**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж »**

**им.Р.П.Аскерханова**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**практического занятия**

**по теме:**

**«Общие основы массажа. Техника массажа»**

**Дисциплина: ПМ 02 реабилитация**

**Специальность: 34.02.01 МСО**

**Автор – составитель: Зайнаб Магомедовна Гафурова**

**Махачкала 2021 г.**

Рассмотрена и утверждена на заседании общеклинической цикловой методической комиссии

Протокол № 2 от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Саламова

Согласовано

методист

П.А.Гамидова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Данная методическая разработка предназначена для проведения практического занятия для обучающихся специальности 34.02.01. «Реабилитация» по теме « Общие основы массажа. Техника массажа». Знание обучающимися особенностей проведения основных и вспомогательных приемов массажа позволяет правильно оказать необходимую помощь, предупредить возможные осложнения.

Автор – составитель: Зайнаб Магомедовна Гафурова

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1.Пояснительная записка……………………………………………………4стр.

2.Основная часть

2.1.Технологическая карта…………………………………………………..5стр

2.2.Содержание практического занятия…………………………………...10стр.

2.3.Самостоятельная работа обучающихся………………………………..43стр

2.4.Дидактический материал……………………………………………….49стр.

3.Заключение………………………………………………………………...62стр.

4.Список информационных источников…………………………………..63стр.

5.Приложение1 …………..………………………………………………..64стр.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Изучение данной темы позволит обучить своевременной методике обучающихся, а так же поможет повысить квалификацию и профессионализм будущих медсестер.

Практическое занятие по теме проводится по типу комплексного применения знаний, умений и навыков, целью организации которого является выработка умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях и рассчитано на проведение в массажных кабинетах.

Данная методика может стать основой для проведения занятий по теме модуля, а так же способствует повышению мотивации обучающихся и отработке основных алгоритмов манипуляций.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Технологическая карта практического занятия в соответствии с требованиями ФГОС СПО**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО преподавателя, квалификационная категория** | Гафурова Зайнаб Магомедовна  высшая | | | | | | | | |
| Код, наименование специальности | 34.02.01 – МСО | | | | | | | | |
| Учебный цикл |  | | | | | | | | |
| Учебная дисциплина/МДК | МДК | | | | | | | | |
| Интегративные связи | Межпредметные | | | Внутрипредметные | | | | | |
| Анатомия и физиология  Неврология  Травмотология  Общий уход  Сестринское дело | | | ЛФК  Физиотерапия | | | | | |
| Формируемые компетенции | Общие компетенции | | | Профессиональные компетенции | | | | | |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.  ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.  ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.  ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.  ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.  ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.  ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | | ПК 4.1  ПК 4.2. Оказывать профилактическую и медико-социальную помощь  ПК 4.3. Оказывать доврачебную помощь  ПК 4.4. Осуществлять интенсивный уход  ПК 4.5. Участвовать в оказании помощи пациентам  ПК 4.6. Информировать пациентов по вопросам | | | | | |
| Уровень освоения | 1-ознакомительный (узнавание ранее изученных обьектов, свойств)  2 -репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)  3 -продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач) | | | | | | | | |
| **Тема учебного занятия** | **Общие основы массажа. Техника массажа.** | | | | | | | | |
| Количество часов | 6 | | | | | | | | |
| Вид учебного занятия | Практическое занятие | | | | | | | | |
| Тип учебного занятия | Занятие комплексного применения знаний, умений и навыков | | | | | | | | |
| Методы обучения | Репродуктивный, частично-поисковый | | | | | | | | |
| Цели учебного занятия | Обучающая | | Развивающая | | | | Воспитательная | | |
| 1.Ознакомить обучающихся с общими основами и массажа.  2.Изучить особенности проведения основных и вспомогательных приемов массажа. | | 1.развивать у обучающихся умение выделить главное и существенное в изучаемом материале (составление опорных конспектов);  2.понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  3.развивать у обучающихся познавательный интерес и умение работать с дополнительной литературой и интернет-ресурсами | | | | 1.Формирование сознательного отношения к процессу обучения.  2.воспитание у обучающихся чувства ответственности за жизнь пациента  3.привитие  добросовестного отношения к своим обязанностям, чуткого и внимательного отношения к больному,  4. стремится воспитывать чувство гордости за избранную профессию. | | |
| Методы контроля результатов обучения темы учебного занятия | * устный опрос (групповой или индивидуальный); * решение ситуационных задач; * выполнение алгоритмов манипуляций; * тестирование (письменное или компьютерное) | | | | | | | | |
| Формы обучения | * Индивидуальная форма обучения подразумевает взаимодействие преподавателя с одним учеником. * В групповых формах обучения учащиеся работают в группах, создаваемых на различных основах. * Фронтальная форма обучения предполагает работу преподавателя сразу со всеми учащимися в едином темпе и с общими задачами | | | | | | | | |
| Организация образовательного пространства учебного занятия | Материально-техническое обеспечение | Основная литература | | | Дополнительная литература | | | | Методическая литература |
| 1. Тонометр  2. Фонендоскоп  3. Электромассажер  4. Массажное кресло  5. Массажная кушетка  6. Массажные тренажеры | 1. ЛФК и массаж. (учебная литература для учащихся медицинских училищ) Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. – М.: Медицина, 2009. | | | 1. Основы реабилитации. Учебно-методическое пособие для преподавателей. Шумова А.Л. – Москва, ВУНМЦ, 2016. | | | | 1Метод.разработка  2.Поурочный план  3.Рабочая программа  4..Методическое пособие для производственной практики |
| Характеристика этапов урока | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся | | | | Формы обучения | | Результат | |
| Организационный момент 5 (мин) | Приветствует, проверяет готовность к занятию | Приветствуют педагога, проверяют уровень своей готовности к уроку | | | | Фронтальная | | Волевая саморегуляция | |
| Проверка домашнего задания 20(мин) | Проводит фронтальную проверку домашнего задания с целью выявления обучающихся, не выполнивших данный вид работы; организует повторение базового теоретического материала | Демонстрируют уровень выполнения домашнего задания, задают вопросы, возникавшие в ходе осуществления самостоятельной работы. | | | | Фронтальная | | Умение отличать выполненное задание от невыполненного, определять объем знаний, которые уже были усвоены и которые еще предстоит усвоить. | |
| Первичная проверка понимания изученного 40 (мин) | Озвучивает важные положения ранее пройденной темы, осуществляет постановку учебной проблемы. | Отвечают на вопросы педагога, участвуют в процессе постановки учебной проблемы. | | | | Фронтальная | | Умение точно выражать свои мысли и формулировать вопросы для получения ответов. Формирование четких мыслительных процессов, выработка умения анализировать информацию. | |
| Применение новых знаний, обобщение и систематизация 140(мин) | Предлагает индивидуальные задания | Выполняют полученные задания по установленному алгоритму, проводят самоконтроль | | | | Индивидуальная | | Выработка УУД (универсальные учебные действия): оценка, контроль. | |
| Контроль и самоконтроль, коррекция – 45 мин | Организует самостоятельную проверку с применением новых знаний, помогает обучающимся выполнять контроль друг друга и самоконтроль. | Выполняют самостоятельную работу, перекрестный контроль, самоконтроль. | | | | Индивидуальная | | Умение структурировать знания, выбирать наиболее эффективные способы решения задач. | |
| Подведение итогов занятия, рефлексия -20 мин. | Актуализирует внимание на пройденном материале, задает вопросы о задачах урока, побуждает к высказыванию своего мнения, соотносит достигнутые цели с поставленным результатом. | Формулируют результат работы на уроке, называют основные тезисы усвоенного материала. | | | | Фронтальная | | Самоопределение, самоусвоение знаний, определение объема материала, который еще предстоит выучить. | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ (конспект)**

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА**

Массаж представляет собой совокупность приёмов механического дозированного воздействия на какие–либо участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной или профилактической целью.

**Лечебный массаж** использует в медицинской практике большое количество приёмов. Основные из них: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Массаж может быть общим, когда массируют всё тело, и местным (локальным), когда массируют какую–либо его часть (спина, воротниковая зона, рука, нога, сустав). Механические воздействия на ткани оказывают кистью руки – мануальный массаж (от лат. manus – кисть) или с помощью специальных аппаратов – аппаратный массаж, непосредственно или через колебания упругих сред, например, воды (подводный массаж).

**Сегментарно - рефлекторный массаж** как новое направление лечебного массажа предложил и обосновал учёный А. Е. Щербак (1903–1935). Массаж, оказывая не прямое действие на больной орган, а на зоны повышенной чувствительности, тем самым способствует устранению первичного патологического процесса восстановлению функций тканей. Сегментарно -рефлекторный массаж отличается от классического тем, что он осуществляется не в зоне больного органа, а в зоне отражённой боли (зоны Захарьина–Геда). При нём применяют все приёмы классического массажа -поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.

**Точечный массаж** в отличие от сегментарно - рефлекторного - это массаж узко ограниченных участков поверхности тела. Этот вид массажа применяют как метод рефлексотерапии. Показания: постинсультные и посттравматические парезы и параличи, заболевания и травмы спинного мозга, периферических нервов. Эффективны тормозной и возбуждающий приемы.

**Аппаратный массаж** применяют при всех видах массажа, он имеет следующие разновидности: вибрационный, водный (гидромассаж), вакуумный и др.

**Вибрационный массаж** представляет собой способ лечения с помощью механических колебаний (вибраций) участков тела, обусловленных воздействием различных аппаратов–вибраторов.

**Водный массаж** основан на комбинированном воздействии на организм воды и массажных манипуляций руками или с помощью аппарата. К нему относятся: подводный душ–массаж, подводный ручной массаж, подводный массаж щетками, водоструйный массаж и др.

**Вакуумный массаж** (пневмомассаж) характеризуется механическими воздействиями на ткани повышенного и пониженного давления воздуха, создаваемого в специальном аспираторе, который прикладывается к телу.

**Спортивный массаж** применяют в период тренировок спортсменов с целью совершенствования физических и психоэмоциональных качеств спортсменов, повышения работоспособности.

**Гигиенический массаж** проводят в сочетании с зарядкой (утренней гигиенической гимнастикой) в форме самомассажа.

**Косметический массаж** бывает профилактический и лечебный. Цель профилактического - сохранение в хорошем состоянии кожи лица, шеи, её свежести и эластичности, а также после хирургических операций на лице.

**Механизм действия массажа на организм**

Массаж оказывает многообразное влияние на кожу, он улучшает секрецию сальных и потовых желёз, улучшает лимфо – и кровообращение, обмен веществ. Под действием массажа может повышаться или понижаться возбудимость нервной системы в зависимости от её функционального состояния и методики массажного воздействия.

При массаже воротниковой зоны с рецепторов кожи раздражения передаются рефлекторно в ЦНС и через кору большого мозга оказывают нормализующее влияние на течение патологического процесса. Массаж оказывает выраженное влияние на периферическую нервную систему, улучшая кровоснабжение, окислительно–восстановительные и обменные процессы в нервной ткани. Под действием массажа – поглаживания, разминания, проводимых по направлению к сердцу, кожные лимфатические капилляры легко опорожняются, а такие приёмы, как вибрация, поколачивание, похлопывание, вызывает расширение лимфатических сосудов. Таким образом, массаж ускоряет движение лимфы, увеличивает приток питательных веществ к тканям массируемого участка и освобождает их от продуктов обмена веществ. Благотворное влияние массажа на сердечно–сосудистую систему сказывается в том, что при его применении происходит перераспределение крови в органах и тканях. Кровь от внутренних органов оттекает к коже, мышцам, наступает расширение периферических сосудов. Всё это облегчает работу сердца, уменьшаются застойные явления в большом и малом кругах кровообращения, повышаются обмен веществ, усвоение тканями кислорода. Массаж увеличивает количество функционирующих капилляров, ширина их увеличивается, улучшается кровоток. Массаж области головы, шеи, надплечий снижает артериальное давление у больных гипертонической болезнью. Массаж оказывает благоприятное влияние на мышечную систему, под его воздействием улучшается их кровоснабжение, а значит, и питание, повышаются эластичность, сила и работоспособность, замедляется наступление атрофии мышц при заболеваниях. Под влиянием массажа увеличиваются эластичность и подвижность связок. Массаж увеличивает секрецию синовиальной жидкости, способствует рассасыванию отёков, выпотов и патологических отложений в суставах. Массаж улучшает функцию внешнего дыхания у больных при операциях на грудной и брюшной полостях, гипертонической болезни, неспецифических заболеваниях органов дыхания, увеличивает насыщение крови кислородом. Влияние массажа на обменные процессы. Массаж оказывает благотворное влияние на газообмен, белковый и минеральный обмен, увеличивая выделение из организма минеральных солей.

Массаж активизирует защитно–приспособительные механизмы организма, оказывая положительное влияние на процесс выздоровления при различных заболеваниях.

**ТЕХНИКА МАССАЖА**

В практике лечебного ручного (мануального) массажа принята классификация техники массажа, разработанная А. Ф. Вербовым (1941). Существуют основные и вспомогательные приёмы.

Основные приёмы массажа:

1) поглаживание, 2) растирание, 3) разминание, 4) вибрация.

**Поглаживание**

Поглаживание – приём, характеризующийся тем, что массирующая рука скользит по коже и, не сдвигая её в складки, производит различной степени надавливание.

Поглаживание бывает плоскостное и обхватывающее. Оно производится всей кистью, ладонной поверхностью на массируемую область.

Техника выполнения – при плоскостном поглаживании кисть выпрямлена, пальцы сомкнуты и находятся в одной плоскости. При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы расслаблены, большой палец отведён. Массируемая поверхность плотно обхватывается кистью. Поглаживание может быть поверхностным, когда его осуществляют нежно, без усилия, и глубоким, когда рука массажиста производит более энергичное надавливание на ткани.

Поверхностное поглаживание вызывает торможение кожного анализатора и этим оказывает успокаивающее влияние на ЦНС, снимает эмоциональное напряжение, способствует расслаблению мышц. Улучшая кровообращение в коже, оно усиливает обменные процессы, повышает упругость и эластичность. Глубокое поглаживание всегда проводят по ходу лимфатических сосудов по направлению к лимфатическим узлам. Оно усиливает отток лимфы и венозной крови, способствует удалению из тканей продуктов обмена, устраняет застой и отёки. Поглаживание производят продольно, поперечно, зигзагообразно, кругообразно и спиралевидно.

Непрерывное поглаживание способствует торможению ЦНС, так как при этом раздражаются рецепторы на значительной поверхности кожи.

Прерывистое поглаживание (ритмичные прерывистые движения) оказывает раздражающее влияние на тактильные рецепторы, тем самым возбуждая ЦНС. В лечебной практике используют вспомогательные приёмы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное. Поглаживанием начинают массаж и заканчивают выполнение каждого приёма.

**Растирание**

Растирание – приём, когда рука массажиста при надавливании смещает подлежащие ткани в разных направлениях.

Растирание – основной приём при лечении суставов, контрактур, рубцов, спаек. Он выполняется одной или обеими руками: а)раздельно – обе руки одновременно движутся параллельно в противоположных направлениях; б)совместно – одна рука накладывается на другую с целью более выраженного воздействия («отягощённая кисть») на ткани.

Вспомогательными приёмами растирания являются: штрихование, строгание, пиление, и пересекание, граблеобразное, гребнеобразное и щипцеобразное растирание.

**Разминание**

Разминание как приём массажа предназначено для воздействия на мышцы, вызывающего растяжение мышечных волокон, импульсы из которых суммируясь, поступают в ЦНС, вследствие чего возникают ответные рефлекторные изменения в нервной и мышечной системах.

Основные приёмы его – продольное и поперечное разминание; продольное выполняют одной или двумя руками, поперечное – двумя руками.

Вспомогательные приёмы разминания: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, гребнеобразное и щипцеобразное разминание, подёргивание, сжатие.

**Вибрация**

Вибрация – это приёмы массажа, с помощью которых массируемые ткани совершают колебательные движение с различной скоростью и амплитудой. Различают непрерывную и прерывистую вибрацию.

К непрерывной вибрации относятся потряхивание, сотрясение, встряхивание. Эти приемы используются для воздействия на мышцы.

Прерывистая вибрация (поколачивание). При выполнение этого приёма рука массажиста наносит тканям одиночные, ритмично следующие друг за другом удары. К приёмам прерывистой вибрации относятся пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, стегание.

**Местный массаж** показан при механических повреждениях мягких тканей, костей и суставов (ушибы, трещины, переломы, растяжение связок) и хронических воспалительных процессах в них (отеки местного проис­хождения, хронические инфильтраты, заболевания су­ставов), при спастических и вялых параличах, радику­литах, атрофии мышц, атонии кишечника.

**Общий массаж**, показан тогда, когда необходимо усилить процессы обмена, например при ожирении, подагре и др.

**Массаж противопоказан** при острых лихо­радочных состояниях, кровотечении, кровоточивости, на­личии кожных высыпаний, экземе, фурункулезе, гнойных и туберкулезных процессах, заболеваниях сосудов (анев­ризмы, тромбоз вен, варикозные расширения вен, лим­фангиты), острых воспалительных процессах (аппенди­цит, воспаление почек, воспаление органов женской по­ловой сферы), камнях в желчных и мочевых путях, зло­качественных опухолях, психозах.

**СИСТЕМЫ МАССАЖА**

1. **КЛАССИЧЕСКАЯ МАССАЖНАЯ ШКОЛА**

Разнообразие приёмов массажа, техник их выпол­нения и рекомендаций по применению составляют сис­тему массажа. Вполне логично, что на базе западной и восточной культур сложились европейская классичес­кая система массажа и многообразная система восточ­ных техник.

«Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись!» — как совершенно справедливо писал Р.Киплинг. Тем не менее в русле общей интегра­ции культур происходит и выборочное объединение мас­сажных терапевтических методик. При этом сохраня­ется самобытность каждой из систем и составляющих их структур.

Европейский классический массаж появился в ре­зультате объединения русской, швед­ской и финской массажных школ.

**ШВЕДСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА**

Шведская система массажа была основана в XIX в. П. X. Лингом (1776—1839). В основу предложенного им массажа были положены некоторые принципы древне­римского и древнегреческого массажа, которые предусматривали интенсивное, максимально глубокое (до ко­сти) проникновение в мышечную ткань.

Основной зада­чей массажа П. X. Линг считал разминание уплотнений и растягивание сосудисто-нервных пучков мышц.

В 1813 г. в Стокгольме был учрежден Государственный ин­ститут массажа и лечебной гимнастики, некоторые его выпускники уезжали в другие страны, где создавали свои школы на основе шведской системы.

В XIX в. ори­гинальный шведский массаж получил наибольшее раз­витие. В последующем, под влиянием классического массажа, он претерпел значительные изменения.

В шведскую систему массажа входят приемы поглажива­ния (5—7%), растирания (40—50%), разминания (10— 15%) и движения (30—40%). В отличие от сформирован­ного позднее классического массажа, основным приемом шведского массажа является сильное, глубокое надав­ливание полусогнутыми пальцами на массируемую об­ласть. Функциональная задача состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении крово- и лимфообращения. В результате такого механического подхода и направле­ния массажных движений от центра к периферии наб­людается отсутствие отсасывающего эффекта.

Современную методику шведские специалисты со­здали, позаимствовав из российского массажа приёмы разминания и общую стратегию.

**РОССИЙСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА**

Российская система массажа сложилась раньше шведской. Для неё характерно преобладание приемов разминания, более тонкое дозированное воздействие на ткани и большое разнообразие приемов. В российской массажной школе стали массировать по направлению массажных волокон.

**ФИНСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА**

Финский массаж — это довольно ограниченный на­бор приёмов, направленных в основном на разминание плоских мышц. Основной прием — разминание поду­шечкой большого пальца, что не дает возможности пол­ноценно работать на разных группах мышц. Применя­ется поглаживание. Последовательность приёмов ана­логична шведской методике.

Понятно, что описанные системы — исторические модели. В чистом виде российского, шведского и фин­ского массажа нет. Зато есть созданный на их базе клас­сический массаж.

**КЛАССИЧЕСКАЯ СИСТЕМА МАССАЖА**

**Основные массажные приемы**

Массажные приёмы, как отдельные

тоны музыки, никогда подолгу

не звучат в одиночку, а переходят

один в другой, сли­ваясь в аккорд.

Dollinger (1889)

Техника массажных манипуляций европейского классического массажа является базовой для подавля­ющего большинства видов массажа. Эволюция массажных приёмов отобрала именно эти простые движения человеческих рук благодаря их естественности и функ­циональности.

Выделяют 4 основных приема:

1. Поглаживание.
2. Растирание.
3. Разминание.
4. Вибрация и ударные приёмы.

Каждый из них подразделяется на вспомогательные приемы, которые, сохраняя сущность основного движе­ния, проводятся с целью усиления или ослабления фи­зиологического действия основных приёмов. Кроме того, такая вариабельность каждого основного движения даёт возможность наиболее эффективно обрабатывать мас­сируемую область с учётом ее анатомической конфигу­рации. Немаловажен и тот факт, что массажная проце­дура — творческий процесс и двух одинаковых сеансов не бывает. Большее количество движений определяет большее число их комбинаций, ведь нет ничего утоми­тельнее монотонности.

Предложенный порядок описания массажных при­ёмов соответствует последовательности выполнения, но она может меняться в зависимости от показаний.

**2. ЕВРОПЕЙСКИЕ МАССАЖНЫЕ ШКОЛЫ**

На базе классического европейского массажа созда­но множество других массажных методик. В их основе лежит, как правило, или детальная разработка отдель­ных приёмов классики, или её объединение с другой массажной системой в рамках одной программы. Так, в Европе существует несколько массажных школ «родом из классики».

**ИСПАНСКИЙ МАССАЖ**

Под испанским массажем, или хиромассажем, под­разумевают техники миостимуляции, разработанные основателем и научным руководителем Института мас­сажа и мануальной терапии в Барселоне, профессором Энрике Кастелс Гарсия.

Основной приём испанского массажа — поглажи­вание, выполняемое с истинно испанской грацией. Тех­ника движений массажиста напоминает пластику танцовщиц фламенко. Тем не менее этот массаж очень глубокий: в результате полного расслабления мышц достигаются поразительные результаты. Прежде все­го оказывается сильное воздействие на нервную, мы­шечную, сердечно - сосудистую системы, суставы — для каждой системы человеческого организма создан свой особый комплекс манипуляций. Отдельная система су­ществует и для снятия стресса, нервного напряжения.

Принципиальное отличие испанской от других сис­тем массажа состоит в особо бережном растяжении мышц и пластичности, отсутствии неприятных ощуще­ний во время и после сеанса. Поглаживание выполняет­ся очень деликатно, основные движения круговые, мас­саж выполняется и кончиками пальцев, и ладонью це­ликом, нажим варьируется от слабого до сильного. Еще одно важное отличие от классических приемов — в про­цедуру обязательно включен массаж лица, что говорит о комплексном подходе к решению массажных задач. Стимулируя процессы микроциркуляции, массаж улуч­шает питание всех тканей и лучше обеспечивает их кис­лородом. За счет того, что восстанавливается тонус ос­новных мышечных групп, образующих мышечный кар­кас лица, отмечается даже лифтинговый эффект. Кожа обрабатывается по зонам, причем к одним и тем же уча­сткам руки мастера возвращаются не раз и не два. Массаж может выполняться как по маслу, так и по крему.

**ФРАНЦУЗСКИЙ МАССАЖ**

Ещё один вид массажа, пошедший по пути темати­ческой специализации, — коррекция фигуры — фран­цузский. Французский массаж называют безопераци­онной подтяжкой тела и лица. Автор методики — фран­цузский косметолог Паскаль Кош. Он любит демонстрировать эффект от своей разработки следую­щим образом: массирует одну половину лица — вторую оставляет нетронутой. Эффект от процедуры заметен даже после одного сеанса (это, впрочем, характерно и для качественного классического массажа). Для фран­цузского массажа масел не нужно — здесь нет скользя­щих движений, а все манипуляции осуществляются пальцами. Называются они соответствующе — напри­мер, «лепка» или «моделирование».

**АМЕРИКАНСКИЙ МАССАЖ**

Американский массаж также можно отнести к про­изводным классического массажа. Своим возникновени­ем он обязан Дж. Цириаксу (J. Cyriax), разработавшему эту методику. В основе методики лежит жесткое дли­тельное растирание (трение) поверхностных тканей, особенно области суставов и связок. Движения пальца­ми осуществляются поперек массируемого сухожилия или вдоль. Массаж довольно часто приводит к осложне­ниям: усиливается боль, на массируемой поверхности возникают кожные раздражения (волдыри), синяки, усиливается отек. Поэтому американский массаж не по­лучил широкого распространения ни в США, ни в дру­гих странах, где широко применяют классический и во­сточный виды массажа.

**3. ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ**

Восточные терапевтические методики несоизмери­мо древнее западной медицинской традиции. Целост­ный, системный подход — вот то, что, вероятно, в наи­большей степени отличает восточную медицину от за­падной.

«Общая причина всех болезней одна — это невежество», — сказано в каноническом медицинском трактате «Чжуд-ши». Восточные врачеватели старались учитывать при лечении всю возможную информа­цию, типологические различия между пациентами, пси­хосоматическую индивидуальность каждого. Использо­вание массажа в Азии как эффективного средства лече­ния, сохранения и поддержания здоровья имеет тысячелетнюю историю. Несмотря на внутренние раз­личия восточных массажных практик, имеется ряд при­знаков, роднящих их друг с другом и отличающих вос­точный массаж от европейского. На Востоке большое значение в методике имеет воздействие на биологичес­ки активные точки и поверхностное, линейное воздей­ствие по траектории меридианов. Основная физиологи­ческая составляющая восточного массажа заключает­ся в раздражении рецепторов и рецепторных зон, возникновении целенаправленных рефлекторных реак­ций, что позволяет отнести этот тип массажа к рефлек­торной терапии. Также для восточного массажа харак­терно сочетание собственно массажа с суставными трак-циями, растягиванием и вытяжением конечностей, пассивными и активными (гимнастика) движениями.

Приёмы восточного массажа не унифицированы, в каждой стране существуют свои школы. Многие из них развивались на базе древнекитайского массажа.

**КИТАЙСКИЕ ВИДЫ МАССАЖА**

**Китайский массаж аньмо чжиляо**

В древнейшем трактате «Нэй-цзин» описываются приемы данного вида массажа и их лечебное действие.

Воздействовать массажем аньмо — значит добавить энергии туда, где ее не хватает, и убавить избыточную. Специалист по аньмо должен владеть всеми приема­ми массажа, одинаково хорошо работать двумя руками, ритмично и правильно дышать. Владение методами ци­гун существенно повышает его уровень профессиона­лизма.

Основные приемы ань (рукой) мо (пальцами).

Различают 13 приемов массажа аньмо.

Фу мо — легкое поглаживание. Самый распростра­ненный, как и в классическом массаже, прием.

Жоу — круговое растирание. Выполняется основа­нием, ребром и всей ладонью, а также подушечками пальцев. Не следует использовать прием жоу при оте­ках на крупных суставах.

Не — защип, зажим. Осуществляется большим пальцем и тремя или четырьмя другими при расслаб­ленной руке и ладони.

Жоу не — растирание со сдавливанием. Выполняет­ся как одно действие, причем каждое жоу завершается не. Чаще всего применяется на конечностях при повреж­дении сухожилий и суставов.

Цуо — растирание с валянием. Технически сложный прием, выполняющийся двумя руками. Пальцы, кроме большого, сжаты, сила направлена рука к руке, движе­ния разнонаправлены, но скоординированы.

Мо ца— легкое потирание со сбрасыванием. Вы­прямленной ладонью или кончиками пальцев делают не­сколько потирающих движений на месте, затем руку пе­редвигают к краю сегмента или тела и, отрывая, встря­хивают.

Туй я — толкание с надавливанием. Выполняют чаще ладонями, сложенными в форме буквы W, сначала толчок пальцами в одну сторону, затем движение ладо­нью в другую.

Яо хуан — качание с вращением. Необходимо зафик­сировать оба конца массируемой конечности и только по­том выполнять вращение. Выполняется на всех суста­вах при тугоподвижности после переломов и ушибов.

Toy тун — трясти, встряхивать. Используется для вытяжения, вправления позвонков, легких вывихов, расслабления и растяжения мышц и связок около су­ставов.

Ти тань — оттянуть и отпустить. Имитирует оття­гивание тетивы лука. Большим и указательным или все­ми пальцами оттянуть мышцу, потрясти и отпустить. Применяется для стимулирования кровообращения, по­вышения тонуса мышц и сухожилий. Используется при вялых параличах, травмах и заболеваниях перифери­ческих нервов, нарушении двигательной и чувствитель­ной функций.

Коу ци — ударные приемы. Постукивание «пустым кулаком» со стороны пальцев, «стоячим пустым кула­ком», рубление ребром ладони, похлопывание ладоня­ми. Способствуют повышению мышечного тонуса, сти­муляции крови, местному повышению температуры тела, улучшают обмен веществ.

Ань я — надавливание, давление. Выполняется ос­нованием ладони или всей ладонью, одной или двумя ру­ками. Надавливание можно выполнять с небольшой си­лой и частотой, но большой амплитудой или с большой частотой, но маленькой силой. Надавливание применя­ется при остеохондрозе позвоночника, выпадении дис­ков, неврологических заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

Из всех 13 приемов аньмо можно составить различ­ные комплексы, используя все приемы или только не­которые из них в зависимости от диагноза, самочувствия, реакции пациента. Начинать и заканчивать сеанс необ­ходимо поглаживанием.

**Массаж туйна**

Другой вид восточного массажа, направленный на ле­чение специфических расстройств - от неподвижнос­ти суставов и мигреней до серьезных болезней - туйна. Около 1000 лет тому назад китайский врач Кан Фу напи­сал фундаментальный труд о применении массажа в ле­чебной практике. В нем была представлена техника мас­сажных приемов и аньмо, и туйна, а также техника мофу (надавливание на живот).

Массаж туйна - это приемы, повторяющиеся в раз­личных сочетаниях в зависимости от того, какой учас­ток тела массируется. Массаж проводится не только ки­стями и пальцами, но и локтями, и даже ногами.

Все приёмы, согласно воззрениям древневосточной медицины, разделяются на инь-приёмы и ян-приёмы. Инь-приёмы направлены на усиление, тонизирование и восстановление функций при так называемом синд­роме пустоты (инь-синдроме), возникающем при ослаб­лении защитных сил организма, хронических заболева­ниях. Ян-приёмы седатируют, снижают и нормализу­ют патологически повышенную функцию в случае синдрома полноты, когда в организме происходит борь­ба между защитными силами и болезнетворным нача­лом, т. е. наблюдается пустота инь и полнота ян.

Действие приёмов зависит, естественно, от силы и продолжительности воздействия. Нейтральные приёмы массажа, гармонизирующие инь и ян организма и про­текание энергии, некоторые инь- и ян-приёмы, выпол­няемые со средней силой и глубиной давления, средней продолжительностью воздействия. Вначале массирует­ся левая, затем правая сторона.

Туй — линейное поглаживание вдоль меридиана. С этого приема начинается массаж. В это время втирается масло или крем в кожу массируемого. При поглаживании не только усиливается кровоток, но и уходит боль. Ощу­щается приятное тепло, мышцы расслабляются. Кожа розовеет. Этим приемом заканчивают сеанс массажа. После поглаживания переходят к растиранию.

My и ка — растирание — более интенсивные при­емы, которые выполняются с применением более интен­сивного давления на массируемую область. Растирание проводят подушечками пальцев (одного или несколь­ких), всей ладонью, локтевым краем кисти, кулаком. Это повышает тонус мышц, увеличивает подвижность кожи при сращении ее с подлежащими тканями. При расти­рании определенных участков тела (например, вдоль по­звоночника, в области крестца или ягодичной щели) сти­мулируется потенция у мужчин и желание у женщин. При этих приемах ощущение тепла больше, чем при по­глаживании, кожа краснеет.

Ние и на — разминание — смещение кожи вместе с подлежащими мышцами в различных направлениях. Прием специально воздействует на мышцы, усиливая в них кровообращение, а также удаление из них продук­тов обмена веществ. У больных миозитами и радикули­тами этот прием вызывает вначале болевые ощущения, но затем боль проходит. Наиболее часто применяется для массажа спины, ягодиц и внутренних поверхностей бе­дер.

Цзен — вибрация — массируемые ткани приводят­ся в колебательные движения с различной скоростью и амплитудой. Прием обладает особенно широким воздействием на организм. Под его воздействием меняется ритм сердечных сокращений, повышается артериаль­ное давление, уменьшаются болевые ощущения. Ис­пользуется почти на всех участках тела, за исключени­ем лица и шеи. Как уже говорилось, сеанс заканчивает­ся поглаживанием.

Ан, циа — прерывистое давление — раздражение то­чек и болезненных участков до появления интенсивной гиперемии.

Жу— вращение. Приём осуществляется круговы­ми движениями в области точки или болезненного учас­тка с частотой 50—60 круговых движений в минуту.

Шуи, пай, цзу — постукивание и похлопывание. Воз­действие производится постукиванием ребром ладони (шуй), похлопыванием пальцами (цзу), тыльной сторо­ной пальцев и кистью (пай).

Яо — натяжение и вращение. Приём выполняется двумя руками: одной рукой фиксируется проксималь­ная часть сустава, другой — производят натяжения и пассивные движения в суставе, постепенно увеличивая объём движений.

**Чжень-цзю-терапия**

Чжень-цзю-терапия, включающая иглоукалывание, прижигание и точечный массаж, тоже родилась в Древ­нем Китае несколько тысячелетий назад. До настояще­го времени восточные медики успешно пользуются то­чечным массажем при лечении самых разных заболева­ний.

Методика точечного массажа (пальцевой чжень) со­стоит в надавливании на биологически активные точки, которые передают биоэлектрические импульсы орга­низму. Эти точки соединяют меридианы, которые про­водят жизненную энергию ци. Терапевтический эффект точечного воздействия, давно оцененный на Востоке, привлекает западных врачей и массажистов. Профес­сиональный европейский массажист просто обязан вла­деть методом акупрессуры. К тому же существует один нюанс: если для азиата точечный массаж — это тради­ционная медицина, то для европейца «волшебное воз­действие на таинственные точки» специальными пред­метами или руками посвященного в тайны Востока мас­сажиста связано с ожиданием некоего чуда. И уж если человек решился и пришел на экзотические про­цедуры, то он готов к психотерапевтическому воздей­ствию, а это привносит очевидные плюсы в лечение.

**Янцы — поверхностное иглоукалывание пучковой иглой**

В упомянутом нами ранее трактате «Хуанди нэй-цзин», помимо традиционных массажных методик туй-на и аньмо, описан способ поверхностного иглоукалы­вания под названием «янцы». Воздействие осуществля­лось пятью поверхностными уколами длинной иглой: один укол в биологически активную точку, остальные четыре - симметрично вокруг неё. Этот метод образно назывался методом цветка сливы - мейхуачжень - или методом цветения.

В наше время этот усовершенствованный вид полимикроакупунктуры состоит в легком поколачивании многоигольчатым молоточком (5-7 небольших игл, за­крепленных на деревянной рукоятке) по коже с целью вызвать терапевтический или профилактический эф­фект.

Поколачивание носит многократный характер и про­изводится по определённым направлениям.

Метод цветения включает в себя два типа воздей­ствия, отличающиеся друг от друга количеством игл в пучке и характером обработки:

1. «Цветок лотоса», 5 игл, тонизирующее воздей­ствие. Слабое раздражение, при котором от быстрых прикосновений к коже иглы возникает легкое покрас­нение. Уколы очень поверхностные, и пациент почти не чувствует боли от этих уколов.

2. «Шкура пантеры», 7-9 игл, седативное воздей­ствие. Сильное раздражение, когда на фоне выражен­ного покраснения образуются мелкие внутрикожные кровоизлияния. Удары интенсивные и частые, иглы про­никают на 1,5 мм.

Детям, пожилым, а также ослабленным и истощен­ным больным показано только слабое раздражение. Сла­бое раздражение наносят, как правило, в области головы и шеи; средней силы или сильное - в области груд­ной клетки, пояснично-крестцовой, на конечностях.

Основная задача этого вида иглотерапии - добить­ся стойкой активизации кровообращения в определенной области тела. Поверхностное иглоукалывание луч­ше использовать при хронических патологических со­стояниях, которые сопровождаются нарушением кровообращения, например при хронических заболе­ваниях легких, остеохондрозе. Такой вид терапии по­казан при неврастении, головной боли, бессоннице, не­вралгии, невритах, нарушениях пищеварения, запоре, болезненных менструациях, ночном недержании мочи, артрозах.

Перкуссия пучковой иглой производится по зонам тела, в которых проецируется патологический процесс, или по ходу меридиана и точкам.

**Массаж горячими камнями**

Массаж горячими камнями известен в Китае не­сколько тысячелетий. Высокие сановники императорс­кого двора регулярно принимали процедуру массажа ра­зогретыми полированными камнями жадеита. Тибетс­кие монахи, культивирующие этот вид лечения около 6000 лет, воздействовали нагретыми камнями на биоак­тивные зоны человека.

Согласно современным разработкам в области литотерапии (науки о влиянии камней на здоровье челове­ка), некоторые минералы благотворно воздействуют на энергетику человека: снимают стресс, нормализуют ар­териальное давление, улучшают состав крови, повыша­ют потенцию, лечат заболевания почек и мочевыводящих путей. При нагревании лечебные свойства камня усиливаются. Лечебный эффект обеспечивают следую­щие факторы терапевтического действия — тонизиру­ющий, седативный, вазоактивный (нормализующий со­стояние сосудов), спазмолитический. Исходя из этого показания к применению массажа горячими камнями (стоунтерапии) таковы: ожирение различной степени, последствия заболеваний и травм опорно-двигательно­го аппарата и периферической нервной системы, вегетососудистые дисфункции, климакс, сексуальный не­вроз, заболевания сосудов.

**Техника массажа горячими камнями**

Перед каждым использованием камни очищаются специальным раствором для дезинфекции. Затем кам­ни нагреваются и размещаются на теле пациента сле­дующим образом: на левую ногу 4—5 камня (во время размещения камней правая нога закрыта покрывалом) ближе к ягодице, посередине бедра, под коленной ча­шечкой и маленький камень на голень. После размеще­ния камней на левой ноге массажист работает с правой ногой, используя стандартные методы массажа. По окончании массажа правой ноги на ней также размеща­ются горячие камни. Потерявшие свою энергию камни с левой ноги убираются, и на левой ноге производится массаж.

Во время работы на нижнюю часть спину помеща­ется небольшая горка мелких камней.

По окончании все камни убираются и ноги снова на­крываются пледом до ягодиц. Затем можно помассировать ягодицы несильными ударами горячим камнем. По окончании работы с ягодицами они укрываются пледом.

Размещаем камни вокруг плеч, на плечи и один ка­мень у основания шеи. Удаляем горку камней в нижней части спины и выполняем массаж скольжением с ис­пользованием среднего камня. Помните, что каждый камень передает свои собственные ощущения, поэтому можно менять камни, используемые при массаже сколь­жением.

Убираем камни с шеи и плеч, производим массаж скольжением. Затем просим пациента перевернуться на спину.

Размещаем камни на обеих ногах в верхней части, на середине и на окончании бедра, и маленькие камни меж­ду пальцами ног. Поскольку разместить камни на руках довольно сложно, можно ограничиться лишь массажем скольжением с использованием среднего камня, но пе­ред этим размещаем камни на грудных мышцах.

При массаже живота все движения скольжением производятся только по часовой стрелке для синхрони­зации процесса пищеварения.

После окончания массажа рук и живота переходим к массажу скольжением грудных мышц. Во время мас­сажа грудных мышц можно положить камень на лоб. Однако будьте осторожны, поскольку кожа головы бо­лее чувствительна к изменению температуры и это мо­жет вызвать неприятные ощущения.

В процессе массажа используются и специальные мешочки с наполнителем — комплексом минералов, обогащенным арома- и фитодобавками (ромашка, маль­ва, липа, алоэ вера, мята, лопух, окопник, хмель, тыся­челистник, эфирные масла лаванды, майорана, кипа­риса, ветивера). Аромат разогретой соли постепенно на­полняет помещение, усиливая чувство релаксации и комфорта.

**ТИБЕТСКО-МОНГОЛЬСКИЙ МАССАЖ**

**ДАРАН БАШИХ АРГА**

*(По описанию В. И. Дубровского)*

В тибетско-монгольской школе восточного массажа предпочтение отдается технике давления — надавли­ванию 1-м и 2-м пальцами, суставами пальцев, ладонью, локтем. Используется также вибрация, касание (погла­живание) и трение (растирание) области биологически активных точек и поглаживание траектории меридиана.

Для стимуляции точек пальцы ставят вертикально на болевую точку и проводят прессацию. Выполняют рит­мичные кратковременные надавливания с частотой от 60 до 100 в минуту.

Касание и трение точки осуществляют пальцем, в об­ласти тела — ладонью. Движение пальца — по часовой стрелке.

Растирание продолжается до появления гиперемии. При массировании меридиана движения пальцев пред­ставляют собой легкое прикосновение, затем давление постепенно усиливают до сильного.

Движения пальца (пальцев) должны быть точными и не затрагивать меридианы, не вовлеченные в патологи­ческий процесс.

На меридиане, вовлеченном в патологию, находящем­ся вблизи или в области повреждения, выбирают точки, на которые воздействуют седативно или тонизирующе, а затем массируют вдоль меридиана, двигая палец по часо­вой или против часовой стрелки по отношению к направ­лению энергии меридиана.

В монгольской школе при массаже применяют де­ревянный или железный (металлический) крючок, на который насаживается резиновый или матерчатый на­конечник.

Массируемую область смазывают животным жиром (например, курдючным).

**ТАЙСКИЙ МАССАЖ**

Массаж, называемый тайским, зародился в Индии во времена возникновения буддизма — более двух ты­сяч лет назад. Но основное своё развитие он получил в Таиланде, став неотъемлемой частью тайской культу­ры и древнейшим методом традиционной тайской медицины. Массаж приравнивался к духовной практике: се­анс массажа — это метта, означающая в южном буддиз­ме добровольное принесение добра.

Настоящий традиционный тайский массаж никако­го отношения к эротическому, являющемуся обязатель­ной частью рекламно-туристического образа Таиланда, не имеет. Более того, главное требование к одежде мас­сажиста и пациента — длинные брюки и рубашка, об­нажаются только ноги.

В тайском массаже очень важен контакт между тем, кто его получает, и тем, кто его осуществляет. Дыхание массажиста должно происходить в такт с дыханием мас­сируемого. Цель традиционного тайского массажа состо­ит в том, чтобы привести организм к гармоничному со­стоянию, быстро добившись как глубокого расслабления, так и интенсивного притока жизненных сил. Кроме того, он значительно повышает тонус кровеносных со­судов и увеличивает подвижность суставов.

Уникальная особенность тайского массажа — дли­тельный сеанс, до трёх часов.

Тайский массаж выполняется в удобной одежде, лежа на мате. Пациент активно участвует в процессе мас­сажа, принимая определенные позы, в то время как мас­тер растягивает, скручивает и разминает тело. В отли­чие от западных техник массажа, мастер использует не только руки, но и локти, колени и даже стопы. Это по­зволяет эффективно воздействовать на энергетические линии и акупунктурные точки, а также осуществлять глубокое разминание, растяжку мышц и мягкое раскры­тие суставов.

Ниже приведена схема восточного массажа на осно­ве традиционного тайского по методике школы массажа Н. Ким.

**Массаж рефлексогенных зон стопы**

Массаж рефлексогенных зон стопы — частная раз­новидность тайского массажа, которая характеризует­ся длительностью и тщательностью манипуляций. На подошве сконцентрировано до 72 тыс. нервных оконча­ний, которые находятся в рефлекторной связи с внут­ренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных (вегетативных) центров. Действуя на точки выхода нервных окончаний, можно снять боли и нормализовать функциональное состояние организма. Обработка стопы осуществляется по зональ­ному принципу: последовательно массируются области соответствия внутренних органов и частей тела. Перед сеансом массажист оценивает состояние стоп: темпера­туру, мышечный и соединительно-тканный тонус и со­стояние кожи, а также деформации и различные обра­зования в зонах соответствия (натоптыши и др.). Холод­ные синеватые или покрасневшие стопы указывают на плохую циркуляцию, влажные стопы — на гормональ­ный дисбаланс, отечность и припухлость, особенно во­круг лодыжек, свидетельствует о нарушениях функций внутренних органов. Эта информация помогает масса­жисту внести коррективы в схему работы.

Различные формы популярного ныне в разных стра­нах foot — массажа восходят к теории тайского масса­жа стопы.

**БИРМАНСКИЙ МАССАЖ**

Бирманский массаж, как и тайский, можно выпол­нять через одежду. Элементы бирманского массажа ана­логичны другим восточным техникам:

Поглаживание спины (от шеи до копчика) двумя руками. Повторяют 5—8 раз. Затем массируют спину сверху вниз (встречными движениями слева направо). Повторить 3—5 раз.

Разминание позвоночника — для этого сжать кисть в кулак и основными фалангами пальцев прово­дить сильное разминание (надавливание). Движение кисти сверху вниз. Повторить 3—5 раз.

Пощипывание (слева направо), массажные движе­ния идут вдоль спины сверху вниз. Повторить 3—5 раз.

Растирание (пиление) локтевым краем кисти. Встречными движениями слева направо, движения рук сверху вниз. Повторить 3—5 раз.

Поглаживание спины двумя руками встречными движениями слева направо, движения кистей сверху вниз. Повторить 3—5 раз.

Поглаживание спины двумя руками. Движения идут от позвоночника кнаружи, сверху вниз. Повторить 3—6 раз.

Волнообразное поглаживание спины кончиками пальцев (отягощенной другой рукой). Движения кисти сверху вниз. Вначале массируют одну половину спины, а затем —другую. Повторить 3—5 раз.

**ВИДЫ ЯПОНСКОГО МАССАЖА**

Из японских видов массажа у нас наиболее распрос­транены шиацу и амма.

**Японский массаж амма**

Массаж амма (амма — успокоение рукой) — тради­ционный массаж для Страны восходящего солнца, сто­летиями существовавший в рамках восточной народной медицины. Предположительно, что эта необычная методика была изобретена слепым человеком. Техника ис­полнения амма включает поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположе­ния акупрессурных точек. Амма, как и все восточные виды массажа, основан на учении о потоках энергии, цир­кулирующей в организме. Противопоказаний к применению амма значительно меньше, чем к европейскому массажу.

**Японский массаж шиацу**

Точечный массаж шиацу (шиатсу), современная ин­терпретация традиционного амма, появился в прошлом веке и быстро завоевал признание не только в Японии, но и во всём мире.

При точечном массаже шиатсу (ши - пальцы, ацу - давление) нанесение механических раздра­жений осуществляется пальцами на точки аку­пунктуры, причём и на точки, не относящиеся к меридианам. Воздей­ствуют на точки по ходу сосудисто-не­рвного пучка и связан­ные с внутренними органами по типу кожно-висцеральных рефлексов. Определение пунктов шиацу - воздей­ствия не требует боль­шой топографической точности. Основатель японской национальной школы шиацу Токиюро Намикоши считает, что «в основу этого метода положен ин­стинкт, в силу которого человек машинально, невольно потирает или массирует побаливающий участок тела». Шиацу как бы систематизировало такие «инстинктив­ные движения». Из всего количества точек акупункту­ры в точечном массаже шиацу используют от 100 до 200 точек.

Следует учитывать, что точки на туловище в основ­ном обладают специфическим сегментарным действи­ем, а отдаленные, на руках и ногах, особенно дистальные — выраженным общим действием на организм. Можно отметить еще некоторые особенности реакций организма при точечном воздействии в зависимости от локализации точек воздействия. Массаж точек шиацу, расположенных на внутренней поверхности конечностей, в большей степени оказывает воздействие на сосу­ды, а на наружной поверхности — на нервные структу­ры — нервную систему. Лечебный эффект точечного воздействия зависит не только от выбора точек, но и от техники воздействия — характера и силы наносимого с помощью выбранных приемов раздражения с учетом исходного состояния организма или органа.

**Современный японский массаж**

Для японских современных массажных школ также характерна общемировая тенденция создания комплек­сных методик на основе объединения нескольких видов массажа. Уже в Европе можно насладиться вуатцу, мас­сажем в ванной, сочетающим йогу и рефлексотерапию.

Представляет интерес рэйки, древнейшее искусст­во физического, духовного и психического исцеления с помощью передачи энергии через руки целителя. Это искусство было хорошо известно многим древним куль­турам, но затем повсеместно утрачено, и лишь в конце XIX в. японский монах доктор Микао Усуи возродил его и распространил. Рэйки — это не только способ враче­вания методом наложения рук, а целая философская си­стема рэйки-до, в контексте которой существует рэйки - массаж — биоэнергетический метод физического и духовного исцеления.

**ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ**

**Аюрведический массаж**

В санскритском слове аюрведа первая часть, «аюс», означает «жизнь», а «веда»— «знание». Дословно — «знание жизни». Около 2000 лет до н. э. существовала система знаний о массаже. В медицинских трактатах, объединённых названием «Аюрведа», подробно изложе­ны приемы массажа и способы их применения на той или иной части тела.

Далеко за пределами Индии были известны и полу­чили широкое применение труды Сушруты, основопо­ложника индийской хирургии, в которых он подробно рассказывает, как применять трение (растирание), дав­ление (по-видимому, разминание), и приводит показа­ния к применению того или другого приема массажа при различных патологических состояниях организма.

Аюрведический массаж не является глубоким мас­сажем, он проводится плавными мягкими движениями по энергетическим линиям в определенном порядке. Воздействие на зоны чакр расслабляет, улучшает са­мочувствие, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями. Аюрведический массаж — это сис­тема методик, из которых наиболее известны абьянгу — умасливание кунжутным маслом и гаршан — антицеллюлитный массаж варежками из чесучи.

Абьянгу и другие масляные массажи оказывают комплексное воздействие.

Мягкими поглаживаниями, приятными вибрациями и расслабляющими ароматами трав достигают полной релаксации пациента.

**ТУРЕЦКИЙ МАССАЖ**

Турецкий массаж правильнее было бы называть арабским банным массажем. Баня пришла в арабский мир из Рима, но в отличие от римских терм, посещение которых было утончённой формой досуга, в восточных банях отсутствовала широкая культурная программа. Однако философия физического и духовного очищения осталась в основном благодаря массажу. Посещение хаммама, восточной бани, начиналось с предбанника. Здесь разогревались перед тем, как перейти в более го­рячие помещения. Из предбанника любители пара по­падали в довольно просторное помещение, в котором находятся так называемые супа («плоский камень») — каменные лежанки. В Турции они называются чебек-таши («камень для живота»).

Из этого помещения проходили в парные комнаты и сюда же возвращались отдохнуть, лёжа на горячем чебек-таши. Немного отдохнув, прибегали к услугам мас­сажистов. Начинали массаж, как правило, с головы — лоб, виски, скулы — после чего переходили к шее, а за­тем к плечам и далее вниз по телу — к ногам. Приёмы — растирание и разминание руками и ногами, пассивные движения в суставах, традиционная и ударная техника. После такого, достаточно жёсткого, воздействия пере­ходят к мыльному массажу всех ранее массируемых участков специальной рукавицей (ранее — шерстяной) или руками — поглаживают, растирают и разминают. Горячее мыло обволакивает как воздух. В процессе мас­сажа прорабатываются мышцы, усиливается циркуля­ция крови и лимфы, улучшается цвет и состояние кожи. Турецкий массаж рекомендуется при различных мы­шечных, ревматических заболеваниях, артритах и ос­теохондрозе позвоночника, после выполнения физичес­ких нагрузок.

Восточный массаж, имеющий тысячелетнюю исто­рию, переживает ныне, если так можно выразиться, вто­рую молодость. Многие виды восточного массажа, слу­жившие ранее только для внутреннего употребления, становятся достоянием всего человечества. Вполне ес­тественно, что происходит взаимопроникновение куль­тур и взаимообмен массажными методиками. Те виды массажа, что сейчас существуют и развиваются в стра­нах Азии, представляют собой комбинации нескольких видов на базе традиционной национальной методики. Даже классический европейский массаж, декорирован­ный восточным колоритом, кажется на первый взгляд восточной самобытной методикой. Ароматический цве­точный массаж, массаж горячим песком и паром травя­ного отвара, массаж тела с использованием соляного (бо­гатой минеральными веществами морской соли, смешан­ной с чистыми эфирными маслами), кокосового или кофейного скраба, массаж ступней натуральной пем­зой — не ноу-хау, в их основе лежат описанные нами китайский, тайский, японский и классический массажи.

**ЭКЗОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

Экзотический массаж — довольно-таки неопреде­лённое понятие. Недавно, к примеру, любой точечный массаж восточной системы был для европейца таин­ственной экзотикой. В мире существует целая масса ма­лоизвестных видов мануального воздействия: африкан­ские массажные системы, экзотичные техники некото­рых племён и т. д, а также восстановленные по древним рукописям методики индейцев майя, древних египтян, вавилонян и иудеев. Рассмотрим некоторые примеры экзотического массажа, интересные не только в плане истории массажа, но и достойные внимания с точки зре­ния потребителя. Всё-таки массаж, предлагаемый се­годня в салонах и медицинских учреждениях, это услу­га... Большая услуга всему человечеству.

**Гавайский массаж**

Гавайский массаж, или ломи-ломи нуи - это совре­менная интерпретация древнего ритуала «инициирова­ния», который проходили все гавайские девушки, дос­тигшие зрелости. История этой практики насчитывает 4000 лет. Раньше ломи-ломи выполняли кахуны («каху» - хранительница, «хуна» - секрет). Элемен­ты гавайского массажа имеют символический смысл. Вокруг кушетки ставятся две чашки (с водой и с зем­лей) и маленькая свечка, что должно помочь единению сил природы на время сеанса. Служил этот массаж га­вайцам для очищения, усиления возможностей и оздо­ровления. Причем основным считался именно духовный аспект воздействия.

На гавайском языке «ломи» означает надавливание, растирание, а также «мягкое касание бархатной лапы довольного кота». Повторение слова ломи усиливает его значение, т. е. двойное ломи подчеркивает силу и каче­ство давления. Нуи означает большой, важный, исклю­чительный.

По описанию исследователя Макса Лонга: «Чтобы получить примерное представление о том, что такое ломи-ломи, придется объединить шведский массаж, раз­личные виды лечебных ванн, приемы хиропрактики, ос­теопатии, стоунтерапии, внушения и древнего искусст­ва „возложения рук"».

Действительно, в гавайском массаже собраны раз­нообразные техники, основанные на плавных, скользя­щих движениях предплечья массажиста с применени­ем специально приготовленных масляных растворов, под специально подобранную гавайскую музыку. Всё основано на соответствующем нажиме на определенные точки и части тела и поочередное задействование сус­тавов путем выкручивания, встряхивания и т. д.

Массажист работает не только открытой ладонью, задействованы также согнутые пальцы, вся поверхность рук: запястья, локти и плечи. Массаж может исполнять­ся двумя и даже тремя массажистами.

Массаж ломи-ломи — это длительное, до шести ча­сов (а раньше и сутки), основательное, но мягкое воздействие на тело человека. Массаж проводится после­довательно: с обработки кожи всей поверхности тела плавно переходят на подкожно-жировую клетчатку, за­тем воздействуют на фасции и мышцы, связочный аппа­рат суставов, далее следует обработка внутренних ор­ганов брюшной и грудной полостей, производятся выбо­рочные манипуляции на суставах конечностей, таза, позвоночнике, проводится кранио-сакральная терапия, и завершается массаж методикой наложения рук (Рей­ки).

При проведении массажа дополнительно использу­ются арома- и стоунтерапия.

Ломи-ломи — единственная методика, которая по­зволяет за однократное воздействие оказать стабили­зирующий эффект на организм. Объясняется это тем, что «прорабатываются» все органы и системы.

**Креольский массаж**

Место возникновения креольского массажа — ост­рова Индийского океана. В процессе массажа использу­ются специальные приспособления, изготовленные из пород тропических деревьев, или бамбуковые палочки. Креольский массаж сопровождается ритмичной этни­ческой музыкой, исполняемой на барабанах. Физиологическое действие массажа основано на суже­нии и расширении сосудов, которое зависит от силы ударов, темпа и длительности. Частота нанесения уда­ров от 180 до 300 ударов в минуту. Отличительными чер­тами креольского массажа являются повышенный ан-тицеллюлитный эффект (особенно при проработке бе­дер и ягодиц), а также небольшие временные затраты (продолжительность сеанса креольского массажа прак­тически вдвое меньше сеанса ручного массажа).

**SPA-МАССАЖ**

SPA-массаж только условно можно назвать видом массажа, ибо процедуры SPA — целый комплекс раз­личных программ бальнео - и талассотерапии, антицеллюлитных и антистрессовых методик.

Это может быть тибетский масляный массаж с ис­пользованием благовоний и полудрагоценных камней, аромамассаж с тепловой детоксикацией в бане или альгомассаж (талассотерапевтический), позволяющий од­новременно получать приятный массаж и эффективное обертывание. Некоторые разновидности SPA-массажа характеризуются объединением оздоровительных про­цедур на определённой базовой основе. Рассмотрим та­кие тематические SPA-программы.

**Шоколадный массаж**

Давно известна способность шоколада вырабатывать в организме гормоны радости. Масло какао обладает мощными антиоксидантными, смягчающими и успока­ивающими свойствами. Методика, которую называют антидепрессантом SPA, использует эти удивительные свойства. Дегустация горячего шоколада сочетается с эксфолиацией, шоколадным массажем и детокс-обёр­тыванием.

**Винный массаж**

Изучая феномен воздействия забродившего виног­радного сока на организм человека, ученые обнаружи­ли в нем большое количество полезных веществ - по­лифенолов. Оказывается, они способны блокировать влияние агрессивной внешней среды на организм: связывают и выводят различные токсины, а также облада­ют антистрессовым воздействием.

При наружном применении полифенолы замедля­ют процесс образования морщин, а при внутреннем ук­репляют стенки сосудов, снижая риск заболеваний сер­дечно-сосудистой системы.

Кроме полифенолов, в винограде были обнаружены все 20 аминокислот, необходимых клеткам для роста и защиты, и 350 химических соединений, в которых пред­ставлена вся таблица Менделеева.

В винотерапии в ход идет все: сок, листья, шкурки, косточки, даже опилки. Для создания косметических средств используется минеральная вода, обогащенная вытяжками, маслами из винограда, экстрактом винных дрожжей и самим вином. А для омоложения, коррекции фигуры, избавления от целлюлита, улучшения крово­обращения придумали винные ванны, обертывания, пилинг, гоммаж, скраб и, конечно же, массаж. Сейчас этот вид SPA распространился на весь юг Европы и страны Латинской Америки.

Массаж в винотерапии может выполняться как са­мостоятельно, так и в комплексе с другими процедура­ми, такими как:

стимулирующий и расслабляющий массаж с приме­нением масла из виноградных косточек и растительных масел;

«опьяняющий массаж» — массаж в 2 или 4 руки под душем с минеральной водой с применением масла из ви­ноградных косточек и растительных масел;

гидромассаж в ванне с вытяжкой из виноградной лозы;

плантарный массаж с применением кремов на осно­ве винограда.

**АПИМАССАЖ (МЕДОВЫЙ)**

Целительные свойства меда известны очень хорошо с давних времен. Натуральный пчелиный мед содержит множество необходимых для человеческого организма минеральных веществ: здесь и калий, улучшающий ра­боту мышц, и кальций, необходимый для укрепления костей и нормального состава крови, железо, участву­ющее в образовании кровяных клеток, фосфор, магний, также необходимые для костей и крови. Кроме того, он содержит еще и совершенно уникальные природные вещества, не содержащиеся в других продуктах. Это, прежде всего, маточное молочко и особый природный антибиотик, попадающий в мед непосредственно из организма пчелы. Благодаря этому антибиотику мед обладает антибактериальными свойствами.

Все эти полезные свойства меда мы можем во много раз усилить при помощи массажа. Мед через кожу от­дает нашему организму все свои полезные вещества. Медовый массаж приводит к резкому улучшению кро­вообращения в глубоких слоях кожи и мышцах, благо­даря этому улучшается питание не только кожи, но и внутренних органов и тканей. Кроме этого мед выводит из организма вредные вещества, шлаки и токсины, по­просту впитывая их в себя, забирая из нашей кожи. В итоге проходит усталость и боль, возрастает активность, уходят неприятные ощущения из мышц и суставов.

Техника апимассажа проста: мёд наносится на тело, массажист пальцами и ладонями как бы приклеивается к телу и отрывается от него. В процессе процедуры мёд подсыхает и густеет, манипуляции массажиста причи­няют некоторую болезненность. Но результат того стоит — упругая кожа-персик, разглажены морщины и под­кожные уплотнения, ощущение бодрости и тепла во всём теле. Медовый массаж используется в антицеллюлитной программе.

Противопоказания: общие массажные и аллергия на мед.

**МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**

**Массаж головы**

Приступая к массажу волосистой части головы, следует помнить, что кожа в этой области имеет значительную толщину, свободно смещается, а на лбу легко собирается в складки. Она имеет много сальных и потовых желёз, подкожная клетчатка – сосудов и нервов. Кожа лица тонка и подвижна, в подкожной основе проходят сосуды, нервы и проток околоушной железы. Кроме мимических, на лице находятся жевательные мышцы. Чувствительной иннервацией лица ведает тройничный нерв, его конечные ветви: надглазничная, подглазничная, подбородочная.

При массаже головы поверх волос массажные движения совершают по направлению роста волос. Массажист при массаже головы находится позади пациента. Применяют обхватывающее поверхностное и глубокое поглаживание, параллельно двумя руками или последовательно, в направлении от лба к затылку, от темени к заушным областям. Граблеобразное поглаживание чередуют с приемами растирания, разминания, вибрации.

**Массаж лица.** Массажные приемы должны выполняться в соответствии с направлением отводящих сосудов и мышечных волокон. Лимфатические сосуды направляются от средней линии лица в обе стороны: к углу нижней челюсти – сосуды носа, глаз, верхней половины щек; лимфатические сосуды подбородка – вниз к передней поверхности шеи и грудине.

Массаж лица производят двумя руками, массажист находится сзади. Перед началом массажа рекомендуется проводить подготовительный массаж шеи для улучшения кровообращения и лучшего оттока лимфы. Используют основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Поглаживание производят от середины лба к вискам. Растирание производят подушечками пальцев в полукружных или спиралевидных направлениях от середины лба к вискам. Обычно этот приём применяют в области болевых точек, используют щипцеобразное разминание с помощью большого и указательного пальцев вокруг глаз и рта.

**Массаж шеи.**  Приступая к массажу шеи, необходимо помнить, что в области шеи расположены крупные сосуды, нервы, лимфатические узлы, образующие целое лимфатическое сплетение. Массаж шеи рекомендуется производить раздельно (задняя часть, боковые поверхности, передняя часть). Положение больного полусидячее, голова слегка откинута назад с упором о подголовник. При массаже шеи двумя руками массажист располагается сзади, массировании одной рукой – сбоку от больного. Начинают массаж с боковых поверхностей шеи. Большой палец массажиста находится позади уха, остальные – в области нижней челюсти, производят поглаживание боковой поверхности шеи книзу с переходом на грудь до подключичной области. Поглаживание передней поверхности шеи выполняют попеременно руками, массажист находится сбоку или сзади пациента. Поглаживание производят вдоль яремной вены по направлению к подмышечной ямке. Щипцеобразное растирание грудиноключично–сосцевидной мышцы делают одной рукой сверху вниз.

Разминание мышц задней поверхности шеи выполняют гребнеобразным приёмом. Пунктирование и поколачивание пальцами производят на передней и боковых поверхностях шеи.

**Массаж туловища**

**Массаж мышц грудной клетки**. Положение больного – лёжа на спине. Массаж начинают с большой грудной мышцы приёмом плоскостного поверхностного поглаживания ладонями обеих рук от грудины дугообразно вверх к ключице, а затем снова поглаживание начинают от средней линии над грудиной, движения кисти проходят ниже грудных мышц, захватывая нижние отделы грудной клетки по направлению к подмышечной ямке.

Растирание больших грудных мышц у мужчин производят кончиками пальцев, опорной частью кисти в круговых направлениях, у женщин – граблеобразное растирание мест прикрепления мышц, не захватывая молочную железу. Кончиками пальцев производят растирание передних зубчатых мышц в круговых направлениях, а также циркулярные растирания грудины, ключиц, реберных дуг, подушечками пальцев – штрихование и пиление межреберных мышц.

Разминание массажист производит путем ритмичного надавливания (сжатия) ладонями передней и боковой поверхностей грудной клетки.

Производят продольное и поперечное разминание грудных мышц, надавливание, сдвигание.

Вибрация – поколачивание пальцами межреберий , потряхивание больших грудных и зубчатых мышц, похлопывание передней поверхности грудной клетки, рубление (у мужчин) больших грудных и межреберных мышц, стегание.

**Массаж мышц спины**. Положение больного – лёжа на животе, направление массажных движений – от крестца и поясницы вверх по позвоночнику через верхний край трапециевидной мышцы к надключичным подмышечным лимфатическим узлам. Проводят поверхностное и глубокое плоскостное поглаживание мышц спины, обхватывающее боковые поверхности туловища, применяют и гребнеобразное поглаживание.

Растирание осуществляют концами пальцев в циркулярных направлениях и штрихование остистых отростков, поясницы, крестца, внутреннего края и угла лопатки, растирание – пальцами и опорной частью кисти паравертебрально широчайших и трапециевидных мышц, сдвигание, растяжение мышц спины. Производят вибрационное поглаживание и потряхивание мышц спины, пунктирование подушечками указательного и среднего пальцев области остистых отростков и межреберий. Поколачивание кулаком (в области D11-L3) не проводят (это место проекции почек); выполняют также похлопывание, рубление, стегание.

**Массаж живота.** Массаж начинают с кругового плоскостного поверхностного поглаживания вокруг пупка по ходу часовой стрелки тремя-четырьмя пальцами правой руки (большой палец опорный). Прием выполняют нежно, это ведет к расслаблению мышц живота. Затем производят поглаживание ладонью одной или обеих рук, захватывая всю поверхность живота. Проводят продольное разминание прямой мышцы живота, вибрационное поглаживание и потряхивание, похлопывание, сотрясение живота.

**Массаж верхних конечностей.**

Техника массажа. Положение больного – сидя или лежа, руке придают среднефизиологическое положение. Массаж можно проводить одной или двумя руками. Кисть и пальцы массируют на подкладном валике. Массаж руки проводят поэтапно – пальцы, кисть, лучезапястный сустав, предплечье, локтевой сустав, плечо и плечевой сустав.

**Массаж кисти**. Используют обхватывающее поглаживание. Растирание пальцев. Приём штрихования применяют на тыльной поверхности пальцев и кисти. Разминание щипцеобразным приёмом. На кисти можно применять надавливание, сжатие, растяжение мышц и сухожилий захватом пальцев и кисти. Используют вибрационное поглаживание, похлопывание, встряхивание кисти.

**Массаж предплечья.** Поглаживание выполняют плоскостное и обхватывающее. Растирание. Применяют приёмы штрихования суставов, мышц, пиление сгибателей и разгибателей пальцев, строгание мышц предплечья. Разминание продольное и поперечное сгибателей и разгибателей выполняют раздельно. Производят щипцеобразно разминание, валяние, надавливание, сжатие, растяжение, подёргивание. Вибрацию начинают в виде вибрационного поглаживания, потряхивания, пунктирования и поколачивания пальцами, похлопывания, рубления, стегания.

**Массаж локтевого сустава.** Массаж проводят при согнутом (под углом 110°) положении сустава. Применяют обхватывающее поглаживание. Растирание производят подушечками больших пальцев в циркулярных направлениях, массируя всю поверхность сустава, кроме области локтевого сгиба. Растирание и штрихование подушечками пальцев мест прикрепления сухожилий, связок, суставной сумки, пассивные и активные движения.

**Массаж плеча и надплечья.** Применяют плоскостное обхватывающее поглаживание в направлении подмышечной ямки. Растирание производят концами пальцев. Разминание выполняют приёмом валяния при массаже одновременно двуглавой и трёхглавой мышц плеча. Раздельно эти мышцы массируют продольным и поперечным разминанием. Применяют также дополнительно надавливание, сжатие, сдвигание и растяжение захватом мышцы, щипцеобразное разминание.

**Массаж плечевого сустава.** Проводят в положении пациента сидя. Применяют приёмы поглаживания и растирания. При массаже передней поверхности рука больного закладывается за спину, задней – рука кладется на здоровое плечо, нижней – рука отводится в сторону. Суставную сумку массируют приемами циркулярного растирания и штрихования подушечками пальцев. Проводят активные и пассивные движения.

**Массаж нижних конечностей.**

Положение больного лежа, конечности придают среднее физиологическое положение. Массаж нижней конечности проводят как общий, так и по сегментам.

**Массаж стопы.** Применяют прием плоскостного обхватывающего поглаживания тыльной поверхности стопы от пальцев через область голеностопного сустава по передней поверхности голени к подколенным лимфатическим узлам. Растирание производят концами пальцев в циркулярных направлениях тыла стопы и пальцев, щипцеобразное разминание краев стопы; вибрацию: пунктирование и поколачивание пальцев, похлопывание, встряхивание стопы, стегание. Активные и пассивные движения в суставах пальцев.

**Массаж голеностопного сустава.** Начинают с обхватывающего поверхностного и глубокого поглаживания всего сустава в продольном направлении, в области лодыжек в круговых направлениях, щипцеобразно – в области пяточного сухожилия. Растирание производят концами пальцев циркулярно, а при массаже задней поверхности сустава, особенно области суставной сумки, применяют штрихование. Массаж голеностопного сустава сочетают с движениями в суставе во всех направлениях.

**Массаж голени.** Конечности придают физиологическое положение с целью расслабления мышц. Проводят общий массаж с использованием приемов плоскостного обхватывающего поглаживания. Применяют крестообразное и гребнеобразное поглаживание, глубокое обхватывающее поглаживание, щипцеобразное. Растирание проводят концами пальцев в

циркулярных направлениях мышц передней поверхности, опорной частью кисти – наружной и задней поверхности. Пиление в продольном направлении, строгание, пересекание трехглавой мышцы. Разминание от голеностопного сустава к подколенной ямке выполняют продольно. Разминание задней группы мышц делают продольно и поперечно, применяют валяние, сжатие, растяжение. Используют приемы вибрации: потряхивание, пунктирование, поколачивание пальцами и кулаками – поперечно, похлопывание, рубление, стегание, встряхивание

**Массаж коленного сустава.** Применяют: плоскостное поглаживание одной и двумя руками передней и боковых поверхностей сустава; обхватывающее и щипцеобразное поглаживание в направлении подколенной ямки; растирание сухожилий двуглавой мышцы бедра. Растирание: в круговых направлениях обеими руками – боковых поверхностей сустава; локтевым краем кисти, концами пальцев – надколенной чашечки, сдвигание её вверх, вниз, в стороны. Суставную щель массируют с внутренней стороны при согнутом колене.

**Массаж бедра.** Применяют плоскостное и обхватывающее поглаживание обеими руками всех мышц бедра в направлении к паху; щипцеобразное поглаживание сухожилий двуглавой и четырёхглавой мышц. Используют также приёмы крестообразного, гребнеобразного, граблеобразного поглаживания мышц бедра. Растирание сухожилий, пиление, строгание отдельных мышц. Растирание мышц бедра выполняют раздельно: передней группы мышц, внутренней, наружной, задней. Разминание продольное и поперечное. Применяют также приёмы сжатия, надавливания, сдвигания, растяжения, подёргивания, валяния. Вибрация: потряхивание отдельных мышц, пунктирование, поколачивание пальцами и кулаком, похлопывание, рубление, стегание.

**Массаж ягодичных мышц.** Поглаживание начинают делать от копчика и гребней подвздошной кости в направлении паховых лимфатических узлов. Применяют плоскостное и обхватывающее поглаживание. Растирание ягодичных мышц выполняют в направлении к большому вертелу, делают также сжатие, надавливание, сдвигание, гребнеобразное разминание. Применяют приёмы вибрации: потряхивание, пунктирование, поколачивание пальцами, кулаком поперечно, похлопывание, рубление, стегание.

**Массаж тазобедренного сустава.** Используют приёмы поглаживания, разминания широкими штрихами области ягодиц, верхней части бедра. Сустав массируют приёмом циркулярного поглаживания.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Во время самостоятельной работы преподаватель подходит к каждому обучающемуся и проверяет правильность проведения процедур, освоение техники, алгоритмов проведения процедур, отношение к пациентам, интересуется мнением о работе наших обучающихся и у медицинского персонала и у пациентов, при выявлении - исправляет ошибки и демонстрирует снова правильное проведение процедур(манипуляций). Выставляет оценки за манипуляции и подписывает манипуляционную тетрадь.

**Самостоятельная работа обучающихся**

**по отработке манипуляций.**

Обучающиеся распределены по кабинетам лечебного массажа, по водолечебному, грязелечебному отделениям, в кабинет ЛФК (лечебной гимнастики), в физиотерапевтические кабинеты для осуществления сестринского процесса.

Обучающиеся в кабинетах лечебного массажа осваивают основные и вспомогательные приемы массажа и помогают отпускать массаж различных частей тела пациентам, в водолечебном отделении они помогают проводить общие минеральные ванны для больных, душ Шарко, подводный душ-массаж, гинекологические орошения; в грязелечебном отделении проводят общие грязи и процедуры «гальваногрязей»; в физиотерапевтических кабинетах наблюдают за работой медицинской сестры при проведении процедур электролечения, магнитотерапии, УЗТ.

По всем процедурам имеются алгоритмы проведения.

Все процедуры проводятся под наблюдением медицинской сестры и преподавателя.

**Демонстрация практических навыков**

**по новой теме преподавателем**

**Алгоритм проведения процедуры массаж**

1. Ознакомиться с назначением врача.
2. Измерить температуру тела, спросить о самочувствии пациента.
3. Уложить пациента на кушетку.
4. Обнажить ту часть тела, где нужно производить массажные приемы.
5. На коже не должно быть высыпаний, гнойничковых заболеваний.
6. Перед процедурой больной должен искупаться.
7. Проведение массажа начинаем с приема ***поглаживания.***

Поглаживание – приём, характеризующийся тем, что массирующая рука скользит по коже и, не сдвигая её в складки, производит различной степени надавливание.

Вспомогательные приёмы: плоскостное, обхватывающее, поверхностное, глубокое, продольное, поперечное, зигзагообразное, кругообразное, спиралевидное, непрерывное, прерывистое, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное. Поглаживанием начинают массаж и заканчивают выполнение каждого приёма.

1. Затем плавно переходим ко второму приему, который называется ***растиранием***. Растирание – приём, когда рука массажиста при надавливании смещает подлежащие ткани в разных направлениях.

Растирание – основной приём при лечении суставов, контрактур, рубцов, спаек. Он выполняется одной или обеими руками: а)раздельно – обе руки одновременно движутся параллельно в противоположных направлениях; б)совместно – одна рука накладывается на другую с целью более выраженного воздействия («отягощённая кисть») на ткани.

Вспомогательными приёмами растирания являются: штрихование, строгание, пиление, пересекание, граблеобразное, гребнеобразное и щипцеобразное растирание. После этого приема кожа должна покраснеть.

1. После воздействия на кожу и подкожную клетчатку начинаем манипулировать на мышцах, т. е. переходим к приему ***разминание***. Разминание как приём массажа предназначено для воздействия на мышцы, вызывающего растяжение мышечных волокон, импульсы из которых суммируясь, поступают в ЦНС, вследствие чего возникают ответные рефлекторные изменения в нервной и мышечной системах.

Основные приёмы его – продольное и поперечное разминание.

Вспомогательные приёмы: валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, гребнеобразное и щипцеобразное разминание, подёргивание, сжатие.

1. Следующий прием называется ***вибрацией.***

Вибрация – это приём массажа, с помощью которого массируемые ткани совершают колебательные движение с различной скоростью и амплитудой. Различают непрерывную и прерывистую вибрацию. К непрерывной вибрации относятся потряхивание, сотрясение, встряхивание. Эти приемы используются для воздействия на мышцы.

Прерывистая вибрация (поколачивание). При выполнение этого приёма рука массажиста наносит тканям одиночные, ритмично следующие друг за другом удары. К приёмам прерывистой вибрации относятся пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление, стегание.

1. **Сегментарно - рефлекторный массаж** отличается от классического тем, что он осуществляется не в зоне больного органа, а в зоне отражённой боли (зоны Захарьина–Геда). При нём применяют все приёмы классического массажа - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. **Точечный массаж** в отличие от сегментарно - рефлекторного - это массаж узко ограниченных участков поверхности тела. Этот вид массажа применяют как метод рефлексотерапии.

Эффективны тормозной и возбуждающий приемы.

1. Назначают время следующей процедуры.
2. При работе массажистка должна учитывать время воздействия по условным единицам, которые приняты в физиотерапии.
3. Заносят запись по проведенной процедуре в карточку пациента и в свой дневник.
4. Информируют пациента об отдыхе после процедуры.

**Дидактический материал**

**КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ**

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ФРОНТАЛЬНОГО ОПРОСА (устно)**

* 1. Дать определение понятия «массаж».
  2. Что понимают под лечебным массажем?
  3. Охарактеризуйте сегментарно-рефлекторный массаж.
  4. В чем отличие точечного массажа от сегментарно-рефлекторного массажа?
  5. Когда применяют аппаратный массаж?
  6. Что представляет собой вибрационный массаж?
  7. На чем основан водный массаж?

8. Механизм действия массажа на организм.

9. Кто разработал классификацию техники массажа?

10. Перечислите основные приемы массажа.

.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОПРОСА (устно)**

1. Дайте определение приему «поглаживание».
2. Перечислите вспомогательные приемы поглаживания.
3. Продемонстрируйте эти приемы.
4. Дайте определение приему «растирание».
5. Перечислите вспомогательные приемы растирания.
6. Продемонстрируйте эти приемы.
7. Дайте определение приему «разминание».
8. Перечислите вспомогательные приемы разминания.
9. Продемонстрируйте эти приемы.
10. Дайте определение приему «вибрация».
11. Перечислите вспомогательные приемы вибрации.
12. Продемонстрируйте эти приемы.
13. Какова продолжительность процедуры массаж?
14. Обязанности медсестры по окончании процедуры.
15. Рекомендации пациенту.

**Тестовый контроль**

**ТЕСТЫ - СРЕЗЫ ЗНАНИЙ**

**Массаж отдельных частей тела.**

1. При массаже головы поверх волос массажные движения свершают по

направлению **…**

**2.** Поглаживание мышц грудной клетки производят вдоль яремной вены

по направлению к **…**

**3.** Разминание мышц задней поверхности шеи выполняют **…** приемом.

**4.** Массаж мышц грудной клетки начинают с большой грудной мышцы

приемом …. поверхностного поглаживания.

1. Массаж руки проводят поэтапно - …, …, …, …, ….
2. Пи массаже кисти используют … поглаживание.
3. Массаж кисти производят разминание … приемом.
4. При массаже кисти используют вибрационное поглаживание, …, …, кисти.
5. При массаже локтевого сустава применяют … поглаживание.
6. Разминание предплечья продольное поперечное … и… выполняют раздельно.
7. Массаж поводят при …положении сустава.
8. При массаже локтевого сустава применяют … поглаживания
9. При массаже плеча и подплечья применяют … обхватывающие поглаживание в направление подмышечной ямки…
10. Разминание применяют приемом … при массаже одновременно двуглавой и трехглавой мышц плеча.
11. При массаже плечевого сустава проводят активные и … движения.
12. Массаж нижней конечности проводят как общий так и по …
13. Массаж голеностопного сустава с … в суставе во всех направлениях.
14. Проводят общий массаж голени с использованием приемов … обхватывающего поглаживание.
15. При массаже голени используют крестообразное и … поглаживание, глубокое обхватывающее поглаживание, щипцеобразное.
16. Разминание голени задней группы мышц делают продольно и поперечно, применяют валяние, сжатие …
17. Используют приемы вибрации: потряхивание, пунктирование, … пальцами и кулаками.
18. Используют также приемы …, гребнеобразного, граблеобразного поглаживания мышц бедер.
19. При массаже бедра разминание продольное и …
20. При массаже бедра применяют также приемы …, …, …, …, …, …
21. При массаже ягодичных мышц применяют плоскостное и … поглаживание.
22. Тазобедренный сустава массируют приемом … поглаживания.

**Ответы:**

1. Роста волос.
2. Подмышечной ямке.
3. Гребнеобразным.
4. Плоскостного.
5. Пальцы, кисть, лучезапястный сустав, предплечье, локтевой сустав, плечо, плечевой сустав.
6. Обхватывающее.
7. Щипцеобразным.
8. Похлопывание, встряхивание.
9. Плоскостное.
10. Сгибателей, разгибателей.
11. Согнутом.
12. Обхватывающее.
13. Плоскостное.
14. Валяние.
15. Пассивные.
16. Сегментом.
17. Движениями.
18. Плоскостного.
19. Гребнеобразное.
20. Растяжение.
21. Поколачивание.
22. Крестообразного.
23. Поперечное.
24. Сжатия, надавливания, сдвигания, растяжения, подергивания, валяния.
25. Обхватывающее.
26. Циркулярного.

**«Массаж отдельных частей тела»**

1. Что следует помнить, приступая к массажу волосяной части головы?
2. Имеет много сальных и потовых желез, подкожная клетчатка - … и …
3. Что проходит в подкожной основе?
4. Какие мышцы массируют на лице?
5. Массируем конечные ветви тройничного нерва …
6. Какие приемы массажа применяют для головы?
7. С чем чередуется граблеобразное поглаживания?
8. Что рекомендуется проводить перед началом массажа лица?
9. Положение больного при массаже мышц грудной клетки?

**10.** Какие направления массажных движений для мышц спины?

**11.** Где не проводят поколачивание кулаков?

**12**. Проводят продольное размещение прямой мышцы живота?

**13.** На какой поверхности кисти и пальцев проводят штрихование?

**14.** Под каким углом проводят массаж локтевого сустава?

**15.** какие движения проводят при массаже нижних конечностей?

**16.** Как проводят массаж нижних конечностей?

**17.** Как производят растирание на голеностопного сустава?

**18.** Как проводят разминание от голеностопного сустава к подколенной

ямке?

1. Какие приемы вибрации применяют при массаже голени?
2. Как проводят растирание мышц бедра?
3. На каких суставах массируют приемом циркулярного поглаживания?

**Ответы:**

* 1. Кожа имеет значительную толщину, свободно сменяющихся, а на лбу легко собирается в складки.
  2. Сосудов и нервов.
  3. Сосуды, нервы и проток околоушной железы.
  4. Мимические и жевательные.
  5. Подглазничная и подбородочная.
  6. Обхватывающее поверхностное и глубокое поглаживание.
  7. Растирание, разминание и вибрация.
  8. Подготовительный массаж или для улучшения кровообращения и лучшего оттока лимфы.
  9. Лежа на спине.

**10.** От крестца и поясницы вверх по позвоночнику через верхний

край трапециевидной мышцы к лимфатическим узлам.

**11.**  Проекциях почек.

**12.** Вибрационное поглаживание и потряхивание,

похлопывания, сотрясения живота.

1. На тыльной поверхности.
2. 110°
3. Активные и пассивные.
4. Как общий, так и по сегментам.
5. Циркулярно.
6. Продольно.
7. Потряхивание, пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубления и встряхивание.
8. Раздельно: передней группы мышц, внутренний, наружный и задний.
9. При массаже тазобедренного сустава.

**Общие основы массажа. Техника массажа.**

1. Что представляет собой массаж?
2. В медицинской практике используют большое количество приемов массажа основные из них поглаживание, …, разминание, ….
3. Перечислить виды массажа?
4. Чем отличается сегментарно-рефлекторный массаж от классического?
5. Показания при точечном массаже?
6. Какие разновидности имеет аппаратный массаж?
7. Что представляет собой вибрационный массаж?
8. Водный массаж. К нему относятся:
   1. подводный душ-массаж
   2. …
   3. подводный массаж щетками
   4. …
9. Для чего применяют спортивный массаж?

**10.** Гигиенический массаж проводят в сочетании ……….. в форме

самомассажа.

**11.** Косметический массаж бывает …. и лечебный.

**12**. Массаж оказывает многообразное влияние на конец. Перечислите их?

**13.** Что может повышаться и понижаться под действием массажа?

**14.** При массаже воротниковой зоны с рецепторов кожи раздражения

передаются рефлекторно …. и через кору большого мозга оказывают

… на течение патологического процесса.

**15.** Какое действие оказывает массаж на периферическую нервную

систему?

**16.** Что ускоряет массаж?

**17.** Массаж области головы, шеи, надплечий снижает ….

**18.** Массаж увеличивает секрецию синовиальной жидкости, … выпотов и

патологических отложений в суставах.

**19.** Что активизирует массаж?

**Ответы:**

1. Массаж представляет собой совокупность приемов. Механического

дозированного воздействия на какие-либо участки поверхности тела

человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или

руками с лечебной или профилактической целью.

1. Растирание, вибрация.
2. Сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, аппаратный массаж, водный массаж, вакуумный массаж, спортивный массаж, гигиенический массаж, косметический массаж.
3. Тем, что он осуществляется не в зоне больного органа, а в зоне отраженной боли (зоны Захарьина- Геда).
4. Показания: постильсутные и посттравматические парезы и параличи, заболевания и травмы спинного мозга, периферических нервов.
5. Вибрационный, водный (гидромассаж), вакуумный.
6. Вибрационный массаж представляет собой способ лечения с помощью механических колебании (вибраций) участков тела, обусловленных различных аппаратов-вибраторов.
7. Подводный ручной массаж, водоструйный массаж.
8. Спортивный массаж применяют в период тренировок спортсменов с целью совершенствования физических и психоэмоциональных качеств спортсменов, повышения работоспособности.

**10.** С зарядной (утренней гигиенической гимнастикой).

**11.** Профилактический.

**12.** Он улучшает секрецию сальных и потовых желез, улучшает лимфо- и кровообращение, обмен веществ.

**13.** Возбудимость нервной системы.

**14.** В ЦНС, нормализующее влияние.

**15.** Массаж оказывает выраженное влияние на периферическую

нервную систему, улучшая кровоснабжение, окислительно-

восстановительные и обменные процессы в нервной ткани.

**16.** Движение лимфы, увеличивает приток питательных веществ к

тканям массируемого участка и освобождает их от продуктов

обмена веществ.

**17.** Артериальное давление у больных гипертонической болезнью.

**18.** Способствует рассасыванию отеков.

**19.** Защитно-приспособительные механизмы организма, оказывая

положительное влияние на процесс выздоровления при различных заболеваний.

**графический диктант**

* 1. К каким основным приемам относятся

следующие вспомогательные:

плоскостное; поверхностное; обхватывающее; встряхивание; пиление; граблеобразное; щипцеобразное; покалачивание; штрихование; крестообразное;

зигзагообразное; строгание; потряхивание; надавливание;

похлопывание; сотрясение; стегание; сдвигание;

рубление; подергивание; пунктирование; накатывание;

* 1. Какой прием следующий после растирания?
  2. Какой должна быть местная реакция кожи после каждого основного приема массажа?
  3. От чего зависит выбор массажного средства?
  4. Каковы требования к массажной кушетке?
  5. Сколько пациентов должен принять массажист за рабочий день?
  6. Есть ли льготы у массажистов?
  7. Какие рекомендации даются пациентам до и после массажа?

**СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Решение задач с демонстрацией манипуляций**    **Задача №1**  Пациенту назначен массаж головы, а у него повышенное давление. Какова тактика массажистки?      **Задача №2**  У пациента, которому назначен массаж имеется повышенная волосистость той области, где будет проводиться массаж. Какие рекомендации даются пациенту?  **Задача №3**  Пациент пришел в поликлинику на массаж с повышенной температурой (38,2 градуса по Цельсию). Тактика массажистки?    **Задача №4**  Пациенту назначен массаж плечевого сустава. В какие положения должна его усадить массажистка?    **Задача №5**  У пациента диагноз гемипарез.  Тактика массажистки?    **ОТВЕТЫ**  **Задача №1 .**    Рекомендуется все движения делать в направлении сверху вниз, так как это способствует снижению давление без лекарственных препаратов.  **Задача №2.**  Необходимо удалить волосы с области проведения массажа во избежания болезненных ощущений у пациента.  **Задача №3 .**    Повышение температуры является противопоказанием для проведения массажа, но можно сделать только прием поглаживание, чтобы пациент хотя бы частично получил массаж.  **Задача №4**  Первое положение – руку надо заложить за спину, второе положение – руку установить на здоровое плечо, третье положение – положить на плечо массажиста.  **Задача №5** |  |  |

При гемипарезе назначают обязательно массаж с гимнастикой, причем проводят на здоровой стороне и об этом надо проинформировать пациента.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

« Общие основы массажа. Техника массажа»

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1.ЛФК и массаж. (учебная литература для учащихся медицинских училищ) Готовцев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. – М.: Медицина, 2009.

2. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкульту­ра, массаж: учеб. пособие / Т.Ю. Быковская, А.Б. Кабарухин, Л.А. Семененко, Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Т.В. Бесараб; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. - Ростов н/Д : Феникс, 2018. – 557 с. (Медицина).

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов – «ГЭОТАР-Медиа», 2018. – 528 с.

4. Ерёмушкин М.А. Классический массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / под ред. М.А. Ерёмушкина – «ГЭОТАР-Медиа», 2020. – 448 с.

5. Общая физиотерапия. (учеб. лит. для студ. мед. уч. заведений) Боголюбов В.М., Пономаренко Г.Н.. – М. – СПб.: СЛМ, 2016

6. Физическая реабилитация: Учебник для студентов мед. учебных заведений / под ред. проф. Попова С.Н. – Ростов н/Д: изд-во Феникс, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ **1**

**ГЛОССАРИЙ**

**Массаж** представляет собой совокупность приёмов механического дозированного воздействия на какие–либо участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной или профилактической целью.

**Лечебный массаж** использует в медицинской практике большое количество приёмов. Основные из них: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Массаж может быть общим, когда массируют всё тело, и местным (локальным), когда массируют какую–либо его часть (спина, воротниковая зона, рука, нога, сустав). Механические воздействия на ткани оказывают кистью руки – мануальный массаж (от лат. manus – кисть) или с помощью специальных аппаратов – аппаратный массаж, непосредственно или через колебания упругих сред, например, воды (подводный массаж).

**Сегментарно - рефлекторный массаж** как новое направление лечебного массажа предложил и обосновал учёный А. Е. Щербак (1903–1935). Массаж, оказывая не прямое действие на больной орган, а на зоны повышенной чувствительности, тем самым способствует устранению первичного патологического процесса восстановлению функций тканей. Сегментарно -рефлекторный массаж отличается от классического тем, что он осуществляется не в зоне больного органа, а в зоне отражённой боли (зоны Захарьина–Геда). При нём применяют все приёмы классического массажа -поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.

**Точечный массаж** в отличие от сегментарно - рефлекторного - это массаж узко ограниченных участков поверхности тела. Этот вид массажа применяют как метод рефлексотерапии. Показания: постинсультные и посттравматические парезы и параличи, заболевания и травмы спинного мозга, периферических нервов. Эффективны тормозной и возбуждающий приемы.

**Аппаратный массаж** применяют при всех видах массажа, он имеет следующие разновидности: вибрационный, водный (гидромассаж), вакуумный и др.

**Вибрационный массаж** представляет собой способ лечения с помощью механических колебаний (вибраций) участков тела, обусловленных воздействием различных аппаратов–вибраторов.

**Водный массаж** основан на комбинированном воздействии на организм воды и массажных манипуляций руками или с помощью аппарата. К нему относятся: подводный душ–массаж, подводный ручной массаж, подводный массаж щетками, водоструйный массаж и др.

**Вакуумный массаж** (пневмомассаж) характеризуется механическими воздействиями на ткани повышенного и пониженного давления воздуха, создаваемого в специальном аспираторе, который прикладывается к телу.

**Спортивный массаж** применяют в период тренировок спортсменов с целью совершенствования физических и психоэмоциональных качеств спортсменов, повышения работоспособности.

**Гигиенический массаж** проводят в сочетании с зарядкой (утренней гигиенической гимнастикой) в форме самомассажа.

**Косметический массаж** бывает профилактический и лечебный. Цель профилактического - сохранение в хорошем состоянии кожи лица, шеи, её свежести и эластичности, а также после хирургических операций на лице.