Методические рекомендации по проведению классического массажа

Массаж-это механическое воздействие на тело человека при помощи рук, ног, аппаратов и других приспособлений.

Гигиенические требования к массажисту.

1) Массажист должен быть опрятно одет. Одежда свободная, не стесняющая движения. Желательно специальный костюм или белый халат.
2) Ногти коротко стрижены, руки чистые и без мозолей, т.к. это может нравиться не всем пациентам.
3) На руках не должно быть колец, браслетов, часов и других посторонних предметов, т.к. это может травмировать кожу.

Требования к кабинету.

Помещение, в котором делается массаж, должно быть достаточно просторным, чтобы была возможность поставить массажный стол, таким образом, когда будет можно обходить его со всех сторон. Площадь должна быть достаточной, чтобы разместить в нём вешалку, стул, небольшой столик для масла и инструментов. Также важна кубатура кабинета. При недостаточном объёме помещения массажисту не будет хватать кислорода для работы, что скажется на эффективности его работы. Также пациент нуждается в достаточном количестве кислорода из-за повышенного газообмена в тканях во время процедуры. Предпочтительно иметь окно. В помещении желательно иметь рукомойник для мытья рук до и после процедуры. Наличие душа приветствуется. Люди не всегда приходят к массажисту из дома. Особенно актуально в жаркое время года.

Общие противопоказания.

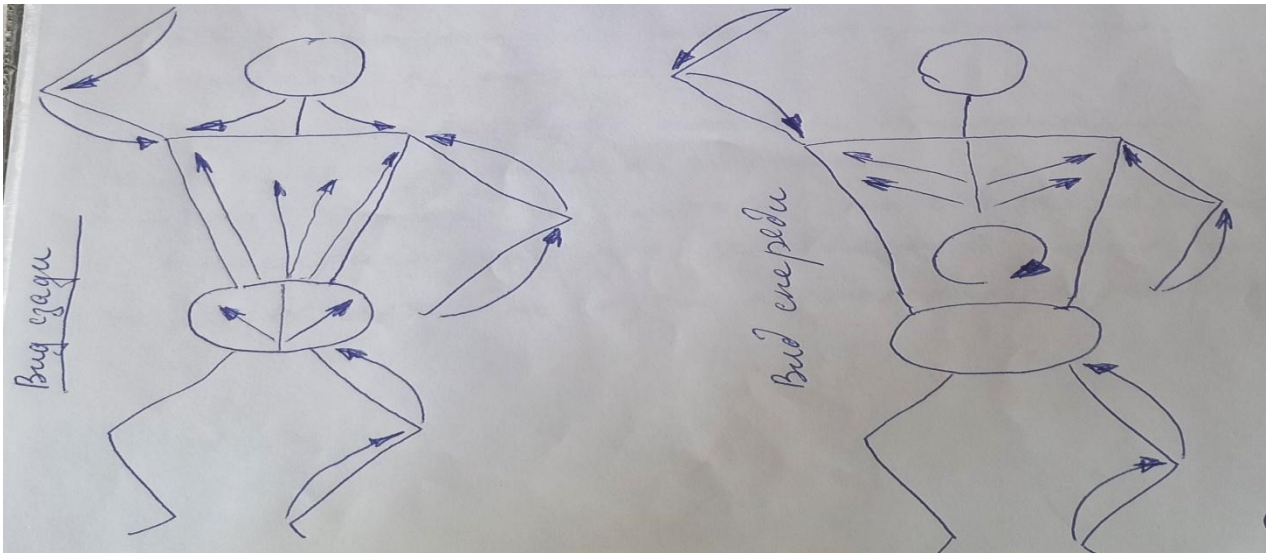
1. При острых лихорадочных состояниях.
2. Острых воспалительных процессах.
3. Кровотечениях и наклонностях к ним.
4. Заболеваниях кожи (инфекционных, грибковых).
5. Гангрене.
6. Тромбозе.
7. Тромбофлебите.
8. Значительном варикозном расширении вен.
9. Воспаление лимфатических сосудов.
10. Активной форме туберкулёза.
11. Сифилисе.
12. Опухолях.
13. Психических заболеваниях.
14. Тошнота, рвота.
15. Почечная, лёгочная, сердечная, печёночная недостаточность.

Смазывающие средства.

Любые масла для массажа. Жидкие, твёрдые, массажные крема, тальк. Специальные лечебные мази. Такие как «финалгон», «капсикам», «анизатрон» и др.

Анатомо - физиологическое обоснование влияние массажа на все системы и органы.

1.Во время приёма все движения делаются по ходу тока венозной крови и оттоку лимфы.



Сначала массируется внутренний, затем средний, и после внешний участок мышц. В массаже принято делить:

Ближние	и	Дальние
⬇		⬇
Конечности		таз, шея, грудь, спина

Массаж живота выполняется по ходу часовой стрелки. Существуют две позиции, перпендикулярная (массажист стоит лицом к продольной оси пациента), и продольная (массажист стоит лицом к голове пациента или лицом к ногам). Так же существует понятие ближней и дальней руки массажиста. Ближняя рука та, которая находится ближе к массируемому при продольной позиции. Это сохраняется и при перпендикулярной позиции.

Физиологическое влияние приёма поглаживания.

Приёмом поглаживания массируется кожа. Приёмом выполняется ладонной поверхностью кисти (иногда наружной) с отведённым большим пальцем чуть касаясь кожи.

Существуют 3 фактора физиологического механизма:

1. Нервно-рефлекторный.
2. Гуморальный.
3. Механический.

В коже находятся чувствительные рецепторы (экстерорецепторы).
Приём поглаживания действует успокаивающе на центральную нервную систему(ЦНС). Под воздействием увеличивается кровоток, за счёт повышения температуры и расширения сосудов. Это даёт питательные вещества и кислород. Освобождается верхний слой эпидермиса, повышаются потовые и сальные железы, повышается дыхательная функция кожи.
1.Прямолинейное поглаживание.
2.Зигзагообразное.
3.Комбинированное.
4.Концентрическое (выполняется только на суставах).
Эти пять приёмов выполнятся из перпендикулярной позиции.
6.Продольно-прямолинейное поглаживание(одной или двумя руками).
7.Продольно-попеременное(двумя руками).
Эти два поглаживания делаются из продольной позиции.
На спине у человека находится большое рецепторное поле. Поэтому поглаживания в течении 3-4 минут. Хорошо расслабляют и успокаивают пациента, готовят к более глубоким приёмам массажа.

Выжимание.

Приёмом выжимания массируется кожа, подкожная жировая клетчатка и поверхностный слой мышц. Приём выполняется энергично одной рукой или с отягощением (усилением другой рукой). Действует на ЦНС возбуждающе, а на организм в целом тонизирующе. Значительно увеличивается кровоток. На 1мм2 поверхности функционирует 350-400 сосудов. После тяжёлой нагрузки 1400 сосудов. При массаже ~ 1300 сосудов. Повышается скорость обменных процессов. Кожа очищается и согревается ~ на 2*С.

Приёмы.

1. Поперечное выжимание.
2. Ребром ладони.
   Выполняются из перпендикулярной позиции.
3. Продольное выжимание.
   Выжимание может занимать ~ 20-60% времени во время процедуры. Имеет большое значение при физической нагрузке как восстанавливающий приём, т.к. хорошо выводит продукты распада.

Разминание.

Считается основным приёмом в массаже. В оздоровительном массаже занимает до 50% времени. В спортивном и лечебном от 60 до 80% времени. Приём воздействует на все слои мышц. Под воздействием приёма улучшается сократительная способность мышц, их вязкость снимается нервно-мышечное напряжение и повышается тонус, ускоряются значительно окислительно-восстановительные процессы. Под воздействием приёма быстрее выводятся продукты распада из массируемого и близлежащих участков . Повышается температура, наблюдается покраснение кожи. На центральную нервную систему действует возбуждающе.

Приём по механическому воздействии делится:

1. Когда мы придавливаем мышцу к кости и сдвигая её в сторону продвигаемся вперёд.
2. Когда мы стягиваем мышцу от кости и разминая её в руках двигаемся вперёд.

К первой группе относятся следующие приёмы:

а) Разминание подушечкой большого пальца (и с отягощением в ногтевую фалангу).

б) Подушечками четырёх пальцев(и с отягощением в ногтевые фланги).

в) Основанием ладони.

г) Ребром ладони.

д) Основаниями двух ладоней.

е) Щипцевидное.

ж) Фалангами пальцев согнутых в кулак.

Ко второй группе относятся следующие приёмы:

а) Ординарное.

б) Двойной гриф (Ординарное с отягощением).

в) Двойное пальцевое.

г) Двойное ординарное.

Сотрясающие приёмы.

Выполняются после или между приёмами разминания.

- На ЦНС действует успокаивающе.
- Понижает мышечный тонус.
- Способствует перераспределению напряжения.

а) Потревание (выполняется на крупных мышцах).

б) Встряхивание (выполняется на всей поверхности после того, как она полностью отмассированна).

в) Валяние (выполняется там же, где и двойное разминание, на плече и на бедре).

Растирание.

Этим приёмом массируются:

- Суставы
- Связки
- Сухожилия
- Фасции
- Места малоорошаемые кровью.

Движение приёма может быть в различных направлениях. Это зависит от приёма и формы сустава. Приём выполняется энергично одной или двумя руками.

- Растирание влияет на ЦНС успокаивающе
- Под действием приёма значительно увеличивается кровоток и лимфаотток.
- Нормализует образование синовиальной жидкости.
- Температура массируемого участка увеличивается до 4 градусов.

Приёмы.

а) Щипцы.
б) Четыре и одному и один и четырём.
в) Растирание одним или 5-ю пальцами.
г) Растирание основанием ладони.
д) Растирание фалангами.

Движения могут быть:

- Прямолинейными;
- Зигзагообразными;
- Спиралевидными;
- Штрихообразными;

Приёмы движения.

а) Активные.
б) Пассивные.
в) С сопротивлением.

Активные движения выполняет сам пациент без посторонней помощи. Пассивные движения выполняет массажист без участия пациента. С сопротивлением выполняется в двух вариантах.

1. Массажист сопротивляется, а пациент пытается выполнить движение.
2. Массажист пытается выполнить движение, а пациент сопротивляется.

Приём оказывает хороший тренировочный эффект , укрепляя связки и мышцы.

Ударные приёмы.

Выполняются на мышцах. На ЦНС воздействуют возбуждающе, а на организм в целом тонизирующее. Остальное всё как в разминаниях.

- Похлопывание и поколачивание(делаются из перпендикулярной позиции).
- Рубление (делается из продольной позиции).

Приём выполняется на всех группах мышц кроме: шеи, внутренней поверхности плеча и бедра.

Формы массажа.

- Общий (массируется всё тело, в среднем от 45 до 60-80 минут).

Время зависит от цели, задач, пола, возраста и массы тела.

Методика общего массажа.

Последовательность приёмов:

1. Поглаживание.
2. Выжимание.
3. Разминание.
4. Сотрясающие приёмы.
5. Растирания.
6. Движения.
7. Ударные.
8. Поглаживания.

В конце на конечностях выполняются встряхивания.

Примерное распределение времени на приёмы.

- Разминание ~ 50% времени.
- Выжимания и растирания ~ 40% времени.
- Вспомогательные приёмы ~ 10% времени.

Распределение времени на участки тела.

45 минут:

Спина, шея, таз-8 минут;
Верхние конечности-14 минут;
Нижние конечности-16 минут;
Грудь, живот-7 минут.

60 минут:

Спина, шея, таз-10 минут;
Верхние конечности-20 минут;
Нижние конечности-20 минут;
Грудь, живот-10 минут.

Последовательность участков тела при проведении общего массажа.

Задняя поверхность тела:

1. Дальняя спина- дальняя шея- ближняя рука.
   Переход
2. Дальняя спина- дальняя шея- ближняя рука- дальний таз.
   Переход
3. Дальний таз- ближнее бедро- коленный сустав.
   Переход
4. Ближнее бедро- коленный сустав- ближняя голень- ахиллово сухожилие.
   Переход
5. Ближняя голень- ахиллово сухожилие.
   Переход

Переворот на спину:

6. Дальняя грудь- ближняя рука-(если не делали со стороны спины).
   Переход
7. Дальняя грудь- ближняя рука- ближнее бедро- коленный сустав.
   Переход
8. Ближнее бедро- коленный сустав- ближняя голень- голеностопный сустав.
   Переход
9. Ближняя голень- голеностопный сустав- живот-стопа.

Частный массаж(местный).

Массируется один или несколько участков. Время сеанса от трёх до 30 минут, в зависимости от размеров участка и задачи. Последовательность приёмов и время на них такое же, как и при общем массаже.

Парный массаж.

Работают 2 массажиста в четыре руки. Время процедуры сокращается в 2 раза.

- Существуют два варианта:

1. Один массажист делает верхнюю часть тела, другой нижнюю.
2. Каждый делает свою сторону. При этом должны соблюдаться условия. Скорость движений рук обоих массажистов должна быть одинаковой. Сила воздействия идентична. Приёмы и количество повторений должны совпадать.

Квадра массаж.

Работают 4 массажиста. В основном этот вид встречается в спорте.

Взаимомассаж.

Два массажиста делают друг другу по очереди. Например, после тяжёлого рабочего дня, когда оба специалиста устали и их мускулатура и костно-связочный аппарат сильно переутомились. Это будет прекрасной профилактикой профессиональных заболеваний.

Самомассаж.

Важная процедура для любого человека. Особенно для массажиста. Длительность 10-12 минут. Если общий, то 20-25 минут.

Виды массажа.

1. **Гигиенический массаж(также может называться обще оздоровительным)**
   Это массаж для здоровых людей. Служит для профилактики различных заболеваний, укреплению организма и здоровья, повышению общего тонуса организма, поддержание работоспособности. Может быть общий, частный и в форме самомассажа.

2. **Косметический(этот вид массажа направлен в основном на состояние кожи, её упругости, эластичности и питания).**
   Бывает профилактический и лечебный. **Профилактический** чаще всего делается на открытых участках тела. Лицо, шея, руки, стопы. **Лечебный** предусматривает кожные заболевания. Травмы, шрамы, обморожения, ожоги. Антицеллюлитный тоже относится к этому виду.

3. **Лечебный**
   Выполняется при патологиях и различных заболеваниях. В большинстве случаев частный . Желательно назначение врача.

4. **Спортивный**
   Бывает:
   ~**тренировочный(**цель такого массажа- наилучшим образом подготовить спортсмена к выступлению с наименьшей затратой психологической энергии**)**.

- Массаж способствующий повышению спортивной формы.
- Массаж охраняющий спортивную форму.
- Массаж способствующий развитию спортивных качеств.

Массаж сохраняющий спортивную форму делается во время тренировки тем спортсменам, которые не готовы к полноценным нагрузкам(болезнь, травма, перетренированность) может заменить тренировку и нагрузить системы организма.

~**предварительный** (этот вид массажа выполняется перед любого рода нагрузок).

Подразделяется на:

~ разминочный;

~ согревающий;

~ мобилизующий;

~ предстартового состояния.

Разминочный решает все те задачи, что и разминка. То есть подготовить все органы и системы к нагрузке, но с минимальными энергетическими затратами. В зависимости от вида спорта он применяется во время общей части разминки, а в некоторых видах спорта заменяет общую часть разминки. Заканчивается за 15-20 минут до старта. Продолжительность зависит о вида спорта.

Согревающий массаж применяется перед тренировкой и соревнованиями и непосредственно перед стартом, а так же во время соревнований. Основная задача- это борьба с охлаждением организма. Плохая погода, холодное помещение, задержка старта.

Массаж при предстартовых состояниях выполняется за 7-10 минут перед стартом, длительность 8-12 минут. При состоянии апатии делается тонизирующий массаж. Во время предстартовой лихорадки- успокаивающий.

Восстановительный выполняется после нагрузок для восстановления работоспособности занимающего. Это наиболее востребованная процедура в финтес клубах, так как большинство клиентов связывают спортивный массаж именно с восстановлением мышц после тренировки. В профессиональном спорте методика работы зависит от проделанной работы.

1. Массаж в перерывах от 1 до 5 минут. Делается во время тренировки и соревнований. Задача снять чрезмерное напряжение и болевые ощущения.
2. В перерывах от 5 до 20 минут. Также во время тренировки или соревнований. Задача та же, что и в предыдущем пункте.
3. В перерывах от 20 минут до 5 часов и более. Делается после тренировок и соревнований. Задача снять напряжение. Для этого делается лёгкий массаж сердцу после нагрузок. Должен быть непродолжительным, но общим. Спустя некоторое время, в зависимости от вида спорта, делается повторный сеанс. В этом случает более глубокий. Акцент на работавшие мышцы.

Массаж является превосходным средством восстановления после тяжёлой физической работы. Используется как профилактическая мера при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой системы, органов пищеварения. Спортивный массаж является неотъемлемой частью спорта высших достижений, благодаря спортивному массажу спортсмены могут достигать более высоких показателей в избранном виде спорта, а также является прекрасным средством для борьбы с травматизмом.