

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і здоров'я

**Методика та техніка класичного масажу**

**Тема 24-25. Особливості класичного масажу живота**

Методичні рекомендації для практичних занять  
студентів II курсу медичних факультетів  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

***Затверджено:***

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.20 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.20 р.

***Автори:***

***Сазанова І.О. старший викладач*** кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з методики та техніки класичного масажу, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Методика та техніка класичного масажу».

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №24-25**  
**Особливості класичного масажу живота**

**Курс: II**

**Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;**

**Кількість навчальних годин одного заняття 2;**

**1.Заняття №24-25**

**2.Тривалість теми 4 (год.).**

**3.Навчальна мета: Вивчити особливості класичного масажу живота**

***Знати: Анатомічні та фізіологічні особливості кровопостачання та іннервації живота***

**4.Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)**

<b>№ з/п</b>	<b>Назви попередніх дисциплін</b>	<b>Отримані навички</b>
1.	Анатомія	Знати анатомічну будову тіла людини, особливості шкіри, скелетно-м'язової системи та опорно-рухового апарату.
2.	Фізіологія	Знати особливості фізіологічного стану організму у стані фізіологічного спокою та після дії на нього масажу.

**5. Теоретичні дані та завдання для самостійної роботи:** Вивчення фізіологічного впливу масажу області живота. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів масажу живота.

**5.1. Зміст теми:**

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

Масаж передньої черевної стінки. Впливу підлягають шкіра, підшкірна основа, фасції та м'язи передньої черевної стінки.

Погладжування. Масаж починають з площинного поверхневого погладжування навколо пупка за годинниковою стрілкою фалангами 2-5 пальців правої руки з опорою на перший палець. Починати треба з легкого поверхневого погладжування, ледь торкаючись шкіри, це сприяє розслабленню м'язів живота.

Далі проводять площинне погладжування долонею однієї або двох рук, масажуючи всю поверхню живота. Погладжування верхньої половини живота виконують від білої лінії живота в напрямку пахвових ямок, а нижньої – до

пахвинних.

Розтирання. Розтирання виконують за годинниковою стрілкою.

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

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

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

Методичні рекомендації щодо проведення масажу живота

1. Перш ніж приступити до масажу, масажист повинен з'ясувати: самопочуття хворого; стан кишківника (біль, нудота, печія, відрижка, закрепи, пронос); час останнього приймання їжі (масаж можна починати через півгодини після легкого сніданку і через 2 год після обіду); час останнього сечовипускання та випорожнення (перед масажем кишечник і сечовий міхур необхідно опорожнити); стан серцевої діяльності (масаж має великий вплив на стан серцево-судинної системи). Таке опитування необхідно проводити перед кожною процедурою масажу.
2. Масаж живота потрібно проводити на твердій поверхні.
3. Руки масажиста повинні бути теплими (холодні руки гальмують розслаблення м'язів).
4. Масаж живота і особливо органів черевної порожнини – відповідальна процедура, тому масажист повинен добре знати топографію внутрішніх органів, чітко орієнтуватися в стані тонуусу м'язів.
5. Під час масажу внутрішніх органів м'язи передньої черевної стінки повинні бути максимально розслабленими.
6. При масажі черевних м'язів напрямок рухів повинен відповідати ходу їх м'язових волокон, при масажі внутрішніх органів необхідно керуватися топографічно-анатомічними особливостями розміщення цих органів. До масажу внутрішніх органів можна приступати після 1-2 сеансів масажу передньої черевної стінки, коли хворий навчиться зберігати її розслаблення під час масажу.
7. Масаж внутрішніх органів повинен виконуватися дещо повільніше, ніж передньої черевної стінки, в зв'язку з тим, що гладка мускулатура скорочується повільніше від скелетної.
8. Перші процедури масажу ділянки живота не повинні тривати більше 10 хв у дорослих і 3-5 хв у дітей, так як ця процедура швидко втомлює хворого.
9. Після масажу живота масажований повинен відпочивати в положенні лежачи близько 20-30 хв.

Покази до призначення масажу ділянки живота

Масаж ділянки живота призначають при захворюваннях травної системи, після оперативних втручань на органах черевної порожнини, для профілактики утворення злук після них, після травматичних ушкоджень живота та для корекції постави

**Питання для самоконтролю:**

1. Показання для проведення масажу живота.
2. Протипоказання для масажу живота.
3. Фізіологічні особливості кровопостачання живота.
4. Основні помилки при масажі живота.
5. Які з основних прийомів не використовуються при масажі живота.

Література

1. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж. – Тернопіль, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П. Прилуцький, Д.В. Вакуленко, С.В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль, 2013. – 132 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К., 2010. – 352 с.