

Основные приемы и техники массажа

Основные приемы лечебно-оздоровительного [массажа](#) представляют собой элементарные массажные действия, которые могут использоваться как самостоятельно, так и в качестве подготовительных манипуляций для последующего лечения при помощи локальных приемов. Изучить и практически освоить основные приемы массажа несложно.

Разгибание и сгибание

Разгибание и сгибание используется для лечения суставов с ограниченной подвижностью. Излишние силовые усилия недопустимы.

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 1. Разгибание

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 2. Сгибание

Вращение

Вращение – это прием, при котором производятся движения вокруг продольной оси суставов конечностей. Амплитуда движений в суставе увеличивается постепенно. Движения

должны совершаться равномерно, а не порывисто и в пределах, не превышающих болевой порог. Его можно выполнять одной или обеими руками.

Med-Tutorial.ru (c)

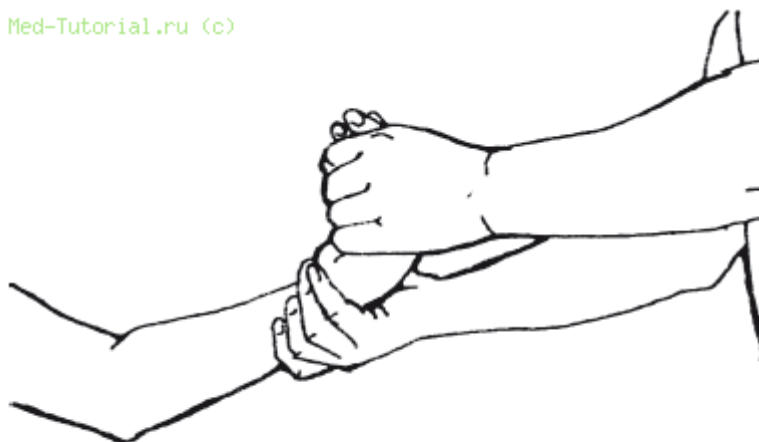


Рис. 3. Вращение одной рукой

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 4. Вращение двумя руками

Перехватывание

Перехватывание, его еще называют надавливанием, это прием, при котором пальцы или ладонь [массажиста](#) воздействуют на пораженный участок, но в отличие от простого надавливания кисть при этом слегка скользит по массируемой области. Прием способствует усилению кровообращения в соответствующей области и вправлению мелких суставов. Манипуляция проводится строго в области поражения. Прием может выполняться ладонью или пальцами кисти.

Прием ладонью

Пациент лежит на животе. [Массажист](#) поддерживает одной рукой ноги пациента, а другой рукой надавливает на

пояснично-крестцовую область, в то же время производя интенсивное разгибание в указанной области. Совершаются несколько круговых потряхивающих движений нижними конечностями; затем основанием ладони надавливают на пояснично-крестцовую область, при этом ладонь слегка скользит вперед, осуществляя перехватывание и надавливание.

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 5. Ладонное перехватывание

Прием большим пальцем кисти

Массажист держит одной рукой локоть пациента и при этом надавливает большим пальцем на пораженный участок; другая рука охватывает дистальный конец предплечья. В то время, как рука пациента сгибается в локтевом суставе, большой палец массажиста производит надавливание, проникая в глубь области массажа.

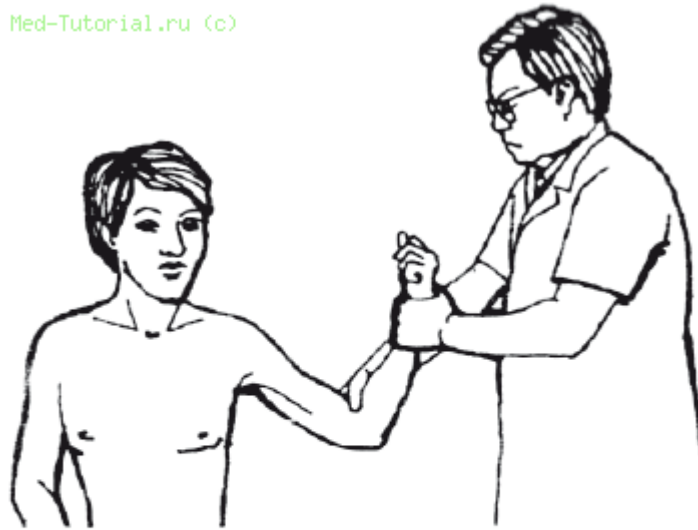


*Рис. 6. Перехватывание
большим пальцем кисти*

Выкручивание (скручивание)

Производя давление в противоположных направлениях, массажист выкручивает туловище пациента. Прием используется при эктопии мелких суставов шейной и поясничной областей. При проведении массажа следует избегать чрезмерного усилия. Можно использовать три разновидности массажа: активный, общий и локальный.

Локальный массаж выполняется следующим образом.

Пациент сидит. Помощник, стоящий перед пациентом, крепко фиксирует его правую ногу. Врач сидит позади пациента, его левая рука проведена под левой рукой пациента, кисть охватывает заднюю часть шеи; правая рука прижата к пораженному участку позвоночного столба (рис. 7).



Рис. 7

Левой рукой врач наклоняет верхнюю часть туловища пациента вперед и влево, в то же время правая рука давит на позвоночник вправо. Выполняя прием, вы должны чувствовать рукой характерные щелчки, вызываемые скользящими движениями позвонков (рис. 8).



Рис. 8

Пощипывание и поталкивание

При проведении приема большой и указательный пальцы захватывают мышцы или сухожилия таким образом, что они оказываются зажатыми, как в щипцах. Мышцы оттягивают от кости и быстро отпускают. Поталкивание выполняется кончиками пальцев руки, которые располагаются на одном конце подлежащего массажу участка и скользят по нему вдоль вертикальной линии. Данные приемы эффективно используются для разрыхления сращений в мягких тканях и довольно часто применяются при лечении повреждений поверхностных мягких тканей.

Med-Tutorial.ru (c)

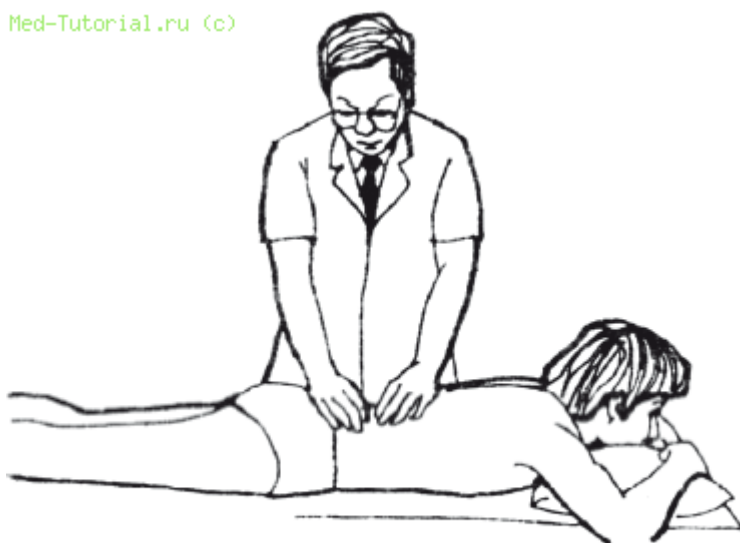


Рис. 9. Пощипывание

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 10. Поталкивание

Раскатывание

При раскатывании кисть непрерывно передвигается тыльной поверхностью вперед и назад по массируемому участку. Раскатывание усиливает кровообращение, смягчает сухожилия и мышцы, снимает боль, и поэтому особенно эффективно при переутомлении мышц. Прием выполняется запястно-пястными суставами за счет движений запястья. Раскатывание проводят со скоростью примерно 60-100 движений в минуту. Следует избегать растирания кожи, чтобы не вызвать ее раздражения.

Различают два способа раскатывания: прямое и косвенное.

Прямое раскатывание. Прием проводят с сильным нажимом, особенно у людей с хорошо развитым, крепким телосложением. При выполнении манипуляции пальцы массажиста согнуты под прямым углом, так называемый пустой кулак, и совершают на пораженной области плавные, напоминающие покачивание маятника, движения в лучезапястном суставе по направлению вперед-назад; при этом большой палец и мизинец служат только опорой (рис. 11).

Med-Tutorial.ru (c)



Рис 11. Прямое раскатывание

Косвенное раскатывание. При проведении приема используется небольшой нажим. Применяется на местах выпячивания суставов у людей с хрупким телосложением. Пораженную область массируют путем вращательных движений кисти в

лучезапястном суставе, при этом опорой служит тыл пятой пястной кости и мизинца (рис. 12).

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 12. Косвенное раскатывание

Вытягивание

При выполнении используются две руки для вытягивания суставов, что способствует разрыхлению сращений, коррекции суставных сдвигов и смягчению суставов. Прием может также использоваться при лечении сколиоза. Для выполнения приема необходимо знать физиологическую подвижность различных суставов.

Вытягивание плечевого сустава

Пациент сидит, больная рука поднята максимально вверх и согнута в локтевом суставе. Массажист, стоящий позади пациента, одной рукой обхватывает локоть и оттягивает его назад; в то же время другая рука давит сзади в обратном направлении (рис. 13).



Рис. 13. Вытягивание плечевого сустава

Вытягивание тазобедренного сустава

Пациент лежит на животе. Массажист стоит со здоровой стороны пациента. Одной рукой захватывает пораженную ногу и оттягивает ее кверху, одновременно другой рукой надавливает на пояснично-крестцовую область (рис. 14).

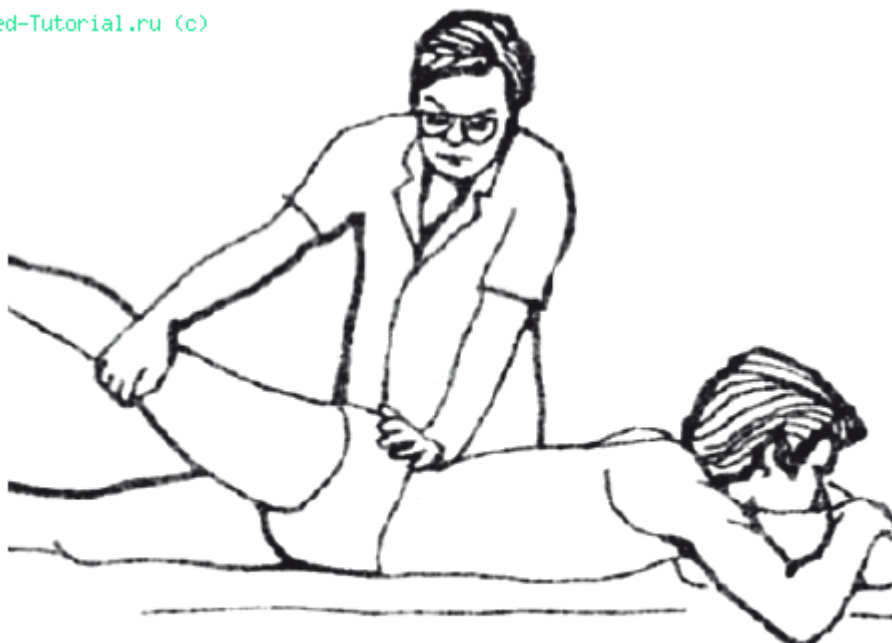


Рис. 14. Вытягивание тазобедренного сустава

Постукивание

Этот прием используется для лечения ушибов грудной стенки и реберно-хрящевой области. Массажист помещает одну кисть ладонной поверхностью на область поражения, а другой кистью, неплотно сжатой в кулак, ударяет по тыльной стороне первой кисти. У массируемого должно возникать ощущение вибрации. [Массажные](#) движения выполняются ритмично и естественно (рис. 15).



Рис. 15. Постукивание через руку

Поколачивание

Поколачивание выполняется сжатым кулаком, пальцами руки или ладонью. Прием способствует ослаблению боли и снятию усталости, его часто применяют при лечении мышечных болей и спазм, или же, когда необходимо лечение методом интенсивного, сильного надавливания.

Этот прием относится к разновидности «жестких» приемов и оказывает сильный стимулирующий эффект. Может проводиться одной или обеими руками: неплотно сжатым кулаком, ладонью в форме свода, основанием ладони, тыльной стороной кисти или разведенными пальцами.

Неплотно сжатый кулак (пустой кулак). Врач наносит удары по поврежденному участку тела неплотно сжатым кулаком (рис. 16).

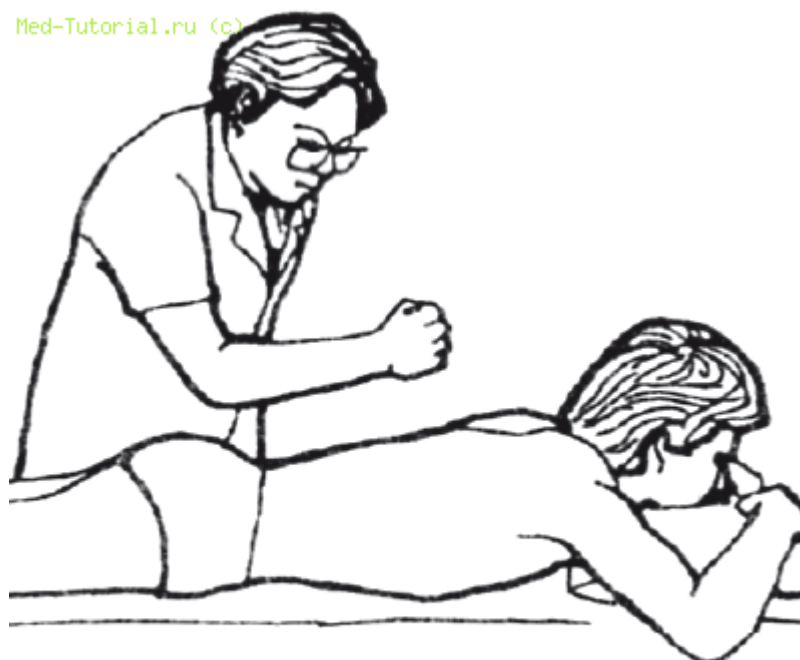


*Рис. 16. Поколачивание
неплотно сжатым кулаком*

Ладонь в форме свода. Врач смыкает пальцы кисти и придает ладони форму свода, образуя в центре ее как бы воздушную подушку (рис. 17).

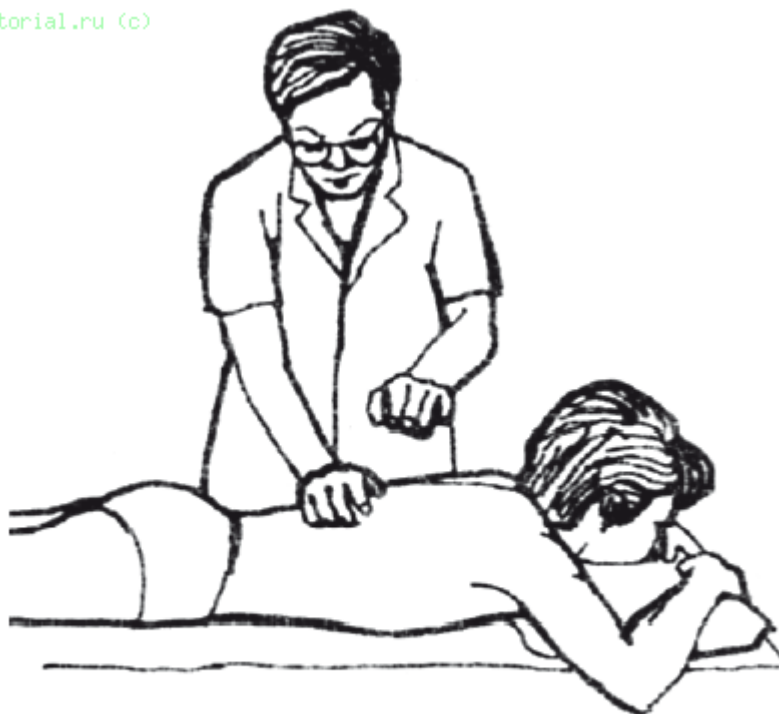


Рис. 17. Поколачивание ладонью в форме свода

Основание ладони. Пальцы кисти слегка согнуты, удары наносятся основанием ладони (рис. 18).



Рис. 18. Поколачивание основанием ладони

Тыл кисти. Запястье массажиста расслаблено. Поколачивание производится тыльной поверхностью кисти (рис. 19).



*Рис. 19. Поколачивание
тыльной поверхностью кисти*

Разведенные пальцы. Массажист разводит все пальцы кисти и наносит удары мизинцами (рис. 20).



Рис. 20. Поколачивание разведенными пальцами

Точечный массаж

В основе точечного массажа лежит тот же принцип, что и при проведении иглоукалывания, с той лишь разницей, что на точки акупунктуры воздействуют не иглой, а пальцем. Метод применяется на различных каналах, проходящих по всему телу. При выполнении массажа на точку воздействуют кончиками пальцев руки, чередуя надавливание и разминание. Точки устанавливают по их местоположению на линиях каналов или меридианов.

Наиболее часто используемые точки акупунктуры показаны на рисунках.



Рис. 21. Точка бай-хуэй



Рис. 22. Точка фэн-чи



Рис. 23. Точка цзянь-ли

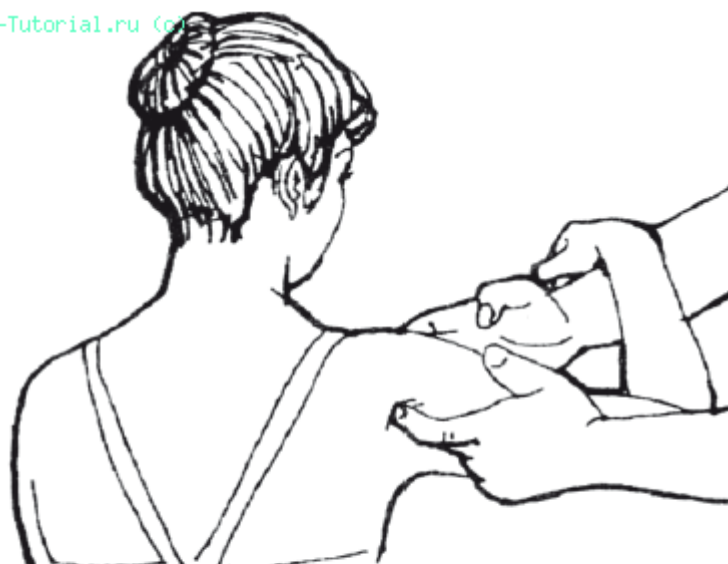


Рис. 24. Точка джайнли



Рис. 25. Точка цу-чи и хэ-ту



*Рис. 26. Точки шоу-сань-ли,
нэй-гуань, вэй-гуань*



Рис. 27. Раздражение точки ле-цюе



Рис. 28. Точка шэнь-шу

Встряхивание

Одной или обеими руками без усилия захватывают дистальный конец пораженной конечности и очень аккуратно встряхивают ее, совершая непрерывные движения вверх-вниз, для достижения полной расслабленности в суставах. Прием эффективен при устранении сращений, а так же при лечении

функциональных нарушений, вызываемых повреждениями мышц или суставов.

Встряхивание при повреждении плечевого сустава

Пациент сидит. Врач захватывает ладонь больной руки и поднимает ее так, чтобы плечо образовало с туловищем угол в 70–80°. Руку пациента встряхивают, производя около 200 движений в минуту, причем рука при этом находится под натяжением (рис. 30).

Встряхивание при повреждении тазобедренного сустава

Пациент лежит на здоровой стороне. Врач стоит со стороны ступней пациента. Пораженную конечность приподнимают вверх примерно на 30 см от кушетки и производят непрерывное встряхивание, прикладывая усилие несколько большее, чем при массаже верхней конечности. Частота движений менее ста движений в минуту (рис. 31).

Med-Tutorial.ru (с)



Рис. 29. Точечный массаж, выполняемый шестью пальцами в области коленного сустава

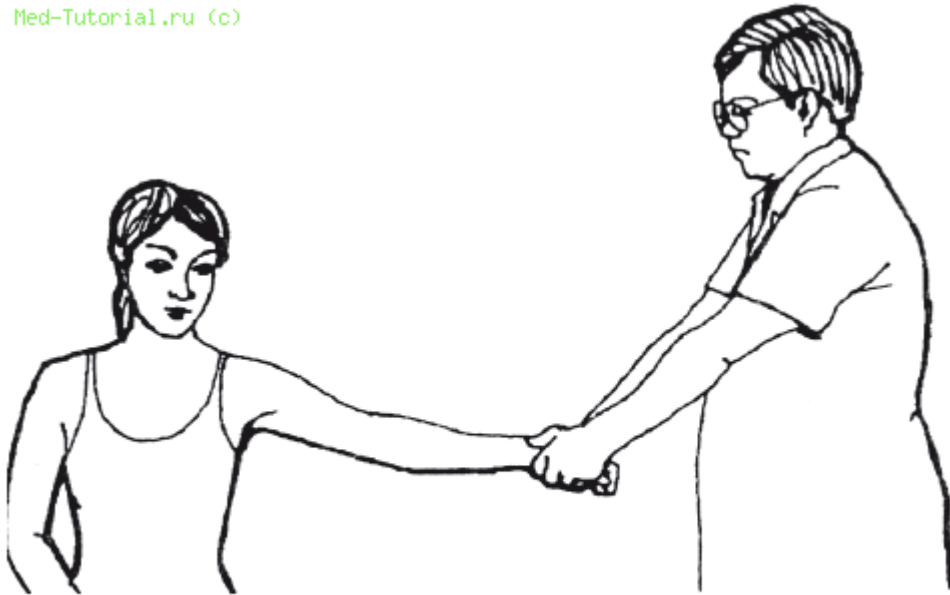


*Рис. 30. Встряхивание
при повреждении плечевого сустава*



*Рис. 31. Встряхивание при повреждении
тазобедренного сустава*

Поталкивание

При поталкивании прикладывают ладонь или пальцы кисти к той части тела или к точкам акупунктуры, на которые нужно воздействовать и производят толчкообразные движения в различных направлениях: вперед, назад, вверх, вниз, либо влево-вправо. Прием способствует усилению кровообращения и снятию боли. Широко применяется при лечении ревматических болей, мышечных спазмов и повреждений мягких тканей. В каждой

отдельно взятой манипуляции может выполняться от 5 до 10 толчкообразных движений.

Прием можно выполнять пальцем, ладонью, кулаком, локтем или стопой.

Поталкивание ладонью

При проведении данной манипуляции массажист совершает поталкивания основанием ладони, направляя движения вверх-вниз или вперед-назад. Если требуется сильный нажим, можно использовать обе руки. Обычно прием применяется на поясничной области, либо на нижних конечностях, там, где область поражения имеет большую поверхность (рис. 32).



Рис. 32. Поталкивание ладонью

Хватание

Для выполнения приема большой и указательный пальцы захватывают кожу в области поражения или в зоне расположения акупунктурной точки и оттягивают ее кверху. Прием способствует снятию болей в области шеи и надплечий, а так же снимает ревматические боли в суставах и конечностях.

Выполняется подушечками пальцев, запястье при этом должно быть расслабленно. Захватываются непосредственно поверхностные ткани и производится 5-10 непрерывных захватываний. В зависимости от размеров области, прием может проводиться тремя, четырьмя или пятью пальцами (рис. 33).

Med-Tutorial.ru (c)



Рис. 33. Отжимание мышц шеи и надплечий

Надавливание

Надавливание выполняют ладонью, верхушкой локтя или стопой на соответствующую часть тела с постепенным наращиванием усилия и проникновением в глубь массируемой области. Прием способствует усилению кровообращения и применяется для вправления вывихов мелких суставов. Давление должно быть вертикально направленным, равномерным и продолжительным (рис. 34, 35).



Рис. 34. Ладонное надавливание



Рис. 35. Локтевое надавливание

Потоптывание и надавливание

Массажист осуществляет давление, переступая ногами по соответствующей части тела пациента. Прием обычно применяется при массаже поясницы, ягодиц и бедер. Действия, совершаемые ступнями, варьируются путем сгибания и разгибания ног в коленных суставах. Прием можно повторять 4–5 раз. Потоптывание относится к категории сильнодействующих

приемов, поэтому проводить его нужно осторожно. Противопоказан при анкилозе, остеопорозе и туберкулезе позвоночника (рис. 36).

Med-Tutorial.ru (с)

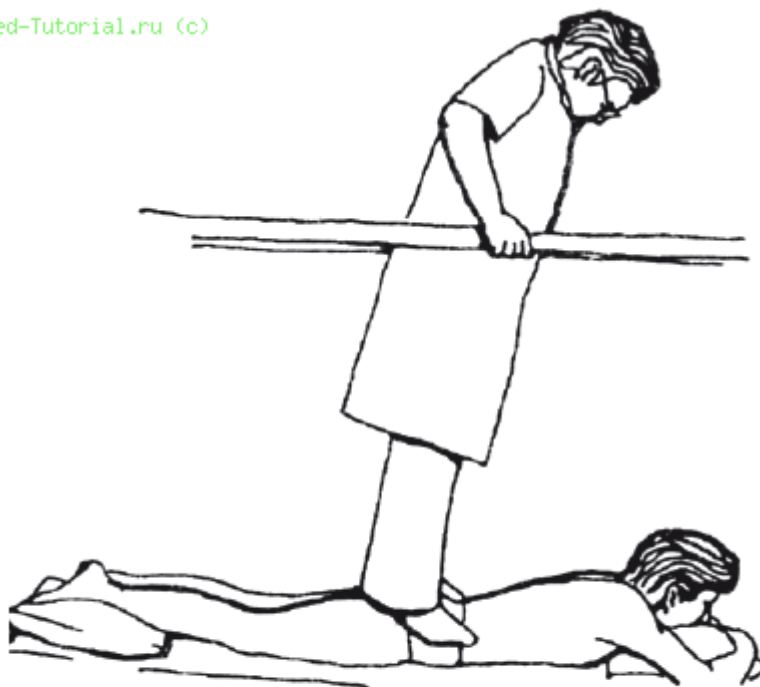


Рис. 36. Потоптывание и надавливание

Растирание

Растирание – это прием, при котором пальцы или ладонь совершают круговые растирающие движения по кожному покрову тела, оказывая на кожу поверхностное давление. Считается наиболее щадящий из всех массажных приемов, поскольку воздействию подвергается только подкожная мышечная ткань. Растирание способствует уменьшению отечности и устранению застоя крови в поверхностных сосудах. Выполняется примерно 100 массажных движений в минуту (рис. 37).

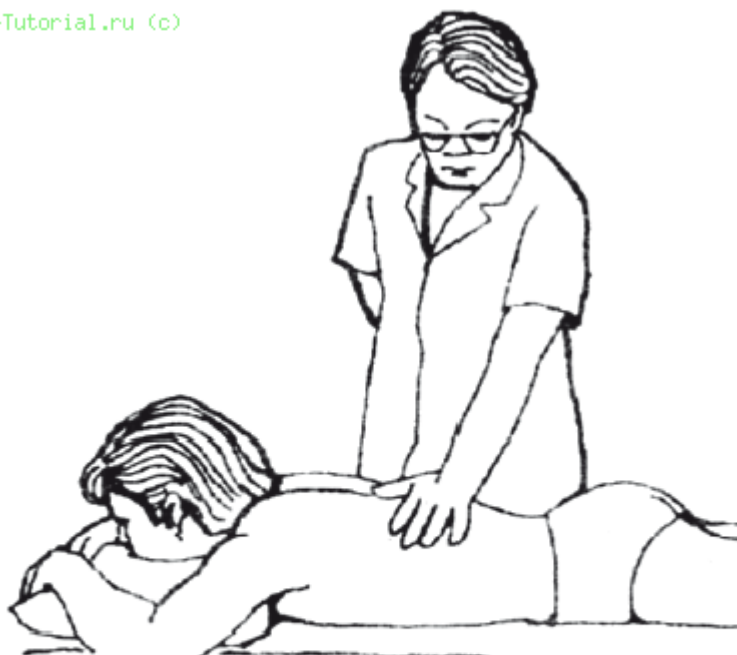


Рис. 37. Растирание поясничной области

Разминание

При разминании производят медленные, нежные круговые движения возвышением большого пальца, основанием ладони или подушечками пальцев кисти. При этом воздействию подвергаются подкожные и глубоко лежащие мышечные ткани. Прием способствует снятию боли и часто используется после более энергичных массажных манипуляций. Различают две разновидности разминания: ладонное и пальцевое.



Рис. 38. Пальцевое разминание

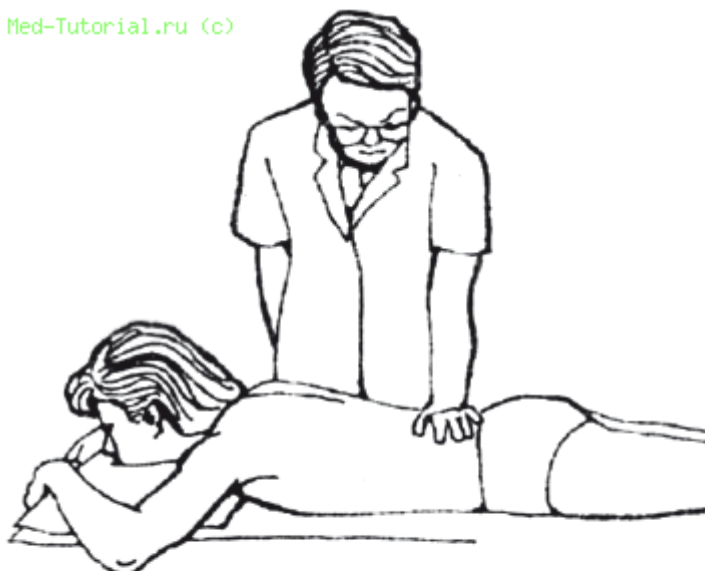


Рис. 39. Ладонное разминание

Раздавливание

При раздавливании основание ладони помещается на подлежащую массажу область. Кисть выполняет в лучезапястном суставе движения, напоминающие качание маятника. Прием полезно проводить после более энергичных манипуляций. Чаще применяется на пояснице и нижних конечностях.

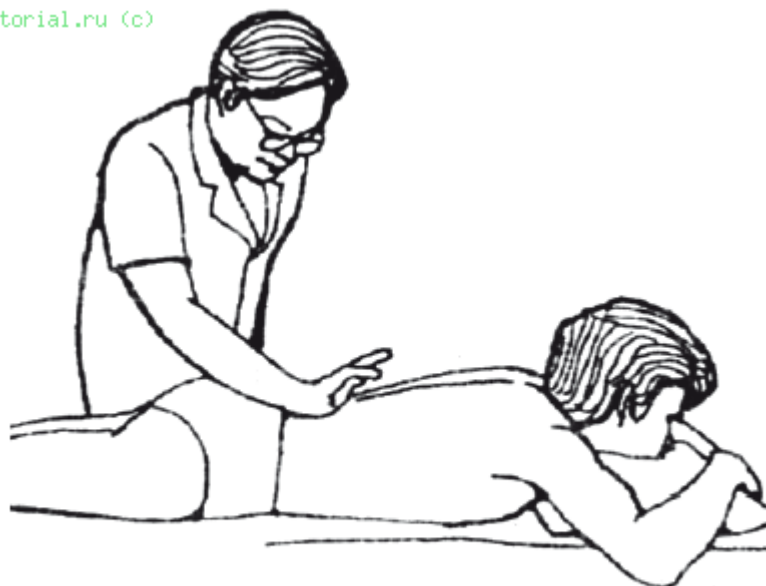


Рис. 40. Раздавливание в поясничной области

Сдавливание

Для сдавливания поврежденных тканей используются обе ладони или большие и указательные пальцы кисти. Прием эффективно применяется при заболеваниях пястных и плюсневых суставов, а также для устранения кисты.



Рис. 41. Сдавливание для устранения кисты



*Рис. 42. Сдавливание
при лечении периартрита плеча*



*Рис. 43. Сдавливание при лечении вывихов
пястных и плюсневых суставов*

Отбивание

Различают два способа.

Ладонное отбивание

Врач похлопывает пораженную конечность ладонными поверхностями обеих кистей, продвигаясь вперед и назад. Кроме этого указанный прием можно выполнять локтевой стороной большого пальца и лучевой стороной указательного пальца.

Отбивание проводится после более энергичных манипуляций (рис. 44).

Med-Tutorial.ru (c)

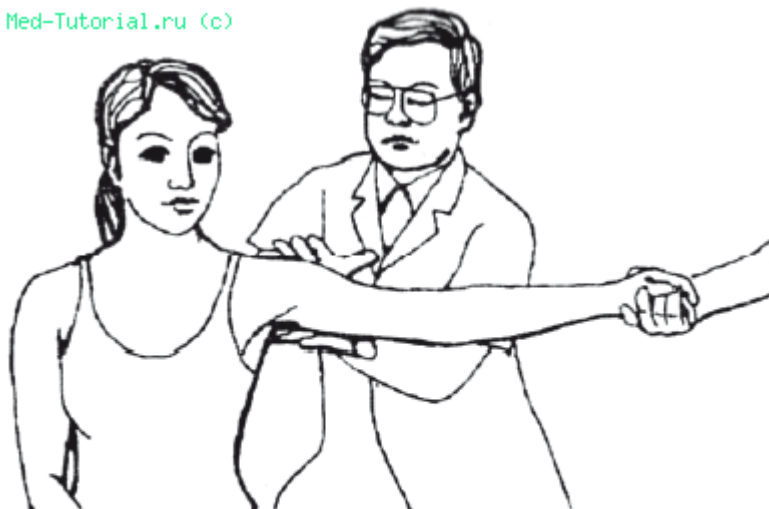


Рис. 44. Ладонное отбивание

Пальцевое отбивание

Этот прием часто используется при массаже головы и конечностей. Голову пациента можно обернуть полотенцем. Отбивание проводится за счет движений в лучезапястном суставе (рис. 45).



Рис. 45. Пальцевое отбивание

Выравнивание и разглаживание

Ладонь массажиста выполняет поглаживание конечности. Это вспомогательная манипуляция, которая используется после приемов, оказывающих сильное возбуждающее действие.



Рис. 46. Разглаживание верхней конечности



Рис. 47. Разглаживание нижней конечности

Учитывая, что лечебно-оздоровительный массаж очень многогранен (это можно заметить по огромному количеству приемов и техник, перечисленных выше), в объем данной книги невозможно поместить всю информацию. Поэтому здесь приводится массаж лишь определенных частей тела, наиболее часто подверженных травмам и различным заболеваниям.