

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ імені Івана Боберського**

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

Бас О. А.

КУРС ЛЕКЦІЙ
з навчальної дисципліни

**«МЕТОДИКА ТА ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО
ТА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ»**

підготовки бакалавра
галузь знань 22 Охорона ЗДОРОВ'Я
спеціальність 227 «фізична терапія, ерготерапія»
факультет фізичної терапії та ерготерапії

Лекція 5 **ПРАВИЛА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕАНСУ САМОМАСАЖУ 2 год.**

План:

- 1. методичні особливості проведення сеансу самомасажу*
- 2. загальний та локальний самомасаж, правила побудови сеансу*
- 3. прийоми самомасажу залежно від локалізації.*

1. Методичні особливості проведення сеансу самомасажу

Однією із найпоширеніших форм оздоровлення є гігієнічний або оздоровчий масаж, який застосовують з метою підвищення або утримання життєвого тону організму, укріплення здоров'я, попередження захворювань. Його можна застосовувати у формі загального масажу, часткового або самомасажу.

Масаж — це реальна альтернатива багатьом видам і способам медикаментозного лікування. Далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівців з масажу. У таких випадках значну користь може надати вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу полягає у його простоті, доступності володіння його прийомами, можливості проведення масажу у різних умовах, зміна дозування залежно від самопочуття. Тому його може використовувати кожна людина, наприклад, як гігієнічний засіб у повсякденному догляді за тілом. Сеанс самомасажу можна проводити в приміщенні і на свіжому повітрі. Вибір вихідного положення визначається метою, умовами та виду спортивного масажу в цілому Лише після вивчення елементів класичного масажу можна приступити до оволодіння технікою прийомів самомасажу

Приступаючи до освоєння методики самомасажу, необхідно дотримуватися методичних особливостей:

- ✓ всі рухи руки, що масує здійснювати по ходу відтоку лімфи до найближчих лімфатичних вузлів, самі лімфатичні вузли не масувати;;
- ✓ верхні кінцівки масувати у напрямку до ліктювих і підпахвових лімфатичних вузлів;
- ✓ нижні кінцівки масувати у напрямку до підколінних і пахвових лімфатичних вузлів;
- ✓ грудну клітку масувати спереду і в сторони у напрямку до підпахвових западин;
- ✓ шию масувати від волосяної частини голови донизу у напрямку до надключичних лімфатичних вузлів, масувати дуже обережно (рекомендовано перед дзеркалом) та контролюючи власний стан;
- ✓ поперекову і крижову ділянки масувати у напрямку до пахвових лімфатичних вузлів;
- ✓ під час самомасажу живота та внутрішніх органів м'язи передньої черевної стінки потрібно максимально розслабити;
- ✓ положення під час самомасажу повинно бути зручним, з максимальним розслабленням м'язів усіх масажованих ділянок тіла;

- ✓ в деяких випадках самомасаж можна проводити через тонку бавовняну або шерстяну білизну;
- ✓ після самомасажу потрібно відпочити протягом 5-10 хв;
- ✓ самомасаж починають з погладжування і ним же закінчують сеанс;
- ✓ розминати потрібно не лише поверхнево, але й глибоко розміщені м'язи;
- ✓ під час сеансу самомасажу не потрібно затримувати дихання;
- ✓ самомасаж рекомендовано поєднувати з виконанням активних та пасивних рухів.

Необхідно відзначити, що самомасаж вимагає від масажиста витрат значної м'язової енергії, створює велике навантаження на серце та органи дихання, як і будь-яка фізична праця, що в свою чергу призводить до накопичення в організмі продуктів метаболізму. До того ж при виконанні самомасажу неможливо досягти повної свободи рухів, а окремі маніпуляції є досить незручними, і тим самим обмежують рефлекторний вплив масажу на організм.

2. Загальний та локальний самомасаж, правила побудови сеансу

Самомасаж може бути загальним і частковим.

Під час загального самомасажу масажують усе тіло починаючи з нижніх кінцівок до голови. Час проведення загального самомасажу 20-25 хвилин

Основне в самомасажі - дотримання послідовності виконання масажних прийомів. Особливу увагу потрібно зосередити на правильності дихання під час сеансу, освоїти комплекс дихальних вправ.

Кращі години для проведення самомасажу - ранкові. При ранковому самомасажі рекомендується застосовувати розтирання, ударні прийоми, переривчасту вібрацію, так як ці прийоми тонізують шкіру і м'язи. У вечірні години варто використовувати заспокійливі погладжування, розминання та вібрації.

Тривалість загального самомасажу не повинна перевищувати 25 хвилин. За цей час важливо приділити приблизно однакову кількість хвилин кожній зоні. Методика виконання загального масажу може бути різною. Як правило, більше часу витрачається на масажування тієї області, яка найбільше потребує масажу.

Локальний самомасаж характеризує масування окремих м'язів, суглобів, зв'язок і т. д. Тривалість залежить яка частина тіла масажується. Зазвичай не більше 25 хвилин.

При виконанні локального самомасажу використовуються всі прийоми, що застосовуються при проведенні локального масажу. І виконуються вони в такій же послідовності.

Локальний самомасаж рекомендується починати з ділянок, розташованих трохи вище тієї області, на яку розраховано дію масажу. Тільки після масажу прилеглих ділянок можна переходити до тієї частини тіла, на яку і спрямовані масажні техніки.

3. Прийоми самомасажу залежно від локалізації.

Прийоми самомасажу (залежно від виду прийому, темпу виконання та величини прикладання зусилля) можуть по різному впливати на системи організму.

Прийоми погладження, розминання і вібрації мають заспокійливий вплив, натомість прийоми розтирання та ударні прийоми тонізують організм. Як і в загальному масажі, при виконанні самомасажу виділяють наступні групи прийомів: погладження, розтирання, витискання, розминання, активні і пасивні рухи, ударні та вібраційні прийоми.

Погладжування – найбільш часто використовувана група прийомів самомасажу. Виконується як однією так і обома руками одночасно або по чергово. Використовують поверхнєве і глибоке площинне погладжування, гладження, обхоплююче погладжування, гребенеподібне, граблеподібним, щипцеподібне та хрестоподібне погладжування.

Розтирання виконують, долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук поздовжніми або поперечними, прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Також розтирання можна виконувати пальцями зігнутими в кулак з обтяженням кисті іншою рукою, пилянням, граблеподібно, гребенеподібне, щипцеподібно, струганням та пересіканням.

Розминання. Використовують основні (ординарне, подвійне кільцеве розминання, подвійний гриф, фалангами 4-х пальців, фалангами великих пальців, основою долоні) та додаткові прийоми розминання (натискання, щипцеподібне, гребенеподібне, валяння).

Вібрація та ударні прийоми. Безперервна вібрація. Лабільна та стабільна вібрація одним або декількома пальцями, підвищенням великого пальця, гребенеподібно, потрушування. Переривчаста вібрація: рубання, поплескування, поколючування, стьогання.

Активні та пасивні рухи виконують лише після достатнього розігріву зв'язок, сухожилків та присуглобових м'язів на які було чи передбачається навантаження. Пасивні рухи краще виконувати після виконання серії (4-6 повторень в різних площинах) активних рухів.

Виконання самомасажу здійснюється на таких масажних ділянках

Самомасаж *голови, обличчя та шиї* проводиться в положенні сидячи або стоячи. Напрямок рухів від волосяного покриву голови до плечового суглобу.

Самомасаж *верхніх кінцівок* проводиться в положенні сидячи або стоячи. У положенні сидячи руці надають середнього фізіологічного положення. Починають з підготовчого самомасажу усієї кінцівки акцентуючи увагу на прийомах погладжування та розминання.

Самомасаж *грудної клітки* виконується в положенні сидячи. Масують передню поверхню, бічні та ділянки великих грудних м'язів, Міжреброві проміжки груднини, ключиць, ребер масують також.

Самомасаж *живота* виконують в положенні лежачи чи сидячи. Самомасаж починають з площинного поверхневого погладжування за годинниковою стрілкою, дотримуючись цього напрямку руху продовж усього масажу.

Спину масують в положенні стоячи або сидячи. Самомасаж починають з широких м'язів спини у напрямку до підпахвових западин. Використовують прийоми погладжування, розтирання, розминання і безперервної вібрації.

Самомасаж *попереку* виконують в положенні стоячи чи лежачи на боці, тулуб відхилено назад. Використовують прийоми погладжування, розтирання,

розминання. Прийом виконується як однією рукою, так і з обтяженням. Після розминання виконують низку активних рухів (нахилів).

Самомасаж *сідниць* виконують в положенні стоячи. Центр ваги необхідно перенести на опорну ногу, а іншу масажовану потрібно відвести в бік зігнувши в колінному суглобі під кутом, що забезпечував би максимальне розслаблення сідничних м'язів. Самомасаж виконують однойменною рукою.

Самомасаж *нижніх кінцівок* може виконуватись у різних позах, але у всіх випадках потребує стійкої опори (спинка стільця, тощо) для спини. Починають з масажу стегна при цьому центр ваги необхідно теж перенести на опорну ногу, а іншу масажовану потрібно відвести в бік зігнувши в колінному суглобі під кутом, що забезпечував би максимальне розслаблення сідничних м'язів. Або ж з вихідного положення лежачи на боці протилежному до масажованого.

Закінчують сеанс самомасажу активними та пасивними рухами у всіх можливих напрямках, потрушуванням кінцівок та погладженням.

Тема 6 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ. 2 год.

План:

1. Історія виникнення та особливості проведення спортивного попереднього, тренувального і відновного масажу

2. особливості застосування масажу при найбільш поширених спортивних травмах і захворюваннях

1. Історія виникнення та особливості проведення спортивного попереднього, тренувального і відновного масажу

Це вид масажу розроблений і систематизований проф. І.М. Саркізовим-Серазіні. Відповідно до завдань виділяють такі його різновиди: гігієнічний, попередній, тренувальний та відновлювальний.

Гігієнічний масаж зазвичай виконує сам спортсмен одночасно з ранковою гімнастикою чи розминкою. Тренувальний масаж виконується для підготовки спортсмена до найвищих спортивних досягнень за найбільш короткий період і з меншою затратою психофізичної енергії. Використовується в усіх періодах спортивної підготовки.

Методика **тренувального масажу** залежить від завдань, особливостей виду спорту, характеру фізичного навантаження та ряду інших чинників. Загальна мета тренувального масажу полягає в підготовці спортсмена до найвищих спортивних досягнень в короткий час і з найменшою витратою психофізичної енергії. Він є складовою частиною тренувального процесу і відноситься до засобів спортивного тренування. Завдання тренувального масажу:

1) поліпшити стан ОРА спортсмена і особливо тих м'язів, на які падає велике навантаження;

2) підвищити спортивну працездатність;

3) сприяти швидкому входженню в спортивну форму.

Тривалість сеансу тренувального масажу - 40-60 хвилин. Загальний масаж починають із попереднього. Його застосовують для нормалізації стану різних органів і систем спортсмена перед наступним фізичним або психоемоційним навантаженням.

В останні роки тренувальний масаж в спорті практично не використовується, так як його рекомендується призначати через 6-8 годин після закінчення тренування і закінчувати за 5-8 годин до початку нової навантаження.

Попередній масаж - це короткочасний масаж, щоб найкращим чином підготувати спортсмена до змагання або до тренувального заняття.

Завдання попереднього масажу:

1) максимально мобілізувати функціональні можливості організму перед майбутньою руховою діяльністю;

2) виключити можливе охолодження м'язів перед змаганням або тренуванням;

3) підвищити загальний тонус організму або зняти так звану стартову лихоманку.

Даний вид спортивного масажу виконується протягом 5-20 хвилин за 10-20 хвилин до розминки перед змаганням або тренуванням, або після неї. Залежно від завдань розрізняють такі різновиди попереднього масажу: *розминочний*,

масаж в передстартових станах (заспокійливий і тонізуючий), зігріваючий і мобілізуючий.

Розминочний – виконується перед навчально-тренувальним заняттям чи участю у змаганнях, коли необхідно підтримати чи підвищити тонус організму до моменту виконання вправи, враховуючи при цьому специфіку виду спорту; *зігріваючий* – застосовують при охолодженні організму чи окремих частин тіла спортсмена, використовуючи при цьому різні розтирання, мазі);

мобілізуючий – застосовують для мобілізації усіх ресурсів організму спортсмена – фізичних, психічних, технічних, тощо, і часто у поєднанні із словесним “навіюванням”.

Масаж в передстартових станах сприяє регуляції цих станів у спортсмена, зменшує надмірне збудження при стартовій лихоманці і знімає пригнічений стан при стартовій апатії. Попередній масаж відрізняється від спеціальних фізичних вправ тим, що не вимагає додаткових енергетичних витрат спортсменом. Передстартовий стан є умовним рефлексом, подразниками якого можуть бути обстановка, зустріч з противником і інші фактори. Функція передстартового стану в тому, що він налаштовує і готує організм до майбутньої спортивної діяльності. Залежно від емоційного забарвлення передстартового стану спортсмена повинна будуватися методика попереднього масажу.

Існує три види емоцій, які характеризують передстартовий стан:

- бойова готовність до майбутнього змагання, що є позитивною реакцією;
- передстартова лихоманка - підвищена реакція;
- стартова апатія - знижена реакція.

Найбільш корисним видом передстартового стану є **бойова готовність**. У цей момент в організмі відбуваються фізіологічні зрушення, які відповідають майбутній роботі, - спортсмен повністю зібраний і впевнений в собі. Застосовується розминка або зігріваючий попередній масаж.

Характерною ознакою **передстартової лихоманки** є підвищена збудливість спортсмена в передстартовий момент, яка супроводжується значними зрушеннями у функціональному стані організму. Спостерігаються наступні ознаки: дратівливість, збудження, підвищення температури тіла, озноб, безсоння, головний біль, втрата апетиту і ін. Використовують такі прийоми, як погладження і вібрації. Вони повинні виконуватися на великих ділянках тіла (спині, області тазу, стегнах). Після застосування цих прийомів пульс і дихання стають рідше, артеріальний тиск крові знижується. Для зменшення збудливості при передстартовій лихоманці застосовують заспокійливий масаж, тривалість якого - 7-10 хвилин.

Стартовою апатією називається стан своєрідного гальмування, що виникає в основному як наслідок надмірного стартового збудження. В результаті у спортсмена виникає невпевненість в своїх силах, яка виражається в зменшенні швидкості рухової реакції, зниженні уваги, небажанні розминатися і брати участь в змаганнях, в млявості, сонливості. Дуже важко вивести організм спортсмена з такого стану, особливо якщо воно з'явилося за 2-3 години до старту. Вирішити цю проблему допоможе масаж, але для деяких спортсменів слід збільшувати тривалість сеансу.

Застосовується **тонізуючий** стартовий масаж. Проводити масаж слід інтенсивно і глибоко, в той же час він не повинен бути болючим і грубим. Необхідно виконувати всі прийоми в швидкому темпі

При виникненні загрози переохолодження організму або окремих частин тіла застосовується **зігріваючий масаж**. Проводять безпосередньо перед тренуванням, змаганням або під час змагання (між забігами, сутичками).

Зігріваючий попередній масаж добре впливає на процес кровообігу в тих частинах тіла, які зазнали охолодження на змаганнях, сприяє швидкому і глибокому розігрівання м'язів, підвищення їх скоротливої здатності. В результаті проведення зігріваючого масажу підвищується температура тіла, м'язи і зв'язки стають більш еластичними і рухливими, вони менше схильні до травм. Коли виникають подібні ситуації, сеанс зігріваючого масажу повинен проводитися протягом 5-10 хвилин. Масаж необхідно закінчити за 2-3 хвилини до виходу спортсмена на старт. Зігріваючий масаж виконується в швидкому темпі, енергійно. У процесі сеансу погладжування чергується з розминанням і розтиранням усього тіла. Перераховані прийоми викликають прилив крові до поверхні шкіри і відчуття тепла.

Коли масаж на будь-якої частини тіла закінчений, необхідно закрити цю частину теплою ковдрою або одягом. 5-8 розтирань, необхідно повторити масаж спини. У разі виконання масажу на голому тілі спортсмен повинен після закінчення сеансу одягнутися.

Відновлювальний масаж – вид спортивного масажу, який застосовується після різного виду навантажень (фізичних, розумових) та за будь-якого ступеня втоми чи стомлення для максимально швидкого відновлення різних функцій організму спортсмена і підвищення його працездатності.

Завдання відновного масажу:

- 1) відновити загальну та спеціальну працездатність як окремих частин тіла, так і всього організму
- 2) розслабити нервово- м'язовий апарат і створити умови для оптимально швидкого відновлення організму, зняти відчуття втоми;
- 3) підготувати організм до майбутнього фізичного навантаження.
- 4) зняти виявлені больові відчуття

Короткочасний відновлювальний масаж проводять під час перерви протягом 1-5 хв між раундами, сутичками, боями, забігами, заминками у спортивних іграх, тощо. Тривалість сеансу, а також глибина і інтенсивність масажу повинні бути індивідуальними для кожного спортсмена, дорівнює в середньому 40-60 хвилинам. При його призначенні необхідно враховувати вид спорту, величину навантаження, фізичний стан спортсмена, величину масажованої поверхні і розвиток м'язового апарату. Відновний масаж найбільш ефективний при проведенні щоденного як мінімум дворазового сеансу.

Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату

Найбільш часто зустрічаються травмами є різні удари, розтягується ення зв'язок, вивихи і пошкодження м'язів і сухожиль.

Масаж, що проводиться при спортивних травмах і інших пошкодженнях, впливає в такий спосіб:

- будучи подразником шкіри, сприяє виникненню активної шкірної гіперемії;
- активізує м'язові скорочення;
- різко знижує чутливість периферичних нервів, одночасно з цим і загальну хворобливість тієї ділянки, яка травмована;
- сприяє активному припливу крові до масованої ділянки, стимулюючи при цьому обмінні процеси;
- запобігає атрофії, а в тому випадку, якщо вона настала, допомагає її усунути;
- сприяє якнайшвидшому утворення кісткової мозолі;
- ефективно діє на розсмоктування випотів, набряків, крововиливів і інфільтратів;
- зміцнює м'язи і покращує трофіку тканин.

Прийоми, які використовуються при виконанні масажу при спортивних пошкодженнях, ті ж, що і при загальному масажі: погладжування, витискання, розтирання, розминка і інші. Вибір прийомів залежить від конфігурації м'язів, характеру і місця травми і т. Д.

Швидшому відновленню функцій суглобів і зв'язок при різних травмах сприяють також розтирання і мазі.

Одним з поширених видів спортивних ушкоджень є забої - пошкодження тканин і органів, які не зачіпають цілісності шкіри і кісток. При ударах спостерігаються припухлості, гематоми, розриви судин, м'язової тканини і нервів.

Вплив масажу: швидше проходять болі, набряки, відбувається зміцнення м'язів, їх функції стають колишніми.

При травмі м'яких тканин, без розриву великих судин, масаж потрібно зробити в 1-2-й день після неї. Проведення масажу на більш ранній стадії ефективніше діє на травмовані тканини, швидше відновлює їх функції.

Масаж, який проводиться при пошкодженнях опорно-рухового апарату, ділиться на два етапи: підготовчий і основний.

Підготовчий масаж проводиться на нетравмованих частинах. Він виконується протягом декількох сеансів (3-5), залежить від виду травми і больових відчуттів, які відчуває спортсмен. Він включає комплекс різних прийомів: погладжування, витискання, розминка і вібрації. Масаж роблять 2-3 рази в день. Сеанс триває 5 -7 хвилин. Для проведення перших сеансів масажу час на його прийоми розподіляється наступним чином: на розминку і погладжування - по 2-3 хвилини, а на поштовхи - 1 хвилину. Проводячи масаж, користуючись цією методикою, можна досягти зниження набряклості в області травми і нормалізації функції травмованої ділянки. Через 2-3 дні після проведення трьох-п'яти сеансів підготовчого масажу можна почати основний.

Основний масаж виконується на травмованій ділянці. До цього масажу приступають лише в тому випадку, якщо у спортсмена не спостерігається больові відчуття в зоні забою, набряклість тканин і висока температура. Проводити масаж починають з погладжування, витискання і розминання ділянок, що перебувають над зоною травми, після цього масують ділянку травми. При цьому застосовується легке комбіноване погладжування і

розтирання. У момент погладжування виконують натискання різної сили: чим далі від травмуються місця виконується натиснення, тим сильніше.

Проводити основний масаж можна з використанням лікувальних і зігріваючих засобів, в результаті період відновлення значно скорочується. Важливо і те, що масаж проводиться з метою відновлення функцій травмованої ділянки, тому його необхідно поєднувати з фізичними вправами і тепловими процедурами (до сеансу масажу).

Методика проведення масажу при розтягуванні зв'язок суглобів (дисторсии) Серед інших спортивних травм нерідко зустрічається пошкодження зв'язок суглобів. Найбільш часто розтягнення зв'язок зустрічається в блоковидних суглобах, в основному в гомілковостопному, променезап'ястковому, ліктьовому, колінному і в суглобах пальців. Часто під час розтягування зв'язкового апарату суглоба відбувається одночасне пошкодження його синовіальної оболонки, сухожиль, а в деяких випадках і суглобів, нервів.

В якості основних симптомів розтягнення зв'язок виступають біль і припухлість в області суглоба, а також обмеженість рухів в ньому.

При такому пошкодженні, як розтягнення, лікарем призначаються теплові процедури, зігріваючий компрес, ванни, парафін і масаж). При впливі на суглоби необхідно враховувати стан хворого і виконувати прийоми з такою силою, щоб пацієнт не відчував при цьому болю. При проведенні масажу суглобів потрібно пам'ятати про місця прикріплення м'язів до сухожиль і приділяти їм увагу.

Методика масажу при вивихах Вивих - стійке зміщення решт кісток за межі їх нормальної рухливості, часто супроводжується крововиливом. Його наслідком є розтягнення або розрив суглобової сумки і зв'язок. Найбільш часто спостерігаються вивихи верхньої кінцівки, зокрема плечового суглоба. При травматичних вивихах хворий відчуває гострий біль, особливо в перший час. До проведення масажу потрібно переходити тільки після вправлення вивиху і застосування лікувального методу, що забезпечує нерухомість тієї частини тіла, де виявлений вивих. Методика масажу при вивихах така ж, як і при розтягненнях.

Методика масажу при переломах Переломом називається порушення цілісності кістки. Травматичний перелом виникає при впливі на кістку будь-якого роду механічної сили. Кісткова мозоль може утворюватися довгий час; точний термін визначити не можна, тому що він залежить від віку і організму людини. А також від того, наскільки правильно були поєднані відламки. При використанні масажу покращується крово- і лімфообіг, а також активізується еластичність м'язів, і нормалізуються функції кінцівки. У випадках закритих переломів проведення масажу призначається на 2-3-й день після отримання травми. Масування допомагає заспокоїти біль, сприяє розсмоктуванню гематоми в ділянці перелому, а також якнайшвидшого утворення кісткової мозолі. Виконання масажу травмованої ділянки можливо при накладенні на неї гіпсової пов'язки. Коли гіпсова пов'язка вже накладена, слід провести підготовчий масаж і масаж здорової кінцівки. Протягом перших днів після травми масаж для зменшення підвищеного м'язового тону. У

перший час масаж повинен виконуватися протягом 3-4 хвилин, потім слід проводити масаж на інших кінцівках

Методика масажу при пошкодженні фасцій і м'язів. При розриві м'яза відчувається різкий біль, на місці травми з'являється набряк. Активне скорочення м'яза стає неможливим. Такого роду травми зазвичай є наслідком удару по шкірі яким-небудь тупим предметом в момент, коли м'яз сильно скорочений, або результатом раптового сильного скорочення м'язів. При розриві фасції і забитті м'яза проводиться масаж подібний до того, який робиться при розтягуванні м'язів: витискання і розминання. Масаж при даному типі травми проводиться на наступний день після забиття і з дозволу лікаря. Робиться масаж 2 рази на день по 5-7 хвилин. Час проведення масажу поступово має збільшуватися, до прийомів слід доповнити активно-пасивні руху. Некваліфіковано проведений комплекс масажу та фізіотерапевтичних процедур може привести до осифікуючий міозити (запалення скелетних м'язів).

Методика проведення масажу при міалгії Неправильна діяльність рухового апарату: надмірне напруження м'язів або, навпаки, їх мала рухливість, а також охолодження (тривале перебування в сирому приміщенні, воді і т. П.) - причини виникнення міалгії. Перед масажем слід прийняти теплові процедури: ванну, парову або суху баню. Після кожного енергійно виконаного прийому слід робити легкі розслаблюючі і болезаспокійливі прийоми (комбіноване погладження, поштовхи).

Методика масажу при міозиті Причини виникнення міозиту можуть бути простудного, травматичного та інфекційного характеру. Для цього захворювання характерна болочість, ущільнення і припухлість певної ділянки м'язів. Біль посилюється при спробі скорочення м'язів. Міозит буває гострим і хронічним. Масаж і теплові процедури - це комплекс заходів, які значно прискорюють процес одужання. Особливо сприятливий вплив масаж надає, якщо проводиться з растирками. Проводити масаж слід регулярно 2 рази на день. Тривалість сеансу в кожному окремому випадку повинна бути різна (від 5 до 15 хв і більше). Методика проведення масажу при міозиті така ж, як і при міалгії.

Тема 7. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕГМЕНТАРНО-РЕФЛЕКТОРНОГО МАСАЖУ. 2 год.

План

1. Проаналізувати особливості проведення сегментарно-рефлекторного масажу
2. основні прийоми та принципи побудови сеансу.
3. найбільш поширені травми і захворювання та особливості застосування масажу при них.

У арсеналі сучасної медицини є безліч способів рефлекторної дії на організм людини. Масаж значною мірою заснований на принципах такої дії. До систем рефлекторної дії на організм людини шляхом тиску (прессури) відносяться точковий, сполучнотканинний, періостальний і інші види масажу, засновані на тому або іншому принципі сегментарно-рефлекторної дії. Суть їх полягає в дії певними прийомами на окремі частини тіла, зону або точки шкірної поверхні, окістя чи інші тканини тіла людини. При цьому реакції організму залежно від виду чи способу дії абсолютно різні. Ці реакції називаються рефлекторними.

На основі фізіологічних принципів і теоретичних положень учення І.П.

Павлова, А.Е . Щербак (1903 р) запропонував і обґрунтував новий напрям в розвитку лікувального масажу – сегментарно-рефлекторний масаж. Сегментарно-рефлекторний масаж, що розвивається і ефективно використовується в клінічній практиці, передбачає не пряму дію на хворий орган, а дію на зони, які інервуються тими ж сегментами спинного мозку, здійснюючи таким чином непрямий вплив на механізми патогенезу. Наприклад, масажуючи відповідні паравертебральні зони можна впливати на моторну, секреторну і евакуаторну функції шлунку; при судинних захворюваннях і травмах нижніх кінцівок масажем поперекової області можна позитивно впливати на кровообіг, трофічні процеси в тканинах і регенерацію, сприяти відновленню рухових та інших функцій. Масаж грудної клітки сприяє усуненню і розсмоктуванню залишкових явищ після запалення легенів, плеври і попереджає розвиток спайкового процесу.

Масаж комірної зони знижує артеріальний тиск при гіпертонічній хворобі, усуває головний біль при неврозах і стомленні.

Всі тканини, органи і системи організму людини є єдиними цілими і знаходяться в тісних взаєминах. Рефлекторні зміни можуть виникнути в шкірі, м'язах, сполучній та інших тканинах, і в свою чергу, впливати на первинне вогнище, підтримуючи патологічний процес. Усуваючи за допомогою масажу ці зміни в тканинах, можна сприяти ліквідації первинного патологічного процесу, відновленню нормального стану організму.

Ділянки поверхні шкіри з підвищеною чутливістю, в яких виникають больові відчуття при захворюваннях внутрішніх органів, отримали назву зон Захаріна-Геда. Російський клініцист Г.А . Захарін вперше описав їх в 1889 р. Докладніший опис зв'язків різних внутрішніх органів з певними ділянками шкіри був зроблений Н. Гедом в 1893-1896 рр.

Фізіологічно виникнення зон підвищеної чутливості пояснюється тим, що больові імпульси, що поступають через симпатичні волокна від

внутрішніх органів в спинний мозок, іррадіюють – розповсюджуються на всі чутливі клітини даного сегменту, порушуючи їх функції. Таке збудження проектується в ті області шкіри, які пов'язані з цим сегментом. Відомо, наприклад, що при кардіосклерозі і явищах стенокардії больові відчуття виникають в лівій руці, на внутрішній поверхні плеча, в підпахвовій області, біля лопатки. Можливий і зворотний рефлекторний процес: патологічний осередок на поверхні шкіри обумовлює біль у внутрішніх органах.

Сегментарно-рефлекторний масаж відрізняється від класичного масажу тим, що крім дії на уражений орган відбувається додаткова опосередкована дія на уражені тканини, органи і системи організму.

При сегментарному масажі застосовують всі основні прийоми класичного масажу: погладжування, вижимання, розтирання, розминання, вібрацію.

Використовуються і допоміжні прийоми, наприклад: штрихування, пиляння, тиснення, валяння, розтягання суглобово-зв'язкового апарату, струс грудної клітки, тазу, внутрішніх органів, тощо.

Крім того, використовують і спеціальні прийоми: “свердління”, “переміщення” та інші.

Прийоми сегментарного масажу слід проводити ритмічно, ніжно, без надмірних зусиль, заздалегідь вибравши масажованому сегменту тіла фізіологічне положення.

Під терміном “сегментарний масаж” мається на увазі не тільки дія на рівні певного сегменту спинного мозку, але і особлива техніка і методика проведення масажу.

Особливостями техніки сегментарного масажу є послідовна диференційна дія на шкіру погладжуванням і витисканням; на м'язи – розминанням, витисканням, натисканням і зміщенням.

Крім цих прийомів застосовуються також прийоми розтирання на суглобах, фасціях, сухожилках, зв'язках.

Методика застосування сегментарного масажу:

- 1) сеанс масажу необхідно починати з поверхневих тканин;
- 2) масаж слід починати з нижніх сегментів, поступово переходячи на вище розташовані відділи, наприклад з D8 до D1;
- 3) прийоми доцільно починати з сегментарних корінців у місця виходу з хребта.

Тема 8 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СХІДНИХ СИСТЕМ МАСАЖУ 2 год

План

1 Особливості східних систем масажу.

2 Різновиди технічних прийомів, відмінність від класичного масажу.

Східна система масажу розвивалася в країнах Малої і Середньої Азії, де застосовується і зараз. У літературі питання про східний масаж освітлений слабо, але методика, очевидно, добре передавалася протягом багатьох років з покоління в покоління.

Його відмінності від європейського класичного масажу полягають в наступному:

1. Масаж проводиться без застосування змащувальних засобів з метою більш глибокого впливу на покриття тіла.

2. Прийоми виконуються не тільки руками, але і ногами.

3. Напрямок руху при виконанні прийомів не тільки від периферії до центру, а й у зворотний бік.

Масаж, що виконується ногами, робиться в основному в лазнях, на попередньо розпарених суглобах, а також застосовується для спортсменів з добре розвиненою мускулатурою. Слід попередити, що масаж ногами повинен виконуватися з особливою обережністю і тільки дуже міцним людям, бо можливі наслідки у вигляді зсуву міжхребцевих дисків.

Рухи на окремих частинах тіла здійснюються за напрямками меридіанів (каналів), за якими, згідно східної філософії, тече життєва енергія «ци» *. Так, при масажі внутрішньої (медіальної) сторони нижньої кінцівки рухи виробляються знизу вгору, бо меридіани нирок, селезінки - підшлункової залози і печінки мають напрямок від низу до верху, а при масажі зовнішньої (латеральної) сторони ноги - руху зверху вниз, у напрямку розташованих тут меридіанів сечового міхура, жовчного міхура і шлунку.

Масажуючи внутрішню сторону верхньої кінцівки, руху слід робити зверху вниз, бо розташовані тут меридіани серця, легені й перикарда мають напрямок зверху вниз, а масажуючи зовнішню сторону - руху знизу вгору, бо меридіани тонкої кишки, товстої кишки і трьох частин тулуба орієнтовані саме в цьому напрямку.

Дотримуючись цих руху, фахівці східного масажу дотримуються тих же концепцій, що і при застосуванні акупунктури і точкового масажу.

У східному масажі застосовують такі прийоми:

погладжування, розтирання, розминка, розтягування і викручування кінцівок. Погладжування, розтирання і розминання виконуються зі значним тиском, яке досягається максимальним використанням маси тіла масажиста. Тому даний масаж проводиться на підлозі або на низькій канапі. Розтягування і викручування кінцівок або хребетного стовпа в якійсь мірі можна віднести до пасивних рухів європейського класичного масажу. Прийоми виконуються спочатку на задній поверхні тіла в положенні лежачи на животі - на спині, руках, сідницях, стегнах, гомілки і стопи, потім на передній поверхні в положенні лежачи на спині - на стегнах, животі, грудях, плечах.

Окремі елементи східного масажу схожі з прийомами масажу, поширеного у африканських і південноамериканських народів.

Східний масаж може бути точковим і лінійним. Якщо точковий масаж використовується достатньо часто й описується у багатьох літературних джерелах, то лінійний масаж мало кому знайомий, і його опис зустрічається в рідкісних виданнях, незважаючи на очевидну ефективність.

Точковий масаж — це дія на акупунктурні («біологічно активні», «життєві») точки. У країнах Сходу його називають по-різному: у Китаї — пальцевим чжень, в Японії — шиацу або сиацу («ши», «си» — пальці, «ацу» — натискання).

У багатьох точках при пальцевому чжень можна отримати такі ж відчуття, як при уколах і цзю, наприклад, у точках ділянок скроні, вуха, обличчя, шиї, плеча, внутрішнього краю лопатки, грудей (від нижнього краю ключиці до III ребра), сідничній ділянці, в точках кінцівок [3].

Точковий масаж (акупресура) може здійснюватися не тільки пальцями, але і спеціальними пристосуваннями, наприклад голкою з кулястим наконечником або сталеву кулькою діаметром до одного міліметра (японський метод — цуботерапія).

В Японії метод точкового масажу дуже поширений. У минулому столітті Токуїро Намікоши заснував школу шиацу, в якій підготовлено тисячі кваліфікованих спеціалістів. Точковий масаж не тільки використовується для лікування хвороб, але й може допомогти кожній людині зробити своє життя здоровішим і повноціннішим.

Якщо точковий масаж здійснюється в ділянці акупунктурних точок і зон, то **лінійний масаж** — відповідно до основних і м'язово-сухожильних меридіанів.

Східний масаж на відміну від європейського не має вікових обмежень. Механізм дії масажу подібний до дії голкотерапії: внаслідок механічного подразнення шкіри і тканин, що лежать глибше, при виконанні різноманітних спеціальних прийомів будь-якої сили виникає збудження механорецепторів, призначених для перетворення енергії механічних подразнень у специфічну активність нервової системи — у сигнали, що несуть нервовим центрам інформацію. При механічному подразненні під час масажу піддаються дії не тільки чутливі закінчення, закладені у шкірі, але і баро-, хемо- і ангіорецептори, закладені в підшкірній клітковині, м'язах, зв'язках, периневральних і периваскулярних сплетеннях. Поліпшуються трофіка й функція шкіри, м'язів, зв'язок, а також секреція синовіальної рідини, лімфовідтік і кровопостачання відповідних органів і систем.

Згідно з теоріями традиційної китайської медицини, масаж сприяє відновленню порушеної рівноваги між системами інь і ян, що призвели до того або іншого захворювання. Масаж може також «зміцнити» життєву енергію, яка нібито убуває не тільки під час захворювання, але й при старінні організму, коли зростають дисгармонія між енергією чи, кров'ю та дисфункцією п'яти органів чжан. Само по собі «убування» енергії, що виникає при різних обставинах, зокрема при надмірних стресових ситуаціях, може спричинити серйозні захворювання, тому одного масажу буває недостатньо. Іноді необхідно поєднувати голкотерапію, фітотерапію і лікувальну гімнастику [4].

Протипоказань щодо східного масажу практично немає. Застереженнями є масаж у ділянці гнійників, відкритих ран, що кровоточать, пухлин, поблизу великих судин. Протипоказаний масаж при гарячкових станах, особливо невідомої етіології, інфекційних захворюваннях, остеомієліті, хворобах крові, артеріальному й венозному тромбозі, захворюваннях шкіри, нігтів і волосся інфекційної й нез'ясованої етіології, гострих психічних захворюваннях.

ПРИЙОМИ ТРАДИЦІЙНОГО СХІДНОГО МАСАЖУ

На Сході у кожній країні є свої школи масажу, а в кожній школі практикуються свої прийоми. Проте за їх основу взято вісім базових прийомів, що використовувалися в давньосхідній школі масажу. Посилаючись на А.С.Менд (1981), Г. Лувсан (1980, 1986) наводить їх у своїх монографіях. Згідно з теоріями давньосхідної медицини, всі прийоми масажу ділять на інь- і янь-прийоми. Інь-прийоми використовуються при лікуванні «синдрому порожнечі» для посилення і відновлення функції, тобто з метою тонізації; янь-прийоми — при лікуванні «синдрому повноти» для нормалізації підвищеної функції, тобто з метою седації.

Залежно від сили й тривалості дії деякі прийоми можуть мати седативний або тонізуючий ефект.

Виділяють також нейтральні прийоми, що «гармонізують» інь і янь організму. Для гармонізуючого масажу можуть використовуватися як інь-, так і янь-прийоми, але з середньою силою і глибиною натискання, з середньою тривалістю дії.

Лінійне погладження - це коротка легка поверхнева дія на шкіру, підшкірну клітковину й м'язи. Впливають І пальцем (подушечкою або тильною стороною), проводячи 50–150 рухів у хвилину вздовж меридіану або від однієї точки до іншої можна одночасно обома руками, можна робити долонями. Виконують прийом лише першими пальцями, а інші чотири тримають у висячому положенні або фіксують на шкірі. Цей прийом використовується на спині, голові й передпліччях. Залежно від швидкості й інтенсивності чинить тонізуючу або гармонізуючу дію.

Защипування. Прийом характеризується сильною дією на точку (зону) унаслідок защипування шкіри з тканинами й м'язів, що підлягають, І і II або п'ятьма пальцями. Спочатку цей рух виконується легко й м'яко, потім сила дії збільшується до отримання інтенсивної гіперемії. Паравертебрально розташовані точки масують (защипують) п'ятьма пальцями симетрично з обох боків. Дія повинна бути сильною, але не дуже болючою. Це седативний метод.

Переривчасте натискання. Прийом виконується одним пальцем (подушечкою великого пальця, вказівним, середнім або кількома пальцями відразу). Іноді двома руками одночасно. Зазвичай для посилення ефекту один великий палець розташовується поверх іншого. Переривчасте натискання може здійснюватися долонею і навіть ліктем (у сідничній ділянці) до отримання відчуття тепла. Натискання сильне. Метод відповідає седативному.

Погладжування і тертя точки. Погладжування з поступовим переходом у тертя точки меридіану або зони одним або кількома пальцями, всією долонею, її ребром, або симетрично обома руками. Якщо розтирання (кругове) проводиться з достатньою силою, до відчуття тепла - метод седативний. Якщо

тертя легке, майже торкання зі слабкими відчуттями тепла - тонізуючий. Якщо тертя проводиться з середньою силою й частотою - гармонізуючий.

Обертання. Дія обертальними рухами пальців, усією долонею, ребром долоні на точку меридіану або навколо болючої ділянки. Часто обертальне розтирання проводять зведеними разом вказівним, середнім, безіменним пальцями й мізинцем. Обертання проводять із частотою 50–60 кругових рухів в хвилину. Прийом використовується для тонізації, іноді при обертанні з середньою силою натискання — для гармонізації.

Постукування й поплескування. Постукування можна проводити кінчиками всіх п'яти пальців, кулаком, долонею, можна одночасно обома, а також складеними кистями (кулачками). Особливо необхідний цей прийом під час масажу при зниженому тонусі м'язів. Сила постукування повинна бути однаковою, рухи ритмічні, 150–200 ударів у хвилину. Метод тонізуючий.

Натягнення й обертання. Прийом використовується для відновлення рухливості суглобів. Крім того, він є завершальною частиною будь-якого східного масажу. Здійснюється двома руками: одна фіксує проксимальну частину суглоба, друга — проводить натяг і пасивні рухи в суглобі, поступово збільшуючи об'єм рухів. Метод тонізуючий.

Вібрація. Виконується пальцем (середнім), а вказівний його підтримує. Вібрація точки або болючої зони може здійснюватися долонею. Це коротке сильне натискання з вібрацією 150–200 коливань у хвилину. Метод седативний.

Лінійний масаж здійснюється рухом рук масажиста чітко по ходу меридіану, якщо масаж тонізуючий при «синдромі порожнечі», і проти ходу меридіану при «синдромі повноти» (масаж седативний). Шлях масажу повинен бути максимально точним і не зачіпати меридіанів, не залучених у патологічний процес.

При масуванні «активних» точок можна користуватися не тільки пальцями, долонями, але й спеціальними пристроями, наприклад паличками з дерева, металу або слонової кістки із закругленим кінцем: тупішим — для седатування і більш тонким — для тонізації. Користуються також циліндричними стержнями й голками з кулястими наконечниками діаметром 5–6 мм для седатування або 1–2 мм для тонізації. Тривалість тонізуючого масажу — 3–5 хв, седативного — 15–25 хв. Зазвичай проводиться 10–15 сеансів. Клінічний ефект може настати дещо раніше, проте для його закріплення проводять ще кілька процедур.

При «синдромі повноти», особливо при захворюванні, що недавно виникло, застосовують коротший курс лікування, ніж при «синдромі порожнечі», коли необхідний тонізуючий масаж і більш тривалий курс лікування — до 15–20 сеансів. Потім — повторення лікування.

Японський масаж шиацу описаний Токуїро Намікоши в книзі «Японська терапія натисканням пальцями», що переведена й опублікована в 1986 році. З тих пір з'явилося чимало посібників із шиацу-терапії, зокрема великий розділ «Японський масаж шиацу», виконаний П.П. Соколовим для енциклопедії масажу С.М. Мартинова (2001). Автор стверджує: масаж шиацу, що з'явився в ХХ столітті, — це сучасна інтерпретація традиційного для Японії масажу амма, який багато сторіч існує в східній медицині. Шиацу зазвичай проводиться одним сильно витягнутим пальцем, частіше лише великим. Достатньо жорстке

натискання здійснюється «подушечкою» пальця чітко перпендикулярно до поверхні шкіри. П.П. Соколов порівнює натискання при шиацу-терапії з натисканням на кнопки: палець затримується на кожній декілька секунд. Натискання достатньо інтенсивне. Сила натискання змінюється від максимально можливого до легкого дотику. Частота — 5-10 разів у секунду. Масаж може проводитися обома руками симетрично або двома-трьома пальцями, накладеними один на одного.

Масаж ділянки голови використовується при головному болі неврогенного і судинного характеру, при наслідках черепно-мозкової травми, деяких видах порушення сну, при неврозах, запамороченні, зниженні пам'яті та ін.

Масаж у ділянці спини використовують не тільки при больових синдромах, але і при захворюваннях внутрішніх органів, частіше по «співчутливих» точках, розташованих на першій та другій гілці меридіану.

Масаж у ділянці живота застосовується часто при хронічних порушеннях процесів травлення, особливо при закрепах, опущенні внутрішніх органів, одночасно зі статичною гімнастикою.

Масаж суглобів здійснюється по точках меридіанів, що проходять у ділянці хворих суглобів. Для зручності виконання масажних прийомів кожен суглоб умовно розподіляють на внутрішній, зовнішній передній і задній квадранти. Масаж починають із прийому обертання. При цьому починають із проксимальної частини суглоба, проводячи м'якими, легкими круговими рухами 6–7 разів до появи відчуття легкого тепла. Потім проводять вібрацію із сильним натисканням.

Тривалість натискання на точку — від 5 до 7 с, виняток становлять точки шиї, дія на які не перевищує 3 с. Сила натискання повинна бути такою, щоб викликати відчуття, середнє між болісним і приємним. Сеанс масажу продовжується від 30 хв до 1 години. Використовуються точки як близько розташовані до хворого місця, так і віддалені.

При японському масажі шиацу деякі пункти (точки впливу) вимагають особливої уваги (це залежить від основного захворювання). Найбільший ефект може бути отриманий при обробці всіх пунктів за один сеанс. У японському масажі шиацу велике значення надається пальцям рук і ніг. Японські дослідники, стверджують, що через пальці, пов'язані з нервовою системою, дія передається до внутрішніх органів і тканин, тому кожен сеанс масажу обов'язково включає стимуляцію долонь і стоп, і дрібних суглобів рук і ніг.

Протипоказання до масажу Шиацу: інфекційні хвороби, хвороби крові, онкологічні захворювання, остеомієліт, захворювання невідомої етіології, переломи кісток, гострі болі в животі, захворювання, що вимагають реанімації й інтенсивної терапії.

Найчастіше масаж шиацу застосовується при втомі, деяких видах порушення сну, а також на додаток до основного лікування при захворюваннях: бронхітах і бронхіальній астмі, порушенні функцій шлунка й кишечника, особливо запорах, захворюваннях суглобів і хребта (остеохондроз), судомах литкових м'язів, неврозах, головному болі. Особливе значення цей вид масажу має у відновному періоді і може проводитись достатньо тривалий час з невеликими перервами.

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. 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.
4. Вейцман В. В. Массаж / В. В. Вейцман. – Москва : Правда, 2000. – 577 с.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с. – ISBN 5-85009-765-1.
6. Петров К. Б. Особенности классического массажа отдельных частей тела / К. Б. Петров. – Киев : Гость, 2002. – 134 с.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.
8. Штеренгерц А. Е. Массаж для взрослых и детей / А. Е. Штеренгерц, Н. А. Белая. – Киев : Здоровья, 1992. – 384 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

9. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
10. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
11. 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

12. 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