

## Лекція 7. Масаж окремих ділянок тіла

### План:

1. Масаж голови, обличчя, шиї
2. Масаж грудної клітки
3. Масаж живота
4. Масаж спини і таза
5. Масаж верхніх кінцівок
6. Масаж нижніх кінцівок

1. Залежно від умов та стану пацієнта масаж шиї проводиться в положенні сидячи (сидячи в спеціальному кріслі, голова розміщена на підголівнику; сидячи за масажним столиком, голова спирається лобовою ділянкою на підголівник чи руки пацієнта) лежачи на спині або на боці. Залежно від положення масажованого та ділянки масажу масажист може розміщуватись спереду, збоку чи ззаду.

Підготовка шкіри обличчя і шиї до проведення масажу

Перед сеансом масажу необхідно провести підготовку шкіри. Її слід обробити лосьйоном або іншим спеціальним засобом. Очистити пори жирної шкіри можна спиртом або настоянкою на основі лікарських трав. Найпростішим способом очищення шкіри є умивання з використанням мила або спеціальної пінки. Щоб очистити пори сухої і нормальної шкіри, потрібно використовувати лосьйон або косметичне молочко, що відповідає даному типу шкіри. Під час очищення пор варто пам'ятати про напрямки шкірних ліній.

Лінії мінімального розтягування шкіри називають шкірними, їхні напрямки такі:

- від центра лоба до скронь, паралельно до брів;
- від зовнішнього кута ока до внутрішнього;
- від внутрішнього кута ока до зовнішнього;
- згори вниз по частині носа, що виступає;
- від середини частини носа, що виступає, до його крилець;

- від крилець носа і центра верхньої губи до верхніх частин ушних раковин;
- від кутів рота до козелка вушних раковин;
- від центра нижньої губи до вушної часточки;
- знизу вгору спереду шиї;
- зверху вниз по обох боках шиї;
- позаду шиї - знизу вгору.

Після очищення шкіри обличчя слід добре витерти. Потім шкіру необхідно зігріти для розслаблення м'язів обличчя. Тепло також впливає на судини, відбувається їх розширення. Перед сеансом масажу найкориснішим є вологе зігрівання, яке сприяє легкому усуненню відмерлих клітин. Таке зігрівання можна здійснити за допомогою парової ванни (протягом 5 хв) або гарячого вологого компресу (протягом 2-3 хв). Для компресу можна використовувати махровий рушник, який слід опустити в гарячу воду, віджати, а потім прикласти до обличчя; при цьому такі його ділянки, як підборіддя, щоки і скроні, мають бути накриті, а ніс і рот слід залишити відкритими.

Суху шкіру перед накладанням гарячого компресу потрібно змастити кремом.

**Масаж волосистої частини голови** можна проводити поверх волосся і з голенням шкіри. Поза масажованого - сидячи, лежачи. Масажист сидить або стоїть позаду від масажованого.

### *Масаж поверх волосся*

**Показання:** захворювання органів кровообігу, наслідки травм, захворювання шкіри, розумова перевтома, застудні захворювання, косметичні порушення, випадіння волосся.

1. Усі прийоми слід чергувати з погладжуванням.
2. Тривалість процедури - 3-10 хв.

3. Перед масажуванням волосистої частини голови необхідно провести легке колове розтирання лобової, скроневої, потиличної ділянок голови для поліпшення кровообігу у венозних судинах.

4. Після масажу волосистої частини голови слід промасажувати комірцеву ділянку.

Проводять погладжування від лоба до потилиці, від тім'я до вушних раковин, від тім'яної ділянки вниз радіально в усіх напрямках. Напрямок масажних рухів має відповідати напрямку росту волосся і вивідних проток залоз (не проводити масажні прийоми проти напрямку росту волосся) - площинне, обхоплююче, граблеподібне погладжування, методом гладження; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування; розминання - переривчастим натисканням, зсуванням, розтягуванням, щипцеподібним методом; вібрації - методом пунктування («пальцевий душ»), точкова локальна, лінійна вібрація.

### *Масаж волосистої частини голови з голенням шкіри*

**Показання:** суха себорея, рубцеві зміни шкіри після опіків, травм, передчасне випадіння волосся.

1. Після масажування одного проділу розчесати другий проділ також у сагітальному напрямку на відстані 2-3 см.

2. У поперечному напрямку робити до 10-12 проділів.

3. У сагітальному напрямку робити до 16-18 проділів.

Тривалість дії на кожний проділ - 1-2 хв, уся процедура займає до 20 хв залежно від захворювання, мети, що стоїть перед масажистом. Масаж волосистої частини голови з голенням шкіри проводять за проділами. Перший проділ розчісують у сагітальному напрямку від середини волосистої межі лоба до потилиці, проводять погладжування - пальцями, площинне спереду назад 3-4 рази; розтирання - методом штрихування, прямолінійне, колове; розминання - методом натискання, зсування, розтягування; вібрацію - методом пунктування по проділу, прийоми точкового лінійного і локального масажу.

## ***Масаж обличчя***

Пацієнт найчастіше перебуває в положенні сидячи, але може й лежачи на спині. Масажист стоїть позаду масажованого або збоку від нього (для того, щоб краще бачити ділянки масажу, перед пацієнтом слід поставити дзеркало).

Показання: масаж обличчя призначають при захворюваннях і травмах трійчастого, лицьового нерва, ушкодженнях і травмах м'яких тканин, а також кісток черепа, захворюваннях і ушкодженнях шкіри, після оперативних втручань і з косметичною, гігієнічною метою, для профілактики старіння обличчя.

### **Методичні рекомендації**

1. Тривалість масажу - 5-15 хв.
2. Ділянка шиї під час масажування обличчя має бути оголеною, оскільки масаж цієї ділянки обов'язковий.
3. Обличчя необхідно заздалегідь зігріти компресом, руки масажиста мають бути теплими.

***Масаж лобової ділянки.*** Проводять погладжування - площинне, методом гладження в напрямку знизу вгору від надбрівних дуг до лінії початку росту волосся, від середини лоба до скроневих ділянок; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування (усі прийоми проводити «переступанням» в усіх напрямках); розминання - натискання переривчасте, щипцеподібне (пощипування великим і вказівним пальцями по всій поверхні лобової ділянки); вібрацію - методом пунктування «пальцевий душ», прийоми точкового локального та лінійного масажу. Усі прийоми чергувати з погладжуванням (4-5 разів).

***Масаж ділянки очної ямки.*** Проводять погладжування у верхній частині очної ямки в напрямку до скроневих ділянок, у нижній частині очної ямки - у напрямку до перенісся, до внутрішнього краю ока, площинне, щипцеподібне; розтирання - прямолінійне, колове, методом штрихування - за тими самими лініями; розминання - натискання щипцеподібне у верхній частині очної ямки, у

нижній - у напрямку до перенісся; вібрацію - методом пунктування, постукування пальцями, прийоми точкового масажу.

**Масаж щічної ділянки.** Проводять погладження у напрямку до вушних раковин, площинне, щипцеподібне, методом гладження; розтирання - колове, прямолінійне, спіралеподібне, методом штрихування, пиління; розминання - щипцеподібне, методом натискання, зсування, розтягування; вібрацію - методом пунктування «пальцевий душ», прийоми точкового масажу.

**Масаж ділянки носа.** Проводять погладження площинне, щипцеподібне; розтирання - прямолінійне, колове, щипцеподібне, методом штрихування; розминання - методом натискання; вібрацію - методом пунктування, трясіння кінцевими фалангами великого і вказівного пальців, прийоми точкового масажу. Усі рухи проводять від кінчика носа до перенісся.

**Масаж ділянки рота й підборіддя.** Проводять погладження від середньої лінії по нижньому краю щелепи до завушних ділянок, від крил носа до вушної часточки, від кутів рота до вушних раковин, площинне погладження, щипцеподібне погладження; розтирання - колове, прямолінійне, спіралеподібне, методом штрихування, щипцеподібне; розминання - методом натискання, методом розтягування, зсовування; вібрацію - методом пунктування «пальцевий душ», поплескування, прийоми точкового масажу. Усі прийоми слід чергувати з погладженням, при масажі носогубної складки рухи потрібно здійснювати від нижньої частини середини підборіддя до носогубних складок і крил носа.

**Масаж вушних раковин.** Проводять погладження вушної часточки, площинне, рухи здійснюють послідовно, переходячи з вушної часточки на нижнє, середнє, верхнє заглиблення, після чого масажують задню поверхню вушної раковини; розтирання - прямолінійне, колове, щипцеподібне; розминання - методом натискання; вібрацію - в основному прийоми точкового

масажу з використанням пристосувань (палички, стрижні, голки різного діаметра з кулясто заокругленими кінцями).

**Показання:** однобічний вплив у разі невриту, радикуліту. Аурикулярні точки є мікрозонами проекцій окремих органів, дію на них широко використовують при лікуванні захворювань нервової системи, для усунення больових синдромів.

### **Методичні рекомендації**

1. Для виявлення болючих ділянок на вушній раковині провести прийом стискання між великим і вказівним пальцями по 8-10 разів, фіксуючи реакцію у відповідь.
2. Вибираючи точки впливу, варто зазначити, що праве вухо відповідає правій половині тіла, ліве - лівій.
3. Для досягнення лікувального ефекту слід детально вивчити будову та розміщення точок впливу.
4. Після локалізації точки на зовнішньому боці вушної раковини її проєктують на внутрішній (звернений до черепа) бік вушної раковини. Пальцями правої руки проводять масаж, пальцями лівої - підтримують вушну раковину.
5. Масаж за годинниковою стрілкою посилює, збуджує функції, справляє тонізуючу дію.
6. У процесі масажування вушної раковини спочатку посилюється місцева болючість вуха, потім виникають відчуття тепла, жару, інтенсивність болю знижується, периферійний біль також зменшується, досягається лікувальний ефект.

### ***Масаж ділянки шиї***

Проводять погладжування (пацієнт перебуває в положенні сидячи або лежачи на животі, спираючись лобом на свої кисті) - площинне, обхоплювальне, гребенеподібне, щипцеподібне, напрямок усіх рухів - зверху вниз; розтирання - прямолінійне, колове, методом пиління, штрихування; розминання - поперечне, поздовжнє, методом натискання, методом зсовування, розтягування; вібрацію -

методом пунктування, постукування, поплескування, трясіння окремими пальцями.

**Показання:** захворювання серцево-судинної системи, центральної і периферійної нервової системи, органів дихання, внутрішніх органів, травми і захворювання хребта, захворювання шкіри та її ушкодження, післяопераційний період, а також з косметичною або гігієнічною метою.

### **Методичні рекомендації**

1. Масаж шиї проводять 3-10 хв за показаннями.

2. Кожний прийом масажу слід чергувати з погладженням.

Потрібно дотримувати обережності при масажуванні передньої поверхні шиї, ділянки сонних артерій.

При масажуванні пацієнт не повинен затримувати дихання.

## **2. Масаж грудної клітки**

Положення пацієнта: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Положення масажиста: стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта.

• **Погладжування.** Напрямок масажних рухів - від поясної лінії і передньої серединної лінії до пахвових, підключичних лімфатичних вузлів. На передній поверхні використовують площинне погладжування, на бічній та в ділянці великих грудних м'язів - обхоплююче. Міжреберн і проміжки масажують граблеподібним прийомом від груднини в напрямку до хребта, реберні дуги погладжують опорною частиною кисті або пальцями у цьому ж напрямку.

• **Розтирання.** Розтирання великих грудних м'язів: у чоловіків фалангами пальців, опорною частиною кисті чи ліктьовим краєм кисті спіралеподібно, пиляння двома руками за ходом м'язових волокон у напрямку до пахвової ділянки; у жінок розтирання пальцями чи граблеподібне розтирання, штрихування місць прикріплення грудних м'язів, обминаючи груди. Розтирання пальцями чи опорною частиною

кисті місць початку передніх зубчастих м'язів. Спіралеподібне розтирання пальцями груднини, ключиць, ребер. Граблеподібне розтирання, штрихування, пиління міжреберних проміжків. Розтирання пальцями ребер у напрямку від груднини до хребта.

•**Розминання.** У чоловіків та дітей розминання великого грудного м'яза проводять від місця початку до прикріплення. Для цього використовують поздовжнє та поперечне розминання, зміщення, натискування долонями чи пальцями. У жінок масажують лише місце його прикріплення до плечової кістки прийомами натискування та зміщення. Передній зубчастий м'яз розминають також зміщенням та натискуванням, міжреберні м'язи - натискуванням одним чи кількома пальцями.

•**Вібрація.** Стабільна та лабільна вібрація проводиться в ділянці груднини, по обидва боки від неї, в підключичних ділянках, на зубчастих м'язах та в місцях прикріплення м'язів до плечової кістки. Використовують потрушування великих грудних та передніх зубчастих м'язів. Переривчаста вібрація: поколювання пальцями передньої поверхні грудної клітки та міжреберних проміжків, рубання (у чоловіків) великих грудних м'язів уздовж м'язових волокон та міжреберних проміжків. Прийоми переривчастої вібрації на передній поверхні грудної клітки проводять тільки за показаннями, дуже обережно.

**Масаж діафрагми** проводиться непрямим шляхом, використовуючи безперервну стабільну та лабільну вібрацію в ділянці реберних дуг.

Після розслаблення м'язів проводять ритмічні натискування на грудну клітку та стискання її з боків. Для підсилення ефекту можна проводити це під час видиху пацієнта, у такому випадку сила натискування чи стискання збільшується. Масаж міжреберних нервів виконується одним чи двома пальцями, поставленими граблеподібно. З масажних прийомів використовується погладжування, розтирання, безперервна вібрація.

**Масаж молочних залоз** у жінок проводиться тільки при наявності показань. Використовується погладжування, розтирання, переривчаста вібрація



у формі пунктування. Вибір окремих прийомів та напрямок масажних рухів залежать від поставленої мети: при явищах судинного застою, в'ялих, розтягнутих грудях - від соска; при недостатній секреторній діяльності молочних залоз, застої в ній молока, в період лактації- від основи груді до соска. Масажувати сосок, крім окремих показань (впалий сосок тощо), не рекомендують.

### **Методичні рекомендації щодо виконання масажу грудної клітки**

1. Молочні залози у жінок можна масажувати тільки при наявності спеціальних для того показань. В інших випадках обминають.
2. Зубчасті та міжреберні м'язи масажують у напрямку до хребта.
3. На передній поверхні грудної клітки не рекомендують виконувати енергійні масажні рухи в ділянці реберно-грудинних з'єднань, серця, правої реберної дуги у зв'язку з їх підвищеною чутливістю.
4. Тривалість масажу передніх та бічних ділянок грудної клітки залежить від завдань і коливається в межах 5-12 хв.

**Показання до призначення масажу грудної клітки:** захворювання органів дихання, серцево-судинної системи, травного апарату, остеохондроз шийно-грудного відділу хребта.

## **3. Масаж живота**

Масаж живота виконують у положенні пацієнта лежачи на спині, голова дещо піднята, руки вздовж тулуба, коліна зігнуті, під колінами валик. Масажист розміщується боком до кушетки на рівні кульшових суглобів пацієнта. Масаж живота складається з масажу передньої черевної стінки, органів черевної порожнини та нервових сплетінь.

**Масаж передньої черевної стінки.** Впливу підлягають шкіра, підшкірний шар, фасції та м'язи передньої черевної стінки.

- **Погладжування.** Масаж починають із площинного поверхневого погладжування навколо пупка за годинниковою стрілкою фалангами 2-5

пальців правої руки з опорою на перший палець. Починати треба з легкого поверхневого погладжування, ледь торкаючись шкіри, це сприяє розслабленню м'язів живота. Далі проводять площинне погладжування долонею однієї або двох рук, масажуючи всю поверхню живота. Погладжування верхньої половини живота виконують від білої лінії живота в напрямку пахвових ямок, а нижньої - до пахвинних.

•**Розтирання.** Розтирання виконують за годинниковою стрілкою. Використовують поверхневе і глибоке спіралеподібне розтирання пальцями. При наявності значних відкладень жиру в черевній стінці використовують допоміжні прийоми: пиляння, пересікання знизу догори, зверху вниз і справа наліво; можна використовувати щипцеподібне розтирання.

•**Розминання.** Розминання прямих м'язів живота поперечним розминанням, починаючи від верхнього краю лобкової кістки догори до місця їх прикріплення в ділянці хрящів V-VII ребер та мечоподібного відростка. Косі м'язи живота масажують двома руками одночасно або послідовно, з кожного боку окремо, їх захоплюють руками, зміщують, розтягують, стискають. На передній черевній стінці виконують також прийом накочування.

•**Вібрація.** Вібраційне погладжування і стрясання, безперервна вібрація, ніжне поплескування та рубання (при відсутності болю), пунктування.

### **Методичні рекомендації щодо проведення масажу живота**

1. Перш ніж приступити до масажу, масажист повинен з'ясувати: самопочуття хворого; стан кишківника (біль, нудота, печія, відрижка, закрепи, пронос); час останнього приймання їжі (масаж можна починати через півгодини після легкого сніданку і через 2 год після обіду); час останнього сечовипускання та випорожнення (перед масажем кишечник і сечовий міхур необхідно опорожнити); стан серцевої діяльності (масаж

має великий вплив на стан серцево-судинної системи). Таке опитування необхідно проводити перед кожною процедурою масажу.

2.Масаж живота потрібно проводити на твердій поверхні.

3.Руки масажиста повинні бути теплими (холодні руки гальмують розслаблення м'язів).

4.Масаж живота і особливо органів черевної порожнини відповідальна процедура, тому масажист повинен добре знати топографію внутрішніх органів, чітко орієнтуватися в стані тону м'язів.

5.Під час масажу внутрішніх органів м'язи передньої черевної стінки повинні бути максимально розслабленими.

6.При масажі черевних м'язів напрямок рухів повинен відповідати ходу їх м'язових волокон, при масажі внутрішніх органів необхідно керуватися топографо-анатомічними особливостями розміщення цих органів. До масажу внутрішніх органів можна приступати після 1-2 сеансів масажу передньої черевної стінки, коли хворий навчиться зберігати її розслаблення під час масажу.

7.Масаж внутрішніх органів повинен виконуватися дещо повільніше, ніж передньої черевної стінки у зв'язку з тим, що гладка мускулатура скорочується повільніше від скелетної.

8.Перші процедури масажу ділянки живота не повинні тривати більше 10 хв у дорослих і 3-5 хв - у дітей, оскільки ця процедура швидко втомлює хворого.

9.Після масажу живота масажований повинен відпочивати в положенні лежачи близько 20-30 хв.

**Показання до призначення масажу ділянки живота:** захворювання травної системи, після оперативних втручань на органах черевної порожнини, для профілактики утворення спайок після них, після травматичних ушкоджень живота та для корекції постави.

#### 4. Масаж спини і таза

Положення пацієнта - лежачи на животі, руки злегка зігнуті у ліктьових суглобах і розміщуються вздовж тулуба. Під лобову ділянку, груди й живіт підкладають валики або подушки.

•**Погладжування.** Напрямок масажних рухів - від поперекової ділянки паралельно до остистих відростків хребта вгору через верхній край трапецієподібного м'яза до надключичних ямок. Після цього кисті повертаються у вихідне положення і, дещо відступивши від хребта, продовжують рухи до пахвових ділянок. Використовують поверхнєве і глибоке площинне погладжування, гладження, обхоплююче погладжування бічних поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза. Міжкостисті та міжреберні проміжки масажують граблеподібним погладжуванням.

•**Розтирання.** Напрямок рухів може бути поздовжнім та поперечним. Розтирання прихребтових зон, трапецієподібного м'яза, найширших м'язів спини і лопаток виконують долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців і штрихування практикують в ділянках остистих відростків, гребнів клубових кісток, внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток. Граблеподібно розтирають ребра, міжкостисті та міжреберні проміжки. Розтирання ліктьовим краєм кисті застосовують на внутрішньому краї і нижніх кутах лопаток, для чого руку пацієнта закладають за спину. Розтирання спини можна виконувати пальцями, зігнутими в кулак, з обтяженням кисті іншою рукою, пилінням, струганням. На зовнішніх краях найширших м'язів спини та нижній частини трапецієподібного м'яза використовують прийом пересікання.

•**Розминання.** Виконується однією чи обома руками з кожного боку спини поздовжньо та поперечно, при цьому масажні рухи можуть виконуватися у висхідному та низхідному напрямках. Для масажу паравертебральних зон, трапецієподібного м'яза та найширших м'язів спини використовують зміщення, розтягування, натискування. Розминання зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза проводять поздовжнім та поперечним розминанням однією чи двома руками. Після розслаблення поверхнево розміщених м'язів приступають до масажу через їх поверхню більш глибоко розміщених м'язів. Використовують прийоми натискування однією та двома руками з обтяженням кистю. Поступово, спіралеподібно заглиблюючись у товщу м'яза, розминають його між долонею та кістковою основою, на якій він розміщений, зміщуючи м'язовий пласт з кісткового ложа, потім поступово, тими ж спіралеподібними рухами, зменшують натискування і переходять на розміщену поруч ділянку м'яза. Можна використовувати гребенеподібний прийом. Особливо ретельного масажу вимагають глибокі м'язи спини, розміщені по обидва боки від хребта (в прихребтових, паравертебральних зонах).

**Натискування в ділянці хребта:** масажист розміщує обидві кисті на відстані 10-15 см одна від одної поперечно до хребта так, щоб пальці були з одного боку, а опорна частина кисті - з іншого. Здійснюють послідовно кожною рукою ритмічне натискування, повільно переміщуючи їх у висхідному та низхідному напрямках. Можна виконувати натискування на паравертебральні зони одночасно двома руками, розміщеними симетрично по обидва боки хребта. Масаж під лопаткою проводиться в положенні хворого лежачи на животі. Масажист однією рукою піднімає плечовий суглоб, сприяючи деякому відходженню лопатки від поверхні грудної клітки. Другою рукою проникає під лопатку, виконуючи спіралеподібне розтирання пальцями та розминання натискуванням підлопаткового м'яза і ділянки грудної клітки

під нею. Підлопатковий м'яз можна розминати, заклавши руку пацієнта за спину.

#### •Вібрація.

•**Безперервна вібрація.** Лабільна вібрація одним або кількома пальцями чи підвищенням великого пальця або гребенеподібно (виконується найчастіше вздовж прямих м'язів спини, в місцях виходу корінців спинномозкових нервів на поверхню тіла). Стабільна вібрація в зонах напруження м'язів (найчастіше це надостьова ямка, паравертебральні зони, місця прикріплення м'язів). Потрушування країв трапецієподібного м'яза та найширших м'язів спини. Стрясання окремих ділянок чи усієї спини накладанням на протилежні (правий верхній, лівий нижній) квадрати спини рук, які здійснюють безперервні коливальні рухи. Потім руки розміщуються на немасажованих (протилежних) квадратах, виконуючи ці ж коливальні рухи.

•**Переривчаста вібрація:** поколювання пальцями, кулаком, поплескування, рубання обома руками, шмагання. Не слід використовувати ударні прийоми в ділянці нирок та у лівій міжлопатковій ділянці.

При масажуванні ділянки таза проводять погладжування, розтирання знизу вгору, допоміжні прийоми - погладжування з обтяженням, гребенеподібне, методом гладження; далі розтирання - колове з обтяженням, гребенеподібне, методом пиління; розминання - обома руками, поздовжнє й поперечне, висхідне й низхідне; вібрацію - методом рублення, постукування, переривчасту вібрацію, методом поплескування, точкову вібрацію.

#### **Методичні рекомендації щодо виконання масажу спини**

1.Масаж спини краще проводити, коли пацієнт лежить на низькій кушетці, щоб при нахилі тулуба масажиста вперед прямі руки не згинались, досягаючи поверхні спини хворого.

2. Положення масажованого під час масажу повинно бути максимально зручним, щоб виключити його зусилля, спрямовані на утримання тіла. При наявності патологічних викривлень хребта необхідно максимально допустимо відкоригувати їх за допомогою положення, подушки та інших пристосувань.

3. Обов'язково розминати поверхнево і глибоко розміщені м'язи, оскільки нерозмасажовані рефлекторно змінені м'язи є джерелом патологічної імпульсації, яка підтримує патологічний стан, а на певних етапах його розвитку може стати причиною рецидиву.

4. Натискування на хребет потрібно проводити обережно, особливо у людей середнього та похилого віку, для яких характерні явища остеопорозу.

5. Під час масажу міжреберних проміжків зона дотику повинна бути максимально широкою (вся бічна поверхня пальця, розміщеного в міжреберному проміжку, чи кількох пальців, граблеподібно розміщених у сусідніх міжреберних проміжках), щоб зменшити неприємне відчуття лоскоту.

6. Прийоми переривчастої вібрації у лівій міжлопатковій ділянці треба проводити обережно, враховуючи їх збуджуючий вплив на серце та легені.

7. Переривчаста вібрація в ділянці проекції нирок та в ділянці хребта не показана.

8. Тривалість масажу спини залежить від завдань і коливається в межах 10-20 хв.

**Показання до призначення масажу спини:** захворювання та травми хребта, нервової системи, захворюваннях органів дихання. Масаж прихребтових та рефлексогенних зон спини використовується при сегментарно-рефлекторних методах лікування ним захворювань серцево-судинної системи, внутрішніх органів, захворювань та травм кінцівок.

## 5. Масаж верхніх кінцівок

Під час проведення масажу пацієнт має перебувати в положенні сидячи або лежачи. Масаж виконують однією або двома руками. При масажуванні однією рукою іншою фіксують масажовану кінцівку і допомагають захоплювати м'язи, на які впливають.

Масажні рухи слід проводити по ходу лімфатичних судин у напрямку до лімфатичних вузлів (ділянка ліктювого згину, пахвова ямка), уздовж променевої кістки, по задній поверхні плеча і через дельтоподібний м'яз, завершити обхоплювальним погладженням у ділянці надключичного лімфатичного вузла, потім виконати обхоплююче погладження по ліктювій кістці, по передній поверхні плеча і завершити рухи в ділянці пахового лімфатичного вузла.

**Масаж кисті.** Здійснюють площинне, щипцеподібне погладження по тильній поверхні кисті, починаючи від кінчиків пальців до середньої третини передпліччя, потім масажують окремо кожний палець у напрямку його основи по тильній, долонній і бічній поверхнях. Розтирання виконують по долонній і бічній поверхнях кожного пальця і кисті коловим, прямолінійним методом, а також штрихуванням, пилінням, гребенеподібно; розминання - щипцеподібним методом, натисканням, зсовуванням, розтягуванням; вібрацію проводять пунктуванням, постукуванням, струшуванням, точковим масажем; здійснюють пасивні й активні рухи.

**Масаж передпліччя.** Проводять погладження ділянки ліктювого згину - площинне, обхоплююче, гребенеподібне, щипцеподібне, граблеподібне, методом гладження; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом пиляння, перетинання, штрихування, стругання; розминання - поздовжнє, поперечне, методом валяння, натискання, зсовування, розтягування; вібрацію - методом постукування, поплескування, рублення, струшування, непереривчасту лабільну, стабільну вібрацію, прийоми точкового масажу (лінійного, локального).



**Масаж ліктьового суглоба.** Проводять колове, площинне погладжування; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування, натискання; вібрацію - точкову, методом пунктування; розминання - щипцеподібним методом, зсовуванням; розтягання, натискання; рухи - активні й пасивні.

**Масаж плеча.** Проводять погладжування в напрямку пахвової ямки - площинне, обхоплююче, щипцеподібне; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом перетинання, пиління, штрихування, стругання; розминання - методом валяння, поперечне, поздовжнє (м'язи-згиначі і м'язи-розгиначі розминають окремо), розтягуванням, зсовуванням, щипцеподібним методом, методом натискання; вібрацію - методом трясіння, пунктування, постукування, поплескування, струшування, точковий масаж.

**Масаж плечового суглоба.** Проводять погладжування - площинне, обхоплювальне, щипцеподібне, методом гладження, граблеподібне; розтирання - колове, прямолінійне, спіралеподібне, методом штрихування; розминання - методом натискання; вібрацію - точкову, методом пунктування; рухи - пасивні, активні.

Масажують спочатку дельтоподібний м'яз, а потім плечовий суглоб. Якщо масажист розташовується перед пацієнтом, то для кращого доступу масажованому пропонують закласти руку за спину, якщо ззаду - то хворий кладе руку на інше плече. Нижня поверхня суглобової сумки стає доступнішою для масажиста при відведенні руки вбік або в разі переміщення її на плече масажиста.

### **Методичні рекомендації**

1. Перед проведенням масажу слід максимально розслабити м'язи хворого.
2. При масажуванні окремих ділянок необхідно проводити підготовчий масаж всієї руки.
3. Кисть і передпліччя не слід масажувати окремо (при масажуванні передпліччя треба масажувати також кисть).
4. Під час масажування плеча потрібно масажувати весь плечовий пояс.

5. Під час масажування м'язів плеча не слід натискати на внутрішню борозну двоголового м'яза.

6. При травмах необхідно починати масаж з розміщеної вище ділянки або з підготовчого масажу всієї кінцівки.

7. Тривалість процедури залежить від мети масажу і може становити 3-10 хв при масажуванні окремих ділянок і 12-15 хв - при масажуванні всієї кінцівки.

**Показання до призначення масажу верхніх кінцівок:** захворювання і травми м'яких тканин, кісток, суглобів; захворювання судин, периферійних нервів; шкірні захворювання.

## **6. Масаж нижніх кінцівок**

Положення пацієнта - лежачи на животі, на спині. Масажні рухи проводять по ходу лімфатичних судин у напрямку до підколінних і пахвинних лімфатичних вузлів.

*Масаж стопи.* Проводять погладження - від пальців по тильній поверхні стопи, по передній поверхні гомілки до підколінних лімфатичних вузлів, площинне, обхоплювальне погладження, по підшововій поверхні, гребнеподібне, методом гладження від пальців до п'яти; розтирання - колове, прямолінійне, гребнеподібне, методом штрихування; розминання — щипцеподібним методом, натисканням на підшву; вібрацію - методом пунктування, постукування, поплескування, струшування; рухи пасивні.

*Масаж надп'яtkово-гомількового суглоба.* Проводять погладження - колове, площинне; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом штрихування; розминання - методом натискання; вібрацію - точкову; рухи пасивні.

*Масаж гомілки.* Проводять погладження - площинне, обхоплювальне, по передній і задній поверхнях, гребнеподібне; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом пиління, стругання, штрихування; розминання - поздовжнє, поперечне, методом натискання, валяння, розтягування,

зсовування; вібрацію — методом струшування, пунктування, постукування, поплескування, рублення, точкову вібрацію.

**Масаж колінного суглоба.** Проводять погладжування - колове, площинне; розтирання - прямолінійне, колове; розминання - методом натискання, зсовування; вібрацію - точкову; рухи неінтенсивні.

**Масаж стегна.** Проводять погладжування - по передній, бічній, задній поверхнях, площинне, обхоплююче, гребнеподібне, методом гладження; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, методом пиління, стругання, штрихування; розминання - розтягування, валяння, поздовжнє, поперечне, методом натискання, зсовування (проводити окремо в ділянці передньої, зовнішньої і внутрішньої груп м'язів); вібрацію - методом трясіння окремих груп м'язів, пунктування, постукування, струшування, точкову вібрацію.

**Масаж сідничних м'язів.** Проводять погладжування - від крижів, куприка і гребенів клубових кісток до пахвинних лімфатичних вузлів, площинне, обхоплююче, з обтяженням; розтирання - прямолінійне, колове, спіралеподібне, гребнеподібне, методом штрихування, стругання, пиління, перетинання; розминання - поздовжнє, поперечне, методом натискання, зсовування, розтягування; вібрацію - методом трясіння, пунктування, поплескування, рублення, постукування, точкову вібрацію.

**Масаж кульшового суглоба.** Спочатку проводять погладжування ділянки таза, а потім на ділянці між сідничним горбом і великим вертлюгом - колове погладжування і розтирання, штрихування; рухи інтенсивні.

### **Методичні рекомендації**

- 1.Масажу окремих сегментів кінцівки має передувати підготовчий масаж усієї кінцівки.
- 2.Не слід масажувати стопу або гомілку окремо.
- 3.Під час масажування стегна потрібно масажувати і м'язи таза.
- 4.При виконанні масажу в ділянці підколінної ямки рухи не повинні бути енергійними.

5.Масажуючи поверхні стегна, особливо в пахвинній ділянці, не слід виконувати ударні прийоми і переривчасту вібрацію.

6.Тривалість масажу може коливатися від 3 до 15 хв у разі масажування окремих сегментів і від 5 до 20 хв - усієї кінцівки.

**Показання до призначення масажу нижніх кінцівок:** захворювання серцево-судинної системи, травми м'яких тканин, кісток, суглобів, периферійних нервів, центральний параліч. Мету і методику масажу визначають у поєднанні з іншими методами лікування.