним.

Застосування самомасажу має давню історію. У старі часи люди вдавалися до самомасажу при різних захворюваннях.

Засвоїти елементарні основні прийоми самомасажу не складно, їх з успіхом можна застосовувати в побуті (сауні, в туристичних походах, після ранкової гімнастики) і в спорті (при деяких травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату). Хоча самомасаж не може замінити роботу кваліфікованого масажиста, однак ефект від нього може бути досить непоганим. Самомасаж має ряд недоліків: неможливо скористатися деякими прийомами (повністю розслабити м'язи, масажувати деякі частини тіла); витрачується багато енергії, що викликає втому. Незважаючи на недоліки, самомасаж знайшов багато прихильників серед спортсменів та тих, хто займається фізичними вправами.

Показання і протипоказання до самомасажу ті ж, що і при звичайному масажі. Як змащувальні засоби можна використовувати тальк або деякі мазі.

При виконанні самомасажу використовують мінімум масажних прийомів: двома руками масажують шию, стегно гомілки, стопу і поперекову ділянку.

Прийоми самомасажу проводять у такій же послідовності, що й класичний лікувальний масаж: погладжування – розтирання – розминання – вібрація. Також застосовують різні вправи для суглобів.

Тривалість самомасажу 5-20 хв у залежності від поставленої мети.

Правильно проведений самомасаж сприяє швидкому відновленню всіх функцій організму після фізичного навантаження, зняттю втоми і відновленню працездатності. Він активізує місцевий кровообіг, підвищується пружність та еластичність шкіри, виявляє позитивний вплив на нервову систему, поліпшує обмін речовин, стан м'язів, суглобів, діяльність серця та інших внутрішніх органів.

При проведенні самомасажу використовуються не лише прийоми класичного лікувального масажу, а й точкового: суджок, інструментарного та апаратного масажу.

Ручний масаж виконують згаданими вище прийомами. Погладжування проводять подушечками пальців, долонею, основою долоні по площині шкіри. Розтирання тими ж рухами, що й при погладжуванні, але при цьому підвищується тиск на шкіру. При розминанні захоплюють пальцями м'язи, злегка відтягують і здавлюють його окремі ділянки. При вібрації масажовані частини тіла приводяться в коливальні рухи.

Основні правила самомасажу

1. Руки повинні бути добре вимиті, без каблучок, нігті коротко підрізані.
2. Необхідно вибрати найбільш фізіологічну позу.
3. Максимально розслабити м'язи, що підлягають масажу.
4. Самомасаж проводять по голому чистому тілі.
5. Всі прийоми слід проводити по ходу лімфатичних судин і залоз, не торкаючись їх. Вибір прийомів для самомасажу залежить від зручності та ефективності їх застосування на тій чи іншій ділянці тіла. Самомасаж виконують однією або двома

руками (там, де можливо).

6.1. Самомасаж голови, обличчя, шиї

Самомасаж волосистої частини голови виконують сидячи або стоячи, нахиливши голову вперед на груди. Проводять граблеподібне погладжування нігтьовими фалангами, розташованими перпендикулярно до голови. Продовжують енергійним розтиранням коловими рухами по проділу. Інколи використовують прийом поколювання. Закінчують самомасаж волосистої частини голови погладжуванням від середини чола в бік потилиці. Окрім описаних прийомів ручного самомасажу, його також можна проводити за допомогою апаратів та інструментів.

Самомасаж обличчя. Масажні лінії розподіляються так:

- 1) від середини чола до скронь;
- 2) від внутрішнього кута ока по верхній повіці до зовнішнього кута;
- 3) по нижній повіці у зворотному напрямку;
- 4) від ніздрів до скроневої частини;
- 5) від кута рота до вушної раковини;
- 6) від середини підборіддя до мочки вуха.

Самомасаж обличчя можна виконувати самотійно або в комплексі з масажем шиї.

Масаж скроневої частини і лобних м'язів можна виконувати і долонною поверхнею чотирьох пальців (рис. 6.1). Рухи спрямовані від середини чола до скроневої ділянки, потім до перенісся. У міжбрівній зоні руки проводять легке погладжування в сторону межі росту волосся і т.д.



Рис. 6.1. Самомасаж скроневої та лобної ділянок

Підборіддя погладжують від кута нижньої щелепи до середини підборіддя, а потім із легким натисканням тильною

стороною пальців повертаються до вушних раковин (рис. 6.2). Підчоямкову ділянку погладжують II-IV пальцями від спинки носа до скроні. Повіки погладжують двома або по чергово однією рукою (подушечками долонної поверхні кінцевих фаланг чотирьох пальців). Рухи проводять від скроні по нижньому повіку до внутрішнього краю ока і у зворотному напрямку по верхній повіці. Колові м'язи ока погладжують і розтирають аналогічно погладженню повік, але у зворотному напрямку. Палець рухається не по верхній повіці, а під бровою. Розтирають подушечками II-III пальців, починаючи від підборіддя, піднімаються вгору, обходячи підборіддя по шийно-підборідних складках. Потім розтирають підборідню ямку, носо-губні складки і бокові поверхні носа. Далі по чолу – поперечні складки, розміщені паралельно бровам. Потім рекомендують натискання і погладження тих місць, де проводилося розтирання.



Рис. 6.2. Самомасаж підборіддя

М'язи обличчя розминають щипцеподібно великим і вказівним пальцями від середини підборіддя, від кутів рота, крил носа до вушної раковини. Необхідно ніжно схопити всю товщу шкіри щік і, не відтягуючи і не зміщуючи її, притиснути до кісток обличчя. Закінчують розминання погладженням щік тильною поверхнею зігнутих пальців (рис. 6.3). На щоках, підборідді виконують кругове розминання, спираючись долонною поверхнею великих пальців. Закінчують розминання легким погладженням або поколюванням «подушечками» пальців або їх тильною поверхнею (рис. 6.4). Потім роблять пунктування і розтирання, особливо по краю орбіти ока. Поколюють у ділянці щік і підборіддя в ритмі барабанного дробу долонною поверхнею пальців. Ділянку під підборіддям, щоки, шию

поколочують і тильною поверхнею пальців (рис. 6.4). Широко застосовується поплескування обличчя (рис. 6.5) долонною або тильною поверхнею кінцевих фаланг II-V пальців. Завдають легкі дотичні безболісні удари по масажних лініях, закінчують масаж обличчя погладжуванням.



Рис. 6.3. Кругове розминання обличчя тильною поверхнею зігнутих пальців



Рис. 6.4. Поколочування обличчя тильною поверхнею пальців



Рис.6.5. Поплескування обличчя

Поряд із масажем обличчя корисно виконувати спеціальні вправи для м'язів, запобігаючи появі зморшок.

Тривалість масажу 10-15 хв.

При в'янучій шкірі обличчя (сухості шкіри) перед масажем накладають крем по масажних лініях. Попередньо шкіру обличчя слід протерти лосьйоном або зробити гарячий компрес.

Самомасаж шийних м'язів виконують стоячи або сидячи. Починають здебільшого із задньої поверхні шиї (рис.6.6). Починають із погладжування напівзігнутими долонями, які в ділянці соскоподібних відростків поступово опускаються донизу, захоплюючи м'язи спини. Напрямок масажних ліній ззаду і з боків вниз, а спереду - знизу доверху. Продовжують погладжування долонною поверхнею всіх пальців однієї або двох рук верхнього краю груднини до кута нижньої щелепи (рис. 6.7). При масажі шиї й передньої поверхні грудей рухи починають із нижнього краю груднини. Розминання проводять по цих самих лініях. Особливу увагу приділяють самомасажу трапецієподібних м'язів. Самомасаж шиї можна виконувати з опорою передпліччя або ліктя другої руки на стіл (рис.6.8) або коліно (рис. 6.9), з «обтяженням» (рис.6.10). Трапецієподібний м'яз (рис. 6.11) можна масажувати стоячи або сидячи. Використовують погладжування, витискання й розминання. Масажуючу руку заносять далеко за шию. Рекомендують підтримувати її лівою кистю другої руки. Попередньо рекомендують виконати активні рухи у плечовому суглобі.



Рис. 6.6. Самомасаж задньої поверхні шиї



Рис. 6.7. Самомасаж передньої поверхні шиї



Рис. 6.8. Самомасаж шиї з опорою другої руки у стіл



Мал. 6.9. Самомасаж шиї з опорою ліктя об коліно



рис. 6.10. Самомасаж шиї з «обтяженням»



Рис. 6.11. Самомасаж трапецієподібного м'яза

6.2. Самомасаж грудної клітки

Проводять у сидячому вихідному положенні, обидві ноги витягнуті, плече з боку масажованої сторони дещо відведене, передпліччя лежить на стегні, у другому варіанті – те ж саме, але гомілка, протилежна масажованій стороні, зігнута і ступня впирається в підлогу; у третьому варіанті - лежачи на спині (масажують міжреберні проміжки і міжребер'я) з випрямленими або зігнутими ногами. Під голову слід покласти валик; четвертий варіант - сидячи на стільці; п'ятий - стоячи.

Масаж виконують однією рукою, протилежною до масажованої сторони (рис. 6.12, 6.13), або двома руками (рис. 6.14, 6.15).

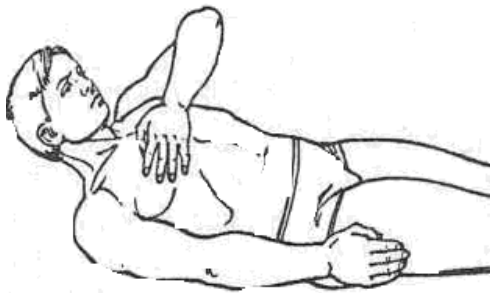


Рис. 6.12. Погладжування грудної клітки



Рис. 6.13. Розтирання міжреберних м'язів однією рукою



Рис. 6.14. Самомасаж нижнього краю шиї і грудей

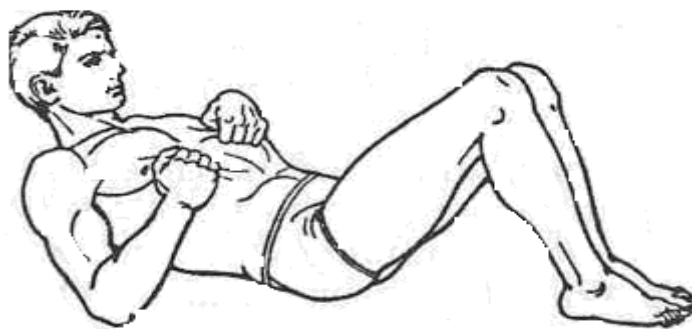


Рис. 6.15. Розтирання міжреберних м'язів, масаж грудної клітки двома руками

Проводять погладження щільно прикладеною до тіла рукою в напрямках знизу до верху по чергово то з однією, то другою рукою, а потім двома руками від груднини в бік пахвової ямки. У цьому ж напрямку проводять граблеподібне розтирання міжреберних проміжків із будь-якого вихідного положення: прямолінійно, зигзагоподібно, спіралеподібно. У лежачому положенні працює одна рука, а в сидячому і стоячому положенні

– обидві. При самомасажі міжреберних м'язів необхідно стежити за тим, щоб масажуючі рухи виконувалися по всіх міжреберних проміжках від реберного кута до ключиці.

При розтиранні в ділянці реберної дуги у лежачому положенні на спині ноги повинні бути зігнуті в колінних суглобах. Великі пальці кисті слід розташувати над дугою, а інші - знизу (дещо заглибити в підреберну западину), захопивши реберний кут у "щипці", руки рухаються від груднини в обидва боки. Розминання виконують у сидячому або стоячому положенні. Використовують всі відомі прийоми. Самомасаж грудних м'язів виконують протилежною рукою. При цьому у чоловіків сосок, а у жінок грудні залози активно масажувати не слід, допускається легке потрушування, рубання обов'язково розслабленими і розведеними пальцями. Закінчують самомасаж грудей погладжуванням. Широкі м'язи спини рекомендують масажувати в сидячому або стоячому положенні. При цьому масажуюча рука проводить відповідні прийоми, рухаючись знизу до верху, до пахвової ямки.

6.3. Самомасаж живота

Виконують у лежачому положенні на спині із зігнутими в колінних суглобах ногами і максимально розслабленим черевним пресом (рис. 6.16). Можна використовувати також стояче або сидяче вихідне положення.



Рис. 6.16. Самомасаж живота

Усі рухи виконують по ходу годинникової стрілки, здійснюючи підковоподібні рухи: справа від нижньої частини живота вверху до підребер'я, потім до нижньої частини живота зліва, обходячи ділянку сечового міхура. Інколи доцільно використовувати і фінський варіант масажу. Погладжування

можна виконувати і з навантаженням.

Розтирання проводять у вигляді пиляння ліктювим краєм кистей, тильними поверхнями кистей, а також щипцеподібним прийомом. Реберні дуги і гребні клубових кісток розтирають долонними поверхнями кінцевих фаланг або ліктювим краєм кисті.

При розминанні пальці прикладають до живота і трохи відтягують м'язи живота. Якщо не вдається схопити м'які тканини живота, то розминання виконують фалангами зігнутих пальців (гребнеподібний прийом). Розминати можна і двома руками в горизонтальному напрямку від бокових ділянок до середини живота (ординарне), чергуючи сторони живота, тобто починаючи то з однієї, то з другої (подвійний гриф). Рекомендується подвійне колове розминання прямих м'язів живота: лежачи на спині, зверху кладуть одну руку великим пальцем з лівого боку живота, а чотири - з правого, нижче - праву руку з великим пальцем з правого боку і чотири - з лівого боку живота. Розгинання проводять від підребер'я вниз. У цьому ж напрямку можна проводити щипцеподібне розминання. Косі м'язи живота розминають однією рукою на протилежному боці. Закінчують самомасаж живота легким поплескуванням із подальшим погладженням.

6.4. Самомасаж спини, поперекової зони і сідничних м'язів

Самомасаж м'язів спини виконують у сидячому або стоячому положенні. Долонна або тильна поверхня кисті щільно прикладена до спини рухається від хребта в обидва боки, виконуючи погладження і розтирання. Довгі м'язи спини масажують прийомами погладження й розтирання вздовж хребта знизу доверху. Широкі м'язи спини (в основному в задньобочкових відділах грудної клітки і в нижніх відділах ділянки спини) масажують сидячи або стоячи. Виконують погладження, розтирання, поплескування, рухаючись знизу доверху, до пахової ямки (рис. 6.17).



Рис. 6.17. Самомасаж м'язів спини

Самомасаж поперекової зони і сідничних м'язів. Масаж сідничних м'язів найзручніше виконувати стоячи з відведеною вбік, дещо зігнутою в колінному суглобі масажованою ногою (рис. 6.18). Всю вагу тіла переносимо на другу ногу. При цьому досягається максимальне розслаблення сідничних м'язів. Деякі автори рекомендують масажувати лежачи на боці. При цьому незалежно від вихідного положення дотримуються певних правил. Праву сідницю масажують правою рукою, ліву сідницю - лівою. Починають із погладжування всією долонею знизу доверху, потім переходять до витискання, розминання, захоплюючи рукою всю сідницю, потрушування, поплескування, поколювання і закінчують погладжуванням.

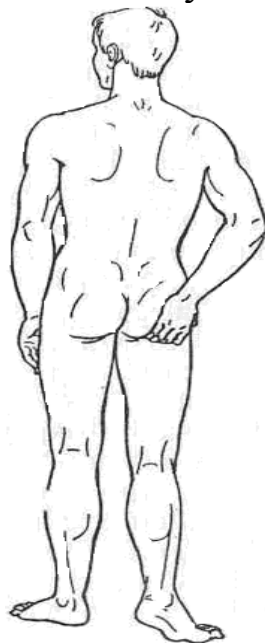


Рис. 6.18. Самомасаж сідничних м'язів

Масаж попереку рекомендується також проводити стоячи, поставивши ноги на ширину плечей із дещо нахиленим назад тулубом. Виконують енергійне розтирання з одночасними незначними рухами (нахилами) тулуба вперед-назад. Звичайно на

ділянку куприка кладуть праву руку, а вище - ліву. Виконавши кілька погладжувань, переходять до розтирання: пальцями обох рук проводять обертальні рухи, намагаючись відчутти хребет. Рухи рук спрямовують знизу доверху і навпаки (назад). Закінчують масаж легким погладженням. Розтирати можна і кулаками з опорою на основні фаланги зігнутих пальців кисті.

6.5. Самомасаж верхніх кінцівок

Самомасаж плечового суглоба виконують окремо для двоголового і триголового м'язів плеча з вихідного положення сидячи або стоячи прийомами погладження, розтирання й розминання.

Самомасаж дельтоподібного м'яза виконують з двох вихідних положень: 1) сидячи на стільці, рука лежить на столі; 2) сидячи на кушетці, одна нога зігнута і стопа спирається в кушетку, друга стоїть на підлозі, рука на коліні. Виконують погладження, витискання, колоподібне розтирання, ординарне і "щипцями" розминання, порушування, закінчують масаж погладженням (рис. 6.19).



Рис. 6.19. Самомасаж дельтоподібного м'яза

Самомасаж плеча починають обхоплюючим догладжуванням в напрямку знизу доверху (рис. 6.20), захоплюючи задню, передню, внутрішню і зовнішню сторони. Вихідне положення сидяче або стояче. При самомасажі триголового м'яза рука повинна звисати вздовж тулуба або поміж ніг, а масажована ділянка має бути нахилена в бік масажуючої руки (рис. 6.21). Після погладження виконують витискання (рис. 6.22), продовжують повздовжнім розминанням, яке роблять в обидва боки - знизу доверху і навпаки. На двоголовому м'язі застосовують лише ординарне розминання.



Рис. 6.20. Самомасаж м'язів передньої поверхні плеча



Рис. 6.21. Самомасаж м'язів задньої поверхні плеча



Рис. 6.22. Витискання м'язів плеча

Самомасаж ліктьового суглоба проводиться обхоплюючим погладженням і розтиранням кінчиками пальців (прямолінійне колоподібне) разом з активними і пасивними рухами з вихідного положення сидячи. Масажована рука спущена вздовж тулуба (рис. 6.23) або зігнута (рис. 6.24). Обов'язково масажують верхню третину передпліччя і нижню третину плеча.



Рис. 6.23. Самомасаж ліктьового суглоба при випрямленій руці



Рис. 6.24. Самомасаж ліктьового суглоба при зігнутій руці

Самомасаж передпліччя починають із пальців тильної сторони кисті, променезап'ясткового суглоба. Використовують погладження, витискання, розминання, похлопування, поколювання, рубання. Руці повинно бути забезпечене середньофізіологічне положення. Руку в сидячому положенні кладуть на коліно або стегно (рис. 6.25). Щільно прикладена на передпліччя долоня другої руки рухається від променезап'ястного суглоба в напрямку до ліктьового суглоба. Спочатку масажують м'язи-згиначі (долонна поверхня), а потім м'язи-розгиначі (протилежний бік), для чого руку пронують (долоня повернута донизу). Застосовують обхоплююче і щипцеподібне погладження в напрямку ліктьового суглоба. Потім великим пальцем виконують витискуючі рухи по окремих частинах передпліччя.



Рис. 6.25. Самомасаж передпліччя

Проводять також розтирання головок м'язів і сухожиль, повздовжнє розминання знизу доверху і у зворотному напрямку. Похлопування долонею, поколючування ліктьовим краєм розведених пальців і ліктьовим краєм кулака (застосовують лише на розгиначі).

Самомасаж кисті (рис. 6.26). Великими пальцями масажують тильну поверхню кожного пальця, а потім і кисті прямолінійно, спіралеподібно або колоподібно, закінчують масаж погладжуванням (найчастіше обхоплюючим) від нігтьових фаланг до променезап'ясткового суглоба. Розтирання рекомендується поєднувати з активними рухами в суглобах пальців (стискання і розтискання у всіх фалангах пальців). В окремих випадках використовують щипцеподібне розминання. Самомасаж променезап'ясткового суглоба полягає в розтиранні "щипцями" і круговому обертальному розтиранні, після чого переходять до активних рухів у всіх напрямках у суглобі.



Рис.6.26. Самомасаж кисті

6.6. Самомасаж нижніх кінцівок

Самомасаж м'язів стегна можна виконувати з різних вихідних положень:

- 1) сидячи на кушетці - одна нога опущена на підлогу, друга

(масажована) лежить уздовж кушетки (рис. 6.27). У цьому положенні можна робити самомасаж всіх м'язів стегна;

2) сидячи на краю кушетки так, щоб одна сідниця звисала і не спиралася на кушетку (рис. 6.28), а однойменна нога, відставлена дещо вбік, спиралася на носок. Зручно масажувати м'язи задньої і передньої поверхонь стегна;

3) сидячи на кушетці (стілці) - масажована нога витягнена і випрямлена. Бажано, щоб ступня спиралася п'яткою в невелику лавку, стілець. Використовують для масажу передніх м'язів стегна;

4) сидячи на стільці - масажована нога піднята вверху і на п'яті лежить на столі (рис. 6.29). Застосовують для масажу задніх м'язів стегна;

5) сидячи на стільці з випрямленими і дещо розведеними ногами. Масажують передню внутрішню і зовнішні поверхні стегна;

6) сидячи на стільці - самомасаж передньої поверхні стегна, лежачого на стегні другої зігнутої ноги;

7) сидячи на краю кушетки (стілця) - обидві нозі зігнуті в колінному суглобі, масажована нога відведена назад і вбік, друга нога для зручності може спиратися на маленьку лавку (рис. 6.30) або масажована нога лежить на табуретці (рис. 6.31). Положення зручне для самомасажу задньої і передньої поверхонь стегна;

8) лежачи боком на стороні, протилежній до масажованої ноги (рис. 6.32), масажують задню і зовнішню поверхні стегна. У цьому положенні самомасаж виконують лише однією рукою;

9) лежачи боком на стороні масажованої ноги, яка зігнута і дещо притиснута до живота, друга нога відведена назад, масажується внутрішня поверхня стегна.

Для самомасажу стегна використовують погладження, розтирання, розминання, вижимання в напрямку до пахових лімфатичних вузлів. Погладження виконують однією або двома руками (поперемінно або одночасно). Руки рухаються знизу доверху. Обхоплюючим погладженням поступово обходять всі м'язові групи (рис. 6.33). Витискання використовують просте і з "навантаженням". При витисканні привідних м'язів стегна (внутрішня поверхня) масажовану ногу слід відвести і дещо зігнути в колінному суглобі. На зовнішній і передній поверхнях стегна виконують гребенеподібне розтирання і пиляння.

Часто застосовують розминання, можна навіть однією рукою. На передній поверхні стегна краще виконувати довге розминання великим (або великими) пальцем. Задню поверхню стегна масажують чотирма пальцями. Спортсмени охоче застосовують подвійне колове розминання, однак цей прийом важкий у виконанні, тому перед його застосуванням слід потренуватися. Подвійне колове розминання легше проводити на передній, внутрішній і зовнішній поверхнях стегна.

Спочатку рекомендують провести повздожнє розминання в напрямку від колінного суглоба доверху, потім поперечне і поздовжнє розминання всієї групи м'язів, окрім внутрішньої поверхні стегна. Можна використати також гребенеподібне ординарне (для всіх ділянок стегна), подвійне колове розминання. Обов'язково розминають окремі групи м'язів. Самомасаж стегна може проводитися з «обтяженням» (рис. 6.34).

На окремих ділянках у групах м'язів рекомендується виконати прийоми вібрації. При самомасажі м'язів передньої (згиначі) і задньої поверхні (розгиначі) стегна проводять (однією або двома руками) постукування, потрушування, поплескування (долонями), постукування (кулаком), рубання ліктьовим краєм кисті (рис. 6.35), а потім знову погладжування.



Рис. 6.27. Розминання м'язів передньої поверхні стегна



Рис. 6.28. Самомасаж м'язів задньої поверхні стегна, сидячи на краю кушетки

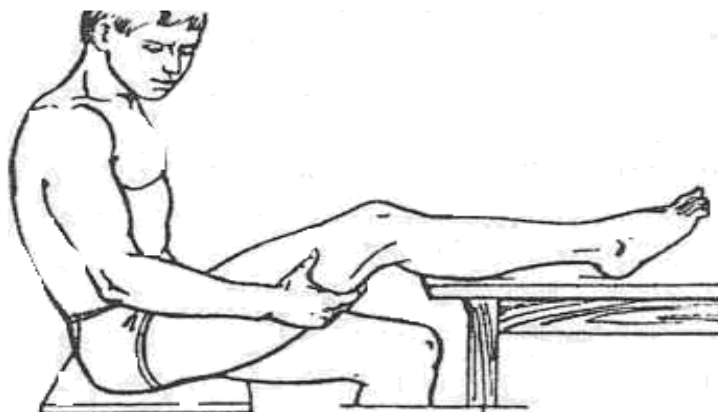


Рис. 6.29. Самомасаж м'язів задньої поверхні стегна з піднятою на стіл ногою



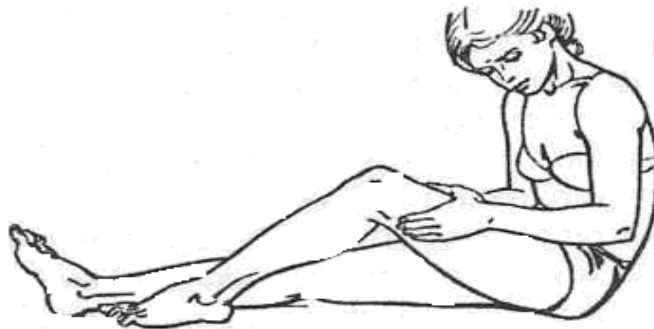
Рис. 6.30. Самомасаж м'язів задньої поверхні стегна з опорою ноги на маленьку лавку



*Рис. 6.31. Подвійне кільцеве розминання м'язів стегна
(масажована нога спирається у стіл)*



*Рис. 6.32. Самомасаж м'язів задньої поверхні стегна в
положенні лежачи на боці*



*Рис. 6.33. Охоплююче погладження м'язів передньої
поверхні стегна*



Рис. 6.34. Самомасаж м'язів стегна з «обтяженням»



Рис. 6.35. Самомасаж передньої поверхні стегна рубленням

Самомасаж колінного суглоба виконують однією (рис. 6.36) або двома (рис. 6.37) руками. Особливу увагу слід звернути на старанну обробку бокових зв'язок (внутрішніх і зовнішніх). Після закінчення масажу виконують кілька рухів (згинаючи і розгинаючи гомілки).



Рис. 6.36. Самомасаж колінного суглоба однією рукою



Рис. 6.37. Самомасаж колінного суглоба двома руками

Самомасаж литкових м'язів включає такі прийоми, як погладжування, розминання, витискання, потрушування. Погладжування виконують однією або двома руками знизу доверху. Комбіноване погладжування: одна рука ковзає вверху зигзагоподібно, а друга слідом за першою рукою проводить просте погладжування. При витисканні погладжують більш енергійно, натискаючи при цьому на м'яз. Цей прийом можна робити з «обтяженням». При тривалому розминанні однією рукою великий палець руки лежить на передній поверхні гомілки, а розминають іншими пальцями.

Для виконання подвійного грифа на тильну поверхню правої руки, обхоплюючи м'яз, накладають долоню лівої руки.

При проведенні поперечного розминання однією рукою (звичайно одноіменної масажованої ноги) захоплюють м'яз із задньої поверхні, а другою - з внутрішньої поверхні литкового м'яза.

При потрушуванні однією рукою фіксують коліно масажованої ноги, а другою рукою швидким рухом доверху масажованого литкового м'яза потрушують ногу (рис. 6.38). Виконують цей прийом при опорі на кушетку або утримуючи її у висячому положенні, в напівзігнутому положенні.

Можна застосовувати також постукування, похлопування долонями.



Рис. 6.38. Потрушування литкового м'яза

Самомасаж гомілки можна виконувати з «обтяженням», починаючи з ділянки гомілковостопного суглоба. Погладжують м'язи протилежною рукою, потім розтирають, розминають чотирма пальцями рук, які виконують обертальні рухи у напрямку ввєрх по гомілці. Широко застосовують щипцеподібний прийом розминання. Закінчують масаж гомілкових м'язів погладжуванням (обхоплюючим), розтиранням (пальцями і долонею) колінного суглоба і прилеглих до нього сухожилів. Масаж суглоба закінчується погладжуванням (площинним) із переходом до масажу стегна.

Самомасаж м'язів гомілки виконують у сидячому положенні на кушетці з дещо зігнутими ногами (рис. 6.39, 6.40). Можна масажувати м'язи гомілки і стоячи на стільці, табуретці, поклавши масажовану ногу на коліно (рис.6.41) або на маленьку лавку, табуретку (рис.6.42). У похідних умовах використовують сидяче положення із зігнутою під прямим кутом у колінному суглобі ногою й опорою ступні в землю (кушетку). Можна займатися самомасажем м'язів гомілки і стоячи, поклавши зігнуту під прямим кутом у колінному суглобі масажовану ногу на табуретку (рис. 6.43). Використовують обхоплююче погладжування внутрішньої, зовнішньої, передньої і задньої поверхонь у напрямку до підколінних лімфатичних вузлів, щипцеподібне розтирання і розминання, постукування м'язів передньої поверхні гомілки, позадвжнє і поперечне розминання, поплескування м'язів задньої поверхні.



Рис. 6.39. *Самомасаж м'язів передньої поверхні гомілки*



Рис. 6.40. Самомасаж м'язів задньої поверхні гомілки



Рис. 6.41. Самомасаж переднього великогомілкового м'яза



Рис. 6.42. Розминання великогомілкового м'яза



Рис. 6.43. Самомасаж гомілки стоячи

Самомасаж гомілковостопного суглоба виконують концентричним погладжуванням двома руками і розтиранням (щипцеподібним, прямолінійним, спіралеподібним, колоподібним). Захоплюючи однойменною рукою в “щипці” м’яз нижче щиколотки, рухаються до ахіллового сухожилля. Рекомендують по чергово фіксувати великим пальцем то зсередини, то ззовні і, відповідно, чотирма пальцями по чергово масажувати з другого боку.

Самомасаж гомілковостопного суглоба можна виконувати однією і двома руками (мал. 6.44). Після розтирання корисно виконати кілька згинань, розгинань, відведень, зведень, обертів у гомілковостопному суглобі.



Мал. 6.44. Самомасаж гомілковостопного суглоба

При самомасажі ахіллового сухожилля гомілковостопного суглоба не рекомендується надмірно нахилитися до масажованої кінцівки: тулуб повинен бути лише трохи зігнутим вперед. Необхідно стежити, щоб м'язи спини, рук не були напруженими.

Самомасаж ахіллового сухожилля. Здебільшого проводять розтирання “подушечками” великих пальців обох рук, які прилягають з двох боків біля самої підошви до ахіллового сухожилля. Рухи виконують знизу доверху прямолінійно і колоподібно. Під час виконання цього прийому з “навантаженням” одна рука повинна щільно охопити сухожилля з двох боків (рис.6.45). Бажано, щоб великий палець був із зовнішнього боку, а інші чотири пальці - з внутрішнього, тобто сухожилля ніби стиснуте в “лещата”. Поверх цієї руки кладуть другу руку і разом вони рухаються від п'яти до носка, а потім все спочатку.

Самомасаж пальців стопи, ахіллового сухожилля рекомендується проводити рукою, протилежною з масажованою ногою.



Рис. 6.45. Самомасаж ахіллового сухожилля

Самомасаж стопи проводять у сидячому положенні на кушетці (ліжку), одна нога пряма, а друга зігнута в колінному і кульшовому суглобах (рис. 6.46). Масажують обома руками: два великих пальці рук знаходяться на пальцях ноги, а інші чотири пальці - на підошві. Виконують прийоми погладжування і розтирання від пальців до п'яти. Розтирання можна робити прямолінійне - великий палець руки прямо й енергійно ковзає по пальцях ніг зверху донизу (рис. 6.47); спіралеподібно - великий

палець при ковзанні робить спіраль; колоподібне - великий палець робить малі колові рухи. При цьому однойменна рука знаходиться на тильному боці стопи, а інша рухається паралельно з боку підошви. Розтирання може бути і з «обтяженням» (рис. 6.48).



Рис. 6.46. Самомасаж стопи



Рис. 6.47. Розтирання стопи



Рис. 6.48. Розтирання стопи з «обтяженням»

Інколи розтирання поєднується з розминанням (частіше - зі зсуванням і щипцеподібним розминанням). У таких випадках обидві руки енергійно крутять припідняту вгору ступню, роблячи спробу «зім'яти» і «відірвати» одну від одної малі кісточки. Цей прийом любляють спортсмени.

Самомасаж стопи можна виконувати в сидячому на стільці

положенні (рис. 6.49, 6.50). Його широко використовують при туризмі. Одна нога, зігнута під прямим кутом, стоїть на підлозі, інша (масажована) зовнішнім боком гомілки лежить на коліні або стегні немасажованої ноги. Гомілка може бути майже паралельною підлозі. Можна масажовану ногу покласти на підпору (табуретку) перед собою, а стегно масажованої ноги - на стегно іншої ноги так, щоб гомілка звисала, а стопа не торкалася підлоги. Із цих вихідних положень, а також із вихідного положення лежачи на спині можна проводити і гребнеподібне розтирання кісточками зігнутих у кулак середніх фаланг пальців.



Рис. 6.49. Гребнеподібне розтирання стопи в положенні сидячи на стільці



Рис. 6.50. Гребнеподібне розтирання стопи в положенні сидячи з опорою для масажованої стопи

Самомасаж стопи слід починати з масажу пальців (рис. 6.51). Погладжування, розтирання і розминання виконують пальцями однієї руки, які обхоплюють по черзі кожен палець, другою рукою в цей час фіксують стопу спереду.



Рис. 6.51. Самомасаж пальців

Під час проведення самомасажу, особливо опорно-рухового апарату (хребет, верхні та нижні кінцівки), рекомендується поряд із прийомами класичного лікувального масажу використовувати точковий масаж БАТ та індійський масаж. Комбінований самомасаж підвищить його ефективність і зменшить затрати енергії на його проведення.

Методичні рекомендації щодо виконання самомасажу

1. Положення під час самомасажу повинно бути максимально зручним.
2. Самомасаж починають з погладжування і ним же закінчують сеанс.
3. Розминати не лише поверхнево, але й глибоко розміщені м'язи.
4. Під час сеансу самомасажу не потрібно затримувати дихання.
5. Самомасаж поєднують з виконанням активних та пасивних рухів.
6. Самомасаж у паховій ділянці та пахвинній заглибині не рекомендований.
7. Міжреберні м'язи масажують у напрямку до хребтового стовпа.
8. Під час самомасажу внутрішніх органів м'язи передньої черевної стінки потрібно максимально розслабити.
9. Самомасаж шиї проводять дуже обережно (рекомендовано перед дзеркалом) та контролюючи власний стан.
10. У місцях проходження нервових стовбурів, магістральних судин чи наявності лімфатичних вузлів самомасаж не проводиться чи виконується поверхнево.
11. Після самомасажу потрібно відпочити протягом 5-10 хв

Запитання для самоконтролю

1. Опишіть основні правила самомасажу.
2. Опишіть положення, в якому можна проводити самомасаж шиї.
3. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі шиї?
4. Опишіть положення, в якому можна проводити самомасаж грудної клітки.
5. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі грудної клітки?
6. Опишіть положення, в якому можна проводити самомасаж живота.
7. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі живота?
8. Опишіть положення, в якому можна проводити самомасаж спини.
9. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі спини?
10. Опишіть положення, в якому можна проводити самомасаж верхніх кінцівок.
11. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі верхніх кінцівок?
12. Опишіть положення, в якому можна проводити самомасаж нижніх кінцівок.
13. Яка послідовність застосування масажних прийомів при самомасажі нижніх кінцівок?
14. Яких методичних рекомендацій дотримуються при виконанні самомасажу?

7. СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

Спортивний масаж – це вид масажу, який застосовується на практиці для удосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів. Він складає одну з ланок у ланцюзі системи спортивного тренування. Застосування цього виду масажу сприяє швидкому досягненню спортивної форми, а також її утриманню. Крім того, спортивний масаж є гарною підготовкою для участі в змаганнях, а також допомагає боротися із стомленням.

Важливу роль відіграє спортивний масаж на всіх етапах тренування (як складова частина тренувального процесу) і безпосередньо перед змаганнями.

Як і інші види масажу, він має дві форми: загальну і часткову. Проводити масаж може масажист, але водночас його можна виконувати як самомасаж.

7.1. Види спортивного масажу

Розрізняються наступні види спортивного масажу:

1. тренувальний;
2. попередній;
3. відновний.

7.1.1. Тренувальний масаж – складова частина тренувального процесу, що належить до засобів спортивного тренування.

Цей вид масажу допомагає уникнути стомлення, перенапруження спортсменів, оскільки при підготовці спортсменів високого класу обсяг тренувальних навантажень і їх інтенсивність дуже великі. Він сприяє збереженню високої тренованості, забезпечує потрібну психологічну і фізичну підготовленість спортсменів.

Методика спортивного масажу знаходиться в прямій залежності від методики спортивного тренування, виду спорту, інтенсивності тренувального навантаження і її обсягу. Тренувальний масаж має не менш важливе значення, ніж саме тренування. Неможливо досягти високої спортивної майстерності як без інтенсивних тренувальних навантажень, так і

без масажу, тому тренувальний процес повинен обов'язково включати ці дві складові частини спортивного тренування.

Завдання, які стоять перед тренуванням, повинна враховувати методика тренувального масажу.

Перед тренувальним масажем стоїть певна мета: максимально сприяти розв'язанню часткових завдань тренувального заняття за допомогою спеціальних вправ і прийомів (наприклад, підвищення амплітуди рухів, поліпшення еластичності зв'язкового апарату, уміння розслабляти певні групи м'язів) і підготувати організм до подальших тренувальних занять.

Бажаного ефекту можна досягти тільки в тому випадку, якщо тренувальний масаж проводиться методично правильно. Вибір методики визначається залежно від тривалості навантаження і його інтенсивності, особливостей виду спорту і індивідуальних особливостей спортсмена.

Враховуючи вид спорту і індивідуальні особливості спортсмена, призначається масаж різної сили. Зазвичай виконується масаж середньої сили.

Масаж повинен виконуватися безболісно, це необхідно враховувати при масажі м'язів, що мали велике і незвичне навантаження, а також при масажі після тривалої перерви в тренуванні. Потрібно дотримуватися обережності, особливо на перших сеансах масажу.

Тривалість сеансу загального тренувального масажу складає в середньому 40-60 хв. Лише в деяких випадках, наприклад у спортсменів з великою м'язовою масою, вона може продовжуватися більше годин (табл. 7.1).

Визначення інтенсивності масажу залежить від виду спорту, ваги, стану м'язової системи, спортивної форми, тренувального навантаження і інших чинників.

Таблиця 7.1

Орієнтовна тривалість (хв.) загального тренувального масажу залежно від маси тіла спортсмена

Маса тіла, кг	Загальний масаж	Масаж в умовах лазні
до 60	40 хв	20 хв

61—75	50 хв	25 хв
76—100	60 хв	30 хв
понад 100	більше 100 хв	50 хв

Загальний тренувальний масаж у спортивній практиці проводиться з урахуванням специфіки виду спорту і особливостей тренувального навантаження.

Методика виконання тренувального масажу передбачає, що час масажу активно працюючих частин тіла і м'язів повинний бути більшим, ніж час масажування ділянок тіла, на які припадає менше навантаження. Наприклад, при масажі спортсменів-велогонщиків і ковзанярів тривалість масажування м'язів грудей, рук зменшується, а тривалість масажу м'язів ніг відповідно збільшується. Загальний час тренувального масажу залишається постійним.

Прийоми масажу вибираються відповідно до завдань тренувального заняття. Так, наприклад, якщо перед гімнастами стоїть завдання розвинути гнучкість зв'язково-суглобного апарату, то сеанс тренувального масажу будується переважно з урахуванням розробки рухливості в суглобах. З цією метою рекомендується застосовувати розтирання і пасивні рухи.

Коли проводиться тренувальне заняття для штангістів або борців, спрямоване на розвиток сили, необхідно використовувати масажні прийоми і методику тренувального масажу, які в короткий термін забезпечують зняття напруги нервово-м'язового апарату. У тих випадках, коли проводиться тренування змагального характеру, при якому досягається максимальне навантаження, важливо особливо строго враховувати особливості виду спорту та індивідуальні особливості спортсмена.

Основною метою тренувального заняття є загальна фізична підготовка, тому слід виконати рівномірний тренувальний масаж, який охоплює всі м'язи і суглоби. Після того, як виконаний масаж, рекомендується прийняти гарячий душ.

Найбільш ефективний тренувальний масаж, що проводиться через 1,5-4 години після заняття. Велику роль при цьому відіграє час проведення тренування. Якщо воно проходило в другій половині дня і закінчилося увечері, то після нього потрібно

зробити частковий масаж, а вранці – загальний, якщо тренування буде знову в другій половині дня.

Після проведення інтенсивного і глибокого тренувального масажу безпосередньо після напружених навантажень у м'язах можуть виникнути больові відчуття.

Не рекомендується також проводити тренувальний масаж через 8-10 годин після тренування або в інший день.

Для того, щоб після тренування масажист зміг провести сеанс масажу з великою кількістю спортсменів, йому необхідно спільно з тренером спланувати тренувальне заняття так, щоб спортсмени закінчували його не всі разом, а поодинці.

У період проведення тренувального масажу безпосередньо перед змаганнями масажується все тіло. У цей час особлива увага приділяється м'язам і суглобам, які мають основне навантаження.

Іноді через невелику травму спортсмен вимушений ненадовго припинити тренування, у такій ситуації для підтримки його спортивної форми необхідно регулярно проводити загальний тренувальний масаж.

Під час тривалих переїздів спортсменів, коли немає можливості продовжити тренування, використовують тренувальний вид спортивного масажу, який сприяє підтримці стану тренуваності.

Сеанси тренувального масажу потрібно проводити за нижче наведеним графіком (з урахуванням 6-10 тренувальних занять) в семиденному тренувальному циклі: сеансів загального тренувального масажу – 3, часткового – 4.

1-й день – частковий масаж;

2-й день – загальний масаж;

3-й день – частковий масаж;

4-й день – загальний масаж;

5-й день – частковий масаж;

6-й день – загальний масаж;

7-й день – частковий масаж.

Дана схема, звичайно, може змінюватися залежно від кількості і періодизації тренувань, а також від загального стану спортсмена, його індивідуальних особливостей і змін навантажень як у тижневому циклі тренувань, так і в кожному окремому занятті.

У тому випадку, коли спортсмен тренується по два рази на день, проводяться два сеанси масажу, на методику яких впливає тривалість перерви між тренуваннями, а також величина навантажень на першому і другому тренуваннях.

Якщо обсяг роботи і інтенсивність першого тренування були достатньо великими, а наступне відбудеться після перерви у 2-3 години, під час якої спортсмен обідатиме і відпочиватиме, можливо провести 10-15-хвилинний частковий масаж з акцентом на тих м'язах, які виконували і виконуватимуть основне навантаження.

У разі проведення наступного тренування через 4 години і більше рекомендується провести три сеанси масажу. Перший виконують у душі, тривалість його 10-12 хвилин, другий – під час перерви між першим і другим тренуваннями. Загальний масаж (якщо він запланований за графіком) слід проводити протягом 20 хвилин, при цьому 80% часу слід масажувати м'язи, на які припадало основне навантаження. Коли за графіком призначений частковий масаж, 20% часу треба приділяти м'язам, які мали другорядне навантаження. Наступний сеанс масажу проводиться після другого тренування. Виконується легкий, частковий або загальний масаж. Тривалість його повинна бути не більше 20-25 хвилин.

Сеанс загального масажу можна замінити сеансом часткового в тому випадку, якщо до тренувального режиму спортсмена вносяться зміни у вигляді додаткового відпочинку, відвідання лазні та ін.

У день, вільний від тренувального заняття, проводиться частковий або загальний масаж, при якому враховується навантаження, яке припадає на окремі ділянки тіла. Загальний тренувальний масаж у лазні, який припускає попередні відвідування парного відділення, необхідно проводити один раз на тиждень.

Прийоми загального тренувального масажу

Масаж шиї виконується протягом 2,5 хвилин. Основні прийоми, які застосовуються для цього: погладжування двома руками, розтирання подушечками чотирьох пальців, ординарне розминання, подвійне кільцеве розминання, щипцеподібне

розминання і розминання однією і двома руками. Додатковими прийомами служать поперечне погладжування, рухи.

Масаж плеча виконується 5 хвилин. Основні прийоми: комбіноване погладжування, розминання (ординарне, подвійне кільцеве, однією і двома руками). Як додаткові прийоми застосовуються погладжування однією рукою, потрушування і струшування.

Масаж ліктьового суглоба проводиться всього одну хвилину. Основним прийомом є розтирання: щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців. Виконуються також рухи.

Передпліччя і кисть масажують 4 хвилини. Прийоми, які використовуються як основні: комбіноване погладжування, розтирання (щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців, основою долоні), розминання (ординарне, подвійне кільцеве, щипцеподібне, однією і двома руками), рухи. Погладжування: поперемінне, однією рукою. Потрушування і струшування застосовуються як додаткові масажні прийоми.

Масаж грудей виконується 5 хвилин. Прийоми, які використовуються як основні, є наступні: комбіноване погладжування, погладжування двома руками; розтирання подушечками чотирьох пальців, основою долоні; розминання (ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, однією і двома руками). Як додаткові використовують прийоми: поперемінне погладжування, потрушування, струшування, ударні прийоми.

Масаж живота виконується 2,5 хвилини. При цьому виконуються наступні основні прийоми: поперемінне погладжування, погладжування обома руками, подвійна кільцева розминання.

Масаж спини проводиться протягом 10 хвилин, при цьому серед основних прийомів використовуються погладжування (комбіноване і двома руками), розтирання (подушечками чотирьох пальців, основою долоні, гребнеподібне), розминання (ординарне, подвійне кільцеве, щипцеподібне, однією рукою і двома руками). Як додаткові прийоми використовуються поперемінне погладжування і погладжування однією рукою, а також ударні прийоми.

Область тазу масажується 3-6 хвилин. Як основні використовуються наступні прийоми: комбіноване погладжування і погладжування двома руками, розтирання

(подушечками чотирьох пальців, основою долоні, гребнеподібне), розминання (ординарне, подвійне кільцеве, однією і двома руками). Додатковими прийомами при масажуванні тазу є поперемінне погладжування, потрушування і ударні прийоми.

Передню поверхню стегна масажують 4 хвилини. Основними прийомами є: погладжування комбіноване, однією рукою; розтирання основою долоні; розминання (подвійне кільцеве, однією і двома руками). Такі прийоми, як поперемінне погладжування, ординарне розминання, потрушування, струшування, ударні прийоми, є додатковими при масажуванні передньої і задньої поверхонь стегна.

Задню поверхню стегна масажують, застосовуючи як основні такі прийоми: погладжування комбіноване і двома руками, розтирання основою долоні і гребнеподібне, розминання (ординарне, подвійне кільцеве, однією і двома руками). Додаткові прийоми наступні: поперемінне погладжування, потрушування, струшування, ударні прийоми. Масаж проводиться 4 хвилини.

Масажування передньої поверхні колінного суглоба виконується одну хвилину. Як основні використовуються наступні прийоми: концентричне погладжування, розтирання (щипцеподібне, один до чотирьох, чотири до одного, подушечками чотирьох пальців, основою долоні, гребнеподібне), рухи.

Масаж задньої поверхні колінного суглоба виконується 30 секунд. Для його виконання застосовуються концентричне погладжування, розтирання (щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців, основою долоні), рухи. Ці прийоми основні. Додатковим прийомом при масажуванні задньої поверхні колінного суглоба є гребнеподібне розтирання, яке виконується 1-2 рази.

Масаж литкового м'яза проводиться 2 хвилини. Використовуються прийоми: комбіноване погладжування і погладжування двома руками, розминання (подвійне кільцеве, однією і двома руками). Це основні прийоми. Поперемінне погладжування, погладжування однією рукою, ординарне розминання, потрушування, ударні прийоми застосовуються як додаткові.

Масаж ахіллового сухожилля виконується протягом однієї хвилини. При цьому такі прийоми, як погладжування однією рукою, розтирання (щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців, основою долоні) і рухи є основними. Додаткові прийоми для виконання масажу ахіллового сухожилля не використовуються.

Гомілковостопний суглоб масажується протягом однієї хвилини. Основними прийомами при його виконанні є концентричне погладжування, розтирання (щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців, основою долоні), рухи.

Масаж стопи виконується протягом однієї хвилини. Використовуються наступні прийоми: комбіноване погладжування і погладжування двома руками, розтирання (подушечками чотирьох пальців, основою долоні), рухи. Додатковим прийомом є поперемінне погладжування.

7.1.2. Попередній масаж застосовується безпосередньо перед навантаженням. Його цілями є надання допомоги спортсмену перед тренуванням і збільшення функціональних можливостей організму перед виступом на змаганнях.

Попередній спортивний масаж складається з кількох підвидів, кожний з яких має певні завдання і свою методику:

1. *Розминочний масаж.*
2. *Масаж у передстартових станах (тонізуючий і заспокійливий).*
3. *Зігріваючий масаж.*

Розминочий масаж необхідно застосовувати перед виступом на змаганні або перед тренуванням. Після проведення розминочного масажу збільшується працездатність до моменту виконання вправи, старту і т.д. Сеанс такого масажу сприяє перерозподілу крові в організмі і поліпшенню кровопостачання працюючих м'язів, а також збільшенню припливу крові по венах до серця.

Під час проведення розминочного масажу потрібно застосовувати прийоми, які найефективніше впливають на кровообіг. До цих прийомів відноситься подвійне кільцеве розминання. Їх необхідно застосовувати в комплексі з розтиранням, валянням і потрушуванням. Експериментально

встановлено, що кількість серцевих скорочень збільшується під дією розминання.

Для ефективної підготовки м'язів до майбутнього фізичного навантаження потрібно провести сеанс розминочного масажу, в який необхідно включити прийоми, що впливають на пружність м'язів і сприяють їх більшій розтяжності. Максимально це завдання розв'язує розминання, воно збільшує температуру м'язів, покращує їх в'язкість і підвищує швидкість протікаючих в них хімічних реакцій. У процесі розминання розкриваються капіляри, за рахунок чого посилюється кровопостачання м'язів.

Крім того, сеанс розминочного масажу допомагає підготувати дихальну систему до навантаження. Він впливає на частоту і глибину дихання і відіграє не останню роль у регулюванні і узгодженості функцій дихання, кровообігу та інших систем і органів перед майбутнім навантаженням.

Розминочний масаж необхідний і для полегшення процесів терморегуляції. Якщо перед фізичним навантаженням не проводився сеанс масажу, теплопродукування перевищує тепловіддачу і відбувається підвищення температури тіла.

Завдяки розминочному масажу діяльність фізіологічних процесів тепловіддачі полегшується, оскільки під час масажування відбувається розширення судин шкіри і посилення роботи потових залоз.

Благотворно впливає розминочний масаж на стан центральної нервової системи. Він сприяє збільшенню збудливості нервових центрів, рухливості нервових процесів, проводить підготовку вегетативних функцій до майбутньої м'язової діяльності. В результаті підвищення збудливості нервової системи латентний час скорочення і розслаблення м'язів зменшується.

Розминочний масаж здійснює великий вплив на швидкість рухової реакції. Збільшення швидкості рухової реакції відбувається після 6-хвилинного розминочного масажу, що дуже важливе для таких видів спорту, як фехтування, бокс та ін.

За допомогою розминочного масажу можна розв'язати такі важливі завдання, як загальна підготовка спортсмена до майбутнього фізичного навантаження і спеціальна підготовка.

При загальній підготовці спортсмена проведення розминочного масажу впливає на посилення функцій різних

фізіологічних систем. Проводиться загальна підготовка за допомогою підбору і методики проведення прийомів масажу.

Якщо необхідно провести спеціальну підготовку спортсмена, розминочний масаж потрібно виконувати так, щоб підсилити функції систем, на які припадатиме основне навантаження протягом тренування або змагання. У тому випадку, коли спортсмена чекає робота з великими навантаженнями, проводити розминочний масаж слід у повільному темпі, глибоко і тривало. А якщо спортсмену належить виконати швидкісну та інтенсивну роботу, то масаж потрібно робити енергійніше.

Розминочний масаж, тривалість якого залежно від виду спорту складає 15-25 хвилин, має наступний набір прийомів:

1. Погладжування.

2. Розтирання (в основному на суглобах). Застосовуються наступні види розтирання:

- щипцеподібне;
- подушечками пальців обох рук;
- основою долоні;
- гребнеподібне.

3. Розминання.

Розминання повинне займати 80% часу від загальної тривалості сеансу масажу. Це стосується не тільки загального, але й часткового масажу.

Розминання включає наступні види:

- подвійне кільце;
- ординарне;
- колоподібне подушечкою великого пальця;
- щипцеподібне (на плоских м'язах).

Після розминання потрібно виконати потрушування, а на стегні і плечі слід провести валяння.

Проведення розминочного масажу поєднується з розминкою і доповнює її, але у жодному випадку не замінює її.

Дослідження показали, що розминочний масаж буває корисний лише у тому випадку, коли фізичні вправи виконуються не пізніше, ніж через 10 хвилин після нього. Іншими словами, сеанс розминочного масажу повинен закінчуватися за кілька хвилин до старту.

Масаж у передстартових станах (попередній масаж) сприяє регуляції передстартових станів спортсмена, він зменшує

надмірне збудження при стартовій лихоманці і знімає пригноблений стан при стартовій апатії.

Попередній масаж відрізняється від спеціальних фізичних вправ тим, що не вимагає додаткових енергетичних витрат спортсменом.

Для спортсменів з високою тренуваністю характерний ряд показників, серед яких оптимальний рівень емоційного збудження, висока біоенергетика і координація рухів.

Наведені вище показники при наближенні часу старту у цих спортсменів стають краще, причому відбувається це взаємозв'язано.

Якщо ж рівень збудження досягає позамежної величини, то відбувається зниження показників біоенергетики і координації рухів.

Передстартовий стан є умовним рефлексом, подразниками якого можуть бути обстановка, зустріч з суперником та інші чинники. Функція передстартового стану в тому, що він ніби налаштовує і готує організм до майбутньої спортивної діяльності. Спортсмени сприймають передстартовий стан як звичайне хвилювання при виході на старт. Даний стан характеризується підвищенням артеріального тиску крові, посиленням дихання, почастишанням пульсу та ін.

Залежно від емоційного забарвлення передстартового стану спортсмена повинна будуватися методика попереднього масажу.

Існує три види емоцій, що характеризують передстартовий стан:

- **бойова готовність** до майбутнього змагання, що є позитивною реакцією;

- **передстартова лихоманка** – підвищена реакція;

- **стартова апатія** – знижена реакція.

Найбільш корисним видом передстартового стану є **бойова готовність**. У цей момент в організмі відбуваються фізіологічні зрушення, які відповідають майбутній роботі, – спортсмен повністю зібраний і впевнений у собі. При такому стані спортсмена застосовується розминочний або зігріваючий попередній масаж.

Характерною ознакою **передстартової лихоманки** є підвищена збудливість спортсмена в передстартовий момент, яка

супроводжується значними зрушеннями у функціональному стані організму.

У результаті цього спостерігаються наступні ознаки: дратівливість, збудження, підвищення температури тіла, безсоння, головний біль, втрата апетиту та ін.

Часто через стан передстартової лихоманки спортивні показники спортсмена залишають бажати кращого.

Емоційний стан можна привести в норму, якщо правильно підібрати прийоми заспокійливого масажу.

Щоб зняти нервову напругу при передстартовій лихоманці, слід використовувати такі прийоми, як погладження і потрушування. Вони повинні виконуватися на великих ділянках тіла (спині, ділянці тазу, стегнах). Після застосування цих прийомів пульс і дихання стають повільнішими, артеріальний тиск крові знижується.

Для зменшення збудливості при передстартовій лихоманці застосовують заспокійливий масаж, тривалість якого – 7-10 хвилин. Використовуються прийоми: комбіноване погладження (4-5 хвилин); легке ритмічне розминання (1,5-2 хвилини); потрушування (1,5-2 хвилини).

Масаж слід починаючи зі спини. Спершу потрібно застосувати комбіноване погладження по всій спині (5-6 разів), потім на сідничних м'язах (4-5 разів) і на задній поверхні стегон (4-5 разів); після цього повторно на спині (5-6 разів), а на широких м'язах спини потрібно виконати подвійне кільцеве розминання (4-5 разів). Кожен рух супроводжується заспокійливим потрушуванням і погладженням по всій спині. Після чого виконується погладження двома руками на шиї і голові, в ділянці потилиці (6-7 разів), колоподібне розтирання подушечками пальців обох рук (5-6 разів) і знову погладження (4-5 разів).

Потім необхідно застосувати повторне погладження на сідничних м'язах (5-6 разів) і подвійне кільцеве розминання (3-4 рази), що супроводжується потрушуванням у поєднанні з погладженням двома руками. Наступний прийом – комбіноване погладження в поєднанні з потрушуванням (3-4 рази) стегна. Наприкінці масажу стегна проводиться погладження (5-6 разів).

Після цього масажований займає положення лежачи на спині. Починати виконання масажу слід з грудей. Необхідно зробити комбіноване погладжування або погладжування двома руками (5-6 разів). Далі масажується стегно, проводиться погладжування двома руками або комбіноване погладжування (7-8 разів). Стегна масажуються по черзі, потім знову робиться масаж грудей, що полягає в ритмічному ординарному розминанні одночасно на обох сторонах, при цьому кожна рука розминає відповідну їй сторону (4-5 разів). В обов'язковому порядку після розминання повинне виконуватися потрушування. Наприкінці слід виконати легке тривале погладжування грудей.

Наступним етапом є повторне виконання масажу стегон. У даному випадку нога масажованого повинна знаходитися на стегні масажиста в такому положенні, щоб можна було одночасно масажувати передню, задню, внутрішню і зовнішню поверхні стегна. Спочатку проводиться погладжування двома руками (6-7 разів), потім легке поверхнєве валяння (4-5 разів), яке чергується з потрушуванням (4-5 разів), після чого робиться розминання (3-4 рази), що виконується в повільному темпі з максимальною легкістю. Після кожного завершеного руху потрібно виконати потрушування і погладжування. Наприкінці масажу слід провести погладжування стегна (5-6 разів).

Стартовою апатією називається стан своєрідного гальмування, що виникає в основному як наслідок надмірного стартового збудження. Стартова апатія характеризується повільнішими процесами збудження. У результаті у спортсмена виникає невпевненість у своїх силах, яка виражається у зменшенні швидкості рухової реакції, зниженні уваги, небажанні розминатися і брати участь у змаганнях, у млявості, сонливості.

Дуже важко вивести організм спортсмена з такого стану, особливо якщо він з'явився за 2-3 години до старту. Розв'язати цю проблему допоможе масаж, але для деяких спортсменів слід збільшувати тривалість сеансу.

Коли у спортсмена спостерігається стан стартової апатії, застосовується тонізуючий стартовий масаж. Тривалість сеансу – 9-12 хвилин (залежно від виду спорту). При цьому застосовуються наступні прийоми: розминання (6-8 хвилин); розтирання (1,5-2 хвилини); ударні прийоми – биття, рублення, поплескування (2-2,5 хвилини). Завдяки своїй фізіологічній дії ці

прийоми сприяють якнайшвидшому виходу спортсмена зі стану апатії, допомагають йому стати активним і енергійним.

Проводити масаж слід інтенсивно і глибоко, у той же час він не повинен бути болючим і грубим. Необхідно виконувати всі прийоми у швидкому темпі. У першу чергу проводиться масаж спини. Слід виконати енергійне погладження обома руками (3-4 рази) із значним тиском, це допоможе підготувати тканини до глибшого прийому – розтирання, яке проводиться з обтяженням (2-3 рази). Потім необхідно виконати по всій спині гребнеподібне розтирання (3-4 рази) і основою долоні (3-4 рази).

Розминати довгі м'язи спини потрібно основою долоні (3-4 рази). Потім слід виконати розтирання міжреберних проміжків подушечками чотирьох пальців (2-3 рази). На широких м'язах спини виконується глибоке подвійне кільцеве розминання (3-4 рази), що чергується з енергійним потрушуванням. Далі – ударні прийоми по всій спині. Після їх виконання проводиться гребнеподібне розтирання і спіралеподібне розтирання, що виконується основою долоні.

Масаж обох сторін таза і задньої поверхні стегон складається з енергійного розтирання гребенями кулаків. Потім масажований займає положення лежачи на спині. Спочатку проводиться енергійне розтирання, розминання і ударні прийоми на грудях за допомогою однієї руки.

Потім потрібно починати масаж стегон. Нога масажованого повинна бути піднята на стегно масажиста. Проводиться розтирання з обтяженням по всьому стегну (по 2-3 рази на кожній ділянці) і прямолінійне і спіралеподібне розтирання, а також ударні прийоми (по 4-5 разів). Ці прийоми виконуються в основному на передній і зовнішній поверхнях. Після чого необхідно виконати глибоке і енергійне розминання: подвійне ординарне, подвійне кільцеве.

Масаж литкового і переднього великого гомілкового м'яза складається з наступних прийомів: розтирання, ординарне розминання, потрушування. На завершення сеансу необхідно провести струшування.

Дуже корисно чергувати розминку з ударними прийомами, які сприяють підвищенню збудливості центральної нервової системи.

Попередній передстартовий масаж, вживаний при стартовій апатії і стартовій лихоманці, повинен бути зазвершений за 5-7 хвилин до старту. Масаж краще проводити в приміщенні, теплому і ізолюваному від зовнішніх подразників. Також його можна виконувати на повітрі, але при цьому необхідно, щоб місце проведення масажу знаходилося в тіні і було загороджене від вітру.

Незалежно від стартового настрою спортсмена масажист повинен впливати на його психіку за допомогою слів, переконуючи його в тому, що немає причин для негативних емоцій, що у нього добре підготовлені і працездатні м'язи, рухомі суглоби, яким не страшно майбутнє навантаження.

Незважаючи на те, що в даний час за допомогою психологів більшість спортсменів володіють способами саморегуляції емоційних станів, під час змагань міжнародного масштабу емоційні зрушення бувають такі великі, що спортсмени не можуть самостійно врегулювати стан свого організму. У такій ситуації попередній передстартовий масаж у поєднанні з елементами навіювання здатний суттєво допомогти.

Зігрівальний масаж застосовується при виникненні загрози переохолодження організму або окремих частин.

Його проводять безпосередньо перед тренуванням, змаганням або під час змагання (між забігами, запливами, сутичками).

Зігрівальний попередній масаж благотворно впливає на процес кровообігу в тих частинах тіла, які піддалися охолодженню під час змагань, що часто відбувається в таких видах спорту, як плавання, легка атлетика та ін. Зігрівальний масаж сприяє швидкому і глибокому розігріванню м'язів, підвищенню їх скоротливої здатності.

У результаті проведення зігрівального масажу підвищується температура тіла, м'язи і зв'язки стають еластичнішими і рухливими, вони менше схильні до травм. Суглоби, зв'язковий апарат і м'язи частіше ушкоджуються, якщо вони погано розігріті.

Зігрівальний масаж необхідний спортсменам, якщо тренування або змагання проводяться на повітрі або в холодному приміщенні, а також у тих випадках, коли старт через різні причини відкладається, зтягується перерва між спробами, коли

змагання продовжуються протягом тривалого часу. Коли виникають подібні ситуації, сеанс зігрівального масажу повинен проводитися протягом 5-10 хвилин. Масаж необхідно закінчити за 2-3 хвилини до виходу спортсмена на старт.

Зігрівальний масаж виконується у швидкому темпі, енергійно. У процесі сеансу погладжування чергується з розтиранням і розминанням усього тіла. Перераховані прийоми викликають приплив крові до поверхні шкіри і відчуття тепла. Зігрівальний масаж краще починати з погладжування спини, сідничних м'язів і задньої поверхні стегон, потім виконувати розтирання гребенями кулаків і основою долоні по всій спині. Після цього масажований приймає положення лежачи на спині і ті ж прийоми виконуються на передній поверхні стегон, грудей.

Коли масаж на будь-якій частині тіла завершений, необхідно закрити цю частину теплою ковдрою. Якщо провести масаж у положенні лежачи неможливо, то його слід зробити безпосередньо поряд із місцем старту, рингом, килимом і т.п. в положенні масажованого стоячи. Таким же чином можна виконувати масаж у тих випадках, коли мало часу. У даній ситуації масажувати спортсмена можна в тренувальному костюмі.

Перед виконанням масажу спортсмену слід нахилитися вперед, розслабити спину, руки повинні бути опущені. Масажист, стоячи з боку спини, повинен енергійно провести погладжування, а потім розминку, чергуючи з потрушуванням широких м'язів спини. Потім потрібно енергійними розтираннями розігріти задню поверхню стегон і литкові м'язи. Виконавши 5-8 розтирань, необхідно повторити масаж спини. У разі виконання масажу на голому тілі спортсмен повинен після завершення сеансу одягнутися.

Зігрівальний масаж через одяг проводиться мотогонщикам, лижникам, ковзанярям, тобто тим спортсменам, які беруть участь у змаганнях у спеціальних закритих спортивних формах.

При проведенні часткового зігрівального масажу суглобів або окремих ділянок тіла застосовуються в основному прийоми розтирання в поєднанні з енергійним концентричним погладжуванням і активно-пасивними рухами.

При необхідності швидкого зігрівання тієї або іншої ділянки тіла, а також для тривалішої підтримки тепла в окремих м'язах

при виконанні зігріваючого масажу можна використовувати спеціальні мазі.

7.1.3. Відновний масаж. Найважливішими із завдань підготовки спортсмена є відновлення і підвищення його працездатності. Разом із фізичною і психологічною підготовкою спортивний відновний масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів, зростанню спортивних результатів.

Для того, щоб відновлення організму здійснилося швидше, необхідно використовувати відновний масаж після навантажень (як під час тренувань, так і під час змагань). От чому він є важливим елементом спортивного тренування.

У зв'язку з тим, що останнім часом відбувається збільшення обсягу і інтенсивності тренувального навантаження, спортивному відновному масажу надається велике значення.

Якнайкращий ефект досягається при проведенні відновного масажу безпосередньо після гідропроцедури (теплий душ, 5-12-хвилинні ванни, плавання в басейні) або парової лазні, які сприяють розслабленню м'язової тканини. Можливе і додаткове використання вібраційного, пневмомасажу або масажу під водою.

На сьогодні паралельно з відновним масажем як допоміжні засоби застосовують фізіотерапію (ультрафіолетове, інфрачервоне опромінювання та ін.), дихання киснем, аутогенне тренування.

При призначенні відновного масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження (обсяг, інтенсивність). При цьому слід мати на увазі, що після тривалих і інтенсивних навантажень стомлення зберігається довше, ніж після короткочасних. Внаслідок чого спортсмен не може досягти звичайного рівня працездатності дві і більше доби.

Спортсмени, що працюють на спринтерських дистанціях, за короткий проміжок часу витрачають велику кількість енергії. У м'язах відбувається прискорений розпад енергетичних речовин в анаеробних умовах, кількість продуктів розпаду різко зростає. Коли робота завершується, то відбувається відновлення кисневого балансу.

До відновного масажу переходять тільки після того, як пульс і частота дихання спортсмена прийшли в норму після

навантажень. Як правило, проміжок часу між навантаженнями і масажем складає 10-15 хвилин.

Тривалість сеансу масажу залежить від виду спорту, вона складає 5-10 хвилин. З особливою ретельністю масажуються ті м'язи, на які припадало основне навантаження.

На змаганнях (у легкій атлетиці, плаванні, велоспорті та ін.) випадки максимального навантаження не рідкісні. Тому з набору прийомів відновного масажу, що проводиться в перерві між навантаженнями, необхідно прибрати погладжування, оскільки воно сприяє розслабленню м'язів і уповільнює рухову реакцію. Рекомендується застосовувати розтирання основою долоні і подушечками пальців, розминання (особливо подвійне ординарне, подвійне кільцеве). Після кожного прийому розминання слід виконувати потрушування.

Коли перерви між навантаженнями складають 1,5-3 години, то корисно робити відновний масаж в душі або після 3-4-хвилинного перебування в сухоповітряній лазні. Тривалість масажу повинна бути 7-15 хвилин. Якщо умови не дозволяють провести такий масаж, то потрібно виконати сухий відновний масаж.

Після завершення сеансу масажу спортсмен повинен одягнутися і провести якийсь час у спокої. За годину бажано провести повторний сеанс 5-хвилинного часткового відновного масажу.

Якщо перший сеанс відновного масажу виконується безпосередньо після виступу спортсмена, то відновний період проходитиме набагато швидше і рівномірніше, при цьому підвищуватиметься працездатність.

Біг на середні дистанції – надпотужна робота. Безкисневий розпад речовин у м'язах дуже великий із самого початку. Внаслідок чого в організмі спортсмена виникає нестача кисню, киснева недостатність зростає, відбуваються значні накопичення недоокислених продуктів розпаду в м'язах і значні біохімічні зрушення в крові (ацидоз).

Сеанс відновного масажу, який повинен проводитися після фізичного навантаження такого роду, призначається через 10-12 хвилин.

У цьому випадку тривалість сеансу складає 12 хвилин – по 6 хвилин на кожен ногу: 4 хвилини на стегно, 2 хвилини на гомілку.

Навантаження субмаксимальної потужності, як і максимальної, може виконуватися повторно. Після першого навантаження відновний масаж проводиться, щоб максимально прискорити відновлення працездатності спортсмена до початку виконання повторної роботи. Особливо ретельно масажуються ті групи м'язів, які мали максимальне навантаження.

7.2. Особливості проведення масажу в окремих видах спорту

Ігрові види спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хокей з шайбою та ін.)

Характеризуються різноманітною руховою діяльністю, що включає біг, стрибки, удари і різні силові вправи, які виконуються в умовах взаємодії гравців своєї команди і суперника. При цьому дії спортсменів мають ациклічний характер. Залежно від інтенсивності гри характер фізіологічних зрушень в організмі спортсмена різний (помірної і великої потужності).

У підготовці спортсмена до тренування (гри) використовується підготовчий масаж. А безпосередньо перед тренуванням (грою) проводиться локальний (частковий) масаж: масажуються нижні кінцівки, попереки, плечовий пояс, руки. Особлива увага приділяється масажу з розігрівачими мазями посттравматичних ділянок. Але користуватися сильнодіючими розігрівачими мазями (фіналгон, дольпик, форапін, гімнастогал та ін.), які при потовиділенні підсилюють свою дію, потрібно обережно.

Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень, тривалість його 30 – 35 хв. Особлива увага приділяється масажу кінцівок, попереку, верхньому плечовому поясу. Один раз на тиждень масаж проводиться в сауні (лазні), тривалість 15-25 хв; масажуються найбільш навантажені м'язи (прийоми – погладження, неглибоке розминання, потрушування і активно-пасивні рухи).

Спортивна боротьба (класична, вольна, дзюдо, самбо та ін.)

Розвивають силу, швидкість, витривалість, координацію рухів. В умовах єдиноборства з супротивником спортсмен прикладає великі фізичні зусилля. Так, змагальні сутички борців характеризуються роботою субмаксимальної потужності. Короткочасна швидкісно-силова напруга спортсмена зв'язана з елементами натуження, затримкою дихання і статичними зусиллями.

Перед тренуванням (змаганням) проводиться підготовчий масаж без мазей (масажують в основному плечовий пояс, руки, а також кінцівки і попереки). Якщо є хронічні травми, то при масажі показані розігрівачі мазі. Під час змагань по вольній і класичній боротьбі користуватися мазями не дозволяється. Прийоми – погладження, розминання, потрушування; між сутичками – погладження, потрушування.

Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень (залежно від вагової категорії), тривалість 25-30 хв. Прийоми – погладження, розтирання, розминання, потрушування і елементи східного масажу. Один раз на тиждень проводиться масаж в сауні, коли масажуються найбільш навантажені м'язи (тривалість масажу 25-35 хв).

Водні види спорту (плавання, стрибки у воду, водне поло)

Ці види спорту характеризуються виконанням великих фізичних навантажень у воді, які нерідко пов'язані з переохолодженням спортсмена, що сприяє переміщенню крові від шкіри в центральне русло.

Підготовчий масаж проводиться до розминки у воді з розігрівачими мазями. Так, у плавців масажують плечовий пояс, руки і спину (вільний стиль, батерфляй), плечовий пояс, руки і ноги (брас). Тривалість масажу 10- 15 хв.

Якщо масаж проводиться після розминки у воді, то закінчують його за 10-15 хв до старту. У водному поло спортсменам масажують плечовий пояс, ноги, попереки. Тривалість масажу 10-15 хв. При стрибках у воду масажують плечовий пояс, попереки, нижні кінцівки (в основному гомілковостопні і колінні суглоби). Якщо у спортсменів є

хронічні травми, то їх масажують з розігрівачими мазями до розминки. Тривалість масажу 5-10 хв.

Відновний масаж проводиться 3-4 рази на тиждень по 25-35 хв. У плавців масажують ті частини тіла, які несуть найбільше навантаження. У вільному стилі (стайєри) – плечовий пояс, руки, спина; у спринтерів – ще і ноги; у батерфляї (дельфін) – спину, плечовий пояс і руки; у брасистів – руки і ноги (особливо колінні суглоби і задня група м'язів); у плавців на спині – плечовий пояс, руки, передня поверхня ніг.

У сауні масаж проводиться один раз на тиждень, як правило, перед днем відпочинку. Масажують найбільш навантажені м'язи, масаж короточасний, м'який. У ватерполістів проводиться загальний масаж (30-35 хв) з акцентом на масаж спини. У сауні масажують найбільш навантажені м'язи. У стрибунів у воду також масажують найбільш навантажені м'язи (25-35 хв), а в сауні – спину, нижні кінцівки (15-25 хв). Масаж повинен бути м'яким, щадним, без грубих прийомів.

Стрільба з лука, пістолета, гвинтівки та ін

Ці види спорту характеризуються статичністю поз, затримкою дихання. Все це нерідко приводить до розвитку ряду патологічних змін в опорно-руховому апараті.

Підготовчий масаж проводиться перед тренуванням (змаганням), при цьому масажують спину, плечовий пояс, нижні кінцівки. Коли є травма і захворювання опорно-рухового апарату (міозити, періартрити, остеохондроз, порушення постави), проводиться масаж з розігрівачими мазями. Тривалість масажу 10-15 хв.

Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень, один раз у сауні (парній лазні). Тривалість масажу 25-35 хв. При масажі спини використовують прийоми сегментарного масажу.

Лижний і ковзанярський спорт

У цих видах спорту нерідкісні переохолодження і обмороження. Високі вимоги висуваються до серцево-судинної і дихальної систем, нервово-м'язового апарату, особливо в підготовчому періоді. Крім того, під час тренувань використовуються вправи, що розвивають силу (з обтяженням, стрибки вгору). Великі навантаження виконує спортсмен взимку,

коли разом із навантаженнями істотно впливають на організм метеорологічні умови.

Підготовчий масаж виконується перед розминкою; масажують спину, плечовий пояс, руки, ноги – у лижників-гонщиків; нижні кінцівки і спину – у ковзанярів. Масаж проводиться з розігрівачими мазями (особливо при тренуванні в холодну і вітряну погоду). Тривалість масажу 15-25 хв.

Відновний масаж показаний 2-3 рази на тиждень (25-35 хв). При цьому особлива увага приділяється масажу дихальної мускулатури (міжреберні проміжки, діафрагма), нижніх кінцівок і попереку у ковзанярів; спини, плечового поясу, рук, ніг і дихальної мускулатури – у лижників-гонщиків. Один раз на тиждень масаж проводиться в сауні; масажують спину і найбільш навантажені м'язи.

У підготовчому періоді важливий масаж нижніх кінцівок (ахіллове сухожилля, литкові м'язи), де нерідко виникають патологічні зміни від перевантажень (паратеноніти, періостити, міозити та ін.).

Ефективний відновний ручний масаж у ванні (температура води 36-38 °С); тривалість 15-25 хв. Прийоми – погладження, розтирання, розминання і активно-пасивні рухи.

Велосипедний спорт

Характеризується великою фізичною роботою циклічного характеру, статичною позою, а це приводить до сильного стомлення. У шосейних гонках у зв'язку зі зміною профілю траси, кліматичних умов навантаження на організм спортсмена збільшуються. У багатоденних гонках протягом довгого часу спортсмену доводиться долати величезні дистанції з короткочасним відпочинком. У велосипедистів-трековиків навантаження мають швидко-силовий характер. Спринтери включають у тренування вправи з обтяженням в підготовчому періоді.

Підготовчий масаж проводиться за 15-20 хв до змагань або перед розминкою. Прийоми – погладження, розминання, вібрація. Масажують нижні кінцівки, попереку, нерідко плечовий пояс і руки (особливо в гонках на треку). У холодну, вітрову погоду масаж проводиться з розігрівачими мазями. Тривалість масажу 10-15 хв.

Відновний масаж виконується 3-4 рази на тиждень, один із них у сауні (парній лазні). Тривалість масажу 25-35 хв. Особлива увага приділяється масажу нижніх кінцівок, дихальної мускулатури, попереку. У трековиків масажують ще плечовий пояс, руки. Якщо траса гонки у велосипедистів-шосейників проходить по брушатці (жорсткому ґрунту), то масажують також руки і плечовий пояс. Перед днем відпочинку можна проводити масаж у ванні (температура води 36-38 °С).

Легка атлетика (біг, спортивна ходьба, стрибки, метання, штовхання ядра)

Підготовчий масаж бігунів, стрибунів проводиться локально – масажують нижні кінцівки (особливо м'язи задньої поверхні стегна, гомілковостопні суглоби) і попереку. У спортсменів, що спеціалізуються в метаннях, штовханні ядра, масажують нижні кінцівки і плечовий пояс. У бігунів на середні і довгі дистанції виконується легкий масаж нижніх кінцівок і попереку. Закінчується масаж за 15-30 хвилин до змагань. Масаж проводиться і до розминки (нерідко з розігрівальними мазями). Тривалість його залежить від виду спорту, ваги спортсмена і ін.

Відновний масаж проводиться 3-4 рази на тиждень (тривалість 25-35 хв), один раз в сауні (парній лазні); при цьому масажують найбільш навантажені м'язи з подальшим втиранням у них протизапальних мазей. Масаж повинен бути м'яким, нетривалим за часом. Використовуються в основному щадні прийоми. Якщо сильно «забиті» м'язи, то ручний масаж проводиться у ванні (температура води 36-38 °С) протягом 10-15 хв. Масажують м'язи нижніх кінцівок і попереку.

Спортивна гімнастика

Ациклічний вид спорту, що включає вправи динамічного, статичного і силового характеру. Неодноразове їх виконання приводить до функціональних і морфологічних змін в опорно-руховому апараті гімнастів. Великі навантаження приводять до перевантажень. Тому необхідно ретельно проводити розминку. Один з найважливіших чинників в підготовці гімнастів – масаж з розігрівальними мазями.

Підготовчий масаж (з розігрівальними мазями) проводиться на плечовому поясі, попереку, нижніх кінцівках. Особлива увага

приділяється «розігріванню» суглобів (плечового, ліктьового, променезап'ясткового, гомілковостопного). Тривалість масажу 10-15 хв.

Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень (тривалість 25-35 хв). Один раз на тиждень він робиться в сауні (парній лазні); масажують найбільш навантажені і уразливі м'язи. При проведенні змагань, у проміжках між підходами до снарядів, проводиться короточасний відновний масаж. Прийоми – погладжування, розтирання, неглибоке розминання і потрушування м'язів через тренувальний костюм.

7.3. Масаж при спортивних травмах

Масаж – одна із складових комплексного лікування спортивних травм. Велику роль він відіграє під час реабілітації спортсменів після перенесення ними травм різного характеру. Найбільш поширеними травмами є різні удари, розтягнення зв'язок, вивихи, пошкодження м'язів і сухожилків.

Масаж, що проводиться при спортивних травмах і інших пошкодженнях, впливає таким чином:

- будучи подразником шкіри, сприяє виникненню активної шкірної гіперемії;
- активізує м'язові скорочення;
- різко знижує чутливість периферичних нервів, одночасно з цим і загальну болючість тієї ділянки, яка травмована;
- сприяє активному припливу крові до ділянки, яка масажується, стимулюючи при цьому обмінні процеси в ній;
- запобігає розвитку атрофії, а в тому випадку, якщо ж вона настала, допомагає її усунути;
- сприяє якнайшвидшому утворенню кісткової мозолі;
- ефективно діє на розсмоктування випотів, набряків, крововиливів та інфільтратів.

Прийоми масажу, що використовуються при спортивних ушкодженнях, ті ж, що і при загальному масажі: погладжування, розтирання, розминання та інші. Вибір прийомів залежить від конфігурації м'язів, характеру і місця травми і т. д.

Одним із поширених видів спортивних ушкоджень є забиття (забиття). Забої (забиття) - ушкодження тканин і органів, які не зачіпають цілісності шкіри і кісток. При забитих місцях

спостерігаються гематоми, розриви судин, м'язової тканини і нервів.

Поряд з іншими засобами масаж є одним із лікувальних засобів при ударах. Вплив його великий: набагато швидше проходять болі, зникають набряки, відбувається зміцнення м'язів, їх функції відновлюються.

Якщо сталася травма м'яких тканин, при якій не спостерігається розрив великих судин, масаж потрібно зробити в 1-2-й день після її отримання. Проведення масажу на більш ранній стадії ефективніше діє на травмовані тканини, швидше відновлює їх функції.

Безпосередньо перед виконанням масажу варто спробувати досягти найбільшого розслаблення м'язів або зв'язок у тій ділянці, яка пошкоджена. Позиція масажованого повинна бути такою, щоб все тіло знаходилося в розслабленому стані.

Масаж, що проводиться при ушкодженнях опорно-рухового апарату, поділяється на два етапи: підготовчий і основний.

Підготовчий масаж проводиться на нетравмованих частинах. Він виконується протягом кількох сеансів (3-5), все залежить від виду травми і больових відчуттів, які має спортсмен. Після травми призначається перший сеанс масажу. Він складається з комплексу різних прийомів: погладження, розтирання, розминання і потрушування.

Масаж слід починати з легких погладжувальних, які потрібно виконувати на ділянках, що знаходяться трохи вище травми. Після поступового звикання травмованого можна почати більш сильне погладження й інтенсивне вижимання, не завдаючи при цьому болю. Повторивши вижимання 2-3 рази, ще раз виконують комбіноване погладження, потім невелике розминання, яке захоплює більшу частину тканин.

У випадку, якщо травма отримана на тій ділянці, яка складається з великих м'язів, використовують прийом розминання, подвійного кільцевого і довгого. При виконанні масажу прийоми розминання повинні чергуватися з прийомами погладження і потрушування.

Масаж роблять 2-3 рази на день. Сеанс триває 5-7 хвилин. Для проведення перших сеансів масажу час на його прийоми розподіляється таким чином: на погладження і розминання по 2-3 хвилини, а на потрушування - 1 хвилину.

Користуючись даною методикою масажу, можна досягти зниження набрякlostі в ділянці травми і нормалізації функції травмованої ділянки.

Через 2-3 дні, після проведення трьох-п'яти сеансів підготовчого масажу, можна почати основний.

Основний масаж виконується на травмованій ділянці. До цього масажу приступають лише в тому випадку, якщо у спортсмена не спостерігаються больові відчуття в забитому місці, набряклість тканин і висока температура.

Проводити масаж починають з погладжування, натискання й розминання ділянок, що знаходяться над ділянкою травми, після цього масажують ділянку травми. При цьому застосовується легке комбіноване погладжування і розтирання. У момент погладжування виконуються натискання різної сили: чим далі від місця, що травмоване, тим сильніше виконується натискання.

У тому випадку, якщо сильних болів не спостерігається, потрібно з першого ж дня почати використання прямолінійного розтирання подушечками пальців, проводячи його з невеликою інтенсивністю, чергуючи з концентричним погладжуванням (на суглобах). Коли больові відчуття стають незначними, потрібно почати застосування спіралеподібного і колоподібного розтирань подушечками пальців.

Більш швидкому відновленню функцій суглобів і зв'язок при різних травмах сприяють також розтирки та мазі: при захворюваннях м'язів і периферичної нервової системи - міалгін, міозит; при розтягненнях, забитих місцях - віпратокс, амізартрон. Всі перераховані препарати застосовуються тільки після консультації з лікарем.

Проводити основний масаж можна з використанням лікувальних і зігрівальних засобів, які благотворно впливають, у результаті чого період відновлення значно скорочується. Важливо і те, що масаж виконується з метою відновлення функцій травмованої ділянки, тому його необхідно поєднувати з фізичними вправами і тепловими процедурами (до сеансу масажу).

Масаж при розтягненні зв'язок суглобів

Серед інших спортивних травм нерідко зустрічається пошкодження зв'язок суглобів. Воно пов'язане з сильною напругою визначеної ділянки фіброзної капсули суглоба і зміцнюють її

зв'язок. Часто під час розтягнення зв'язкового апарату суглоба відбувається одночасне пошкодження його синовіальної оболонки, сухожилля, а в деяких випадках і суглобів, нервів.

Основні симптоми розтягнення зв'язок – біль і набряк у ділянці суглоба, а також обмеженість рухів у ньому. Працювати повноцінно пошкодженою кінцівкою неможливо (наприклад наступати на ногу).

При такому пошкодженні, як розтягнення зв'язок, лікарем призначаються теплові процедури, які проводяться на другий день. Теплові процедури включають в себе зігріваючий компрес, ванни, парафін і масаж. При дії на суглоби масажисту необхідно враховувати стан хворого і виконувати прийоми з такою силою, щоб пацієнт не відчував при цьому болю.

При проведенні масажу суглобів потрібно пам'ятати про місця прикріплення м'язів до сухожилля і приділяти їм увагу.

Плечовий суглоб. Вплив на плечовий суглоб слід починати з м'язів передпліччя (верхня частина трапецієподібного м'яза і м'язи шиї). Спочатку потрібно використовувати погладжування і розминання (ординарне, подвійне кільцеве), а після двох-трьох хвилин переходити до концентричних погладжувальних розминань плеча. Масаж слід проводити протягом 5-7 хвилин 2 рази на день.

Якщо гострого болю немає, то можна починати безпосередній вплив на суглоб. Спочатку виконується масаж передньої, задньої і нижньої стінок суглобової сумки. Щоб працювати було зручніше, хворому рекомендується завести травмовану руку (наскільки це можливо) за спину. Стоячи за спиною хворого, масажист одночасно впливає на правий і лівий суглоби: правою рукою - на правий суглоб, лівою - на лівий. Поряд з цим використовуються різні розтирання: прямолінійне - подушечками чотирьох пальців, колоподібне - подушечками чотирьох пальців, основою долоні і фалангами зігнутих у кулак пальців. Розтирання необхідно застосовувати в комплексі з погладжуваннями і розминаннями.

Масаж задньої поверхні суглоба потрібно проводити за тією ж методикою, що і масаж передньої поверхні; різниця в тому, що під час процедури масажист повинен знаходитися спереду від хворого, а хворий - прийняти положення, при якому хвора кисть руки повинна захопити ліктьовий суглоб здорової руки.

Масаж плечового суглоба можна виконати і в положенні, коли передпліччя хворої руки знаходиться на столі. Це положення дає можливість розслабити м'язи плеча і глибше досягти суглобової сумки. У першу чергу слід виконати концентричне погладжування, а потім прямолінійне і колоподібне розтирання навколо суглоба.

Після завершення кожного сеансу масажу варто зробити кілька рухів суглобом. Для цього однією рукою масажист повинен зафіксувати зовнішній край лопатки, а інший, притримуючи дистальний відділ кінцівки, виконувати рухи в усіх напрямках, раз-за-разом збільшуючи амплітуду.

Колінний суглоб. Коли спостерігається ушкодження зв'язок, відбувається накопичення в суглобовій сумці випоту, який потім деформує її передню стінку і зміщує надколінник вгору. Масажування слід починати з передньої поверхні стегна. Провівши трихвилинний підготовчий масаж, який включає прийоми погладжування, витискання, розминання, можна перейти до концентричних погладжувальних рухів колінного суглоба (для надання йому оптимального фізіологічного положення потрібно підкласти під суглоб подушку). Після цього рекомендується провести прямолінійне і колоподібне розтирання подушечками чотирьох пальців і підставою долоні, тривалістю 2-3 хвилини. Особливу увагу слід приділити боковим ділянкам суглоба. Хворому рекомендується зігнути ногу в коліні, після чого потрібно продовжити розтирання бічних ділянок подушечками великих пальців. Проводити розтирання потрібно в різні боки. З часом інтенсивність масажу повинна зростати.

Якщо потрібно провести масажування задньої поверхні колінного суглоба, хворий повинен зайняти положення лежачи на животі і зігнути ногу в коліні під кутом 45-75 градусів. Масаж слід проводити так само, як і на здоровому суглобі, враховуючи лише рівень больових відчуттів пацієнта. Масажування колінного суглоба потрібно завершити, чергуючи пасивними, активними рухами та рухами з опором (іноді вони чергуються з розтиранням).

Гомілковостопний суглоб. Перед початком масажу даної ділянки під хвору ногу потрібно підкласти валик або подушку, а потім почати підготовчий масаж у напрямку від

гомілковостопного суглоба до коліна (2-3 хвилини). При цьому слід використовувати комбіноване погладжування і витискання.

Потім обома руками слід провести погладжування в напрямку від стопи до середини гомілки, здійснюючи тиск різної сили на різних ділянках. Найчастіше на стопі робиться більше зусилля, а в міру переміщення від суглоба погладжування замінюється вижиманням. Закінчивши виконання прямолінійних погладжувальних і витискальних, поступово потрібно перейти до концентричних погладжувальних на суглобі і легких розтирань. Увага повинна бути сконцентрована на тих місцях, де гомілковостопний суглоб найбільш доступний: під щиколоткою і з обох сторін ахіллового сухожилля.

Після цього масажисту слід промасажувати ахіллове сухожилля подушечками чотирьох пальців, застосовуючи прямолінійні і колоподібні розтирання. Потім потрібно виконати колоподібне розтирання подушечками всіх пальців обох рук, які повинні розташовуватися з двох сторін відносно ахіллового сухожилля, а на завершення промасажувати гомілку. Використовуючи колоподібне розтирання, можна досягти глибини суглоба, навіть ті ділянки, де над суглобом знаходяться сухожилля. Колоподібне розтирання потрібно використовувати в комплексі з енергійним концентричним погладжуванням і пасивними згинанням та розгинанням стопи. Після того, як біль поступово пройде, можна збільшити тривалість сеансу.

Масаж при вивихах

Вивих – стійке зміщення кінців кісток за межі їх нормальної рухливості, часто супроводжується крововиливом. Його наслідком є розтягнення або розрив суглобової сумки і зв'язок. Найбільш часто спостерігаються вивихи верхньої кінцівки, зокрема плечового суглоба. При травматичних вивихах хворий відчуває гострий біль, особливо на початковій стадії.

До проведення масажу потрібно переходити тільки після вправлення вивиху і застосування лікувального методу за допомогою знерухомлення тієї частини тіла, де виявлено вивих. Методика масажу при вивихах така ж, як і при розтягненнях.

Масаж при переломах

Переломом називається порушення цілісності кістки. Травматичний перелом виникає при впливі на кістку будь-якого

роду механічної сили. Коли зустрічається випадок повного перелому, то спостерігається зміщення уламків кістки відносно один до одного. У разі неповного перелому (часткового) порушення кістки спостерігається не на всьому її поперечнику. Той перелом, при якому відбувається порушення шкірних покривів або слизової оболонки, називається відкритим, а той, при якому порушення немає, – закритим.

Кістковий мозоль може утворюватися довгий час; точний термін його утворення визначити не можна тому, що це залежить від віку і організму тієї людини, яка отримала перелом. А також від того, наскільки правильно були поєднані відламки.

При використанні масажу для лікування переломів набагато поліпшується крово-і лімфообіг, а також активізується еластичність м'язів і нормалізуються функції кінцівки. У випадках закритих переломів проведення масажу призначається на 2-3-й день після отримання травми. Масажування допомагає заспокоїти біль, сприяє розсмоктуванню гематоми в ділянці перелому, а також якнайшвидшого утворення кісткового мозоля.

Виконання масажу травмованої ділянки можливо при накладенні на неї гіпсової пов'язки. Коли вже накладена гіпсова пов'язка, слід провести підготовчий масаж і масаж здорової кінцівки, пам'ятаючи при цьому про його рефлекторну дію.

Протягом перших днів після перенесення травми масаж необхідно проводити за методикою, що основним завданням ставить знизити підвищений м'язовий тонус, при цьому використовується погладжування. Воно виконується не тільки над ділянкою пошкодження, але і на інших частинах тіла. Паралельно з погладжуванням виконується легке потрушування.

При переломі великогомілкової кістки потрібно накласти гіпсову пов'язку від верхньої частини стопи до нижньої частини стегна.

Масажування виконується на відкритій ділянці стопи. Використовується погладжування, в основному комбіноване. Також воно виконується на відкритій частині стегна, на його внутрішній, середній і зовнішніх ділянках. Спочатку масаж повинен виконуватися протягом 3-4-х хвилин, потім слід проводити масаж на інших кінцівках.

Масаж здорової кінцівки слід починати також із легких поглажувань, а потім перейти до вичавлювання, яке потрібно

поєднувати з поглажуванням і потрушуванням. Слід застосовувати ординарне, подвійне кільцеве і довге розминання.

Масажист повинен провести фінське потрушування, розташувавши здорову кінцівку пацієнта на своєму стегні, одночасно з цим виконуючи поглажування і потрушування. Тривалість масажу стегна - 3-4 хвилини. Таку ж дію потрібно провести на гомілки, скоротивши час до 1-2 хвилин. Виконання масажу триває 6-9 хвилин, але час може змінюватися в залежності від самопочуття хворого та інших причин.

У тих випадках, коли отриманий відкритий перелом, проведення масажу категорично протипоказано.

Масаж при пошкодженні фасцій і м'язів

При розриві м'язів відчувається різкий біль, на місці травми з'являється пухлина. Активне скорочення м'яза стає неможливим.

Такого роду травми звичайно є наслідком удару по шкірі яким-небудь тупим предметом у момент, коли м'яз сильно скорочений, або є результатом раптового сильного скорочення м'язів. У легкоатлетів і футболістів дана травма найчастіше спостерігається в ділянці двоголового м'яза стегна, у гімнастів - у верхній третині двоголового м'яза плеча, у лижників - у верхній частині привідних м'язів стегна і т. д.

При розриві фасції м'язів проводиться масаж, подібний до того, що робиться при розтягненні м'язів: витискання і розминання чергуються з поглажуваннями. Якщо хворобливі відчуття в місці травми відсутні, то можна застосувати легке поглажування забитого м'яза.

Масаж при цьому методі травми проводиться на пошкодженому місці на наступний день і з дозволу лікаря. Робиться масаж 2 рази на день по 5-7 хв. Одночасно можна використовувати сольокс. На наступних сеансах - сухоповітряні ванни. Час проведення масажу поступово повинен збільшуватися, до прийомів слід доповнити активно-пасивні рухи.

Некваліфіковано проведений комплекс масажу та фізіотерапевтичних процедур може призвести до міозиту (запалення скелетних м'язів).

Масаж при міалгії

Неправильна діяльність рухового апарату: надмірне напруження м'язів або, навпаки, їх мала рухливість, а також охолодження (тривале перебування в сирому приміщенні, воді і т. д.) - причини виникнення міалгії.

Перед масажем пацієнту слід прийняти теплові процедури: ванну, парову або сухоповітряну лазню. Після кожного енергійно виконаного прийому слід робити легкі розслаблюючі і болезаспокійливі прийоми (комбіноване поглажування, потрушування).

Процедура проведення масажу така:

1. Масаж потрібно починати з таких прийомів, як легке поглажування і потрушування (великих м'язів - сідничного, литкового і т. д.).

2. Потім слід перейти до розтирання: прямолінійними і колоподібними рухами. Спочатку подушечками великих пальців, потім подушечками чотирьох пальців, далі фалангами зігнутих пальців і, нарешті, основою долоні. Розтирання потрібно чергувати з натисканням.

3. Далі виконують глибоке розминання: ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, довге, щипцеподібне та ін.

4. За 3-5 хвилин до кінця сеансу на хворе місце слід нанести, не втираючи, мазь: дольпик, Апізартрон, фіналгон (при сильному болю можна втирати навколо хворого місця) - і помасажувати ділянки вище або нижче за нього.

5. Через 2-3 хвилини потрібно зробити глибокий (але обережний!) масаж хворого місця.

6. Після масажу на хворе місце слід накласти суху пов'язку або компрес (з метою збереження тепла).

Масаж при міозиті

Міозити можуть бути простудного, травматичного та інфекційного характеру. Для цього захворювання характерна болючість, ущільнення і набряк визначеної ділянки м'язів. Біль посилюється при спробі скорочення м'язів. Міозит буває гострим і хронічним.

Масаж і теплові процедури - це комплекс заходів, які значно прискорюють процес одужання.

Проводити масаж слід регулярно 2 рази на день. Тривалість сеансу в кожному окремому випадку повинна бути різною (від 5 до 15 хв і більше). Методика проведення масажу при міозиті така ж, як і при міалгії.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте коротку характеристику спортивному масажу.
2. Які особливості методики тренувального масажу?
3. Які особливості методики попереднього масажу?
4. Які особливості методики відновного масажу?
5. Які прийоми, що рекомендуються для загального тренувального масажу?
6. Який набір прийомів має розминачний масаж?
7. Охарактеризуйте особливості проведення масажу в ігрових видах спорту.
8. Охарактеризуйте особливості проведення масажу в спортивній боротьбі.
9. Охарактеризуйте особливості проведення масажу в водних видах спорту.
10. Охарактеризуйте особливості проведення масажу в стрільбі з лука, пістолета, гвинтівки та ін
11. Розкрийте особливості та методику проведення масажу при переломах.
12. Розкрийте особливості та методику проведення масажу при міозиті.
13. Розкрийте особливості та методику проведення масажу при пошкодженні фасцій і м'язів.
14. Розкрийте особливості та методику проведення масажу розтягненні зв'язок суглобів.
15. Розкрийте особливості та методику проведення масажу при вивихах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белоголовский Г. Г. Пособие по массажу / Г. Г. Белоголовский. – Йокенам Иллит, 2008. – 715 с.
2. Бирюков А. А. : Особенности русского классического массажа в различных видах спорта : монография / А. А. Бирюков. – М. : Физическая культура, 2008. – 304 с.
3. Бирюков А. А. Лечебный массаж : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
4. Бирюков А. А. Спортивный массаж : [учеб. для студентов высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2006. – 576 с.
5. Бирюков А. А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа : метод. пособие / А. А. Бирюков, Д. Н. Савин. – Москва : Физическая культура, 2008. – 172 с.
6. *Бирюков А.А.* Самомасаж / А.А. Бирюков. – М.: Знание, 1985. – 64с.
7. Бойчук Т.В., Гриневич Р.Й. Основы класичного масажу. – Ів. Франківськ, видавець Третяк І.Я.: Друкарня ДКД, 2008. - 104 с.
8. Буровых А.Н., Зотов В.П. Целебный жар. – К.: Здоров'я, 1984. – 104 с.
9. *Вакуленко Л.О.* Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
10. Васичкин В. И. Самомассаж / В. И. Васичкин. – М. : Стома, 2001. – 148 с.
11. Васичкин В.И. Массаж в практике корабельного врача. - Калининград, 1985. – 36 с.
12. Гігієнічні вимоги для проведення масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://www.mentalhealth-recovery.com/gigiyenichni-vimogi-dlya-provedennya-masazhu/>.
13. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Харків : ОВС, 2007. – 215 с.
14. Класифікація масажу та його види [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL :

http://studopedia.su/8_57774_klasifikatsiya-masazhu-ta-yogo-vidi.html.

15. Козубенко Ю. Л. Масаж : навч.-метод. посіб. / Ю. Л. Козубенко. – Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2017. – 101с.

16. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця 2018. – 124 с.

17. Крылов В.Н., Талышев Ф.М., Бурых А.Н. Тактика использования восстановительного массажа в тренировке высококвалифицированных баскетболистов // Теория и практика физ. культуры. – 1976. - № 5. – 64-66 с.

18. Лаская Л.А. Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 1971. – 88 с.

19. Медицинский справочник тренера / сост. В.А. Геселевич. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 272 с.

20. Методи масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : http://serpens.ucoz.ua/news/metodi_masazhu/2014-05-11-870.

21. Миронова З.С., Морозова Е.М. Спортивная травматология. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 152 с.

22. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А. Мороз.– Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.

23. Никодим Лисак. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. - Чернівці: Рута, 2007. - 362.; 12 іл.

24. Показання та протипоказання до масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : URL : <http://megasite.in.ua/104337-rokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>.

25. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації / О.О. Дуржинська, Л.А. Совик, Тихонов В.К. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014. – 153с.

26. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Р. Є. Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с.

27. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : [навч. посіб.] / Романна Руденко. – Вид. 2-е, доп. – Львів : Ліга-прес, 2009. –160

с.

28. Руководство по кинезитерапии / под. ред. Л. Бонева, П. Слынчева и ст. Банкова. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 358 с.

29. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 246 с.

30. Спортивный массаж / под. ред. В.А. Макарова. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 246 с.

31. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 352

32. *Степашко М.В.* Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВСВ Медицина, 2010. – 352.

33. Федоров В.Н. Вибрационный массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 56 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Ознаки, що впливають на чутливість хворого до масажу

Ознаки	Рекомендовано	
	Сильніший вплив	Слабший вплив
Стать	Чоловікам	Жінкам
Вік	Дорослим	Дітям, особам старшого віку
Тілобудова, фізична сила	Здоровим, фізично сильним	Астенікам, фізично слабшим
Місце проживання	Сільським жителям	Жителям міста
Професія	Робітникам фізичної праці	Робітникам розумової праці
Характер	Сильним, відкритим, незалежним	Вразливим
Відношення до температури зовнішнього середовища	Схильність до гарячих ванн, легка переносимість спеки	Схильність до прохолодних ванн, погана переносимість спеки
Шкіра	Товста, суха, слабка гіперемія	Еластична, тонка, помірно волога, швидка гіперемія
Характер і форма захворювання	Хронічна хвороба	Гостра форма, початкова стадія, період видужання
Стан хворого	Пониження функцій (атонія, гіпотонія, парези, зниження секреції)	Підвищення функцій (підвищення тону м'язів, підвищення секреції, підвищення артеріального тиску), больовий синдром. Відсутність функцій (паралічі). При безсонні, виснаженні нервової системи масажувати дуже обережно
Алергічна готовність організму	Не проводиться	Алергічні хвороби
Захворювання що супроводжуються: А) підвищенням тону симпатичної системи	Не проводиться	Підвищення тону судин, гіпертонія, судоми, збудження нервової системи
Б) пониженням тону симпатичної системи	Гіпотонічні стани, атонія кишечника, астенічний синдром	Не проводиться

ПОСАДОВА ІНСТРУКЦІЯ
медичної сестри з масажу

П.І.Б.

Стаж роботи загальний

Стаж роботи за фахом

Кваліфікаційна категорія

Курси спеціалізації, підвищення кваліфікації

Призначений на посаду наказом керівника закладу

№ _____ від “ ____ ” _____ 201_ р.

1. Загальні положення

- 1.1. Метою діяльності є проведення масажу хворим за направленням лікарів обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру.
- 1.2. На посаду призначається та звільнюється головним лікарем (назва медичного закладу) у відповідності до чинного законодавства.
- 1.3. Робота медичної сестри з масажу здійснюється у відповідності до чинного законодавства про охорону здоров'я, кодексу законів про працю та нормативно-правових актів, що визначають діяльність закладів охорони здоров'я та організацію амбулаторно-поліклінічної допомоги населенню.

2. Завдання та обов'язки

Для виконання своїх функцій медична сестра з масажу зобов'язана:

- 2.1. Підготувати перед прийомом пацієнтів робоче місце, контролюючи наявність необхідного медичного інвентарю, документації.
- 2.2. Регулювати потік пацієнтів шляхом забезпечення позачергового прийому хворих, які мають на те право.
- 2.3. Приймати участь в проведенні санітарно-освітньої роботи серед хворих та роботи по формуванню у населення здорового способу життя.
- 2.4. Здійснювати у відповідності до призначення лікаря проведення масажу.
- 2.5. Здійснювати по закінченні прийому хворих обробку та прибирання інвентаря, заповнення медичної документації.
- 2.6. Систематично підвищувати свою кваліфікацію шляхом вивчення відповідної літератури, участі в семінарах, конференціях, навчання на курсах підвищення кваліфікації.
- 2.7. Дотримуватись в роботі правил деонтології.
- 2.8. Забезпечувати конфіденційність інформації про хворого.
- 2.9. Працювати в спеціальному медичному одязі. Не палити при виконанні службових обов'язків.
- 2.10. Щорічно проходити профілактичні медичні огляди та робити профілактичні щеплення.
- 2.11. Виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку, інструкції з охорони праці та протипожежної безпеки, правила профілактики професійних захворювань.
- 2.12. Робочим місцем є кабінет лікувального масажу.

3. Права

Медична сестра з масажу має право:

- 3.1. Одержувати необхідну для виконання обов'язків інструктивну та методичну інформацію.
- 3.2. Приймати участь у нарадах з питань оцінки своєї роботи.
- 3.3. Бути захищеною від професійних захворювань та заражень:
 - 3.3.1. Вимагати забезпечення засобами індивідуального захисту для профілактики професійних захворювань та заражень.
 - 3.3.2. Бути застрахованою на випадок зараження СНІДом.

- 3.3.3. В разі відсутності засобів індивідуального захисту відмовити в обслуговуванні ВІЛ-інфікованого або хворого на СНІД.
- 3.4. Раз на п'ять років підвищувати свою кваліфікацію.
- 3.5. Проходити атестацію з метою одержання (підтвердження) кваліфікаційної категорії.
- 3.6. Вимагати від адміністрації забезпечення робочого місця необхідним обладнанням, устаткуванням.
- 3.7. Вносити пропозиції щодо поліпшення роботи, впровадження нових форм та методів обслуговування хворих.
- 3.8. На правовий та соціальний захист.
- 3.9. Віддавати розпорядження підпорядкованому молодшому медичному персоналу та контролювати його роботу.
- 3.10. Вимагати від пацієнтів дотримання правил внутрішнього розпорядку закладу.
- 3.11. Оволодівати суміжною спеціальністю.
- 3.12. Працювати за сумісництвом.
- 3.13. На тарифну відпустку.
- 3.14. В разі хвороби на безоплатне лікування в своєму закладі.

4. Відповідальність

- 4.1. Медична сестра з масажу несе відповідальність за свою діяльність згідно чинного законодавства та нормативно-правових актів, що визначають діяльність системи охорони здоров'я та організацію амбулаторно-поліклінічної допомоги населенню.
- 4.2. Робота медичної сестри з масажу оцінюється лікарем та головною медичною сестрою ОЛФД відповідно до показників діяльності, виконання службових обов'язків та по виявленій дефектурі в роботі.

5. Повинна знати

- 5.1. Чинне законодавство про охорону здоров'я та нормативно-правові акти, що регламентують діяльність органів управління та закладів охорони здоров'я,

організацію амбулаторно-поліклінічної допомоги населенню.

- 5.2. Основи права в медицині.
- 5.3. Права, обов'язки та відповідальність медичної сестри з масажу.
- 5.4. Нормальну та патологічну анатомію та фізіологію органів та систем людини.
- 5.5. Першу та невідкладну медичну допомогу при невідкладних станах.
- 5.6. Методику та техніку проведення масажу при різних хворобах.
- 5.7. Методику та техніку профілактичного та лікувального масажу.
- 5.8. Клініку, діагностику та тактику дій при особливо небезпечних інфекційних хворобах.
- 5.9. Правила оформлення медичної документації.
- 5.10. Правила внутрішнього трудового розпорядку закладу.
- 5.11. Правила з охорони праці та протипожежного захисту.
- 5.12. Профілактику внутрішньолікарняних інфекцій та професійного зараження СНІДом, гепатитом.
- 5.13. Правила медичної деонтології.

6. Кваліфікаційні вимоги

- 6.1. На посаду медичної сестри з масажу призначається особа, яка закінчила навчальний заклад I-II рівнів акредитації за спеціальністю "Медична сестра", "Фельдшер".
- 6.2. Кваліфікаційні вимоги відповідають стажу роботи за фахом та наявності кваліфікаційної категорії.

7. Взаємовідносини (зв'язки) за професією, посадою

- 7.1. У своїй діяльності медична сестра з масажу підпорядковується лікарю та головній медичній сестрі (назва медичного закладу).
- 7.2. В межах закладу має зв'язки з: адміністрацією; відділом кадрів; реєстратурою; лікарями-спеціалістами (назва медичного закладу).; комісією з контролю якості роботи; комісією з профілактики внутрішньолікарняної інфекції;

службою охорони праці; господарчою частиною; профспілковим комітетом.

7.3. Професійні зв'язки за межами закладу із: санепідстанцією; медичною бібліотекою; базами підвищення кваліфікації; атестаційною комісією.

7.4. У разі короткотермінової відсутності її обов'язки виконує медична сестра, з якою вона працює за принципом взаємозамінюєності.

З посадовою інструкцією ознайомлений:

“ ___ ” _____ 201_ р. _____

(підпис)

Розрахункові норми витрати часу
на виконання процедур масажу
(кількість умовних одиниць на 1 процедуру масажу дорослим і дітям)

№	Перелік масажних процедур	Кількість умовних одиниць
1	Масаж голови (лобно-скроневої та потилично-тім'яної ділянок)	1,0
2	Масаж обличчя (лобної, навколоочної, навколоушної ділянок, верхньої та нижньої щелепи)	1,0
3	Масаж шиї	1,0
4	Масаж комірцевої зони (задньої поверхні шиї, спини до рівня IV грудного хребця, передньої поверхні грудної клітки до II ребра)	1,5
5	Масаж верхньої кінцівки	1,5
6	Масаж верхньої кінцівки, надпліччя та ділянки лопатки	2,0
7	Масаж плечового суглоба (верхньої третини плеча, ділянки плечового суглоба та надпліччя тієї ж сторони)	1,0
8	Масаж ліктьового суглоба (верхньої третини передпліччя, ділянки ліктьового суглоба та нижньої третини плеча)	1,0
9	Масаж променево-зап'ястного суглоба (проксимального відділу кисті, ділянки променево-зап'ясного суглоба та передпліччя)	1,0
10	Масаж кисті та передпліччя	1,0
11	Масаж ділянки грудної клітки (ділянки передньої поверхні грудної клітки від передніх кордонів надпліччя до реберних дуг та ділянок спини від VII шийного до I поперекового хребця)	2,5
12	Масаж спини (від VII шийного до I поперекового хребця і від лівої до правої середньої аксиллярної	1,5

	лінії; у дітей — включно попереково-крижову ділянку)	
13	Масаж м'язів передньої черевної порожнини	1,0
14	Масаж попереково-крижової ділянки (від I поперекового хребця до нижніх сідничних схилів)	1,0
15	Сегментний масаж попереково-крижової ділянки	1,5
16	Масаж спини та попереку (від VII шийного хребця до крижової ділянки і від лівої до правої середньої аксиллярної лінії)	2,0
17	Масаж шийно-грудного відділу хребта (ділянки задньої поверхні шиї та ділянки спини до I поперекового хребця і від лівої до правої задньої аксиллярної лінії)	2,0
18	Сегментний масаж шийно-грудного відділу хребта	3,0
19	Масаж ділянки хребта (задньої поверхні шиї, спини та попереково-крижової ділянки від лівої до правої задньої аксиллярної лінії)	2,5
20	Масаж нижньої кінцівки	2,0
21	Масаж нижньої кінцівки та попереку (ділянки ступні, гомілки, стегна, сідничної та попереково-крижової ділянки)	2,5
22	Масаж тазостегнового суглоба (верхньої третини стегна, ділянки тазостегнового суглоба та сідничної ділянки тієї ж сторони)	1,0
23	Масаж колінного суглоба (верхньої третини гомілки, ділянки колінного суглоба та нижньої третини стегна)	1,0
24	Масаж гомілково-ступневого суглоба (проксимального відділу ступні, нижньої третини гомілки)	1,0
25	Масаж ступні та гомілки	1,0
26	Загальний масаж (у дітей грудного та ясельного віку)	3,0

Примітки:

1. За 1 умовну одиницю приймається масажна процедура (безпосередньо проведений масаж), на виконання якої необхідно витратити 10 хвилин.

2. Тривалість переходів (переїздів) для виконання масажу (за межами лікувально-профілактичної установи) зараховується в умовні одиниці згідно з

фактичними витратами часу.

3. Норма навантаження медичної сестри з масажу при 6,5-годинному робочому дні становить 30 умовних одиниць.

4. Вказані норми не можуть служити підставою для встановлення штатів і розрахунків заробітної плати, крім випадків, спеціально вказаних у діючих штатних нормативах і умовах оплати праці медичних працівників з масажу.

Положення пацієнта та масажиста під час процедури масажу

Ділянка тіла що масажується	Положення пацієнта	Положення масажиста	Методичні рекомендації
<i>Масаж голови, обличчя, шиї</i>			
Голова	Сидячи, голову трохи нахилено назад	Стоячи з боку або позаду пацієнта	Масажують однією або двома руками
Обличчя	Сидячи на стільці, потилиця упирається у груди масажиста	Стоячи позаду пацієнта	Масажують двома руками
Шия і трапецієподібні м'язи	Лежачи на животі, руки вздовж тулуба або зігнуто і підкладено під чоло	Стоячи з боку від пацієнта	Масажують однією або двома руками
Шия і трапецієподібні м'язи	Сидячи, руки зігнуті і лежать на масажному столику	Стоячи позаду пацієнта	Масажують однією або двома руками
<i>Масаж спини</i>			
Найширший і найдовший м'язи спини	Лежачи на животі, руки вздовж тулуба, під гомілковостопні суглоби підкладено валик	Сидячи зліва або справа від пацієнта	Масажують однією або двома руками
Підлопаткова ділянка	Під час масажу підлопаткової ділянки руку закладено за спину	Сидячи зліва або справа від пацієнта	Масажують однією рукою, другою фіксують плече
Міжреберні м'язи	Лежачи на животі	Стоячи з боку від пацієнта	Масажують однією або двома руками

<i>Масаж грудей</i>			
Грудні м'язи	Лежачи на спині	Стоячи з боку від пацієнта	Масажують однією або двома руками
Грудні м'язи	Сидячи, руки зігнуті у ліктьових суглобах і лежать на колінах	Стоячи з боку від пацієнта	Масажують однією рукою
Міжреберні м'язи	Лежачи на спині	Стоячи з боку від пацієнта	Масажують однією або двома руками
<i>Масаж живота</i>			
Живіт і косі м'язи живота	Лежачи на спині, ноги зігнуті	Сидячи або стоячи	Масажують однією або двома руками
<i>Масаж верхніх кінцівок і плечового поясу</i>			
Пальці, кисть і променево-зап'ястковий суглоб	Сидячи або лежачи	Сидячи обличчям до пацієнта	Масаж виконують однією рукою, а другою фіксують кисть або масажують двома руками
Пальці, кисть і променево-зап'ястковий суглоб	Сидячи, передпліччя і кисть лежать на стегні масажиста	Сидячи з боку від кисті, що масажується	Масажують однією або двома руками
Пальці, кисть і променево-зап'ястковий суглоб	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба злегка зігнуті у ліктьових суглобах	Сидячи з боку від руки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Передпліччя (м'язи-згиначі)	Сидячи, передпліччя лежить на масажному столику в положенні	Сидячи з боку від руки, що масажується	Масажують однією або двома руками

	супінації		
Передпліччя (м'язи-згиначі)	Лежачи, руки вздовж тулуба у положенні супінації	Сидячи з боку від руки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Передпліччя (м'язи-згиначі)	Сидячи, передпліччя лежить на стегні масажиста	Сидячи з боку від руки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Передпліччя (м'язи-розгиначі)	Сидячи, передпліччя лежить на масажному столику, кінцівка трохи зігнута у ліктьовому суглобі у положенні супінації	Сидячи з боку від руки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Передпліччя (м'язи-розгиначі)	Сидячи, передпліччя лежить на стегні масажиста	Сидячи з боку руки, що масажується	Масаж виконують однією рукою, а другою Фіксують кисть
Передпліччя (м'язи-розгиначі)	Лежачи, руки вздовж тулуба у положенні пронації	Сидячи з боку руки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Ліктьовий суглоб	Сидячи, рука лежить на масажному столику, злегка зігнута у ліктьовому суглобі	Сидячи або стоячи з боку від пацієнта	Масажують однією або двома руками
Ліктьовий суглоб	Сидячи, передпліччя лежить на стегні масажиста	Сидячи, передпліччя лежить на стегні пацієнта	Масажують однією або двома руками
	Лежачи, рука вздовж тулуба у положенні пронації		

Ліктювий суглоб	під час масажу зовнішньої поверхні суглоба, (або супінації під час масажу внутрішньої поверхні суглоба)	Сидячи з боку руки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Плече і передпліччя	Сидячи, рука зігнута у ліктювому суглобі і вільно лежить на масажному столику	Сидячи з боку і позаду пацієнта	Масажують двома руками
Плече і передпліччя	Лежачи на спині або животі рука злегка зігнута у ліктювому суглобі	Сидячи з боку ділянки, що масажується	Масажують двома руками
Плечовий суглоб	Сидячи, рука зігнута у ліктювому суглобі і лежить на масажному столику або стегні пацієнта	Сидячи або стоячи позаду або з боку ділянки, що масажується	Масажують двома руками
Плечовий суглоб	Лежачи на спині або животі	Сидячи з боку суглоба, що масажується	Масажують двома руками
<i>Масаж нервових стовбурів верхньої кінцівки</i>			
Ліктювий нерв	Сидячи, рука лежить на масажному столику у положенні супінації	Сидячи навпроти руки, що масажується	Масажують однією рукою, а другою масажують кисть
Променевий нерв	Сидячи, рука лежить на масажному столику у положенні супінації	Сидячи навпроти руки, що масажується	Масажують однією рукою, а другою масажують кисть
Серединний нерв	Сидячи, рука лежить на масажному столику у положенні	Сидячи навпроти руки, що масажується	Масажують однією рукою, а другою масажують

	супінації		кисть
<i>Масаж нижніх кінцівок</i>			
Пальці, стопа	Лежачи на спині, під колінний суглоб підкладено валик	Сидячи навпроти стоп	Масажують однією рукою пальці, другою фіксують стопу. Двома руками масажують стопи
Гомілковостопний суглоб	Лежачи на спині, під колінний суглоб підкладено валик	Сидячи навпроти стоп	Масажують однією або двома руками
Передня група м'язів гомілки	Лежачи на спині, під колінний суглоб підкладено валик, лежачи на спині, нога зігнута у колінному суглобі	Сидячи з боку кінцівки, що масажується	Масажують однією рукою а другою рукою фіксують колінний суглоб
Задня група м'язів гомілки і п'ятковий сухожилок	Лежачи на животі, під тил стопи підкладено валик	Сидячи або стоячи з боку кінцівки, що масажується і позаду стоп під час масажу п'яткового сухожилка	Масажують однією або двома руками
Задня група м'язів гомілки і п'ятковий сухожилок	Лежачи на спині, нога зігнута у колінному суглобі	Стоячи з боку кінцівки, що масажується	Масажують почергово правою, потім лівою рукою, а другою рукою у цей час фіксують колінний суглоб
Задня група м'язів гомілки і п'ятковий	Сидячи, нога зігнута у колінному	Присід з упором	Масажують

сухожилок	суглобі, стопа упирається у підставку або підлогу	коліном у підлогу, під коліно підкласти подушечку	двома руками
Колінний суглоб	Лежачи на спині, під колінний суглоб підкладено валик	Сидячи або стоячи з боку суглоба, що масажується	Масажують однією або двома руками
Колінний суглоб	Сидячи, нога зігнута у колінному суглобі	Присід з упором на праве (ліве) коліно	Масажують однією або двома руками
Передня група м'язів	Лежачи на спині, під колінний суглоб підкладено валик	Сидячи або стоячи з боку кінцівки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Передня група м'язів	Сидячи, ногу трохи відведено назовні	Сидячи або присід з упором правим (лівим) коліном у підлогу	Масажують однією або двома руками
Медіальна група м'язів стегна	Лежачи на спині, під колінний суглоб підкладено валик, стегно трохи розвернуто назовні	Сидячи або стоячи з боку кінцівки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Медіальна група м'язів стегна	Сидячи, ногу трохи відведено назовні	Сидячи або присід з упором коліном у підлогу	Масажують однією або двома руками
Задня група стегна і сідничні м'язи	Лежачи на животі, під гомількостопний суглоб підкладено валик	Сидячи або стоячи з боку кінцівки, що масажується	Масажують однією або двома руками
Поперекова ділянка	Лежачи на животі, руки вздовж тулуба або зігнуті у ліктьових суглобах, кисті	Стоячи або сидячи з боку	Масажують однією або двома руками

	торкаються чола, під гомільковостопний суглоб підкладено валик		
Кульшовий суглоб	Сидячи на стільці, нога зігнута у колінному суглобі	Сидячи або присід з упором на коліно	Масажують однією рукою, другою фіксують коліно
Кульшовий суглоб	Лежачи на животі або боці	Сидячи або стоячи з боку суглоба, що масажується	Масажують однією рукою
Великогомілковий нерв	Лежачи на животі, під гомільковостопний суглоб підкладено валик	Сидячи або стоячи з боку ділянки, що масажується	Масажують однією рукою
Сідничний нерв	Лежачи на животі, під гомільковостопний суглоб підкладено валик	Сидячи або стоячи з боку ділянки, що масажується	Масажують однією або двома руками

Погладжування

Розтирання

Розминання

Вібрації

Рухи

**Основні прийоми масажу та їх різновиди (за В.І.
Дубровським)**

Основний прийом	Різновид основних прийомів	Характеристика прийомів масажу в напрямку їх виконання	Частина руки, якою виконується прийом масажу
Погладжування	Гладження Гребенеподібне Щипцеподібне Хрестоподібне	Площинне (поздовжнє, поперечне, спіралеподібне) Охоплююче (зигзагоподібне, кільцеве, поперечне)	Долонею, тильною поверхнею кисті, вказівним та великим пальцями, великим пальцем і долонною поверхнею, II–V пальцями, основою долоні
Розтирання	Пиляння Зміщення Щипцеподібне Хрестоподібне	Площинне (поздовжнє, поперечне, спіралеподібне, колове) Охоплююче (зигзагоподібне, кільцеве, поперечне)	Долонею, великим пальцем (пальцями), II–IV пальцями, основою долоні, кулаком (кулаками), фалангами зігнутих II–V пальців, ліктьовим краєм кисті, передпліччям, великим та вказівним пальцями

Розминання	Валяння, зміщення, витискання, щипцеподібне стискання, надавлювання, витягнення (розтягнення)	Поздовжнє Поперечне Кільцеве Спіралеподібне	Однією рукою (ординарне), двома руками (подвійне кільцеве), великим пальцем (пальцями), осно вою долоні, фалангами зігнутих пальців, подушечками II–V пальців, ліктем тощо.
Вібрація	Потрушування Струшування Струс Пересікання	Неперервне (стабільне, лабільне) Перервне	Долонею, великим пальцем (пальцями), великим та вказівним пальцями, вказівним і середнім пальцями, основою долоні
Ударні прийоми	Рубання Поколачування Поплескування	Поздовжнє Поперечне	Ліктювим краєм кисті, долонею (долонями), кулаками, ліктювим краєм кисті із зігнутими пальцями тощо

Навчальне видання

ОСНОВИ МАСАЖУ ТА САМОМАСАЖУ

Навчально-методичний посібник

Укладач

С.В. Дарійчук

Літературний
редактор

О.В. Лупул

Підписано до друку ???.2018. Формат 60 x 84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Ум.-друк. арк. 10,2.

Обл.-вид. арк. 10,9. Зам. ? – ???. Тираж ???.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету
58012, Чернівці, вул.. Коцюбинського,2

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.