

Лекція 5-6. Техніка основних і допоміжних прийомів масажу

Техніка масажу складається з багатьох прийомів, які були описані ще лікарями Стародавньої Греції, Риму, Індії, Єгипту, Китаю, Персії (Гіпократ, Гален, Цельс, Асклепід та ін.). З того часу класифікація масажних прийомів зазнала ряд змін і удосконалень, але основні прийоми залишилися попередніми. Основні масажні прийоми за механізмом їх дії на організм людини поділяють на чотири основних групи: погладження, розтирання, розминання, вібрація та рухи у лікувальному масажі. Ряд авторів називають постукування, інші – витискання, потрушування як окремі групи.

У залежності від методу виконання виділяють: ручний, апаратний, інструментарний, комбінований масаж, а також самомасаж.

За цільовим напрямом масаж поділяють на лікувальний, спортивний, гігієнічний, косметичний, рефлекторний, дитячий та ін.

Конкретні завдання сеансів дозволяють виділити:

- у лікувальному масажі – периостальний; сполучнотканинний; кріомасаж; гінекологічний та ін.
- у спортивному – підготовчий (мобілізаційний; відновлюючий (репаративний); реабілітаційний.
- у косметичному – профілактичний і лікувальний;
- у гігієнічному – тонізуючий, заспокійливий і профілактичний.

За технікою виконання масаж поділяють на класичний, точковий, китайський, індійський, фінський, шведський, сегментарний, апаратний, інструментарний тощо.

У даний час розрізняють дві форми проведення масажу: загальний і локальний. У першому масажується все тіло, у другому – крема його частина.

У практиці мануального (ручного) масажу найбільш популярна класифікація, запропонована в 1941 р. Вербовим А.Ф., який поділив прийоми на основні й допоміжні.

Кожен з основних прийомів має допоміжні, які доповнюють суть основного і дозволяють досягнути найбільшого ефекту, враховуючи анатомічні особливості масажованої ділянки тіла.

При вивченні техніки масажних маніпуляцій деякі назви прийомів дають змогу точніше і чіткіше зрозуміти їх вплив на зони, що масажуються.

Основним предметом впливу масажиста є кисть.

На долонній поверхні кисті виділяють дві основні ділянки: основа долоні і долонна поверхня пальців.

Всі пальці, крім I (великого), мають три фаланги і кінцеву (нігтьову), середню і основну. На долоні виділяють підвищення I та V пальців. До того ж, на практиці використовують термін “ліктьовий і променевий край кисті”. При проведенні окремих прийомів масажу може бути використана не лише долонна поверхня кисті, а й тильна .

При цьому дія відбувається то зігнутими під прямим кутом пальцями, то всією тильною поверхнею, то гребенями – виступами пальців, зігнутими в кулак.

Перед тим як безпосередньо розпочати масаж, необхідно знати техніку виконання прийомів масажу і мати чітку уяву про напрямки масажних рухів рук при виконанні прийомів масажу та топографію дотику руки до поверхні тіла пацієнта.

Основні правила проведення масажу

Для того щоб масаж був якомога ефективнішим, необхідно дотримуватися ряду правил. Спочатку про те, чого робити не можна або не бажано:

- не можна масажувати лімфатичні вузли;
- не слід робити паузи при переході від одного прийому до іншого. Один прийом повинен плавно змінюватися іншим.

Перелік правил, необхідних для виконання.

Напрямки масажних прийомів повинні йти строго по ходу лімфатичних шляхів, у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів:

- від кисті руки до ліктьового суглоба;
- від ліктьового суглоба до пахвової западини;
- від ступні до колінного суглоба;
- від колінного суглоба до пахової ділянки;
- від попереку вгору до шиї;
- від волосистого покриву голови до підключичних вузлів;
- від груднини в боки до пахової западини.

Прямі м'язи живота масажуються в напрямку зверху вниз, косі – знизу вгору. Спочатку масажуються великі ділянки тіла, потім – більш дрібні. Це сприяє поліпшенню крово- і лімфоциркуляції, відтоку крові й лімфи з ділянок, що розміщені нижче. Масаж виконується нижче ділянки больового відчуття. При масажі важливо дотримуватися визначеного ритму й темпу. Дуже важливо, щоб м'язи масажованого були максимально розслаблені.

Під час навчання необхідно подумки відчутти на собі всі прийоми, що дозволить легше визначити для себе відчуття, різну швидкість і силу натискання, відчуття безперервних ритмічних рухів, які йдуть один за одним. У залежності від тонусу того чи іншого м'яза прикладання зусилля і тривалість масажу повинні змінюватися. Вдало підібрана доза – одна з головних умов успіху проведення масажу. Виміряти дозу практично неможливо: у цій справі однаково велика роль і теоретичних знань, і досвіду виконавця. Насамперед необхідно вивчити певну кількість прийомів, які складають азбуку масажу.

Погладжування

Погладжування – це такий прийом, при якому кисть масажиста ковзає по поверхні шкіри, не зміщуючи її, здійснює різного ступеня натискування.

З погладжування починається процедура масажу, ним же і завершується та виконується між окремими прийомами. На погладжування витрачається 5-10% процедури.

Основними прийомами погладжування є площинне й обхоплююче погладжування, які виконуються всією кистю.

Цей прийом використовують у масажі найчастіше. Проводять погладжування повільно, м'яко, ритмічно, з різним ступенем натискання за ходом крово- і лімфотоку (на спині у двох напрямках).

Фізіологічний вплив погладжування на організм

- очищує шкіру від зроговілого шару епідермісу, залишків секрету потових і жирових залоз, що, у свою чергу, очищує шкірне дихання, активізує видільну функцію жирових і потових залоз;
- поліпшує трофіку шкіри, тобто посилюються обмінні процеси;
- підвищує температуру і тонус шкіри, шкіра стає гладкою, еластичною, пружною;
- сприяє м'язовому розслабленню;
- підсилює мікроциркуляцію завдяки розкриттю резервних капілярів (гіперемія) - швидкість кровообігу, внаслідок чого використання тканинами кисню збільшується;
- тонізує і тренує судини, в тому числі кровоносні;
- збільшує кількість еритроцитів і тромбоцитів;
- полегшує відтік крові і лімфи, що сприяє зменшенню відтоку;
- видаляє продукти обміну і розпаду;
- виявляє заспокійливу або збуджуючу дію на нервову систему в залежності від методики застосування і дозування прийому. Наприклад, глибоке перервне погладжування збуджує, а поверхнєве площинне — заспокоює;
- нормалізує патологічно змінену діяльність внутрішніх органів і тканин рефлекторним засобом через вплив на ділянку рефлекторних зон: шийно-потилична, верхньогрудна і надчеревна ділянки;
- сприяє досягнення знеболюючого і розсмоктуючого ефекту при тривалому застосовуванні.

Отже, погладжування рекомендується використовувати при підвищеній збудженості, після важкого фізичного навантаження, при поганому сні, при травмах і пошкодженнях, при спазмах і т.ін.

Різновиди погладжування і техніка виконання

Основні прийоми погладжування

Площинне поверхнєве погладжування виконується долонною поверхнею кисті, основою долоні, тилом кисті, подушечками пальців ритмічно, не відриваючи кисті від масажованої поверхні. Кисть руки повинна бути розслабленою, вільною, випрямленою, пальці зімкнуті і знаходяться в одній площині. Рухи при виконанні можуть бути поздовжні, поперечні, колові, спіралеподібні, зигзагоподібні, хрестоподібні, при цьому масаж можна проводити як однією, так і двома руками. Площинне й обхоплююче погладжування можуть бути поверхневими і глибокими.

Площинне глибоке погладжування виконується з обтяженням однієї руки (долоні) іншою. Глибоке погладжування активно впливає на кровообіг у масажованій ділянці, стимулює лімфо- і веноток, збільшує швидкість виведення з тканин продуктів обміну, розсмоктує застої і набряки.

Обхоплююче безперервне кисть і пальці набувають форму жолоба. При обхоплюючому безперервному погладжуванні кисть (долоня) щільно обхоплює поверхню, яку масують, і ковзає від периферії до центру, по ходу судин, що стимулює крово- і лімфообіг. Рухи рук (кисті) повинні бути повільними. Застосовують обхоплюючі прийоми на кінцівках, бічних поверхнях грудей, тулуба, сідничних ділянок, шийно-комірцевій зоні.

Обхоплююче перервне погладжування являє собою стрибкоподібні ритмічні рухи, які збуджуюче впливають на шкіру, внаслідок чого збуджується центральна нервова система. Виконується кистю (долонею), яка щільно прилягає до масажованої поверхні. Рука рухається по невеликих ділянках тіла енергійно, то обхоплюючи і стискаючи, то відпускаючи. Рухи повинні бути ритмічні. Таке погладжування виконується переважно на кінцівках.

Допоміжні прийоми погладження

Відгладжування виконується бічними поверхнями великих пальців руки (рук) вздовж довгого м'яза, розгинача спини. Розміщуються пальці один навпроти одного. Напрямки рухів – від попереково-крижової ділянки вгору до комірцевої зони. Виконується лише на спині.

Гребнеподібне погладження виконується тильною поверхнею кісткових виступів середніх фаланг, зігнутих у напівкулак, пальцями однієї або двох кистей. При масажуванні спини, сідниць, стегон великий палець лівої руки затискається правою рукою. Цей прийом застосовують на великих м'язових групах спини, таза, долонях, підшвах, поперековій ділянці, потилиці.

Граблеподібне погладження виконується подушечками чотирьох граблеподібно розведених випрямлених пальців однієї або обох кистей. Дія посилюється при збільшенні кута між пальцями і масажованою ділянкою, а також при обтяженні другою кистю. Цей вид погладження застосовується на міжреберних проміжках, зовнішній частині кисті та стопи і волосистій частині голови, на ділянках тіла, коли необхідно обійти місця з пошкодженням шкіри.

Щипцеподібне прогладження виконується складеними великим і вказівним пальцями (або великим та іншим), захоплюючи при цьому м'яз або суглоб (як щипцями). Проводять прямолінійне погладження на всій масажованій поверхні. Цей варіант використовують при масажі пальців кисті, стопи, сухожиль, обличчя, вушних раковин, носа, малих суглобів, окремих м'язів.

Хрестоподібне погладження виконують обома долонями. Пальці масажиста чіпляються хрест-навхрест “у замок” і в такий спосіб обхоплюють масажовану ділянку. Погладження виконують долонними поверхнями одночасно двома руками. Здебільшого цей прийом використовують при масажі кінцівок, в основному в спортивній практиці. Під час його виконання кладуть руку на плече масажиста. У лікувальній практиці хворий розміщує

руку на плечі масажиста або його кінцівка знаходиться на краю столу, або під неї підкладають валик. Ефективно цей прийом використовується на задніх поверхнях нижніх кінцівок, спини, на ділянці таза, сідничних м'язах, для профілактики пролежнів.

Гладження виконується пальцями однієї або двох кистей, які при цьому згинаються в п'ясткофалангових суглобах пальців під прямим кутом до долоні і тильною стороною основних і середніх фаланг останніх чотирьох пальців проводять погладжування, а у зворотному напрямку - погладжування подушечками випрямлених пальців, тобто граблеподібний прийом. Частіше цей прийом використовують при масажі спини, підшов, живота, стегон і різноманітних внутрішніх органів і на ділянках із підвищеною чутливістю шкіри, а також м'язів (обличчя, шия та ін.). Для масажу товстого кишечника використовують гладження з обтяженням.

Концентричне погладжування проводять двома руками, обхопивши суглоб. З одного боку розміщуються великі пальці, з другого - інші, виконуються колові погладжуючі рухи. Застосовують концентричне погладжування для масажу великих суглобів. При його виконанні кисті рук масажиста знаходяться якомога ближче одна біля одної, торкаючись долонями масажованої ділянки. Сам масаж здійснюється великим пальцем, який діє на зовнішню сторону суглоба, та іншими пальцями, які погладжують внутрішню сторону суглоба. Напрямки руху нагадують вісімку. При цьому тиск підсилюється на початку руху і послаблюється, коли пальці повертаються у вихідне положення.

Колоподібне погладжування використовується при масажі спини, живота та суглобів. При цьому основою долоні виконують колові рухи в бік мізинця, тобто рухи правої кисті спрямовані за стрілкою годинника, а лівої – проти неї. Однією долонею виконують колові рухи по чергово за і проти годинникової стрілки.

Комбіноване погладжування об'єднує в собі кілька прийомів прямолінійного, спіралеподібного і зигзагоподібного погладжування. Руки

масажиста ковзають по шкірі в різних напрямках без перерви. Коли одна рука в кінці руху торкається верхньої межі ділянки, яку масажують, вона переноситься під іншою рукою у вихідне положення для того, щоб розпочати новий рух. Під час проведення всього масажу, масажований повинен відчувати контакт рук масажиста.

Практичні рекомендації щодо проведення погладжування

1. Погладжування необхідно проводити у фізіологічно зручному положенні масажованої ділянки при максимально розслаблених м'язах. Погладжування може використовуватися як самостійний прийом (свіжі травми, больовий синдром, відсмоктувальний масаж, підвищена чутливість тканин) або ж у комплексі з іншими прийомами.
2. Погладжуванням починається і завершується процедура масажу, використовується також між окремими прийомами.
3. Погладжування проводиться за напрямком руху лімфи.
4. Лімфатичні вузли масажувати не рекомендують.
5. Погладжування необхідно проводити повільно (24-26 за 1хв), ритмічно, особливо при набряках тканин. При швидкому та неритмічному виконанні прийому утруднюється лімфотік, травмуються лімфатичні судини, збільшується лімфостаз.
6. Поверхнєве погладжування повинно бути підготовкою до глибокого масажу. 7. Сила натискування при погладжуванні залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки. Натискування підсилюється в місцях проходження магістральних судин, на ділянках, вкритих великим шаром жирової клітковини та м'язів, і зменшується на кісткових виступах, при підвищеній чутливості та болючості тканин. Тому погладжування на згинальній поверхні кінцівки повинно бути більш глибоким, ніж на розгинальній.
8. При набряках використовують відсмоктувальний масаж: починають погладжування вище розміщеного відносно набряку сегмента, щоб звільнити шлях для проходження лімфи та крові від нижче розміщених сегментів

кінцівки. Проводять поверхнєве і поступово переходять на глибоке погладжування. Тільки після цього приступають до поверхневого погладжування ділянки набряку.

9. При погладжуванні в ділянці проекції м'язів рухи здійснюються за ходом м'язових волокон.

Основні помилки при проведенні погладжування

1. Напружена кисть масажиста, що швидко втомлює його та може викликати біль у хворого.
2. Значне розведення пальців викликає нерівномірність натискування на шкіру.
3. Нещільне прилягання руки до тіла.
4. Нерівномірний чи занадто швидкий темп.
5. Зміщення шкіри замість ковзання по ній.
6. Неправильне положення пацієнта чи масажиста.
7. Холодні руки у масажиста.

Розтирання

Розтирання - це маніпуляція, при якій рука, що масажує, не скользить по шкірі, а зміщує її, здійснює розтягування, зсування її в різних напрямках. Цей прийом має більш глибокий вплив на тканини, ніж погладжування, і проводиться по ходу крові – і лімфотоку. При розтиранні м'язів спини - вгору і зверху вниз виконують розтирання долонною поверхнею кисті, підвищеннями великих пальців, подушечками вказівного, середнього і II-V пальців, основою долоні, кулаками, ліктьовим краєм кисті (або передпліччя), кістковими виступами фаланг пальців, зігнутих у кулак.

Фізіологічний вплив розтирання на організм людини

Розтирання значно енергійніше впливає на шкіру, ніж погладжування, що збільшує рухомість масажованих тканин по відношенню до лежачих під ними шарів. Це розширює судини, підсилює лімфотечію і кровообіг. У результаті цього тканини отримують більше кисню, поживних і хімічно активних речовин, активізуються процеси обміну:

- у результаті глибокого впливу зумовлює розрихлення, подрібнення патологічних утворень, сприяє ліквідації набряків, розсмоктуванню різноманітних відкладень, зменшенню больових відчуттів при травмах, невритах і невралгіях;
- поліпшує скорочувальну функцію м'язів, що, у свою чергу, підвищує їхню еластичність і рухомість;
- позитивно діє при захворюваннях суглобів, забоях, розтягненнях, вивихах, спортивних травмах;
- збільшує амплітуду рухів у суглобі, що сприяє його міцності;
- сприяє розсмоктуванню і видаленню відкладень у тканинах суглобів, розгладженню рубців, спайок;
- знижує нервові збудження;
- підвищує температуру тіла на 3-5 градусів, що зменшує в'язкість м'язів, розслаблює їх, підвищує їх розтяжність.

Різновиди розтирання і техніка виконання

Розтирання долонною поверхнею кисті: кисть щільно притискають до поверхні, яку масажують, пальці при цьому також притиснуті один до одного, великий - відведений вбік, відбувається зміщення шкіри і підшкірної клітковини. Прийом виконують однією або двома руками. Розтирання виконують однією або двома руками поздовжньо, поперечно, по колу, зигзагоподібно, спіралеподібно.

Розтирання подушечками пальців: великий палець притискається до вказівного, а подушечки II-V пальців – щільно до поверхні, що масажується, зсуваючи шкіру і підшкірну клітковину. Цей прийом можна проводити з обтяженням. Найчастіше його використовують при масажі спини (особливо паравертебральних зон), сідниць, суглобів, міжреберних м'язів, тилу стопи і кисті, ахіллового сухожилля.

Розтирання ліктьовим краєм кисті (пиління) виконується ліктьовим краєм кисті (ребром) або передпліччям обох рук. Кисті щільно притискають до масажованої поверхні і здійснюють рухи в протилежних напрямках. Між

руками необхідно утворювати валик із масажованої тканини. Цей прийом використовують на спині або в ділянках надпліччя, стегон.

Розтирання кулаками проводять на великих м'язах (спини, стегон, сідниць тощо). Пальці стискаються в кулак і розтирання виконують з боку зігнутих пальців, а також із боку мізинця (кулаками).

Гребнеподібне розтирання кістковими виступами фаланг пальців найчастіше використовують при масажі спини, стегон, підшви, долоней, живота. Пальці стискаються в кулак і кістковими виступами дистальних кінців основних фаланг проводиться розтирання. Прийом виконується однією або двома руками.

Граблеподібне розтирання виконується граблеподібно складеною кистю (пальцями), рухи проводять спіралеподібно. При цьому поліпшується крово- і лімфообіг, обмін речовин, посилюється виділення продуктів обміну, підвищується еластичність і скоротлива функція м'язів. Рухи здійснюють зі швидкістю приблизно 80-100 за 1 хвилину.

Щипцеподібне розтирання виконують кінцевими фалангами I, II і III пальців у поздовжньому, поперечному і колоподібному напрямках. Цей прийом використовують при масажі променезап'ясткового суглоба, м'язів передпліччя, ахіллового сухожилля кисті та ін.

Розтирання (зсування) одночасно двома руками проводиться так: правою кистю (II-V пальцями) глибоко проникають в утворений іншою рукою шкірний валик, такі рухи виконують уздовж хребта, періодично утворюючи валик і проникаючи під нього.

Пересікання виконують променевим краєм кисті так, як при пилянні, почергово на сферичних і циліндричних поверхнях. Застосовують прийоми пиляння і пересікання в зоні великих суглобів спини, живота, стегна, шийного відділу.

Штрихування виконується подушечкам кінцевих фаланг IV пальців. Пальці максимально розігнуті й перебувають під кутом 30° до масажованої

поверхні, натискуючи короткими поступальними рухами, зміщуючи потрібні тканині в заданому напрямку.

Стругання виконують кистями, розміщеними одна за одною; поступальними рухами, що нагадують стругання, заглиблюються в тканини подушечками пальців, роблячи розтягування і зміщення.

Розтирання великими пальцями виконується подушечками дистальних фаланг великих пальців. Рухи різнонапрямлені, невеликої амплітуди. Відстань між пальцями – 0,5-1,5 см.

Розтирання долонною поверхнею кількох пальців. Часто при виконанні цього прийому рухи починають подушечками пальців і завершують долонною поверхнею II-V пальці однією або двома руками. Використовують цей прийом на невеликих площинах тіла (кінцівках). Рухи різнонапрямлені.

Розтирання тенором (тенор – підвищення великого пальця) виконується різнонапрямленими рухами. Відстань між руками становить 1,5-2 см. Рухи здійснюються знизу вверх або від периферії до центру.

Розтирання основою кисті виконується різнонапрямленими рухами обома руками, відстань між якими 1,5-2 см, або спіралеподібними рухами однією рукою. Напрямок рухів знизу вверх або від периферії до центру.

Практичні рекомендації щодо проведення розтирання

1. Розтирання в першу чергу використовується для масажу суглобів, зв'язок, сухожилків та на ділянках зі зниженим кровопостачанням.
2. Напрямок рухів при розтиранні зумовлений анатомічними особливостями масажованої ділянки: її величиною та формою, конфігурацією суглобів, анатомічною структурою м'язів, сухожилків, зв'язок та локалізацією патологічних деформацій тканин (рубці, з'єднання, зрощення, втягнення).
3. Масажуюча рука зберігає повний контакт зі шкірою, зміщує її, утворюючи перед кистю чи між кистями шкірну складку.
4. Розтирання проводиться після погладження, а саме розтирання є підготовкою до розминання.

5. При масажі II-IV пальцями необхідно спирати руку на перший палець і, навпаки, при масажі першим пальцем – на чотири інших.
6. Залежно від завдань розтирання може проводитися: у повільному темпі (в середньому 60-100 рухів за 1 хв) з метою заспокійливого впливу на функціональний стан нервової системи та значно інтенсивніше – для тонізуючого впливу.
7. Тривалість розтирання на одному місці – 3-10 сек.
8. Розтирання на обличчі може викликати перерозтягнення шкіри, тому повинно проводитися кваліфікованими масажистами за спеціальними для того показаннями.
9. Залежно від завдань розтирання у процедурі масажу може займати від 15 до 40% часу.

Основні помилки при проведенні розтирання.

1. Грубі болючі розтирання.
2. Ковзання по шкірі, а не зміщення її.
3. Розтирання прямими чи напруженими пальцями, що викликає біль у хворого та втомлює масажиста.
4. Відсутність опори на перший палець при масажі II-IV пальцями і навпаки втомлює масажиста.
5. Одночасні рухи кистей в одному напрямку викликають перерозтягнення шкіри та неприємні відчуття.

Розминання

Розминання – найскладніший за технікою виконання прийом, при якому залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин (в першу чергу м'язів) проводять:

- а) обхоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин;
- б) захоплювання і поперемінне стискання тканин;
- в) стискання та розтягування тканин;
- г) стискання та перетирання тканин.

Розрізняють безперервне і перервне розминання, яке полягає в еластичному захваті, стисканні, відтягуванні, розтягуванні, припідніманні, зсуванні, перетиранні тканини (м'язів).

Безперервне розминання проводять поздовжньо, поперечно, напівколом або спіралеподібно. Безперервне розминання в поздовжньому напрямку здійснюють однією або двома руками. В останньому випадку кисті кладуть паралельно на відстані 5-6 см одна від одної, пальці обох рук спрямовані в один бік і захоплюють тканини якомога глибше, рухаючись від дистального відділу до проксимального.

Перервне розминання виконують так само, як безперервне - у поперечному або поздовжньому напрямках, але руки рухаються поштовхами, стрибкоподібно, ритмічно (нерівномірно, перервно).

Розминанню надають великого значення. Не випадково існує думка: масажувати означає розминати. У загальній схемі масажу розминання повинно займати 60-75% від загального часу, відведеного на всю процедуру. Види розминання: безперервне і перервне.

Фізіологічний вплив розминання на організм

- Розминання викликає імпульси в рецепторах, закладених у м'язових тканинах, які передаються в центральну нервову систему, що, у свою чергу, приводить до рефлекторних змін у нервово-м'язовому апараті;
- Розтягує м'язові волокна, у результаті чого активізується їх скорочувальна функція;
- Підвищує еластичність м'язової тканини;
- Поліпшує крово- і лімфообіг не лише масажованої ділянки, а й тих, які розміщені навколо неї, особливо нижче;
- Активізує живлення тканин;
- Сприяє швидкому видаленню з тканин вуглекислого газу і молочної кислоти, особливо після фізичного навантаження;
- Активізує процеси газообміну, збільшує хвилинний об'єм дихання і використання кисню тканинами;

- Зменшує або повністю знімає м'язову втому;
- Збільшує силу м'язів при регулярному і тривалому впливі.

Різновиди розминання і техніка виконання

Розминання однією рукою з обтяженням виконується так: права рука щільно охоплює м'язи (м'яз), які масажують, друга рука розміщується зверху (поперек) у такий спосіб, щоб пальці (2-5) лежали поперек кисті у ліктьового її краю, ритмічно обома руками проводять розминання задньої групи м'язів стегна.

Гребенеподібне розминання. Основні фаланги зігнутих II-V пальців злегка розведені, великий палець торкається середньої фаланги вказівного; захоплюючи тканини пальцями, роблять напівколове розминання. Для посилення дії кисть однієї руки кладуть на зігнуту в кулак кисть другої руки.

Розминання ліктьовим краєм кисті м'язів спини проводиться так: міцно притиснути кисть до масажованої 53 поверхні і виконувати пилоподібні рухи від поперекової ділянки до шийного відділу хребта.

Подвійне кільцеве розминання проводять так: м'язи захоплюють двома руками, одна рука здійснює рухи на себе, друга - від себе, припіднімаючи м'язи. Рухи виконують м'яко, плавно, без ривків, ніби місячи тісто. Невеликі поверхні масажують I, II і III пальцями, а в інших місцях - всіма пальцями обох рук.

Розминання ліктем проводиться особам із надмірною масою тіла і м'язовим шаром, де необхідно здійснити значний тиск на глибокі тканини. На спині: глибокі м'язи спини та в паравертебральних зонах, сідничних м'язах. Тиск необхідно підсилювати поступово, намагаючись не викликати надмірного відчуття болю.

Величину тиску слід дозувати за допомогою іншої руки та шляхом перенесення маси тіла масажиста.

Щипцеподібне розминання виконується великим і рештою пальців (вони набувають форми щипців): м'яз захоплюється, відтягується вверху, а

потім розминається між пальцями. Цей прийом застосовується на довгих м'язах спини, передпліччя, литкових м'язах, гомілки, кисті та ін.

Валяння – це ніжний вид розминання, який виконується на кінцівках (м'язах стегна, плеча). Руки (долоні) розміщуються паралельно (одна рука - з одного боку м'яза, друга - з іншого) і стискають (“перетирають”) м'язи між долонями. Рухи виконуються в протилежних напрямках і переміщуються по масажованій ділянці.

Розминання великими пальцями: кисть (долоня) накладається на масажований м'яз (наприклад на литковий), великий палець направляє вперед (по лінії м'яза) і ним здійснюють кругові обертальні рухи (за годинниковою стрілкою) з натисканням на м'яз і просуванням до підколінної ямки. Розминання проводиться по двох лініях. Наприклад, внутрішня частина правого литкового м'яза масажується лівою рукою, а зовнішня його частина - правою.

Зсування (зміщення) виконується великими пальцями з одного боку і рештою - з іншого. Прилеглі тканини припіднімаються і захоплюються у складку, потім ритмічними рухами зміщуються “від себе” і “на себе”. Зсування виконується “від себе” і “на себе”, різниця лише в тому, що при зсуванні від себе масажист знаходиться з боку ніг і основний вплив виконують великі пальці в напрямку знизу до верху, у другому випадку масажист знаходиться біля голови масажуючого і всі рухи виконуються в напрямку до нього. При цьому основна дія виконується чотирма пальцями. Зміщення (зсування) проводиться на м'язах спини, стопах, рубцевих зрощеннях.

Розтягнення використовують для розтягування спайок, рубців (після опіку) на шкірі, м'язових ущільненнях або рубцевих враженнях при захворюваннях. Великі м'язи для розтирання захоплюють всією кистю, невеликі - щипцеподібно. Плоскі м'язи, які важко захопити, розгладжують долонями або пальцями. Розтягування шкіряних рубців і спайок, еластичних

волокон шкіри виконують великими пальцями обох рук, розміщених одна навпроти іншої на масажованій ділянці.

Натискання. Цей прийом виконується у вигляді перервних натискань на тканини в темпі від 25 до 60 разів на хвилину. У ділянці волосистої частини голови натискання проводять граблеподібно, долонями обхопивши голову з обох боків, кінчиками одного або кількох пальців.

Стискання являє собою ритмічну, короткочасну (до 5 с) маніпуляцію пальцями або кистями рук, які стискають і відпускають тканини. Стискання проводиться в темпі 30-40 разів на хвилину. На вигляд стискання нагадує витискання кісточки з ягоди. Стискання, проведене на м'язах кінцівок і тулуба, поліпшує кровопостачання м'язів, активізує кровообіг і лімфотечію, скорочувальну роботу м'язів, підвищує їх тонус.

Витискання. Технікою виконання він нагадує прийом погладження, але виконується енергійніше, з більшою силою натисканням і великою швидкістю переміщення рук. Особливість прийому витискання – в його різновидах, куди входять: поперечне витискання; витискання ребром долоні; основою долоні: двома руками (з обтяженням). Великий палець при цьому зведений із вказівним, а його кінцева фаланга відведена вбік. Натискаємо підвищенням великого пальця і основою долоні, інші пальці злегка припідняті і відведені до мізинця.

Витискання має допоміжні прийоми, які виконуються ліктьовою, лицьовою, променистою або тильною частиною кисті.

Накочування. Техніка виконання цього прийому полягає в тому, що далека рука масажиста променевим краєм кисті, ніби врізаючись, занурюється в товщину тканин як можна глибше. У цей час ближня рука, захопивши м'які тканини, накочує їх на дальню долоню і потім круговими рухами розминає їх, після чого переходять до накочування сусідніх ділянок. Застосовується при масажі бічної поверхні тазової ділянки і передньої стінки живота, коли м'язи різко розслаблені, розтягнуті, в'ялі, при великих жирових відкладеннях.

Практичні рекомендації щодо проведення розминання

1. Розминання займає 60-75% тривалості всієї процедури масажу.
2. При масажі кінцівок необхідно слідкувати за максимальним розслабленням кінцівки, сама ж кінцівка повинна бути добре зафіксована. Погана фіксація заважає розслабленню м'язів і підсилює больовий синдром.
3. Розминання можна проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямках.
4. Починати потрібно з легких, поверхневих розминань і тільки через кілька процедур, в міру розслаблення поверхневих шарів м'язів, переходити до більш глибокого, а при необхідності – більш енергійного розминання.
5. Розминання повинно проводитися плавно, ритмічно, без ривків, перекручування м'язів, безболісно.
6. Розминання потрібно проводити повільно, середня швидкість – 40-50 розминань за 1хв: чим повільніше здійснюється, тим сильніший його вплив.
7. Кисть масажиста повинна «прилипати» до шкіри, щоб не було повітряного простору.
8. При болючості зон міогельозу інтенсивність натискування повинна збільшуватися в міру зменшення больового синдрому.
9. Після розминання виконують погладжування.
10. Використання мазей та присипок при проведенні розминання не рекомендовано. Вони не дають можливості щільно захопити м'яз, щоб далі виконати необхідні маніпуляції.

Основні помилки при розминанні

1. Недостатнє відведення першого пальця, що заважає правильному проведенню розминання.
2. Згинання пальців у міжфалангових суглобах – щипає хворого, втомлює пальці масажиста.
3. Ковзання пальців по шкірі заважає захопленню м'язів, цьому може сприяти використання кремів, мазей та присипок, волога та нечиста шкіра хворого.
4. Сильне натискування викликає біль.

5. Недостатнє зміщення м'яза до першого пальця зменшує ефективність масажу.
6. Різкі рухи викликають біль.
7. Неправильна техніка виконання прийому може зашкодити хворому.