

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського  
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

Тимрук-Скоропад К. А.  
Бас О. А.

**МАСАЖ**

**КУРС ЛЕКЦІЙ**

з навчальної дисципліни

**підготовки**

*бакалавра*

**галузь знань**

*22 Охорона здоров'я*

**напрямок підготовки** – *227 фізична терапія, ерготерапія*

**факультет** *фізичної терапії та ерготерапії*

**факультет** *післядипломної та заочної освіти*

## **Лекція 1 ІСТОРІЯ МАСАЖУ. ВИДИ, ФОРМИ, МЕТОДИ І СИСТЕМИ МАСАЖУ (2 год.)**

### **План:**

1. Історія виникнення та розвитку масажу.
2. Види, форми, методи масажу. Системи масажу.

Масаж — це спосіб лікування і запобігання хворобам. Його суть полягає в механічній дії спеціальними прийомами на поверхню тіла або якого-небудь органу за визначеною системою і послідовністю. Масаж є науково обґрунтованим, перевіреним багатолітньою практикою, найбільш фізіологічним для організму людини оздоровчим засобом.

**1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ МАСАЖУ** Ще у давнину масаж був відомий як лікувальний засіб. Масаж застосовували ще первісні люди. Очевидно, погладження, розтирання, розминання хворого місця спочатку були суто інстинктивними. Масаж робили на найраніших етапах розвитку народної медицини. Жоден народ не може собі приписати честь відкриття масажу. Тому історію виникнення слова “масаж” трактують по різному. Так, одні автори вважають, що воно походить від арабського “mass” або “masch” — “ніжно натискати, торкатися”, інші — від грецького “masso” — “стискувати руками”, треті — від латинського “massa” — що “прилипає до пальців”, ст. євр. машешь - щупати. Усі ці терміни по своєму правильно відображають суть прийомів масажу. Прийоми масажу першими описали індійці і китайці. У Китаї застосовувати масаж стали в 3 тис. до н. е. Там його використовували для лікування ревматичних болів, вивихів, зняття втоми, спазму м'язів і ін. При цьому, роблячи масаж, китайці розтирали руками все тіло, здавлюючи ніжно м'язи і виконуючи особливі потрушування суглобів. З 7 ст. н.е. в Китаї був створений перший у світі державний медичний інститут, де масаж вивчався разом з іншими обов'язковими дисциплінами. На той час уже були систематизовані усі його прийоми і упорядкована техніка їх виконання. У одному з медичних трактатів Древньої Індії, відомому під назвою “Аюрведи” («Знання життя», 1600 р. до н. е.), детально описані прийоми масажу. Застосовувався масаж і в Давньому Єгипті, Абіссинії, Лівії, Нубії. Він був відомий в цих країнах ще за 12 століть до н.е. В Єгипті масаж поєднували з дією лазні. Розпарену людину розтирали, розтягували, м'яли, натискали на різні частини тіла. Масажували всі суглоби. Спочатку масажували людину спереду, а потім ззаду і з боків. Окремо масажували руки: їх згинали, розтягували різні суглоби всієї руки потім кожного пальця окремо, потім переходили на передпліччя, плече, груди, спину, згинаючи їх в різні сторони. Лікарі Греції вважали, що масаж має велике значення не тільки у медицині, але і в побуті, спорті, школі, армії. В системі фізичного виховання зародився спортивний масаж, як засіб збереження та відновлення працездатності, підвищення результатів фізичного тренування. Гіппократ (459-377 рр. до н. е.) у своїх працях писав: “...суглоб може бути стиснутий і розслаблений масажем. Тертя викликає стягання або розслаблення тканин, сухе і часте тертя стягує, а м'яке, ніжне і помірне потовщує тканини”. У Древньому Римі, як свого часу в Китаї і Індії, були відкриті школи масажу. Їх заснували грецькі лікарки — Асклепід і його учні. Асклепід ділив масаж на сухий і з маслами, сильний і слабкий, короткочасний і тривалий; Цельс рекомендував розтирання для видалення відкладень і набряків; знаменитий Гален встановив дев'ять видів масажу і описав їх методику. У Древній Русі застосовувалися загартовуючі процедури і

масаж. До них відносилося биття, розтирання віником, активні рухи. У древніх слов'ян ця форма масажу називалася “хвощенням”, вона була описана в літописах. З часом масаж і лікувальна гімнастика починають використовуватися на всіх континентах. У ХІХ ст у Франції, Німеччині, Англії і інших країнах з'являються багаточисельні праці про масаж і про результати його застосування при лікуванні різних хвороб. Цьому сприяє розвиток таких наук, як біологія, анатомія, фізіологія. До ХІХ ст не було наукового обґрунтування масажу, і лише в сімдесятих роках в Європі і в Росії з'явилися перші клінічні і експериментальні роботи по масажу. Великий вклад до розробки методики проведення лікувального масажу внесли російські вчені М. Я. Мудров, С. А. Манассєїн, С. П. Боткін, Р. А. Захар'їн, А. А. Вельямінов, С. І. Заблудовський, І. М. Саркізов-Серазіні і багато інших.

**2. ВИДИ, ФОРМИ, МЕТОДИ МАСАЖУ** Залежно від мети застосування масаж, його розділяють на: \\\

1. Лікувальний.
2. Спортивний.
3. Гігієнічний.
4. Косметичний.

Кожен вид масажу підрозділяється на підвиди і має свої завдання.

Застосовуються наступні **форми масажу**:

1. Загальний масаж.
2. Локальний масаж.
3. Самомасаж.

Залежно від способу виконання масажу можна виділити наступні його **методи**:

1. Ручний масаж
2. Апаратний масаж.
3. Комбінований масаж.

**2.1. Види масажу.** Лікувальний масаж є ефективним методом лікування різних травм і захворювань. Його модифікації міняються відповідно до характеру функціональних порушень організму. Він має свою методику, покази і протипоказання. При проведенні лікувального масажу можна виділити п'ять основних прийомів: • погладжування, • витискання, • розтирання, • розминання, • вібрація, а також застосовують активно-пасивні рухи. Техніка виконання прийомів і їх переважний фізіологічний вплив дозволяє більш чітко диференціювати дозування масажу і здійснювати регулювання функцій організму. Тому прийоми масажу самотійно переважно не застосовуються, а в залежності від мети їх поєднують в різноманітних варіантах комплексів. Підбір комплексів прийомів і загальне дозування при масажі залежить від терапевтичних, гігієнічних або спортивних завдань.

**Спортивний.** Цей вид масажу застосовується для:

- поліпшення функціонального стану спортсмена, його спортивної форми,
- зняття втоми,
- підвищення фізичної працездатності,
- профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату.

Спортивний масаж поділяють на:

1. Тренувальний,
2. Відновний,

3. Попередній (мобілізаційний),
4. При спортивних травмах і певних захворюваннях.

**Гігієнічний масаж** — активний засіб профілактики захворювань і догляду за тілом для збереження нормального функціонального стану організму, зміцнення здоров'я. Завдяки ньому підвищується життєстійкість організму, підвищується імунітет. Він буває загальним і локальним і застосовується окремо або у поєднанні з ранковою гігієнічною гімнастикою, в сауні, в російській лазні тощо.

**Косметичний масаж** буває лише локального характеру. Він застосовується при догляді за нормальною шкірою, для запобігання її старіння, при різних косметичних недоліках, захворюваннях тощо. Буває трьох видів:

- гігієнічний (профілактичний - направлений на запобігання в'яненню шкіри, усунення її сухості, поліпшення загального вигляду),
- лікувальний (ліквідує зморшки, складки, набряклість, надмірне відкладення жиру і тому подібне),
- пластичний (призначений людям літнього віку з явищами різкого пониження тургора шкіри, а також молодим людям при виникненні мімічних зморшок, глибоких складок).

**2.2. Форми масажу.** Застосовуються наступні форми масажу:

1. Загальний масаж.
2. Локальний (регіонарний, місцевий) масаж.
3. Самомасаж.

**2.3. Методи масажу.** Залежно від способу виконання масажу можна виділити наступні його методи:

1. Ручний масаж
2. Апаратний масаж. (вібромасаж, пневмомасаж (вакуумний), гідромасаж, баромасаж).
3. Комбінований масаж.

**2.4. Системи масажу.** Ефективним засобом для лікування різних захворювань і пошкоджень в даний час є **лікувальний масаж**. Він допомагає відновленню нормальної діяльності всього організму. Масаж входить в комплекс лікувальних заходів, що проводяться в лікарнях, санаторіях, поліклініках, лікувальнопрофілактичних установах. Залежно від характеру функціональних порушень він застосовується в різних модифікаціях, має свою методику, покази і протипокази, має загальний і локальний вплив. Лікувальний масаж може бути ручним, апаратним і комбінованим.

**За технікою виконання лікувальний масаж поділяють на системи:**

- I. Європейська система: - російська, - шведська, - фінська.
- II. Східна

**Лекція 2-3 ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ.  
ЗАГАЛЬНІ ПОКАЗИ ТА ПРОТИПОКАЗИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ.  
(4 год.).**

**План:**

1. Фізіологічний вплив масажу
- 1.3. Механізм дії фізичних лікувальних факторів
- 1.2. Вплив масажу на функціональний стан організму
2. Протипокази проведення лікувального масажу
- 2.1. Загальні протипокази
- 2.2. Протипокази до локального масажу
- 2.3. Протипокази при різних патологіях системи організму

**1. ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МАСАЖУ 1.2. Механізм дії фізичних лікувальних факторів.** Теоретичне уявлення про вплив масажу на організм засновані на сучасних знаннях фізіології у світлі вчень Сеченова, Павлова, Введенського, Ухтомського, згідно з якими в дії фізичних лікувальних факторів важливу роль відіграють нервово-рефлекторні і гуморальні механізми. Механічна, теплова та інші види енергії впливають на організм через шкіру, слизові оболонки, органи чуттів, судини і інші тканини та органи, подразнюючи закладені у них численні рецептори. Механічні подразнення, викликають деформацію нервового закінчення. Утворені нервові імпульси поступають в ЦНС, інформуючи про збудження рецептора. Поглинута тканинами енергія подразника є початковою ланкою 1. нервово-рефлекторного і 2. нейро-гуморального механізмів, які формуються в місцевих клітинних утвореннях.

1. Збудження рецепторів у вигляді імпульсів передаються по чутливим шляхам в ЦНС (спинний мозок, мозочок, функціональні утворення мозкового стовбуру, досягають кори великого мозку), де синтезуються у складну реакцію і викликають різноманітні функціональні зсуви в організмі. Всі прийоми масажу діють на основі рефлекторних актів.

2. Гуморальний механізм – викликаючи утворення тепла в тканинах (результат перетворення механічної енергії в теплову), масаж діє як термічний подразник і збуджує теплову рецепторну систему. Збудження, яке виникло передається регулюючим судинноруховим центрам (довгастий мозок), а потім переключаючись на симпатичні (судиннзвужуючі) та парасимпатичні (судиннорозширюючі) нерви, викликає рефлекторну зміну просвіту судин.

**Вплив масажу на шкіру. Вплив:**

- покращує трофічні процеси у шкірі,
- очищує шкіру від злущених клітин епідермісу,
- стимулює секреторну функцію потових та жирових залоз,
- позитивно впливає на шкірно-м'язовий тонус,
- покращення скоротливої функції шкірних м'язів, сприяючи її еластичності,
- активізує просування тканинної рідини, посилює кровотік, сприяє розширенню судин,
- прискорює розсмоктування тканинних інфільтратів, зменшує атрофію.

**Вплив масажу на нервову систему.**

- покращує функціональну здатність ЦНС, посилює її регуляторну та координуючу функції,

- стимулює регенеративні процеси і процеси відновлення функції периферичних нервів,
- регулює збудливість НС,
- покращується кровопостачання, окисно-відновні і обмінні процеси в нервовій тканині.

### **Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну систему.**

- відтік крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів та розширення периферичних судин, що полегшує роботу серця, підвищує його скоротливу здатність,
  - усунення застійних явищ в малому і великому колі кровообігу,
  - підвищується поглинання тканинами кисню,
  - стимулюється кровотворна функція, сприяє підвищенню вмісту в крові гемоглобіну і еритроцитів,
  - у здорових людей загальний масаж підвищує систолічний тиск на 10-15 мм. рт. ст. і викликає незначне зниження діастолічного тиску.
  - прискорення руху лімфи і збільшення у 6-8 разів витік лімфи з масованої ділянки.

### **Вплив масажу на опорно-руховий апарат.**

*Суглоби, зв'язки, сухожилля:*

- покращується постачання суглоба і навколишніх тканин кров'ю,
- прискорюється утворення і рух синовіальної рідини, в результаті в'язки стають еластичнішими.
- позбавляє і попереджує малорухливість, набряклість, зморщування суглобових сумок, зміну складу синовіальної рідини внаслідок перенесених перевантажень і мікротравм в суглобах.
- запобігає пошкодження хрящової тканини, що веде до виникнення артрозу.
- в м'язах покращуються кровообіг і окислювально-відновні процеси: збільшується швидкість доставки кисню і видалення продуктів обміну.
- зменшує больові відчуття, м'язи стають еластичними, поновлюється їх працездатність.

### **Вплив масажу на обмін речовин.**

- Прискорює газообмін, мінеральний і білковий обмін,
- посилює виділення мінеральних солей – натрій хлорид, неорганічний фосфор, азотисті органічні речовини (сечовина, сечова кислота).
- збільшує виведення молочної кислоти після м'язової роботи,

### **Вплив масажу на дихальну систему**

- Різні види масажу грудної клітки (*розтирання і розминка м'язів спини, шийних і міжреберних м'язів, області прикріплення діафрагми до ребер*) покращують дихальну функцію і знімають втому дихальної мускулатури.
- Основна дія прийомів масажу, проведеного на грудній клітці (*ударні прийоми, розтирання міжреберних проміжків*), виражається в рефлекторному поглибленні дихання.

**1.2. Вплив масажу на функціональний стан організму.** Існує п'ять основних типів дії масажу на функціональний стан організму: тонізуюча, заспокійлива, трофічна, енерготропна, нормалізація функцій.

*Тонізуюча дія масажу* виражається в посиленні процесів збудження в центральній нервовій системі.

*Заспокійлива дія масажу* виявляється в гальмуванні діяльності ЦНС, викликане помірним, ритмічним і тривалим подразненням екстеро- і пропріорецепторів.

*Трофічна дія масажу*, пов'язана з прискоренням потоку крові і лімфи, виражається в поліпшенні транспорту клітинам тканин кисню і інших поживних речовин.

*Енерготропна дія масажу* направлена, в першу чергу, на підвищення працездатності нервово-м'язового апарату.

*Нормалізація функцій* організму під дією масажу виявляється перш за все в регуляції динаміки нервових процесів в корі великих півкуль головного мозку.

## **2. ПРОТИПОКАЗАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ.**

Масаж є ефективним засобом оздоровлення та поліпшення загального стану людини.

**2.1. Загальні протипоказання.** Однак слід пам'ятати, що не дивлячись на свою універсальність та ефективність, ця процедура може бути протипоказана до застосування. Загальними протипоказами до цієї процедури є:

- підвищена температура тіла,
- гострі запальні процеси в організмі,
- шкірні захворювання інфекційного, грибкового або нез'ясованого походження,
- наявність фурункулів,
- механічні ушкодження шкіри та схильність до її подразнення,
- стан перевтоми та перезбудження,
- наявність кровотечі або схильність до неї,
- запалення та варикозне розширення вен,
- тромбоз,
- запалення лімфатичних судин та вузлів,
- злоякісні та доброякісні пухлини,
- туберкульоз у відкритій формі.

**2.2. Протипоказання до локального масажу Місцевий (локальний) масаж**, як і загальний, має низку протипоказань:

1. Не можна масажувати живіт, поперекову область, м'язи стегон в період вагітності, після пологів і після абортів протягом двох місяців.

2. Не можна масажувати живіт при грижі, менструації, каменях в жовчному міхурі і нирках.

3. Не можна робити масаж поперекової області, області стегон за наявності міоми, при захворюваннях нирок в час загострення процесу. В цей час можливий ручний масаж інших ділянок тіла.

4. Забороняється робити масаж живота впродовж 2-х годин після прийому їжі.

Потрібно враховувати, що протипоказання до проведення масажу інколи носять тимчасовий характер. Тому після того, як закінчаться всі гострі запальні і гнійні процеси, пройде гарячковий стан, загострення захворювань вегетативної нервової системи і т. д., можна приступати до лікування масажем.

**2.3. Протипоказання при патологіях систем організму.** Окрім того, окремі протипокази є для різних захворювань. Перед проведенням лікувального масажу потрібно враховувати всі протипокази.

## **Лекція 4 ПРИЙОМИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ. 2 год.**

1. Правила застосування класичного масажу

2. Прийоми класичного масажу.

**1. ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ.** Масаж - це сукупність прийомів механічної дозованої дії на різні ділянки поверхні тіла людини за допомогою рук або спеціальних апаратів із лікувальною та профілактичною метою. Техніка масажу включає п'ять основних прийомів - це погладження, витискання, розтирання, розминання, вібрації і ударні прийоми. Кожен технічний прийом має свої індивідуальні особливості виконання і вплив на певні шари тканин, свою основну для даного прийому специфічну фізіологічну дію, а також супутній фізіологічний вплив, як на окремі системи, так і на організм в цілому. У кожного масажиста формуються свої технічні варіанти прийомів, які можуть і повинні індивідуальними відповідно до сенсорно-рухових особливостей рук і мислення масажиста. Для цього необхідний певний практичний шлях розвитку, становлення, усвідомлення і аналізу пройденого. Значення і назва прийомів, а також техніка їх виконання в окремих школах масажу фактично різна. Вирішальним є досягнення мети і вирішення завдань лікування. Застосування методики і техніки спортивного і класичного варіантів масажу базується на наступних правилах:

1. Лімфатичні вузли не масажуються.

2. Основні масажні прийоми виконуються за ходом лімфатичних судин і у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів. Це повною мірою відноситься до прийомів розминання і витискання, частково до прийому погладження. Винятки становлять ударні прийоми і вібрації, а також прийом розтирання, принципи виконання яких і поставлені завдання запозичені з основ рефлекторно-сегментарного масажу, де головне завдання прийому визначене як прогрівання тканин розтиранням.

3. Масажувати слід першочергово проксимальну ділянку кінцівки, поступово просуваючись до дистальних областей.

4. При розминанні і витисканні м'язових пучків напрям руху прийому повинен суворо співпадати з напрямом цих пучків, при виконанні прийому розтирання - це положення не є суворим до виконання, але, бажаним.

5. М'язи пацієнта мають бути максимально розслабленими.

6. Масажні прийоми повинні виконуватися безболісно.

7. Масажувати завжди починають з великих ділянок тіла, щоб прискорити загальний крово- і лімфообіг. Така методика сприяє відтоку крові і лімфи з нижчележачих ділянок тіла.

8. При виконанні масажних прийомів слід дотримуватися певного ритму і темпу.

. Між прийомами не повинно бути пауз.

**2. ПРИЙОМИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ.** При проведенні класичного масажу можна виділити п'ять основних прийомів:

- погладження,
- витискання,
- розтирання,
- розминання,
- вібрація.

Техніка виконання прийомів і їх переважний фізіологічний вплив дозволяє більш чітко диференціювати дозування масажу і здійснювати регулювання функцій організму. Тому прийоми масажу самостійно переважно не застосовуються, а в залежності від мети їх поєднують в різноманітних варіантах комплексів. Підбір комплексів прийомів і загальне дозування при масажі залежить від терапевтичних, гігієнічних або спортивних завдань.

**2.1. Погладжування** – легкий, поверхневий прийом, коли рука ковзає по шкірі і не зсуває її у складки, виконуючи різного ступеню натискання. Основний специфічний фізіологічний вплив при виконанні погладжування - це дія через шкірний покрив на центральну і периферичну нервову систему, а також створення поверхневого лімфовідтоку. Вплив погладжування на організм див. «вплив масажу на шкіру», оскільки прийом погладжування, у першу чергу, діє на шкіру! Вплив поглажування на організм:

- очищає шкіру від ороговілих частинок шкіри і залишків секрету жирових і потових залоз. Внаслідок чого покращується шкірне дихання, активізується функція жирових і потових залоз.
- посилюються обмінні процеси в організмі, підвищується тонус шкіри, в результаті чого вона стає гладкою і еластичною.
- покращує кровообіг, оскільки в результаті розкриття резервних капілярів збільшується обсяг кисню, що потрапляє в тканини.
- впливає на збільшення еластичності стінок кровоносних судин.
- сприяє відтоку крові і лімфи.
- збільшує вміст в крові кількості еритроцитів і лейкоцитів.
- сприяє знеболенню.
- глибоке поглажування сприяє збудженню НС, а поверхнєве – діє заспокійливо.

З цього прийому починається і закінчується масаж, ним також заповнюються проміжки між іншими прийомами, що дає своєрідний "перепочинок" і момент відпочинку для працюючих груп м'язів рук масажиста, тобто, він є "прийомом - зв'язкою". Погладжування є першим контактом між руками масажиста і тілом пацієнта. Цим моментом визначається первинне сприйняття сеансу масажу, створюється позитивний емоційний фон і внутрішній комфорт пацієнта. Погладжування - важливий діагностичний прийом для визначення загальної і обстеження місцевої і локальної температури, а також станів перезбудження організму. Під час виконання погладжування руки вільно ковзають по тілу, рухи м'які і ритмічні. Цей прийом ніколи не задіює глибоких шарів м'язів, шкіра не повинна зсуватися. Виконувати поглажування необхідно в одному напрямку, як правило за ходом лімфатичних судин і вен (виключення – плоске поверхнєве поглажування, яке можна застосовувати незалежно від ходу лімфосудин). Якщо є набряк або застійні явища, то поглажування починають з вищележачих ділянок. Більш глибоким повинне бути поглажування ділянок згинання кінцівок, тут проходять найбільші крово- та лімфосудини. Виконують всі прийоми поглажування повільно, ритмічно, близько 24-26 рухів/хв. Поверхня долоні повинна щільно прилягати до масажованої поверхні.

#### **Основні помилки при виконанні:**

1. Напружена кисть масажиста і сильний тиск, неприємні відчуття, біль;
2. Розведення пальців (2-5 пальців), що веде до нерівномірного навантаження на масажовану поверхню;

3. Нецільне прилягання долонної поверхні кисті (зменшення ефективності дії прийому);
4. Нерівномірний або занадто швидкий темп поглажування;
5. Зміщення шкіри замість ковзання по ній руки.

**1.2. Витискання** дещо нагадує прийом поглажування, однак виконується більш енергійно і з більшою силою рухів. На відміну від поглажування цей прийом має вплив не лише на шкіру, але і на підшкірну клітковину, сполучну тканину і верхні м'язові шари. Витискання сприяє покращенню кровопостачання тканин організму, посилює відтік лімфи і сприяє усуненню набряків і застійних вищ, покращує трофіку тканин, підвищує температуру в масажованій ділянці, має обезболюючий вплив. Методичні особливості:

- Витискання проводиться повільно і ритмічно. 1 проходження за 2-3 сек.
- витискання проводиться за ходом лімфатичних судин, глибоке витискання поверхні м'язів повинне проводитися вздовж м'язових волокон, не викликаючи болювих відчуттів.
- поєднується з поглажуванням, потрушуванням, розминанням.

**Основні помилки:**

- необгрунтовано швидке виконання прийому,
- нерівномірний темп просування руки,
- болюві відчуття,
- нераціональне використання фізичних сил масажиста: поза, вибір прийому

**1.3. Розминання** – це прийом, яким масажовані тканини розтягуються, перетираються і витискаються вздовж м'язових волокон. Цей прийом є одним з основних у масажі. Більше половини усього часу відводиться цьому прийому (60-80%). М'язи повинні бути максимально розслабленими. Проводять розминання після вижимання або розтирання в залежності від анатомічної будови масажованої ділянки тіла. Це пояснюється тим, що м'язи завжди покриті захисною оболонкою – фасцією. На деяких ділянках вони тонкі і не потребують окремого впливу. Але є такі місця, де фасції мають велику щільність і потребують окремого впливу. Наприклад, на спині, попереку, зовнішній поверхні стегон та животі. За допомогою цього прийому здійснюється доступ до глибоких м'язових шарів. При його застосування захват тканини проводиться з одночасним їх стисканням, припідніманням і зсуванням. Всі прийоми розминання за механічним впливом поділяються на дві групи: прийоми, при виконанні яких м'язова тканина припіднімається від кісткового ложа і розминається кистю (кистями) та прийоми, при виконанні яких м'язова тканина придавлюється до кістки і розминається шляхом зміщення його вбік (захоплюючі і давлючі прийоми). Захоплюючі – ці розминання виконуються на крупних м'язах, які можна утримати в руках. На спині це найширший м. спини, м. ший та надпліччя. Давлючі прийоми – м. притискаються до кісткової основи й спіралеподібними (рідше кругоподібними) руками їх перетирають та віджимсають вздовж волокон. Ці розминання виконують на усіх ділянках тіла, де м. можна притиснути до якої-небудь кісткової основи і тіла хребця, ребра, к-ки тазу й кінцівок. Саме тому їх не застосовують на животі. Вплив:

- активізує трофіку тканин і видалення молочної кислоти при втомі.
- підвищує тонус і зміцнює м'язи, а також сприяє регенеративним процесам
- покращує еластичність м'язів і сприяє збільшенню їх скоротливої функції

- збуджує ЦНС
- прискорюється дихання, підвищується температура тіла, збільшується ЧСС.

Методичні вказівки:

- спочатку виконують захоплюючі розминання (1-2 різновиди), після них давлючі (1-2 прийоми).
- Коли масажована тканина є у стані гіпертонусу, найефективнішими розминаннями є ті, які розтягують тканини. Якщо у м'язах є ущільнення обмінного походження (міогелози) то найефективнішими є давлючі прийоми.
- Темп розминання повільний, плавний без ривків. 1 рух за 2-3 сек від 3 до 10 рухів вздовж масажованої ділянки.
- Інтенсивність від мінімальної до максимальної.
- Напрямок просування – вздовж м'язових волокон.
- Не допускається напруження м'язу .
- Розминання можуть сполучатися з погладжуванням, витисканням, потрушуванням та рухами.

**Помилки:**

- біль,
- швидке проведення прийому (рука проскакує м. ущільнення і не встигає їх усунути),
- не послідовне проникнення у глибокі шари м'язу.

**1.4. Розтирання** має більш глибоку ніж поглажування дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення і розтяг тканин тіла. Цей масажний прийом відрізняється від поглажування наступними ознаками:

- 1). При розтиранні пальці або кисті рук не повинні ковзати по поверхні тіла.
- 2) масажні рухи при розтиранні можуть виконуватися як за ходом, так і проти току лімфи і крові.

Розтирання проводиться енергійно, зі значним тиском на масажовані ділянки. Температура масажованої ділянки може підвищуватися на 1-3 градуса, а якщо розтирання виконувати на одному місці з метою зігріти дану ділянку - навіть на 5 градусів. Вплив:

- розширюють судини і посилюють кровообіг
- місцева температура шкіри піднімається
- сприяє насиченню тканин киснем, а також швидшому видаленню продуктів обміну.
- знижує збудливість НС, внаслідок чого зменшуються больові відчуття
- м'язи стають більш еластичними і рухливими
- сприяють розтягненню спайок і рубців

Звичайне розтирання застосовується на ділянках, що мало насичуються кров'ю: на зовнішній стороні стегна, на підошві, п'яті, а також в місцях розташування сухожилів і суглобів. Використовують розтирання при невритах, невралгічних захворюваннях, оскільки розтирання знижує збудливість нервової системи, внаслідок чого зникають больові відчуття, характерні для цих захворювань. Прийоми розтирання допомагають лікувати хворі суглоби, відновлюють їх після травм і пошкоджень. За допомогою розтирання, яке збільшує тканинну рухливість, можна уникнути зрощення шкіри з лежачими під нею тканинами. Розтирання допомагає розтягувати спайки і рубці, сприяє розсмоктуванню набряків і скупчень рідин в тканинах. Розтирання виконується в повільному темпі. За 1 хв слід провести

від 60 до 100 рухів. Без крайньої необхідності не потрібно затримуватися на одній ділянці більше 10 с, бо це може викликати больові відчуття. Якщо потрібно збільшити тиск, розтирання можна проводити з обтяженням. Тиск також збільшується, якщо кут між кистю і масажованою поверхнею збільшити.

#### **Методичні вказівки:**

- чим глибше в тканини потрібно проникнути, тим менша має бути площа масажуючої руки,

- інтенсивність виконання від мінімальної до максимальної,

- розтирання можна поєднувати з погладженнями.

Можливі помилки:

- різкі та грубі рухи, які можуть призвести до ушкодження тканин,

- використання занадто багато змащувальних засобів,

**1.5. Вібрація.** Прийоми масажу, при яких масажованій ділянці передаються коливання різної швидкості і амплітуди, називаються вібрацією. Коливання поширюються з масажованої поверхні в м'язи і глибше розташовані тканини. Відмінність вібрації від інших прийомів масажу в тому, що за певних умов вона досягає глибоколежачих внутрішніх органів, судин і нервів.

Фізіологічний вплив вібрації:

- сприяє посиленню рефлекторних реакцій організму, в залежності від частоти і амплітуди здатна розширювати судини

- вібрація, особливо механічна, викликає посилення, а інколи і відновлення згаслих глибоких рефлексів

- знеболюючий вплив

- покращує скоротливу функцію м'язів, а також і трофіку тканин

  - понижує артеріальний тиск і зменшує частоту серцевих скорочень.

- скорочує терміни утворення кісткової мозолі.

- змінює секреторну діяльність деяких органів (наднирників).

При проведенні вібрації слід пам'ятати, що сила дії прийому залежить від величини кута між масажованою поверхнею і кистю масажиста. Дія тим сильніше, чим більше цей кут. Щоб дія вібрації була найбільшою, кисть потрібно розташувати перпендикулярно масажованій поверхні. Не слід виконувати вібрацію на одній ділянці більше 10 секунд, при цьому її бажано поєднувати з іншими прийомами масажу. Вібрації з великою амплітудою (глибокі вібрації), що займають нетривалий час, викликають на масажованій ділянці подразнення, а тривалі вібрації з малою амплітудою (дрібні вібрації), навпаки, заспокоюють і розслабляють. Проведення вібрації дуже інтенсивно здатне викликати в масажованого больові відчуття. Переривчасті вібрації (биття, рублення і т. д.) на не розслаблених м'язах також викликає хворобливі відчуття в масажованого. Не можна проводити переривчасті вібрації на внутрішній поверхні стегна, в підколінній ділянці, в ділянці серця і нирок. Особливо обережно потрібно виконувати переривчасті вібрації при масажі літніх людей. Хворобливі відчуття може викликати переривчаста вібрація при одночасному виконанні її обома руками. Обережності слід дотримуватися і при виконанні прийому струшування. Вживання цього прийому на ділянках верхніх і нижніх кінцівок без дотримання напрямку руху може призвести до ушкодження суглобів. Зокрема, до пошкоджень ліктьового суглоба веде струшування верхніх кінцівок, якщо виконувати його не горизонтальної, а у вертикальній області. Не можна виконувати струшування нижньої кінцівки, зігнутої в колінному суглобі, це

може привести до пошкодження зв'язкового апарату. Мануальна вібрація (за допомогою рук) зазвичай викликає швидке стомлення масажиста, тому зручніше виконувати апаратну вібрацію. Прийоми вібрації можна розділити на два види: безперервна вібрація і переривчаста вібрація. Безперервна вібрація — це прийом, при якому кисть масажиста впливає на масажовану поверхню, не відриваючись від неї, передаючи їй безперервні коливальні рухи. Рухи повинні виконуватися ритмічно. Виконувати безперервну вібрацію можна подушечками одного, двох, а також всіх пальців руки; долонною поверхнею пальців, тильною стороною пальців; долонею або опорною частиною долоні; кистю, зігнутою у кулак. Тривалість виконання безперервної вібрації повинна складати 10-15 секунд, після чого протягом 3-5 секунд потрібно виконувати погладжуючі прийоми. Починати виконання безперервної вібрації слід із швидкістю 100-120 коливальних рухів за 1 хвилину, потім швидкість вібрації потрібно поступово збільшити, щоб до середини сеансу вона досягла 200 коливань в хвилину. До кінця швидкість вібрацій має бути зменшена. При виконанні безперервної вібрації змінюватися повинні не лише швидкість, але і тиск. На початку і в кінці сеансу тиск на масажовані тканини має бути слабким, в середині сеансу — глибшим. Виконуватися безперервна вібрація може повздовжньо і поперечно, зигзагоподібно і спіралевидно, а також прямолінійно. Якщо при виконанні вібрації рука не переміщається з одного місця, вібрація носить назву стабільної. Стабільна вібрація застосовується при масажі внутрішніх органів: шлунку, печінки, серця, кишечника тощо. Стабільна вібрація покращує серцеву діяльність підсилює видільну функцію залоз, покращує роботу кишечника, шлунку. При виконанні безперервної вібрації рука масажиста і масажована частина тіла складають як би одне ціле. Безперервна вібрація може виконуватися у формі плоского або обхоплюючого погладження, а також розтирання. Переривчаста вібрація: При виконанні переривчастої вібрації рука масажиста, стикаючись з масажованою частиною тіла, кожного разу відходить від неї, внаслідок чого вібраційні рухи стають переривчастими і приймають характер окремих, послідовних один за одним поштовхів.

## **Лекція 5. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗМАЗУЮЧИХ ДО РЕЧОВИН. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ МАСАЖУ. 2 год.**

### **План:**

1. Класифікація змазуючих речовин.
  - 1.1. Порошкоподібні
  - 1.2. Олійноподібні
2. Гігієнічні вимоги проведення масажу
  - 2.1. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації робочого місця масажиста.
  - 2.2. Вимоги до масажиста.
  - 2.3. Вимоги до пацієнта.
  - 2.4. Вимоги до курсу масажу.
  - 2.5. Вимоги до окремого сеансу масажу.

### **1. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗМАЗУЮЧИХ РЕЧОВИН (КРЕМИ, ГЕЛІ, МАЗІ).**

Будь-які змащувальні засоби застосовують тільки при необхідності і у оптимальній кількості. Надмірне ковзання утруднює захоплення окремих м'язів при розминаннях і не дає можливості зсування шкіри при розтираннях. Найбільш досконалим вважається масаж без застосування будь-яких змазуючих засобів та присипок. Ефективний результат «сухого» масажу досягається з досвідом, оволодінні технікою, спеціальною підготовкою рук масажиста та шкіри пацієнта. Однак, при вологих долонях масажиста для кращого ковзання його рук по тілу, для обробки ділянок тіла з рясним оволосінням, чутливою шкірою, великою пітливістю та з метою запобігання травм поверхневих тканин, рекомендується застосовувати змащувальні засоби. Змазуючі речовини, що використовуються при масажі поділяються на 2 групи:

1. порошкоподібні речовини: тальк, рисова пудра, дитяча присипка.
2. олійноподібні засоби: ефірні, рослинні і мінеральні олії, лікувальні мазі і гелі.

**1.1. Порошкоподібні.** В цьому випадку найбільш показано використання тальку. Але після масажу його потрібно обов'язково видалити рушником.

1. Тальк (силікат магнія) або присипка і рисова пудра. Тальк добре вбирає надлишки жиру і поту, забезпечує нормальне ковзання і практично ніколи не викликає подразнення; крім того, тальк не бруднить шкіру і легко змивається. Масаж тіла з тальком вимагає менших фізичних зусиль, ніж масаж з маслом. Використовується для пацієнтів з надлишковим волоссям, при масажі пацієнтів з жирною і чутливою шкірою. До недоліків тальку можна віднести те, що при частому використанні може викликати закупорку шкірних пор і проток сальних залоз і на жирній шкірі викликати появу гнійних висипань або додати шкірі надмірну сухість. При вживанні тальку шкіру потрібно 2 рази в тиждень протирати ватним тампоном з будь-яким водно-спиртовим розчином (лосьйоном).

**1.2. Олійноподібні.** Олійноподібні речовини слід застосовувати при сухій шкірі, високій чутливості, при незміцнілих рубцях, при зниженому живленні масажованого. Не можна застосовувати змазуючі олійноподібні речовини при жирній шкірі, підвищеній пітливості масажованого. Останнім часом у продажу стали з'являтися різні олії. У ароматерапевтичному масажі вони називаються базисними, оскільки вони складають основу, а в них додають декілька крапель ефірних олій. До базисних олій відносяться:

- мигдальне, • авокадо, • персикове, • масло з виноградних кісточок, • оливкове.

Масла мають бути нерафіновані і холодною прессації. Переваги масажу з маслом:

- хороше ковзання,
- розігрівання,
- приємні відчуття,
- можна застосовувати на вологу шкіру (після лазні, душа).

Недоліки масажу з олією (зазвичай при надмірному використанні олії): прослизання рук при розминці, відчуття олійної плівки на тілі після масажу. Якщо в масажованого суха і в'яла шкіра, проводити процедуру рекомендується із застосуванням рослинних олій. Для масажу широко застосовується оливкове масло. Воно має більшу щільність, ніж мінеральне масло. Добре вбирається, що важливо для розминки (інакше руки прослизатимуть і прийом виконуватиметься неякісно). При масажі з оливковим маслом тіло добре розігрівається. Масло має дуже слабкий запах.

1.3. Ефірні. Для нормальної шкіри рекомендується використовувати лавандову, кедрову, сандалову олію або ефірну олію пачулі; для сухої шкіри підходять ромашкова, іланг-ілангова і жасминова олії, а також олія мускатного горіха; при жирній шкірі краще віддати перевагу бергамотовій, евкаліптовій, ялівцевій, м'ятній, лимонній або апельсиновій оліям. Ромашкова, жасминова, лавандова і рожева олії є найкращими для змішаного типу шкіри, а ефірні олії шавлії мускатної, іланг-ілангу, кедрова і лавандова олія — для чутливої.

1.4. Мінеральні олії. Часто використовується дитяче масло Джонсон Бебі і тому подібне. Зазвичай – це очищене, ароматизоване мінеральне масло з додаванням вітамінів. Воно доволі рідке, утворює на тілі слизьку плівку, тому треба обережно дозувати кількість масла. При тривалому використанні викликає сухість шкіри. Його перевага полягає лише в його відносній дешевизні, оскільки воно виробляється з продуктів нафтопереробки.

1.4. Лікувальні мазі. Дія цих засобів на масажовані області визначається властивостями інгредієнтів, які входять в їх склад. Виділяють наступний вплив:

1. протизапальний (вони містять ароматичні і ефірні масла, гіалуронідазу, арніку, гепарин, кінський каштан)
2. знеболюючий (ментол, новокаїн, анестезин і спирт)
3. зігріваючий (активізація кровообігу в масажованих тканинах), у їх склад входять камфора, нікотинова кислота, метилсаліцилат, капсицин, зміїна і бджолина отрути і ін.
4. проти набряковий (кінський каштан)
5. заспокійливу і розслаблюючу дію на масажовані ділянки і весь організм в цілому (ефірні олії).

Гелі. Гелі, що мають знеболюючий ефект, охолоджують шкіру, не подразнюють її і добре всмоктуються епідермісом, дермою і підшкірножировою клітковиною. При використанні гелів на шкірі утворюється щільна плівка, яку необхідно видаляти ватним тампоном перед нанесенням шару мазі або повторним використанням гелю. В умовах лазні змащувальним, а також гігієнічним засобом є мило. Щоб уникнути негативного впливу змащувальних засобів на організм пацієнта масажист повинен застосовувати їх лише в певних випадках. Так, в перші дні після серйозної травми необхідно користуватися гелями, а на 4-7-й день переходити до зігріваючих і протизапальних мазей. Перш ніж використовувати зігріваючі мазі, необхідно перевірити, чи не викликають вони алергічної реакції у даного пацієнта. Для цього слід нанести невелику кількість мазі на шкіру в області зап'ястя або ліктьового

суглоба і залишити на 15-20 мин. Перший масажний сеанс з використанням зігріваючої мазі зазвичай проводиться увечері, перед сном. Якщо після такої процедури на шкірі пацієнта не з'явилося надмірного почервоніння, подразнення і інших симптомів алергічної реакції, то наступного дня мазь застосовують при масажуванні уражених тканин вже 3 рази - вранці, в обід і увечері. На третій день кількість мазі трохи збільшують, а число сеансів скорочують до 2 - вранці і увечері. Проте слід пам'ятати, що при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату процес всмоктування перебігає повільно (за винятком тих випадків, коли заздалегідь використовуються зігріваючі мазі), тому не варто накладати на масажовану ділянку велику кількість протизапальної мазі.

**2. ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ПРОВЕДЕННЯ МАСАЖУ. 2.1. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації робочого місця масажиста.** Приміщення – від 10 м кв, світле. Температура в межах 20-24 градуса, менше – не комфортно для масажованого, вище – сприяє потовиділенню масажованого, що ускладнює процедуру і для масажиста теж за жарко – погіршується його робота. Приміщення повинно добре провітрюватися або спеціальними вентиляційними системами, або на вікні повинна бути фрамуга, скерована до стелі. При кабінеті має бути рукомийник, а поблизу кабінету – туалет. Для проведення масажу використовують кушетки, а також столики для масажу обличчя, комірцевої зони та рук. Масажні кушетки відрізняються від звичайних кушеток тем, що у них може припідніматися головний і ножний частини, або є валик. Висота – 70-90 см (а краще, коли регулюється), ширина -50-60 см, довжина – 180-190 см. Валик для надання кінцівкам середнього фізіологічного положення: діаметр – 20 см, довжина – 50-60 см. Аптечка: йод, зеленка, бинт, вата, лейкопластир, валеріанка, нашатир, перекис водню, тальк, дитячий крем, ножиці.

**2.2. Вимоги до масажиста.** Руки повинні бути без синяків, подряпин, тріщин, мозолів, нігті коротко підстрижені. Перед кожною процедурою і після неї руки слід мити теплою водою з милом. Після завершення роботи руки слід змазувати зволожуючим кремом. На руках не повинно бути ніяких прикрас (колечка, браслети), годинників, якими можна поранити пацієнта. Довге волосся щільно заколите на голові або забране під хустинку. Одяг: халат, легке і вільне взуття з оптимальним каблучком. Робоча поза: зручна, як стоячи так і сидячи. Масажист повинен вміти працювати двома руками рівноцінно, розвивати силу кисті, пальців рук, рухливість в променево-зап'ясткових суглобах. Окрім, оволодіння технікою масажу, масажист повинен знати клініку травм і захворювань з якими працює, мати чітке уявлення про фізіологічну дію окремих масажних прийомів та вміти їх застосовувати там де необхідно. Необхідні знання анатомії, топографії м'язів, судин, нервів, показів та протипоказів до масажу. Масажист повинен бути уважним до пацієнта і вміти оцінити зворотну реакцію на проведений масаж. Під час сеансу не рекомендується розмовляти, це призводить до збивання ритму дихання і швидшої втоми масажиста.

**2.3. Вимоги до пацієнта.** Пацієнт повинен бути готовим до масажу, приходити вчасно, не приховувати біль або якісь захворювання. Для проведення масажу необхідну ділянку оголяють. Ділянка повинна бути чистою, без висипань. При наявності поранень, царапин, їх обробляють йодом або зеленкою і під час масажу обходять. В залежності від того, яку ділянку масажують, пацієнта кладуть на кушетку або сажають за масажний столик. Положення повинне бути зручним.

Важливою умовою є найбільш повне розслаблення м'язів тої частини, яку масажують, тобто надання їй середньофізіологічного положення. Інша умова – стійке положення частини тіла, що масажується і масажиста. Якщо немає стійкої опори для частини, що масажується, то неможливо досягнути повного розслаблення м'язів. Після завершення процедури масажованого слід накрити і дати можливість певний час полежати чи посидіти у зручній позі.

**2.5. Вимоги до окремого сеансу масажу.** У багатьох випадках успіх роботи масажиста залежить від правильного планування та розподілення навантаження впродовж робочого дня. Найбільші за обсягом, тривалістю і трудомісткістю сеанси призначають на першу половину дня. Їх необхідно чергувати з легшими процедурами. Після кожного сеансу масажу слід робити 10-хвилинну перерву.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Вакуленко Л. О. Лікувальний масаж / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, Г. В. Прилуцька. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 448 с.
2. Вакуленко Л. О. Атлас масажиста / Вакуленко Л.О. Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2005. – 304 с.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
4. Ісаєв Ю. О. Сегментарно-рефлекторний і точковий масаж у клінічній практиці / Ю.О. Ісаєв. – Київ : Здоров'я, 1993. – 320 с.
5. Куничев А. А. Лечебный массаж / А. А. Куничев. – Киев : Высшая школа, 1981. – 328 с.
6. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
9. Руденко Р. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.

#### **Допоміжна:**

1. Васичкин В. И. Методики массажа: 1200 способов массажа / В. И. Васичкин. – Москва : Комбине, 2001. – 307 с.
2. Васичкин В. И. Сегментарный массаж / В. И. Васичкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 312 с.
3. Коритко З. І. Медико-біологічні основи фізичного виховання / З. І. Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
4. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
5. Вейцман В. В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.

6. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
8. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
9. Штеренгерц А. Е. Массаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

10. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
11. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
12. Лікувальний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 14 с. – Режим доступу: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh\\_pokazhchyk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/366/1/likuval%27nyy%20masazh_pokazhchyk.pdf)
13. Масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 66 с. – Режим доступу: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh\\_pokyk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokyk.pdf)
14. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 54 с. – Режим доступу: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh\\_pokazhchyk.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/393/1/sportyvnyy%20masazh_pokazhchyk.pdf)