

**Государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»**

ОСНОВЫ МАССАЖА

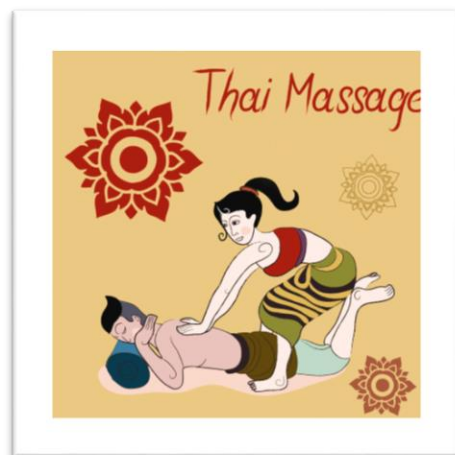


**«Эффект массажа - естественная
восстанавливающая сила организма, сила
жизни» - Гиппократ**

Астрахань-2021г.

История возникновения массажа

- ▶ Массаж был известен в глубокой древности. В Китае он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии за 700 лет. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтёков и травматических отёков на теле. В Греции уже со времён Гиппократ на массаж смотрели как на средство, верно и хорошо помогающие при многих болезнях.
- ▶ Простейшие виды массажа применялись в Древней Руси при лечении травм, ревматизма и других заболеваний различными знахарями и костоправами, а так же в бане.



Массаж

- ▶ **Массаж – это способ оздоровления организма методами физического и рефлекторного воздействия. Он заключается в надавливаниях, растираниях, вибрациях, осуществляемых на разных участках человеческого тела как голыми руками, так и специальными приспособлениями.**



Виды массажа

1. Классический;
2. Лечебный;
3. Расслабляющий;
4. Косметический;
5. Аппаратный;
6. Для похудения;
7. Необычные виды массажа;
8. Для детей;



Формы массажа

Общий



Самомассаж



Локальный



Общий массаж

► **Общий массаж является прекрасным профилактическим средством оздоровления организма и профилактики таких заболеваний как:**

- ❑ **гипертония;**
- ❑ **гипотония;**
- ❑ **гиподинамия;**
- ❑ **пониженный тонус мышечной системы;**
- ❑ **ослабленный иммунитет;**
- ❑ **заболевания связок и суставов.**



Противопоказания к массажу

- ❑ **Инфекционные заболевания;**
- ❑ **Лихорадка;**
- ❑ **Воспалительные процессы;**
- ❑ **Острая почечная, печеночная, сердечная недостаточность;**
- ❑ **Кожные болезни бактериального, вирусного, грибкового, аутоиммунного, аллергического характера;**
- ❑ **Наличие воспалительных процессов внутренних органов и дермы (гнойные раны);**
- ❑ **Фурункулез, гнойничковая сыпь, в месте проведения массажа;**
- ❑ **Воспаления лимфатических узлов и сосудов;**
- ❑ **Высокое и низкое АД, кризы гипертонические и гипотонические, инфаркты, инсульты;**

Классический массаж



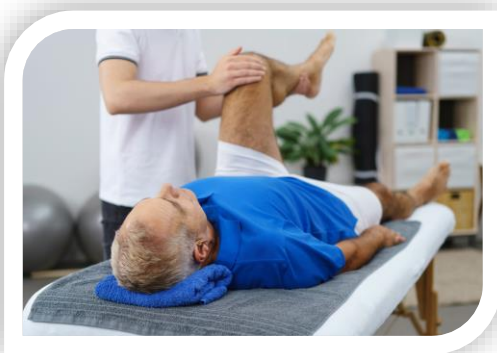
- ▶ Классический массаж – один из самых древних видов мануального воздействия на организм, ставший основой для множества других его вариаций. Во время него массажист пользуется приемами разминания, выжимания, поглаживания, вибрации и растирания. Главным критерием является комфорт пациента и его общее состояние. Ориентируясь именно на эти показатели, специалист определяет оптимальную продолжительность процедуры и силу воздействий.



- ▶ Во время классического массажа при необходимости могут использоваться дополнительные средства: крема, масла, косметические плитки. Подбирать их надо с учетом возможной аллергии пациента на компоненты, входящие в их состав. Классический массаж всегда начинается с мягких и расслабляющих приемов, затем должны следовать воздействия средней интенсивности и ударные.

Лечебный массаж

- ▶ Целью лечебного массажа является не только общее укрепление организма пациента и гармонизация его душевного состояния, но и лечение некоторых болезней. Показаний к проведению лечебного массажа очень много: это различные травмы, заболевания внутренних органов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, головные боли, остеохондроз.



В комплексе с другими мерами он хорошо помогает при артритах, после перенесенных инфарктов и инсультов, при радикулитах и параличах.

Особенности проведения массажа



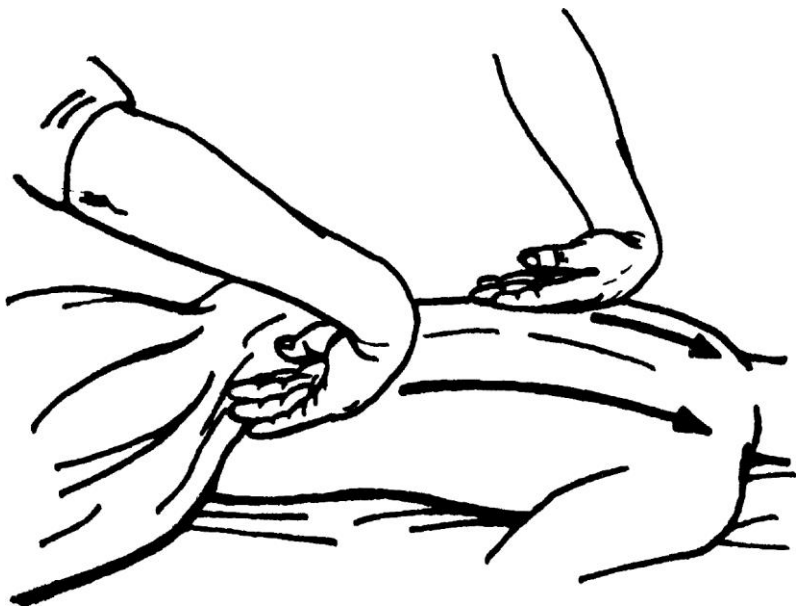
- ▶ **Массаж стоит начинать с области крестца, плавно передвигаясь вверх;**
- ▶ **Руки массажиста во время проводимой процедуры должны быть расслабленными и теплыми.**
- ▶ **В технике стоит чередовать поглаживания и растирающие движения;**
- ▶ **Первый сеанс стоит проводиться не более 15 минут;**

► В массаже существует 4 обязательных приема с присутствием активно-пассивных движений:

- ❑ **поглаживание;**
- ❑ **растирание;**
- ❑ **разминание;**
- ❑ **вибрация;**



- ▶ **Поглаживание** – это наиболее часто используемый массажный прием. Он заключается в скольжении руки (рук) по коже. Кожа при этом не сдвигается. Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее (непрерывистое, прерывистое).



- ▶ **Растирание** состоит в смещении, передвижении, растяжении тканей в различных направлениях. При этом кожа сдвигается вместе с рукой массажиста. Этот прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание, и проводят его по ходу крово- и лимфотока.



- ▶ **Разминание** – основной массажный прием, в техническом отношении он наиболее сложен. Оно заключается в непрерывистом (или прерывистом) захватывании, приподнимании, сдавливании, отжимании, растирании, сжимании, перетиранию тканей.



- ▶ **Вибрация** – это передача массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различными скоростью и амплитудой. Выполняют процедуру ладонной поверхностью, дистальными фалангами одного пальца, большого и указательного (или указательного, среднего и безымянного), большого и остальных пальцев, ладонью, кулаком.



Современные массажи

➤ Массаж горячими камнями

Массаж выполняется камнями вулканических пород, которые формировались на склонах действующих вулканов и медленно остывали. Эти камни содержат огромное количество полезных микро- и макроэлементов, магний, железо.





➤ **Турецкий мыльный массаж**

Эта процедура представляет собой прекрасное сочетание удивительно приятных и одновременно полезных омолаживающих процедур, включающих традиционную турецкую баню – хамам, натуральный пилинг и мыльный массаж.

➤ **Тайский массаж травяными мешочками**

Массаж заключается в мягком воздействии на ткани организма теплых мешочков с травой. При воздействии на акупунктурные точки происходит высвобождение эндорфинов, которые блокируют боль. Результатом является не только исчезновение боли, но и увеличение потока крови в нужную область тела.





➤ **Китайский массаж**

Традиционный китайский массаж проводится в специальной одежде наподобие пижамы и заключается в растягивании и разминании конечностей. Применяются элементы гимнастики ушу.



➤ **Широдара**

Традиционный индийский массаж в четыре руки. Его еще называют «массажем третьего глаза», поскольку в нем используется подогретое масло, которое тонкой струйкой льют пациенту в точку на лбу – так называемую область третьего глаза.

Детский массаж



- ▶ **Массаж является важной составной частью физического воспитания ребёнка, начиная с первых месяцев его жизни. Он способствует расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и лимфы, снижает возбудимость нервной системы, улучшает координацию мышечной деятельности, нормализует функцию сердечно-сосудистой системы и дыхания, окислительно-восстановительные процессы в тканях.**