

Основы массажа.

Самомассаж



1. Краткая история возникновения и развития массажа
2. Механизмы физиологического и функционального воздействия массажа на организм человека
3. Виды массажа
4. Формы проведения массажа
5. Общая методика и техника выполнения основных приемов классического массажа
6. Точечный массаж
7. Общие показания и противопоказания к массажу
8. Самомассаж
9. Общие гигиенические требования для проведения массажа

История массажа

- в **Китае** применять массаж стали в 3 тысячелетии до н. э.;
- в **Древней Индии**, в трактатах “Аюрведы” подробно описаны приемы массажа. Индийцы первыми соединили паровые бани с массажем. В Индии и Китае были созданы школы, в которых обучали приемам массажа.
- в **Древнем Египте, Абиссинии, Ливии, Нубии** массаж был известен еще за 12 веков до н. э. В Египте массаж сочетали с воздействием бани.
- **ассирийцы, персы, египтяне** применяли его с лечебной целью.
- **греческие** врачи Геродикос, Гиппократ в своих трудах подробно описывали многие приемы массажа. Массаж в те времена использовался с гигиенической и лечебной целями.



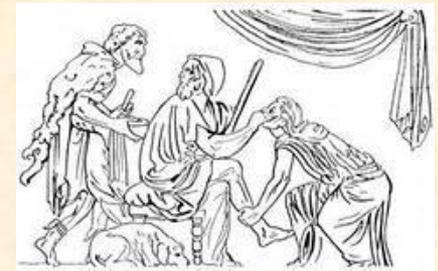
Гиппократ (459-377 гг. до н. э.)

опытным путем проверил все теоретические положения о массаже. В своих трудах он писал: *“...сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивания или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани”*.



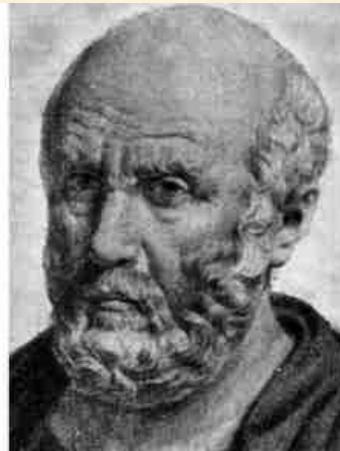
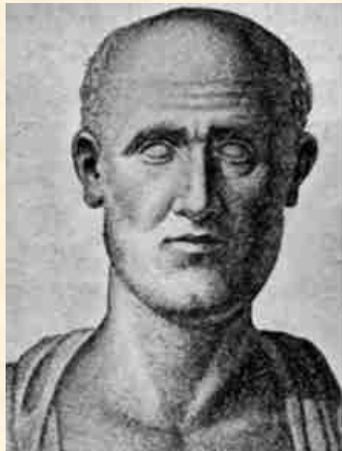


История массажа



- в Древней Греции придавали

массажу большое значение и считали, что его нужно применять не только в медицине, но и в быту и спорте, внедряли его в школе и армии.



- В Древнем Риме Асклепиад делил массаж сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный;
- Цельс рекомендовал растирания для удаления отложений и отеков;
- Гален установил девять видов массажа и описал их методику.

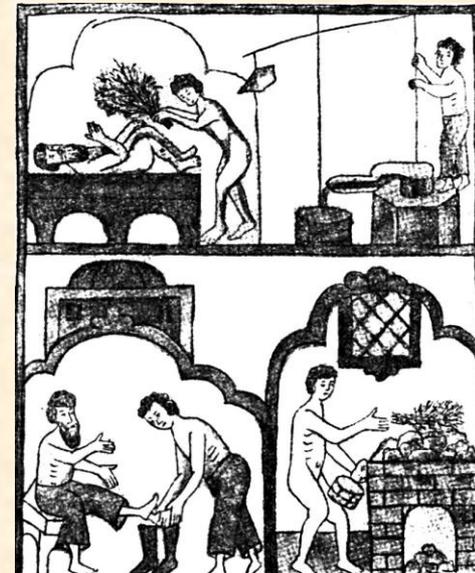
Благодаря римлянам массаж стал частью системы военного и физического воспитания.

История массажа



- в X-XI вв. в трудах **Авиценны** “Канон врачебной науки” и “Книга исцеления” дано подробное описание приемов массажа.
- в **Турции и Персии** специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

• в **Древней Руси** применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивание, растирание веником, активные движения. Эта форма массажа называлась “хвощением”. Веником проводилось скобление и растирание всего тела сверху вниз.



• в эпоху **Возрождения**, после средневековья, Европейскими врачами были написаны книги о банях и телесных упражнениях.

История массажа



- методическое обоснование лечебного массажа дал основатель “шведской” системы гимнастики **Генрих Линг** (1776-1839 гг.).

- В XIX в. во **Франции, Германии, Англии** и других странах появляются многочисленные труды о массаже и о результатах его применения при лечении различных болезней.

- в работах учёных XIX в. заложены основные принципы научного обоснования влияния массажа на организм человека, описывались приемы массажа, были разработаны рекомендации для его проведения, описаны показания и противопоказания.

История массажа



- большой вклад в разработку методики проведения лечебного массажа внесли русские ученые М. Я. Мудров, А. А. Остроумов, В. А. Манассеин, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов, В. И. Заблудовский, И. М. Саркизов-Серазини и многие другие.

- в России спортивный массаж стал широко развиваться с 1923 г., когда курс массажа начал преподаваться в Московском институте физкультуры И. М. Саркизовым-Серазини.

- в 1928 г. в Московском институте физкультуры была создана кафедра ЛФК, что положило начало подготовке кадров по ЛФК и массажу.



Массажем в медицине называется равномерное механическое раздражение участков тела человека, производимое либо рукой массажиста, либо специальными приспособлениями и аппаратами



Физиологический механизм воздействия массажа на организм человека

Приемы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение механорецепторов, предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы, в сигналы, которые несут нервным центрам информацию

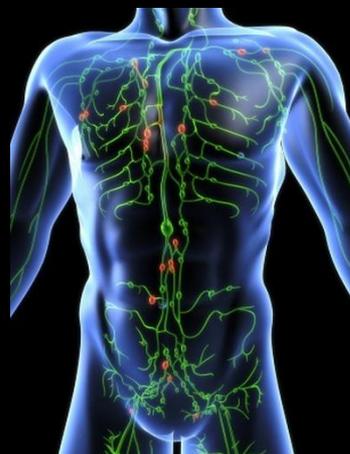


Раздражение механорецепторов вызывает рефлекторное повышение артериального давления, зависящее от рефлекторного усиления тонуса сосудосуживающего центра



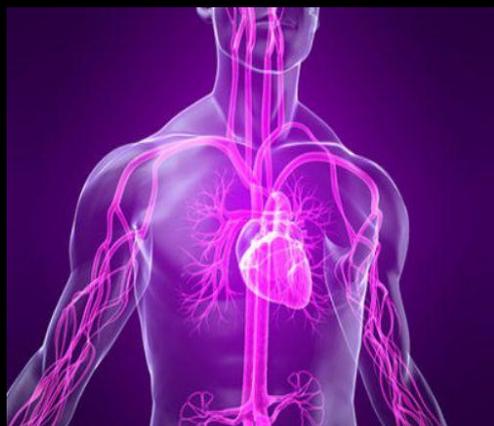
Механическая энергия массажных приемов превращается в энергию нервного возбуждения, что является начальным звеном в цепи нервно-рефлекторных реакций механизма действия массажа на организм

Массаж оказывает многостороннее влияние на нервную систему, кровообращение и лимфоток, обмен веществ и другие жизненно важные функции организма. Он также способствует повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов



гемоглобина и эритроцитов

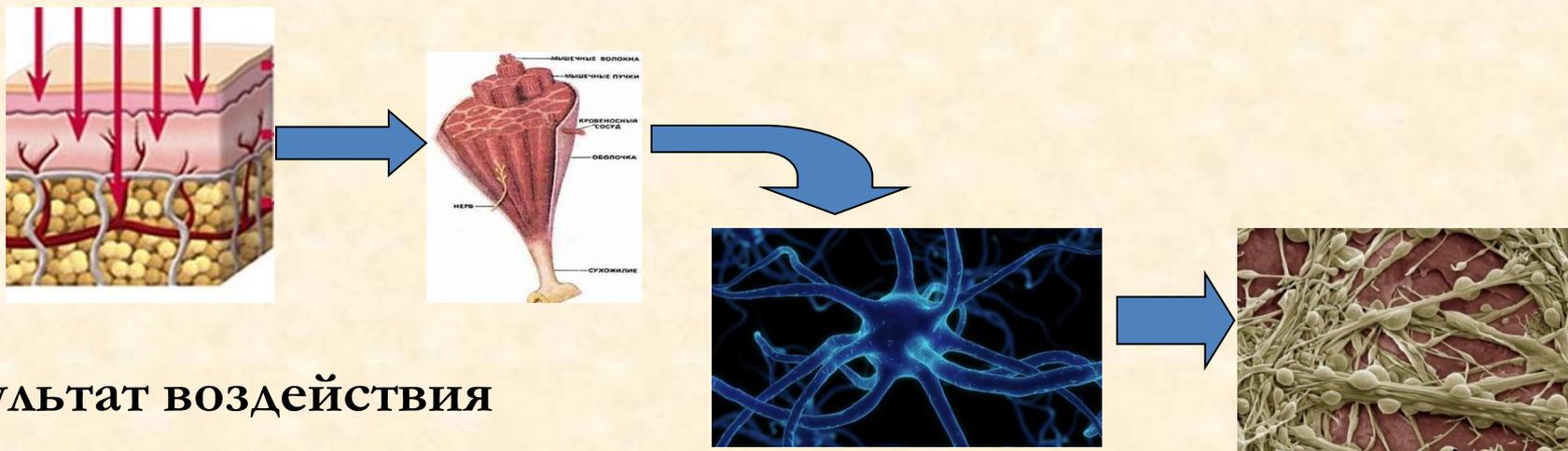
МАССАЖ



Воздействие массажа на кровообращение и лимфоток

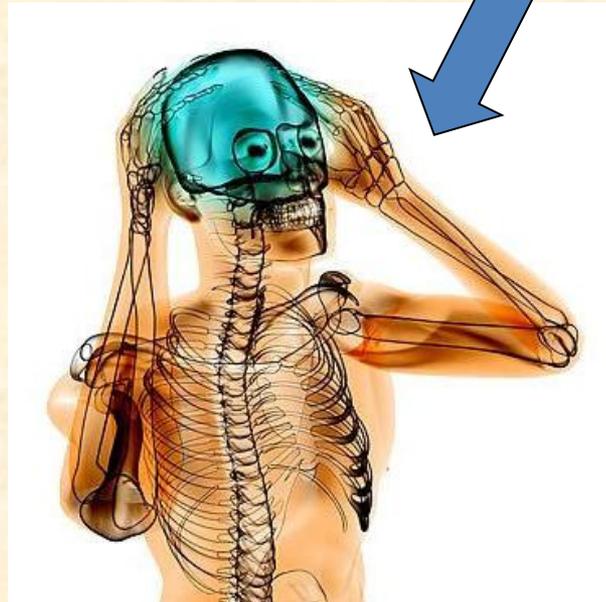


Воздействие массажа на центральную и вегетативную нервную системы



Результат воздействия

массажа на организм человека зависит от того, какие процессы в данный момент преобладают в его центральной нервной системе: возбуждения или торможения, а также от продолжительности массажа, характера его приемов и др.



Физиологический механизм воздействия массажа на организм человека

Наряду с **нервным**, учитываются

Гуморальный фактор

(от греч. слова humor – жидкость)

под влиянием массажа в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества (тканевые гормоны), при помощи которых происходят сосудистые реакции, передача нервных импульсов и другие процессы

Механический фактор

проявляется в виде растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости, удалению отторгающих клеток эпидермиса и др. Механическое воздействие при массаже устраняет застойные явления в организме, усиливает обмен веществ и кожное дыхание в массируемом участке тела

Воздействие массажа на функциональное состояние организма

Нормализация функций организма



Тонизирующее действие



Энерготропное действие

Успокаивающее действие

Трофическое действие

Воздействие массажа на функциональное состояние организма

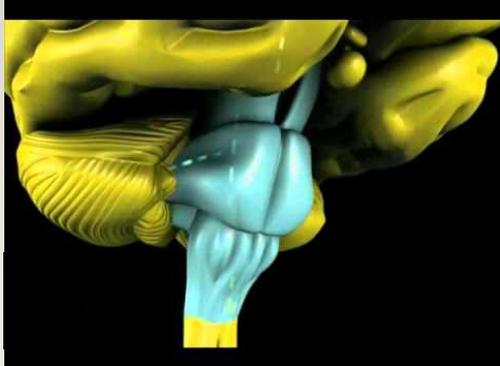


увеличивается поток нервных импульсов от проприорецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга



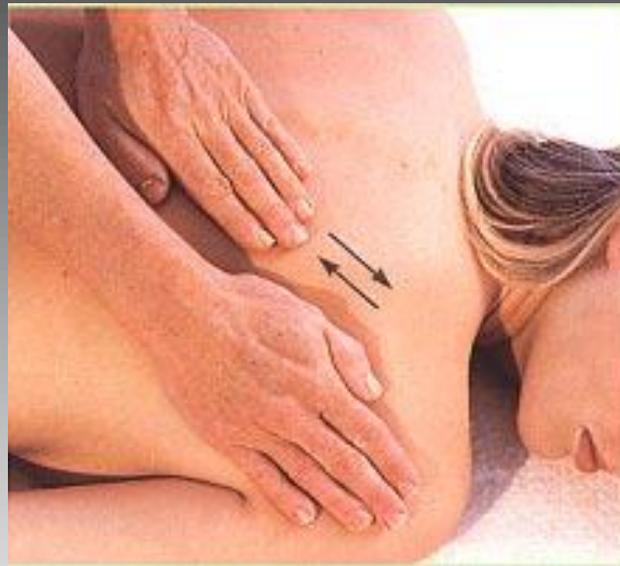
Тонизирующее действие массажа

выражается в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе



повышается функциональная активность ретикулярной формации головного мозга

Воздействие массажа на функциональное состояние организма

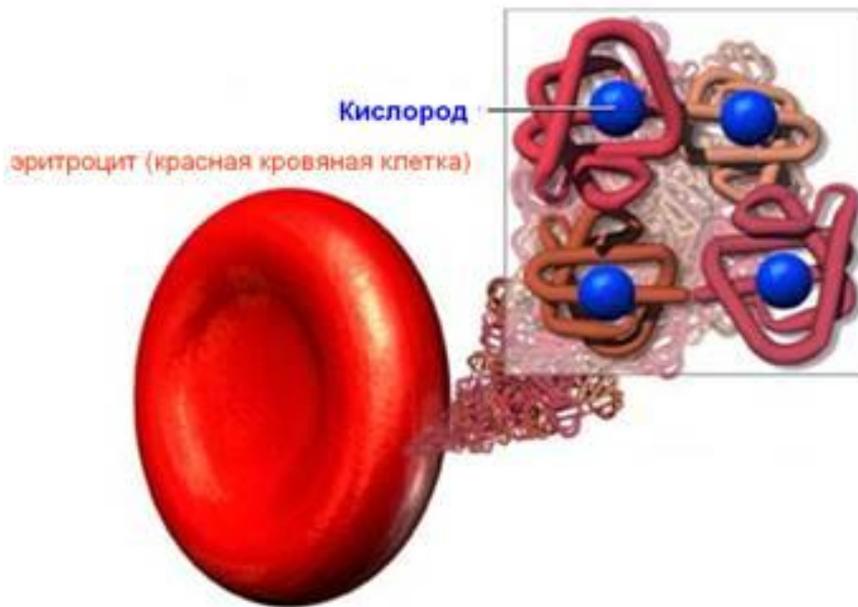


Успокаивающее действие массажа проявляется в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов

Воздействие массажа на функциональное состояние организма

Трофическое действие

массажа, связано с ускорением тока крови и лимфы, выражается в улучшении доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ



Воздействие массажа на функциональное состояние организма

Энерготропное действие массажа направлено, в первую очередь, на повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата



Это выражается в:

- активизации биоэнергетики мышц;
- улучшении обмена веществ в мышцах;
- повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна;
- повышении образования гистамина, расширяющего сосуды мышц;
- повышении температуры массируемых тканей, ведущее к ускорению ферментативных процессов и повышению скорости сокращения мышц.

Воздействие массажа на функциональное состояние организма

Нормализация функций организма под действием массажа проявляется, прежде всего, в регуляции динамики нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга



В процессе массажа в зоне двигательного анализатора создается очаг возбуждения, который по закону отрицательной индукции способен **подавить очаг застойного, патологического возбуждения** в коре головного мозга

Виды массажа

Спортивный



Лечебный



Гигиенический



МАССАЖ

Косметический



Спортивный массаж

Предварительный (мобилизационный) массаж

проводится перед тренировкой (соревнованием). Его цель – подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса вработываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата.



Восстановительный массаж

делается после больших физических и психических нагрузок. Его задачей является восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления.



Лечебный массаж

Реабилитационный массаж

применяется при функциональном лечении и восстановлении физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках, после оперативных вмешательств (удаление менисков, операция на ахилловом сухожилии и др.).



Баночный массаж

Действие баночного массажа основывается на рефлекторном методе (по типу моторно-висцеральных рефлексов). При этом происходит раздражение кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом.



Лечебный массаж

Перкуссионный массаж



применяется при бронхитах
и пневмониях для
улучшения крово-, лимфообращения,
улучшения легочной вентиляции

Массаж при реанимации

выполняется при
возникновении тяжелых травм,
при которых может остановиться
сердце, прекратиться дыхание



Гигиенический массаж



активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья



Косметический массаж

применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.п.

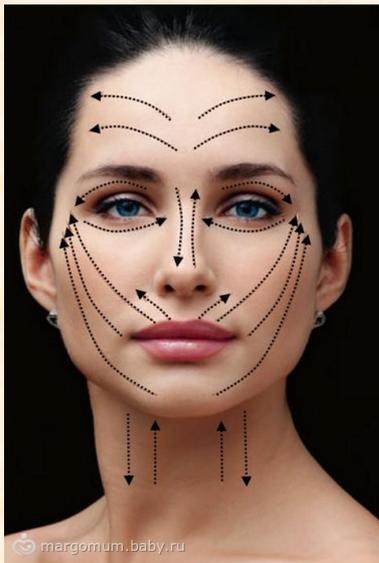


Профилактический массаж

направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида.

Лечебный массаж ликвидирует морщины, складки, отечность, чрезмерное отложение жира и т. п.

Пластический массаж предназначен людям пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок.



Формы проведения массажа



В зависимости от способа выполнения массажа можно выделить следующие его формы:

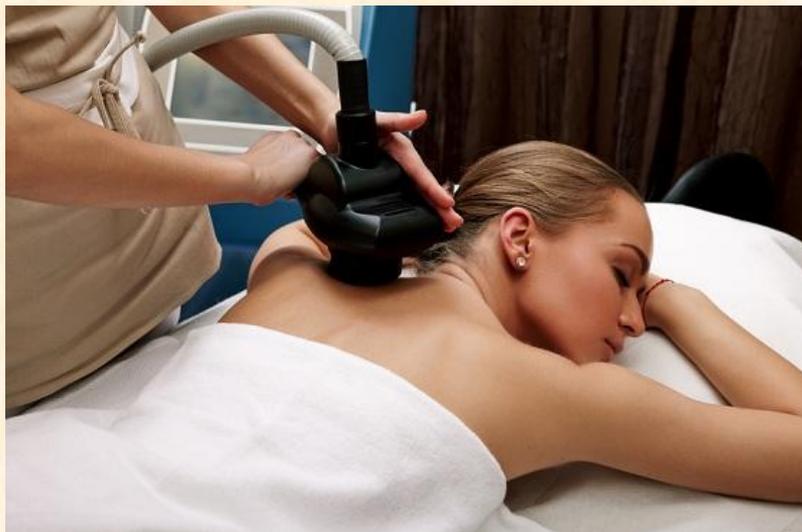
- *ручной массаж*
- *аппаратный массаж*
- *комбинированный массаж*
- *ножной массаж*

Ручной массаж

Традиционный метод
массажа – *ручной*
(мануальный).

Это наиболее часто
применяемый метод,
т. к. с помощью рук
массажист может
ощущать состояние
массируемых тканей.





Аппаратный массаж

Аппаратный массаж обычно используется в качестве дополнительного средства при проведении мануального массажа.

Чаще всего в массажной практике применяются вибромассаж, пневмомассаж (вакуумный) и гидромассаж.

Разновидности аппаратного массажа

Вибромассаж

основан на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством вибрационного аппарата. Стимулируют нервную деятельность слабые вибрации, сильные же, наоборот, сдерживают ее.



Разновидности аппаратного массажа

Пневмомассаж (вакуумный)

С помощью специального насоса происходит наполнение аппарата воздухом, а затем его отсасывание. Специальное устройство, снабженное манометром и вакуумметром, регулирует количество нагнетаемого и отсасываемого воздуха. Пневмомассаж улучшает кровообращение, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус.



Разновидности аппаратного массажа



Гидромассаж

способствует улучшению обменных процессов в организме, активизирует кровоснабжение тканей, снимает напряжение мышц, снижает возбудимость организма.

Применяется при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.





Комбинированный массаж



Комбинированный массаж –

это сочетание аппаратного

массажа с классическим или

сегментарным массажем. Начинать манипуляции

следует с выполнения подготовительной части

классического массажа.

Ножной массаж



Показан *ножной массаж* спортсменам с повышенным тонусом мышц, если ручной массаж не оказывает нужного эффекта. Массаж ногами может производиться здоровым людям, имеющим большой вес тела и значительную мышечную массу.

Техника выполнения приемов классического массажа

Техника выполнения массажа состоит из последовательно проведенных движений:



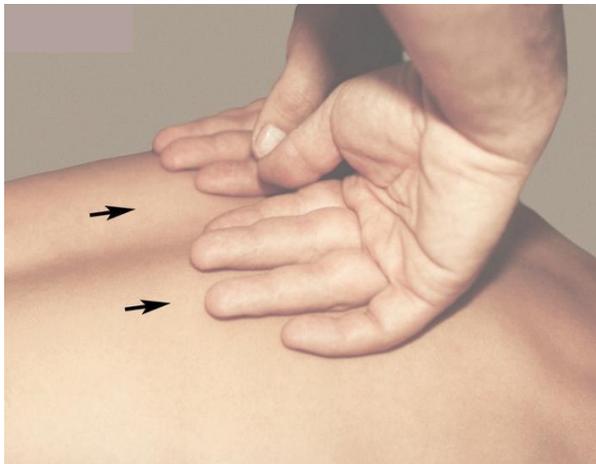
- поглаживания,*
- растирания,*
- разминания,*
- поколачивания и*
- вибрирующих движений*

Для выполнения массажа применяются специальные средства, которые должны легко наноситься на кожу, облегчая скользящие движения ладоней, легко смываться и не вызывать аллергических реакций.

Техника выполнения приемов классического массажа

Массажный приём поглаживание

Понятие о приёме. Поглаживание – это приём, при выполнении которого кисть массажиста свободно скользит по коже пациента, не смещая её относительно более глубоких тканей (мышцы, подкожно-жировая клетчатка). С этого приёма чаще всего начинается массаж и им же он обычно заканчивается, его также рекомендовано использовать между другими массажными движениями (вибрация, растирание и так далее). Этот приём обычно занимает 5 – 10% времени сеанса массажа.



Влияние на организм. Поглаживание оказывает заметное влияние на нервную систему человека, кожу и лимфообращение

Техника выполнения приемов классического массажа



Массажный приём растирание

Понятие о приёме – этот приём заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях. Растирая пациента, рука специалиста должна сдвигать, смещать, а не скользить по коже. Данный приём в среднем занимает 30 – 40% времени сеанса.

Влияние на организм. Смещение и растяжение тканей приводит к усилению кровообращения за счёт расширения сосудов и более быстрому кровотоку в них. Обычно повышается температура кожи на 1 – 3 градуса. К тканям доставляется больше кислорода и питательных элементов и быстрее удаляются продукты жизнедеятельности.

Техника выполнения приемов классического массажа

Массажный приём разминание

Понятие о приёме. Разминание состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей, чаще всего мышц. На этот приём обычно уходит около 60% времени и усилий массажиста.

Влияние на организм. Разминание оказывает наиболее сильное воздействие на мышцы и другие мягкие ткани. Под действием разминания максимально активизируется лимфообращение и кровоток и благодаря этому усиливаются обменные процессы в тканях. Разминание можно сравнивать с пассивной гимнастикой для мышц



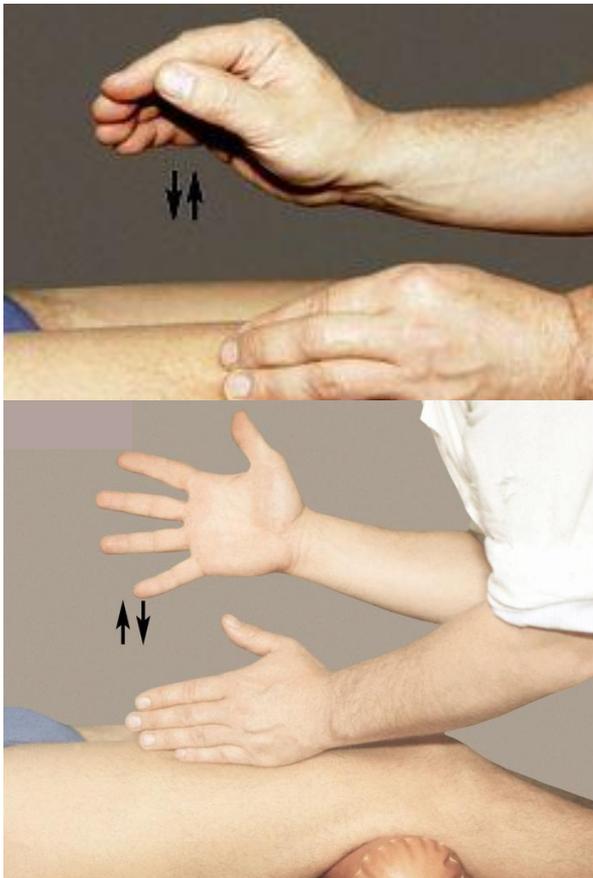
Техника выполнения приемов классического массажа

Ударные приёмы (поколачивания)

Понятие о приёме. Ударные приёмы – это нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого.

Влияние на организм. Ритмичные удары резко ухудшают микроциркуляцию венозной крови и повышают давление в венах. При энергичных и быстрых ударах происходит тонизирование нервной системы и ярко заметен обезболивающий эффект.

Ударные приёмы воздействуют и на внутренние органы. Например, при поколачивании грудной клетки снижается частота пульса и артериальное давление.

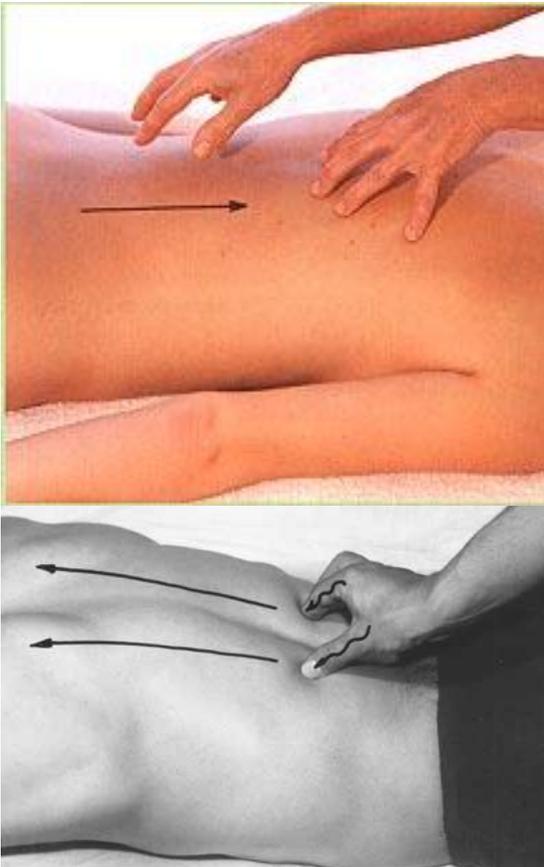


Техника выполнения приемов классического массажа

Вибрация

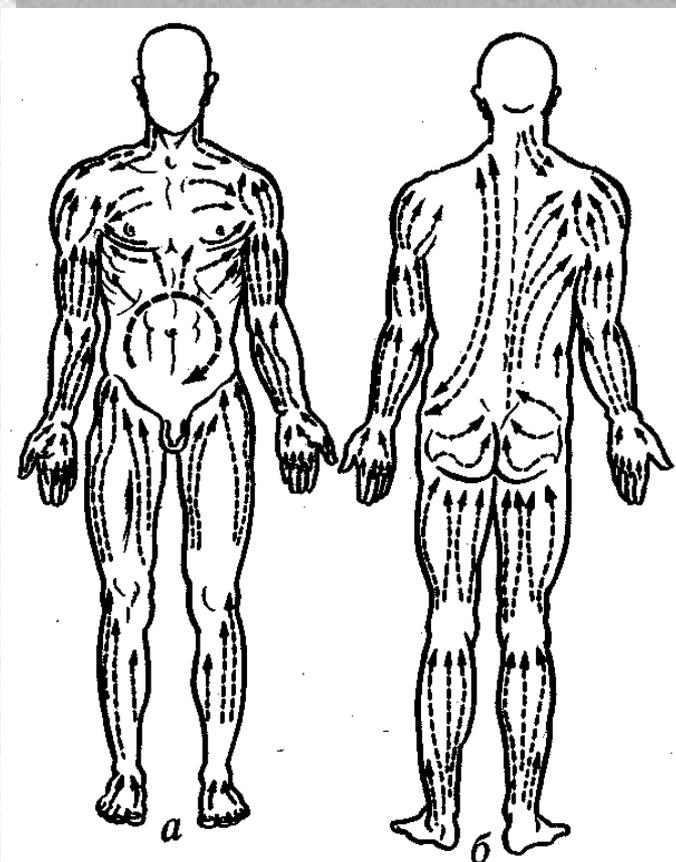
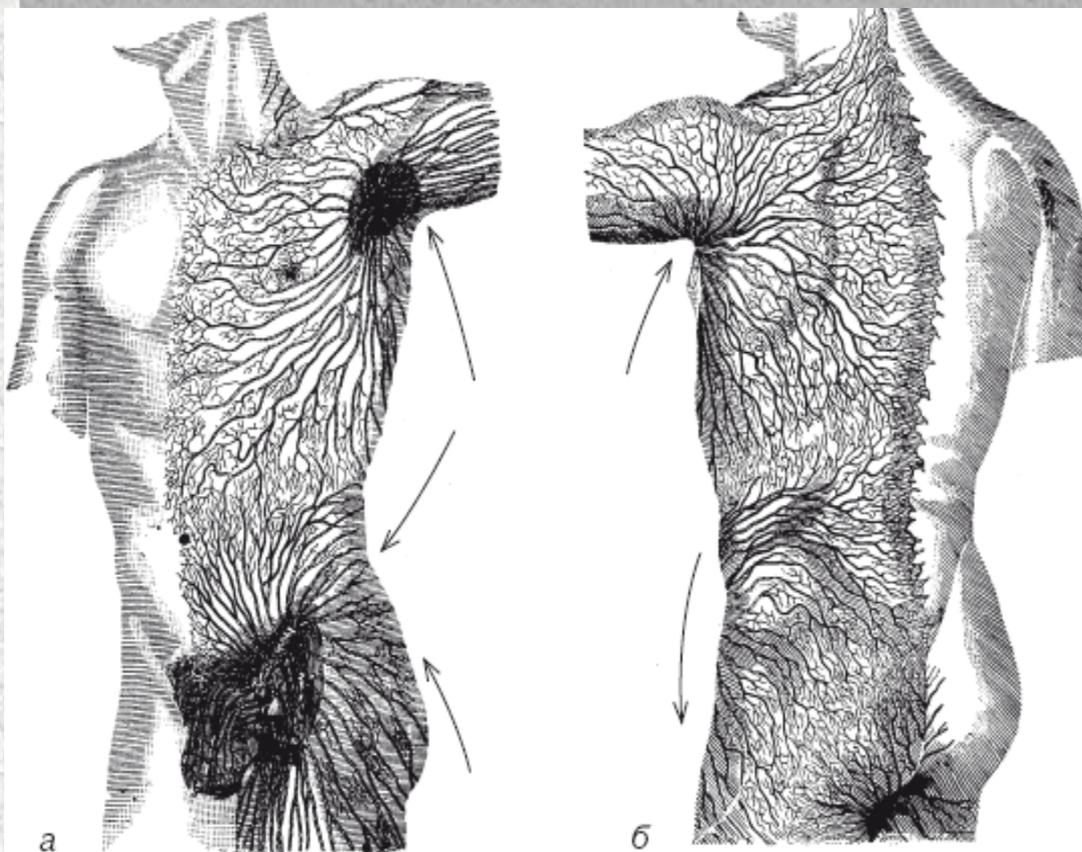
Понятие о приёме. К группе вибрационных приемов относится потряхивание. Оно способствует лучшему мышечному расслаблению, снятию утомления или перевозбуждения и выполняется в середине и в конце сеанса массажа.

Влияние на организм. Вибрация уменьшает частоту пульса, увеличивает мощность сердечного сокращения. Низкочастотная вибрация (15—20 Гц) способствует расслаблению. Под влиянием вибрации снижается артериальное давление, а также усиливается мышечный крово- и лимфоток, что способствует уменьшению и исчезновению застойных явлений и отеков.



Направления массажных движений

Массажные движения выполняют в основном по ходу лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам

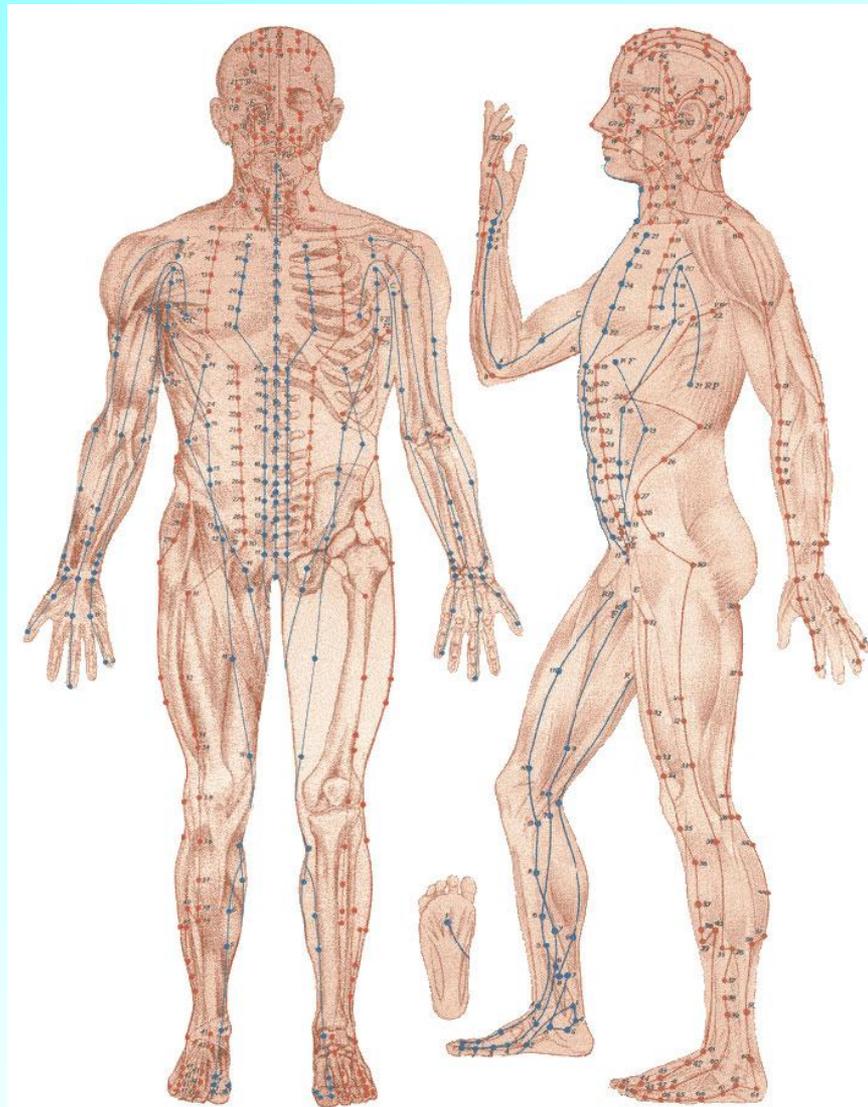


Точечный массаж

Точечный массаж или

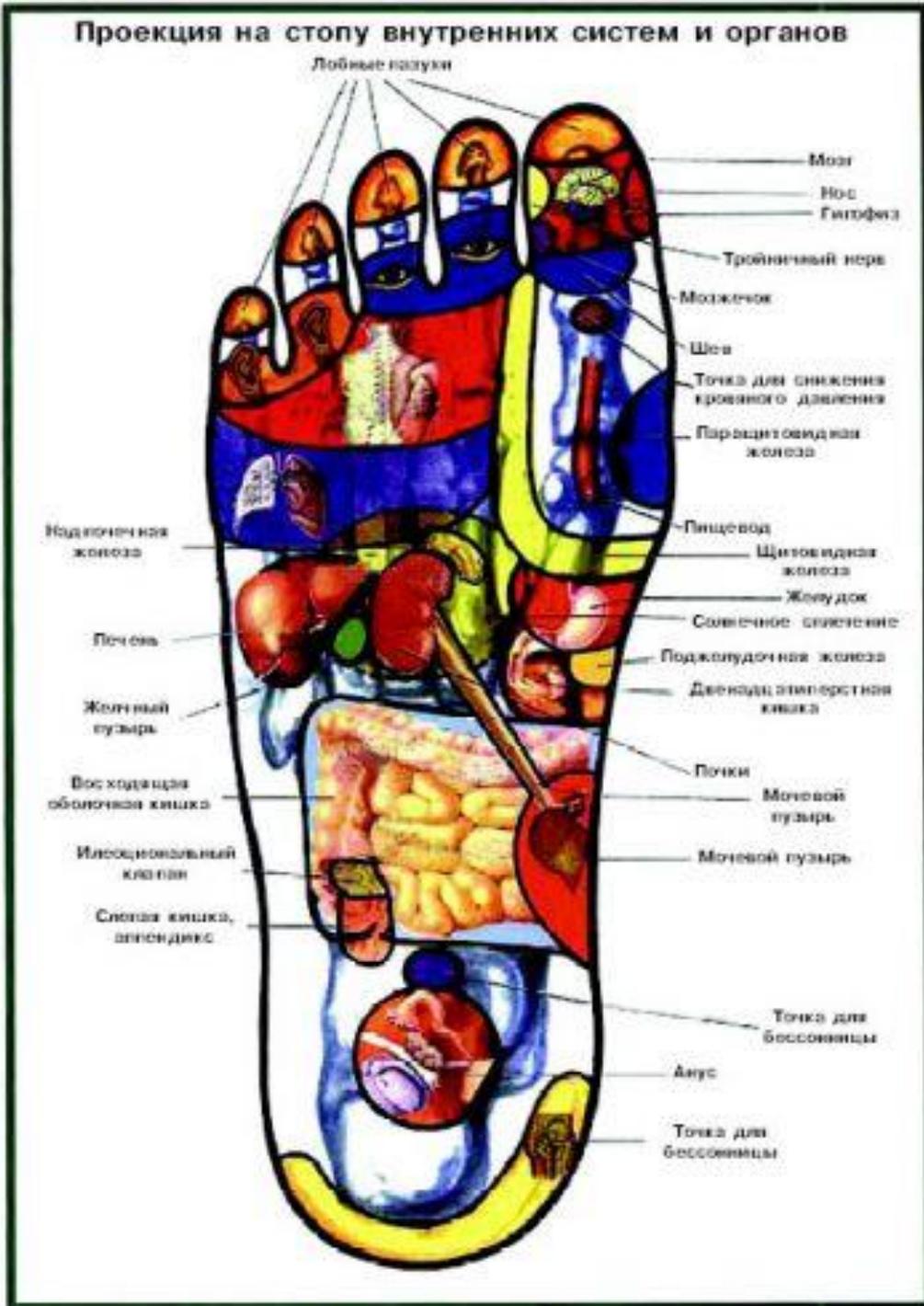
прессация — это воздействие на точки акупунктуры (ТА) пальцем (пальцами).

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению небольших участков (2—10 мм) поверхности кожи, которые названы биологически активными точками (БАТ), так как в них размещается большое количество нервных окончаний.

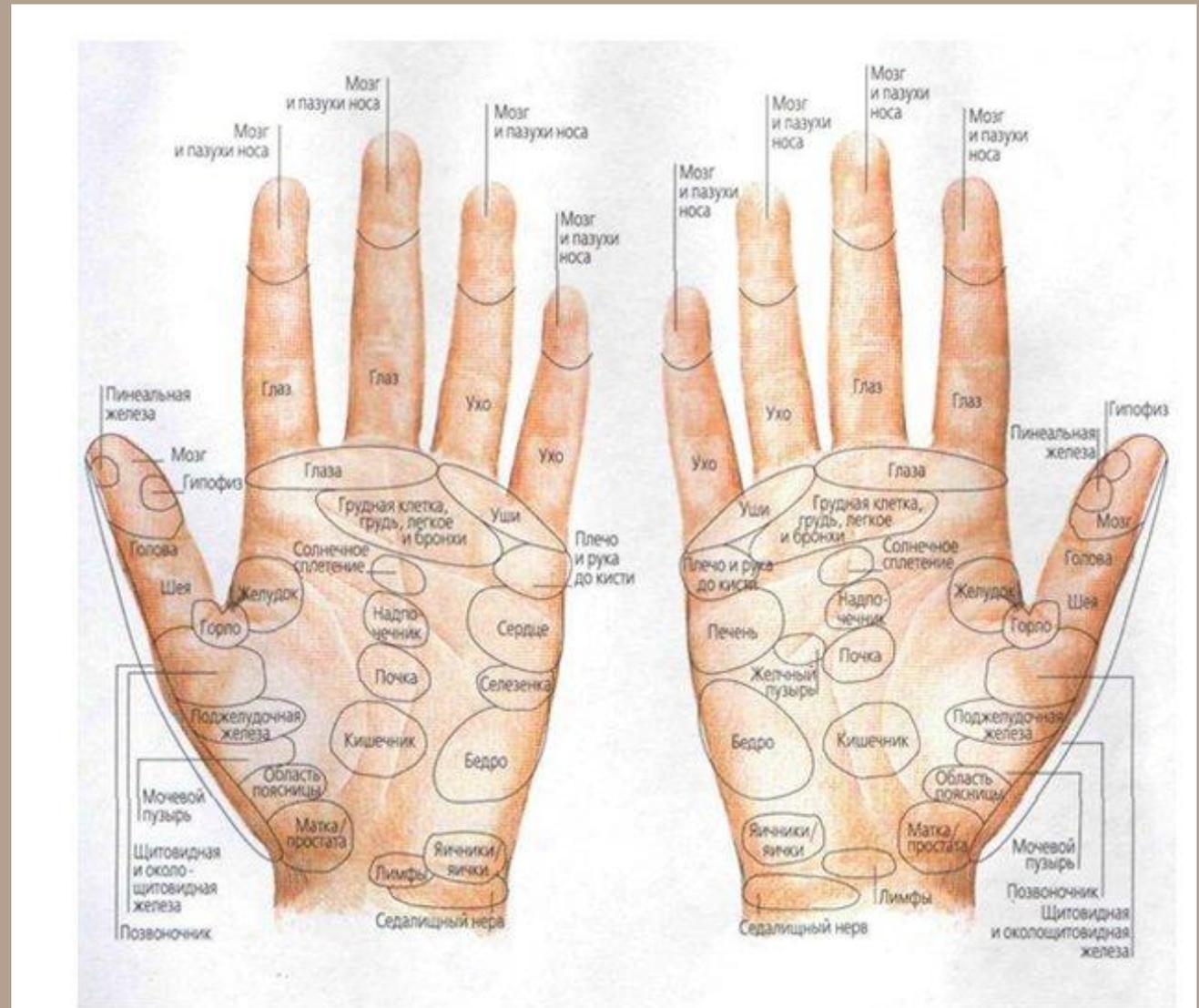




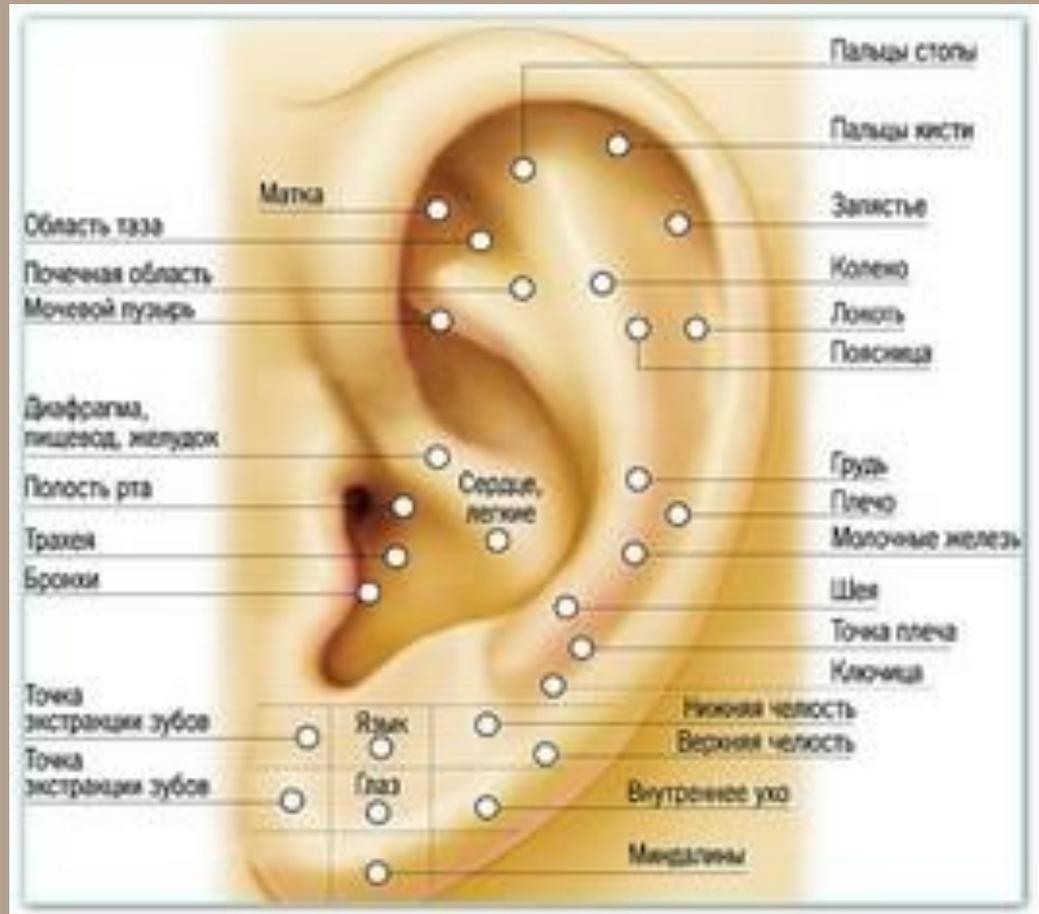
doktor.izh.com



СУ-ДЖОК



Аурикулотерапия



ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

1. Боли в спине, пояснице, шее.
2. Остеохондроз.
3. Сколиоз.
4. Грыжи межпозвоночных дисков.
5. Ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок.
6. Переломы на всех стадиях заживления.
7. Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей).
8. Артриты в подострой и хронической стадии, артрозы.
9. Кашель.
10. Насморк.
11. Бронхит.
12. Трахеит.
13. Пневмония.
14. Бронхиальная астма.
15. Хроническая недостаточность сердечной мышцы.
16. Стенокардия.
17. Артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь).
18. Артериальная гипотония.
19. Реабилитационный период после инфаркта миокарда.
20. Заболевания толстого или тонкого кишечника.
21. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения).
22. Гастрит.
23. Невралгии, невриты, неврозы.
24. Радикулит.
25. Параличи и парезы.
26. Ишиас.
27. Головные боли.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

Абсолютные противопоказания

1. Злокачественные болезни крови и гемофилия.
2. Злокачественные опухоли (до их радикального лечения).
3. Цинга.
4. Гангрена.
5. Тромбоз сосудов в период его возникновения.
6. Ангиит.
7. Аневризма сердца, аорты, периферических сосудов.
8. Психические заболевания со значительно измененной психикой.
9. Активная форма туберкулеза.
10. Венерические заболевания в период возможности заражения.
11. Остеомиелит (воспаление костного мозга) острый и хронический.
12. Каузалгический синдром (боли в виде жжения) после травмы периферических нервов.
13. Недостаточность кровообращения и легочно-сердечная недостаточность III степени.
14. СПИД.

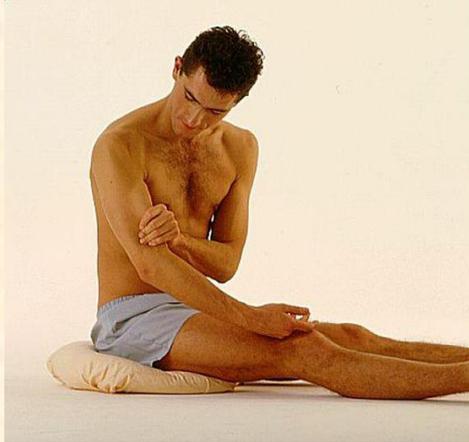
Относительные противопоказания

1. Острые лихорадочные состояния с повышенной температурой тела до выяснения диагноза. Грипп, ангина, острые респираторные заболевания (ОРЗ) (разрешается точечный массаж).
2. Кровотечения и склонность к ним (кишечные, маточные, носовые, из мочевых путей).
3. Гнойные процессы любой локализации, гнойничковые поражения кожи.
4. Воспаление лимфатических узлов, сосудов с их увеличением, спаянностью с кожей и подлежащими тканями.
5. Множественные аллергические высыпания на коже с кровоизлияниями. Отек Квинке.
6. Криз гипертонический, гипотонический, церебральный (мозговых сосудов).
7. Тошнота, рвота, боли в животе.
8. Алкогольное опьянение.
9. Следует указать, что массаж можно назначать спустя 2-5 дней после перенесенных ангины, гриппа, ОРЗ, а также излечения после гнойного процесса любой локализации, прекращения криза, уточнения диагноза.

Самомассаж

Самомассаж - массаж, проводимый самостоятельно.

Используются те же приёмы, что и в классическом массаже. Начинать необходимо от стопы, перемещаясь последовательно вверх до волосистой части головы. Во время самомассажа нельзя задерживать дыхание и низко наклонять туловище и голову. Важно максимально расслабить мышцы, обеспечив телу удобное положение. Длительность самомассажа всего тела 10—15 мин, отдельных его участков — до 5 мин. Каждый приём выполняют от 3 до 10 раз и завершают поглаживанием. Массирующие движения должны быть лёгкими и мягкими.



Массажный кабинет

- температура воздуха в помещении должна быть от + 20 до +22 градусов;
- кабинет должен быть хорошо освещенным (естественный свет или лампы дневного света);
- кабинет должен проветриваться;
- должны быть раковина с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, питьевая вода, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов;
- в кабинете должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантовой зелени, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, тальк, 3%-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5, 10, 25 минут).





Массажный СТОЛ

Ширина самых комфортабельных кушеток составляет **60-80 сантиметров**, а в более узких моделях предусмотрены подставки для рук. **Длина** матраца в среднем занимает **184-220** сантиметров, что дает массажисту оптимальный доступ ко всем зонам тела пациента и предполагает свободу перемещений во время сеанса.



МАССАЖНЫЕ МАСЛА



Защищают кожу от повреждений в ходе процедуры, уменьшая трение

Наполняют ее ценными веществами, необходимыми для красоты и здоровья, включая насыщенные жирные кислоты и витамины

Расслабляют и успокаивают, снимают стресс, зажатость, нервное напряжение

Вносят вклад в нормализацию обменных процессов, обновление клеток и омоложение

Подходят для всех типов кожи — сухой, нормальной, комбинированной, жирной, увядающей, а также детской — гипоаллергенное масло можно использовать для детей.

Требования к массажисту



- **КОМПЕТЕНТНОСТЬ**
- **необходимые качества: уверенность, уравновешенность, тактичность, вежливость, терпеливость**
- **владение техникой выполнения приемов как правой, так и левой рукой**
- **кисти рук массажиста должны быть чистыми, теплыми, сухими, пластичными, выносливыми и сильными**
- **на руках массажиста не должно быть ссадин, царапин, трещин, ногти коротко острижены**
- **рабочая поза массажиста должна быть комфортной**

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж».
2. Дайте характеристику физиологическому механизму воздействия массажных приемов на организм человека.
3. Дайте характеристику воздействия массажа на кровообращение и лимфоток, центральную и периферическую нервную систему.
4. Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека.
5. Перечислите виды массажа.
6. Дайте характеристику виду массажа (по выбору).
7. Перечислите формы проведения массажа.
8. Назовите последовательность выполнения приемов классического массажа.
9. Перечислите общие показания и противопоказания к назначению массажа.
10. Дайте характеристику технике и особенностям проведения приемов самомассажа.
11. Перечислите требования к массажисту и гигиеническим условиям работы в массажном кабинете.