Глоссарий

**Массаж** – это совокупность приемов, посредством которых оказывается местное и рефлекторное воздействие на организм человека руками массажиста или техническими средствами.

**Лечебный** – используется как медицинское средство для нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях. Особенностью этого массажа является то, что для каждого пациента и заболевания разрабатывается частная методика, которая может быть реализована классическим, точечным и другими видами массажа.

**Гигиенический** – решает задачи поддержания общего тонуса организма, его оздоровления и профилактики заболеваний.

**Спортивный** – применяется при подготовке спортсменов к физическим и психологическим перегрузкам, для быстрого восстановления и снятия утомления, а также профилактики травм и заболеваний.

**Косметический** – для предупреждения старения и устранения косметических недостатков.

**Поглаживание** – прием, при котором массируемая рука только скользит по коже, не сдвигая ее в складки.

**Растирание** - это прием, при котором массирующая рука производит смещение кожи, про­изводя её сдвигание и растяжение в различных направлениях.

**Вибрация**- это приём при котором массирующая рука или вибрационный аппа­рат придаёт телу колебательные движения.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Массаж воздействует на центральную и периферическую нервную систему через экстерорецепторы (расположены в коже, слизистых оболочках и органах чувств), проприорецепторы (заложены в мышцах, сухожилиях, связках, фасциях, надкостнице, суставных капсулах), интерорецепторы (расположены во внутренних органах, тканях или сосудах); Сигналы от кожи, подкожной клетчатки, мышц, сухожилий, фасций, связок, хрящей, надкостницы, сосудов, внутренних органов поступают в спинной мозг и далее по восходящим проводящим путям в кору и подкорку головного мозга. В них сигналы обрабатываются (формируются ответные сигналы. Характер которых зависит от состояния нервных рецепторов и ЦНС, от дозировки и применяемых массажных приемов), и по нисходящим путям направляются на периферию в форме ответных реакций, таких как: болевой, тактильной, температурной и двигательной.

Действие массажа на нервную систему зависит от набора массажных приемов, силы, длительности и частоты их применения, а также места приложения и реактивности организма. Последнее определяется возрастом, полом, конституцией, типом нервной системы, профессией и т.д.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА КОЖУ.

Эффект массажа достигается путем механического воздействия непосредственно на кожу и через рефлекторно – сегментарные зоны на внутренние органы, ЦНС и др. системы.

При массаже кожа СОГРЕВАЕТСЯ, КОЖНЫЕ СОСУДЫ РАСШИРЯЮТСЯ. УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРИТОК АРТЕРИАЛЬНОЙ И ОТТОК ВЕНОЗНОЙ КРОВИ, ПОВЫШАЕТСЯ МЕСТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА, УСКОРЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И УЛУЧШАЮТСЯ РЕГЕНЕРАТИВНО – РЕПАРАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ.

ОДНОВРЕМЕННО СЛУЩИВАЮТСЯ ОТЖИВШИЕ КЛЕТКИ ЭПИДЕРМИСА. ЧТО УЛУЧШАЕТ КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ И ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ. АКТИВИЗИРУЕТСЯ ФУНКЦИЯ САЛЬНЫХ И ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ, СПОСОБСТВУЮЩИХ УДАЛЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ПРОДУКТОВ ОБМЕНА.

ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ.

Во время массажа происходит ускорение крово и лимфообращения, перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости в организме. Набором массажных приемов можно добиться дополнительного притока или оттока жидкости в тканях в зависимости от задач массажа. Приток артериальной крови ускоряет заживление и восстановление, отток крови и лимфы ускоряет выведения продуктов распада и ликвидирует застойные явления.

Массажист должен обращать внимание на состояние лимфатических узлов. Их увеличение, болезненность служат сигналом неблагополучия в организме, т.к. узлы являются фильтром для инфекции. Области расположения лимфатических узлов НЕ массируют, т.к. это может стать причиной дальнейшего распространения болезни.

ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОПОРНО –ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

Опорно–двигательный аппарат – это кости, суставы, связки и мышцы с сухожилиями.

Массаж улучшает кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в тканях, ускоряет удаление продуктов обмена, стимулирует нормальную жизнедеятельность О.Д.А., активизирует образование синовиальной жидкости, снимает боль и увеличивает подвижность в суставах.

Массаж мышц охватывает от 60% до 80% общего времени, он уменьшает мышечное утомление, снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными, восстанавливает их работоспособность, силу и выносливость, способствует наращиванию мышечной массы.

**Виды поглаживания**

 Следует различать:

1. Плоскостное поглаживание: а) поверхностное и б) глубокое. Обхватывающее поглаживание: а) непрерывистое и б) прерывистое. Плоскостное поверхностное поглаживание Этот прием представляет собой нежный вид поглаживания, который оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, способствует расслаблению мышц при наличии гипертонуса, улучшает тоническую, вазомоторную функцию сосудов. Техника выполнения. При выполнении этого массажного приема кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, несколько касаясь ее, получается как бы ласкающее движение. Контакт руки с кожей в начале и в конце выполнения массажного приема должен быть настолько мягким и нежным, чтобы больной едва ощущал это движение, а выполнение приема не вызывало выраженной кожно-сосудистой реакции (покраснение кожи). Плоскостное поверхностное поглаживание можно производить на большом протяжении, не задерживаясь у лимфатических узлов или у суставов — как по ходу, так и против тока лимфы. Плоскостное поверхностное поглаживание нужно производить медленно, а главное — ритмично, при энергичном воздействии рефлекторный эффект этого приема ослабляется и усиливается его механический эффект. Показания: применяется при парезах, спастических и вялых параличах, мышечной дистрофии, при ослаблении тонуса лимфатических сосудов, а также кровеносных капилляров (сосудистая дистония). Плоскостное глубокое поглаживание Этот прием, как следует из названия, оказывает более энергичное воздействие на ткани. Целью приема является: возбуждение нервных рецепторных аппаратов, заложенных в более глубоких тканях — мышцах, сухожилиях, сосудах; усиление кровообращения в глубоких тканях, перераспределение крови в различных частях тела, улучшение тканевого обмена. Техника выполнения. При плоскостном глубоком поглаживании, если оно выполняется ладонью, опора массирующей кисти должна быть на ее радиальном крае. При переносе опоры на ульнарный край кисти ослабляется сила давления. Этим приемом можно пользоваться для изменения силы давления при выполнении плоскостного глубокого поглаживания Показания: применяется при местных и общих расстройствах лимфо- и кровообращения, нарушении питания тканей в результате длительной иммобилизации конечности (гипсовая повязка) или длительного постельного режима. Глубокое поглаживание показано при фиксационных контрактурах мышц, тугоподвижности суставов и т. п. Обхватывающее непрерывистое поглаживание Данный вид поглаживания относится также к глубокому поглаживанию. Особенностью приема является то, что массажные движения совершаются, как правило, по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Целью приема является, главным образом, деплеторное (опоражнивающее) действие на сосуды и ткани: разгрузка лимфатической и кровеносной сети при ее переполнении, форсирование лимфо- и кровотока при стазе, усиление дренажной функции лимфатической и кровеносной сети. Обхватывающее поглаживание улучшает вазомоторную функцию глубоких сосудов. Техника выполнения. Обхватывающее непрерывистое поглаживание руки, плотно, равномерно прилегая к массируемой части тела, скользила по ее поверхности, по возможности строго приспосабливаясь ко всем ее анатомическим контурам . Такой прием содействует усиленной циркуляции крови и лимфы. Большой палец и остальные четыре пальца при обхватывающем непрерывистом поглаживании должны представлять вместе с ладонью желоб. Концы пальцев при массировании, проникая в межмышечные промежутки и скользя вдоль них, оказывают непосредственное влияние на мелкие и крупные лимфатические сосуды, заложенные в межмышечных щелях. При обхватывающем непрерывистом поглаживании массирующая рука должна двигаться медленно. Замедление темпа при обхватывающем давящем поглаживании особенно необходимо, когда целью приема является воздействие на лимфообращение, так как движение лимфы совершается медленно (4-5 мм в секунду). Показания: применяется при лимфостазе, сосудистых отеках. Обхватывающее прерывистое поглаживание Этот прием по характеру воздействия приближается к разминанию (см. ниже). Цель приема — более энергичное воздействие на рецепторы (экстеропроприорецепторы), усиление местного кровообращения в тканях, сократительной функции мышц, активизирование сосудистого тонуса. Техника выполнения. Положение массирующей руки при вьшолнении этого приема такое же, как и при обхватывающем непрерывистом поглаживании. Продвижение вперед массирующей руки совершается при помощи коротких, скачкообразных (через 2-4 см), энергичных ритмических движений; массируемые ткани то обхватываются и сдавливаются, то отпускаются. При вьшолнении этого приема нужно избегать ущемления массируемых тканей, а также следить за тем, чтобы при повторных движениях давление приходилось на участок тела, который был пропущен в интервале. Движения должны быть строго ритмичными. Описываемый прием может производиться одной или двумя руками. При вьшолнении этого приема во избежание утомления следует массировать поочередно правой и левой рукой. При работе правой рукой левая служит опорой и наоборот. Прерывистое поглаживание может производиться не только в одном направлении, но и одновременно в двух противоположных направлениях; при этом руки стремятся приблизиться друг к другу. Показания: такой прием применяется преимущественно на конечностях при замедленном срастании перелома, псевдоартрозах, частичных повреждениях кожи (ссадины), неокрепших и болезненных рубцах, при необходимости их обходить.

 **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ПОГЛАЖИВАНИЯ**

Вспомогательные приемы поглаживания можно разделить на две группы, из которых одна представляет собой варианты плоскостного глубокого поглаживания: гребнеобразный прием, глажение и граблеобразный прием; другая — варианты обхватывающего непрерывистого поглаживания: крестообразный и щипцеобразный приемы. Приводим описание этих приемов. Гребнеобразный прием поглаживания Техника выполнения. Пальцы складывают в кулак и костными выступами дистальных концов основных фаланг согнутых пальцев производят поглаживание При массировании обеими руками больших поверхностей (спина, область ягодиц) в левый кулак зажимают большой палец правой руки или в правый кулак — большой палец левой руки. Показания: применяется на местах, где имеется массивная мускулатура, на участках тела, покрытых плотной фасцией (область ладони, подошвы, поясничного отдела спины), при большом отложении жира. Глажение Техника выполнения. Пальцы одной или обеих кистей сгибают в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони и тыльной поверхностью основных и средних фаланг последних четырех пальцев производят поглаживающие движения Показания те же, что и при гребнеобразном приеме поглаживания. При этом приеме оказывается более облегченное воздействие на ткани, чем при гребнеобразном приеме. Поглаживание — глажение Граблеобразный прием поглаживания Техника выполнения. Поглаживание производится концами выпрямленных и расставленных пальцев. Действие граблеобразного приема тем энергичнее, чем больше угол между производящими поглаживание пальцами и поверхностью массируемой части тела. Угол может достигать 45°. Показания: применяется на больших поверхностях при необходимости щадить кожу. Расставляя пальцы, можно обходить поврежденные или резко болезненные участки кожи. Крестообразный прием поглаживания Техника выполнения. Поглаживание производится обеими ладонями при расположенных крест-накрест пальцах Для лучшего выполнения этого приема больной кладет свою руку на плечо массирующего или на край массажного стола. Показания: применяется на конечностях при ожирении, при массировании преимущественно массивной мускулатуры.

 Щипцеобразпый прием поглаживания Техника выполнения. Захватив брюшко мышцы или отдельные мышечные пучки указательным и большим пальцами или большим и остальными четырьмя пальцами, производят поглаживающие движения по длине мышцы. Показания: при щипцеобразном приеме в отличие от описанных выше приемов представляется возможность избирательно воздействовать на отдельные мышцы. Методические указания ' 1. При поглаживании мышцы в области массируемого участка, а также соседних частей тела должны быть максимально расслаблены. При повышении мышечного тонуса уменьшается просвет мышечных сосудов и, следовательно, ослабляется терапевтический эффект поглаживания. Этот момент приобретает особо важное значение при наличии сосудистых расстройств. 2. Поглаживание можно применять самостоятельно, например, при свежей травме мягких тканей, при повышенной чувствительности с целью адаптации кожи больного к тактильным раздражениям, при бессоннице и т. д., а также в комплексе с различными массажными приемами, в первую очередь — после растирания и разминания. Поверхностное поглаживание является подготовкой к глубокому поглаживанию. 4. Поглаживанием начинается и заканчивается каждый сеанс массажа. 5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно производить как по ходу, так и против тока лимфы, ввиду того что в поверхностной лимфатической сети кожи клапаны отсутствуют, а в глубокой находятся в незначительном количестве, поэтому лимфоток может осуществляться в этих сетях по всем направлениям (Д. А. Жданов, 1952). 6. В случае, когда поглаживание применяется с целью усиления лимфотока, разгрузки лимфатической и кровеносной сети, поглаживание должно совершаться по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. При отеках обхватывающее глубокое поглаживание должно начинаться с вышележащего сегмента, ближайшего к группе лимфатических узлов, чтобы освободить путь для продвижения лимфы и крови из нижележащих сегментов конечности. Например, при отеке стопы массируют сначала бедро, затем голень и, наконец, стопу. Начинать массаж с дистального сегмента при наличии отечности тканей — это значит пытаться вылить жидкость из закупоренной бутылки. 8. Поглаживание должно проводиться медленно и ритмично, особенно при отечности тканей. При быстром и неритмичном поглаживании затрудняется лимфоток, травмируются лимфатические сосуды и увеличивается лимфостаз. При массировании мышц поглаживание производится в направлении хода мышечных волокон. .Сила давления, с которой производится поглаживание, изменяется в зависимости от анатомо-топографических особенностей массируемого участка, а также от функционального состояния тканей. Давление усиливается в местах прохождения крупных сосудов, а также в местах, покрытых достаточным слоем жировой клетчатки и мышц, и уменьшается в области костных выступов, при наличии болезненности и повышенной чувствительности тканей.

 **РАСТИРАНИЕ**

 Растирание состоит в передвижении, смещении или растяжении тканей в различных направлениях, а также в уменьшении отложений в тканях. Растирание может рассматриваться как вариант поглаживания, однако этот массажный прием имеет свои особенности и отличается от поглаживания следующими признаками: 1) при растирании массирующая рука не скользит по коже, а кожа сдвигается вместе с массирующей рукой; 2) массажные движения при растирании могут производиться как по ходу, так и против тока лимфы и крови. Физиологическое действие растирания Растирание, действуя значительно энергичнее, чем поглаживание, способствует увеличению подвижности тканей, растяжению рубцов, спаек при сращениях кожи с подлежащими тканями, усилению притока крови к тканям и в связи с этим улучшению их питания. Вызывая усиленную гиперемию, растирание содействует также более усиленному всасыванию размельченных, разрыхленных, патологических отложений в тканях — в коже, подкожножировой клетчатке, слизистых сумках, в периартикулярных тканях сустава по ходу сухожильных влагалищ. Растирание возбуждает сократительную функцшо мышц, повышает их тонус. Энергичное растирание по ходу нервных стволов или в местах выхода нервных окончаний на поверхность вызывает понижение нервной возбудимости. Техника выполнения растирания Растирание может выполняться: а) ладонной поверхностью концевой фаланги одного пальца — большого, указательного или среднего, или ладонной поверхностью 2- 3 пальцев (П-Ш или II—IV). При растирании одним пальцем (указательным или средним) кисть должна опираться на большой палец. В тех случаях, когда необходимо произвести более энергичное воздействие на ткани ограниченного участка, применяется растирание большим пальцем, при этом опорой являются остальные пальцы. Показания: а) растирание одним пальцем применяется на малых поверхностях: в области пальцев, в местах выхода нервов на поверхность, при мышечных затвердениях (миогелозы), в области суставных, слизистых сумок и др. Растирание 2-4 пальцами производится тогда, когда необходимо оказать более энергичное воздействие на ткани; б) ладонью или ее опорной поверхностью (область тенара или гипотенара). Показания: применяется при массаже больших поверхностей (живот, спина и т. п.); в) локтевым краем кисти, локтевым концом предплечья, кулаком. Показания: применяется на больших поверхностях, где расположены мощные мышечные пласты (мышцы бедра, спины и т. п.); г) костными выступами фаланг пальцев, согнутых в кулак. Показания: см. «Вспомогательные приемы растирания». Растирание выполняется одной рукой или обеими руками. Растирание обеими руками может производиться: а) раздельно — обе руки одновременно движутся параллельно в противоположных направлениях; б) совместно — наложив одну кисть на другую («отягощенная кисть»). Растирание — продольное направление массажных движений Растирание может выполняться: а) продольно (рис. 8) или поперечно. Показания: применяется на сравнительно небольших поверхностях; б) кругообразно. При кругообразных растираниях движения пальцами можно сравнить с движением буравчика. Показания: применяется на малых поверхностях, чаще всего в местах выхода нервов на поверхность, а также в области суставов при проникновении в щель сустава; в) зигзагообразно или спиралевидно. Показания: применяется на больших поверхностях — бедро, живот, спина, а также при частичной мацерации кожи. Благодаря применению зигзагообразных или спиралевидных массажных движений эти места можно легко обходить

**ВСПОМОГА ТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ РАСТИРАНИЯ**

 Гребнеобразный прием растирания Техника выполнения. Кисть складывают в кулак и массажные движения производят костными выступами средних межфаланговых суставов. Показания: применяется при-необходимости глубокого воздействия на ткани (см. «Гребнеобразное поглаживание»). 54 Рис. 9. Растирание — кругообразное направление массажных движений Пиление Техника выполнения. Растирание производится локтевым краем одной или обеих кистей, находящихся друг от друга на расстоянии 1-2 см. Кисти движутся параллельно вдоль массируемой части тела в противоположных направлениях, постепенно передвигаясь на поверхности массируемого участка. Показания: применяется на больших поверхностях, покрытых мощным мышечным слоем, или при больших жировых отложениях. Штрихование Техника выполнения. По своему характеру прием приближается к пилению и выполняется концом большого пальца, концами нескольких пальцев или ладонной стороной кисти. Прием можно выполнять одной или обеими руками, причем массажные движения могут производиться не только в продольном или поперечном направлении, но и зигзагообразно. Зигзагообразные массажные движения, совершаемые лучевым краем вертикально поставленной кисти одной руки при отведенном большом пальце, называются пересеканием Показания: применяется на больших поверхностях (область живота) и малых поверхностях (область пальцев). Штрихование Строгание **Техника выполнения**. Данный прием представляет собой соединение прерывистого давления с растиранием. Исходное положение рук при массировании такое же, как и при штриховании. Отличие этого приема от штрихования состоит в том, что массирующие руки производят движение вперед значительно дальше, чем назад. Массажные движения совершаются как в продольном, так и в поперечном направлении. Показания: применяется при рубцах, спайках, при большом отложении жира и оказывает более эффективное воздействие на ткани, чем штрихование. Щипцеобразный прием растирания Техника выполнения. Установив большой и указательный или большой, указательный и средний пальцы в форме щипцов, производят растирание в продольном или поперечном направлении. Показания: применяется при массировании ахиллова сухожилия, связочного аппарата небольших суставов (фаланговых, лучезапястных и др.).

**Методические указания** 1. Растирание является подготовкой к разминанию. 2. Растирание в зависимости от показаний может быть поверхностным или глубоким. 3. Сила давления при растирании тем больше, чем больше угол между пальцами массирующей руки и массируемой поверхностью. 4. Растирание производится медленнее, чем поглаживание. 5. Растирание следует комбинировать с поглаживанием при наличии патологических отложений с целью ускорения их удаления из тканей. 56 **РАЗМИНАНИЕ**

 Разминание представляет собой один из наиболее сложных по своему выполнению основных массажных приемов. Он состоит в: непрерывистом или прерывистом захватывании, приподнимании (оттягивании) и отжимании тканей; захватывании и попеременном сдавливании тканей; сжимании и перетирании тканей; сдвигании или растяжении тканей. Физиологическое действие разминания При разминании более, чем при растирании, повышается тонус мышц, усиливается их сократительная функция. Этот прием является как бы пассивной гимнастикой для мышц; вот почему он широко применяется при функциональной недостаточности мышц, если тонус их понижен. При разминании повышается кровоснабжение массируемого участка, усиливается гиперемия, что способствует более энергичному рассасыванию патологических отложений в тканях, а также опорожнению лимфатических кровеносных сосудов. Техника выполнения разминания Разминание может выполняться: а) ладонной поверхностью концевой фаланги большого пальца или большого и указательного пальцев. Показания: применяется на ограниченных участках при массаже плоских мышц (межреберные, лопаточные), рубцовых сращениях, спайках; б) большим пальцем и всеми остальными пальцами. Показания: применяется на больших поверхностях (область бедра, спины). Разминание может выполняться одной или обеими руками и производиться в различных направлениях: а) продольно или поперечно. Показания: см. «Растирание»; б) полукружно или спиралевидно..

**ВИДЫ РАЗМИНАНИЯ** Различают: непрерывистое и прерывистое разминание. Непрерывистое разминание Этот прием в зависимости от клинических показаний может выполняться в различных направлениях: а) продольном; б) поперечном; в) полукружном или спиралевидном. а) Техника выполнения непрерывистого разминания в продольном направлении. Разминание может производиться одной или обеими руками. При разминании обеими руками прием выполняется следующим образом: обе кисти ладонной поверхностью накладывают, например, на область бедра таким образом, чтобы большие пальцы лежали по одну сторону, а остальные пальцы — по другую сторону мышечного валика. Затем пальцами рук, захватив возможно глубже все ткани по обе стороны бедра, начиная от его дистального конца, сдавливают и постепенно отжимают их, продолжая поступательные массажные движения в центростремительном направлении. При продольном разминании одной рукой применяется та же техника. Непрерывистое разминание в продольном направлении 58 При выполнении разминания массажные движения напоминают отжатие пропитанной жидкостью губки. Показания: применяется чаще всего на конечностях. б) Техника выполнения непрерывистого разминания в поперечном направлении. Руки массирующий устанавливает в одной плоскости друг к другу под углом 45-50° к массируемой поверхности. Обе руки охватывают всеми пальцами возможно глубже подлежащие ткани в несколько косом направлении таким образом, чтобы с одной стороны находились большие пальцы, а с другой — все остальные. Захваченные ткани оттягивают правой рукой, сдавливают и отжимают по направлению от себя, а левой рукой к себе; затем, не перемещая рук, массажист производит такие же движения, но уже в обратном направлении, а именно: правой рукой оттягивает, сдавливает и отжимает ткани по направлению к себе, а левой рукой от себя. Постепенно передвигаясь по длиннику массируемого сегмента, массажист проделывает каждый раз то же двухфазное винтообразное движение. Показания: применяется на больших поверхностях — на конечностях, спине, животе. 59 Разминание в спиралевидном направлении в) Техника выполнения непрерывистого разминания в спиралевидном направлении. Руки массажиста расположены продольно или поперечно по отношению к длиннику сегмента. Не отрываясь от массируемого участка, руками производят спиралевидные движения; при этом обе руки не должны соприкасаться друг с другом (рис. 13). Таким же способом производится полукружное разминание. Показания: применяется на больших поверхностях главным образом в тех случаях, когда необходимо щадить кожу, обходить ее отдельные участки. Прерывистое разминание Техника выполнения такая же, как и при непрерывистом разминании, за исключением того, что продвижение рук производится скачкообразно и ритмично.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ** **РАЗМИНАНИЯ**

Щипцеобразиый прием разминания (выжимание) Техника выполнения. Прием выполняется по типу непрерывистого разминания. Массируемые ткани как можно глубже захватывают, оттягивают кверху и затем как бы пропускают между большим и указательным пальцем или между большим и остальными четырьмя пальцами. Данный прием может выполняться одной или обеими руками; массажное движение напоминает отжимание содержимого из резиновой трубки. Показания: применяется при массировании мышц, которые можно полностью охватить (мышцы наружного края стоп, тенара, гипотенара и т. п.). Валяние Валяние представляет собой сравнительно нежный вид разминания мягких тканей. Техника выполнения. Этот прием состоит в том, что массируемые ткани подвергаются сжиманию и перетиранию между вытянутыми, установленными параллельно ладонями обеих рук, движущихся в противоположных направлениях (рис. 14). Показания: применяется на конечностях при наличии большого ожирения или когда другие виды разминания болезненны. Накатывание-разминание Накатывание Техника выполнения. Левая рука локтевым краем кисти, как бы врезаясь, погружается в толщу брюшной стенки как можно глубже; в это время правая рука, захватив мягкие ткани (кожу, подкожную клетчатку), накатывает их на левую ладонь и затем круговым движением разминает их. Прием может выполняться и пальцами, сложенными в кулак (левая рука), в этом случае накатывание мягких тканей производится правой рукой. Сдвигание Техника выполнения. Большими пальцами рук приподнимают и захватывают подлежащие ткани в складку, затем ритмичными движениями сдвигают складку в сторону. Если ткани не приподнимаются, не захватываются, то сдвигание их производится на поверхности концами всех пальцев или даже ладонями, в зависимости от анатомических особенностей массируемого участка, в направлении, наиболее благоприятном для смещения тканей. Показания: применяется при массировании плоских мышц (спина), коротких мышц (тыл стопы, кисти), при Рубцовых сращениях (с целью мобилизации тканей, освобождения Их от спаек). 62 Подергивание (пощипывание) Техника выполнения. Ткани захватывают большим и указательным пальцами одной или обеих рук и ритмичными движениями оттягивают вверх. Массажные движения при выполнении этого приема напоминают подергивание струн арфы. Выполнение этого массажного приема исключает применение смазывающих веществ. Подергивание обязательно комбинируется с поглаживанием. Показания: применяется при глубоких вросших рубцах, при сморщивании кожи (морщины). Растяжение (вытяжение) Техника выполнения. При растяжении большие пальцы обеих рук располагают друг против друга на месте рубца или спайки и попеременно растягивают рубцовую ткань. Растяжение может выполняться тоже двумя пальцами — большим и указательным или всеми пальцами. Применение этого приема также исключает потребление смазывающих веществ во избежание скольжения пальцев. Растяжение сращений нужно производить медленно, плавно, не вызывая болей. Массажные движения при выполнении этого приема похожи на движения гармоники. Показания: применяется при рубцах, спайках, сморщивании, укорочении связочного аппарата, мышечных контрактурах, заболеваниях нервных стволов,' некоторых заболеваниях кожи (см. «Массаж при болезнях кожи»). Сжатие (сдавливание) Техника выполнения. Концами пальцев захватывают кожу или глубжележащие ткани и короткими, быстрыми движениями сдавливают или отжимают ткани. Массажные движения при выполнении этого последнего приема напоминают выжимание косточки из ягоды. Показания: применяется на лице для повышения эластичности и улучшения питания кожи. 63 Надавливание Техника выполнения. Концами большого или указательного пальца или ладонной поверхностью последних четырех пальцев производят прерывистое давление на кожу или на глубоко лежащие ткани. Показания: применяется на лице, в местах выхода нервных окончаний. Методические указания 1. При выполнении разминания необходимо следить за тем, чтобы мышцы массируемой конечности были возможно более расслаблены, сама же конечность хорошо была фиксирована. Плохая фиксация массируемых частей тела будет мешать расслаблению мышц и усиливать болевой синдром. 2. Разминание может производиться как в восходящем, так и в нисходящем направлении. 3. При выполнении разминания следует помнить о повышенной чувствительности тканей (кожа, мышцы) в области задней поверхности шеи, внутренней поверхности плеча и бедра. Повышенная болезненность брюшных покровов часто наблюдается у людей, страдающих хроническими запорами, поэтому разминание брюшных мышц в первые процедуры массажа не должно быть энергичным. При повторных процедурах чувствительность их под влиянием массажа понижается. 4. Начинать надо с легких и поверхностных разминаний и только после нескольких массажных процедур (после некоторой адаптации тканей) переходить к более энергичному и глубокому разминанию. 5. Разминание должно производиться плавно, ритмично, без рывков, резкого дергания, перекручивания мышц. 6. Разминание следует производить медленно: чем медленнее оно производится, тем сильнее его влияние. 7. После разминания должно следовать поглаживание.

**ВИБРАЦИЯ**

Сущность вибрации состоит в передаче массируемой части тела колебательных движений. Действие вибрации не ограничивается только местом применения раздражения. Оно может распространяться далеко по периферии, а также вглубь, вызывая разнообразные ответные реакции организма. Физиологическое действие вибрации Вибрация оказывает глубокое и разностороннее воздействие на ткани, особенно на нервную систему. В зависимости от места применения и характера раздражения вибрация вызывает отдаленные реакции типа кожно-висцеральных, моторно-висцеральных и в некоторых случаях висцеро-висцеральных рефлексов (М. Р. Могендович, 1963). Обладая выраженным рефлекторным действием, вибрация, особенно механическая, вызывает усиление, а иногда и восстановление угасших глубоких рефлексов (А. Е. Щербак, 1903-1908). При определенной частоте вибрация может оказывать выраженное обезболивающее и даже анестезирующее действие (Е. Ц. АндрееваТаланина, 1956; А. Я. Креймер, 1963). Вибрация улучшает сократительную функцию мышц, а также и трофику тканей (А. Е. Щербак, 1903; Л. Н. Грацианская, 1947; А. Ф. Вербов, 1941). Глубокое влияние оказывает вибрация и на сосудистую систему, вызывая интенсивное расширение или сужение сосудов, в зависимости от частоты и амплитуды колебаний. Под влиянием вибрации может понижаться возбудимость нервно-мышечного аппарата сердца, а также тонус сосудов (О. Н. Чельцова, 1926) снижаться артериальное давление, учащаться ритм сердечной деятельности, усиливаться моторная и секреторная деятельность желудка, а также перистальтика кишечника (В. П. Рюмин, 1950, 1963), активизироваться регенеративные процессы, значительно сокращая, например, сроки образования костной мозоли при переломах (А. Ф. Вербов, 1941). Вибрационный массаж поясничной области оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников (Д. М. Соломенников, 1963).

**ВИДЫ ВИБРАЦИИ**

Следует различать два вида вибрации: непрерывистую и прерывистую. Непрерывистая вибрация Прием заключается в том, что рука массажиста, не отрываясь от массируемой части тела, производит различные колебательные движения, которые должны выполняться строго ритмично. Вибрацию можно производить стабильно — на одном месте (рис. 16) или лабильно — вдоль всей массируемой поверхности (рис. 17). Рис, 16. Непрерывистая вибрация на одном месте. Непрерывистая вибрация вдоль массируемой поверхности При выполнении непрерывистой вибрации рука массажиста и массируемая часть тела составляют как бы одно целое. Непрерывистая вибрация может выполняться в форме плоскостного и обхватывающего поглаживания, а также растирания. Техника выполнения. Непрерывистая вибрация выполняется: а) ладонной поверхностью концевой фаланги одного пальца (точечная вибрация). Показания: применяется при необходимости воздействия на небольшую поверхность — вибрация нерва у места его выхода (надглазничный нерв); б) ладонной поверхностью двух пальцев (большого и указательного) или трех пальцев (указательного, среднего и безымянного) и, наконец, большого и остальных четырех пальцев. Показания: выполняется большим или средним пальцем в области спины в местах выхода нервных корешков, на лице в области выхода нервных окончаний на поверхность и т. д.; большим и указательным пальцами при массаже легко смещающихся органов, например, гортани; указательным, средним и безымянным — при необходимости более глубокого воздействия; больч\* 67 шим пальцем и остальными четырьмя пальцами — при массировании мышц голени (икроножные мышцы); в) ладонью (опорная поверхность), кулаком. Показания: применяется при массаже живота, спины, мышц, бедра. Непрерывистая вибрация может выполняться одной или обеими руками. Вибрационные движения как одной, так и обеими руками могут производиться: а) продольно или поперечно, б) зигзагообразно или спиралевидно. Прерывистая вибрация При выполнении прерывистой вибрации рука массажиста, соприкасаясь с массируемой частью тела, каждый раз отходит от нее, в результате чего вибрационные движения становятся прерывистыми и принимают характер отдельных, следующих друг за другом толчков. При таком способе массажного воздействия вибрация в зависимости от техники выполнения может применяться в виде рубления, похлопывания, поколачивания, т. е. приемов, представляющих собой по существу варианты основного массажного приема — вибрации, что побудило нас, как уже было указано выше, отнести все эти приемы к группе вспомогательных массажных приемов вибрации (см. выше). Техника выполнения. Прерывистая вибрация, так же как и непрерывистая, может выполняться: а) ладонной поверхностью концевой фаланги одного, двух, трех или последних четырех пальцев (см. «Пунктирование»); б) ладонью — локтевым краем ладони (см. «Рубление»), всей ладонью (см. «Похлопывание»); в) кулаком (см. «Поколачивание»). Показания: см. «Вспомогательные приемы вибрации». Прерывистая вибрация может выполняться одной или обеими руками. Массажные движения при выполнении этого приема производятся: а) продольно или поперечно, б) зигзагообразно или спиралевидно.

 **ВСПОМОГА ТЕЛЬНЫЕ** **ПРИЕМЫ ВИБРАЦИИ** Вспомогательные приемы вибрации, как и приемы поглаживания, мы разделяем на две группы: одна из них представляет собой варианты непрерывистой вибрации (сотрясение, встряхивание, подталкивание), другая — варианты прерывистой вибрации (пунктирование, рубление, похлопывание, поколачивание, стегание). Опишем эти приемы. Сотрясение Техника выполнения. На конечности, например, при массировании бедра или голени, прием выполняется следующим образом: располагая концы большого и указательного пальцев или ладони с обеих сторон массируемого сегмента, массажист производит в горизонтальном или вертикальном направлении быстрые колебательные ритмические движения. При сотрясении в горизонтальном направлении массируемые ткани смещаются вправо и влево. Движения рук при выполнении этого приема напоминают движения решета при просеивании муки. При сотрясении в вертикальном направлении массируемые ткани смещаются вверх и вниз. Показания: применяется при массаже гортани, полости носа, глотки, живота. Встряхивание Техника выполнения. При выполнении этого приема, например, на верхней конечности, берут обеими руками кисть больного и быстрыми, следующими друг за другом движениями встряхивают руку; при этом мышцы конечности должны быть максимально расслаблены. Показания: применяется на конечностях для быстрого усиления кровообращения, быстрого их согревания. Подталкивание Техника выполнения. По своему характеру этот прием приближается к встряхиванию, отличаясь от последнего амплитудой колебательных движений, которая при подталкивании имеет более крупный размах. Показания: применяется при массаже брюшных органов: желудка, кишечника и т. п. Пупктировапие Техника выполнения. Прием производится ладонной поверхностью концов указательного и среднего пальцев, подобно тому, как выбивается дробь барабанной палочкой . Показания: применяется на лице, в местах выхода нервов: подглазничного, подбородочного и т. д., а также там, где мало подкожно-жировой клетчатки, например на голове. Рубленые Техника выполнения. Прием выполняется локтевым краем кисти, которая должна находиться в среднем положении между пронацией и супинацией. Во время выполнения массажного движения локтевой сустав согнут под прямым или тупым углом. Руки должны двигаться быстро, а главное — ритмично. Прием обычно выполняется обеими руками, при этом ладони обращены друг к другу. Показания: применяется при массировании спины, конечностей. Похлопывание Техника выполнения. Прием выполняется ладонной поверхностью кисти при слегка согнутых пальцах или кулаком. Показания: применяется на участках, имеющих большой мышечный слой, например, на ягодицах, спине. Пунктироаапие Поколачивание 'Техника выполнения. Прием выполняется кулаком — его локтевым краем или тыльной поверхностью пальцев, сжатых в кулак. Показания те же; оказывает более энергичное воздействие на ткани, чем рубление и похлопывание. Рубление

**Поглаживание** 1. Плоскостное поглаживание: а) поверхностное б)глубокое 2. Обхватывающее поглаживание а) непрерывистое б) прерывистое Гребнеобразный прием поглаживания Глажение Граблеобразный прием поглаживания Крестообразный прием поглаживания Щипцеобразный прием поглаживания Растирание Гребнеообразный прием растирания Пиление Штрихование (пересекание) Строгание Щипцеобразный прием растирания Разминание 1. Непрерывистое разминание 2. Прерывистое разминание Щипцеобразный прием разминания (выжимание) Валяние Накатывание Сдвигание Подергивание (пощипывание) Растяжение (вытяжение) Сжатие (сдавливание) Надавливание 72 Окончание таблицы 1. Непрерывистая Сотрясание вибрация Встряхивание Подталкивание Вибрация Пунктирование Рубление 2. Прерывистая Похлопывание вибрация Поколачивание

**Стегание**

Техника выполнения. Прием производят одним или несколькими пальцами, а также всей ладонью, причем удар приходится не отвесно, а в косом направлении. Показания: применяется на больших поверхностях (спина, живот) обычно при ожирении и на малых поверхностях при рубцовых изменениях кожи. Методические указания 1. Выполнение непрерывистой вибрации требует большого навыка и умения. При неправильном выполнении этого приема, особенно при длительном его применении, появляются боли и судорожное стягивание пальцев, спазм сосудов, нарушения чувствительности и другие расстройства. 2. Давление на ткани во время вибрационных движений не должно быть болезненным. 3. При выполнении непрерывистой вибрации сила колебательных движений зависит от угла наклона пальцев кисти по отношению к массируемой поверхности. Чем больше угол наклона пальцев к массируемой поверхности приближается к 90°, тем воздействие на ткани глубже и энергичнее и, наоборот, чем угол меньше, тем действие вибрации поверхностнее и мягче. При выполнении прерывистой вибрации (рубление, похлопывание) сила, мягкость и эластичность удара зависят от следующих моментов: а) количества костных рычагов (сегментов конечностей), участвующих во время выполнения данного массажного приема; чем больше костных рычагов, тем больше мышечных групп, окружающих эти рычаги, вовлекается в движение. При необходимости произвести легкий удар следует применять один малый костный рычаг — кисть; при более энергичном ударе вводят два костных рычага — кисть и предплечье; при еще более сильном ударе — все ). Рубленые (пальцы разомкнуты) три рычага руки: кисть, предплечье, плечо, т. е. прием производится всей рукой; б) степени напряжения лучезапястного сустава. Чем более напряжен лучезапястный сустав массирующей руки, тем грубее и жестче происходит удар при прерывистой вибрации. Чем более расслаблен кистевой сустав, тем удар мягче, нежнее; в) степени смыкания пальцев. При сомкнутых пальцах удар получается резкий, сильный, жесткий при разомкнутых пальцах удар делается легким, эластичным смягчение удара происходит за счет пружинности разомкнутых пальцев и воздушной подушки, образующейся между разомкнутыми пальцами во время удара; г) степени флексии пальцев кисти. Чем более согнуты и разомкнуты пальцы кисти, тем мягче, нежнее (рис. 22) и, наоборот, чем менее флексированы и более сомкнуты пальцы кисти, тем тверже и сильнее удар При согнутых и разомкнутых пальцах образуется воздушная подушка, которая смягчает удар; д) направление удара может быть по отношению к массируемой поверхности отвесным или вертикальным, косым или наклонным. Рубление (пальцы сомкнуты и разогнуты) Отвесное или вертикальное направление удара применяется для воздействия на глубоко лежащие ткани, при этом на участке, где мало мягких тканей (область лица), вертикальные удары наносят ладонной стороной концов пальцев; там же, где больше мягких тканей, удары производят тыльной стороной пальцев или, еще лучше, локтевой стороной ладони. На местах, где имеется мощный мышечный слой (спина, ягодица), удар можно производить кулаком. Рубленые (пальцы согнуты и сомкнуты) 76 Косое или наклонное направление удара применяется к поверхностно лежащим тканям. Косые удары, раздражая кожу, вызывают быстрое возникновение капиллярной гиперемии кожи. Прерывистая вибрация в форме рубления, похлопывания не должна быть энергичной в местах, где ткани близко прилегают к костям (crista tibiae), при массировании тканей у людей пожилого возраста, страдающих ожирением, реконвалесцентов, так как их ткани отличаются повышенной чувствительностью. Повышенная чувствительность наблюдается и у женщин, а также у лиц с недостаточно тренированной мускулатурой.

 Рис. 1





**Тестовое задание**

**1. Противопоказаниями к назначению массажа являются:**

а) гнойничковые, воспалительные поражения кожи

б) наличие или угроза кровотечения

в) обширные нарушения целостности кожных покровов

г) все ответы правильные

**2. Какие есть основные приемы массажа?**а) поглаживание; б) растирание, разминание;
в) вибрация; г) все вышеперечисленное

**3. Какие из данных приемов не относятся к поглаживанию?**а) спиралевидное; б) пиление;
в) гребнеобразное; г) граблеобразное.

**4. Что такое поглаживание?**
а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого
б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях
в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей
г) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

**5.Что такое поколачивание?**а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого
б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях
в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

**6. Что такое разминание?**а) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей
б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях
в) это приём, который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей

**7. Что такое растирание?**а) это приём, который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого
б) это приём, который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях
в) это приём, который выполняется массажистом плавно, при воздействии на кожу пациента кисть массажиста свободно скользит по поверхности, не смещая её относительно глубоких тканей

Задания с несколькими правильными вариантами ответов

Вариант1

**1. Какие кости участвуют в образовании коленного сустава:**

А. Бедренная, большеберцовая, малоберцовая

Б. Бедренная, большеберцовая, надколенник

В. Большеберцовая, бедренная

Г. Большеберцовая, малоберцовая

**2. Какие из перечисленных образований не относятся к осевому скелету:**

А. Грудная клетка Б. Позвоночный столб

В. Верхние конечности Г. Нижние конечности

**3. Какие из перечисленных костей относятся к тазовой:**

А. Подвздошная Б. Седалищная В. Крестец Г. Бедренная

**4. Какие функции выполняет трапециевидная мышца:**

А. Принимает участие в сгибании и разгибании плеча, отведении его в сторону.

Б. Приводит [плечо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%BE_%28%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0%29) к туловищу и тянет верхнюю конечность назад к срединной линии, вращая её вовнутрь — пронация. Если верхняя конечность закреплена, приближает к ней туловище и может расширять грудную клетку, служа вспомогательной дыхательной мышцей;

 В.При сокращении всех пучков мышцы лопатка приближается к позвоночному столбу; при сокращении верхних пучков — поднимается, а нижних - опускается, при фиксации лопатки обе  мышцы тянут голову назад, а при одностороннем сокращении мышца наклоняет голову в туже сторон;

**5. Грудная полость человека с внутренней стороны выстлана:**

А. пристеночной плеврой; Б.легочной плеврой;

В. мерцательным эпителием; Г. гладкомышечной тканью.

Вариант 2 Выберите один правильный ответ

**1. Какие кости относятся к поясу верхней конечности:**

 А. Лопатка Б. Грудина В. Ключица Г. Плечевая кость

**2. Какие из перечисленных костей относятся к запястью:**

А. Трёхгранная Б. Клиновидная В. Кубовидная Г. Гороховидная

**3. Какие из перечисленных рёбер считаются ложными:**

А. X ребро Б. XI ребро В. VII ребро Г. IX ребро

**4) Какие функции выполняет дельтовидная мышца:**

А. Принимает участие в сгибании и разгибании плеча, отведении его в сторону;

Б. Приводит [плечо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%BE_%28%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0%29) к туловищу и тянет верхнюю конечность назад к срединной линии, вращая её вовнутрь — пронация. Если верхняя конечность закреплена, приближает к ней туловище и может расширять грудную клетку, служа вспомогательной дыхательной мышцей;

**5. Отсутствие хрящей на задней стенке трахеи весьма важно, так как это:**

А. облегчает прохождение воздуха по трахее;

Б. облегчает прохождение пищи по лежащему сзади пищеводу;

В. способствует речевой функции и образованию звуков речи;

Г. уменьшает вес трахеи, позволяет ей спадаться и расширяться.

**6.  К Основным признакам строения и функционирования желудка человека относятся:**
2) его стенки трехслойные, с хорошо развитыми железами;
3) средний слой образован гладкими мышцами;
4) желудочный сок образуется благодаря деятельности желез желудка и печени;
5) основные ферменты желудочного сока — амилаза и мальтаза;
6) происходит всасывание витамина B12.

**7. Верхнечелюстная пазуха (Гайморова) открывается:**

 А. В верхний носовой ход. Б. В нижний носовой ход.

 В. В средний носовой ход. Г. В лобную пазуху.

**8. Во время систолы предсердий:**

А. Открыты все клапаны.

Б. Открыты атриовентрикулярные, закрыты полулунные.

В. Открыт правый полулунный, закрыт левый полулунный.

Г. Закрыты атриовентрикулярные клапаны.

**9. Венечные вены открываются в:**

А. Верхнюю полую вену; Б.Нижнюю полую вену;

В. Правое предсердие; Г. Яремную вену

**10. Шейный отдел спинного мозга имеет:**

 А. 6 сегментов. Б. 7 сегментов.

 В. 10 сегментов. Г. 8 сегментов.