

Массаж

**как правильно выполнять
массаж головы, лица и
шеи**

Массаж

Илья Мельников

**Как правильно выполнять
массаж головы, лица и шеи**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Как правильно выполнять массаж головы, лица и шеи /

И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Как выполнять общий массаж	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Илья Мельников

Как правильно выполнять массаж головы, лица и шеи

Как выполнять общий массаж

Общий массаж применяется при специальных показаниях, после перенесенных заболеваний у ослабленных пациентов, при неврастении со снижением работоспособности.

Следует выполнять следующую последовательность массажа:

спина, надплечье, задняя поверхность шеи;
задняя поверхность нижних конечностей;
передняя поверхность нижних конечностей;
живот;
грудь;
передняя поверхность шеи;
верхние конечности.

Возможен и другой порядок, когда массаж шеи завершает общий массаж.

В послеоперационном периоде в положении лежа рекомендуют следующую последовательность:

нижние и верхние конечности;
грудь и шея;
живот;
спина.

Массаж спины выполняют обеими руками, располагая руки по бокам крестца и направляя их вверх. Применяют поглаживание, гребнеобразное поглаживание или глажение, чередуя с обхватывающим непрерывным поглаживанием, полукружное и зигзагообразное растирание; движение ведут вверх и вниз.

На область между XII ребрами и гребнями подвздошных костей оказывают специальное воздействие. Применяют на спине разминание и вибрацию рублением и похлопыванием. В области шеи применяют поглаживание, круговое растирание.

Массаж нижних конечностей начинают на задней поверхности стопы (область пяток) и массажное движение направляют вверх, включая ягодичную область. Применяют обхватывающее непрерывное и прерывистое поглаживание, полукружное растирание в чередовании с поглаживанием.

После такого общего воздействия массируют отдельно все сегменты с избирательным воздействием на крупные мышцы. При этом пользуются методикой отсасывающего массажа и массируют последовательно ягодичы, бедро, голень, стопу. Применяют все существующие приемы массажа в зависимости от показаний с обращением особого внимания на места перехода мышц в сухожилия, так как здесь часты патологические отклонения при нарушении обмена.

На передней поверхности нижних конечностей также вначале проводят общее воздействие, а затем массируют отдельные области и при необходимости суставы. Заключают этот раздел процедуры воздействием на отдельные области нижних конечностей, применяя рубление или механическую вибрацию, а также на крестцовую, поясничную области спины. Завершают массаж поглаживанием всей конечности и активными упражнениями для всех суставов ноги.

Массаж живота выполняют после расслабления его мышц. Применяют круговое поглаживание ладонной поверхностью второго и третьего пальцев вокруг пупка и, постепенно отодвигая руки, охватывают весь живот, направляя движение по часовой стрелке.

Применяют также растирание, при ожирении применяют разминание, вибрацию с раскачиванием живота вверх и вниз, в стороны. Завершают массаж живота поглаживанием. Внутренние органы массируют при специальных показаниях.

Выполняя массаж грудной клетки, применяют поглаживание, встряхивание, легкое похлопывание, а при отсутствии заболеваний сердечно-сосудистой системы применяют рубление.

При массаже шеи применяют легкое поглаживание. Массаж верхних конечностей предусматривает применение всех приемов массажа в зависимости от показаний. Вначале проводят общее поглаживание и растирание от кончиков пальцев вверх, включая пояс верхних конечностей. Массируют одной рукой, а другой фиксируют кисть. После этого руку встряхивают 4–5 раз и приступают к воздействию на отдельные сегменты с выделением крупных мышц.

Последовательность от выпележащих к нижележащим сегментам следующая:

надплечье;
плечо;
предплечье;
кисть.

Суставы массируют при специальных показаниях. После этого также оказывают воздействие на соответствующие области, массируя зоны спины от плеча до угла лопаток.

Завершают массаж общим поглаживанием всей конечности, встряхиванием ее и активными упражнениями для всех суставов.

Выполняя общий массаж, следует учитывать следующее:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.