

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ. 25.05.2020

ТЕМА :Методика выполнения массажа груди и живота.

Цель: отработать выполнение массажа спины

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://yandex.ru/video/>

Азбука массажа .

Самостоятельно отработать методику массажа спины.

Читать главу 8, пункт 8.1; 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

Массаж груди. В области груди массируют большие грудные мышцы, межреберные промежутки, передние зубчатые мышцы, грудину, место прикрепления ключицы, подреберный угол. Массаж проводят на мышцах дальней стороны. Начинают его с большой грудной мышцы. Применяют следующие приемы.

Поглаживание - все виды .

Выжимание. Массажист дальней рукой приподнимает за кисть согнутую в локтевом суставе руку массируемого на 3-5 см от кушетки и выполняет движения по трем-четырем линиям: один раз под соском, затем два-три раза над соском по направлению к подмышечной впадине.

Разминания: 1) ординарное - снизу вверх, к подмышечной впадине ; 2) двойной гриф ; 3) двойное кольцевое ; 4) двойное кольцевое комбинированное; 5) кругообразное фалангами согнутых пальцев одной рукой и с отягощением; 6) кругообразное подушечками четырех пальцев одной рукой и с отягощением; 7) одной рукой и двумя руками; 8) основанием ладони.

Массаж груди можно делать в положении массируемого сидя, предплечье лежит на бедре или стоя.

Растирание в области груди делают на следующих участках:

- 1) на груди (кругообразное подушечками двух, четырех пальцев, пунктирное подушечками четырех пальцев);
- 2) в месте прикрепления ключицы к груди;
- 3) в месте прикрепления ключицы к акромиальному отростку лопатки;
- 4) на межреберных промежутках (прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, пунктирное, комбинированное и другие виды .
- 5) в области подреберного угла .

После растираний делают надавливания на нижнюю и верхнюю части грудной клетки, т. е. выполняют своего рода *пассивное движение*. Заканчивают массаж *поглаживанием*.

Массаж живота. Массируемый лежит на спине, голова приподнята на валике. Выполняются следующие приемы.

Поглаживание - прямолинейное, попеременное, комбинированное (см. раздел V.1.1. Виды поглаживания).

Выжимание. Методика его аналогична методике поглаживания.

Разминания: 1) ординарное; 2) двойное кольцевое 3) двойной гриф; 4) фалангами согнутых пальцев (последние два приема проводятся на косых мышцах живота).

Затем проводится *растирание* под подреберным углом

Заканчивается массаж живота *поглаживанием*.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ. 25.05.2020

ТЕМА:Методика выполнения массажа спины.

Цель: отработать выполнение массажа спины

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://yandex.ru/video/>

Азбука массажа .Урок 27. Часть 1

Самостоятельно отработать методику массажа спины.

Читать главу 8, пункт 8.1; 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

Массаж спины. При массаже спины массируемый лежит на животе, ноги на специальном подножнике, валике или другом возвышении под углом 20-70° (в зависимости от роста массажиста, высоты кушетки), голова лежит на кисти ближней руки, дальняя рука опущена вдоль туловища, слегка согнута в локтевом суставе и повернута ладонью вверх. Массаж спины начинают с поглаживания.

Поглаживание. В зависимости от задачи массажа применяют различные виды этого приема. При поглаживании двумя руками массажист стоит продольно. Ближней рукой массирует дальнюю сторону спины, а дальней - ближнюю сторону. Движения направлены от позвоночного столба к широчайшим мышцам спины

При попеременном (комбинированном) поглаживании массажист стоит перпендикулярно и выполняет движения на дальней стороне спины от поясницы до шеи и от позвоночного столба до кушетки

Выжимание. Этот прием начинают проводить на длинных мышцах спины по двум линиям и постепенно переходят на широчайшие мышцы по двум-трем линиям. При выжимании одной или двумя руками массажист стоит продольно. Выполняя прием с отягощением, ближней рукой массирует, а дальней отягощает. При поперечном выжимании и выжимании ребром ладони массажист стоит перпендикулярно и выполняет движения на дальней стороне

Разминание. Начиная разминание с длинных мышц спины. Выполняют следующие его виды: 1) одной рукой по четырем-пяти участкам, палец при этом совершает 10-12 вращений, в зависимости от длины туловища; 2) щипцеобразное разминание 3) кругообразное подушечками четырех пальцев; 4) кругообразное фалангами согнутых пальцев. Последние два приема выполняются и с отягощением 5) основанием ладони с перекатом б) кругообразное основанием ладоней

После массажа длинных мышц спины приступают к массажу широчайших мышц спины. Применяют: 1) ординарное разминание 2) двойной гриф ; 3) двойное кольцевое разминание 4) кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев; 5) разминание основанием ладони.

Под углом лопатки выполняется ординарное разминание от гребня подвздошной кости вверх по участку, заключенному между длинной и широчайшей мышцами спины. Одна рука приподнимает лопатку под плечевой сустав и как бы надвигает ее на другую, разминающую, руку. Затем плечевой сустав опускают, а рука продолжает делать разминание до подмышечной впадины. После этого делают *потряхивание* и, если есть необходимость, добавляют *ударные приемы*. Затем переходят к растиранию.

Растирание. Начинают его с поясничной области (однако прежде делают поглаживание) и применяют следующие виды: 1) кругообразное подушечками четырех пальцев одной рукой или с отягощением. Пальцы массирующей руки устанавливают под углом 45-60° к массируемому участку около позвоночного столба и круговыми движениями передвигаются на 4-5 см вперед-вниз и на 4-5 см вверх; 2) кругообразное фалангами четырех пальцев (руки перемещаются вращательными движениями в сторону мизинца). Этот прием проводится и с отягощением; 3) кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки, двух рук и с отягощением.

После растирания на пояснице рекомендуется провести *пассивные движения*

Затем приступают к растиранию межреберных промежутков. В этой области применяются следующие растирания: 1) прямолинейное подушечками четырех пальцев одной руки. Движения направлены от позвоночного столба вниз до кушетки; 2) зигзагообразное одной рукой; 3) кругообразное одной рукой; 4) попеременное то одной, то другой рукой; 5) комбинированное; 6) пунктирное; 7) прямолинейное, кругообразное и пунктирное с отягощением.

В области фасции трапецевидной мышцы применяются следующие растирания: 1) кругообразное подушечками четырех пальцев без отягощения и с отягощением; 2) фалангами согнутых пальцев без отягощения и с отягощением; 3) подушечкой большого пальца; 4) гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Все эти растирания выполняются на участке, расположенном между лопаткой и позвоночным столбом.

Растирание плечевого сустава начинают с мышц, лежащих над суставом. Суставную сумку плеча растирают по трем участкам: заднему, среднему и переднему. Выполняются следующие виды растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев (без отягощения или с отягощением), подушечками больших пальцев, гребнями кулака.

Затем растирают подлопаточную область. Применяют растирания: ребром ладони и разведенными большим и указательным пальцами.

Растирание вдоль позвоночного столба выполняется с помощью следующих приемов: 1) кругообразного растирания подушечками больших пальцев; 2) кругообразного растирания подушечками 2-го и 3-го пальцев.

Заканчивают массаж спины энергичным растиранием кулаками (или гребнями кулаков) вверх по всей спине и зигзагообразным растиранием подушечками пальцев обеих рук вниз. Применяют также зигзагообразное растирание основанием ладони по всей спине. После растирания выполняют поглаживание (чаще всего двумя руками).