

**Львівський державний університет фізичної культури  
кафедра фізичної реабілітації**

**КУРС  
лекцій з дисципліни «МАСАЖ»**

**Лекційних годин - 10**

**Львів-2015 р.**

**Львівський державний університет фізичної культури  
кафедра фізичної реабілітації**

**Тимрук-Скоропад К. А.**

**ІСТОРІЯ МАСАЖУ. ВИДИ, ФОРМИ, МЕТОДИ І СИСТЕМИ**

**МАСАЖУ (4 год.)**

лекція з навчальної дисципліни

**«Масаж»**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри фізичної реабілітації

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав.каф \_\_\_\_\_

# ІСТОРІЯ МАСАЖУ. ВИДИ, ФОРМИ, МЕТОДИ І СИСТЕМИ МАСАЖУ (4 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, погладжування, 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 відносилось биття, розтирання віником, активні рухи. У древніх слов'ян ця форма масажу називалася “хвощенієм”, вона була описана в літописах.

З часом масаж і лікувальна гімнастика починають використовуватися на всіх континентах. У XIX 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 XIX 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. Манассеїн, 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 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.

**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.

**Загальний масаж.** Масаж, при якому масажується вся поверхня тіла, називається загальним.

Час проведення загального масажу залежить від його виду, а також від ваги тіла масажованого, його віку, статі і інших особливостей. Від 50 до 70 хв.

Виконувати загальний масаж слід з дотриманням послідовності масажних прийомів. Зазвичай масаж починається з великих ділянок тіла і крупних м'язів, тому краще всього починати виконання загального масажу із спини. Потім слід перейти до шиї і рук. Зручніше масажувати кожен бік спини і шиї окремо, переходячи з одного боку на іншу. Ліву і праву руку теж слід масажувати окремо. Потім необхідно виконати масаж тазової області, сідниць, стегон.

Після цього слід приступити до масажу колінного суглоба, литкового м'яза, ахіллесове сухожилля, п'яти, підошовної поверхні стопи.

Наступний етап масажу — масажування пальців ніг, гомілковостопних суглобів і гомілок (масажований повинен прийняти положення лежачи на спині). Далі потрібно масажувати колінні суглоби і стегна.

**Локальний (регіонарний, місцевий) масаж.** При виконанні локального масажу масажується окрема частина тіла, наприклад шия, спина, нога і так далі. При необхідності за допомогою локального масажу масажуються окремі м'язи, суглоби, зв'язки і т. д.

Час проведення сеансу локального масажу залежить від того, яка частина тіла піддається масажу. Зазвичай локальний масаж триває не менше 3 хв., але не більше 25 хв.

Всі прийоми, які використовувалися при проведенні локального масажу, виконуються в такій же послідовності, як і при виконанні загального масажу.

Починати локальний масаж слід з вищерозміщених ділянок, наприклад, масаж руки починається з плеча (спочатку з внутрішньої поверхні



плеча, потім — із зовнішньою). Після цього потрібно приступити до масажу ліктьового суглоба, передпліччя, кисті і, нарешті, пальців.

**Самомасаж** — це така форма масажу, при якій людина масажує саму себе. Самомасаж застосовують найчастіше після ранкової гімнастики, в лазні, при травмах і захворюваннях, в спорті, якщо немає можливості скористатися послугами професійного масажиста.

### 2.3. Методи масажу

Залежно від способу виконання масажу можна виділити наступні його методи:

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

**Ручний масаж.** Традиційний метод масажу — ручний (мануальний). Це найбільш часто вживаний метод, оскільки за допомогою рук масажист може відчувати стан масажованих тканин. За допомогою ручного масажу можна виконати всі існуючі масажні прийоми, а також комбінувати їх у міру потреби і чергувати. Негативним же в мануальному масажі є стомлення масажиста, особливо при тривалих сеансах з прийомами, що виконуються енергійно і глибоко.

**Апаратний масаж.** З метою полегшення праці масажиста створено безліч пристосувань для проведення масажу. Апаратний масаж має ряд недоліків, оскільки він не дає масажистові відчути масажовану ділянку, а також застосувати деякі прийоми, тому апаратний масаж зазвичай використовується як додатковий засоби при проведенні мануального масажу.

Найчастіше в масажній практиці застосовуються:

1. вібромасаж,
2. пневмомасаж (вакуумний),
3. гідромасаж,

#### 4. баромасаж.

Особливо часто апаратний масаж застосовується при виконанні вібраційних прийомів, оскільки за допомогою ручного масажу неможливо виробити вібрацію досить тривалий час. З цією метою застосовуються вібраційні апарати.

**Комбінований масаж** — це поєднання апаратного масажу з класичним або сегментарним масажем.

Комбінований масаж зручний тим, що з його допомогою можна скоротити час проведення одного сеансу і зробити масаж більшій кількості пацієнтів. Крім того, комбінований масаж підсилює фізіологічна дія на організм. Комбінований масаж широко застосовується в спортивній практиці. Також його застосовують при травмах, при деяких захворюваннях опорно-рухового апарату і захворюваннях нервової системи.

Починати комбінований масаж слід з виконання підготовчої частини класичного масажу.

## 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, лікувально-профілактичних 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

**Європейський класичний масаж** – це набір прийомів за допомогою яких можна виконати спортивний, лікувальний, гігієнічний та косметичний масаж, без врахування рефлексорно зв'язаних між собою функціональних утворень, тобто без використання позавогнищевих сегментарних впливів.

**Російська** – характерне тонке дозування впливів на різні тканини і ЦНС, а також більша різноманітність прийомів, які дозволяють масажисту раціонально використовувати свої сили, відпочивати, замінюючи один прийом іншим, рівноцінним йому.

**Шведський** – (запропонований Лінгом) в його основу покладено давньогрецький і давньоримський. Проводиться цей масаж з великою інтенсивністю, з максимально глибоким (до кістки) проходженням в м'язову тканину. Прийоми включають погладження, розтирання і дії, спрямовані на розминання потовщень, розтяг судинно-нервових пучків і м'язів. *Рухи масажиста скеровані за ходом артерій!*

**Фінський масаж** – найбільш ефективний у сполучення з тепловими процедурами. Виконується розминання одним великим пальцем.

**Східна** – розвивалася в країнах Малої і Середньої Азії. Її відмінності від європейських систем:

1. Не застосовуються змазуючі речовини;
2. Масаж виконується не лише руками, але й ногами;
3. Масажні рухи виконуються не лише за ходом лімфо- і кровоносних судин, але і проти їх ходу.

#### **Питання для самоперевірки:**

1. Які основні етапи розвитку масажу і що ставало поштовхом для цього?
2. Які основні види та методи масажу Ви знаєте?

3. Якими системами масажу є найпоширенішими у сучасній практиці?

### **Використана література:**

#### **основна**

1. *Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. — М.: 1993 г.*
2. *Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М.: Физкультура и спорт., 1963 г.*
3. *Спортивный массаж. под редакцией В. А. Макарова. м. Физкультура и спорт, 1975. 207 с.*
4. *Єфименко П. Б. Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.:ОВС, 2001.- 143 с.*

#### **додаткова**

1. *Васичкин В.И. Техника массажа. — Тюмень: 1992.*
2. *Дубровский В.И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. — М.: ФиС, 1982.*
3. *Петров К. Б. Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей.- М.: Карьер, 2001.- 245 с.*
4. *Федоров В.Л. Вибрационный массаж. — М.: ФиС, 1971.*

**Львівський державний університет фізичної культури  
кафедра фізичної реабілітації**

**Тимрук-Скоропад К. А.**

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

лекція з навчальної дисципліни

**«Масаж»**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри фізичної реабілітації

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав.каф \_\_\_\_\_

## **ТЕМА 2. ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ. ЗАГАЛЬНІ ПОКАЗИ ТА ПРОТИПОКАЗИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ. (2 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 кровоток, 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 зв'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.

М'язи складаються з м'язових волокон, основна властивість яких — збудливість і скоротність.

- 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 ступні, 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. ПРОТИПОКАЗИ ПРОВЕДЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ**

Масаж є ефективним засобом оздоровлення та поліпшення загального стану людини. Діапазон його застосування доволі широкий:

- у побуті з метою активізації життєдіяльності здорової людини, для відновлення працездатності при розумовому та фізичному стомленні,
- у боротьбі з професійними захворюваннями,
- є невід'ємною частиною санаторно-курортного лікування,
- на всіх етапах медичної реабілітації у комплексному лікуванні підгострих та хронічних захворювань внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, нервової системи та системи кровообігу.
- ефективний засіб підготовки до змагань та відновлення працездатності спортсменів після різного роду навантажень та травм.

### **2.1. Загальні протипокази**

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. Протипокази до локального масажу

**Місцевий (локальний) масаж**, як і загальний, має ряд 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.

У період **після операції** загальний масаж не можна проводити при наступних станах пацієнта:

1. Гостра серцево-судинна недостатність, наприклад, інфаркт міокарду, зниження коронарного кровопостачання, крововтрата, набряк легенів.
2. Печінкова, ниркова недостатність.
3. Емболія легеневої артерії.
4. Гострі алергічні реакції на шкірі.

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

### **2.3. Протипокази при патологіях систем організму**

Окрім того, окремі протипокази є для різних захворювань.

Перед проведенням лікувального масажу потрібно враховувати всі протипокази.

#### **Захворювання серцево-судинної системи.**

1. Гострі запальні захворювання міокарда та оболонки серця,
2. ревматизм в активній фазі, комбіновані мітральні пороки серця з перевагою стенозу отворів легеневої вен зі схильністю до кровохаркання і миготливої аритмії,
3. пороки клапанів серця в стадії декомпенсації і аортальні пороки з перевагою стенозу аорти,
4. недостатність кровообігу ІІБ і ІІІ ст., коронарна недостатність, яка супроводжується частими приступами стенокардії або явищами недостатності функції лівого шлуночка, серцевої астми,
5. аритмії – миготлива, пароксизмальна тахікардія, передсердно-шлуночкова блокада і блокада ніжок передсердно-шлуночкового пучка,
6. тромбооблітеруюче захворювання периферичних артерій,
7. Тромбоемболічне захворювання,
8. аневризма аорти, серця і крупних судин,
9. гіпертонічне захворювання ІІІ ст.
10. Пізні стадії атеросклерозу судин головного мозку з явищами хронічної недостатності мозкового кровообігу ІІІ ст.,
11. Ендартерейт, ускладнений трофічними порушеннями, гангrenoю,\

12. Тромбоз, гостре запалення, значне варикозне розширення вен з трофічними порушеннями,
13. Атеросклероз периферичних судин,
14. запалення лімфатичних судин і вузлів – збільшені, болючі, спаяні зі шкірою,
15. Хвороби крові,
16. Гостра недостатність кровообігу.

### **Захворювання Ц і ПНС**

1. Гострий біль,
2. Каузалгічний синдром (*синдром, який розвивається після ушкодження периферичного нерва та обумовлений подразненням його симпатичних волокон; характеризується інтенсивними пекучим болем, а також судинноруховими та трофічними порушеннями у зоні інервації ушкодженого нерва*).
3. Ураження нервів, корінців і сплетінь, в основі яких лежать грубі анатомічні зміни з вираженими трофічними розладами,
4. Запалення спинного мозку та оболонки, ускладнені трофічними розладами,
5. підозра або пухлина спинного мозку та оболонки,
6. туберкульозне ураження нервової системи,
7. виражений склероз мозкових судин зі схильністю до тромбозу та крововиливів,
8. захворювання вегетативної НС в період загострення,
9. неврози, які супроводжуються нав'язливими станами, судомними випадками,
10. надмірна психічна або фізична втома.

### **Опорно-руховий апарат**

1. гострі і підгострі явища, які супроводжуються вираженими місцевими і загальними реакціями – підвищення температури тіла, ШОЕ, запальним набряком, обширним крововиливом, кровоточивістю, тромбозом судин,

2. гнійні процеси в тканинах і гнійничкові висипання шкіри,

3. небезпека кровотечі і аневризми судин,

4. гострий остеомієліт,

5. туберкульозне ураження кісток і судин в гострій стадії,

6. новоутвори кісток і суглобів.

### **Органи травлення**

1. болючість при пальпації внутрішніх органів, нудота, блювота і інші симптоми загострення запального процесу,

2. схильність до кровотечі,

3. туберкульоз кишок,

4. доброякісні та злоякісні новоутворення органів черевної порожнини.

### **Органи дихання**

1. Екссудативний плеврит в гострій стадії,

2. гостра лихоманка,

3. Бронхоектатичне захворювання в стадії тканинного розпаду,

4. Легенево-серцева недостатність III ст.,

5. активна форма туберкульозу

### **Захворювання шкіри:**

1. захворювання шкіри інфекційного, невстановленого та грибкового походження,

2. пошкодження або подразнення шкіри,

3. туберкульоз та новоутвори шкіри.

### **Питання для самоперевірки:**

1. Яким чином реалізуються нервово-рефлекторний і нейрогуморальний механізми впливу масажу на організм людини?
2. Які абсолютні протипокази до застосування масажу?
3. Якими можуть бути тимчасові протипокази до масажу?

### **Використана література**

#### **основна**

5. *Большая энциклопедия массажа.* — М.: Изд-во «Астрель», 2002 г.
6. *Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа.* — М.: 1966.
7. *Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу.* — М.: 1993 г.

#### **додаткова**

1. *Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов.* — Л.: 1991.
2. *Лечебный массаж / Л. А. Куничев – 3-е изд., стер.- К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987.- 269 с.*

**Львівський державний університет фізичної культури  
кафедра фізичної реабілітації**

**Тимрук-Скоропад К. А.**

**ПРИЙОМИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ. 2 год.**

лекція з навчальної дисципліни

**«Масаж»**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри фізичної реабілітації

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав.каф \_\_\_\_\_



### **Тема 3. ПРИЙОМИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ. 2 год.**

#### **План:**

1. Правила застосування класичного масажу
2. Прийоми класичного масажу.
  - 2.1. Погладжування
  - 2.2. Витискання
  - 2.3. Розминання
  - 2.4. Розтирання
  - 2.5. Вібрація

#### **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 погладжування, 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 різні. 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 погладжування. 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.

Таким чином, руки масажуються від кисті до ліктьового суглобу, від ліктьового суглобу до підпахвової впадини; ноги – від стопи до колінного суглобу, від колінного суглобу до пахової ділянки; таз, куприкову і поперекову ділянку масажується до пахових вузлів; спину – від куприкової кістки вгору до шиї, а боки – до підпахвових впадин; шию – від волосяного покриву вниз до підключичних вузлів; грудну клітку – від грудини в сторони, до підпахвових впадин; прямі м'язи живота – зверху вниз, а косі – знизу вгору.

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.

9. Між прийомами не повинно бути пауз.

## **2. ПРИЙОМИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ**

При проведенні класичного масажу можна виділити п'ять основних прийомів:

- погладжування,
- 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**

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 погладжування 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 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". Поглажування є першим контактом між руками масажиста і тілом пацієнта. Цим моментом визначається первинне сприйняття сеансу масажу, створюється позитивний емоційний фон і внутрішній комфорт пацієнта.

Поглажування - важливий діагностичний прийом для визначення загальної і обстеження місцевої і локальної температури, а також станів перезбудження організму.

Під час виконання поглажування 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. Нещільне 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**

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 больових відчуттів.

- поєднується з погладжуванням, потрушуванням, розминанням.

#### **Основні помилки:**

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

### **1.3. Розминання**

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. шиї та надпліччя.

Давлючі прийоми – м. притискаються до кісткової основи й спіралеподібними (рідше кругоподібними) рухами 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.
- Розминання можуть сполучатися з погладжуванням, вижиманням, потрушуванням та рухами.

#### **Помилки:**

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

### **1.4. Розтирання**

Розтирання має більш глибоку ніж поглажування дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення і розтяг тканин тіла.

Цей масажний прийом відрізняється від погладжування 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 сухожиль 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 погладжуваннями.

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 переривисті вібрації при масажі літніх людей.

Хворобливі відчуття може викликати переривиста 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 спірально, 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 кишківника, шлунку.

При виконанні безперервної вібрації рука масажиста і масажована частина тіла складають як би одне ціле. Безперервна вібрація може виконуватися у формі плоского або обхватуючого погладжування, 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.

### **Питання для самоперевірки:**

1. Назвіть основні правила застосування класичного масажу?
2. Назвіть прийоми масажу у почерговості від найменш інтенсивних до найбільш інтенсивних.
3. Якими є застереження до застосування прийомів вібрації?

### **Використана література:**

#### **основна**

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. *Практическое пособие по массажу.* — М.: 1993 г.

2. Єфименко П. Б. *Техніка та методика масажу: Навч. посібн.*- Х.:ОВС, 2001.- 143 с.

**ДОДАТКОВА**

1. Вербов А.Ф. *Основы лечебного массажа.* — М.: 1966.

2. *Лечебный массаж / Л. А. Куничев* – 3-е изд., стер.- К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987.- 269 с.

**Львівський державний університет фізичної культури  
кафедра фізичної реабілітації**

**Тимрук-Скоропад К. А.**

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

лекція з навчальної дисципліни

**«Масаж»**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри фізичної реабілітації

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав.каф \_\_\_\_\_

## **Тема 4, 5. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗМАЗУЮЧИХ 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 змащуючі 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 пресації.

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, евкалиптовій, 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. протинабряковий (кінський каштан)
5. заспокійливу і розслабляючу 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 підшкірно-жировою 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 змащуючих 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 (колючка, браслети), годинників, якими можна поранити пацієнта. Довге волосся щільно заколите на голові або забране під хустинку.

Одяг: халат, легке і вільне взуття з оптимальним каблуком.

Робоча поза: зручна, як стоячи так і сидячи. Масажист повинен вміти працювати двома руками рівноцінно, розвивати силу кисті, пальців рук, рухливість в променевоzap'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 зворотню 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.

### **Питання для самоперевірки:**

1. Що береться до уваги при виборі змащувального засобу для масажу конкретного пацієнта?
2. Особливості олій для масажу в залежності від їх складу?
3. Основні вимоги до кабінету для масажу та фахівця, який виконує масаж?

### **Використана література:**

#### **основна**

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. *Практическое пособие по массажу.* — М.: 1993 г.
2. Єфименко П. Б. *Техніка та методика масажу: Навч. посібн.- Х.:ОВС, 2001.- 143 с.*
3. *Лечебный массаж / Л. А. Куничев – 3-е изд., стер.- К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987.- 269 с.*

#### **додаткова**

1. *Большая энциклопедия массажа.* — М.: Изд-во «Астрель», 2002 г.
2. Петров К. Б. *Класический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей.- М.: Карьер, 2001.- 245 с.*
3. Тюрин А.М., Васичкин В.И. *Техника массажа.* — Л.: Медицина, 1986.