

## Лекція 2. Основні поняття і принципи класичного масажу

### План:

1. Правила застосування класичного масажу
2. Прийоми класичного масажу.

### 1. ПРАВИЛА ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ.

**Масаж** - це сукупність прийомів механічної дозованої дії на різні ділянки поверхні тіла людини за допомогою рук або спеціальних апаратів із лікувальною та профілактичною метою. Техніка масажу включає п'ять основних прийомів - це погладження, витискання, розтирання, розминання, вібрації і ударні прийоми. Кожен технічний прийом має свої індивідуальні особливості виконання і вплив на певні шари тканин, свою основну для даного прийому специфічну фізіологічну дію, а також супутній фізіологічний вплив, як на окремі системи, так і на організм в цілому. У кожного масажиста формуються свої технічні варіанти прийомів, які можуть і повинні індивідуальними відповідно до сенсорно-рухових особливостей рук і мислення масажиста. Для цього необхідний певний практичний шлях розвитку, становлення, усвідомлення і аналізу пройденого. Значення і назва прийомів, а також техніка їх виконання в окремих школах масажу фактично різні. Вирішальним є досягнення мети і вирішення завдань лікування. Застосування методики і техніки спортивного і класичного варіантів масажу базується на наступних правилах:

1. Лімфатичні вузли не масажуються.
2. Основні масажні прийоми виконуються за ходом лімфатичних судин і у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів. Це повною мірою відноситься до прийомів розминання і витискання, частково до прийому погладження. Винятки становлять ударні прийоми і вібрації, а також прийом розтирання, принципи виконання яких і поставлені завдання запозичені з основ рефлекторно-сегментарного масажу, де головне завдання прийому визначене як прогрівання тканин розтиранням.

3. Масажувати слід першочергово проксимальну ділянку кінцівки, поступово просуваючись до дистальних областей.
4. При розминанні і витисканні м'язових пучків напрям руху прийому повинен суворо співпадати з напрямом цих пучків, при виконанні прийому розтирання - це положення не є суворим до виконання, але, бажаним.
5. М'язи пацієнта мають бути максимально розслабленими.
6. Масажні прийоми повинні виконуватися безболісно.
7. Масажувати завжди починають з великих ділянок тіла, щоб прискорити загальний крово- і лімфообіг. Така методика сприяє відтоку крові і лімфи з нижчележачих ділянок тіла.
8. При виконанні масажних прийомів слід дотримуватися певного ритму і темпу.
9. Між прийомами не повинно бути пауз.

## **2. ПРИЙОМИ КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ.**

При проведенні класичного масажу можна виділити п'ять основних прийомів:

- погладжування,
- витискання,
- розтирання,
- розминання,
- вібрація.

Техніка виконання прийомів і їх переважний фізіологічний вплив дозволяє більш чітко диференціювати дозування масажу і здійснювати регулювання функцій організму. Тому прийоми масажу самотійно переважно не застосовуються, а в залежності від мети їх поєднують в різноманітних варіантах комплексів. Підбір комплексів прийомів і загальне дозування при масажі залежить від терапевтичних, гігієнічних або спортивних завдань.

**Погладжування** – легкий, поверхневий прийом, коли рука ковзає по шкірі і не зсуває її у складки, виконуючи різного ступеню натискання.

Основний специфічний фізіологічний вплив при виконанні погладжування - це дія через шкірний покрив на центральну і периферичну нервову систему, а також створення поверхневого лімфовідтоку. Вплив погладжування на організм див. «вплив масажу на шкіру», оскільки прийом погладжування, у першу чергу, діє на шкіру! Вплив поглажування на організм:

- очищає шкіру від ороговілих частинок шкіри і залишків секрету жирових і потових залоз. Внаслідок чого покращується шкірне дихання, активізується функція жирових і потових залоз.
- посилюються обмінні процеси в організмі, підвищується тонус шкіри, в результаті чого вона стає гладкою і еластичною.
- покращує кровообіг, оскільки в результаті розкриття резервних капілярів збільшується обсяг кисню, що потрапляє в тканини.
- впливає на збільшення еластичності стінок кровоносних судин.
- сприяє відтоку крові і лімфи.
- збільшує вміст в крові кількості еритроцитів і лейкоцитів.
- сприяє знеболенню.
- глибоке поглажування сприяє збудженню НС, а поверхнєве – діє заспокійливо.

З цього прийому починається і закінчується масаж, ним також заповнюються проміжки між іншими прийомами, що дає своєрідний "перепочинок" і момент відпочинку для працюючих груп м'язів рук масажиста, тобто, він є "прийомом - зв'язкою". Погладжування є першим контактом між руками масажиста і тілом пацієнта. Цим моментом визначається первинне сприйняття сеансу масажу, створюється позитивний емоційний фон і внутрішній комфорт пацієнта. Погладжування - важливий діагностичний прийом для визначення загальної і обстеження місцевої і локальної температури, а також станів перезбудження організму. Під час виконання погладжування руки вільно ковзають по тілу, рухи м'які і ритмічні. Цей прийом ніколи не задіює глибоких шарів м'язів, шкіра не повинна зсуватися. Виконувати поглажування необхідно в одному напрямку, як правило за ходом лімфатичних судин і вен (виключення – плоске поверхнєве поглажування, яке

можна застосовувати незалежно від ходу лімфосудин). Якщо є набряк або застійні явища, то поглажування починають з вищележачих ділянок. Більш глибоким повинне бути поглажування ділянок згинання кінцівок, тут проходять найбільші крово- та лімфосудини. Виконують всі прийоми поглажування повільно, ритмічно, близько 24-26 рухів/хв. Поверхня долоні повинна щільно прилягати до масажованої поверхні.

#### ***Основні помилки при виконанні:***

1. Напружена кисть масажиста і сильний тиск, неприємні відчуття, біль;
2. Розведення пальців (2-5 пальців) , що веде до нерівномірного навантаження на масажовану поверхню;
3. Нещільне прилягання долонної поверхні кисті (зменшення ефективності дії прийому);
4. Нерівномірний або занадто швидкий темп поглажування; 5. Зміщення шкіри замість ковзання по ній руки.

**Витискання** дещо нагадує прийом поглажування, однак виконується більш енергійно і з більшою силою рухів. На відміну від поглажування цей прийом має вплив не лише на шкіру, але і на підшкірну клітковину, сполучну тканину і верхні м'язові шари. Витискання сприяє покращенню кровопостачання тканин організму, посилює відтік лімфи і сприяє усуненню набряків і застійних вищ, покращує трофіку тканин, підвищує температуру в масажованій ділянці, має обезболюючий вплив. Методичні особливості:

- Витискання проводиться повільно і ритмічно. 1 проходження за 2-3 сек.
- витискання проводиться за ходом лімфатичних судин, глибоке витискання поверхні м'язів повинне проводитися вздовж м'язових волокон, не викликаючи больових відчуттів.
- поєднується з поглажуванням, потрушуванням, розминанням.

#### ***Основні помилки:***

- необгрунтовано швидке виконання прийому,
- нерівномірний темп просування руки,
- больові відчуття,

- нераціональне використання фізичних сил масажиста: поза, вибір прийому

**Розминання** – це прийом, яким масажовані тканини розтягуються, перетираються і витискаються вздовж м'язових волокон. Цей прийом є одним з основних у масажі. Більше половини усього часу відводиться цьому прийому (60- 80%). М'язи повинні бути максимально розслабленими. Проводять розминання після вижимання або розтирання в залежності від анатомічної будови масажованої ділянки тіла. Це пояснюється тим, що м'язи завжди покриті захисною оболонкою – фасцією. На деяких ділянках вони тонкі і не потребують окремого впливу. Але є такі місця, де фасції мають велику щільність і потребують окремого впливу. Наприклад, на спині, попереку, зовнішній поверхні стегон та животі. За допомогою цього прийому здійснюється доступ до глибоких м'язових шарів. При його застосування захват тканини проводиться з одночасним їх стисканням, припідніманням і зсуванням. Всі прийоми розминання за механічним впливом поділяються на дві групи: прийоми, при виконанні яких м'язова тканина припіднімається від кісткового ложа і розминається кистю (кистями) та прийоми, при виконанні яких м'язова тканина придавлюється до кістки і розминається шляхом зміщення його вбік (захоплюючі і давлючі прийоми). Захоплюючі – ці розминання виконуються на крупних м'язах, які можна утримати в руках. На спині це найширший м. спини, м. шиї та надпліччя. Давлючі прийоми – м. притискаються до кісткової основи й спіралеподібними (рідше кругоподібними) рухами їх перетирають та віджимсають вздовж волокон. Ці розминання виконують на усіх ділянках тіла, де м. можна притиснути до якої-небудь кісткової основи і тіла хребця, ребра, к-ки тазу й кінцівок. Саме тому їх не застосовують на животі.

#### **Вплив:**

- активізує трофіку тканин і видалення молочної кислоти при втомі.
- підвищує тонус і зміцнює м'язи, а також сприяє регенеративним процесам
- покращує еластичність м'язів і сприяє збільшенню їх скоротливої функції
- збуджує ЦНС

- прискорюється дихання, підвищується температура тіла, збільшується ЧСС.

### ***Методичні вказівки:***

- спочатку виконують захоплюючі розминання (1-2 різновиди), після них давлючі (1-2 прийоми).
- Коли масажована тканина є у стані гіпертонусу, найефективнішими розминаннями є ті, які розтягують тканини. Якщо у м'язах є ущільнення обмінного походження (міогелози) то найефективнішими є давлючі прийоми.
- Темп розминання повільний, плавний без ривків. 1 рух за 2-3 сек від 3 до 10 рухів вздовж масажованої ділянки.
- Інтенсивність від мінімальної до максимальної.
- Напрямок просування – вздовж м'язових волокон.
- Не допускається напруження м'язу .
- Розминання можуть сполучатися з погладжуванням, витисканням, потрушуванням та рухами.

### ***Помилки:***

- біль,
- швидке проведення прийому (рука проскакує м. ущільнення і не встигає їх усунути),
- не послідовне проникнення у глибокі шари м'язу.

**Розтирання** має більш глибоку ніж поглажування дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення і розтяг тканин тіла. Цей масажний прийом відрізняється від поглажування наступними ознаками:

- 1). При розтиранні пальці або кисті рук не повинні ковзати по поверхні тіла.
- 2) масажні рухи при розтиранні можуть виконуватися як за ходом, так і проти току лімфи і крові.

Розтирання проводиться енергійно, зі значним тиском на масажовані ділянки. Температура масажованої ділянки може підвищуватися на 1-3 градуса, а якщо розтирання виконувати на одному місці з метою зігріти дану ділянку - навіть на 5 градусів. Вплив:

- розширюють судини і посилюють кровообіг

- місцева температура шкіри піднімається
- сприяє насиченню тканин киснем, а також швидшому видаленню продуктів обміну.
- знижує збудливість НС, внаслідок чого зменшуються больові відчуття
- м'язи стають більш еластичними і рухливими
- сприяють розтягненню спайок і рубців

Звичайне розтирання застосовується на ділянках, що мало насичуються кров'ю: на зовнішній стороні стегна, на підошві, п'яті, а також в місцях розташування сухожилів і суглобів. Використовують розтирання при невритах, невралгічних захворюваннях, оскільки розтирання знижує збудливість нервової системи, внаслідок чого зникають больові відчуття, характерні для цих захворювань. Прийоми розтирання допомагають лікувати хворі суглоби, відновлюють їх після травм і пошкоджень. За допомогою розтирання, яке збільшує тканинну рухливість, можна уникнути зрощення шкіри з лежачими під нею тканинами. Розтирання допомагає розтягувати спайки і рубці, сприяє розсмоктуванню набряків і скупчень рідин в тканинах. Розтирання виконується в повільному темпі. За 1 хв слід провести від 60 до 100 рухів. Без крайньої необхідності не потрібно затримуватися на одній ділянці більше 10 с, бо це може викликати больові відчуття. Якщо потрібно збільшити тиск, розтирання можна проводити з обтяженням. Тиск також збільшується, якщо кут між кистю і масажованою поверхнею збільшити.

#### **Методичні вказівки:**

- чим глибше в тканини потрібно проникнути, тим менша має бути площа масажуючої руки, - інтенсивність виконання від мінімальної до максимальної,
- розтирання можна поєднувати з погладженнями.

Можливі помилки:

- різкі та грубі рухи, які можуть призвести до ушкодження тканин,
- використання занадто багато змащувальних засобів.

**Вібрація.** Прийоми масажу, при яких масажованій ділянці передаються коливання різної швидкості і амплітуди, називаються вібрацією. Коливання

поширюються з масажованої поверхні в м'язи і глибше розташовані тканини. Відмінність вібрації від інших прийомів масажу в тому, що за певних умов вона досягає глибоколежачих внутрішніх органів, судин і нервів.

Фізіологічний вплив вібрації:

- сприяє посиленню рефлекторних реакцій організму, в залежності від частоти і амплітуди здатна розширювати судини
- вібрація, особливо механічна, викликає посилення, а інколи і відновлення згаслих глибоких рефлексів
- знеболюючий вплив
- покращує скоротливу функцію м'язів, а також і трофіку тканин
- понижує артеріальний тиск і зменшує частоту серцевих скорочень.
- скорочує терміни утворення кісткової мозолі.
- змінює секреторну діяльність деяких органів (наднирників).

При проведенні вібрації слід пам'ятати, що сила дії прийому залежить від величини кута між масажованою поверхнею і кистю масажиста. Дія тим сильніше, чим більше цей кут. Щоб дія вібрації була найбільшою, кисть потрібно розташувати перпендикулярно масажованій поверхні. Не слід виконувати вібрацію на одній ділянці більше 10 секунд, при цьому її бажано поєднувати з іншими прийомами масажу. Вібрації з великою амплітудою (глибокі вібрації), що займають нетривалий час, викликають на масажованій ділянці подразнення, а тривалі вібрації з малою амплітудою (дрібні вібрації), навпаки, заспокоюють і розслабляють. Проведення вібрації дуже інтенсивно здатне викликати в масажованого больові відчуття. Переривчасті вібрації (биття, рублення і т. д.) на не розслаблених м'язах також викликає хворобливі відчуття в масажованого. Не можна проводити переривчасті вібрації на внутрішній поверхні стегна, в підколінній ділянці, в ділянці серця і нирок. Особливо обережно потрібно виконувати переривчасті вібрації при масажі літніх людей. Хворобливі відчуття може викликати переривчиста вібрація при одночасному виконанні її обома руками. Обережності слід дотримуватися і при виконанні прийому струшування. Вживання цього прийому на ділянках верхніх



і нижніх кінцівок без дотримання напрямку руху може призвести до ушкодження суглобів. Зокрема, до пошкоджень ліктьового суглоба веде струшування верхніх кінцівок, якщо виконувати його не горизонтальної, а у вертикальній області. Не можна виконувати струшування нижньої кінцівки, зігнутої в колінному суглобі, це може привести до пошкодження зв'язкового апарату. Мануальна вібрація (за допомогою рук) зазвичай викликає швидке стомлення масажиста, тому зручніше виконувати апаратну вібрацію. Прийоми вібрації можна розділити на два види: безперервна вібрація і переривчаста вібрація. Безперервна вібрація — це прийом, при якому кисть масажиста впливає на масажовану поверхню, не відриваючись від неї, передаючи їй безперервні коливальні рухи. Рухи повинні виконуватися ритмічно. Виконувати безперервну вібрацію можна подушечками одного, двох, а також всіх пальців руки; долонною поверхнею пальців, тильною стороною пальців; долонею або опорною частиною долоні; кистю, зігнутою у кулак. Тривалість виконання безперервної вібрації повинна складати 10-15 секунд, після чого протягом 3-5 секунд потрібно виконувати погладжуючі прийоми. Починати виконання безперервної вібрації слід із швидкістю 100-120 коливальних рухів за 1 хвилину, потім швидкість вібрації потрібно поступово збільшити, щоб до середини сеансу вона досягла 200 коливань в хвилину. До кінця швидкість вібрацій має бути зменшена. При виконанні безперервної вібрації змінюватися повинні не лише швидкість, але і тиск. На початку і в кінці сеансу тиск на масажовані тканини має бути слабким, в середині сеансу — глибшим. Виконуватися безперервна вібрація може повздовжньо і поперечно, зигзагоподібно і спіралевидно, а також прямолінійно. Якщо при виконанні вібрації рука не переміщається з одного місця, вібрація носить назву стабільної. Стабільна вібрація застосовується при масажі внутрішніх органів: шлунку, печінки, серця, кишечника тощо. Стабільна вібрація покращує серцеву діяльність підсилює видільну функцію залоз, покращує роботу кишківника, шлунку. При виконанні безперервної вібрації рука масажиста і масажована частина тіла складають як би одне ціле. Безперервна вібрація може виконуватися у формі плоского або обхоплюючого погладження, а також

розтирання. Переривчаста вібрація: При виконанні переривчастої вібрації рука масажиста, стикаючись з масажованою частиною тіла, кожного разу відходить від неї, внаслідок чого вібраційні рухи стають переривчастими і приймають характер окремих, послідовних один за одним поштовхів.