

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 7-8. Основні і допоміжні прийоми масажу-розтирання.

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 №7-8
Основні і допоміжні прийоми масажу-розтирання

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття 4_;

1.Заняття №7-8

2.Тривалість теми 4 (год.).

3.Навчальна мета: Оволодіти прийомами розтирання.

Знати: Фізіологічний вплив розтирання

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 розтирання. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів розтирання.

5.1. Зміст теми:

1. Загальна методика та техніка виконання основних прийомів розтирання: розтирання пальцями, ліктьовим краєм долоні, опорною частиною кисті. Основні прийоми розтирання: розтирання пальцями, розтирання долонною поверхнею кисті, розтирання кулаком, розтирання опорною частиною кисті, розтирання ліктьовим краєм кисті. **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. При розтиранні вказівним або середнім пальцем кисть опирається на перший, і навпаки, при розтиранні великим пальцем опорою стають інші пальці. **РОЗТИРАННЯ ДОЛОННОЮ ПОВЕРХНЕЮ КИСТІ:** кисть сильно притискається до масажованої ділянки, пальці з'єднані; проводять

зміщення шкіри та підшкірної основи спіралеподібними чи прямолінійними рухами рук. У спортивному масажі останній називають витискування. **РОЗТИРАННЯ ОПОРНОЮ ЧАСТИНОЮ КИСТІ:** 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. Напрямок рухів при розтиранні насамперед зумовлений не напрямком лімфотечії (як при погладжуванні), 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). Прийоми розтирання можуть проводитися однією чи двома руками

2. Загальна методика та техніка виконання допоміжних прийомів розтирання: штрихування, стругання, грабле- та гребенеподібне розтирання, пиляння, перетинання, щипцеподібне розтирання.
ШТРИХУВАННЯ (рис. 28) 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** (рис. 29) – 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** (рис. 30) 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** (рис. 31) 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** (рис. 27) 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 (рис. 32) виконують 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 прилеглих тканин, поступово переміщуючись по масажованій поверхні. Між руками утворюється валик. Прийом може виконуватися однією рукою. ГРАБЛЕПОДІБНЕ розтирання (рис. 33) виконують подушечками розставлених пальців, які здійснюють зміщення прилеглих тканин прямолінійними, коловими, спіралеподібними, зигзагоподібними рухами

3. 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. Показання та особливості застосування прийому розтирання.
2. Що є основними прийомами розтирання?
3. Що відноситься до допоміжних прийомів

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.