Содержание:

1. Виды взрослого массажа

1.1 Спортивный массаж

1.2 Лечебный массаж

1.3 Гигиенический массаж

1.4 Косметический массаж

2. Формы массажа

2.1 Общий массаж

2.2 Локальный (частный, местный) массаж

2.3 Самомассаж

2.4 Парный массаж

2.5 Взаимный массаж

3. Показания и противопоказания для назначения массажа

3.1 Показания

3.2 Противопоказания

4. Детский массаж

4.1 Гигиенические требования для проведения массажа ребенка первого года жизни

5. Приемы и техника проведение массажа ребенка первого года жизни

5.1 Поглаживание

5.2 Поглаживание рук

5.3 Поглаживание ног

5.4 Поглаживание живота

5.5 Поглаживание спины

5.6 Растирание

5.7 Разминание

5.8 Вибрация

5.9 Потряхивание

5.10 Поколачивание

6. Показания и противопоказания для назначения массажа

6.1 Показания

6.2 Противопоказания

Список литературы

1. Виды взрослого массажа

Существуют следующие виды массажа:

1. Спортивный.

2. Лечебный.

3. Гигиенический.

4. Косметический.

Каждый вид массажа подразделяется на подвиды и имеет свои задачи.

1.1 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, предупредение 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.

1.2 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 упражнениямми 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 выдох'а 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 (пропри-орецепторы) 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).

1.3 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.

1.4 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, складки г 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.

2.1 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.

2.2 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.

2.3 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”.

2.4 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.

2.5 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. Показания и противопоказания для назначения массажа

3.1 Показания

(случаи когда необходим лечебный массаж):

Боли в спине, пояснице, шее.

Головные боли.

Остеохондроз.

Ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок.

Переломы на всех стадиях заживления.

Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей).

Артриты в подострой и хронической стадии.

Невралгии и невриты.

Радикулиты.

Параличи.

Хроническая недостаточность сердечной мышцы.

Стенокардия.

Гипертоническая болезнь.

Артериальная гипотония

Реабилитационный период после инфаркта миокарда.

Хронический гастрит.

Нарушение моторной функции толстого кишечника.

Бронхит.

Пневмония.

Бронхиальная астма.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки (вне обострения).

3.2 Противопоказания:

В обобщенной форме

При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.

Кровотечения и наклонность к ним.

Болезни крови.

Гнойные процессы любой локализации.

Различные заболевания кожи, ногтей, волос.

При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.

Атеросклероз переферических сосудов и сосудов головного мозга.

Аневризма аорты и сердца.

Аллергические заболевания с накожными высыпаниями.

Заболевания органов брюшной полости с наклонностью к кровотечениям.

Хронический остеомиелит.

Опухоли.

Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.

Недостаточность кровообращения 3-й степени.

В период гипер- и гипотонических кризов.

Острая ишемия миокарда.

Выраженный склероз сосудов головного мозга.

Острое респираторное заболевание (ОРЗ).

При расстройстве кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул).

Лёгочно-сердечная недостаточность 3-й степени.

4. Детский массаж

4.1 Гигиенические требования для проведения массажа ребенка первого года жизни

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5-2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытой лишь массируемый в данный момент участок.

Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Если ребенок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массировании живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массировании спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание в области почек.

Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6-7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время производить не следует.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Требования к массажисту:

1. Одежда массажиста должна быть удобной, не стеснять движений.

2. Массажист должен быть приветливым, ласковым и терпеливым с ребенком.

3. Руки массажиста должны быть теплыми и чистыми, а ногти на руках подстрижены. Часы, кольца и браслеты нужно снять, так как ими можно травмировать кожу ребенка.

При выполнении массажа и гимнастики важно соблюдать следующие правила:

1. Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж.

2. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.

3. Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.

4. При выполнении всех массажных приемов и упражнений конечности ребенка и его головку нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае могут возникнуть различные нарушения суставно-связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

5. Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.

5. Приемы и техника проведение массажа ребенка первого года жизни

Массаж ребенка первого года жизни включает основные приемы:

поглаживание;

растирание;

разминание;

вибрация.

Так как кожа грудного ребенка очень нежная и тонкая, вначале следует применять щадящие приемы массажа (поглаживание), а затем постепенно можно будет ввести и остальные приемы (растирание и легкую вибрацию в виде потряхивания и встряхивания), а также разминание.

5.1 Поглаживание

Поглаживание выполняется в начале любого сеанса массажа и проводится в целях подготовки массируемой области к другим элементам и приемам массажа.

Поглаживание активизирует кровообращение и тем самым улучшает кровоснабжение тканей и органов. Поглаживание успокаивает нервную систему, вызывает расслабление мышц, помогает снять боль.

Производить поглаживание нужно ладонью или тыльной поверхностью кисти по направлению лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам. На нижних конечностях движения выполняются от стопы к паху, а на верхних — от кисти к подмышечным впадинам. Выполнять поглаживание нужно медленно, плавными и легкими движениями, слегка надавливая на массируемую поверхность.

5.2 Поглаживание рук

Ребенка следует положить на спину, массажист должен встать к его ногам.

Левую руку ребенка приподнять правой рукой, затем левой рукой произвести поглаживания внутренней и наружной поверхностей руки, двигаясь от кисти к плечу (рис. 251).



Таким же образом выполнить поглаживание правой руки ребенка.

Поглаживать внутреннюю и наружную поверхности можно одновременно, используя прием обхватывающего поглаживания, при котором внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, а наружная — остальными пальцами.

5.3 Поглаживание ног

И. п. ребенка при выполнении поглаживания ног — лежа на спине.

Положить правую ногу ребенка на ладонь левой руки. Правой рукой произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра. Движения следует направлять от стопы к бедру (рис. 252). Поглаживание коленной чашечки не рекомендуется делать.



Затем выполнить поглаживание левой ноги таким же способом.

Массаж нижних конечностей можно произвести с помощью обхватывающего поглаживания, в этом случае большой палец будет поглаживать боковую поверхность ноги ребенка, а остальные пальцы — заднюю поверхность.

5.4 Поглаживание живота

И. п. — лежа на спине.

Массаж начинается с круговых поглаживаний по часовой стрелке.

Поглаживания можно производить ладонной поверхностью кисти (рис. 253) или ее тыльной стороной.



При выполнении следует избегать надавливания на область печени (участок правого подреберья).

После этого необходимо произвести поглаживание косых мышц живота ребенка, массирующие движения должны быть направлены в сторону позвоночника и в сторону пупка.

После поглаживания живота следует перейти к поглаживанию груди, которое нужно производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук. Движения должны выполняться кругообразно (правой рукой по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки) вокруг сосков.

5.5 Поглаживание спины

И. п. — лежа на животе, ногами к массажисту. Выполняется поглаживание вдоль позвоночника (сам позвоночный столб массировать нельзя).

При направлении движения от ягодиц к голове прием выполняется тыльной стороной кисти, в направлении от головы к ягодицам — внутренней стороной кисти (рис. 254).



Если ребенок еще не может сохранять устойчивое положение, его нужно придерживать одной рукой, а другой — производить поглаживания.

Начиная с трехмесячного возраста массировать можно двумя руками.

5.6 Растирание

Этот прием способствует расслаблению мышц, улучшению кровоснабжения и питания тканей. Кроме того, растирание воздействует успокаивающе на нервную систему ребенка. Оно оказывает положительное влияние не только на кожу и под-кожные ткани, но и на мышцы, связки и сухожилия.

Растирание при массаже ребенка первого года жизни следует производить подушечками пальцев прямолинейно и спиралевидно. После этих приемов можно выполнить пиление. При массировании руки и голени выполняется кольцевое растирание. Движения нужно производить быстро, с небольшим надавливанием. Пальцы при этом не скользят по поверхности кожи, а сдвигают ее.

При массаже ног применяется кольцевое растирание в направлении от стоп к животу. При выполнении приема большим и указательным пальцем обеих рук следует обхватить голень ребенка (руки располагаются одна над другой) и производить кольцевые растирания до колена (рис. 255). Затем следует произвести растирание наружной поверхности бедра подушечками четырех пальцев (рис. 256).



Растирание подошвенной части стопы выполняется подушечкой большого пальца кругообразно. Кольцевое растирание рук следует производить таким же способом, как и растирание голени, двигаясь от запястья к плечу. Растирание спины, груди, живота, бедра нужно выполнять подушечками большого пальца или подушечками 2 или 4 пальцев прямолинейно или спиралевидно.

5.7 Разминание

Разминание успокаивает нервную систему, активизирует крово- и лимфообращение, положительно действует на суставы, связки и сухожилия, а также на мышцы, причем не только поверхностные, но и расположенные достаточно глубоко. Благотворно действует разминание и на дыхательную систему.

В детском массаже применяется щип-цеобразное разминание или прием валяния. Выполнять движения нужно энергично, но мягко и нежно.

Щипцеобразное разминание производится тремя пальцами путем смещения кожи, причем указательный и средний пальцы должны находиться против большого.

Щипцеобразное разминание выполняется на длинных мышцах спины, располагающихся вдоль позвоночного столба. Движения должны быть направлены от поясницы к области шеи (рис. 257).



Такими же приемами производится разминание ягодиц.

Можно выполнять разминание как одной, так и двумя руками кругообразно или спиралевидно, производя движения только указательным и средним пальцами. Разминание ног проводится щипцеоб-разным разминанием или валянием.

При щипцеобразном разминании положить ногу ребенка на ладонь, придерживая ее этой же рукой в нижнем участке голени.

Движения производятся большим, указательным и средним пальцами, которыми нужно захватить мышцы, расположенные на наружной поверхности голени, и произвести круговые движения по направлению к бедру, а затем в обратную сторону. Захваченные ткани при этом должны смещаться в сторону большого пальца (рис. 258).



Валяние производится обеими руками, одну ладонь нужно положить на заднюю поверхность голени, а другую — на наружную. Ладони одновременно выполняют смещение ткани по часовой стрелке. Движения выполняются от стопы к бедру, затем — обратно (рис. 259).



5.8 Вибрация

Вибрация оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка, улучшает обмен веществ в организме и обладает легким обезболивающим эффектом.

В массаже детей первого года жизни следует применять лишь такие приемы вибрации, как потряхивание и встряхивание, а после 3-4 месяцев, когда нормализуется мышечный тонус, можно применять и легкое поколачивание пальцами.

Выполнять движения при вибрации следует мягко, быстро и ритмично.

5.9 Потряхивание

Потряхивание выполняется при массаже груди: ладони нужно наложить на нижнюю часть грудной клетки ребенка, как бы обхватив ее. большие пальцы обеих рук должны находиться рядом друг с другом.

Вибрация производится легкими ритмичными надавливаниями (рис. 260).

Встряхивание производится при массаже конечностей ребенка и при выполнении упражнений для конечностей.

5.10 Поколачивание

Поколачивание выполняется одной или двумя руками. Движения могут быть направлены продольно и поперечно, зигзагообразно и по спирали.

Поколачивание при массировании ребенка первого года жизни может производиться тыльной стороной слегка расставленных пальцев.

При таком способе поколачивание будет мягким и безболезненным для ребенка. Можно выполнять поколачивание тыльной стороной пальцев, согнутых в кулак.



6. Показания и противопоказания для назначения массажа

6.1 Показания

Заболеваний сердечно сосудистой системы

Заболеваний органов дыхания

При травмах и заболевании опорно-двигательного аппарата

Заболевания и повреждения нервной системы

Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения

Болезни уха, горла, носа

Нарушении обмена веществ

Детский массаж также применяется при головной боли и нарушении сна.

6.2 Противопоказания

Негативное отношение ребенка к массажисту.

Если до трех процедур контакт не налажен – отложить процедуру на месяц, до времени когда ребенок успокоится.

Общее тяжелое состояние (может быть без температуры).

Лихорадка – (температура больше 37.5) противопоказания, если ниже, то можно проводить процедуру.

Гнойничковые поражения кожи.

Воспалительные гнойные процессы любой локализации (отиты, остеомиелиты).

Опухоли – злокачественные, доброкачественные.

Заболевания крови.(гемофилия).

Повышенная ломкость костей.

Воспалительные процессы в лимфатических узлах.

Обширные гемангиомы.

Аневризмы сосудов (аномалии развития).

Обширные не вправляемые или трудно вправляемые грыжи (паховые, бедренные).

Туберкулёз открытая форма.

Аллергические заболевания с геморрагическим синдромом (кровоизлияния), даже точечные.

Психологические заболевания с выраженным возбуждением.

Список литературы

<http://www.mamusi.ru/2008/02/24/%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BA-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6%D1%83/>

[www.kid.ru/massaz](http://www.kid.ru/massaz)

<http://simmama.ru/content/vidy-detskogo-massazha>

<http://www.massage.ru/indications.htm>

В.Н. Фокин «Полный курс массажа» Год издания: 2000 Издательство: ФАИР-ПРЕСС ISBN: 5-8183-0038-2

[Вербов А.Ф](http://www.twirpx.com/file/990627/). Лечебный массаж PDF. Год издания 1928.

Белоголовский Г.Г. «Массаж» Издательство: ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ Год: 2007