

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 9-10. Основні і допоміжні прийоми масажу-розминання

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 №9-10
Основні і допоміжні прийоми масажу-розминання

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття_4_;

1.Заняття №9-10

2.Тривалість теми 4 (год.).

3.Навчальна мета: Оволодіти прийомами розминання.

Знати: Фізіологічний вплив розминання

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

5.1. Зміст теми:

Р О З М И Н А Н Н Я

Розминання – це прийом, при якому, залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин. проводять:

- а) обхоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин;
- б) захоплювання і поперемінне стискання тканин;
- в) стискання та розтягування тканин;
- г) стискання та перетирання тканин.

Фізіологічний вплив розминання:

- 1. Поліпшення функціонального стану нервової системи, нервово-м'язового апарату.
- 2. Підвищення кровообігу, трофіки тканин, що стимулює окисно-відновні процеси, прискорює розсмоктування рубців.
- 3. Відновлення функціональної здатності м'язів та прискорення

відновлення їх працездатності.

4. Поліпшення екстракардіального кровообігу, що полегшує роботу серця.
5. Нормалізація функції внутрішніх органів та тону м'язів непосмугованої мускулатури.

Види та техніка виконання прийомів розминання

Основні прийоми розминання:

Повздовжнє

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 розминань за 1хв, без зупинки здійснюють розминання всього м'яза.

На великих м'язових групах позовжнє розминання може виконуватись двома руками: обидві кисті симетрично накладаються вздовж м'язових волокон так, щоб великі пальці лежали з одного боку, інші - з другого боку м'язового валу. Пальці, захопивши якнайглибше всі тканини з обох боків кінцівки, стискають і поступово віджимають м'язи, продовжуючи поступальні масажні рухи в центральному напрямку.

Поперечне

Виконується двома руками. Руки масажиста займають поперечне положення відносно позовжньої 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 позовжнього 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.

Поздовжнє та поперечне розминання використовується для масажу довгих м'язів кінцівок, м'язів живота, країв великих м'язів (трапецієподібного, найширшого м'яза спини та ін.) з метою поліпшення лімфотоку, кровотоку,

розсмоктування, при масажі ущільнень у м'язах; для стимуляції м'язів, поліпшення їх скоротливої здатності, збільшення сили, тону, розтягнення волокон, розслаблення м'язів.

Поперечне та поздовжнє розминання може виконуватися переривчастими рухами - переривчасте розминання. Техніка виконання та ж, що і безперервного, лише переміщення рук відбувається стрибкоподібно (горизонтально), ритмічно. Використовується для стимуляції нервово-м'язового апарату, при необхідності під час розминання обминати окремі ділянки тканин (пошкоджена шкіра, місця з підвищеною больовою чутливістю, родимі плями).

Допоміжні прийоми розминання:

- валяння;
- накочування;
- зміщення ;
- розтягування;
- натискування;
- шипцеподібне 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, 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 (стопи, кисті), при рубцевих зрощеннях, міогенних та остеогенних контрактурах, парезах, паралічах. Для зміщення м'яких частин черепа в сагітальній площині одна рука масажиста розміщується на лобі, друга - на потилиці; здійснюючи легке натискування, руки повільно і ритмічно зміщують тканини в сагітальній площині, переміщують їх в напрямку від лоба до потилиці і навпаки. Для зміщення м'яких тканин черепа у фронтальній площині руки масажиста розміщуються на скроневих ділянках і поперемінно зміщують м'які тканини в напрямку від лівого вуха до правого і навпаки. Темп зміщення тканин черепа - 50-60 за 1хв.

М'яко, ніжно, повільно проведений прийом зміщення має заспокійливий вплив, може сприяти зниженню тону м'язів. Інтенсивно (швидко, різко, з максимально допустимою амплітудою) проведений прийом має збуджуючий вплив на нервову систему, сприяє підвищенню тону м'язів.

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.

Розтягування потрібно проводити повільно, ніжно, поступово нарощуючи силу (відповідно до стану хворого та масажованих тканин), не допускаючи болю. Інтенсивно проведені прийоми збуджуюче впливають на стан пропріорецепторів.

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.

Тривалість натискування залежить від поставлених завдань, ділянки впливу та стану масажованих тканин і коливається в межах 25-60 натискувань за 1 хв.

Використовують натискування при захворюваннях та після травм опорно-рухового апарату (наслідки перелому кісток, контрактури, травми та захворювання хребта), при невритах, невралгіях, паралічах, парезах, захворюваннях внутрішніх органів.

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.

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.

Посмикування

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, шиї; 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. При масажі лица пальці занурюють у глибину, захоплюють шкіру та глибше розміщені тканини і швидкими ритмічними короткими рухами виконують 40-60 стискань за 1 хв. Використовують з метою поліпшення трофічних процесів у шкірі,

підвищення її пружності та еластичності, підвищення тонуусу м'язів.

Гребенеподібне розминання

Виконують кістковими виступами середніх міжфалангових суглобів стиснутих у кулак II-У пальців. Здійснюючи разом зі шкірою спіралеподібні рухи, вони поступово збільшують натискування, заглиблюючись у підлеглі тканини. Для поверхневого впливу подушечки пальців можуть не дотикатися до долоні. Для більш глибокого впливу, який вимагає більших зусиль, подушечки зігнутих у кулак пальців опираються на долоні. Для збільшення сили впливу прийом може виконуватися обтяженою кистю.

Практичні рекомендації

1. Розминання займає 60-75 % тривалості всієї процедури масажу.
2. При масажі кінцівок необхідно слідкувати за максимальним розслабленням кінцівки, сама ж кінцівка повинна бути добре зафіксована. Погана фіксація заважає розслабленню м'язів і підсилює больовий синдром.
3. При виконанні розминання необхідно пам'ятати про підвищену чутливість тканин (шкіри, м'язів) у ділянці спини, внутрішньої поверхні плеча та стегна, передньої черевної стінки при захворюваннях внутрішніх органів. Тому перші процедури не повинні бути інтенсивними. При повторних процедурах масажу больова чутливість знижується, що, при необхідності, дає можливість збільшити силу впливу.
4. Розминання можна проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямках.
5. Починати потрібно з легких, поверхневих розминань і тільки через декілька процедур, в міру розслаблення поверхневих шарів м'язів, переходити до більш глибокого, а при необхідності - більш енергійного розминання.
6. Розминання повинно проводитися плавно, ритмічно, без ривків, переключування м'язів, безболісно.
7. Розминання потрібно проводити повільно, середня швидкість - 40-50 розминань за 1 хв: чим повільніше здійснюється, тим сильніший його вплив.
8. Кисть масажиста повинна "прилипати" до шкіри, щоб не було повітряного простору.
9. М'язи-синергісти й антагоністи масажують окремо.
10. При болючості зон міогельозу інтенсивність натискування повинна збільшуватися в міру зменшення больового синдрому.
11. Після розминання виконують погладження.
12. Використання мазей та присипок при проведенні розминання не рекомендовано. Вони не дають можливості щільно захопити м'яз, щоб далі виконати необхідні маніпуляції.
13. Характер впливу розминання значною мірою зумовлюється темпом, силою, глибиною та тривалістю виконання. При повільному темпі, глибокому та тривалому розминанні знижуються збудливість кори головного мозку та тонуус м'язів. Навпаки, при більш швидкому темпі, поверхневому і короткочасному розминанні виникає посилення збудливих процесів у корі головного мозку і тонуусу м'язів. Тому масажист повинен чітко знати завдання масажу та добре володіти технікою виконання 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.

Питання для самоконтролю:

1. Поняття про масаж.
2. Техніка класичного масажу
3. Фізіологічний вплив розминання на кровообіг.
4. Фізіологічний вплив розминання на м'язи.
5. Які основні прийоми розминання?.
6. Які допоміжні прийоми розминання?.

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.