

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ

методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія
(освітній ступінь бакалавр)

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 1
від 30 вересня 2022 р.

Чернігів 2022

УДК 615.825(072)

T-45

Техніка та методика класичного масажу: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. І. Титаренко. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 66 с.

Укладач: ТИТАРЕНКО В'ЯЧЕСЛАВ ІВАНОВИЧ,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,
завідувач кафедри фізичної реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Черняков В.В., доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Передмова	4
План семінарських занять	7
Змістовий модуль 1. <i>Загальні відомості про особливості масажу</i>	10
Змістовий модуль 2. <i>Особливості техніки розтирання та розминання</i>	20
Змістовий модуль 3. <i>Особливості масажу голови і шийного відділу хребта</i>	33
Змістовий модуль 4. <i>Особливості масажу тулуба</i>	43
Змістовий модуль 5. <i>Особливості масажу кінцівок</i>	55
Теми рефератів до курсу «Техніка та методика класичного масажу».....	64
Модульний та поточний контроль.....	65
Рекомендована література	66

ПЕРЕДМОВА

Сьогодні масаж – це науковий спосіб лікування багатьох хвороб за допомогою систематичних ручних прийомів: прогладжування, розтирання, розминання, биття і вібрації або струсу тіла людини. З грецької масаж означає «чіпати або проводити рукою», з арабської «ніжно погладжувати».

Масаж для лікування почали використовувати в Китаї ще за 2000 років до Різдва Христового, в Індії за 700 років. Римляни застосовували масаж після боїв для знищення синців і пухлин на тілі. У Греції вже за часів Гіппократа масаж розглядали, як засіб, який добре допомагає при багатьох хворобах.

Гіппократ описав масаж в одному зі своїх медичних творів, де говорить, що тертя може викликати напругу тканин або їх розслаблення: «Сухе і сильне розтирання», – говорить Гіппократ, – «посилює напругу тканин, розтирання ж, вироблене ніжно і м'яко, розслаблює їх». Учні Гіппократа підтверджують те, що масаж служить тимчасовим засобом для знищення напруження в тілі людини. У перші століття християнства масаж був забутий, його розглядали, як залишок язичництва. Тільки 300 років тому почали з'являтися наукові роботи написані лікарями про користь масажу, в яких вказувалися його цілющі властивості при хворобах суглобів, при паралічі. Перший, хто зайнявся серйозним вивченням впливу масажу на тіло і дух людини, був шведський лікар Петро-Генріх Лінг.

Відповідно до вимог кваліфікаційної характеристики фахівця спеціальності 227 – *Фізична терапія, ерготерапія* «Техніка та методика класичного масажу» є профільною дисципліною, як один із основних засобів фізичної реабілітації та профілактики захворювань.

Масаж міцно пов'язаний з такими клінічними та медико-біологічними дисциплінами: системна та функціональна анатомія людини, нормальна фізіологія та патофізіологія людини, біомеханіка, морфологія людини, гістологія, функціональна діагностика, фізична реабілітація при захворюваннях різних систем та органів.

Обов'язковою умовою викладання дисципліни є проведення практичних занять з відпрацюванням техніки виконання масажних прийомів та методик застосування масажу на різних частинах тіла.

Метою викладання навчальної дисципліни «Техніка та методика класичного масажу» є формування науково-професійного *світогляду* бакалавра спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» у галузі Охорона здоров'я та ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки ЗВО, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з комплексного оздоровчого впливу на організм людини, ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки студентів, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь для ефективного використання масажу як лікувально-оздоровчої процедури.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) та фахові (СК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 01. Знати та розуміти предметну область та розуміти професійну діяльність.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Техніка та методика класичного масажу» є:

- дати студентам основи знань по фізіологічному впливу масажу на різні тканини, органи і системи та їх функціональний стан;
- викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу при оволодіння технікою класичного масажу, як самостійного або допоміжного методу лікування та фізичної реабілітації;
- навчити студентів системі науково-педагогічних знань про закони побудові рухів людини при виконанні масажних прийомів;
- навчити студентів методиці використання масажних прийомів з метою лікування та реабілітації;
- дати студентам основи знань для обґрунтування показань та протипоказань для застосування масажу.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити такі програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

На практичних заняттях здійснюється реалізація базових теоретичних положень відповідно до завдань лекційного курсу, розв'язуються практичні завдання, які сприяють формуванню фахової компетентності та майстерності у вирішенні поставлених завдань щодо функціонування рухової функції людини.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни є поточний та семестровий контроль. Поточний контроль складається з опитувань, які проводяться під час лекцій та демонстрації практичних навичок на практичних заняттях. Запитання для поточного контролю знаходяться у відповідних методичних рекомендаціях. Семестровий

контроль проводиться у вигляді іспиту, запитання до якого на початку семестру розміщується у системі дистанційного навчання. Екзаменаційні білети знаходяться в пакеті документації на дисципліну.

На кожному практичному занятті надаються питання, що саме ЗВО повинен знати і вміти з визначеної теми. До кожної теми додається список рекомендованої літератури – основної, якої буде достатньо для опанування теми заняття і додаткової, для поглибленого вивчення даної проблеми.

ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1	
ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 1</p> <p style="text-align: center;">Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажного кабінету, до забезпечення масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Середньо-фізіологічне положення пацієнта</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Санітарно-гігієнічні вимоги до масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта під час масажу.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 2</p> <p style="text-align: center;">Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажного кабінету, до забезпечення масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Середньо-фізіологічне положення пацієнта</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Обладнання масажного кабінету. План роботи масажного кабінету. Правила проведення поточного та генерального прибирання. Технологія проведення процедури масажу.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 3</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних прийомів погладжування. Вивчення техніки виконання прийомів погладжування. Практичні рекомендації до виконання погладжування. Основні помилки при виконанні погладжування.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 4</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання прийомів погладжування. Відпрацювання</p>	2

техніки виконання основних та допоміжних прийомів погладжування. виправлення помилок при виконанні прийомів погладжування.	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2	
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ РОЗТИРАННЯ ТА РОЗМИНАННЯ	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 5</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних та допоміжних прийомів розтирання. Вивчення техніки виконання прийомів розтирання. Практичні рекомендації до виконання прийомів розтирання. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 6</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних та допоміжних прийомів. Відпрацювання техніки виконання прийомів розтирання. виправлення помилок при виконанні прийомів розтирання.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 7</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому розминання і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних та допоміжних прийомів розминання. Вивчення техніки виконання прийомів розминання. Практичні рекомендації до виконання прийомів розминання. Основні помилки при виконанні прийомів розминання.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 8</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому розминання і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних та допоміжних прийомів розминання. Відпрацювання техніки виконання прийомів розминання. виправлення помилок при виконанні прийомів розминання.</p>	2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3	
ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ГОЛОВИ І ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 9</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних та допоміжних прийомів вібрації. Вивчення техніки виконання прийомів вібрації. Практичні рекомендації до виконання прийомів вібрації. Основні помилки при виконанні прийомів вібрації.</p>	2

<p>Практичне заняття 10</p> <p>Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка виконання основних та допоміжних прийомів вібрації. Відпрацювання техніки виконання прийомів вібрації. виправлення помилок при виконанні прийомів вібрації.</p>	2
<p>Практичне заняття 11</p> <p>Масаж волосистої частини голови і обличчя</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Особливості масажу волосистої частини голови. Особливості масажу обличчя. Масаж шиї та комірцевої ділянки.</p>	2
<p>Практичне заняття 12</p> <p>Масаж комірцевої ділянки</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Анатомо-топографічні особливості комірцевої ділянки. Методика масажу комірцевої ділянки.</p>	2
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4</p> <p>ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ТУЛУБА</p>	
<p>Практичне заняття 13</p> <p>Масаж спини та поперекового відділу хребта. Масаж грудної клітини</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Методика масажу грудного та попереково-крижового відділу хребта. Методика масажу грудної клітини.</p>	2
<p>Практичне заняття 14</p> <p>Загальний масаж</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Методика виконання загального масажу тіла. Показання та протипоказання до загального масажу. Методичні рекомендації до проведення загального масажу.</p>	2
<p>Практичне заняття 15</p> <p>Масаж живота</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Методика масажу м'язів живота. Методика масажу органів черевної порожнини.</p>	2
<p>Практичне заняття 16</p> <p>Поєднання масажу з іншими методами лікування</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами. Поєднання масажу з лікувальною фізичною культурою. Поєднання масажу з нетрадиційними методами реабілітації та оздоровлення.</p>	2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5	
ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ КІНЦІВОК	
Практичне заняття 17 Масаж верхньої кінцівки <i>Стислий зміст.</i> Методика масажу плечового суглобу, плеча та надпліччя. Методика масажу передпліччя та ліктьового суглобу. Методика масажу кисті та променево-зап'ясткового суглобу.	2
Практичне заняття 18 Сегментарно-рефлекторний масаж <i>Стислий зміст.</i> Прийоми сегментарно-рефлекторного масажу. Принципи використання прийомів сегментарно-рефлекторного масажу на різних ділянках тіла	2
Практичне заняття 19 Масаж нижньої кінцівки <i>Стислий зміст.</i> Методика масажу стопи та гомілково-стопного суглобу. Методика масажу гомілки та колінного суглобу. Методика масажу стегна та кульшового суглобу.	2
Практичне заняття 20 Сегментарно-рефлекторний масаж <i>Стислий зміст.</i> Практичне відпрацювання прийомів сегментарно-рефлекторного масажу. Методичні рекомендації до використання сегментарно-рефлекторного масажу.	2

Змістовий модуль 1

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ

Тема 1: Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажного кабінету, до забезпечення масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Середньо-фізіологічне положення пацієнта.

Стислий зміст заняття.

Кабінет, в якому проводиться масаж, повинен відповідати санітарно-гігієнічним вимогам до масажного кабінету.

Процедура масажу проводиться в масажних кабінетах з розрахунку 8 м² на робоче місце, висотою не менше 3 м. При розміщенні в кабінеті декількох масажних місць їх треба ізолювати щільними шторами. Кабіна повинна мати

довжину не менше 3,5 м і ширину – 2,5 м.

Приміщення повинно бути теплим, сухим, світлим. Температура повітря – не нижче ніж 22°C, з припливно-витяжною вентиляцією, достатнім освітленням, яке не повинно розміщуватись перед очима масажиста.

Вимоги до масажиста.

1. Чітко дотримуватися вимог медичної деонтології.

2. Мати високу медичну культуру, бути інтелігентним, скромним, делікатним, мовчазним, уважним.

3. Мати глибокі знання з медицини, постійно працювати над підвищенням свого фахового рівня, бо до послуг масажиста звертаються пацієнти з найрізноманітнішими захворюваннями, їх періодами та клінічними проявами. Тому масажист повинен мати хороші знання з нормальної, топографічної і патологічної анатомії, нормальної і патологічної фізіології; з внутрішніх, нервових, шкірних хвороб, з хірургії, травматології та ортопедії, педіатрії та інших захворювань. Масажист повинен не тільки знати клінічні прояви захворювання, але і розуміти патофізіологічні процеси, що супроводжують його на різних етапах розвитку. Добре володіючи технікою виконання окремих прийомів масажу та їх різновидів, спеціаліст зможе проводити масаж не тільки відповідно до клінічних проявів захворювання та його періоду, але і пристосовуватись до індивідуальних особливостей пацієнта.

4. Бути фізично сильним, витривалим. Процедура масажу вимагає значного фізичного напруження, тому масажист повинен постійно дбати про підвищення фізичної працездатності, вести здоровий спосіб життя.

5. Бути максимально охайним, постійно дотримувати правил особистої гігієни.

6. Постійно слідкувати за руками. Руки масажиста – це «другі очі», тому вони повинні бути чистими, спритними, сильними, мати високий ступінь координації рухів, у той же час – м'якими, пластичними, ніжними. Шкіра рук повинна бути теплою, гладкою, не мати мозолів, тріщин, нігті коротко обрізані, чисті. Для цього необхідно:

а) виконувати спеціальні вправи для рук: на силу, координацію рухів, витривалість, ритмопластичні вправи щоденно;

б) перед процедурою виконувати самомасаж рук та вправи на гнучкість пальців;

в) між процедурами виконувати ритмопластичні вправи та вправи на розслаблення рук;

г) постійно удосконалювати рівень тактильної чутливості а допомогою спеціальних методів (розпізнавання пальцями предметів, визначення рельєфу їх поверхні; розпізнавання пальцями місцезнаходження нитки, а потім – волосини під постійно збільшуваною товщиною паперу чи тканини та ін.), бо відносно до виконаної роботи стомлення м'язів зростає в арифметичній, а чутливість знижується у геометричній прогресії;

д) після кожної процедури масажу мити руки у проточній воді, температура якої 18-22°C;

е) після роботи приймати теплі ванни для рук тривалістю 12-15 хв при температурі води 36-38°C, проводячи в цей час самомасаж рук; після цього треба обов'язково змащувати руки живильним кремом;

є) звільнити руки від прикрас.

7. Бути одягненим у легкий, вільний, з натуральної тканини, з короткими рукавами одяг; взуття – зручне, вільне, без високих підборів.

Умови, що забезпечують правильне виконання масажу.

Перша умова – це повне розслаблення м'язів та сумково-зв'язкового апарату масажованої частини тіла хворого. Найбільш повне розслаблення м'язів настає тоді, коли суглоби кінцівок будуть зігнуті під відповідним кутом, тобто у фізіологічно вигідному положенні, стані фізіологічного спокою.

Друга умова – правильне положення хворого під час масажу. При масажі голови, лиця, шиї, верхніх кінцівок хворий може сидіти (якщо дозволяє стан). При масажі кінцівок їм необхідно надати середньо-фізіологічного положення. Масаж тулуба та нижніх кінцівок краще проводити в положенні хворого лежачи. При масажуванні передньої поверхні нижньої кінцівки валик

підкладається під коліно, задньої – під гомілковостопний суглоб. При масажі живота валик підкладається під коліна.

Третя умова – правильне положення масажиста під час масажу. Воно повинно бути зручним, не стомлювати масажиста. При масажі голови, обличчя – це положення позаду сидячого хворого. При масажі верхніх кінцівок – сидячи. При масажі хворого, що лежить, масажист стає збоку від нього, може і сидіти.

Завдання заняття.

Знати:

1. Санітарно-гігієнічні вимоги до роботи масажного кабінету.
2. Вимоги до обладнання масажного кабінету.
3. Вимоги до масажиста та пацієнта під час виконання масажу.
4. Умови ефективної роботи масажиста.

Уміти:

1. Визначати правильне положення свого тіла для ефективного виконання масажних прийомів, виходячи з положення пацієнта.
2. Надавати пацієнту такого положення, при якому досягається максимальне розслаблення м'язів.
3. Розташовувати кінцівки в середньо-фізіологічному положенні під час масажу.

Рекомендована література [1-8].

Тема 2. Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажного кабінету, до забезпечення масажного кабінету. Вимоги до масажиста. Вимоги до пацієнта. Середньо-фізіологічне положення пацієнта.

Стислий зміст заняття.

Обладнання масажного кабінету включає:

- масажний стелаж, який складається з масажної кушетки (висота її може змінюватися), масажного столику з підголівником, масажних валиків довжиною 600 мм і діаметром 150-200 мм;
- масажне крісло для масажу лиця та голови;

- підйомні стільчики для хворого та масажиста;
- крісло для відпочинку масажиста;
- столик для апаратів та інструментів;
- обладнання для проведення апаратного масажу та самомасажу;
- засоби догляду за руками: набір інструментів для манікюру, живильні креми, йод;
- апарат для вимірювання тиску, кутомір, кистьовий динамометр, сантиметрова стрічка, секундомір, термометр, годинник;
- шафа-аптечка з йодом, нашатирним спиртом, валідолом, нітрогліцерином, перев'язувальним матеріалом, тальком та ін.;
- письмовий стіл;
- графин з водою та склянки;
- лампа “Солюкс” стаціонарна, лампа інфрачервоних променів стаціонарна;
- шафа для зберігання документації, інструментарію та білизни кабінету.

Перед процедурами з кожним новим відвідувачем масажист повинен вимити руки з милом, нігті повинні бути чистими.

Персонал повинен мати необхідну кількість комплектів інструментів та насадок для апаратів, при їх використанні, для почергового їхнього знезаражування, але не менше 2-х.

Для дезінфекції приміщень і інструментарію дозволяється використання дезінфекційних засобів, які мають позитивний висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи, виключно відповідно до методичних вказівок по їхньому застосуванню. Процентне співвідношення і час експозиції встановлюються у відповідності з інструкцією щодо застосування даного препарату.

Допускається застосування засобів, призначених для одночасної дезінфекції і стерилізації при наявності позитивного висновку державної санітарно-гігієнічної експертизи.

Приміщення масажного кабінету до початку або після закінчення роботи підлягають щоденному ретельному вологому прибиранню з застосуванням

дезінфектантів. Протягом робочого дня проводиться дезінфекція і поточне прибирання поверхонь, до яких дотикаються відвідувачі (ручки дверей, ручки крісел, столів тощо). Раз в місяць проводиться загальне генеральне прибирання всіх приміщень. Кушетки для масажу перед обслуговуванням наступного клієнта повинні накриватися чистим простирадлом, що не використовувалося.

Умови, що забезпечують правильне виконання масажу.

Перша умова – це повне розслаблення м'язів та сумково-зв'язкового апарату масажованої частини тіла хворого. Найбільш повне розслаблення м'язів настає тоді, коли суглоби кінцівок будуть зігнуті під відповідним кутом, тобто у фізіологічно вигідному положенні, стані фізіологічного спокою.

Друга умова – правильне положення хворого під час масажу. При масажі голови, лиця, шиї, верхніх кінцівок хворий може сидіти (якщо дозволяє стан). При масажі кінцівок їм необхідно надати середньо-фізіологічного положення. Масаж тулуба та нижніх кінцівок краще проводити в положенні хворого лежачи. При масажуванні передньої поверхні нижньої кінцівки валик підкладається під коліно, задньої – під гомілковостопний суглоб. При масажі живота валик підкладається під коліна.

Третя умова – правильне положення масажиста під час масажу. Воно повинно бути зручним, не стомлювати масажиста. При масажі голови, лиця – це положення позаду сидячого хворого. При масажі верхніх кінцівок – сидячи. При масажі хворого, що лежить, масажист стає збоку від нього, може і сидіти.

Завдання заняття.

Знати:

1. Санітарно-гігієнічні вимоги до роботи масажного кабінету.
2. Вимоги до обладнання масажного кабінету.
3. Вимоги до масажиста та пацієнта під час виконання масажу.
4. Умови ефективної роботи масажиста.

Уміти:

1. Знаходити правильне положення свого тіла для ефективного виконання масажних прийомів, виходячи з положення пацієнта.

2. Надавати пацієнту такого положення, при якому досягається максимальне розслаблення м'язів.

3. Розташовувати кінцівки в середньо-фізіологічному положенні під час масажу.

Рекомендована література [1-8].

Тема 3. Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди.

Стислий зміст заняття.

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 закінчується та виконується між окремими прийомами. На погладжування витрачається 5-10% часу процедури.

Практичні рекомендації щодо проведення погладжування.

1. Погладжування необхідно проводити у фізіологічно зручному положенні масажованої ділянки при максимально розслаблених м'язах.

2. Погладжування може використовуватися як самостійний прийом (свіжі травми, больовий синдром, відсмоктувальний масаж, підвищена чутливість тканин, лактостаз) або ж у комплексі з іншими прийомами.

3. Погладжування починається і закінчується процедура масажу, використовується також між окремими прийомами.

4. Погладжування проводиться за напрямком руху лімфи.

5. Лімфатичні вузли масажувати не рекомендують.

6. Погладжування необхідно проводити повільно (24-26 за 1 хв), ритмічно, особливо при набряках тканин. При швидкому та неритмічному виконанні прийому погіршується лімфотік, травмуються лімфатичні судини, збільшується лімфостаз.

7. Поверхнєве погладжування повинно бути підготовкою до глибокого.

8. Сила натиску при погладжуванні залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки. Натискування підсилюється в місцях проходження магістральних судин, на ділянках, прикритих великим шаром

жирової клітковини та м'язів, і зменшується на кісткових виступах, при підвищеній чутливості та болючості тканин. Тому погладжування на згинальній поверхні кінцівки повинно бути більш глибоким, ніж на розгинальній.

9. При набряках використовують відсмоктувальний масаж: починають погладжування вище-розміщеного відносно набряку сегмента, щоб звільнити шлях для проходження лімфи та крові від нижчерозміщених сегментів кінцівки. Проводять поверхневе і поступово переходять на глибоке погладжування. Тільки після цього приступають до поверхневого погладжування ділянки набряку.

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

Площинне погладжування. Кисть, щільно прилягаючи до поверхні шкіри, але не зміщуючи її, рухається в одній площині вільно, без напруження. Пальці зімкнуті. Вхідження руки в контакт зі шкірою на початку прийому та закінчення його повинні бути настільки поступовими, ніжними, щоб хворий ледве відчув цей рух. Він не повинен викликати вираженої шкірно-судинної реакції (почервоніння шкіри). Виконується повільно, ритмічно. Використовується при масажі плоских ділянок шкіри (на животі, спині, грудях), при парезах, спастичних та в'ялих паралічах, м'язовій дистрофії, послабленні тону лімфатичних судин та кровоносних капілярів.

Обхоплююче погладжування. Щільно обхопивши долонною поверхнею кисті більш чи менш овальну поверхню тіла (великий палець максимально відведений, протиставлений іншим), кисть ковзає по поверхні шкіри від периферії до центру, не зміщуючи її. Використовується при масажі кінцівок, бічних поверхонь тулуба, шиї та інших ділянок округлої конфігурації.

Допоміжні прийоми погладжування.

З допоміжних прийомів погладжування найчастіше використовують щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне погладжування та гладження. Щипцеподібне та хрестоподібне погладжування є різновидами обхоплюючого погладжування, інші – площинного.

Щипцеподібне погладження виконується щипцеподібно складеними I-II чи I та II-IV пальцями, які захоплюють масажовану ділянку і здійснюють по ній ковзаючі рухи, не зміщуючи шкіри. Використовується при масажі бічних поверхонь пальців, країв кистей, стоп, сухожилків, окремих м'язів, країв великих м'язів. Напрямок рухів - поздовжній.

Граблеподібне погладження проводиться граблеподібно поставленими пальцями, які розміщуються під кутом 30-45°. При цьому пальці широко розведені (перший палець протиставлений іншим). Може виконуватися в поздовжньому, поперечному, зигзагоподібному, колоподібному напрямках однією чи двома руками. Використовується при масажі волосистої частини голови, міжребрових проміжків, міжкостистих проміжків хребта, при необхідності обминати уражені ділянки шкіри.

Гребнеподібне погладження виконується кістковими виступами дистальних відділів основних фаланг зігнутих у кулак пальців. Проводиться в поздовжньому, поперечному, зигзагоподібному, спіралеподібному, коловому напрямках, однією чи двома руками.

Хрестоподібне погладження виконується долонними поверхнями обох кистей при складених навхрест пальцях. Кистями обхоплюють кінцівку і, ковзаючи по поверхні шкіри, переміщують їх від периферії до центру. Шкіра при цьому не зміщується.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання погладження подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.
2. Вплив погладження на шкіру.
3. Механізми дії погладження на організм людини.

Уміти:

1. Виконувати основні прийоми погладження.

2. Виконувати погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.

Рекомендована література [1-8].

Тема 4. Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди

Стислий зміст заняття.

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

Площинне погладжування. Кисть, щільно прилягаючи до поверхні шкіри, але не зміщуючи її, рухається в одній площині вільно, без напруження. Пальці зімкнуті. Входження руки в контакт зі шкірою на початку прийому та закінчення його повинні бути настільки поступовими, ніжними, щоб хворий ледве відчув цей рух.

Обхоплююче погладжування. Щільно обхопивши долонною поверхнею кисті більш чи менш овальну поверхню тіла (великий палець максимально відведений, протиставлений іншим), кисть ковзає по поверхні шкіри від периферії до центру, не зміщуючи її.

Допоміжні прийоми погладжування.

З допоміжних прийомів погладжування найчастіше використовують щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне погладжування та гладження. Щипцеподібне та хрестоподібне погладжування є різновидами обхоплюючого погладжування, інші – площинного.

Основні помилки, що можуть зустрічатися при проведенні погладжування.

1. Напружена кисть масажиста, що швидко втомлює його та може викликати біль у хворого.
2. Значне розведення пальців викликає нерівномірність натиску 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.

Завдання заняття.

Знати:

1. Механізми дії погладжування на організм людини.

2. Вплив погладжування на шкіру.

3. Техніку виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.

Уміти:

1. Виконувати основні прийоми погладжування.

2. Виконувати погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.

Рекомендована література [1-8].

Змістовий модуль 2

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ РОЗТИРАННЯ ТА РОЗМИНАННЯ

Тема 5. Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди

Стислий зміст заняття.

Розтирання – це такий прийом, при якому рука масажиста поступальними рухами здійснює натискання на поверхню шкіри, утворюючи шкірну складку у вигляді валика, зміщує її у різних напрямках, роз'єднує, розтягує підлеглі тканини, перетирає в них патологічні затвердіння та ущільнення.

Розтирання пальцями – найбільш вживаний прийом розтирання. Розтирання подушечками пальців завдяки їх великій тактильній чутливості є універсальним прийомом. Може виконуватися долонною поверхнею кінцевої фаланги одного пальця (великого, вказівного чи середнього) або долонною поверхнею декількох пальців. При розтиранні пальцями кисть розміщується під кутом 35-45° до масажованої поверхні, пальці випрямлені, великий палець притиснутий до вказівного, а подушечки II-V пальців щільно прилягають до

масажованої ділянки і прямолінійними, спіралеподібними чи коловими рухами зміщують шкіру та підшкірну основу.

Розтирання долонною поверхнею кисті: кисть сильно притискається до масажованої ділянки, пальці з'єднані; проводиться зміщення шкіри та підшкірної основи. Використовується при масажі великих м'язів та м'язових груп (спина, стегно, сідниці).

Розтирання опорною частиною долоні: опорна частина долоні щільно притискається до масажованої ділянки і здійснює натискування зі зміщенням шкіри та підшкірної основи. Використовується при масажі м'язів спини, суглобів, стегон, гомілок.

Розтирання ліктьовим краєм кисті: ліктьовий край кисті щільно прилягає до масажованої ділянки і зміщує шкіру та підшкірну основу. Використовується при масажі спини, живота, надпліччя, стегон, великих суглобів (кульшового, колінного, плечового).

Напрямок рухів при розтиранні в першу чергу зумовлений не напрямком лімфотоку (як при погладженні), а анатомічними особливостями та патологічними змінами масажованої ділянки: величиною та формою поверхні, будовою зв'язок, сухожилків, м'язів, наявністю контрактур та болючих змін в тканинах (рубці, зрощення, злуки). На великих поверхнях використовують переважно поздовжнє розтирання, на невеликих – поздовжнє і поперечне.

Допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, гребенеподібне, щипцеподібне розтирання, пиляння, пересікання, граблеподібне розтирання.

Штрихування виконується подушечками I, II, III пальців зокрема або II-IV одночасно, складеними «лопаткою». Пальці випрямлені, розміщені під кутом 30° до масажованої поверхні. Здійснюючи короткими прямолінійними рухами глибокі натискування, пальці зміщують підлеглі тканини в поздовжньому та поперечному напрямках. Прийом можна виконувати однією або двома руками, обтяженою кистю. Штрихування використовують під час

масажу живота, кистей, стоп, суглобів, місць прикріплення м'язів; для лікування контрактур, ущільнень, зрощень, рубців, злук.

Стругання являє собою поєднання переривчастого натискування та розтирання. Всі пальці з'єднані, випрямлені. Подушечки II-IV пальців короткими поступальними рухами занурюються в тканини під кутом 30-50° і швидкими натискуваннями здійснюють їх розтягнення та зміщення. Рухи вперед за тривалістю довші, ніж назад. Виконується однією чи двома руками, які рухаються послідовно поздовжньо чи поперечно. Прийом має тонізуючий вплив. Використовується при лікуванні парезів, паралічів, при значних відкладеннях жиру, при наявності рубців та злук, на великих м'язових групах, для підвищення тону м'язів, стимуляції нервової діяльності та функції органів.

Гребнеподібне розтирання виконується кістковими виступами дистальних відділів основних фаланг пальців, зігнутих у кулак. Зміщення шкіри та підшкірної основи може проводитися у всіх напрямках поздовжніми, поперечними, спірале-, зигзаго-, колоподібними рухами однієї, двох рук, обтяженою кистю. Використовують для розтирання тканин підошви, долоні, на великих м'язових пластах спини, сідниць, стегон.

Щипцеподібне розтирання виконується кінцями I-II або I, II, III пальців, складених у вигляді щипців, які накладають на сухожилок, м'яз або палець. Розтирання може проводитися прямолінійними або спіралеподібними рухами, які зміщують підлеглі покривні тканини. Використовується для розтирання сухожилків, невеликих м'язів, вушних раковин, пальців, бічних поверхонь кистей та стоп, рубцевих зрощень.

Пиляння виконується ліктьовим краєм однієї або двох кистей, розміщених на відстані 1-2 см долонями досередини. Кисті рухаються паралельно у протилежних напрямках вздовж масажованої поверхні тіла, утворюючи між собою шкірну складку, поступово переміщуються по всій ділянці масажу. Використовується на ділянках, покритих великими м'язовими пластами та великими відкладеннями жиру, на великих суглобах.

Пересікання виконується променевим краєм кисті при максимально відведеному великому пальці. Може проводитись однією чи двома руками. При масажі двома руками кисті розміщуються на відстані 2-3 см долонями назовні, поперечно до масажиста. Кисті рухаються у протилежних напрямках, здійснюють глибокі зміщення підлеглих тканин, поступово переміщуючись по масажованій поверхні. Між руками утворюється валик. Прийом може виконуватися однією рукою. Використовується при масажі кінцівок, трапецієподібного м'яза, зовнішнього краю найширшого м'яза спини, живота, великих суглобів.

Граблеподібне розтирання виконується подушечками розставлених пальців, які здійснюють зміщення підлеглих тканин прямолінійними, коловими, спіралеподібними, зигзагоподібними рухами. Ширина розведення пальців залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки.

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, злуки, 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. Сила натискування тим більша, чим більший кут між руками та масажованою поверхнею.

8. Тривалість розтирання на одному місці – 3-10 с.

9. Розтирання на лиці може викликати перерозтягнення шкіри, тому повинно проводитися кваліфікованими масажистами за спеціальними для того показаннями.

10. Залежно від завдань розтирання у процедурі масажу може займати від 15 до 40% часу.

Основні помилки, що можуть зустрічатись 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.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розтирання.

2. Практичні рекомендації щодо проведення прийомів розтирання.

3. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.

Уміти:

1. Виконувати основні прийоми розтирання.

2. Виконувати розтирання подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.

3. Виконувати розтирання опорною частиною долоні.

4. Виконувати розтирання долонею.

5. Виконувати розтирання ліктьовим краєм кисті.

6. Виконувати допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, пиляння, пересікання, гребнеподібне, щипцеподібне, граблеподібне.

7. Визначати порядок використання прийомів на різних ділянках тіла.

Рекомендована література [1-8].

Тема 6. Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди

Стислий зміст заняття.

Розтирання – це такий прийом, при якому рука масажиста поступальними рухами здійснює натискання на поверхню шкіри, утворюючи шкірну складку у вигляді валика, зміщує її у різних напрямках, роз'єднує, розтягує підлеглі тканини, перетирає в них патологічні затвердіння та ущільнення.

Розтирання подушечками пальців завдяки їх великій тактильній чутливості є універсальним прийомом. Може виконуватися долонною поверхнею кінцевої фаланги одного пальця (великого, вказівного чи середнього) або долонною поверхнею декількох пальців.

Розтирання долонною поверхнею кисті: кисть сильно притискається до масажованої ділянки, пальці з'єднані; проводиться зміщення шкіри та підшкірної основи.

Розтирання опорною частиною долоні: опорна частина долоні щільно притискається до масажованої ділянки і здійснює натискування зі зміщенням шкіри та підшкірної основи.

Розтирання ліктьовим краєм кисті: ліктьовий край кисті щільно прилягає до масажованої ділянки і зміщує шкіру та підшкірну основу.

Допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, гребнеподібне, щипцеподібне розтирання, пиляння, пересікання, граблеподібне розтирання.

Основні помилки, що можуть зустрічатись 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.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розтирання.
2. Практичні рекомендації щодо проведення прийомів розтирання.
3. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.

Уміти:

1. Виконувати основні прийоми розтирання.
2. Виконувати розтирання подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.
3. Виконувати розтирання опорною частиною долоні.
4. Виконувати розтирання долонею.
5. Виконувати розтирання ліктьовим краєм кисті.
6. Виконувати допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, пиляння, пересікання, гребнеподібне, щипцеподібне, граблеподібне.
7. Визначати порядок використання прийомів на різних ділянках тіла.

Рекомендована література [1-8].

Тема 7. Техніка масажного прийому розминання і його різновиди

Стислий зміст заняття.

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;

Поздовжнє розминання виконується на довгих м'язах, за ходом м'язових волокон, вздовж осі, яка з'єднує сухожилок початку та сухожилок прикріплення. Випрямлені пальці накладають на м'яз так, щоб великий палець розміщувався з одного, інші – з другого боку.

Обхопивши якнайглибше м'яз, піднімають і відтягують його з кісткового ложа. Далі, не відпускаючи м'яз, чотири пальці здійснюють натискування в бік першого пальця зусиллями м'язів підвищення мізинця, потім великий палець зміщує м'яз в напрямку чотирьох пальців зусиллям м'язів підвищення великого пальця. Таким чином, не відпускаючи м'яз, ритмічно, у темпі 40-50 рухів за 1 хв, без зупинки здійснюють розминання всього м'яза.

Поперечне розминання виконується двома руками. Руки масажиста займають поперечне положення відносно поздовжньої осі м'яза, встановлюються симетрично між собою, під кутом 45-50° до масажованої поверхні. Обидві руки захоплюють якнайглибше м'яз так, щоб з одного боку знаходились перші пальці, з другого – інші. Далі права рука стискає і віджимає м'яз в напрямку від себе, а ліва – до себе. Потім, не зміщуючи рук, рухи виконуються у зворотному напрямку: права – до себе, ліва – від себе. Поступово переміщуючись по довжині м'яза, масажист продовжує виконувати ці ж двофазні рухи.

Починається поперечне розминання м'яза з його черевця. Далі руки переміщуються в напрямку сухожилка, де крайня рука знімається, а працююча рука переходить до виконання поздовжнього розминання, потім – спіралеподібного розтирання місця прикріплення м'яза. Після цього працююча рука рухається в напрямку черевця і до неї приєднується друга рука, виконуючи поперечне розминання в протилежному напрямку за тим же принципом. Таким чином розминають м'яз до досягнення необхідного ефекту.

Натискування. Виконується долонною поверхнею нігтьових фаланг великого, вказівного чи декількох пальців, всією долонею, опорною частиною кисті, кулаком, обтяженою кистю, тильною поверхнею пальців, які щільно прилягають до шкіри. Проводять м'які і ніжні натискування на шкіру та більш

глибоко розміщені тканини з поступово наростаючою силою прямолінійними чи спіралеподібними рухами кистей. В останньому випадку кисті рухаються в напрямку до мізинця: права рука – за годинниковою стрілкою, ліва – навпроти напрямку її руху. Після цього кисті, зменшивши силу натиску, переміщуються на поруч розміщену ділянку тіла.

Особливої майстерності вимагає натискування хребтової ділянки, яке використовується після травм та при захворюваннях хребта, для рефлекторного впливу на функцію внутрішніх органів та кінцівок. Для цього кисті розміщують на відстані 10-15 см поперечно до хребта так, щоб опорна частина їх була з одного, пальці – з другого боку хребта. Здійснюють ритмічні натискування послідовно кожною кистю з поступовим переміщенням їх вздовж хребта. Натискування можна виконувати і опорною частиною кисті, першим або I-IV пальцями, розміщеними симетрично по обидва боки хребта. Проводиться одночасне ніжне натискування обома кистями з наступним зменшенням сили натиску та переміщенням їх паралельно до хребтового стовпа в головному та куприковому напрямках. Заглиблення в масажовані тканини проводять прямолінійними чи спіралеподібними рухами. У місцях виходу спинномозкових нервів ніжні рівномірні прямолінійні чи спіралеподібні натискування виконуються кінцевою фалангою вказівного, великого чи I-IV пальців. Частота натискувань – 20-25 за 1 хв.

Допоміжні прийоми розминання: валяння, накочування, зміщення, розтягування, натискування, щипцеподібне розминання, посмикування, стискання гребенеподібне розминання.

Валяння виконується на м'язах кінцівок. Руки розміщуються з обох боків кінцівок, долонями досередини. Виконуючи паралельні рухи в протилежних напрямках, масажовані тканини стискають, зміщують, перетирають між долонями обох рук. Може виконуватися ніжно (на ослаблених і болючих м'язах, після пошкодження м'язів та судин, при підвищеній ламкості судин та ін.) та інтенсивно (на масивних м'язових групах, при значному відкладенні жиру, для стимуляції діяльності м'язів та ін.).

Накочування. Використовується для масажу м'язів живота, кишечника, шлунка. Тому перед виконанням прийому необхідно розслабити м'язи передньої черевної стінки погладженням та ніжним розтиранням. Ліва рука ліктьовим краєм кисті занурюється якнайглибше в товщу черевної стінки. У цей час права рука прямими або зігнутими в кулак пальцями накочує м'які тканини (шкіру, підшкірну основу, м'язи) на ліву долоню і потім коловими рухами розминає їх.

Зміщення. Пальцями рук піднімають і захоплюють підлеглі тканини в складку, потім ритмічними рухами зміщують складку в різних напрямках. Якщо тканини не піднімаються, не захоплюються, то зміщення їх проводиться натискуванням на підлеглі тканини в зручному для зміщення напрямку. Залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин прийом може виконуватися пальцями, опорною частиною кисті, долонею однієї чи двох рук. Використовують на трапецієподібному, грудних м'язах, довгих та найширших м'язах спини, коротких м'язах (стопа, кисті), при рубцевих зрощеннях, міогенних та остеогенних контрактурах, парезах, паралічах.

Розтягування. Виконується пальцями однієї чи двох рук, які, захопивши масажовані тканини, розтягують їх в протилежних напрямках. Великі м'язи захоплюють всією кистю, малі – щипцеподібно. Плоскі м'язи, захопити які неможливо, розтягують долонями чи пальцями. Для цього масажист розміщує руки по краях м'язового пласта і, натискуючи на тканини, здійснює їх розтягування в різних напрямках. Розтягування рубцевої тканини, еластичних волокон шкіри виконують великими пальцями обох рук, розміщених один навпроти одного на місці рубця або злуки.

Щипцеподібне розминання. Виконується пальцями, складеними у вигляді щипців. Проводиться поздовжньо та поперечно. При поздовжньому щипцеподібному розминанні масажовані тканини якнайглибше захоплюють, відтягують назовні і напівколовими рухами вліво та вправо немовби пропускають їх між пальцями. При поперечному розминанні м'яз захоплюють обома руками, розміщеними на відстані 1-2 см, відтягують назовні і

поперемінними рухами від себе та до себе розминають його. Використовується при масажі невеликих м'язів, зовнішніх країв м'язів, м'язових головок, сухожилків, зон міогельозів.

Посмиктування. Тканини захоплюють між великим та вказівним чи великим та іншими пальцями однієї чи обох рук, відтягують назовні і відпускають. Рухи ритмічні, нагадують посмикування струн арфи. Швидкість – 100-120 рухів за 1 хв.

Використовується посмикування для підвищення тону м'язів (лиця, підборіддя, передньої черевної стінки), тургору шкіри лица, ший; покращання еластичності шкіри при рубцях, злуках; стимуляції скоротливої здатності м'язів (паралічі, парези, неврити) та ін. Посмикування має тонізуючий вплив на масажовані тканини.

Стискання. Виконується долонними поверхнями кистей або пальців, які короткими ритмічними рухами стискають тканини. Використовується при масажі кінцівок, тулуба, лица. При масажі тулуба та кінцівок кисті розміщуються з обох боків симетрично і рухаються назустріч, виконуючи 30-40 стискань за 1 хв. Застосовують з метою поліпшення лімфо- та кровообігу м'язів, стимуляції їх скоротливої здатності, підвищення тону та працездатності.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розминання.
2. Практичні рекомендації до виконання прийомів розминання.
3. Основні помилки при виконанні прийомів розминання.

Уміти:

1. Виконувати поздовжнє розминання на різних ділянках тіла..
2. Виконувати поперечне розминання однією рукою на різних ділянках тіла.
3. Виконувати поперечне розминання двома руками на різних ділянках тіла.

4. Виконувати допоміжний прийом розминання: натискування кінцевою фалангою I-го пальця.

5. Виконувати допоміжний прийом розминання: натискування кінцевою фалангою II-IV-го пальців.

6. Виконувати допоміжний прийом розминання: натискування гребнем.

7. Виконувати допоміжний прийом розминання: натискування основою долоні.

8. Виконувати допоміжні прийоми розминання, валяння, наочування, зміщення, розтягування, щипцеподібне, посмиктування, стискання.

Рекомендована література [1-8].

Тема 8. Техніка масажного прийому розминання і його різновиди

Стислий зміст заняття.

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 попереми́нне стискання тканин;
- в) стискання та розтягування тканин;
- г) стискання та перетирання тканин;

Поздовжнє розминання виконується на довгих м'язах, за ходом м'язових волокон, вздовж осі, яка з'єднує сухожилок початку та сухожилок прикріплення. Випрямлені пальці накладають на м'яз так, щоб великий палець розміщувався з одного, інші – з другого боку.

Поперечне розминання виконується двома руками. Руки масажиста займають поперечне положення відносно поздовжньої осі м'яза, встановлюються симетрично між собою, під кутом 45-50° до масажованої поверхні. Обидві руки захоплюють якнайглибше м'яз так, щоб з одного боку знаходились перші пальці, з другого – інші. Далі права рука стискає і віджимає м'яз в напрямку від себе, а ліва – до себе. Потім, не зміщуючи рук, рухи виконуються у зворотному напрямку: права – до себе, ліва – від себе.

Поступово переміщуючись по довжині м'яза, масажист продовжує виконувати ці ж двофазні рухи.

Натискування. Виконується долонною поверхнею нігтьових фаланг великого, вказівного чи декількох пальців, всією долонею, опорною частиною кисті, кулаком, обтяженою кистю, тильною поверхнею пальців, які щільно прилягають до шкіри. Частота натискувань – 20-25 за 1 хв.

Допоміжні прийоми розминання: валяння, накочування, зміщення, розтягування, натискування, щипцеподібне розминання, посмикування, стискання гребенеподібне розминання.

Основні помилки, що можуть зустрічатися 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 принести шкоду хворому.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розминання.
2. Практичні рекомендації до виконання прийомів розминання.
3. Основні помилки при виконанні прийомів розминання.

Уміти:

1. Виконувати позовжнє розминання на різних ділянках тіла..

2. Виконувати поперечне розминання однією рукою на різних ділянках тіла.
3. Виконувати поперечне розминання двома руками на різних ділянках тіла.
4. Виконувати допоміжний прийом розминання: натискування кінцевою фалангою I-го пальця, кінцевою фалангою II-IV-го пальців, гребнем, основою долоні.
5. Виконувати допоміжні прийоми розминання, валяння, накочування, зміщення, розтягування, щипцеподібне, посмиктування, стискання.

Рекомендована література [1-8].

Змістовий модуль 3

ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ГОЛОВИ І ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Тема 9. Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди

Стислий зміст заняття.

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 у глибину, викликаючи вібрацію внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Розрізняють безперервну та переривчасту вібрацію.

Прийом безперервної вібрації полягає в тому, що рука масажиста, не відриваючись від масажованої ділянки тіла, утворюючи з нею немовби одне ціле, здійснює ритмічні коливальні рухи.

Основні прийоми вібрації. Безперервна вібрація може виконуватися:

- долонною поверхнею одного пальця (в місцях виходу нервів, нервових корінців на спині, за ходом нервових стовбурів, у біологічно активних точках, зонах міогельозів, у місцях перелому);
- долонною поверхнею двох або декількох пальців (у місцях виходу нервових корінців на спині, в місцях виходу нервових закінчень на поверхню лица, при масажі окремих органів, окремих м'язів);

- всією долонею або її опорною частиною (при масажі спини, живота, внутрішніх органів - серця, печінки, жовчного міхура, шлунка, кишечника, кінцівок, грудної клітки, сідниць);

- кулаком (при масажі спини, живота, сідниць, стегон);

- із захопленням тканин кистями (при масажі м'язів та сухожилків).

Переривчаста вібрація. При проведенні переривчастої вібрації рука масажиста, дотикаючись до поверхні тіла, кожен раз відходить від неї, в результаті чого вібраційні рухи стають переривчастими, періодичними поштовхами, що слідує один за одним.

Основні прийоми переривчастої вібрації: пунктування, поколювання, поплескування, рубання, шмагання.

Переривчаста вібрація може виконуватися:

- долонною поверхнею кінцевих фаланг одного, двох, трьох або II-V пальців (пунктування);

- ліктьовим краєм кисті (рубання, шмагання);

- всією долонею (поплескування);

- кулаком (поколювання).

Переривчаста вібрація може виконуватися однією або двома руками, в поздовжньому та поперечному напрямках.

Пунктування виконують долонними поверхнями кінцевих фаланг II-III або II-IV пальців, які рухаються одночасно або послідовно, нагадуючи удари барабанными паличками або друкування на машинці чи комп'ютері. Швидкість – 100-160 ударів за 1 хв. Чим більший кут між поверхнею тіла та руками (чим ближчий до прямого), тим сильніший вплив.

Використовується при масажі ділянок, де мало підшкірної основи, на невеликих ділянках, які щільно лежать на кістковій основі, в місцях перелому для стимуляції утворення кісткового мозоля, на невеликих м'язах, сухожилках, нервових стовбурах, в місцях виходу нервів.

Поколювання виконується кулаком (його ліктьовим краєм) або кінчиками пальців. Для зм'якшення удару кисті повинні бути розслабленими.

Виконується однією або двома руками (на відстані 3-5 см одна від одної), які рухаються послідовно. Частота рухів – 100-300 за 1 хв. Використовується на великих м'язових групах з метою підвищення їх тонусу та стимуляції м'язової діяльності.

Поплескування виконується долонною поверхнею кисті при дещо зігнутих пальцях однією або двома руками, які рухаються послідовно. При цьому пальці повинні бути щільно зімкнутими, перший палець щільно притиснутий до долоні. Це забезпечує збереження повітряної подушки між долонею та масажованою ділянкою під час нанесення удару, що протидіє виникненню больового відчуття та сприяє більш глибокому поширенню вібрації. Пом'якшенню ударів сприяє розслаблення рук, які вільно рухаються в променево-зап'ясткових суглобах.

Рубання виконується ліктьовим краєм кисті, яка при цьому перебуває в середньому положенні між пронацією та супінацією. При цьому ліктьовий суглоб зігнутий під прямим або тупим кутом. Кисті при рухах виконують приведення і відведення в променево-зап'ястковому суглобі, що значно пом'якшує ударні рухи. Пальці випрямлені, розслаблені, на початку руху дещо розведені. У момент удару вони з'єднуються, пом'якшуючи удар. При зімкнутих пальцях рубання сильне та болюче, може травмувати тканини. Виконується однією чи двома руками.

Шмагання виконується одним або декількома пальцями та всією долонею у вигляді дотичних ударів по покривних тканинах.

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 с. На кожну точку можна впливати від 5 до 10 разів. Після кожної вібрації виконується погладження.

5. Тривалі швидкі, дрібні безперервні вібрації діють заспокійливо, короткочасні 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. Поколочування на одному місці не повинно тривати більше 1-1,5 хв. При необхідності посилити вплив вібрації масажист напружує кисті.

8. Поколочування 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, в ділянці проекції нирок на поверхню тіла, в лівій міжлопатковій ділянці переривчасті прийоми вібрації не проводять або проводять дуже обережно.

10. При виконанні переривчастої вібрації сила, м'якість, еластичність впливу залежать від:

- кількості кісткових важелів, які беруть участь у виконанні прийому: для ніжних впливів використовується тільки кисть, для сильніших – кисть, зап'ясток і т.д.;
- від ступеня напруження променево-зап'ясткового суглоба: чим він більш напружений, тим сильніший вплив і навпаки;
- від висоти розміщення передпліччя відносно масажованої поверхні: чим вона менша, тим менші можливості пом'якшувальних рухів кисті в променево-зап'ястковому суглобі і навпаки;
- від ступеня зімкнення пальців: розведення їх пом'якшує удар при рубанні;
- від ступеня згинання пальців: удар зігнутими пальцями м'якший;
- від напрямку удару: вертикальний удар впливає на глибоко розміщені тканини, косий – на поверхневі.

11. Рубання, поплескування не повинні бути енергійними на тканинах, які близько прилягають до кісток. На великі м'язові групи впливають кулаком.

12. Силу ударних прийомів потрібно дозувати індивідуально, вони не повинні бути енергійними у людей похилого віку, ослаблених, при підвищеній чутливості.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання безперервної та переривчастої вібрації.
2. Практичні рекомендації щодо виконання прийомів безперервної вібрації.
3. Основні помилки при виконанні прийомів вібрації.

Уміти:

1. Виконувати прийоми безперервної вібрації.
2. Використовувати прийоми безперервної вібрації на різних ділянках тіла.
3. Виконувати прийоми переривчастої вібрації.
4. Використовувати прийоми переривчастої вібрації на різних ділянках тіла.

Рекомендована література [1-8].

Тема 10. Масаж волосяної частини голови і обличчя. Масаж шийного відділу хребта

Стислий зміст заняття.

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 у глибину, викликаючи вібрацію внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Розрізняють переривчасту та безперервну вібрацію.

Переривчаста вібрація. При проведенні переривчастої вібрації рука масажиста, дотикаючись до поверхні тіла, кожен раз відходить від неї, в

результаті чого вібраційні рухи стають переривчастими, періодичними поштовхами, що слідують один за одним.

Приєм безперервної вібрації полягає в тому, що рука масажиста, не відриваючись від масажованої ділянки тіла, утворюючи з нею немовби одне ціле, здійснює ритмічні коливальні рухи.

Основні помилки, які можуть зустрічатися при виконанні вібрації:

1. Недостатня практична підготовка масажиста.
2. Велика амплітуда і немаксимальний 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.

Завдання заняття.

Знати:

1. Техніку виконання безперервної та переривчастої вібрації.
2. Практичні рекомендації щодо виконання прийомів безперервної вібрації.
3. Основні помилки при виконанні прийомів вібрації.

Уміти:

1. Виконувати прийоми безперервної переривчастої вібрації.
2. Виконувати прийоми безперервної вібрації на різних ділянках тіла.
3. Виконувати прийоми вібрації.
4. Уживати прийоми переривчастої вібрації на різних ділянках тіла.

Рекомендована література [2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12].

Тема 11. Масаж волосистої частини голови і обличчя

Стислий зміст заняття.

Техніка масажу волосистої частини голови

Масаж волосистої частини може проводитись: а) поверх волосся, без розділення його на проділи; б) з оголенням поверхні шкіри шляхом розділення волосся на проділи. Частіше користуються першим методом. Другим

користуються при довгому волоссі та при захворюваннях шкіри. Масажні рухи виконують від тім'я вниз назад і вбік до лімфатичних вузлів потилиці, вух, шиї.

Положення пацієнта – сидячи, масажист розміщується позаду.

Масаж голови поверх волосся

Масажні рухи необхідно проводити в напрямку росту волосся і ходу вивідних проток сальних залоз.

Погладжування. Використовують обхоплююче поверхнєве і глибоке погладжування, симетрично двома руками або послідовно, в напрямку від лоба до потилиці, від тім'яного горба до завушних ділянок. Граблеподібне погладжування волосистої частини голови двома руками симетрично або послідовно від лоба до потиличної та скроневих ділянок, розміщуючи пальці якомога ближче до коріння волосся. Глибоке погладжування виконують долонями обох рук симетрично від скроневих ділянок, дугоподібно, обходячи зверху вушні раковини, до соскоподібного відростка та кута нижньої щелепи.

Розтирання. Граблеподібне розтирання подушечками пальців шкіри мозкового відділу голови прямолінійними і напівколовими рухами, масажуючи всю поверхню волосистої частини голови від її маківки до краю волосистої частини. Розтирання пальцями лобового, потиличного, вушних м'язів.

Анатомо-топографічні дані шиї. Шийний відділ хребтового стовпа утворений 7 шийними хребцями. Перший з них сполучається з черепом, останній – з першим грудним хребцем.

Ділянки шиї: передня шийна ділянка, сонний трикутник, м'язовий або лопатково-трахейний трикутник, підборідний трикутник, грудинно-ключично-соскоподібна ділянка, бічна та задня шийні ділянки. Задня шийна ділянка, спина до рівня IV хребця, передня поверхня грудної клітки до рівня II ребра в масажі об'єднані в «комірцеву зону».

У ділянці шиї розміщені важливі судини, нервові сплетення, лімфатичні вузли, що утворюють лімфатичне сплетення.

Залежно від умов та стану хворого масаж шиї проводиться: в положенні хворого сидячи в спеціальному кріслі, голова розміщена на підголівнику;

сидячи за масажним столиком, голова опирається лобовою ділянкою на підголівник чи руки пацієнта; лежачи на спині, на боці. Залежно від положення хворого та ділянки масажу масажист може бути спереду, збоку, ззаду.

Погладжування. Погладжування задньої шийної ділянки краще проводити в положенні хворого сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається лобом на підголівник. Масажист розміщується позаду хворого. Площинне та обхоплююче погладжування задньої шийної ділянки двома руками.

Розтирання. Положення хворого – сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається на підголівник, руки хворого чи руку масажиста. Масажист позаду хворого, при масажі однією рукою – збоку. Спіралеподібне розтирання однією рукою потиличної ділянки в місцях прикріплення м'язів. При розтиранні пальцями рука спирається на перший палець.

Розминання. Розминання поперемінним натискуванням кінцями пальців підшкірного м'яза шиї, починаючи від I-II ребра до краю нижньої щелепи. Поперечне, поздовжнє, щипцеподібне розминання, розминання натискуванням та зміщенням низхідної частини трапецієподібного м'яза. Щипцеподібне розминання грудинно-ключично-соскоподібного м'яза, розминання натискуванням драбинчастих м'язів. У місцях початку та прикріплення м'яза проводять спіралеподібне розтирання пальцями, штрихування. Розминання м'язів може проводитися послідовно з кожного боку або одночасно.

Вібрація. Ніжне пунктування долонною поверхнею нігтьових фаланг пальців передньої та бічних шийних ділянок.

Завдання заняття.

Знати:

1. Практичні рекомендації до виконання масажу голови.
2. Практичні рекомендації до виконання масажу ділянки шиї.
3. Протипоказання до масажу голови та ділянки шиї.

Уміти:

1. Скласти план масажу волосяної частини голови.

2. Визначати і виконувати прийоми погладження та розтирання на волосяній частині голови.

3. Складати план масажу ділянки шиї, в залежності від стану хворого та мети масажу.

Рекомендована література [1-8].

Тема 12. Масаж комірцевої ділянки

Стислий зміст заняття.

Шийний відділ хребтового стовпа утворений 7 шийними хребцями. Перший з них сполучається з черепом, останній - з першим грудним хребцем.

Ділянки шиї: передня шийна ділянка, сонний трикутник, м'язовий або лопатково-трахейний трикутник, підборідний трикутник, грудинно-ключично-соскоподібна ділянка, бічна та задня шийні ділянки. Задня шийна ділянка, спина до рівня IV хребця, передня поверхня грудної клітки до рівня II ребра в масажі об'єднані в «комірцеву зону».

На задній шийній ділянці під шкірою розміщена низхідна частина трапецієподібного м'яза, волокна якого підіймають бічний кут лопатки, а при фіксованих лопатках одночасне скорочення м'яза з обох боків розгинає шийний відділ хребтового стовпа.

Під грудинно-ключично-соскоподібним м'язом проходять гілки шийного сплетення, яке утворюється за рахунок чотирьох шийних нервів (C1-C4), та блукаючий нерв, який після виходу з черепа спускається вниз за судинами шиї. Позаду сонної артерії, обабіч хребта, від основи черепа до шийки I ребра розміщується шийний відділ симпатичного стовбура. Від нього відходять нерви до серця, органів шиї та сполучні гілки до блукаючого нерва.

На шиї розміщені потиличні, привушні, передні та бічні шийні, піднижньощелепні, підпідборідні, надключичні лімфатичні вузли. Лімфатичні вузли розміщені також вздовж внутрішньої та зовнішньої яремних вен. Всі вони утворюють густу лімфатичну сітку шиї, яка збирає лімфу від органів шиї, поверхневих та глибоких тканин лица, волосистої частини голови, шиї. Далі лімфа направляється в яремний стовбур, який на лівій половині шиї впадає в

грудну протоку, а правий яремний стовбур – безпосередньо у внутрішню яремну вену.

Методика масажу комірцевої ділянки.

Залежно від умов та стану хворого масаж комірцевої ділянки проводиться: в положенні хворого сидячи в спеціальному кріслі, голова розміщена на підголівнику; сидячи за масажним столиком, голова опирається лобовою ділянкою на підголівник чи руки пацієнта; лежачи на спині, на боці. Залежно від положення хворого та ділянки масажу масажист може бути спереду, збоку, ззаду.

Погладжування. Погладжування задньої шийної ділянки краще проводити в положенні хворого сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається лобом на підголівник. Масажист розміщується позаду хворого. Площинне та обхоплююче погладжування задньої шийної ділянки двома руками, які рухаються симетрично: пальці розміщуються на потилиці, перші пальці дотикаються, руки рухаються вниз, дійшовши до VII шийного хребця, продовжують рух по верхньому краю трапецієподібного м'яза, далі над ключицею до пахвових ямок. Обхоплююче погладжування задньої шийної ділянки однією рукою: масажист розміщується з протилежного (відносно ділянки масажу) боку, напрямом рухів, як і при площинному погладжуванні. Почергово масажують один, потім інший бік.

Обхоплююче погладжування бічної шийної ділянки. Положення хворого та масажиста попереднє. Перший палець розміщений за вухом, інші – під нижньою щелепою. Рука, обхопивши бічну шийну ділянку, рухається вниз до підключичної ділянки. Обхоплююче погладжування бічної шийної ділянки може проводитись в положенні хворого сидячи в масажному кріслі, голова дещо розігнута, лежить на підголівнику. Масажист перед хворим. Рука масажиста розміщується так, щоб великий палець прилягав до кута нижньої щелепи, інші – позаду вуха. Виконується обхоплююче погладжування зверху вниз до підключичних лімфатичних вузлів. Обхоплююче погладжування можна

виконувати однією рукою (друга фіксує шию з протилежного боку) та двома руками одночасно (голова повинна знаходитись на підголівнику).

Завдання заняття.

Знати:

1. Практичні рекомендації до виконання масажу голови.
2. Практичні рекомендації до виконання масажу ділянки шиї.
3. Протипоказання до масажу голови та ділянки шиї.

Уміти:

1. Визначати і виконувати прийоми погладження та розтирання на волосяній частині голови.
2. Складати план масажу волосяної частини голови.
3. Складати план масажу ділянки шиї, в залежності від стану хворого та мети масажу.

Рекомендована література [1-8].

Змістовий модуль 4

ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ТУЛУБА

Тема 13. Масаж спини та поперекового відділу хребта. Масаж грудної клітини

Стислий зміст заняття.

Методика масажу спини.

Положення пацієнта – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, дещо зігнуті у ліктьових суглобах, кисті проновані, під гомілковостопними суглобами валик. Положення масажиста – стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта, найчастіше зліва.

Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поперекової ділянки паралельно до остистих відростків хребта догори 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 поверхневе і глибоке площинне погладжування та гладження, обхоплююче погладжування бічних

поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза. Міжостисті та міжреброві проміжки масажують граблеподібним погладжуванням.

Розтирання. Напрямок рухів може бути поздовжнім та поперечним. Долонною поверхнею, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук виконують прямолінійні та спіралеподібні розтирання прихребтових зон, трапецієподібного м'яза, найширших м'язів спини і лопаток. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців і штрихування ділянки остистих відростків, гребенів клубових кісток, внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток. Граблеподібне розтирання ребер, міжостистих та міжребрових проміжків. Розтирання ліктьовим краєм кистей внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток, для чого руку пацієнта треба закласти за спину. Можна виконувати розтирання спини пальцями, зігнутими в кулак, обтяженою кистю. Пиляння і стругання м'язів спини. Пересікання зовнішніх країв найширших м'язів спини та низхідної частини трапецієподібного м'яза.

На передній та бічній поверхнях грудної клітки виділяють передгрудинну ділянку, підключичну ямку, ключично-грудний та дельто-грудний трикутники, грудну ділянку (яка включає бічну ділянку грудної клітки, ділянку груді, підгрудну ділянку), пахвову ділянку, пахвову ямку. Усі, крім передгрудинної ділянки, парні.

Поладжування. 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 – обхоплюючи. Міжреброві проміжки масажують граблеподібним прийомом від груднини в напрямку до хребтового стовпа, реброві дуги погладжують опорною частиною кисті або пальцями у цьому ж напрямку.

Розтирання. Розтирання великих грудних м'язів: у чоловіків кінцями 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 грудь. Розтирання пальцями чи опорною частиною кисті місць початку передніх зубчастих м'язів. Спіралеподібне розтирання пальцями груднини, ключиць, ребер. Граблеподібне розтирання, штрихування, пиляння міжребрових проміжків. Розтирання пальцями ребер у напрямку від груднини до хребта.

Розминання. Розминання великого грудного м'яза від місця початку до прикріплення проводять у чоловіків та дітей. 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, міжреброві м'язи – натискуванням одним чи декількома 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 міжребрових проміжків, рубання (у чоловіків) великих грудних м'язів уздовж м'язових волокон та міжребрових проміжків. Струшування грудної клітки, шмагання. Прийоми переривчастої вібрації на передній поверхні грудної клітки проводять тільки за показаннями, дуже обережно, зліва – не бажано.

Масаж сідничної ділянки.

Погладжування від зовнішньої поверхні клубової кістки, задньої поверхні крижової кістки та куприка в напрямку до пахвинних лімфатичних вузлів: площинне та обхоплююче, поверхнєве та глибоке погладжування, погладжування опорною частиною кисті, обтяженою кистю.

Розтирання циркулярне долонями, пальцями, опорною частиною кисті, кулаком, обтяженою кистю, гребенеподібно, пиляння, пересікання сідничної

ділянки. Розтирання пальцями циркулярне і штрихування клубової, крижової та куприкової кісток, гребенів клубових кісток.

Розминання м'язів сідничної ділянки. Великий сідничний м'яз масажують в напрямку м'язових волокон від місць початку (описано вище) до сідничної горбистості стегнової кістки, далі до верхньої третини зовнішньої поверхні стегна, де його волокна вплітаються в широку фасцію. Масажні рухи можуть виконуватися і в зворотному напрямку. Використовують поздовжнє, гребенеподібне, поперечне розминання обома руками, стискання, натискування, зміщення, розтягування великого сідничного та глибше розміщених м'язів.

Вібрація. Безперервна стабільна, лабільна вібрація, рубання, поплескування, поколючування, шмагання, потрушування м'язів. Закінчують погладжуванням.

Завдання заняття.

Знати:

1. Показання для проведення масажу поперекової і сідничної ділянки.
2. Практичні рекомендації до виконання масажу поперекової і сідничної ділянки.
3. Практичні рекомендації до виконання масажу на передній поверхні грудної клітини.

Уміти:

1. Визначати та виконувати прийоми погладжування на спині.
2. Визначати та виконувати прийоми розтирання на спині.
3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на передній поверхні грудної клітини.
4. Складати протокол виконання масажу на передній поверхні грудної клітини.
5. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на поперековій і сідничній ділянці.

б. Складати протокол виконання масажу поперекової і сідничної ділянки.

Рекомендована література [1-8].

Тема 14. Загальний масаж

Стислий зміст заняття.

При його виконанні використовуються різні прийоми ручного і апаратного загального масажу. Основні прийоми при загальному масажі: погладження, розтирання, розминка, вібрація. Загальний масаж тіла розпочинають зі спини, потім переходять до задньої частини ніг, плечей, шиї і волосистої частини голови. Після цього етапу загального масажу масажується передня частина тіла: спочатку особа при загальному масажі, потім руки і кисті при загальному масажі, торс і передня частина ніг при загальному масажі. У кінці процедури загального масажу робиться, немов би «об'єднання» усього тіла. Для цього використовуються погладження або кругові розтирання. Окрім чисто технічної сторони, загальний масаж дає можливість просто насолодитися дотиком. Дбайливі, чуйні руки масажиста допомагають набути почуття цілісності, що сприяє виходу цілющої внутрішньої енергії людини.

Показання до масажу:

- головний біль;
- біль у спині, попереку, шиї;
- артрит хронічної форми;
- м'язове розтягнення або розтягнення сухожиль;
- гіпертонія;
- бронхіт і пневмонія;
- захворювання ШКТ (гастрит, виразка не в стадії загострення);
- параліч або часткові порушення рухливості опорно-рухового апарату;
- перелом кінцівок;
- радикуліт;
- в якості реабілітації після перенесення серцево-судинного захворювання;

- при остеохондрозі.

Абсолютні протипоказання до масажу:

- злоякісні пухлини;
- хвороби крові;
- психічні розлади з пошкодженням психіки;
- аневризма серця або периферичних судин і аорти;
- цинга;
- туберкульоз в активній формі;
- гангрена;
- СНІД;
- тромбоз судин;
- запальний процес кісткового мозку;
- венеричні хвороби.

Тимчасові протипоказання до масажу:

- алергія шкірного покриву;
- при пошкодженні шкіри (рани, опіки тощо);
- печінкова та ниркова недостатність;
- біль у животі, нудота та блювання;
- гіпертонічна криза;
- гнійні висипання на будь-якій ділянці тіла;
- наявність внутрішньої кровотечі або схильність до неї;
- за наявності каменях у жовчному міхурі;
- у період вагітності.

Методичні рекомендації до проведення загального масажу

Руки ковзають уздовж ниючих м'язів по сторонах хребта, молотять по стегнах, опускаються до литок, здається, що нічого приємнішого з вами не відбувалося. Ця техніка загального масажу, еkleктична від природи, замислювалася прибічниками філософії холизму як поєднання східних прийомів і сучасних принципів анатомії і фізіології. Кожен такий прийом загального масажу виконується в певній послідовності і викликає різні зміни в

нервовій, м'язовій і серечно – судинною системах. Кожен організм своєрідно реагує на них, ці прояви залежать від статі, віку і функціонального стану людини. Залежно від вживаних прийомів загального масажу, їх сили і тривалість дії можна отримати тонізуючий або заспокійливий ефект. Масажист під час загального масажу допомагає пацієнтам зняти фізичну напругу. А разом з напругою йдуть занепокоєння, печаль або дратівливість.

Завдання заняття.

Знати:

1. Методику виконання загального масажу тіла.
2. Показання та протипоказання до загального масажу.
3. Методичні рекомендації до проведення загального масажу.

Уміти:

1. Визначати методику проведення загального масажу в залежності від мети процедури.
2. Складати протокол процедури загального масажу.

Рекомендована література [1-8].

Тема 15. Масаж живота

Стислий зміст заняття.

Анатомо-топографічні дані живота. У ділянці живота виділяють підреброву ділянку, або підребер'я, надчеревну ділянку, або надчерев'я, бічну, пупкову, пахвинну, лобкову ділянки. Надчеревна, пупкова, лобкова ділянки непарні, інші – парні.

Масаж органів черевної порожнини

Масаж шлунка. Вихідне положення – лежачи на спині, потім – на правому боці (для полегшення переходу вмісту в дванадцятипалу кишку). Безпосередній вплив на шлунок можливий тільки на незначній ділянці, тому для рефлекторного впливу на нього після розслаблення м'язів передньої черевної стінки використовують: спіралеподібне погладження справа наліво в ділянці проекції шлунка, спочатку ніжне площинне, потім, в міру

розслаблення поверхневих м'язів – більш глибоке, граблеподібне ніжне розтирання м'яких тканин в ділянці лівого підребер'я.

Безперервна вібрація шлунка долонею, потрушування шлунка граблеподібно поставленими пальцями на надчеревну ділянку зліва, підштовхування шлунка. Закінчують спокійним погладжуванням в ділянці шлунка та всього живота.

Масаж кишечника. Масаж тонкої кишки також здійснюють рефлекторним шляхом. Після розслаблення передньої черевної стінки, чергуючи з погладжуванням, виконують прийоми переривчастої вібрації кінцями пальців і поперемінного натискування на передню стінку живота. Масаж товстої кишки проводять за годинниковою стрілкою, починаючи з правої пахвинної ділянки, по висхідній частині товстої кишки до правого ребрового краю.

Далі опускаються дугою до пупка і проходять на один сантиметр над пупком, доходять до лівого підребер'я майже до аксиллярної лінії, потім спускаються вниз до лівої пахвинної ділянки. Використовують погладжування кінцями пальців за ходом кишок, поверхнєве і глибоке гладження, спіралеподібне розтирання кінцями пальців і обтяженою кистю, штрихування, переривчасту і безперервну вібрацію кінцями пальців, ніжні натискування, потрушування і підштовхування окремих відділів товстої кишки. Рухи виконуються м'яко, ритмічно, не завдаючи болю. Закінчують масаж прийомами ніжного поплескування і стрясування живота, колового площинного погладжування передньої черевної стінки.

Завдання заняття.

Знати:

1. Практичні рекомендації до масажу живота.
2. Практичні рекомендації до масажу органів черевної порожнини.
3. Протипоказання до масажу органів черевної порожнини.

Уміти:

1. Скласти протокол виконання масажу шлунка.

2. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на передній поверхні черевної порожнини.

3. Складати протокол виконання масажу кишечника.

Рекомендована література [1-8].

Тема 16. Поєднання масажу з іншими методами лікування

Стислий зміст заняття.

У процесі реабілітації важливе значення має правильне поєднання різних засобів фізичної реабілітації. Вони повинні доповнювати, підсилювати, продовжувати дію один одного. Важливу роль в цьому процесі відіграє послідовність призначення масажу, фізіотерапевтичних процедур, лікувальної фізичної культури. Метод поєднання фізичних факторів залежить від клінічного діагнозу, гостроти, періоду захворювання, індивідуальних особливостей хворого та фізіологічної дії, глибини, тривалості, інтенсивності впливу різних факторів, їх сумісності.

Останнім часом все частіше при проведенні процедури масажу застосовують музикотерапію, ароматерапію та інші засоби позитивного впливу на психічний стан хворого.

Поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами

Масаж і теплолікування. З метою передачі тепла організму шляхом контактного прикладання теплової енергії використовують лікувальну грязь, озокерит, парафін, глину, пісок. Для лікування функціональних порушень з боку опорно-рухового апарату (тугорухомості в суглобах, рубцевих контрактур, сповільнення утворення кісткової мозолі, м'язових атрофій, невритів, невралгій) спочатку призначають теплові процедури, після невеликої перерви - масаж прогрітих ділянок. При судинних розладах (набряк тканин, лімфостаз, після перелому кісток кінцівок) спочатку призначають масаж, потім – теплові процедури.

Масаж і світлолікування. Світлолікування – метод фізіотерапії, який використовує вплив на організм хворого видимого світла, інфрачервоного,

лазерного опромінювання. При його застосуванні дотримуються тих же рекомендацій, що і при теплолікуванні.

Масаж і електролікування. В електролікуванні використовують постійний, імпульсний, перемінний струми високої, ультрависокої, надвисокої частоти, магнітні поля. Високочастотну електростимуляцію (індуктотермію, мікрохвильову терапію, УВЧ-терапію) призначають в різні дні з масажем. Для кращого проникнення ліків масаж призначають перед фонофорезом та електрофорезом лікарських препаратів. Призначається масаж і перед використанням діадинамічних струмів, ультразвуку.

Масаж і водолікування. У водолікуванні використовують воду різної температури (холодну, прохолодну, індиферентну, теплу, гарячу, контрастну) та хімічного складу (прісну, ароматизовану, газовану). Вода може використовуватися для місцевих процедур (грілки, припарки, компреси) та загального впливу (ванни, обливання, обтирання, обкутування, душі). Залежно від показань вони можуть призначатися до, після і під час процедури масажу.

При наявності больового синдрому масаж проводять перед водолікувальною процедурою. При травмах і захворюваннях периферійної нервової системи (попереково-крижовий радикуліт, нейроміозит та ін.), при наслідках пошкоджень і захворювань опорно-рухового апарату (міогенні контрактури, тугорухомість суглобів, рубцеві зрощення тканин, міофіброз) спочатку призначають водну процедуру, потім масаж. Масаж проводиться після загартовуючих процедур. В процесі водолікування може використовуватися як ручний, так і апаратний масаж під водою.

Масаж та інгаляційна терапія. Інгаляційна терапія у вигляді аерозольтерапії може використовуватися у будь-якій комбінації з масажем.

Практичні рекомендації щодо поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами:

1. Масаж може призначатись в один і той же день, що і фізіотерапевтичні процедури, якщо вони не викликають тривалої післядії і не є великим навантаженням на серцево-судинну та нервову системи.

2. Не рекомендують призначати в один і той же день:

а) процедури загального впливу: загальний масаж і загальну діатермію, загальний масаж і вуглекислу ванну та ін.;

б) інтенсивно діючі на організм процедури високочастотної електротерапії (індуктотермію, мікрохвильову терапію та ін.) і масаж;

в) фізіотерапевтичні процедури, несумісні за характером реакції з масажем: ультрафіолетове опромінювання, душ Шарко, загальне сонячне опромінювання і масаж та ін.

Поєднання масажу з лікувальною фізичною культурою

Лікувальні фізичні вправи найчастіше призначають після процедури масажу. Під час масажу виконуються активні та пасивні фізичні вправи, вправи на розслаблення, на розтягування м'язів, рубців, злук. В указаних випадках процедуру лікувальної фізкультури проводять і після процедури масажу. При зниженні тону м'язів амплітуда пасивних рухів у суглобах не повинна перевищувати фізіологічний об'єм рухів у них. Після занять фізичними вправами масаж проводиться з метою прискорення розслаблення та відновлення працездатності втомлених м'язів.

Масаж і музикотерапія

Все у світі підпорядковане законам гармонії, пропорції, рівноваги. Музика також підлягає всім цим законам. З усіх видів мистецтва вона найбільше впливає на настрій людини, на функціональну активність та працездатність, на весь її духовний світ.

Для тонізуючого впливу на організм краще використовувати радісні, пристрасні, уривчасті, голосні твори. Для заспокійливого – ніжні, тихі, більш довготривалі твори. Для тонізуючого впливу на людей старшого покоління ефективним є використання музичних творів, особливо пісень, які вони слухали чи співали в минулому. Це сприяє поверненню їх спогадів у молодість, яка завжди щаслива і красива.

Масаж і ароматерапія. Ароматерапія – терапевтичне використання ефірних і рослинних масел. Ефірні масла – група речовин, які містяться в

рослинних тканинах. Ефірні масла являють собою складні багатокomпонентні суміші пахучих і різноманітних за структурою органічних речовин.

Фітоорганічні сполуки рослин є біологічно активними, і з їх допомогою можна досягнути різних лікувальних впливів на організм. Спектр біологічної активності ароматичних засобів: антибактеріальна дія; вплив на центральну нервову, серцево-судинну, травну, респіраторну системи; вплив на обмінні процеси, імунітет; радіопротекторна дія.

З лікувальною метою найчастіше використовують ефірні масла: аніс, васильки, гвоздику, герань, евкالیпт, кедр, корицю, лаванду, лавр, лимон, модрина, м'яту, полин, розу, ромашку, сосну, чебрець, шавлію та ін. (додаток).

У класичній терапії ефірні масла вводяться в організм двома шляхами: через шкіру (масаж, бальнеотерапія, компрес); через легені (інгаляції, вдихання – аерофітотерапія).

Малі дози ароматів є стимуляторами, великі – інгібіторами життєво важливих процесів в організмі. В окремих випадках може спостерігатись непереносимість тих чи інших ароматичних речовин. Тому перед їх використанням доцільно провести спочатку пробу запахом, потім – нанести мазок маслом на шкіру і протягом 10-15 хв контролювати самопочуття.

Завдання заняття.

Знати:

1. Принципи поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами.
2. Показання та протипоказання до фізіотерапевтичних процедур.
3. Методичні рекомендації до поєднання масажу з ЛФК.

Уміти:

1. Поєднувати масаж з фізіотерапевтичними процедурами.
2. Складати протокол поєднання масажу з ЛФК.
3. Використовувати ароматерапію в поєднанні з масажем.

Рекомендована література [1-8].

Змістовий модуль 5

ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ КІНЦІВОК

Тема 17. Масаж верхньої кінцівки

Стислий зміст заняття.

Верхня кінцівка складається з поясу верхньої кінцівки (грудного поясу) і вільної частини верхньої кінцівки. До кісток поясу верхньої кінцівки належать лопатка і ключиця. До кісток вільної частини верхньої кінцівки входять: плечова кістка, кістки передпліччя – променева та ліктьова, а також кістки кисті: зап'ясткові, п'ясткові і кістки пальців.

Масаж плеча

Положення хворого – сидячи, рука відведена, розміщена передпліччям на столі.

Погладжування поверхневе та глибоке безперервне охоплююче передньої та задньої плечових ділянок, починаючи від ліктьового згину до пахвової ділянки, виконується однією рукою чи обома руками послідовно, хрестоподібне погладжування всієї поверхні плеча.

Розтирання: площинне та охоплююче поздовжнє та поперечне; спіралеподібне розтирання опорною частиною кисті, гребенеподібне розтирання, пересікання, пиляння, стругання, щипцеподібне розтирання сухожилків.

Вібрація. Вібраційне погладжування, потрушування м'язів, стабільна та лабільна вібрація, поплескування, поколючування м'язів та кістки, рубання, шмагання, струшування усієї кінцівки.

Розминання. Окремо проводять розминання м'язів переднього (відділ згиначів) і заднього (відділ розгиначів) відділів плеча та дельтоподібного м'яза. Починають з переднього відділу плеча. Розминання м'язів-згиначів та розгиначів плеча: поздовжнє розминання однією рукою, друга фіксує руку пацієнта, поздовжнє розминання двома руками, поперечне розминання двома руками у висхідному та низхідному напрямках, зміщення, розтягування,

стискання м'язів, валяння, натискування, стискання, зміщення. Розминання поперечне.

Масаж передпліччя

Положення пацієнта – сидячи, рука зігнута у ліктьовому суглобі під кутом 110° відносно плеча, розміщена на масажному столику. Під час масажу задньої передплічної ділянки кисть пронована (долонею донизу), передньої – супінована (долонею догори).

Погладжування. Поверхнєве та глибоке безперервне погладжування від променево-зап'ясткового суглоба до ліктьового згину однією рукою чи обома руками послідовно. При погладжуванні задньої передплічної ділянки рухи закінчуються біля зовнішнього надвиростка, передньої – біля внутрішнього. Крім цього, використовуються гладження, щипцеподібне погладжування окремих м'язових груп та сухожилків.

Розтирання. Масажист однією рукою фіксує руку пацієнта, другою проводить масаж. Поздовжнє поверхнєве та глибоке прямолінійне розтирання пальцями, опорною частиною кисті, гребенеподібне, ліктьовим краєм кисті, щипцеподібне розтирання окремих м'язових груп та сухожилків. Спіралеподібне розтирання опорною частиною кисті, пальцями, граблеподібне. Окремо виконують розтирання задньої та передньої поверхонь. Розтирання обома руками: кисть пацієнта встановлюється в середнє між супінацією та пронацією (мізинцем до столу) положення, виконується поздовжнє лінійне розтирання долонями, опорними частинами кистей, пальцями, руки при цьому рухаються в протилежних напрямках, одна з них масажує передню, друга – задню передплічну ділянку; пиляння, стругання.

Розминання. М'язи-згиначі та розгиначі масажують окремо. При розминанні м'язів-згиначів масажист фіксує руку в положенні супінації кисті, розгиначів – пронації або в середньому між супінацією та пронацією положенні. Поздовжнє розминання м'язів, щипцеподібне розминання окремих м'язових груп. Масаж двома руками: поздовжнє, поперечне розминання та валяння. Натискування, стискання, зміщення, розтягування м'язів, які не

відтягуються зі свого ложа. Поздовжнє розминання м'язів проводиться від місць початку до місць прикріплення зі спіралеподібним розтиранням останніх.

Вібрація. Вібраційні погладження, лабільна безперервна вібрація, поплескування, рубання, поколючування пальцями та кулаком, шмагання, потрушування м'язів, струшування передпліччя.

Завдання заняття.

Знати:

1. Методику виконання масажу надпліччя та плеча.
2. Методику виконання масажу передпліччя та кисті.
3. Методику виконання масажу суглобів верхньої кінцівки.

Уміти:

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на плечі та надпліччі.
2. Складати протокол виконання масажу надпліччя та плеча.
3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на передпліччя та кисті.
4. Складати протокол виконання масажу передпліччя та кисті.

Рекомендована література [1-8].

Тема 18. Сегментарно-рефлекторний масаж

Стислий зміст заняття.

При сегментарному масажі О. Глезер, А.В. Даліхо (1965) рекомендують використовувати класичні прийоми (погладження, розтирання, розминання, вібрацію), відкоректовані відповідно до рефлекторних змін в масажованих тканинах, та спеціальні прийоми.

Спеціальні прийоми

Для впливу на зміни в м'язах. Автори вказують, що обмежений гіпертонус зникає після ніжної вібрації. Груба вібрація підвищує тонус м'язів. Розминання та валяння сприяють підвищенню тонусу м'язів з тривалими болями. Міогельози не реагують на вібрації, а швидше всього реагують на

сильне розминання. Широкі зони з гіпертонусом м'язів усувають вібрації, свердління чи переміщення.

Свердління. Використовується при масажі будь-якої сегментарної зони. Може проводитися в положенні хворого лежачи та сидячи.

Прийом свердління в положенні хворого лежачи. Масажист розміщує руку на крижову ділянку так, щоб хребет знаходився між великим та іншими пальцями. II-IV пальці виконують колові та спіралеподібні рухи. При цьому пальці щільно прилягають до шкіри та м'язів, зміщуючи їх при колових рухах в напрямку до хребта. Великий палець служить опорою. Так масажують спину знизу догори від одного сегментарного корінця до другого, аж до шийного відділу хребта. Таким же чином проводять масаж першим пальцем з іншого боку, а II-IV пальці при цьому служать опорою.

У положенні хворого сидячи ці ж рухи виконують першими пальцями, які розміщують по обидва боки хребта. II-IV пальці служать опорою. Прийом можна проводити послідовно з кожного боку або одночасно з обох боків.

Переміщення. Застосовується для усунення рефлекторних змін в м'язах спини і завжди поєднується з погладженням. Положення хворого – лежачи. Масажист – зліва від пацієнта. Права кисть, фіксуючи таз пацієнта, розміщується на правій сідниці і обхоплює пальцями клубовий гребінь. Ліва долоня виконує гвинтоподібні, колові рухи до хребта (за годинниковою стрілкою), зміщує всі тканини, починаючи з лівого нижнього відділу грудної клітки, і поступово переміщується до лівого надпліччя. Одночасно з цим права рука виконує рухи в зворотному напрямку (проти годинникової стрілки), весь час залишаючись на одному місці. При правильному виконанні прийому відбувається немовби скручування хребтового стовпа з м'язами прихребтових зон. Після цього, розмістивши руки на протилежні ділянки спини, долонею правої руки масажист виконує гвинтоподібні рухи на лівій сідниці за годинниковою стрілкою, а долоня лівої руки на правій половині спини – проти годинникової стрілки. Після кожного прийому переміщення проводять

погладжування долонними поверхнями кистей, які виконують напівколові рухи до хребта в напрямку знизу догори.

Для впливу на важкодоступні м'язи (підлопатковий, круглий, клубово-поперековий) використовують спеціальні прийоми. Для впливу на підлопатковий м'яз лівою рукою фіксують лопатку на рівні плечей, праву руку переміщують між лопаткою і грудною кліткою, зміщуючи лопатку назовні. Виконують погладжування і розтирання підлопаткового м'яза та ділянки грудної клітки, прикритої лопаткою.

Вплив на клубово-поперековий м'яз. До м'яза підходять над гребенем клубової кістки. Спочатку масажують клубовий м'яз погладжуванням і розтиранням, а після зменшення напруження в ньому пальці переходять на великий поперековий м'яз. Закінчують рухи в місці прикріплення м'яза (малий вертлюг).

Стрясання таза. Для зменшення напруження м'язів та сполучної тканини таза проводять його стрясання. Масажист сідає позаду сидячого хворого, кладе свої руки на його тулуб так, щоб перші пальці дотикались один до одного. Кисті в положенні пронації. Краї вказівних пальців проводять у глибину між нижніми краями ребер і гребенями клубових кісток. Короткими бічними рухами кистей, які при цьому ковзають назад до хребта, здійснюють стрясання таза. Прийом можна виконувати як в сидячому, так і в лежачому положенні.

Для впливу на зміни в сполучній тканині. При набуханні автори рекомендують ніжну вібрацію, при втягненнях – погладжування і глибоке розминання, при вдавленнях – розминання і валяння. Спеціальними прийомами для впливу на сполучну тканину є прийоми пилки і витягнення.

Прийом пилки має за мету охопити ділянку спини. При цьому розведені великий і вказівний пальці обох рук розміщують з обох боків хребта так, щоб між ними утворився шкірний валик. Після цього обома руками виконують пиляючі рухи в протилежних напрямках, причому пальці повинні зміщувати захоплену шкіру, а не ковзати по ній. Таким чином масажують усю поверхню від сегмента до сегмента знизу догори.

Прийом витягнення виконують найчастіше долонною поверхнею дистальних фаланг II-III або II-IV пальців у вигляді штриха. На грудній клітці та спині рухи виконуються в напрямку до хребта, в ділянці шиї та надпліччя – поперечно, на кінцівках – найчастіше за ходом лімфи. Для виконання прийому палець, проникнувши в підшкірну основу і залишаючись у ній, повільно ковзає, розтягує напружену підшкірну основу. Сила натискування залежить від бажаної глибини впливу. Штрихові рухи можуть бути короткими і переривчастими або довгими та повільними.

Вплив на проміжки між остистими відростками хребта. Кінцеві фаланги 2-3 пальців обох рук розміщують на хребті так, щоб між вказівними пальцями перебував один остистий відросток. Кожна рука виконує дрібні колові рухи, спрямовані в протилежні боки, проходячи вглиб між остистими відростками сусідніх хребців. Остисті відростки всіх хребців масажують знизу догори.

Для впливу на окістя. При злуках у плевральній порожнині, бронхіальній астмі й емфіземі легень автори до сегментарного масажу додають розтягнення грудної клітки, змінюючи його ступінь залежно від характеру захворювання. При розтягненні грудної клітки хворий робить максимальний видих, в цей час масажист, сидячи позаду хворого, обома руками стискає його грудну клітку. Після команди «вдих» він зразу забирає свої руки. Завдяки припиненню стискання і вдиху хворого відбувається швидке розширення грудної клітки.

Завдання заняття.

Знати:

1. Практичні та методичні рекомендації до виконання прийомів сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Протипоказання до сегментарно-рефлекторного масажу.

Уміти:

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу в поєднанні з прийомами рефлекторно-сегментарного масажу.
2. Складати протокол виконання сегментарно-рефлекторного масажу.

Рекомендована література [1-8].

Тема 19. Масаж нижньої кінцівки

Стислий зміст заняття.

Масаж стопи.

Погладжування. Поперечне погладжування пальцями тильної та підшовової поверхонь пальців, поздовжнє погладжування бічної поверхні пальців, площинне, поверхнєве та глибоке погладжування тильної поверхні, щипцеподібне - бічних поверхонь, гребенеподібне та гладження – на підшововій поверхні в напрямку до гомілковостопного суглоба.

Розтирання: у вигляді штрихування та щипцеподібне пальців і їх суглобів; спіралеподібне розтирання, штрихування, поздовжнє розтирання тилу стопи, сухожилків – щипцеподібно, міжкісткових проміжків - великим пальцем та граблєподібно; бічного краю стопи – щипцеподібно; підшви - опорною частиною кисті та гребенеподібно прямолінійними і спіралеподібними рухами кистей від пальців до п'ятки і навпаки.

Розминання: натискуванням та зміщенням м'язів тилу стопи, бічних країв – щипцеподібно, м'язів підшви – гребенеподібно, м'язів підвищення великого пальця та мізинця можна ще і щипцеподібно. Розминання міжкісткових та червоподібних м'язів зміщенням сусідніх плеснових кісток у протилежних напрямках.

Вібрація: вібраційні погладжування, лабільна вібрація, поколючування пальцями, рубання, шмагання, струшування стопи. Пасивні та активні рухи в суглобах стопи.

Масаж стегна.

Положення хворого: під час масажу передньої стегнової ділянки та стегового трикутника – на спині, під колінами валик; задньої – на животі, під гомілковостопними суглобами валик. Починають масаж від проксимальних відділів гомілки, напрямом рухів – до пахвинних лімфатичних вузлів.

Погладжування. Площинне та обхоплююче поверхнєве і глибоке погладжування всієї поверхні стегна паралельними чи послідовними рухами рук. Спіралеподібне погладжування долонною поверхнею кисті, її опорною

частиною, гребенеподібне, хрестоподібне погладжування. Щипцеподібне погладжування сухожилків.

Розтирання. Площинне та обхоплююче розтирання долонною поверхнею кистей обох рук, які рухаються в протилежних напрямках; спіралеподібне розтирання пальцями, долонями, опорною частиною кисті, гребенеподібне, розтирання обтяженою кистю; штрихування, пиляння, стругання, пересікання. Щипцеподібне розтирання сухожилків м'язів.

Розминання. Окремо масажують м'язи переднього, внутрішнього, заднього відділів стегна. Масаж м'язів переднього відділу стегна включає масаж чотириголового та кравецького м'язів. Масаж чотириголового м'яза стегна. Розминання м'язового черевця: поздовжнє розминання однією чи двома руками, поперечне розминання обома руками, стискання, натискування, зміщення м'яза, гребенеподібне розминання. Закінчують спіралеподібним розтиранням пальцями чи штрихуванням місця початку м'яза. Масаж кравецького м'яза: розтирання пальцями і штрихування місця прикріплення та сухожилка м'яза; щипцеподібне, гребенеподібне розминання, натискування, стискання, зміщення м'язового черевця; спіралеподібне розтирання та штрихування місця початку.

Вібрація: стабільна, лабільна безперервна вібрація, пунктування пальцями, поколючування пальцями та кулаком, поплескування, рубання, шмагання, потрушування м'язів.

Завдання заняття.

Знати:

1. Методику виконання масажу гомілки та стопи.
2. Методику виконання масажу стегна.
3. Методику масажу суглобів нижньої кінцівки.

Уміти:

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на гомілці та стопі.
2. Складати протокол виконання масажу гомілки та стопи.

3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на стегні.
4. Складати протокол виконання масажу стегна.

Рекомендована література [1-8].

Тема 20. Сегментарно-рефлекторний масаж

Стислий зміст заняття.

При сегментарному масажі О. Глезер, А. В. Даліхо (1965) рекомендують використовувати класичні прийоми (погладження, розтирання, розминання, вібрацію), відкоректовані відповідно до рефлекторних змін в масажованих тканинах, та спеціальні прийоми.

Практичні рекомендації щодо проведення сегментарного масажу.

О. Глезер, А. В. Даліхо (1965) вважають найбільш доцільним таке проведення масажу:

1. Якщо у хворого визначені уражені сегменти, то найбільш доцільно починати з масажу сегментарних корінців біля місць їх виходу з хребта.
2. Масаж необхідно починати з нижніх сегментів і тільки потім, коли тут зникає напруження, переходити до впливу на вищерозміщені відділи.
3. У першу чергу необхідно ліквідувати поверхнєве напруження, а потім – більш глибоко розміщене.
4. Вплив у ділянці будь-якого сегмента доцільно проводити в напрямку до хребта.
5. Напруження в кінцівках завжди усувають з периферії в напрямку до серця. Але ефект настає швидше, якщо спочатку масажувати стегно і плече, лише потім гомілку та передпліччя, але завжди в напрямку від периферії до центру.
6. Немає необхідності при перших процедурах обминати максимальні точки, бо при впливі на них швидше настає лікувальний ефект.

Завдання заняття.

Знати:

1. Практичні рекомендації до сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Протипоказання до сегментарно-рефлекторного масажу.

Уміти:

1. Складати протокол виконання сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу в залежності від рефлекторних змін м'яких тканин.

Рекомендована література [1-8].

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДО КУРСУ

«ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ»

1. Використання аромамасел. Показання до ароматерапії.
2. Відпрацювання техніки виконання допоміжних прийомів розминання: натискування пальцями, гребенем, основою долоні.
3. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне однією та двома руками, їх видів.
4. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розтирання.
5. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розтирання.
6. Відпрацювання техніки виконання погладжування II-IV пальцями.
7. Відпрацювання техніки виконання прийомів безперервної вібрації: долонною поверхнею одного пальця або декількох; долонею або її опорною частиною; кулаком (при масажі спини, живота, сідниць, стегон); із захопленням тканин кистями (при масажі м'язів та сухожилків).
8. Відпрацювання техніки виконання прийомів переривчастої вібрації: пунктування; поколючування; поплескування; рубання; шмагання.
9. Відпрацювання техніки виконання прогладжування
10. Вимоги до масажного столу.
11. Методичні рекомендації щодо виконання масажу волосної частини голови.
12. Методичні рекомендації щодо виконання масажу шиї.
13. Напрацювання методики виконання загального масажу.
14. Напрацювання методики виконання масажу верхньої кінцівки.
15. Напрацювання методики виконання масажу живота.
16. Напрацювання методики виконання масажу нижньої кінцівки.

17. Напрацювання методики виконання сегментарно-рефлекторного масажу.

18. Організація праці масажиста. Документація.

19. Показання до призначення сегментарно-рефлекторного масажу.

20. Практичні рекомендації щодо проведення масажу спини.

МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО на лекціях, опитування та бесід під час практичних занять і консультацій, демонстрації практичних умінь та навичок. Наприкінці кожного модуля проводиться контрольне тестування за пройденим матеріалом. Модульні оцінки доводяться до відома ЗВО до початку сесії.

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Загальні відомості про особливості масажу	0...12
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...4
3 Самостійна робота	0...3
4 Модульна контрольна робота	0...3
Змістовий модуль 2. Особливості техніки розтирання та розминання	0...12
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...4
3 Самостійна робота	0...3
4 Модульна контрольна робота	0...3
Змістовий модуль 3. Особливості масажу голови і шийного відділу хребта	0...12
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...4
3 Самостійна робота	0...3
4 Модульна контрольна робота	0...3
Змістовий модуль 4. Особливості масажу тулуба	0...12
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...4
3 Самостійна робота	0...3

4	Модульна контрольна робота	0...3
Змістовий модуль 5. Особливості масажу кінцівок		0...12
1	Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2	Активність на практичних заняттях	0...4
3	Самостійна робота	0...3
4	Модульна контрольна робота	0...3
Разом за змістові модулі		0...60
ІСПИТ		0...40
Разом за курс		0...100

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Massage for Therapists. A Guide to Soft Tissue Therapy: Режим доступу: <https://ru.pdfdrive.com/massage-for-therapists-a-guide-to-soft-tissue-therapy-d185188186.html>
2. Кириленко Л. Г., Голуб Л. О. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. рекомендації. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 94 с.
3. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.
4. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях: метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 52 с.
5. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017. 320 с.
6. Основи масажу / Л. О. Вакуленко та ін. Тернопіль: ТНПУ, 2013. 132 с.
7. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків, 2014. 175 с.
8. Спортивний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів: [б. в.], 2015. 54 с.