

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 4-6. Основні і допоміжні прийоми масажу-погладжування.

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 № 4-6
Основні і допоміжні прийоми масажу-погладжування

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття_6_;

1.Заняття №4-6

2.Тривалість теми 6 (год.).

3.Навчальна мета: Оволодіти прийомами погладжування.

Знати: Фізіологічний вплив погладжування

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

№ з/п	Назви попередніх дисциплін	Отримані навички
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 прийомів погладжування. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів погладжування.

5.1. Зміст теми:

1. Загальна методика та техніка виконання основних прийомів погладжування: площинне (поверхневе та глибоке) погладжування та погладжування, що охоплює.

Основними прийомами погладжування є площинне та обхоплювальне погладжування. **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 повинно бути настільки поступовим, ніжним, щоб хворий ледве відчув цей рух. Прийом виконують повільно ритмічно.

ОБХОПЛЮВАЛЬНЕ 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. Площинне та обхоплювальне погладжування може бути поверхневим та глибоким .При поверхневому погладжуванні рука ніжно, без зусилля виконує погладжування. При глибокому – рука (чи руки) здійснює більш чи менш глибоке та енергійне натискування на масажовану тканину. Погладжування волосистої частини голови виконують від тім'я до лімфатичних вузлів потилиці, вух, шиї. При погладжуванні обличчя рухи повинні бути направлені від середньої лінії в обидва боки до підщелепних та підпідборідних лімфатичних вузлів. На шиї руки рухаються зверху вниз до над- та підключичних, пахвових лімфатичних вузлів. Напрямок погладжування тулуба визначає поясна лінія: вище неї – до пахової, нижче – пахвинної ділянок. На верхній кінцівці масаж проводять поздовжньо від пальців до пахової ділянки, на нижній – до пахвинної. Виняток становлять тильна та долонна поверхні пальців кисті і тильна та підошвова поверхні пальців стопи, де рухи повинні мати поперечний напрямок, що зумовлено напрямком лімфотечії. Залежно від анатомічних особливостей масажованої ділянки погладжування може виконуватися долонною ,тильною поверхнями кисті, її ліктьовим та променевим краєм. Погладжування долонною поверхнею може проводитися всією долонею, її опорною частиною, одним, декількома чи усіма пальцями, підвищеннями великого пальця та мізинця. Напрямок рухів – прямолінійний, при масажі суглобів – колоподібний. Погладжування може проводитися однією чи двома руками. При масажі двома руками вони можуть рухатись послідовно або паралельно (в одному напрямку) чи розміщуватись одна на одній .

2. Показання та особливості застосування.

- Практичні рекомендації щодо проведення погладжування. 1. Погладжування необхідно проводити у фізіологічно зручному положенні масажованої ділянки при максимально розслаблених м'язах. 2. Погладжування можна використовувати як самостійний прийом (свіжі травми, больовий синдром, відсмоктувальний масаж, підвищена чутливість тканин, лактостаз) або ж у комплексі з іншими прийомами. 3. Погладжуванням починається і закінчується процедура масажу, використовують також між окремими прийомами. 4.Погладжування проводять за ходом лімфатичних судин. 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 утруднюється лімфотечія,

травмуються лімфатичні судини, збільшується лімфостаз.

7. Поверхнєве погладжування повинне бути підготовкою до глибокого.

8. Сила натиску при погладженні залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки. Натискування підсилюється в місцях проходження магістральних судин, місць 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 нижче розміщених сегментів кінцівки. Проводять поверхнєве і поступово переходять на глибоке погладжування. Тільки після цього розпочинають поверхнєве погладжування ділянки набряку.

10. При погладженні в ділянці проекції м'язів рухи здійснюються за ходом.

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. Нецільне прилягання руки до тіла.

4. Нерівномірний чи занадто швидкий темп.

5. Зміщення шкіри замість ковзання по ній.

6. Неправильне положення пацієнта чи масажиста.

3. Загальна методика та техніка виконання допоміжних прийомів погладжування: щипце- грабле- та гребенеподібне, хрестоподібне та гладження.

ШТРИХУВАННЯ виконують подушечками I, II, III пальців зокрема або II – IV одночасно, складеними «лопаткою». Пальці випрямлені, розміщені під кутом 30 градусів до масажованої поверхні. Здійснюючи короткими прямолінійними рухами глибокі натискування, пальці зміщують прилеглі тканини в поздовжньому та поперечному напрямках. Прийом можна виконувати однією або двома руками, обтяженою кистю. **СТРУГАННЯ** – це поєднання переривчастого натискування та розтирання. Всі пальці з'єднані, випрямлені. Подушечки II – IV пальців короткими поступальними рухами занурюються в тканини під кутом 30-50 градусів і швидкими натискуваннями здійснюють їх розтягнення та зміщення. Виконують однією чи двома руками, які рухаються послідовно поздовжньо чи поперечно. **ГРЕБЕНЕПОДІБНЕ** розтирання виконують кістковими виступами 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. ЩИПЦЕПОДІБНЕ розтирання виконують 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 прилеглі покривні тканини. ПИЛЯННЯ виконують ліктьовим краєм однієї або двох кистей, розміщених на відстані 1-2 см долонями до середини. Кисті рухаються паралельно у протилежних напрямках вздовж масажованої поверхні тіла, утворюючи між собою шкірну складку, поступово переміщуються по всій ділянці масажу. Використовують на ділянках, покритих великими м'язовими пластами та великими відкладеннями жиру, на великих суглобах. ПЕРЕСІКАННЯ виконують променевим краєм кисті при максимально відведеному великому пальці. Може проводитися 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 прилеглих тканин, поступово переміщуючись по масажованій поверхні. Між руками утворюється валик. Прийом може виконуватися однією рукою. ГРАБЛЕПОДІБНЕ розтирання виконують подушечками розставлених пальців, які здійснюють зміщення прилеглих тканин прямолінійними, коловими, спіралеподібними, зигзагоподібними рухам

4. Показання та особливості застосування.

Практичні рекомендації щодо проведення розтирання.

1. Розтирання насамперед використовують при масажі 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 проводять 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 хвилину) 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 траплятися 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 спричиняють перерозтягнення шкіри та неприємні відчуття.

Питання для самоконтролю:

1. Основні прийоми погладжування це.
2. Показання та особливості застосування погладжування.
3. Практичні рекомендації щодо проведення погладжування.
4. Основні помилки при проведенні розтирання.
5. Яка тривалість розтирання на одному місці.

Література:

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П. Прилуцький, Д.В. Вакуленко, С.В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль, 2013. – 132 с.
2. 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.