

Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник

У посібнику представлено розділи з фізіологічного впливу масажу на організм людини та гігієнічних основ масажних процедур. Приділено особливу увагу лікувальному масажу дорослих людей різних вікових груп та дітей від перших місяців до 3 років життя. Описано техніку і методику масажу різних частин тіла людини в межах загального оздоровчого (гігієнічного) масажу. • Показано спрямованість механічної дії окремих прийомів масажу, що сприяє диференційованому частковому масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. • Детально представлено техніку основних і допоміжних прийомів. Книга призначена для практикуючих фізичних терапевтів, реабілітологів і масажистів оздоровчих і профілактичних закладів, а також студентів та викладачів вищих медичних закладів освіти, де вивчаються дисципліни з масажу.



П.Б. ЄФІМЕНКО
О.П. КАНИЦЕВА
О.В. СВЕРЧКОВА

МАСАЖ

дорослих і дітей

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою Харківської державної
академії фізичної культури

Київ
ВСВ «Медицина»
2023

УДК [615.82/796.01:612] (075)

ББК 55.54(я73)

Є91

*Затверджено вченою радою
Харківської державної академії фізичної культури
(рішення № 4 від 24 квітня 2023 р.)*

З огляду на швидкий розвиток медичної науки, лікарям-практикам слід проводити незалежну перевірку діагнозів і дозування лікарських засобів та опиратися на власний досвід і знання під час оцінювання та застосування методів діагностики й лікування, результатів експериментів та будь-яких даних. Автори, редактори, видавці та розповсюджувачі не несуть відповідальності за наслідки використання матеріалів, представлених у цій праці. Книга розрахована на фахівців-медиків, майбутніх професіоналів, магістрів, тому усім, хто не має відповідної підготовки, категорично не рекомендується застосовувати будь-яку інформацію, подану в книзі, без консультації з лікарем.

Рецензенти:

Б.А. Пустовойт – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії Харківської державної академії фізичної культури;

А.Г. Істомін – доктор медичних наук, професор, виконувач обов'язків завідувача кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії Харківського національного медичного університету, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки;

В.О. Литовченко – професор кафедри екстреної та невідкладної медичної допомоги, ортопедії та травматології Харківського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор

Єфіменко П.Б.

Є91 Масаж дорослих і дітей : навч. посіб. / П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, О.В. Свєрчкова. – К. : Медицина, 2023. – 215 с.
ISBN 978-617-505-942-5

У посібнику представлено розділи з фізіологічного впливу масажу на організм людини, гігієнічних основ масажних процедур. Детально описано техніку і методіку масажу різних частин тіла людини в межах оздоровчого (гігієнічного) масажу. Значну увагу приділено опису лікувального масажу дітей від перших місяців до 3 років життя. Окремо представлено розділ лікувального масажу дітей від 3 років та дорослих людей різних вікових груп.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів освіти, де вивчаються дисципліни з масажу, а також для фізичних терапевтів-практиків, реабілітологів і масажистів оздоровчих закладів.

УДК [615.82/796.01:612] (075)

ББК 55.54(я73)

ISBN 978-617-505-942-5

© П.Б. Єфіменко, О.П. Каніщева, О.В. Свєрчкова, 2023
© ВСВ «Медицина», оформлення, 2023

ЗМІСТ

Передмова	6
Розділ 1. Гігієнічні основи масажу	8
1.1. Вимоги до приміщення масажного кабінету	8
1.2. Необхідні обладнання та інвентар масажного кабінету	9
1.3. Вимоги до масажиста	11
1.4. Вимоги до масажованої людини	14
1.5. Взаємне розташування масажиста і масажованого	15
1.6. Змащувальні засоби	19
1.7. Показання та протипоказання до масажу	20
Розділ 2. Вплив масажу на організм людини	22
2.1. Чинники впливу масажу на організм людини	23
2.2. Вплив масажу на центральну та периферійну нервові системи	24
2.3. Вплив масажу на кровоносну та лімфатичну системи	25
2.4. Вплив масажу на шкіру	26
2.5. Вплив масажу на м'язи	27
2.6. Вплив масажу на зв'язково-суглобовий апарат, фасції та сухожилки	27
2.7. Вплив масажу на внутрішні органи та загальний обмін речовин	28
Розділ 3. Системи масажу	30
Розділ 4. Види масажу	34
Розділ 5. Техніка та методика проведення масажних прийомів	37
5.1. Погладження	37
5.2. Вижимання	44
5.3. Розтирання	46
5.4. Розминання	49
5.4.1. Захватні розминання	49
5.4.2. Давлячі розминання	51
5.5. Допоміжні прийоми	54
5.5.1. Ударні прийоми	54
5.5.2. Розгойдувальні прийоми	56
5.5.3. Ручна вібрація	57
5.5.4. Рухи	59
Розділ 6. Форми масажу	64
Розділ 7. Техніка та методика загального оздоровчого масажу	69
7.1. Масаж задньої поверхні тіла	69
7.1.1. Масаж спини	69

7.1.2.	Масаж комірної зони.	71
7.1.3.	Масаж верхніх кінцівок зсередини (1-й варіант)	72
7.1.4.	Масаж верхніх кінцівок зовні (1-й варіант)	74
7.1.5.	Масаж сідниць	76
7.1.6.	Масаж задньої поверхні нижніх кінцівок.	76
7.2.	Масаж передньої поверхні тіла	79
7.2.1.	Масаж грудної клітки	79
7.2.2.	Масаж верхньої кінцівки (2-й варіант)	80
7.2.3.	Масаж передньої поверхні нижніх кінцівок	83
7.2.4.	Масаж живота	86
Розділ 8. Масаж дітей до 3 років життя.		88
8.1.	Оцінка психомоторного розвитку дитини (згідно з наказом МОЗ України від 20 березня 2008 року № 149)	88
8.2.	Оздоровчий масаж дітей до 1 року життя	95
8.3.	Оздоровчий масаж дітей від 1 до 3 років життя.	100
8.4.	Масаж і гімнастика у дітей при різних патологічних станах	103
8.4.1.	Масаж і терапевтичні вправи при пупковій грижі.	103
8.4.2.	Масаж і терапевтичні вправи для недоношених дітей	104
8.4.3.	Масаж і терапевтичні вправи при кишкових кольках.	111
8.4.4.	Масаж і терапевтичні вправи при гіпотрофії	112
8.4.5.	Масаж і терапевтичні вправи при рахіті.	115
8.4.6.	Масаж і терапевтичні вправи при дисплазії кульшового суглоба і природженому вивиху стегна	119
8.4.7.	Масаж і терапевтичні вправи при кривошії.	121
8.4.8.	Масаж і терапевтичні вправи для дітей із порушенням функції ЦНС.	124
8.4.9.	Масаж і терапевтичні вправи при варусній О-подібній деформації ніг	132
8.4.10.	Масаж і терапевтичні вправи при вальгусній Х-подібній деформації ніг	134
8.4.11.	Гострі респіраторні інфекції та їх ускладнення.	136
Розділ 9. Масаж дітей від 3 років життя та дорослих людей різного віку.		139
9.1.	Масаж при травмах опорно-рухового апарату	139
9.1.1.	Масаж при ударах м'яких тканин	141
9.1.2.	Масаж при розтягненнях зв'язок суглобів	141
9.1.3.	Масаж при вивихах суглобів.	142
9.1.4.	Масаж при міозиті.	142
9.1.5.	Масаж при переломах кісток кінцівок.	142
9.1.6.	Масаж при компресійних переломах хребта.	144
9.2.	Масаж при остеохондрозі хребта	148
9.3.	Масаж при сколіотичній хворобі	152

9.4.	Масаж при кіфотичній і лордотичній поставах	157
9.5.	Масаж при клишоногості	159
9.6.	Масаж при плоскостопості	161
9.7.	Масаж ампутаційної кукси нижньої кінцівки	163
9.8.	Масаж після хірургічних втручань на органах черевної порожнини	165
9.9.	Масаж при захворюваннях органів дихальної системи.	167
9.9.1.	Масаж при хронічних бронхітах	167
9.9.2.	Масаж при пневмонії	170
9.9.3.	Масаж при бронхіальній астмі.	173
9.9.4.	Масаж при плевриті	176
9.9.5.	Масаж при емфіземі легень.	177
9.10.	Масаж при захворюваннях серцево-судинної системи	178
9.10.1.	Масаж при артеріальній гіпертензії.	178
9.10.2.	Масаж при гіпотензії.	180
9.10.3.	Масаж на етапі лікарняної реабілітації після інфаркту міокарда.	181
9.10.4.	Масаж при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок	184
9.11.	Масаж при захворюваннях органів травлення.	186
9.11.1.	Масаж при гастритах	186
9.11.2.	Масаж при виразковій хворобі шлунку.	188
9.11.3.	Масаж при колітах.	189
9.12.	Масаж при захворюваннях центральної нервової системи.	192
9.12.1.	Масаж при спастичних паралічах	193
9.12.2.	Масаж при м'явих паралічах та парезах.	194
9.12.3.	Масаж при інсультах	195
9.12.4.	Масаж при хворобі Паркінсона.	196
9.13.	Масаж при захворюваннях периферійної нервової системи	197
9.13.1.	Масаж при невралгії потиличного нерва	197
9.13.2.	Масаж при невралгії трійчастого нерва	199
9.13.3.	Масаж при невриті лицевого нерва	200
9.13.4.	Масаж при міжреберній невралгії.	201
9.13.5.	Масаж при ішіасі та ішіалгії.	202
9.13.6.	Масаж при плечовому плекситі	203
9.14.	Масаж при порушеннях обміну речовин	204
9.14.1.	Масаж при ожирінні.	204
9.14.2.	Масаж при подагрі	206
9.15.	Масаж при захворюваннях суглобів	208
9.15.1.	Масаж при артрозах	208
9.15.2.	Масаж при артритах.	209
Додаток.	212
Література.	213

ПЕРЕДМОВА

Історично підтверджено, що масаж є ефективним засобом профілактики та усунення патологічних станів організму людини при багатьох захворюваннях. Саме тому ця процедура набула значного поширення в реабілітаційному процесі серед фахівців з фізичної терапії і як самостійна маніпуляція, і в комплексі з багатьма іншими засобами, що входять до її складу. Таке застосування масажу пояснюється багатовіковими спостереженнями та науковими висновками провідних лікарів і вчених-дослідників різних країн світу, починаючи від найдавніших часів і закінчуючи сьогоденням.

Залежно від завдань та призначення масажу його використовують у різноманітних сферах життя: у ході реабілітації хворих людей, у спортивно-тренувальному процесі, під час різноманітних косметичних процедур і зрештою як рекреативний захід для отримання здоровою людиною бадьорості, тілесного задоволення, корекції фігури, підвищення адаптаційних можливостей свого організму та багато чого іншого.

На превеликий жаль, широка популярність масажу стала причиною прискороеного, дилетантського опанування цією процедурою. При цьому сам процес оволодіння техніками масажу відбувається у вигляді стандартного набору рухів, де послідовність і дозування прийомів однакова в різних випадках, без будь-якого пояснення. Часто його, навпаки, надумано ускладнюють, представляють з термінологією, не зрозумілою для тих, хто її вивчає.

Найбільший досвід викладання масажу мають навчальні заклади освіти, які належать до галузі фізичної культури і медицини. Сьогодні ці заклади готують фахівців з фізичної терапії, які з успіхом працюють у різних профілактичних і лікувальних установах, реабілітаційних центрах, спортивних командах України та багатьох інших країн світу.

Пропонований навчальний посібник призначений для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», які вивчають навчальну дисципліну «Основи масажу в педіатрії та геронтології». Навчальний матеріал ґрунтується на міждисциплінарних знаннях студентів, які вже вивчили анатомію, фізіологію, біохімію, фізичну терапію при певних захворюваннях.

Створення цього посібника базується на тому, що проведення масажу дітям різного віку має здійснюватися з урахуванням їхнього конкретного віку. Не можна однаково проводити цю процедуру дітям першого місяця життя, тим, кому виповнилося уже кілька місяців або років, і 15–16-літнім підліткам. Виходячи саме з цих особливостей, і подано матеріал даного навчального посібника.

Особливість проведення масажу людям старечого віку полягає в інтенсивності самої процедури. Тут слід враховувати наявність різних станів організму та характерних захворювань, властивих людям похилого і старечого віку. Насамперед це стан шкіри й кісток та індивідуальні протипоказання. Тому при однакових захворюваннях молодшої і старшої людини методика процедури ззовні може виглядати однаковою. Але за швидкістю та інтенсивністю рухів масаж має бути диференційованим з огляду на індивідуальні особливості організму масажованої людини.

Біологічні періоди в життєвому циклі людини згідно з визначенням сучасної вікової фізіології та Всесвітньої організації охорони здоров'я подано в додатку у кінці посібника.

До змісту навчального посібника входять всі розділи, необхідні для опанування технікою масажних прийомів та окремими методиками класичного оздоровчого (гігієнічного) й лікувального масажу, який належить проводити людям різного віку. Тому він може використовуватись як початківцями, тобто тими, хто тільки починає освоювати масаж, так і тими, хто вже має певні знання та навички з проведення цієї процедури.

Для зручності всі масажні прийоми представлені за єдиною термінологією класичної системи, яка викладається майбутнім фахівцям з фізичної терапії. Опис впливу масажу на організм людини та характеристика кожного його прийому дозволить усвідомлено підходити до цієї процедури, уникаючи формального, операторського підходу.

Розділ 5

ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ

Масаж – це механічне подразнення поверхневих тканин тіла людини з метою отримання відповідної реакції з боку її організму.

Ці подразнення можуть бути поверхневими або глибокими і по-різному впливати на організм людини: заспокійливо або збудливо. Щоб під час проведення тієї чи іншої масажної процедури розрізняти прийоми, які мають однакові властивості, їх класифікували за технікою виконання та методикою застосування. Для проведення сеансу масажу треба знати такі прийоми, їхні властивості та послідовність виконання:

- погладжування;
- вижимання;
- розминання;
- розтирання;
- ударні прийоми;
- розгойдувальні прийоми;
- ручна вібрація;
- рухи.

Кожен масажний прийом має своє конкретне функціональне призначення, тобто його механічна дія спрямовується на певну тканину (табл. 1). Однак це зовсім не означає, що масажуючи м'язи, ми не здійснюємо ніякого впливу на шкіру. Тут береться до уваги кінцева мета масажу.

Тривалість проведення того чи іншого прийому залежить від його фізіологічного впливу та поставленого перед процедурою завдання. Кожен з прийомів має свої різновиди, які для масажиста є своєрідним інструментом. Чим більший вибір, тим складнішу й точнішу маніпуляцію можна застосувати.

Теоретична й технічна підготовка масажиста має велике практичне значення для його роботи як зі здоровими, так і з хворими людьми. Врахувавши стан організму масажованої людини і сформулювавши конкретне завдання майбутньої процедури, масажист має змогу скоректувати свої дії щодо перебігу процедури. У протилежному випадку він стає оператором, котрий діє не за обставинами, а за типовою методикою.

5.1. Погладжування

При погладжуванні розслаблена кисть масажиста ковзає по поверхні тіла масажованого і, щільно притиснувшись, огинає всі нерівності, не зрушуючи шкіру з місця.

Таблиця 1. Функціональне призначення масажних прийомів

Масажні прийоми	Масажовані тканини									
	Шкіра			Фасції	М'язи	Сухожилки та апоневрози	Окістя	Суглоби, окремі зв'язки	Нерви	Внутрішні органи
	Власне шкіра	Підшкірна жирова клітковина								
Погладжування	+									
Вижимання		+			+					
Розминання					+					+
Розтирання				+		+	+	+	+	
Вібрація ручна					+				+	+
Ударні					+					
Розгойдувальні					+					+
Рухи					+	+		+		

Погладжуванням починають і закінчують сеанс масажу, періодично повторюючи цей рух упродовж всієї процедури. Його механічний вплив спрямовано на шкіру. Наносячи подразнення на нервові рецептори, що знаходяться у шкірі, масажист за допомогою погладжування діє заспокійливо на центральну і периферичну нервову систему, рефлекторно сприяючи зниженню м'язового гіпертонусу. Тривале погладжування викликає знеболювальний ефект.

На початку процедури погладжування адаптує масажовану ділянку тіла до рук масажиста, знижує чутливість поверхневих тканин і готує їх до подальших, більш глибоких, маніпуляцій. Таким чином, воно сприяє плавному переходу від одного масажного прийому до іншого, більш глибокого, нейтралізуючи зайве подразнення, а на завершення процедури погладжування усуває залишкове збудження і забезпечує поступове її закінчення.

Погладжувати слід, ковзаючи рукою по шкірі легко, спокійно, ритмічно, повільно. Серед багатьох різновидів цього прийому розглянемо найбільш ефективні для практичного застосування.

Прямолінійне погладжування проводиться в основній стійці долонною поверхнею кисті й пальців, завжди переднім ходом, тобто великий палець знаходиться попереду ходу руху, 2–5-й пальці зімкнуті й розташовані на одній лінії із передпліччям під кутом приблизно 45° у напрямку до руху. Великий палець максимально відведений від них

усередину (рис. 10). Таке розташування руки масажиста дозволить захопити максимально широку полосу тіла. Цей прийом застосовується в тих випадках, коли немає необхідності викликати знеболювальний або виражений заспокійливий ефект.

Зигзагоподібне погладження аналогічне з попереднім і виконується з такого самого вихідного положення, що й прямолінійне, але на відміну від нього кисть, якою масажують, рухається у вигляді хвилястої лінії. Такий прийом дозволяє захопити більш широку смугу масажованої поверхні і використовується на широких і довгих ділянках тіла: наприклад, на спині та стегнах.

Поперемінне погладження проводиться в основній стійці двома руками, які рухаються поперемінно, змінюючи одна одну, переднім і зворотним ходом. Розташування кистей щодо масажованої ділянки таке саме, як і в попередніх прийомах (рис. 11). Цей прийом виконують більш розмірено і безперервно, що додає йому заспокійливого і знеболювального ефекту. Його з успіхом застосовують для зняття нервово-м'язового і психічного напруження, а також у разі необхідності усунення або зменшення больових відчуттів.

Комбіноване погладження аналогічне попередньому, але на відміну від нього одна рука під час масажу рухається прямолінійно, а інша – зигзагоподібно. Цей прийом використовують на широких довгих поверхнях тіла масажованого (спина, стегно).

Усі описані вище різновиди прийому погладження можна проводити і в поздовжній стійці. Тоді перед назвою кожного прийому додається слово «поздовжнє», наприклад: «поздовжнє прямолінійне» або «поздовжнє поперемінне» погладження. Змінюючи вихідне положення свого тіла, масажист має можливість дати відпочинок одним м'язам, підключивши до роботи інші.



Рис. 10. Прямолінійне погладження



Рис. 11. Поперемінне погладження

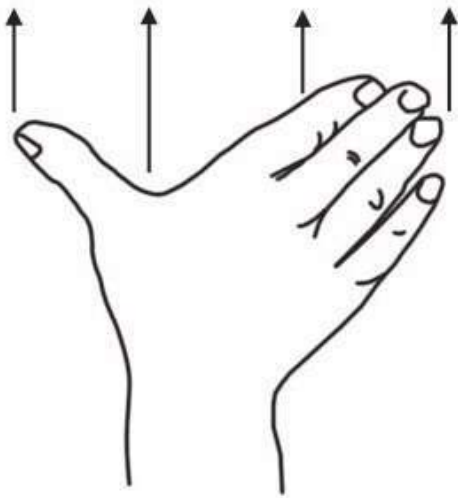


Рис. 12. Положення кисті при поздовжньому прямолинійному погладженні

Поздовжнє прямолинійне погладження проводиться масажистом у поздовжній стійці долонною поверхнею всієї кисті. При цьому чотири зімкнених пальці максимально відводять зовні, а великий – в інший бік (рис. 12). У такому положенні вся кисть ковзає вперед. Масажист стає трохи нижче масажованої ділянки, щоб йому однаково зручно було починати й закінчувати рух.

Поглаждувати можна як ближчою рукою, так і дальшою (щодо масажованого). Наприклад, стегно усередині – ближчою, а назовні – дальшою.

Поздовжнє зигзагоподібне погладження аналогічне попередньому і проводиться у таких самих вихідних положеннях, але при цьому кисть, якою масажують, рухається у вигляді хвилястої лінії. Цей прийом застосовують на широких довгих поверхнях.

Поздовжнє поперемінне погладження проводять у поздовжній стійці поперемінно обома руками, по чергово на дальньому та ближньому боках масажованої ділянки (рис. 13).

Поздовжнє комбіноване погладження таке саме, як і попередній прийом, з тією різницею, що одна з рук рухається хвилеподібно.

Тилом кистей погладження проводиться лише в поздовжній стійці тильною поверхнею 2–5-го пальців, зігнутих під прямим кутом щодо долоні. Рух здійснюють так, щоб нігтьові фаланги знаходилися позаду напрямку руху (рис. 14). Залежно від ширини масажованої

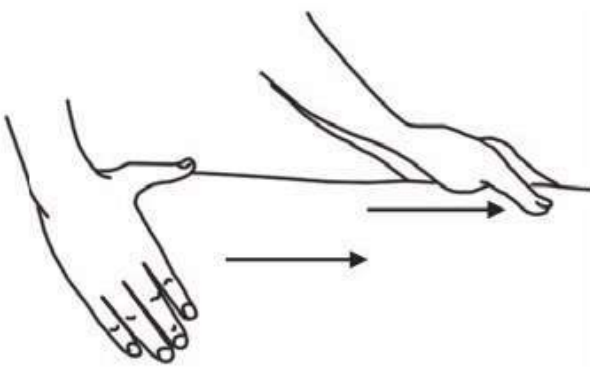


Рис. 13. Поздовжнє поперемінне погладження

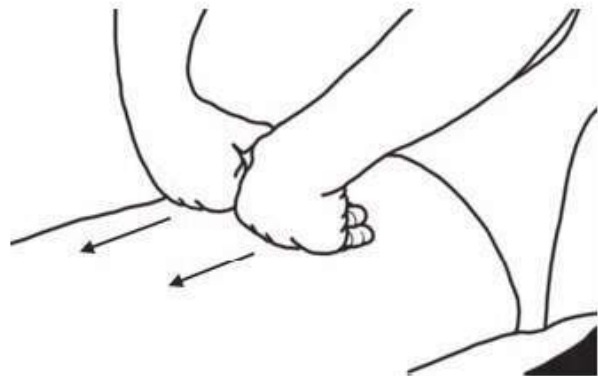


Рис. 14. Погладження тилом кистей

ділянки можна погладжувати однією або двома руками. Якщо, повертаючи руки в початкову позицію, пальці випрямити і торкатися масажованої поверхні лише їх подушечками, то прийом сприйматиметься як більш м'який і заспокійливий. Його найчастіше застосовують при масажі долонної поверхні кисті, підошовної частини стопи, на увігнутих животах і у випадках поганого ковзання на великих ділянках тіла (спина, стегно тощо).

Погладжування подушечками пальців виконують на обмежених ділянках тіла (наприклад, на пальцях) і волосистій поверхні голови. Скільки пальців має бути задіяно в цьому прийомі, залежить від обсягу та рельєфу ділянки, яку масажують.

Концентричне погладжування проводиться в основній стійці на великих суглобах: колінному – спереду і позаду, гомілковостопному – спереду і плечовому. Для початку виконання цього прийому кисті обох рук масажиста охоплюють масажовану ділянку нижче суглоба так, щоб внутрішні поверхні великих і вказівних пальців стикалися одна з одною. Потім одна долоня зрушується максимально всередину, а інша – назовні (рис. 15).

Подальше освоєння цього прийому проводять на 4 рахунки:

1. Обидві руки в описаному вище положенні (одна – усередині, інша – зовні) ковзають уздовж суглоба до тих пір, поки повністю не пройдуть його, а потім зупиняються.
2. Кисті рук міняються місцями, ковзаючи в зустрічних напрямках, одна – ззовні всередину, а інша – зсередини назовні.
3. У такому положенні руки повертаються назад на початковий рівень нижче суглоба.
4. Кисті рук міняються місцями і приймають вихідне положення.

Необхідно зазначити, що всі рухи мають бути м'якими і плавними, ніби заокругленими, ковзаючи довкола суглоба, який масажують. При просуванні рук уздовж суглоба вгору кисті притискаються дещо щільніше, при поверненні назад – відпускаються, не втрачаючи контакту зі шкірою масажованого.

Погладжування живота проводять найчастіше за напрямом перистальтики товстої кишки, тобто від правої пахвинної складки



Рис. 15. Концентричне погладжування

вгору до правого підребер'я, далі – до лівого підребер'я і потім униз – до лівої пахвинної складки. Тут можна застосовувати різні прийоми погладжування.

Поперемінне погладжування живота проводять, стоячи з правого боку від масажованої людини. При цьому долоні обох рук поперемінно ковзають від правої пахвини вгору – до правого підребер'я, потім – до лівого підребер'я і далі вниз – до лівої пахвинної ділянки.

Погладжування живота тилом кистей («тил – тил – тил») проводять на запалих животах в основній стійці, перебуваючи з правого боку від масажованого, на рівні його пупа. Для цього ліва кисть кладеться тильним боком на живіт трохи вище правої пахвинної складки пальцями у бік ніг. На неї зверху кладуть тил правої кисті пальцями у бік голови (рис. 16). Рух виконують за напрямом перистальтики товстого кишківника уверх до правого підребер'я.

Потім передпліччя й кисті рук розвертаються уперек живота лівим ліктювим суглобом від себе і продовжують рух до лівого підребер'я. Далі передпліччя й кисті рук повертають у початкове положення, праву кисть виймають із-під лівої, кладуть поверх на неї й рухають вниз, до лівої пахвинної складки. Після цього обидві руки переставляють на правий бік – у вихідне положення.

Таким чином, кисть, що знаходиться знизу, просувається завжди променево-зап'ястковим суглобом попереду, виключаючи можливість устроїти пальці у підребер'я та пахвинні складки.

Погладжування живота «долоня – тил – долоня» проводять на опуклих животах в основній стійці, перебуваючи з правого боку від масажованого, на рівні його пупа. Для цього кисть лівої руки долонною поверхнею кладуть на живіт трохи вище правої пахвинної складки пальцями у бік ніг, а кисть правої руки кладуть долонею зверху пальцями у бік голови (рис. 17).

Після цього руки рухаються вгору, до правого підребер'я, далі кисті рук, не розмикаючи, перевертають тильним боком правої – до поверхні, що масажується; передпліччя розвертають правим

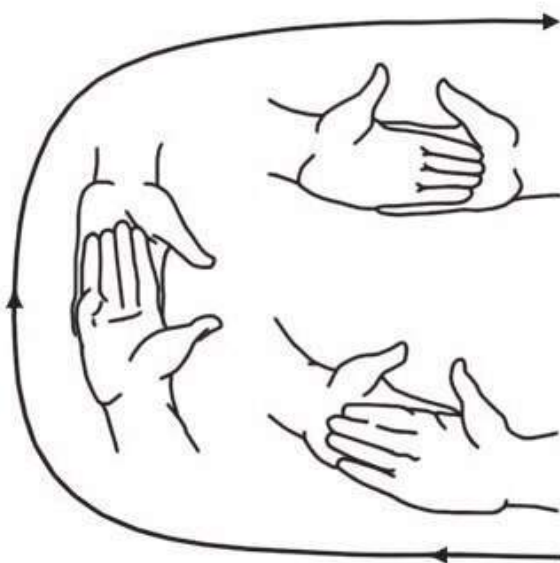


Рис. 16. Послідовність положення кистей при погладжуванні живота тилом кистей («тил – тил – тил»)

ліктьовим суглобом від себе й рухаються до лівого підребер'я. Потім передпліччя розвертають у вихідне положення, кисті рук перевертають долонними поверхнями до живота, ліву кисть виймають з-під правої, кладуть поверх неї, і обидві кисті рухаються вниз до лівої пахвини. Далі обидві руки по повітрю переносять на правий бік у початкове положення.

Як і в попередньому випадку, кисть, що знаходиться знизу, повинна посуватись променево-зап'ястковим суглобом уперед.

Погладжування живота долонями проводять, стоячи з лівого боку від масажованої людини і поклавши одну долоню на іншу. За вказаним напрямком їх рухають променево-зап'ястковими суглобами вперед (рис. 18).

Методичні вказівки

При погладжуванні слід враховувати анатомічні особливості тіла людини і стан її організму на момент виконання масажної процедури. У зв'язку з цим необхідно дотримуватися таких правил:

1. Рухи рук повинні йти за напрямом течії лімфи і венозної крові: від дальньої межі масажованої ділянки до ближньої. На животі – за напрямом перистальтики товстого кишківника.
2. Швидкість просування руки – приблизно одне проходження за 1 с.
3. Сила натиску не повинна допускати зсуву шкіри.
4. У сеансі масажу використовують один різновид прийому погладжування, найбільш ефективний в даному випадку.
5. Погладжування застосовують разом з усіма іншими масажними прийомами.

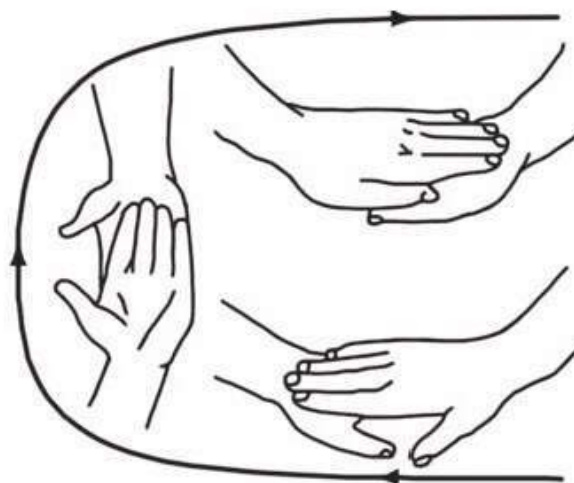


Рис. 17. Послідовність положення кистей при погладжуванні живота «долоня – тил – долоня»

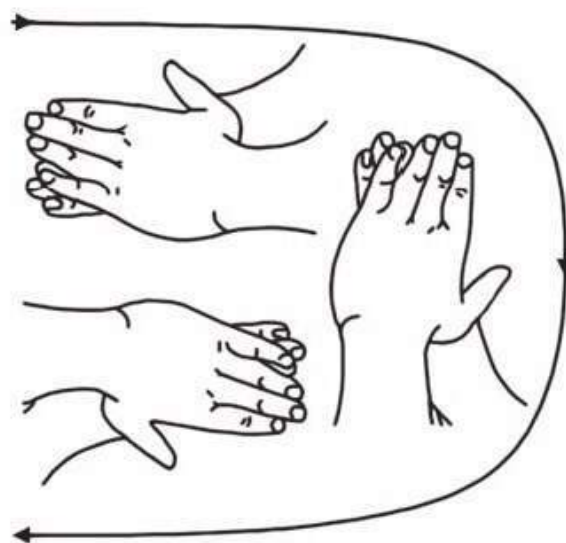


Рис. 18. Послідовність положення кистей при погладжуванні живота долонями

5.2. Вижимання

При вижиманні рука масажиста ковзає по поверхні тіла масажованого і, притиснувши м'які тканини до кісткової основи, віджимає їх від рідини.

Цей прийом інтенсивніший за погладжування. Його механічний вплив поширюється на підшкірну жирову клітковину та розташовані глибше поверхневі м'язи. У лазні, при масажі з милом, йому віддають найбільшу перевагу. У цих умовах його дія поширюється на найглибші м'язи.

Прийом вижимання збуджує центральну і периферійну нервову систему. Він широко застосовується в усіх видах масажу, оскільки сприяє швидкому просуванню крові й лімфи судинами, добре прогріває м'язові тканини, поліпшуючи в них процеси обміну речовин. За допомогою вижимання можна підготувати масажовані тканини до глибшої дії інших прийомів.

За технікою виконання вижимання вважається досить простим, але ефективним масажним прийомом. Розглянемо різновиди прийому вижимання, що найчастіше застосовуються на практиці. Вони називаються залежно від того, яка частина кисті задіяна у процедурі.

Вижимання ребром долоні проводиться в основній стійці. При цьому масажист розташовується ближче до верхнього краю масажованої частини тіла пацієнта. Кисть встановлюється ребром долоні впоперек ділянки, долонною поверхнею вперед за напрямом руху. Всі пальці можуть бути розслабленими (рис. 19). Цей прийом виконують на всіх ділянках тіла крім живота, особливо на широких і плоских, наприклад на спині.

Вижимання великим пальцем виконується завжди переднім ходом в основній стійці. Масажист знаходиться трохи ближче до верхнього краю масажованої частини тіла пацієнта. Великий палець тильною по-

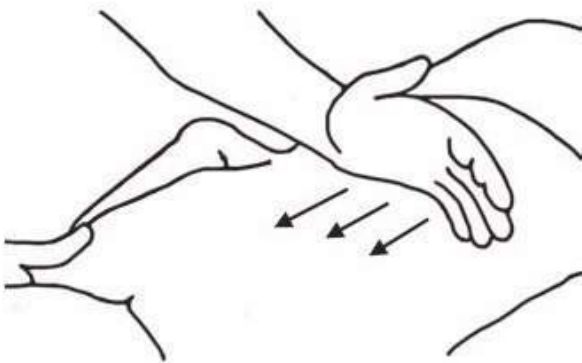


Рис. 19. Вижимання ребром долоні

верхнею встановлюється впоперек ділянки, що масажується. На його подушечку зверху надавлює вказівний палець, до якого притиснуті всі інші (рис. 20). Цей прийом застосовують на округлих та опуклих ділянках тіла, наприклад на кінцівках.

Вижимання основою долоні проводять у поздовжній стійці. Кисть злегка розгинається в променево-зап'ястковому суглобі і

Рекомендована література



Дерматологія і
венерологія



Ревматологія. Клінічна
оцінка, діагностичне й
прогностичне значення
результатів
лабораторних
досліджень. Медичні
аналізи. Частина 2

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ