

ТЕМА 2.

ТЕХНІКА МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА: СПИНИ, ПОПЕРЕКУ, СІДНИЦЬ, ГРУДЕЙ, ЖИВОТА, КІНЦІВОК

Техніка масажу спини

Положення пацієнта лежачи на животі. Напрями масажних рухів від крижів і попереку вверх вздовж хребта, через верхній край трапецієподібного м'язу до надключичних і пахвових лімфатичних вузлів спереду; від остистих відростків до пахвових западин позаду.

Виконуються такі прийоми.

Поверхнєве і глибоке площинне погладження і гладіння поверхні спини, обхоплююче погладження бічних поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини і верхніх країв трапецієподібних м'язів, погладження м'язів спини опорною поверхнею кисті у ділянці паравертебральних зон, гребенеподібне погладження, гладіння, граблеподібне погладження .

Розтирання кінцями пальців в циркулярних напрямках і штрихування ділянок остистих відростків, крижів, внутрішнього краю і кута лопатки, розтирання пальцями і опорною поверхнею кисті паравертебральних зон, гребенів клубових кісток, найширших м'язів спини і трапецієподібних м'язів, гребенеподібне і граблеподібне розтирання, розтирання ліктьовим краєм кисті внутрішніх країв і кута лопатки, для чого руку пацієнта треба закласти за спину, пиляння і стругання м'язів спини, перетинання зовнішніх країв найширших м'язів спини і верхніх країв трапецієподібних м'язів.

Натискання у ділянці паравертебральних зон, найширших м'язів спини і трапецієподібних м'язів, зрушення, поперечне розминання зовнішніх країв найширших м'язів спини і верхніх країв трапецієподібних м'язів.

Вібраційне погладження і потрушування м'язів спини, пунктування подушечками пальців у ділянці остистих відростків і міжреберних проміжків, постукування кулаком поперечно і перпендикулярно до м'язів спини (в

ділянках нирок не рекомендується), поплескування м'яких тканин спини, рубання найширших м'язів спини і трапецієподібних м'язів, міжреберних проміжків, стьобання.

Показання: захворювання і травми хребта, ушкодження грудної клітки, захворювання органів дихання, захворювання органів кровообігу, захворювання і травми центральної і периферійної нервової системи.

Масаж сідничних м'язів

Виконується погладження від крижів, куприка і крил клубових кісток в напрямку до пахових лімфатичних вузлів. Застосовують глибоке площинне і обхоплююче погладження, погладження опорно поверхнею кисті і обтяженою кистю.

Розтирання в ділянці крижів, куприка і крил клубових кісток виконують циркулярно кінцями пальців, опорною поверхнею кисті і ліктьовим краєм кисті, штрихування і пиляння. Розтирання сідничних м'язів граблеподібно гребенеподібно, штрихування, стругання, пиляння, перетинання.

Поздовжнє розминання великих сідничних м'язів від крижів і крил клубових кісток в напрямку до великого вертела. Поперечне розминання здавлювання, натискування, зрушення, гребенеподібне розминання.

Потрушування сідничних м'язів, пунктування і постукування пальцями, кулаком поперечно і перпендикулярно, поплескування, рубання, стьобання.

Всі прийоми чергують з погладженням.

Масаж кульшових суглобів

Підготовчим є короткочасний, протягом 2-3 хвилин, масаж у вигляді погладження і розминання широкими штрихами сідничних м'язів верхньої частини стегна. На ділянці, найбільш доступній до суглоба (між сідничним бугром і великим вертелом), роблять циркулярні погладження і розтирання кінцями пальців, штрихування, активні пасивні рухи.

Показання: захворювання серцево-судинної системи; захворювання травми м'яких тканин, кісток, суглобів, периферійних нервів; паралічі парези; облітеруючий ендартеріт.

Тривалість процедури може бути при масажі окремих сегментів від 3-х до 15 хвилин, всієї кінцівки - від 5 до 20 хвилин.

Техніка масажу грудей

Положення пацієнта лежачи на спині або сидячи.

Масажні рухи на передній і бічних поверхнях грудної клітки роблять від поперекової лінії до пахвових і надключичних лімфатичних вузлів.

На передній поверхні грудної клітки виконується площинне погладжування і гладіння, на бічних поверхнях і на ділянках великих грудних м'язів обхоплююче погладжування, граблеподібне погладжування міжреберних проміжків від грудини в напрямку до хребта.

Розтирання великих грудних м'язів: у чоловіків - кінцями пальців, опорною поверхнею кисті і ліктьовим краєм кисті в колових напрямках, пиляння двома руками за ходом м'язових волокон; у жінок - граблеподібне розтирання місць прикріплення м'язів, обходчи грудну залозу. Розтирання кінцями пальців і опорною поверхнею кисті місць початку передніх зубчастих м'язів в колових напрямках. Циркулярні розтирання кінцями пальців грудини, ключиць, реберних дуг. Розтирання подушечками пальців, штрихування і пиляння міжреберних м'язів.

Ритмічні натискання долонями передньої і бічних поверхонь грудної клітки; ритмічні стискання грудної клітки на видиху. Натискання кінцями пальців на міжреберні м'язи за ходом міжреберних проміжків. Поздовжнє і поперечне розминання великих грудних м'язів, натискування, зрушення.

Постукування великих грудних м'язів і передньої поверхні грудної клітки кулаком перпендикулярно і поперечно. У чоловіків рубання великих грудних м'язів вздовж м'язових волокон і міжреберних проміжків, струшування грудної клітки, стьобання.

Техніка масажу живота

Положення пацієнта на спині з трохи піднятою головою, коліна зігнуті і злегка розведені.

Використовуються такі прийоми

Площинне поверхнєве погладження в колових напрямках передньої і бічних поверхонь живота, площинне і обхоплююче погладження від поясної лінії в напрямку до пахвинних і пахових лімфатичних вузлів •

Щипцеподібне розтирання м'язів живота, пиляння, перетинання, стругання м'язів передньої стінки живота.

Ритмічні натискання долонями на передню стінку живота, зрушення, розтягання, стискання, поперечне розминання м'язів живота і накочування, поздовжнє розминання прямих м'язів живота.

Вібраційне погладження і потрушування, поплескування, постукування кулаком поперечно, рубання, струшування. Всі прийоми чергують з погладженням.

Показання: хронічні коліти, які супроводжуються спастичними і атонічними закрепками; дискинезії жовчного міхура, кишок, шлунка; виразкова хвороба шлунка та 12-палої кишки; ожиріння, зрощення, післяопераційний період, наслідки травм.

Масаж верхніх кінцівок

Положення пацієнта сидячи або лежачи. Кінцівці надають середньофізіологічного положення.

Масаж виконується однією або обома руками. При масажі однією рукою друга фіксує кінцівку і допомагає захоплювати м'язи, на який проводиться вплив. Під кисть і пальці під час масажу підкладають валик. Масажні рухи слідує від периферії до центру за ходом лімфатичних судин до лімфатичних вузлів у ліктьовому згині і до пахової западини.

Масаж кисті

Площинне та обхоплююче погладжування тильної поверхні кисті; на долонній поверхні - площинне погладжування опорною поверхнею кисті і гребенеподібним прийомом в напрямку від кінців пальців до променезап'ясткового суглоба. Бічні поверхні пальців погладжують щипцеподібним прийомом. Долонною поверхнею великого пальця погладжують міжкісткові проміжки кисті.

Розтирання пальців, тильної поверхні кисті і ділянки променезап'ясткового суглоба роблять подушечками пальців в циркулярних напрямках. Щипцеподібним прийомом розтирають долонну і бічні поверхні пальців, краї кисті, підвищення м'язів великого пальця і мізинця. Штрихування застосовують на тильній поверхні кисті і пальців. Крім того, опорною поверхнею кисті розтирають тильну поверхню кисті, ділянку променезап'ясткового суглоба.

На долонній поверхні кисті застосовують гладіння, гребенеподібне погладжування і розтирання.

Щипцеподібне розминання показане у ділянці м'яких тканин долонної і бічних поверхонь пальців, ліктьових і променезап'ясткових країв кисті, м'язів підвищень великого пальця і мізинця. На кисті застосовують натискання, стискання, розтягання м'язів і сухожиль, вібраційне погладжування, поплескування, струшування кисті. При ушкодженні кисті - пунктування, постукування пальцями.

Масаж передпліччя

Погладжування площинне і обхоплююче від кисті до лімфатичних вузлів в ділянці ліктьового згину, гладіння, погладжування опорною поверхнею кисті, щипцеподібне погладжування окремих м'язів і сухожиль передпліччя.

Розтирання подушечками пальців в циркулярних напрямках тильної поверхні променезап'ясткового суглоба, ділянки шилоподібних відростків ліктьової і променевої кісток, головки променевої кістки, суглобової сумки,

окремих м'язів і сухожиль. Штрихування в ділянці суглобів і м'язів. Пиляння згиначів і розгиначів м'язів передпліччя, стругання, перетинання.

Поздовжнє і поперечне розминання м'язів передпліччя, щипцеподібне розминання окремих м'язів, валяння, натискання, стискання. Розтягування окремих м'язів, посмикування при парезах і паралічах.

Вібраційне погладжування і потрушування м'язів, пунктування і постукування пальцями, постукування кулаком поперечно, поплескування, рубання, струшування, стьобання.

Масаж ліктьового суглоба

Площинне і обхоплююче погладжування в напрямку до лімфатичних вузлів у пахвовій западині, колові погладжування задньої і бічних поверхонь ліктьового суглоба долонною поверхнею кисті.

Розтирання подушечками пальців в циркулярних напрямках, масажуючи всю поверхню суглоба, штрихування подушечками пальців місць прикріплення сухожиль, бічних зв'язок, суглобової сумки позаду.

Розтягування м'яких тканин ліктьового суглоба захватом кисті і фіксацією другою рукою плеча. Пасивні і активні рухи у суглобі.

Масаж плеча

Погладжування площинне і обхоплююче починають нижче ліктьового суглоба, проводять в напрямку до пахвових лімфатичних вузлів; глибоке обхоплююче погладжування двоголового і триголового м'язів плеча. Застосовують площинне колове погладжування опорною поверхнею кисті, хрестоподібне погладжування, щипцеподібне погладжування головок м'язів і сухожиль.

Розтирання кінцями пальців в циркулярних напрямках м'язів і сухожиль ліктьовим краєм кисті, щипцеподібне розтирання, пиляння у поздовжньому напрямку двоголового і триголового м'язів, дельтоподібного м'яза, перетинання і стругання.

Розминання поздовжнє і поперечне, валяння, натискання, зрушення і розтягування, щипцеподібне розминання, пощипування. Дельтоподібний м'яз розминають поздовжньо від плечової кістки верх.

Вібраційне потрушування окремих м'язів, струшування кінцівки, пунктування і постукування пальцями м'язів і сухожиль, пунктування і постукування плечової кістки після ушкоджень. Постукування кулаком поперечно і перпендикулярно, поплескування, рубання, стьобання м'язів плеча.

Масаж плечового суглоба

Спочатку роблять масаж м'язів і м'яких тканин надпліччя, масажують дельтоподібний м'яз, сухожилля великого грудного м'яза, найширшого м'яза спини, м'язів плеча. Застосовують погладжування і розтирання.

Суглобова сумка масажується з передньої, задньої і нижньої поверхні. Для кращого доступу до передньої поверхні суглобової сумки руку пацієнта закладають за спину; до задньої поверхні - руку пацієнта слід покласти на протилежне плече; при масажі нижньої поверхні сумки - руку відвести в сторону. Суглобову сумку масажують прийомами циркулярного розтирання і штрихування подушечками пальців. Пасивні і активні рухи в суглобі.

Показання: захворювання і травми м'яких тканин, кісток, суглобів, периферійних нервів; захворювання периферійних судин (хвороба Рейно).

Прийоми масажу широко комбінують з активними і пасивними рухами. Тривалість процедури від 3-х до 10 хвилин окремих сегментів, а всієї кінцівки - від 5-ти до 15 хвилин.

Масаж нижньої кінцівки

Положення пацієнта лежачи в середньофізіологічному положенні з максимально розслабленими м'язами. Масажні рухи роблять за ходом лімфатичних судин в напрямку до підколінних і пахових лімфатичних вузлів. Методики можуть передбачати або загальний масаж всієї нижньої кінцівки або окремих її сегментів: стопи, гомілковостопного суглоба, м'язів таза та ін.

Масаж стопи

Площинне і обхоплююче погладжування тильної поверхні стопи від пальців через ділянку гомілковостопного суглоба по передній поверхні гомілки до підколінних лімфатичних вузлів; щипцеподібне погладжування зовнішнього і внутрішнього країв стопи; площинне погладжування долонною поверхнею кисті в поперечному напрямку; щипцеподібним прийомом погладжуються бічні поверхні пальців від нігтьових до основних фаланг; площинне погладжування ділянки гомілковостопного суглоба в колових напрямках. Захопивши стопу двома руками, проводять глибоке погладжування подушечками великих пальців міжкісткових м'язів на тильному боці стопи. Підшовву поверхню стопи погладжують опорною поверхнею кисті і гребенеподібним прийомом.

Розтирання кінцями пальців в циркулярних напрямках тильної поверхні стопи і пальців, міжкісткових м'язів, ділянки кісточок і п'яtkового сухожилля; розтирання опорною поверхнею кисті тильної і підшоввої поверхонь стопи; розтирання підшоввої поверхні стопи гребенеподібно; штрихування міжкісткових м'язів і сухожиль; щипцеподібне розтирання країв стопи.

Щипцеподібне розминання зовнішнього і внутрішнього країв стопи, підвищень великого пальця і мізинця, зрушення міжкісткових м'язів стопи.

Пунктування і постукування пальцями, поплескування, струшування стопи, стьобання.

Пасивні і активні рухи в суглобах пальців.

Масаж гомілковостопного суглоба

Обхоплююче поверхнєве і глибоке погладжування передньої, бічних і задньої поверхні гомілковостопного суглоба у поздовжньому напрямку; площинне погладжування в колових напрямках у ділянках кісточок; щипцеподібне погладжування п'яtkового сухожилля.

Розтирання кінцями пальців в циркулярних напрямках і штрихування задньої поверхні суглоба, в ділянці кісточок і п'яtkового сухожилля;

розтирання передньої і бічних поверхонь суглоба опорною поверхнею кисті. Прийоми розтирання чергують з погладжуванням.

Обхопивши правою рукою зі сторони підошви стопу в ділянці передплюсни і фіксуєчи лівою рукою гомілку вище гомілковостопного суглоба, роблять без усиль ритмічні рухи на розтягання; при малорухомості і контрактурах - пасивні рухи. Закінчують масаж обхоплюючим погладжуванням всіх поверхонь суглоба в напрямку до підколінних лімфатичних вузлів.

Масаж гомілки

Площинне і обхоплююче погладжування передньої, бічних і задньої поверхонь гомілки від стопи до підколінних лімфатичних вузлів. Хрестоподібне погладжування гомілки, граблеподібне погладжування. Глибоке обхоплююче погладжування задньої поверхні від п'яткового сухожилля до підколінних лімфатичних вузлів; щипцеподібне погладжування п'яткового сухожилля і переднього гребеня великогомілкової кистки; глибоке погладжування великими пальцями переднього великогомілкового м'яза; обхоплююче погладжування колінного суглоба.

Розтирання в циркулярних напрямках кінцями пальців м'язів передньої поверхні гомілки. Розтирання опорною частиною кисті в циркулярних напрямках м'язів, розташованих на зовнішній і задній поверхнях гомілки; пиляння у поздовжньому напрямку м'язів гомілки, стругання, перетинання триголового м'яза гомілки.

Поздовжнє розминання від гомілковостопного суглоба до підколінної ямки роблять окремо: передню, задню і зовнішню групи м'язів. Розминання передньої і зовнішньої груп м'язів щипцеподібно; застосовують натискання опорною поверхнею кисті і зрушення, натискання пальцями на підлеглі тканини.

Розминання задньої групи м'язів роблять основними прийомами, застосовуючи поздовжнє розминання однією рукою і двома, поперечне розминання двома руками.

Потрушування окремих м'язових груп, пунктування і постукування пальцями і кулаком поперечно і перпендикулярно, поплескування, рубання, стьобання, струшування гомілки.

Масаж колінного суглоба

Площинне погладжування однією або двома руками передньої і бічних поверхонь суглоба; обхоплююче погладжування двома руками від верхньої третини гомілки по передній і бічних поверхнях суглоба в напрямку до підколінних лімфатичних вузлів і по стегну до пахових лімфатичних вузлів.

Щипцеподібне погладжування і розтирання сухожиль двоголового м'яза стегна (позаду). Розтирання подушечками пальців в циркулярних, поздовжніх і поперечних напрямках бічних зв'язок і сухожиль чотириголового м'яза стегна (спереду).

Розтирання в колових напрямках бічних поверхонь суглоба долонними поверхнями кистей обох рук; долонною поверхнею однієї руки - надколінок і передню поверхню суглоба, а долонною поверхнею пальців другої руки - розтирання задньої поверхні суглоба. Розтирання надколінка кінцями пальців, зрушення його зверху донизу і в сторони. Розтирання пальцями суглобової щілини роблять з внутрішнього боку суглоба в положенні зігнутого коліна.

Масаж поєднують з активними і пасивними рухами.

Масаж стегна

Площинне і обхоплююче погладжування обома руками передньої, бічних, задньої поверхні стегна від колінного суглоба в напрямку до пахових лімфатичних вузлів. Щипцеподібне погладжування сухожиль двоголового м'яза стегна і місць їх прикріплення.

Циркулярні розтирання пальцями і підвищенням великого пальця кисті крил клубових кісток в напрямку від нижньої ості до хребта. Погладжування підвищенням великого пальця і ліктьовим краєм гребенів клубових кісток від хребта до пахових складок; пиляння, перетинання, стругання окремих

м'язових груп. Пиляння гребенів клубових кісток, гребенеподібне розтирання м'язів.

Розтирання м'язів стегна проводять окремо: передню, внутрішню зовнішню, задню групи.

Застосовують основні прийоми розминання - поздовжнє і поперечне. Сухожилля і головки м'язів розминають щипцеподібне. Використовують прийоми стискання, натискання, здавлювання, розтягання, зрушення, посмикування, валяння.

Потрушування окремих м'язових груп, пунктування, постукування пальцями і кулаком, поплескування, рубання і стьобання, струшування нижньої кінцівки. Прийоми розминання і вібрації чергують з погладжуванням.