

## Лекції 8. Масаж верхньої і нижньої кінцівок

Масаж пальців і кисті

Масаж лучезапястного суглоба

масаж передпліччя

Масаж передньої і задньої поверхонь ліктьового суглоба

Масаж плеча і надпліччя

Масаж плечового суглоба

Масаж найважливіших нервових стовбурів верхніх кінцівок

Поверхневі лімфатичні судини покривають верхні кінцівки з усіх боків; лімфатичні вузли розташовані в ліктьовому згині (вище медіального надвиростка), пахвовій ямці, по нижньому краю великого грудного м'яза, в надключичній і підключичній областях. Найбільше їх в пахвовій ямці і ліктьовому згині (див. Рис. Лімфатичні судини, вузли і рух лімфотоку). Іннервація верхньої кінцівки здійснюється нервами плечового сплетення. Кровообіг забезпечується підключичними артеріями і венами.

**Масаж верхніх кінцівок** (масаж рук) здійснюють в такій послідовності: пальці, кисть, променезап'ястковий суглоб, передпліччя, ліктьовий суглоб, плече і надпліччя, плечовий суглоб, нервові стовбури.

*Масаж пальців і кисті.* Положення пацієнта - сидячи або лежачи. Масаж проводять однією або обома руками. Спочатку виконують погладження пальців і кисті, потім розтирання кожного пальця окремо.

Застосовують наступні варіанти розтирання: «щипці», утворені великим і вказівним пальцями; колоподібне подушечкою великого пальця (при цьому великий палець розтирає тил, а вказівний - ладонну поверхню пальця); прямолінійне подушечкою великого пальця; концентричне всіма пальцями.

На тильній стороні кисті проводять розтирання міжкісткових проміжків. Тут застосовують розтирання: прямолінійне подушечками чотирьох пальців; колоподібне подушечками чотирьох пальців; прямолінійний і колоподібне подушечками великих пальців; спиралевидне підставою долоні.

Виконуючи всі ці прийоми, масажист вільною рукою підтримує масируемую кисть.

*Масаж лучезапястного суглоба.* Кисть пацієнта лежить на стегні масажиста або на масажному столі. Спочатку масажують тильну, а потім ладонну поверхню. Таким чином, масаж лучезапястного суглоба проводять в положенні пронації і супінації. В області цього суглоба виконують круговий охоплює погладження; розтирання за допомогою великих пальців обох рук як на тильній, так і на долонній поверхні; потім знову погладження до середини передпліччя.

Сила тиску при доторканні і розтиранні на тильній стороні суглоба повинна бути менше, ніж на долонній поверхні, так як суглобова сумка на тильній поверхні лежить безпосередньо під шкірою, на долонній же поверхні вона покрита сухожиллями згиначів зап'ястя і пальців.

Застосовують наступні варіанти розтирання: «щипці», утворені з одного боку великим пальцем, а з іншого - іншими; колоподібне подушечками великих пальців уздовж лучезапястної щілини від ліктьової кістки до променевої, і навпаки; колоподібне подушечками великих пальців; колоподібне подушечками всіх пальців, підставою долоні; спиралевидне підставою долоні.

Ці ж прийоми можна використовувати на долонній поверхні лучезапястного суглоба.

*Масаж передпліччя.* Лівою рукою масажист фіксує кисть пацієнта в положенні пронації, правою виконує площинне погладження тильного боку кисті, починаючи від кінчиків пальців. Дійшовши до лучезапястного суглоба, він переходить на охоплює непереривчасте погладження, продовжуючи його на тильній поверхні передпліччя і закінчуючи на нижній третині плеча. Далі кисть переводять в положення супінації, і в тому ж напрямку проводять на

долонній поверхні пальців і кисті площинне погладжування, а на передпліччі - охоплює непереривчасте погладжування.

При масируванні м'язів-розгиначів передпліччя масажист лівою рукою фіксує праву кисть масажованого в положенні пронації, а правою виробляє охоплює непереривчасте погладжування; при цьому великий палець ковзає по внутрішньому краю ліктьової кисті, а чотири інших слідуєть уздовж борозни, що розділяє м'язи-згиначі і м'язи-розгиначі, в напрямку до латерального надмищелку плеча до нижньої третини плеча.

При масированні м'язів-згиначів передпліччя кисті надають положення супінації; рухи виконують у напрямку до медіального надмищелку плечової кістки до нижньої третини плеча. Інші застосовуються прийоми: напівкругними розтирання; поперечне розминання м'язів плеча з променевої та ліктьової сторін; легка вібрація кінчиками пальців і підставою долоні.

*Масаж передньої і задньої поверхонь ліктьового суглоба.* Його зв'язковий апарат і суглобову сумку масажують з променевої та ліктьової сторін. Найбільш доступна для масажиста суглобова сумка ззаду, де вона розташована по обидва боки ліктьового відростка. Масаж здійснюють в злегка зігнутому положенні суглоба. Проводять поперемінне погладжування то правою, то лівою рукою. При цьому вільною рукою масажист підтримує кисть або передпліччя пацієнта, що перебуває в положенні сидячи або лежачи.

При ексудатах або наявності крововиливів в ліктьовому суглобі в області прикріплення триголовий м'язи спостерігається припухлість овальної або полуовальної форми, часто поширюється по боках від сухожиль триголовий м'язи і по обидва боки ліктьового відростка. На стороні згинання припухлість мало помітна, але добре пальпується.

Основні прийоми масажу - погладжування і розтирання. Проникаючи пальцями глибоко в суглоб, масажист легко доходить до тих частин суглобової сумки, які лежать над вінцевих відростком і внутрішнім краєм суглоба. Використовують також кругові розтирання подушечками великих пальців і подушечками інших пальців; «Щипці», утворені великим пальцем, який

перебуває з внутрішньої сторони ліктьового суглоба, і чотирма пальцями, розташованими з зовнішньої його сторони; спиралевидне розтирання тильній поверхні ліктьового суглоба між ліктьовим відростком і плечем; колоподібне розтирання подушечками чотирьох пальців. Закінчують масаж ліктьового суглоба активно-пасивними рухами.

*Масаж плеча і надпліччя.* Спочатку проводять масаж всіх м'язів плеча із застосуванням охоплює непереривисту погладжування і напівкругного розтирання. Після цього окремо масажують кожен групу м'язів: згиначі, розгиначі і дельтоподібний м'яз.

При масажі дельтоподібного м'язи виконують охоплює непереривчасте погладжування, концентричне розтирання, розминка однієї і двома руками.

Розминка (подвійне кільцеве) м'язів плеча

Після масажу цієї м'язи масажист переходить до надпліччю, т. Е. Верхній частині трапецієподібної м'язи і що лежить під нею надостной м'язі лопатки. При цьому пацієнт злегка нахилиє голову і повертає її в ту сторону, на якій масажують м'язи. Масажист стає ззаду.

Використовують наступні варіанти розтирання: колоподібне подушечками чотирьох пальців, підставою долоні, колоподібне фалангами зігнутих пальців. Після масажу надпліччя окремо масажують м'язи-згиначі (двоголовий, плечова) і розгиначі (триголовий, ліктьова) плеча. Масажуючи м'язи-згиначі, масажист застосовує погладжування, розтирання, розминка. Виконують розминання: ординарне, «щипці», подвійне кільцеве, поздовжнє, поперечне.

Варіанти розтирання: колоподібне фалангами зігнутих пальців однієї або двома руками; колоподібне і спиралевидне підставою долоні; колоподібне і прямолінійний гребенями зігнутих пальців.

Масажуючи триголовий м'яз плеча, її захоплюють великим пальцем, а чотирма іншими ковзають до краю дельтоподібного м'язи до акроміона, де все пальці сходяться. Крім описаних прийомів, використовують напівкругними розтирання, поздовжнє і поперечне розминання в висхідному і низхідному напрямках. Закінчують масаж плеча і надпліччя погладжуванням.

*Масаж плечового суглоба.* Цей суглоб утворений голівкою плечової кістки і суглобової западиною лопатки. Суглобова капсула, тонка і велика, вільно облягає суглоб. Особливістю плечового суглоба є і те, що через його порожнину проходить сухожилля довгої головки двоголового м'яза плеча. Суглоб цей оточений м'язами, які зростаються з суглобової сумкою і прикріплюються до великого і малого бугоркам плечової кістки.

Масажувати плечовий суглоб найбільш зручно при положенні пацієнта сидячи. Передпліччя при цьому кілька опущено на однойменне стегно масажиста або стіл. Можна використовувати й інше положення: рука заведена за спину, тильною стороною кисть стосується попереку. Щоб краще промасажувати передню частину сумки, масажист стоїть позаду пацієнта. Ще один варіант: рука лежить на протилежному плечі - так зручніше масажувати задню сторону суглобової сумки.

Починають масаж плечового суглоба з м'язів передпліччя. Проводять ординарне погладження дельтоподібного м'язи і веерообразное всій області суглоба.

Погладжування, розтирання м'язів плеча двома руками

Розтирання виконують наступним чином: масажист кладе руку на область плечового суглоба і робить рухи знизу вгору над голівкою плечової кістки. У такому положенні виконують кругове розтирання, при цьому великий палець упирається в область плечової кістки, решта пальців круговими рухами глибоко входять в зв'язковий апарат по передньому краю суглоба до пахвової ямки. Коли упором служать чотири пальці, великий палець, роблячи обертальні рухи по задній частині суглоба, також рухається в бік пахвової ямки по краю суглоба.

Суглобову сумку масажують з передньої, задньої і нижньої поверхонь. Застосовують концентричне погладжування і наступні види розтирання: прямолінійне подушечками чотирьох пальців; колоподібне подушечками чотирьох пальців однієї руки і з обтяженням, а також колоподібне погладжування подушечкою великого пальця.

Спочатку ці розтирання поєднують з погладжуванням на передній поверхні (для чого масажист по можливості глибше проникає кінчиками пальців в напрямку до акроміону) і на нижній. Для масажу нижньої частини сумки плечового суглоба випрямлена рука пацієнта повинна лежати долонею вниз на надпліччя масажиста. Подушечками чотирьох пальців останній впирається в область головки плечової кістки, а подушечкою великого пальця проникає в пахвову ямку, поки не намагає головку плечової кістки. Потім починають кругове розтирання з боків пахвової ямки, не зачіпаючи лімфатичні вузли.

При масажі акроміальноключічного і грудіноключічно суглобів застосовують погладжування і штрихове розтирання.

*Масаж найважливіших нервових стовбурів верхніх кінцівок.* Їх масажують при попереково-крижовому радикуліті, невритах і ін. Масаж роблять тільки в тих місцях, де нервові стовбури лежать близько до поверхні. При цьому не слід енергійно натискати на них, щоб не викликати неприємних відчуттів.

Нерви верхньої кінцівки і положення кисті при їх ураженні

а - нерви: 1 - променевої, 2 - шкірно-м'язовий, 3 - серединний, 4 - ліктьовий.

б - кисть при ураженні променевого нерва.

в - при ураженні ліктьового нерва.

г - при ураженні серединного нерва.

Променевий нерв доступний для масажу у ліктьового суглоба, між плечової м'язом і супінатором. Виконується вібрація нерва по зовнішній стороні плеча (між середньою і нижньою третинами його).

Розтирання і розминання в місці проходження променевого нерва

Ліктьовий нерв масажують на внутрішній стороні плеча в нижній частині або між медіальний надмищелком плечової кістки і ліктьовим відростком ліктьової кістки (на задній стороні ліктьового суглоба). Виконують вібрацію на злегка зігнутою в ліктьовому суглобі руці.

Розтирання і вібрація в місці проходження ліктьового нерва

Серединний нерв масажують на долонній поверхні.

Розтирання і вібрація в місці проходження серединного нерва

Застосовувані прийоми: непереривиста вібрація кінцем вказівного або великого пальця; поздовжнє і поперечне розтирання чергується з погладжуванням; вібрація нерва на кордоні між середньою і нижньою частинами передпліччя, на долонній його стороні або в верхній частині плеча, по внутрішньому краю двоголового м'яза (в останньому випадку масажист вводить пальці під м'яз і здійснює поперечні або поздовжні вібруючі рухи).

### Масаж пальців стопи

#### масаж стопи

### Масаж гомілковостопного суглоба

#### масаж гомілки

### Масаж колінного суглоба

#### масаж стегна

### Масаж тазостегнового суглоба

### Масаж найважливіших нервових стовбурів нижніх кінцівок

Наведемо тут деякі особливості масажу нижніх кінцівок (масаж ніг). Лімфатичні судини розташовані тут дуже густо і сильно розгалужені. Лімфа прямує до лімфатичних вузлів, що знаходяться в підколінній ямці, промежині, паху. Лімфа з судин сідниць, верхньої половини внутрішньої поверхні стегон надходить в лімфатичні вузли промежини; з тилу стопи, підошви - в підколінні і Шахов вузли, а з решти поверхні - в пахові вузли.

Поверхневі і глибокі лімфатичні судини анастомозують між собою. Глибокі лімфатичні судини йдуть по ходу кровеносних судин. Кровообіг нижніх кінцівок здійснюється системою загальної клубової артерії. Іннервуються нижні кінцівки нервами поперекового і крижового сплетінь. Масаж нижніх кінцівок - це масаж пальців стопи, гомілковостопного суглоба,

гомілки, колінного суглоба, стегна, нервових стовбурів. Його виробляють при положенні пацієнта лежачи на животі або спині; для розслаблення м'язів під колінні і гомілковостопні суглоби підкладають спеціальні валики.

Масаж пальців стопи здійснюється за тією ж методикою, що і пальців кисті. Крім поверхневого і глибокого погладжування, яке проводять великим і вказівним пальцями одночасно з тильної і підошовної сторін, застосовують ще й напівкругними розтирання.

*Масаж стопи.* Спочатку масажують тильну поверхню стопи від кінчиків пальців до гомілковостопного суглоба із застосуванням площинного погладжування. Після цього дистальними фалангами великих пальців розтирають міжкісткові м'язи, а також судини, закладені в глибоких міжкісткових проміжках. Найбільш часто застосовують такі варіанти розтирання: прямолінійне подушечками чотирьох пальців; колоподібне подушечками чотирьох пальців; колоподібне подушечками великих пальців; спіралевидне підставою долоні.

На поверхні стопи використовують погладжування і наступні види розтирання: колоподібне гребенями зігнутих пальців; фалангами зігнутих пальців; колоподібне і прямолінійне подушечками великих пальців.

Після цього знову проводять погладжування від кінчиків пальців у напрямку до гомілковостопного суглоба.

*Масаж гомілковостопного суглоба.* Впливати на цей суглоб можна одночасно з передньої і бічної поверхонь. Виконують круговий непереривчасте охоплює погладжування. Найбільш часто застосовуються варіанти розтирання: «щипці» прямолінійні, коли чотири пальці розтирають зовнішню поверхню гомілковостопного суглоба, а великий палець - внутрішню; колоподібне подушечками чотирьох пальців з обох сторін; підставою долоні в області щиколоток; прямолінійне підставою долоні і буграми великих пальців; спіралевидне підставою долоні.

Масаж гомілковостопного суглоба роблять від п'яткової кістки - місця прикріплення сухожилля - до місця його переходу в литкового м'яза.



Застосовують наступні варіанти розтирання: «щипці» прямолінійні - чотири пальці розтирають із зовнішнього боку, а великий - з внутрішньої (на правій нозі); прямолінійне подушечками й буграми великих пальців; колоподібне подушечками чотирьох пальців одночасно; колоподібне подушечками великих пальців. Всі перераховані прийоми проводять повільно і чергують з погладженням і активно-пасивними рухами.

Сумка гомілковостопного суглоба доступна в трьох місцях: на передній поверхні, де вона найбільш широка і лежить досить поверхнево під литкового м'язом і разгибателями пальців; по обидва боки під щиколотками; на задній частині, перекритою п'ятковим сухожиллям.

Для розтирання ногу кладуть на кушетку, стопа повинна бути злегка розігнута. Подушечками всіх пальців роблять кругові рухи (поперемінно фіксують то чотири пальці, то один). Спочатку розтирають область, що знаходиться під латеральної щиколоткою, потім передню частину сумки і, нарешті, медіальну щиколотку. Після цього масажист просуває подушечки пальців донизу, за межі щиколоток, і виконує рухи, що розтирають в області сухожилля. Розтирання закінчують погладженням.

*Масаж гомілки.* Положення пацієнта - лежачи на спині або животі або сидячи. Спочатку проводять попередній масаж: площинне і охоплює непереривчасте погладження від кінчиків пальців до виростків стегнової кістки; напівкругними або спиралевидное розтирання в висхідному і низхідному напрямках.

В області литкових м'язів застосовують непереривисту вібрацію у вигляді струсу (потряхивання). Потім масажують передню групу м'язів - окремо большеберцовую, довгий розгинач пальців і довгий розгинач великого пальця. Використовують наступні варіанти погладження: прямолінійний; спиралевидное; «Щипці»; підставою долоні, а також розминання: подушечками чотирьох пальців, фалангами пальців.

Масажуючи задню групу м'язів, масажист основну увагу приділяє литкового м'яза - окремо масажує її латеральну і медіальну голівки. При масажі

медіальної головки одночасно впливають на задню великогомілкової м'яз і згиначі пальців. Використовують і поздовжнє погладження двома руками, поперечне і спиралевидное, а також розминання - ординарне (поздовжнє і поперечне), подвійне кільцеве, поздовжнє подушечками великих пальців, підставою долоні. Крім того, роблять непереривисту вібрацію у вигляді потряхивання. При масажі лівої ноги ліва рука масажиста фіксує стопу, і навпаки.

Якщо масаж проводять в положенні лежачи, великий палець правої кисті (при масажі лівої ноги) рухається по внутрішньому краю, а решта пальців - по великогомілкової кістки; великий палець лівої руки - по великогомілкової кістки, а решта - по внутрішньому краю литкового м'яза. Особливо ретельно масажують сухожилля і місце його прикріплення до бугра п'яткової кістки.

З огляду на те що більшість м'язів гомілки своїми довгими сухожиллями закінчується на плеснових кістках, а також на фалангах пальців, масаж гомілки повинен завжди охоплювати і стопу (починаючи від кінчиків пальців). Масажувати тільки стопу або гомілку окремо не слід.

*Масаж колінного суглоба.* Колінний суглоб укріплений міцними зв'язками. Порожнина його повідомляється з синовіальними сумками (бурсами), які розташовані в основному в області передньої і задньої стінок суглоба, а деякі є самостійними. Колінний суглоб оточений міцною капсулою; в ній (особливо на її передній поверхні) знаходяться жирові прошарки. При проведенні масажу під коліно підкладають валик.

На передній поверхні колінного суглоба застосовують охоплює і концентричне погладження обома руками, а також варіанти розтирання: спиралевидное; концентричне; «Щипці», утворені чотирма пальцями з зовнішньої поверхні і великим пальцем з внутрішньої; прямолінійний уздовж надколінка підставою і бугром великого пальця; колоподібне подушечками великих пальців під і над надколенником; колоподібне чотирма пальцями і підставою долоні.

При масажі задньої поверхні колінного суглоба пацієнта укладають на живіт, гомілку при цьому повинна бути злегка зігнута в колінному суглобі (для чого під дистальний кінець її підкладають валик). Виконують попеременне колоподібне погладження і наступні варіанти розтирання: спиралевидне подушечками чотирьох пальців; подушечками великих пальців; підставою долоні; колоподібне подушечками чотирьох пальців обох рук.

У зв'язку з тим що в глибині підколінної ямки проходять великі нерви і судини, руху масажиста не повинні бути енергійними. Закінчують масаж колінного суглоба погладженням і активно-пасивними рухами.

Масаж стегна (включає також масаж сідничних м'язів). На стегні розрізняють передню, медіальну і задню групи м'язів. Масаж їх проводять окремо.

Масаж передньої і медіальної груп м'язів виконують в положенні пацієнта лежачи на спині, а масаж задньої групи м'язів - лежачи на животі. Спочатку роблять попередній масаж із застосуванням охоплює непереривисту погладження і непереривиста вібрації (струсу) м'язів-згиначів. Масажист починає з охоплює погладження передньої групи м'язів від місця прикріплення чотириголового м'яза у горбистості великогомілкової кістки, потім робить кільцеве розтирання двома руками, непереривчасте розминка в поздовжньому і поперечному напрямках, подвійне кільцеве і колоподібне розминання подушечками великих пальців.

#### Розминка (поздовжнє) двома руками м'язів стегна

Медіальну групу м'язів масажують від внутрішнього краю підколінної ямки до пахової складки. Прийоми: погладження, концентричне розтирання і розминання. Після них на передній і медіальній групах м'язів проводять погладження і поштовхи.

Масаж задньої групи м'язів починають нижче підколінної ямки. Застосовують гребнеобразное концентричне погладження; розтирання підставою долоні і фалангами зігнутих пальців; поздовжнє і поперечне розминання. Закінчують масаж погладженням, потряхиванием.

Великий сідничний м'яз масажують у напрямку м'язових волокон від місця її прикріплення (заднього кінця зовнішньої губи клубового гребеня і задньої поверхні крижів і куприка) до великого рожна до верхньої зовнішньої третини стегна, де велика частина волокон вплітається в напругатель широкої фасції стегна. Масажні рухи можна проводити і в зворотному напрямку. Використовують гребнеобразное погладжування, розтирання і розминання, які виконують поперемінно або в формі переміщається натискання, а також потряхивання.

Масаж тазостегнового суглоба. Цей суглоб з усіх боків закритий великими м'язами, що робить масаж скрутним. Застосовують площинне погладжування, розтирання підставою долоні, фалангами зігнутих пальців в різних напрямках. Закінчують масаж тазостегнового суглоба активно-пасивними рухами.

Масаж найважливіших нервових стовбурів нижніх кінцівок. Сідничний нерв масажують в найбільш доступному місці: по лінії, що проходить від нижнього краю сідничного бугра до середини підколінної ямки. Тут застосовують площинне НЕ переривчасте глибоке розминання великими пальцями обох рук; розтирання великими пальцями, що рухаються один за іншим і описують півкола в протилежних напрямках; НЕ переривчасту і переривчасту вібрацію кінцем великого пальця. Сила тиску при вібрації збільшується поступово у напрямку до сідничного бугра, так як у міру віддалення від колінного суглоба сідничний нерв все більше і більше прикритий шаром м'язів.

Стегновий нерв масажують під пахової зв'язкою в стегновому трикутнику по передній і медіальній поверхні стегна. Використовують щадні прийоми - погладжування і розтирання.

Загальний малогомілкової нерв масажують у головки малогомілкової кістки. Застосовують ті ж прийоми.

Великогомілкової нерв масажують в області медіальної кісточки і підколінної ямки. Застосовують розтирання і вібрацію.