

Лекция.

Сотрясающие приемы . К ним относятся потряхивание, поколачивание и вибрация.

Потряхивание чаще всего применяется при сеансах восстановительного массажа, когда в мышцах наблюдается усталость и отечность, после разминания и между разминаниями, а также при заболеваниях суставов и артритах. Потряхивание способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости. Выполняя данный прием, мышцу захватывают большим пальцем и мизинцем, остальные пальцы находятся в приподнятом состоянии. Рука массажиста должна быть расслаблена, необходимо также предельно расслабить потряхиваемую мышцу.

Потряхивание и встряхивание дают хорошие результаты, если проводить их сразу после нагрузки на мышцы.

Вибрация . Этот сотрясающий прием способствует усилению обменных и регенеративных процессов, приливу артериальной крови к массируемому участку, улучшению питания тканей. Вибромассаж понижает возбудимость сердца, нервно-мышечного аппарата, повышает моторику желудка и кишечника, оказывает обезболивающее действие, восстанавливает угасшие рефлексы. Вибромассаж активно используется при деформирующем артрите тазобедренного сустава.

Сущность приема состоит в передаче массируемой части тела колебательных движений максимальной частоты. Движения выполняются кончиками одного, двух или всех пальцев, а на больших мышцах или группах мышц – ладонью или кулаком. Пальцы устанавливаются перпендикулярно (или горизонтально) к массируемому участку, по ходу нервных стволов. Вибрация производится непрерывно или прерывисто, с перемещением. При непрерывистой вибрации колебательные движения выполняют в спиралевидном, продольном и поперечном направлениях. Если вибрация выполняется на одном месте, ее называют стабильной. Стабильная вибрация, проводящаяся с помощью одного двух или пальцев, называется *точечной* (рис. 37). В случае, когда при совершении вибрации рука, массируя поверхность тела, передвигается по нему, имеют дело с *лабильной* вибрацией (рис. 38).

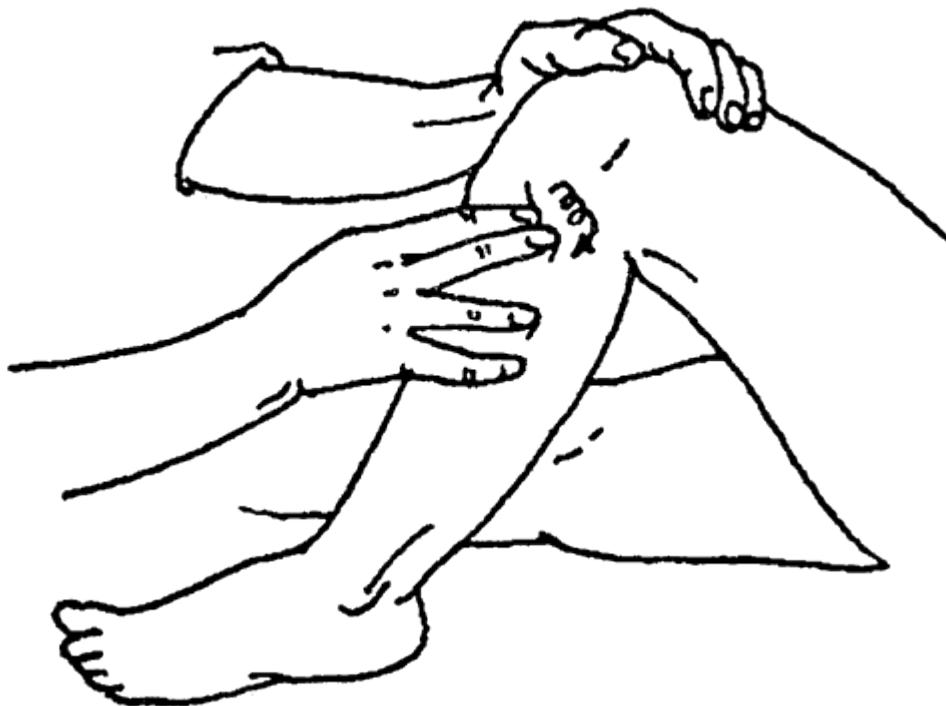


Рис. 37. Точечная вибрация

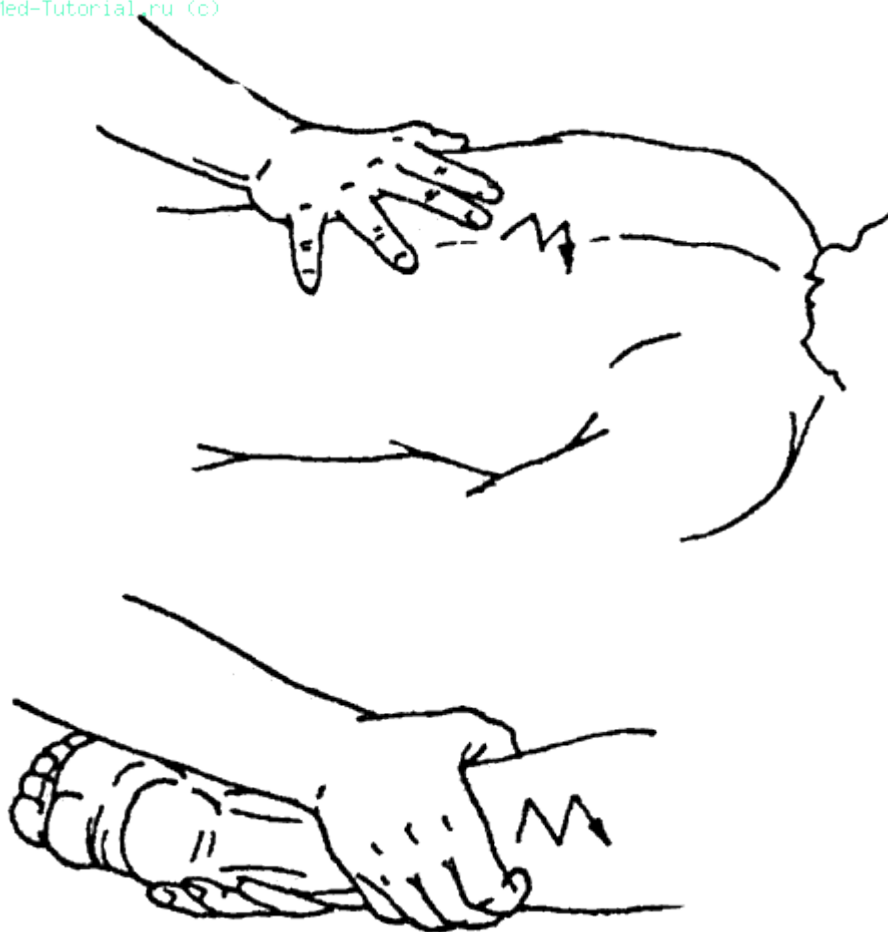


Рис. 38. Лабильная вибрация

Сила физиологического воздействия вибрационного массажа зависит от частоты, амплитуды и длительности применяемой вибрации. В настоящее время этот нелегкий для массажиста прием вытесняется аппаратным вибрационным массажем. *Похлопывание*. При похлопывании пальцы кисти слегка сгибают и разворачивают кисть пальцами вниз. Можно использовать одну или две руки, похлопывая ими попеременно участок тела. Предплечья массируемого при этом должны быть согнуты под прямым или тупым углом (рис. 39).



Рис. 39. Похлопывание

Рубление также относится к разновидности приема прерывистой вибрации. Кисть вытягивают. Пальцы должны быть разомкнутыми и расслабленными. Удар производится мизинцем, остальные пальцы при ударе смыкаются и усиливают эффект приема. Кисти находятся на расстоянии 2–3 см друг от друга. Они двигаются быстро, ритмично и обязательно вдоль мышечных волокон. При массировании кисти рук должны оставаться расслабленными. В противном случае они будут быстро уставать, движения замедлятся, а удары, соответственно, окажутся жесткими и болезненными для пациента (рис. 40).

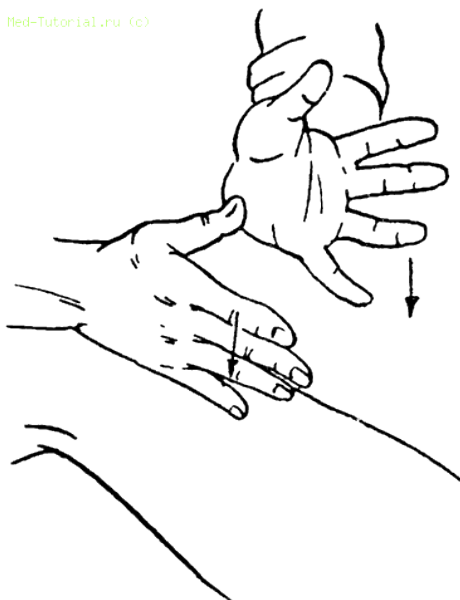


Рис. 40. Рубление

Движения широко используются в лечебном, гигиеническом и спортивном массаже. Они улучшают крово – и лимфообращение, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат. Движения бывают активные, пассивные и с сопротивлением.

Активные движения выполняет сам массируемый без участия внешней силы, за счет усилия воли. Например, находясь в положении лежа на спине, он сгибает ногу в коленном суставе. Активным движениям предшествует массаж мышц. Массирующий должен помогать пациенту, если у последнего наблюдается атрофия мышцы. Активные движения применяются для стимуляции деятельности центральной или периферической нервной системы и укрепления ослабленной нервной системы. Они оказывают благотворное влияние на мышцы, связочно-суставный аппарат и общее состояние организма. Длительность и интенсивность активных движений определяются задачами массажа в каждом конкретном случае.

Движения с сопротивлением представляют собой движения, при которых мышцами и связочным аппаратом преодолевается сопротивление, оказываемое массажистом. С помощью таких движений можно дозировать нагрузку и упражнять мышцы, что важно в практике спортивного и лечебного массажа для профилактики травматизма. При травмах, длительных переездах, когда спортсмен не в состоянии тренироваться, движения с сопротивлением отлично сохраняют тренированность. При выполнении движения массажистом пациент должен плавно преодолевать сопротивление, оказанное массажистом. Само сопротивление должно соответствовать силе мышцы во время ее сокращения: в начале движения сопротивление должно быть слабым, затем усиливаться и в конце движения снова ослабевать.