Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования

Улан-Удэнский инжинерно-педагогический колледж

**Реферат**

Классификация массажа

Выполнил: студент группы ЗФ 5ГУ - 1

Филаткин Денис

Проверил: Гибеева В.Н.

г. Улан-Удэ 2010г.

**Содержание**

Введение

1. Виды массажа

2. Формы массажа

3. Методы массажа

Заключение

Список литературы

**Введение**

Массаж — это способ лечения и предупреждения болезней. Его суть заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа. Массаж в основном делают руками, но существует и аппаратный массаж, проводимый при помощи специальных инструментов. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Его применяют как в профилактических целях — для общего укрепления организма, так и в различных областях медицины: хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и др.

**1. Виды массажа**

Существуют следующие виды массажа:

1. Спортивный.

2. Лечебный.

3. Гигиенический.

4. Косметический.

Каждый вид массажа подразделяется на подвиды и имеет свои задачи.

1. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Этот вид массажа применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Существует деление спортивного массажа на предварительный (мобилизационный) и восстановительный.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится перед тренировкой (соревнованием). Его цель — подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, ускорение процесса врабатываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата. В зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, психического состояния спортсмена различают успокаивающий и тонизирующий массаж.

Восстановительный массаж обычно делается после больших физических и психических нагрузок. Его задачей является восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления. Как правило, проводится общий восстановительный массаж, реже локальный, например в перерывах между выступлениями борцов, боксеров, гимнастов. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха — массаж более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

2. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма. Он имеет свою методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж бывает как общим, так и локальным.

При проведении лечебного массажа можно выделить пять основных приемов: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация, а также применяют активно-пассивные движения.

Реабилитационный массаж применяется при функциональном лечении и восстановлении физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках, после оперативных вмешательств (удаление менисков, операция на ахилловом сухожилии и др.). Этот массаж проводится в сочетании с ЛФК, механотерапией и др. Он может быть и общим (2-3 раза в неделю), и локальным (ежедневно, а на первом этапе лечения — 2-3 раза в день).

При травмах и заболеваниях массаж нужно применять как можно раньше для нормализации крово- и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека (выпота), гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов. На первом этапе лечения он проводится в сочетании с холодом, на втором — с тепловыми процедурами.

В первые сутки после травмы нужно делать массаже льдом (аппликации). Затем чередовать холодный массаж с теплым.

При воздействии холода на ткани организма наблюдается анестезирующий, гомеостатический и противовоспалительный эффект. Это происходит вследствие того, что холод снижает чувствительность нервных окончаний, благодаря этому уменьшаются болевые ощущения. После массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, уменьшается отек тканей. Массаж льдом способствует улучшению мышечного кровотока, выведению продуктов метаболизма, ликвидации гипоксии, ускорению регенерации и репарации тканей.

Этот массаж делать довольно просто. Следует взять пузырь со льдом или целлофановый мешочек с ним. Для получения льда нужно наполнить их водой и положить в морозильный шкаф на 30-60 мин.

В зимнее время роль льда вполне может выполнить снег. Массаж льдом нужно проводить в первые часы после травм опорно-двигательного аппарата, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата в сочетании с физическими упражнениями.

Массаж льдом проводят после тренировок (соревнований). Делают это следующим образом: зону травмы (или заболевания) 2-3 минуты нужно массировать льдом, затем спортсмен в бассейне (или большой ванне) плавает или, если таковых нет, выполняет простые физические упражнения. Эту процедуру следует повторить несколько раз.

Кроме того, можно, например при плечелопаточном периартрите, после массажа льдом выполнить серию упражнений на тренажерах, с эластичным бинтом или упражнениями в изометрическом режиме. Продолжительность массажа льдом — 3-5 мин. Она зависит от локализации травмы (или стадии заболевания), пола, возраста и общего самочувствия спортсмена.

При простудных заболеваниях (бронхиты, пневмонии и пр.) в первые 2-5 дней показан баночный массаж, позднее — перкуссионный массаж в сочетании с ингаляциями (лекарственные вещества и кислород), а на ночь — согревающий массаж.

Действие баночного массажа основывается на рефлекторном методе (по типу моторно-висцеральных рефлексов). При этом происходит раздражение кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом. Перед проведением баночного массажа нужно смазать массируемую поверхность разогретым вазелиновым маслом.

Перкуссионный массаж применяется при бронхитах и пневмониях для улучшения крови, лимфообращения, улучшения легочной вентиляции. Этот массаж выполняется в исходном положении лежа или сидя. На определенный участок грудной клетки кладется левая (или правая) кисть ладонной поверхностью, а сверху по ней наносят ритмичные удары кулаком. Затем то же следует делать на других симметричных участках.

Перкуссионный массаж нужно делать на передней поверхности грудной клетки, а затем проводить со стороны спины. Спереди удары наносятся в подключичной области и у нижней реберной дуги, а на спине — в надлопаточной, межлопаточной и подлопаточной областях. Затем проводится сжимание грудной клетки двумя руками. При этом руки массажиста находятся на ее нижнебоковом отделе, ближе к диафрагме. Во время вдоха руки его скользят к позвоночнику, во время выдоха — к грудине (при этом к концу выдоха производится сжимание грудной клетки). Затем обе руки массажист переносит к подмышечным впадинам и вновь проводит те же движения.

Вслед за этим выполняется косой массаж грудной клетки: одна рука массажиста (правая) находится в подмышечной области пациента, а другая (левая) — на нижнебоковой поверхности грудной клетки (ближе к диафрагме), и также на высоте выдоха проводится сжимание грудной клетки. Затем расположение рук меняется. Такие приемы следует проводить в течение 2-3 мин.

Чтобы больной не задерживал дыхания, нужно подать ему команду “вдох” (это когда руки скользят по позвоночнику), а затем команду “выдох” (когда руки скользят к грудине). К концу выдоха нужно сдавить грудную клетку, тем самым вызвав активизацию дыхания.

При перкуссионном массаже создаются экстрапульмональные условия, улучшающие дыхание. Механические раздражения стимулируют дыхание и способствуют отхождению бронхиального секрета (мокроты). Сдавливание грудной клетки раздражает рецепторы альвеол, корня легкого и плевры — это создает условия для повышения возбудимости дыхательного центра (инспираторных нейронов) и активного вдоха. При воздействии на дыхательные межреберные мышцы (проприорецепторы) происходит рефлекторное влияние на дыхательный центр, стимуляция акта дыхания.

Массаж при реанимации необходимо делать при возникновении тяжелых травм (с большой потерей крови), при которых может остановиться сердце, прекратиться дыхание. Поскольку биологическая смерть наступает не сразу, нужно немедленно применить современные реанимационные методы массажа и спасти человека.

Если у человека произошла остановка сердца, то необходимо использовать наружный массаж, который заключается в ритмичном сжатии сердца между грудиной и позвоночником. При сжатии кровь из левого желудочка по сосудам поступает в мозг и сердце. После прекращения давления на грудину кровь вновь заполняет полости сердца.

При выполнении наружного массажа сердца нужно кисть, например правую, положить ладонью вниз на нижнюю часть грудины, а левой кистью надавить сверху на правую по направлению к позвоночному столбу, налегая на руки всей своей массой. Сжатие должно быть максимальным и длиться 1,5 секунды, после чего быстро прекращается.

Повторять сжатие грудины нужно не реже 1 раза в секунду, ибо более редкое надавливание не создаст достаточного кровотока. В промежутках между надавливаниями руки с грудины не снимаются. Об эффективности массажа судят по пульсовым толчкам на сонной артерии, сужению зрачков и появлению самостоятельных дыхательных движений. Следует также обращать внимание на изменение окраски кожных покровов.

Наружный массаж сердца, как правило, проводится одновременно с вдуванием воздуха в легкие (искусственным дыханием). В том случае, если реанимацию осуществляет один человек, необходимо через каждые два быстрых вдувания воздуха в легкие (по системе “рот в рот” или “рот в нос”) делать 15 сдавливаний грудины в течение 15 секунд. Голову больного необходимо запрокинуть. Эту процедуру нужно продолжать до возникновения спонтанного пульса (искусственное же дыхание — до возникновения спонтанного дыхания).

3. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Этот вид массажа — активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Благодаря ему повышается жизнестойкость организма, возрастает иммунитет. Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне, в русской бане и т. п.

Гигиенический массаж чаще всего выполняется в виде самомассажа. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приемы: поглаживание, растирание, выжимание, разминание, вибрация.

4. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Этот массаж бывает только локального характера. Он применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.п. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический. Профилактический массаж направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида. Лечебный массаж ликвидирует морщины, отечность, чрезмерное отложение жира и т. п. Пластический массаж предназначен людям пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок.

Клинико-экспериментальные исследования показывают, что для успешного проведения массажа необходимо иметь правильное представление о состоянии массируемых тканей и особенностях массажных приемов. Так, при травмах и заболеваниях массажист должен учитывать патофизиологические процессы, протекающие в тканях, чтобы избежать их нарушения во время процедуры массажа.

**2. Формы массажа**

Применяются следующие формы массажа:

1. Общий массаж.

2. Локальный массаж.

3. Самомассаж.

4. Парный массаж.

5. Взаимный массаж.

1. ОБЩИЙ МАССАЖ

Массаж, при котором массируется вся поверхность тела, называется общим. Время проведения общего массажа зависит от его вида, а также от веса тела массируемого, его возраста, пола и других особенностей.

Выполнять общий массаж следует с соблюдением последовательности массажных приемов. Сначала следует выполнять поглаживание, выжимание, растирание, затем разминание и приемы вибрации. Заканчивать массаж нужно приемами поглаживания.

Обычно массаж начинается с больших участков тела и крупных мышц, поэтому лучше всего начинать выполнение общего массажа со спины. Затем следует перейти к шее и рукам. Удобнее массировать каждую сторону спины и шеи отдельно, переходя с одной стороны на другую. Левую и правую руку тоже следует массировать отдельно. Затем необходимо выполнить массаж тазовой области, ягодиц, бедер.

После этого следует приступить к массажу коленного сустава, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, пятки, подошвенной поверхности стопы.

Следующий этап массажа — массирование пальцев ног, голеностопных суставов и голеней (массируемый должен принять положение лежа на спине). Далее нужно массировать коленные суставы и бедра.

Затем следует промассировать дальнюю сторону груди и перейти к массажу ближней руки. Закончив массаж ближней руки, необходимо перейти на другую сторону и провести массаж противоположной стороны груди, а после этого — ближней к вам руки. Последний этап сеанса массажа — массаж живота.

2. ЛОКАЛЬНЫЙ (ЧАСТНЫЙ, МЕСТНЫЙ) МАССАЖ

При выполнении локального массажа массируется отдельная часть тела, например шея, спина, нога и т. д. При необходимости с помощью локального массажа массируются отдельные мышцы, суставы, связки и т. д.

Время проведения сеанса локального массажа зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Обычно локальный массаж длится не менее 3 минут, но не более 25 минут.

Все приемы, используемые при проведении частного массажа, выполняются в такой же последовательности, как и при выполнении общего массажа.

Начинать локальный массаж следует с вышележащих участков, например, массаж руки начинается с плеча (сначала с внутренней поверхности плеча, затем — с внешней). После этого нужно приступить к массажу локтевого сустава, предплечья, кисти и, наконец, пальцев.

Локальный массаж кисти следует начать с предплечья, т. е. сделать отсасывающий массаж в течение 1 минуты. Только после этого можно приступить к массажу кисти.

Чаще всего массаж выполняется одним массажистом, но может применяться и парный массаж, взаимный массаж, а также самомассаж.

3. САМОМАССАЖ

Самомассаж — это такая форма массажа, при которой человек массирует самого себя. Самомассаж применяют чаще всего после утренней гимнастики, в бане, при ушибах и заболеваниях, в спорте, если нет возможности воспользоваться услугами профессионального массажиста.

Приемы и техника проведения самомассажа описываются в части “Гигиенический массаж”.

4. ПАРНЫЙ МАССАЖ

Парный массаж применяется после утренней гимнастики, в сауне, перед спортивными соревнованиями и после них, а также перед спортивными тренировками и по окончании их.

Не рекомендуется применять парный массаж при некоторых заболеваниях и травмах: при травмах позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах, параличах конечностей, бронхиальной астме, хронической пневмонии и других заболеваниях легких, при гастритах, колитах, холециститах и т. д.

Эта форма массажа выполняется с целью сокращения времени при проведении массажного сеанса. Выполняется парный массаж двумя массажистами. Чаще всего парный массаж проводится не мануальным способом, а с помощью вакуумного или вибрационного аппарата.

В то время, как один массажист массирует спину, второй выполняет массаж задней поверхности нижних конечностей. Когда первый массажист производит массаж груди и верхних конечностей, второй в это время массирует переднюю поверхность нижних конечностей. После этого первый массажист, закончивший массаж груди и рук, начинает массировать живот.

Продолжительность парного массажа зависит от пола, возраста, веса и функционального состояния массируемого. Обычно длительность сеанса массажа составляет 5-8 минут.

5. ВЗАИМНЫЙ МАССАЖ

Взаимный массаж применяется в сауне, в турпоходах, в быту, на производстве и т. д. Состоит взаимный массаж в том, что двое массируют друг друга поочередно, используя основные массажные приемы.

Взаимный массаж может быть ручным и аппаратным, общим и локальным. При локальном массаже массируются наиболее утомленные мышцы и части тела. После значительной физической нагрузки можно выполнить и общий восстановительный массаж. Длительность взаимного массажа должна составлять примерно 10-15 минут. Такие приемы прерывистой вибрации, как поколачивание, похлопывание, рубление могут вызвать повышение венозного давления и мышечного тонуса, поэтому при проведении взаимного восстановительного массажа применять их не рекомендуется.

**3. Методы массажа**

В зависимости от способа выполнения массажа можно выделить следующие его методы:

1. Ручной массаж

2. Аппаратный массаж.

3. Комбинированный массаж.

4. Ножной массаж.

1. РУЧНОЙ МАССАЖ

Традиционный метод массажа — ручной (мануальный). Это наиболее часто применяемый метод, т. к. с помощью рук массажист может ощущать состояние массируемых тканей. С помощью ручного массажа можно выполнить все существующие массажные приемы, а также комбинировать их по мере надобности и чередовать. Отрицательным же в мануальном массаже является утомление массажиста, особенно при длительных сеансах с приемами, выполняемыми энергично и глубоко.

2. АППАРАТНЫЙ МАССАЖ

С целью облегчения труда массажиста изобретено множество приспособлений для проведения массажа. Но аппаратный массаж имеет ряд недостатков, т. к. он не дает массажисту прочувствовать массируемый участок, а также применить некоторые приемы, поэтому аппаратный массаж обычно используется в качестве дополнительного средства при проведении мануального массажа. Чаще всего в массажной практике применяются вибромассаж, пневмомассаж (вакуумный) и гидромассаж.

Особенно часто аппаратный массаж применяется при выполнении вибрационных приемов, т. к. с помощью ручного массажа невозможно произвести вибрацию достаточно длительно. С этой целью применяются вибрационные аппараты.

*Вибромассаж*

Этот способ аппаратного массажа основан на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством вибрационного аппарата. Степень воздействия аппаратной вибрации на организм зависит от частоты и амплитуды колебаний, а также от продолжительности воздействия.

Вибромассаж оказывает воздействие на нервную систему: вибрация возбуждает нервы, которые перестали выполнять свои функции; слишком возбужденные нервы вибрация способна успокоить. Стимулируют нервную деятельность слабые вибрации, сильные же, наоборот, сдерживают ее.

Вибромассаж оказывает воздействие на сосудистую систему, он улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую деятельность. Доказано, что низкие колебательные частоты (до 50 Гц) способны вызвать понижение артериального давления, а высокочастотные колебания (до 100 Гц), наоборот, поднимают артериальное давление, а также увеличивают число сердечных сокращений.

Аппаратная вибрация улучшает работу органов дыхания, активизирует обменные процессы в организме. Благоприятные воздействия оказывает вибромассаж на нервно-мышечный аппарат. Вибромассаж способен повысить работоспособность уставших мышц, т. к. он вызывает положительные реакции нервной системы и улучшает кровоснабжение мышц, а также улучшает окислительно-восстановительные процессы в мышечной ткани.

Научно доказано, что ежедневное использование вибромассажа приводит к длительному повышению работоспособности человека. Вибромассаж оказывает тонизирующее воздействие на массируемые ткани, а также противоспалительное и обезболивающее. Для достижения максимального эффекта применять аппаратный массаж лучше всего на биологически активных точках (БАТ) и сегментарно-рефлек-торных зонах.

Аппаратная вибрация применяется при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, последствий переломов и травм, бронхитов и бронхиальной астмы, радикулитов, остеохондрозов, заболеваний центральной нервной системы.

Не рекомендуется вибромассаж при травмах позвоночника, остеопорозе, эндар-териите и атеросклерозе нижних конечностей, тромбофлебите, трофических язвах, болезни Рейно и т. д. Не следует проводить вибромассаж перед сном.

Широко применяется аппаратная вибрация в спортивном массаже перед тренировками и после них.

Все аппараты, применяемые при вибромассаже, можно разделить на аппараты для локальной (частной) вибрации и аппараты для общей вибрации.

В массажной практике получил широкое распространение вибрационный аппарат Н. Н. Васильева, с помощью которого можно выполнять вибрации с частотой от О до 30 Гц . На основе этого аппарата созданы и другие аппараты, имеющие несколько иную конструкцию вибраторов и более мощный двигатель; эти аппараты выполняют не только приемы вибрации, но и приемы разминания.

С помощью электродвигателя работает аппарат П. Л. Берсенева. Частота вибраций этого аппарата также может изменяться.

Широко применяется переносной вибрационный аппарат ВМП-1, который работает от сети переменного тока и имеет несколько вибраторов.

Кроме того, используется в массажной практике работающий от сети аппарат “Тонус”, снабженный массажным поясом, передающим вибрацию на массируемый участок тела. Частоту колебаний, создаваемых аппаратом, можно регулировать.

Применяются в массаже вибрационные аппараты, которые, кроме вибрации, оказывают тепловое воздействие на массируемую поверхность. Они способны менять не только частоту колебаний, но и температуру вибраторов.

Все перечисленные аппараты относятся к аппаратам для локальной вибрации и применяются для массажа отдельных участков тела.

Общая вибрация производится с помощью таких аппаратов, как вибрационный стул, в котором колебательные движения создаются при помощи электромотора. Кроме того, в массажной практике применяются вибрационная кушетка, велотраб Гоффа, различные массажные кресла. С помощью массажного кресла и вибрационной кушетки можно провести и локальный массаж, включив для этого только нужную часть данного аппарата.

Начинать сеанс вибромассажа нужно со спины. Движения приставки виброаппарата следует производить по направлению к лимфатическим узлам (к подмышечным впадинам). Массаж выполняется круговыми и продольными движениями. Массаж спины необходимо выполнять в течение 3-5 минут, можно немного задержаться на широчайших мышцах спины.

Затем нужно произвести массаж верхних конечностей, начиная массировать внутреннюю поверхность плеча, локтевой сустав и сгибатель предплечья, далее — внешнюю поверхность плеча и предплечья. Затем следует промассировать кисть и лучезапястный сустав. Можно использовать при массаже конечностей два вибратора. Выполнять массаж одной руки следует в течение 1-1,5 минут.

Следующий этап — массаж поясничного отдела спины и тазовой области. Движения следует направлять к области паха.

Далее — массаж задней поверхности ноги, на него отводится примерно 1 минута. Сначала следует массировать коленный сустав и заднюю поверхность бедра. Направлять движения нужно от коленного сустава к ягодичной складке (не рекомендуется использовать вибромассажер на внутренней поверхности бедра). Затем необходимо промассировать икроножную мышцу и ахиллово сухожилие, направляя движения от пятки в сторону коленного сустава. Столько же времени отводится на массаж передней поверхности ноги. Сначала — массаж передней поверхности бедра по направлению от коленного сустава вверх, затем массаж коленного сустава, передней поверхности голени от голеностопного сустава.

После этого в течение 1 минуты следует промассировать большие грудные мышцы по направлению к позвоночнику. Область живота нужно массировать по ходу толстого кишечника. Начинать и заканчивать сеанс вибромассажа следует ручным поглаживанием.

Не рекомендуется выполнять вибромассаж более 20 минут, т. к. длительная вибрация может оказать неблагоприятное воздействие на организм, вызвать вялость и утомление, бессонницу и головные боли.

При проведении вибромассажа не следует использовать мази и гели, т. к. это ослабляет его воздействие.

Необходимо тщательно соблюдать правила безопасности при пользовании вибрационным аппаратом:

1. Вибратор должен всегда находиться в исправном состоянии.

2. Нельзя перегревать аппарат.

3. Включать вибрационный аппарат в сеть нужно только при том напряжении, на которое он рассчитан.

4. По окончании сеанса вибраторы следует продезинфицировать.

*Пневмомассаж*

Воздействие пневмомассажа аналогично воздействию медицинских банок. С помощью специального насоса происходит наполнение аппарата воздухом, а затем его отсасывание. Специальное устройство, снабженное манометром и вакуумметром, регулирует количество нагнетаемого и отсасываемого воздуха. Насадки, накладывающиеся на массируемую поверхность, имеют разную форму, зависящую от того, для какой части тела они предназначены. Присоединяются насадки к аппарату с помощью специального шланга.

Пневмомассаж улучшает кровообращение, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус. Применяется Пневмомассаж при лечении миозитов, эндартериитов, радикулитов, невралгий, а также после операций на коленном суставе для предупреждения атрофии четырехглавой мышцы бедра.

Нельзя применять вакуумный массаж при лимфостазе, гематомах, тромбофлебите, серьезных травмах опорно-двигательного аппарата, воспалительных заболеваниях кожи, при сердечно-сосудистой недостаточности II-III степени по Лангу.

В спортивном массаже Пневмомассаж применяется после тренировок, перед тренировками или соревнованиями.

При выполнении пневмомассажа движения следует производить по ходу лимфатических сосудов. Движения насадки должны быть плавными, без рывков и нажимов, в противном случае массируемому можно причинить боль.

Пневмомассаж можно делать, используя два метода: лабильный (скользящий) и стабильный (неподвижный).

Стабильный метод основан на том, что приставка находится на одном и том же участке массируемой поверхности в течение нескольких минут. Затем ее следует перевести на следующий участок тела и задержать на нем на такой же промежуток времени. Например, при лечении пояснично-крестцового радикулита, остеохондроза поясничного отдела, миозита насадку следует на 3-5 минут наложить на поясничный отдел. Стабильный метод пневмомассажа применяется также при лечении урологических заболеваний, импотенции, гинекологических заболеваний, в этих случаях насадка также накладывается на поясничную область спины.

При лечении шейного остеохондроза, болезни Рейно, невритов и плекситов верхней конечности, заболеваниях желудочно-кишечного тракта насадка накладывается на межлопаточную и шейную области.

При лабильном методе приставку нужно передвигать прямолинейно и зигзагообразно на паравертебральных областях спины, на длинных мышцах конечностей, а также на областях груди и живота. Перемещать насадку следует от дистальных отделов к проксимальным (например, от коленного сустава к паху).

Начинать вакуумный массаж следует с мышц спины, используя для этого насадку самого большого размера. Движения нужно производить прямолинейно, кругообразно и по спирали от поясничного отдела к плечевой области. Для широчайших мышц спины можно использовать две насадки одновременно.

После массажа спины нужно перейти к массажу задней поверхности ног. Движения при этом должны быть направлены от коленного сустава к ягодичной складке, от ахиллова сухожилия к коленному суставу. Затем массируемый должен лечь на спину. Массаж передней поверхности нижних конечностей выполняется от стопы к паховой складке.

Массировать мышцы груди следует от грудины к позвоночнику, живот — по ходу толстого кишечника.

Массаж верхних конечностей нужно начинать с области плеча, двигаясь в сторону кисти. Движения должны быть кругообразными, использовать для массажа следует насадки малых размеров.

Необходимо помнить, что вакуум при проведении пневмомассажа не должен превышать 0,4-0,5 кгсм2, частота должна быть не выше 4 Гц. Длительность одного сеанса вакуумного массажа должна составлять 20 минут, более длительный массаж производить не рекомендуется. Если массируемый испытывает при проведении массажа болезненные ощущения, между поверхностью тела и насадкой можно положить полотенце или хлопчатобумажную салфетку.

*Гидромассаж*

Гидромассаж способствует улучшению обменных процессов в организме, активизирует кровоснабжение тканей, снимает напряжение мышц, снижает возбудимость организма.

Применяют гидромассаж при лечении некоторых заболеваний, в частности, заболеваний опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Используется гидромассаж и в спортивной практике, особенно при подготовках к тренировкам (соревнованиям), но проводить его следует не позднее, чем за 2-3 часа до начала тренировки (соревнования).

Широко применяется гидромассаж подводный, когда на массируемого, находящегося в специальной ванне, под большим давлением подается вода из шланга.. Массируемый должен лежать в ванне, максимально расслабив мышцы. Специальное устройство регулирует давление воды, которая может воздействовать непосредственно на тело массируемого, а может попадать на него через воду в ванне. Если струя воздействует через воду, давление на массируемую поверхность несколько ослабляется, зато вода воздействует не только на отдельные участки тела, но и на весь организм, т. к. при таком способе происходят круговые движения всей массы воды в ванне. Для такого массажа лучше использовать специальное приспособление, с помощью которого будет регулироваться температура воды и давление.

Степень воздействия гидромассажа на человека зависит от силы водяной струи, от угла, под которым она падает на массируемую поверхность, от формы насадки, от температуры воды, а также от длительности воздействия водяной струи.

Давление на разные участки тела должно быть различным. Так, при массаже спины давление может быть от 2 до 5 атмосфер, а при массаже бедра давление не должно превышать 4 атмосфер.

Одним из видов гидромассажа является массаж под напорной струей воды, подаваемой с помощью шланга с наконечником (душ Шарко). Массируемый должен стоять на расстоянии 2-3 метра от шланга и через определенные промежутки времени поворачиваться, чтобы каждый участок тела был промассирован струей.

Начинать следует с массажа спины, направив на нее веерообразную струю воды. Затем прямой струей нужно произвести движения вдоль спины. В верхней части спины движения должны быть кругообразными, вокруг обеих лопаток от позвоночника к подмышечным впадинам. Заканчивается массаж спины массированием веерообразной водяной струей.

Остальные участки тела массируются такими же приемами, только наиболее чувствительные участки тела нужно массировать лишь веерообразной струей. К таким участкам относятся внутренняя часть бедра, живот и др.

Гидромассаж нужно чередовать с классическим ручным массажем. Лучше всего начинать обычный массаж с гидромассажа. Проводить гидромассаж рекомендуется в течение 3-7 минут; время проведения классического массажа, следующего за гидромассажем, нужно сократить на одну треть.

3. КОМБИНИРОВАННЫЙ МАССАЖ

Комбинированный массаж — это сочетание аппаратного массажа с классическим или сегментарным массажем. Комбинированный массаж удобен тем, что с его помощью можно сократить время проведения одного сеанса и сделать массаж большему количеству пациентов. Кроме того, комбинированный массаж усиливает физиологическое воздействие на организм. Комбинированный массаж широко применяется в спортивной практике. Также его применяют при травмах, при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях нервной системы.

Начинать комбинированный массаж следует с выполнения подготовительной части классического массажа.

Массаж спины начинается с поглаживания, затем следует перейти к приему выжимания одной рукой или двумя руками с отягощением. Далее нужно выполнить растирание поясничной области, межреберных промежутков, фасции трапециевидной мышцы, плечевого сустава, области под лопатками. Следующий этап — ординарное и двойное кольцевое разминание широчайших мышц спины.

Выполнив ручной массаж спины, можно приступить к аппаратному массажу. Аппаратный массаж следует направить в основном на массаж широчайшей, длинной и трапециевидной мышц спины. На первом этапе нужно промассировать спину с обеих сторон позвоночного столба, затем — от крестца к шее, следуя по направлению длинной мышцы. От длинных мышц нужно перейти к широчайшим мышцам. После этого массируется трапециевидная мышца по направлению от нижнего края лопатки вверх и в сторону. Косые мышцы следует массировать с меньшим давлением и недолго.

Завершается массаж спины ручным массажем. Произведя несколько поглаживаний, следует выполнить 2-3 выжимания, а затем размять длинную мышцу спины, применив щипцеобразное разминание. После этого нужно провести разминание области под лопатками и размять широчайшую мышцу спины. Для этого можно использовать двойной гриф, двойное кольцевое разминание и разминание фалангами согнутых пальцев. Затем следует произвести потряхивание на широчайшей мышце спины. Закончить массаж спины необходимо поглаживанием.

Массаж наружной поверхности рук начинается поглаживанием и двойным кольцевым разминанием. После этого можно перейти к аппаратному массажу, направив его главным образом на двуглавую и трехглавую мышцы. В середине плеча проходит серединный нерв, поэтому проводить аппаратный массаж в этом месте нужно очень осторожно.

Закончив аппаратный массаж, следует приступить к поглаживанию, после которого перейти к ординарному и двойному кольцевому разминанию. Аналогичными приемами провести массаж внутренней поверхности рук.

После проведения массажа рук следует перейти к массажу тазовой области, начав его с поглаживаний и выжиманий с отягощением. В местах прикрепления больших ягодичных мышц нужно произвести растирания. Далее растирания производятся в области крестца, гребня подвздошной кости, тазобедренного сустава и ягодичных мышц.

Аппаратный массаж таза начинается с области крестца в стороны, затем массируются участки вдоль гребня подвздошной кости, далее — ягодичные мышцы. Закончить массаж таза нужно ручным массажем, выполняя поглаживания, выжимания и растирания.

Задняя поверхность бедра массируется с использованием приемов поглаживания, выжимания и разминания. При разминании нужно использовать продольное разминание, двойной гриф, двойное кольцевое разминание.

Следующий этап — аппаратный массаж. При его выполнении нужно помнить, что массировать внутреннюю часть бедра аппаратом не рекомендуется.

Закончить массаж задней поверхности бедра нужно ручным способом, используя приемы поглаживания, выжимания и разминания.

Ручным способом следует начать массаж задней поверхности коленного сустава. Затем следует произвести аппаратный массаж. Закончить массаж коленного сустава нужно кругообразными поглаживаниями. Подколенную ямку массировать нельзя, массаж нужно производить вокруг нее.

Массаж голени начинается с ручного массажа икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Затем следует аппаратный массаж, и, наконец, на последнем этапе — ручной массаж.

Переднюю поверхность бедра нужно начинать массировать с использованием приемов поглаживания и выжимания с отягощением. Затем следует выполнить разминание (двойной гриф и двойное кольцевое разминание).

После этого выполняется аппаратный массаж. Можно производить массаж бедра двумя приставками, при этом их нужно расположить так, чтобы одна располагалась немного выше другой. Закончить массаж бедра нужно ручным массажем с использованием поглаживания, разминания и потряхивания.

Начинать массаж передней поверхности коленного сустава нужно с использованием приемов кругообразного и щипцеобразного растирания подушечками четырех пальцев, а также кругообразного растирания основанием ладони. На следующем этапе производится аппаратный массаж в разных направлениях. Заканчивать массаж коленного сустава нужно кругообразными поглаживаниями.

Массаж передней поверхности голени производится на вытянутой или согнутой в коленном суставе ноге. Начинать массаж следует с выполнения приемов поглаживания, выжимания и щипцеобразного разминания. Затем производится аппаратный массаж с использованием приставки, предназначенной для массажа плоских мышц. Закончить массаж передней поверхности голени следует приемами ручного массажа.

Голеностопный сустав массируется с использованием приемов щипцеобразного и кругообразного растирания. Затем нужно подключить аппаратный массаж. Заканчивается массаж поглаживаниями. Массаж области груди начинается с поглаживания, затем следует провести выжимание и растирание межреберных мышц в прямолинейном и кругообразном направлениях. Грудина и места прикрепления больших грудных мышц массируются кругообразным растиранием подушечками четырех пальцев. Большие грудные мышцы массируются с применением одинарного и двойного кольцевого разминания. Затем нужно применить аппаратный массаж. После массажа грудины следует произвести массаж больших грудных мышц, двигаясь в сторону подмышечных впадин, минуя область соска. Закончить массаж груди следует приемами ручного массажа. Следует помнить, что в сеансе комбинированного массажа не рекомендуется применять ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Время при проведении сеанса следует распределять таким образом, чтобы ручной массаж занимал приблизительно 70% времени, а аппаратный — около 30%. Аппаратный массаж может заменять определенные приемы классического массажа. Если комбинированный массаж проводится с использованием приемов вибромассажа, то это заменяет приемы вибрации, а также потряхивание и разминание. Вакуумный массаж или гидромассаж можно применить при выполнении растирания и разминания.

4. НОЖНОЙ МАССАЖ

Ножной массаж издавна применялся восточными массажистами в банях. Показан такой массаж спортсменам с повышенным тонусом мышц, если ручной массаж не оказывает нужного эффекта. Массаж ногами может производиться здоровым людям, имеющим большой вес тела и значительную мышечную массу. Не рекомендуется ножной массаж при травмах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, туберкулезе позвоночника, остеопорозе, пояснично-крестцовом радикулите, болезни Бехтерева, инфаркте миокарда, бронхиальной астме, гипертонической болезни II—Ш степени, онкологических заболеваниях. Противопоказан ножной массаж лицам пожилого возраста. При проведении ножного массажа массируемый должен лежать на полу или на мате. Массаж может выполняться как одной, так и двумя ногами с использованием приемов растирания и разминания. При массаже спины массажист встает обеими ногами на спину массируемому и выполняет разминание в направлении от поясничного отдела к области шеи. При разминании нижних конечностей двигаться следует от бедра к голени. После массажа ногами необходимо произвести ручное поглаживание, растирание и разминание всех участков, промассированных с помощью ног.

**Заключение**

В зависимости от того, с какой целью применяется массаж, его можно разделить на несколько видов. Кроме того, существуют различные формы массажа, зависящие от области воздействия массажных приемов (общий и локальный), а также от того, кто производит массаж (массаж, выполняемый массажистом, взаимный массаж или самомассаж). Различаются и методы проведения массажа (ножной, ручной, аппаратный и комбинированный).

**Список использованной литературы**

1.В.И. Васичкин Справочник по массажу "Медицина" 2000 г.

2. "МАССАЖ" Москва, изд. "Терра" 1997 г

3. Марк Эванс "Основы натуральной терапии" Москва "Росмэн" 2001 г.

4. Вербов А.Ф. Лечебный массаж.