

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ. 21.04.2020, 22.04.2020

ТЕМА: ОТРАБОТКА ПРИЕМОВ МАССАЖА **РАСТИРАНИЕ**.

Цель: отработать выполнение приемов массажа выжимание, разминание

Методические указания: отрабатывать приемы можно на себе или на какой-либо плотной, эластичной поверхности. Самомассаж удобно делать на нижних конечностях

Задание:

Просмотреть уроки массажа по нижеуказанным ссылкам.

<https://www.youtube.com/watch?v=uMhkQrMDY4Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=wC7o3nXIYek>

<https://www.youtube.com/watch?v=YSk4V7d7Kyk>

Самостоятельно отработать приемы массажа поглаживание и выжимание.

Повторить главу 5.5; из учебника А.А.Бирюков «Лечебный массаж». выписать методические указания по выполнению данных приемов и выслать их на почту по адресу:

iri.ishenko@yandex.ru

Фотографии с выполнением вами приемов повышают оценку за практическую работу.

Методические указания

1. Растирание в отличие от других приемов не всегда проводится по ходу кровеносных и лимфатических сосудов, так как в большинстве случаев оно делается на ограниченном участке.
2. Чем более вертикально по отношению к массируемому участку расположены пальцы массажиста, тем сильнее воздействие растирания.
3. Для большего эффекта, когда растирают малоподвижные рубцы, глубоко спаянные с подлежащими тканями, смазывающих средств не применяют, чтобы пальцы не скользили по коже.
4. Растирание следует комбинировать с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует лучшему расслаблению тканей.
5. Растиранием подготавливают сустав, связки к следующему приему - движениям (пассивному, активному и т. д.).
6. В одном сеансе массажа не рекомендуется использовать все виды растирания. Выбор их должен определяться целевой установкой массажа, местом его проведения, временем, отведенным на массаж, состоянием организма спортсмена.

«Основы ЛФК и массажа»

ТЕСТЫ к практическому занятию Физиология, методика, и техника выполнения приема растирание

Выполнил/а _____

Проверил Ищенко И.В. / _____ /

Оценка _____

ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

Направление основных массажных движений

1. от периферии к центру
2. от центра к периферии
3. по ходу артерий
4. от лимфатических узлов к периферии
5. по ходу лимфатических сосудов

При проведении массажа пациент должен быть

1. расслаблен
2. напряжен
3. находиться в удобном положении
4. кожные покровы должны быть чистые
5. чистота кожных покровов не имеет значения

Массажист в отношении с пациентом должен быть

1. корректен
2. предупредителен
3. тактичен
4. обсуждать с ним качество работы своих коллег или лечащего врача
допускать фамильярность

Выделяют все перечисленные разновидности приемов растирания, кроме:

- | | |
|------------------|-----------------|
| а) щипцеобразное | в) строгание |
| б) штрихование | г) встряхивание |

Растирание по отношению к поглаживанию

1. более энергичный прием
2. более нежный прием
3. массирующая рука скользит по коже, не собирая её в складки
4. массирующая рука никогда не скользит по коже, а производит сдвигание и растяжение её в различных направлениях
5. массирующая рука захватывает и перетирает ткани

Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении приема растирания

1. грубое, болезненное выполнение приёма
2. растирающие движения со скольжением по коже

3. растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах
4. массирующая рука никогда не скользит по коже, а производит сдвигание и растяжение её в различных направлениях
5. растирание пальцами, согнутыми в межфаланговых суставах

Основные требования, предъявляемые к массажисту:

1. соблюдение удобной рабочей позы
2. соизмерение движений рук массажиста с ритмичным дыханием
3. рациональная одежда и обувь, тщательное соблюдение правил личной гигиены, соблюдение гигиены поз и движений
4. тщательный уход за руками, отсутствие гнойничковых поражений кожи
5. теплые ванночки для рук, регулярный уход за ногтями
6. все ответы верны

Противопоказаниями к назначению массажа являются:

1. гнойничковые, воспалительные поражения кожи
2. наличие или угроза кровотечения
3. наличие тромбов сосудов
4. обширные нарушения целостности кожных покровов
5. все ответы правильные

Физиологическое действие массажа на мышцы:

1. возрастание электрической активности мышц
2. нормализация мышечного тонуса, улучшение эластических свойств мышечной ткани
3. увеличение лимфатических узлов, стимуляция экстракардиального фактора кровообращения
4. верно А и Б

Эффективность массажа может быть достигнута при соблюдении ряда условий

1. правильного положения тела пациента и массажиста
2. технической подготовленности массажиста
3. продолжительности процедуры и курса массажа
4. времени суток
5. времени года

Определите порядок проведения приемов массажа в одной процедуре

1. поглаживание
2. растирание
3. разминание
4. вибрация
5. ударные приемы