

## ЛЕКЦІЯ 1.

### ТЕХНІКА МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА: МАСАЖ ГОЛОВИ, ОБЛИЧЧЯ, ШИЇ

Масаж голови можна робити зверху волосся без оголення шкіри і з оголенням шкіри. При масажі голови зверху волосся без оголення шкіри масажні рухи проводять від тім'я вниз, назад і в сторони до лімфатичних вузлів, що розташовані в ділянках потилиці, вух і на шиї. При масажі з оголенням шкіри напрям масажних рухів має відповідати напрямку росту волосся і за ходом вивідних протоків сальних залоз.

При масажі голови зверху волосся застосовують такі прийоми. Обхоплююче поверхневе і глибоке погладжування паралельно двома руками або послідовно в напрямку від лоба до потилиці, від тім'я до заушних ділянок.

Граблеподібне прогладжування волосистої частини голови двома руками паралельно або послідовно від лоба до потилиці і до скроневих ділянок.

Граблеподібне розтирання подушечками пальців шкіри черепа циркулярними рухами, обходячи всю поверхню волосистої частини голови.

Розтирання кінцями пальців лобового і потиличного м'язів. Обхопивши голову з обох боків долонями і кінцями граблеподібно розставлених пальців, здійснюється переривчасте натискання.

Пунктування поверху волосся кінцями пальців, послідовне і поперемінне постукування , обходячи всю поверхню волосистої частини голови.

Глибоке погладжування опорною поверхнею кисті двома руками паралельно від скроневих ділянок, дугоподібно обходячи зверху вушні раковини, до сосковидних відростків за вухами і до кутів нижньої щелепи.

Зрушення м'яких покривів черепа поздовжньо і поперечно.

Кожний прийом триває в середньому від 3-х до 5 разів. Всі прийоми розтирання, розминання, вібрації чергують з прийомами площинного і охоплюючого погладжування. Тривалість всієї процедури масажу голови від 3-х до 10 хвилин.

Показання: захворювання і травми центральної нервової системи (неврози, безсоння, мігрень, перевтома); захворювання органів кровообігу; гіпертонічна хвороба I-II стадії; хвороби шкіри; а також в комплексі гігієнічного і косметичного масажів.

### ***Масаж волосистої частини голови з оголенням шкіри***

Перший проділ роблять гребінцем від середини волосистої межі лоба до потилиці.

Використовують такі прийоми

Поверхнєве і глибоке погладжування подушечками пальців по 3-5 разів. Руки можуть рухатися одночасно, розташовуючись одна за одною, або паралельно, розташовуючись поряд.

Відтак роблять розтирання шкіри в ділянці проділу в напівколових і зигзагоподібних напрямках. Розтирання можна робити граблеподібно поставленими пальцями на проділі, а також прийомом ніжного штрихування. На одній ділянці виконують 3-4 рухи і таким чином обходять весь проділ.

Розминання роблять прийомами натискання кінцями пальців, обходячи весь проділ. Великими пальцями робиться зрушення шкіри проділу в різних напрямках, пунктування пальцями послідовно.

На одній ділянці кожний прийом виконують 3-5 разів. Промасувавши таким чином один проділ, переходять на інші ділянки шкіри. Проділи роблять на відстані 2 см. один від одного спочатку в поздовжньому, а потім у поперечному напрямку. Всього по 10-12 проділів в кожному напрямку. Тривалість процедури від 15 до 30 хвилин.

Показання: суха себорея волосистої частини голови, рубцеві зміни шкіри після опікових уражень, травм, облісіння.

### ***Техніка масажу обличчя***

Напрямок масажних рухів на обличчі узгоджується з напрямком кровоносних судин (вен), які відводять кров, і з напрямком м'язових волокон мімічних м'язів. Масаж обличчя роблять двома руками, які рухаються паралельно. Пацієнт розташовується в спеціальному кріслі з підголовником навпроти дзеркала, масажист стає позаду. Шкіра обличчя повинна бути очищена водно-спиртовим розчином або лосьйоном і зігріта вологим компресом. На обличчі виконують прийоми масажу з урахуванням схеми напрямку масажних рухів на обличчі.

#### ***Масаж лобової частини голови.***

Виконуються такі прийоми.

Площинне погладження долонною поверхнею всіх пальців від середини лобової частини голови до скроневих ділянок, де закінчується колоподібними прогладженнями.

Обхоплююче погладження почергово руками в напрямках знизу вгору, від надбрівних дуг до лінії росту волосся. Скроневі ділянки погладжують опорною поверхнею кисті від лобової частини голови назад вище вушних раковин.

Розтирання кінцями пальців в напівколових або спіралеподібних напрямках від середини лобової частини голови до скронь.

Переривчасте натискання долонною поверхнею пальців лобової частини голови.

Стискання пальцями у вигляді короткочасних рухів, стискаючи і віджимаючи тканини.

Пунктування і постукування пальцями всієї лобової поверхні.

Прийоми розтирання, розминання, вібрації чергують з погладженнями. Кожний прийом повторюють 3-4 рази.

### ***Масаж ділянки орбіт.***

У ділянці орбіт масажують коловий м'яз і зморщувач брови одночасно обома руками. Спочатку роблять погладження нижньої частини колового м'яза ока від скроневої ямки по нижньому краю орбіти до внутрішнього кута ока. Прийом виконують подушечками другого і третього пальців: третіми пальцями, піднімаючись вгору до брови, роблять погладження кореня носа. Погладження верхньої частини колового м'яза роблять по верхньому краю орбіти від внутрішнього кута ока до його зовнішнього кута і закінчують у скроневої ямки. Прийом виконують кінцями 2-го і 3-го пальців, котрі охоплюють і пропускають між собою брову так, щоб третій палець був під бровою, ковзаючи бічною поверхнею кінцевої фаланги, а другий палець – над бровою, обходячи всю орбіту. Рухи повторюють 3-5 разів. Крім погладження застосовують циркулярні розтирання долонною поверхнею другого пальця, пунктування подушечками пальців і постукування пальцями.

Всі рухи у ділянці орбіт виконують ніжно, без зміщення і розтягування шкіри.

### ***Масаж у ділянці щік***

Погладження щік виконують зверху донизу в напрямку краю нижньої щелепи. .

Виконується площинне погладження долонною поверхнею пальців; гладіння тильною поверхнею пальців; погладження опорною поверхнею кисті і підвищенням великого пальця донизу від носа і нижнього краю орбіти.

Розтирання долонною і тильною поверхнею кінцевих фаланг 2-го і 3-го пальців в циркулярних напрямках.

Переривчасте натискання долонною і тильною поверхнею пальців, обходячи в колових напрямках всю поверхню щік; посмикування, стискання, гребнеподібне розминання.

Потрушування щік долонною і тильною поверхнею кисті, пунктування подушечками пальців, почергове постукування долонною і тильною поверхнею пальців в колових напрямках, поплескування долонною поверхнею пальців, стьобання.

Прийоми підбирають залежно від цілей масажу.

### ***Масаж у ділянках підборіддя і верхньої губи***

Починають з площинного погладжування від середини підборіддя по краю нижньої щелепи до заушної ділянки, від крил носа до мочки вуха. Колове погладжування долонною поверхнею пальців в ділянці підборіддя роблять з- під краю нижньої щелепи до підборідної ямки і далі в напрямку кута рота.

Розтирання кінцями пальців в циркулярних напрямках ділянки підборіддя і верхньої щелепи. Розтирання чергують з поперемінним охоплюючим погладжуванням зверху донизу від верхньої губи через край нижньої щелепи.

Переривчасте натискання долонною і тильною поверхнею пальців, обходячи всю ділянку підборіддя і верхньої губи. Щипцеподібне розминання; посмикування виконують великим і вказівним пальцями.

Послідовне пунктування подушечками пальців; почергове постукування долонною поверхнею пальців, обходячи ділянки підборіддя і верхньої губи; поплескування долонною поверхнею стулених разом пальців в колоподібних напрямках; стьобання пальцями.

Всі прийоми чергують з погладжуваннями.

Показання: захворювання і травми лицевого і трійчастого нервів, травми м'яких тканин і ушкодження кісток черепа, захворювання і опіки обличчя, після оперативних втручань, а також з косметичною метою.

### ***Масаж шиї***

Виконуються такі прийоми

Площинне погладжування задньої поверхні шиї двома руками. Поставити кисті поряд на задній поверхні шиї так, щоб пальці розташувались на потиличній кістці, рухом донизу роблять погладжування спочатку задньої поверхні шиї, відтак обходять в сторони по верхньому краю трапецієподібних м'язів, через ділянки ключиць до пахвових западин спереду.

Обхоплююче погладжування задньої поверхні шиї виконують однією рукою. Масажист стоїть збоку пацієнта. Масажуюча рука слідує від потиличної на протилежну сторону по верхньому краю трапецієподібного м'яза до пахвової западини спереду.

Обхоплююче погладжування бічних поверхонь шиї виконується по чергово однією рукою. Масажист стоїть позаду пацієнта.

Погладжування передньої поверхні шиї виконується по чергово руками, масажист збоку або позаду пацієнта.

Погладжування бічної і передньої поверхонь шиї виконують по чергово однією рукою, положення масажиста ззаду. Права рука починає рух від лівої завушної ділянки вниз і доходить до кута нижньої щелепи. В цей момент великий палець, відходячи від решти до підборіддя, робить погладжування краю нижньої щелепи від лівого кута до правого, переходить на протилежний бік щелепи. Обхопивши таким чином передню поверхню шиї, кисть далі рухається вниз, робить обхоплююче погладжування передньої поверхні шиї і переходить на ділянку пахвової западини. Відтак цей прийом виконують лівою рукою, вільна рука притримує під час масажу голову пацієнта.

Розтирання ділянок сосковидних відростків (за вухами) і потиличної ділянки у місці прикріплення м'язів шиї і спини виконують в циркулярних напрямках подушечками пальців і опорною поверхнею кисті.

Кінцями пальців щипцеподібним прийомом розтирають ключиці: верхні краї великими пальцями, нижні - рештою. Роблять пиляння ключиць одночасно з правої і лівої сторони. Щипцеподібне розтирання грудино-

ключично-сосковидних м'язів виконують однією рукою зверху донизу. Розтирання кінцями пальців м'язів, розташованих на задній поверхні шії і верхніх краях трапецієподібних м'язів. Розтирання ділянки грудино-ключичних і акроміально-ключичних суглобів кінцями пальців. Поперечне розминання м'язів задньої поверхні шії, поздовжнє і прперечне розминання верхніх країв трапецієподібних м'язів.

Колове і гребенеподібне розминання широкого підшкірного м'яза шії. Масажист працює двома руками, стоячи позаду пацієнта. Ніжними коловими рухами, натискуючи на м'які тканини шії, уникаючи зрушення шкіри, роблять розминання, починаючи на рівні 3-го і 2-го ребер, піднімаються вгору по передній поверхні шії до підборіддя, далі переходять під нижньою щелепою до піддушної ділянки і кута нижньої щелепи, відтак спускаючись по бічних поверхнях шії до підключичних ділянок. Повторюють весь цикл 3-4 рази, обходячи всю поверхню розташування широкого підшкірного м'яза шії.

Розминання грудино-ключично-сосковидного м'яза виконують щипцеподібним прийомом зверху донизу і в зворотньому напрямку, застосовують натискування пальцями і посмикування.

Пунктування і постукування пальцями передньої і бічної поверхонь шії, поплескування долонною і тильною поверхнею пальців, стьобання.

Кожний прийом виконують від 3 до 5 разів, чергуючи з погладжуванням.

Показання: захворювання серцево-судинної системи, захворювання і травми центральної і периферійної нервової системи, захворювання органів дихання, захворювання і травми хребта, косметичний і гігієнічний масаж.