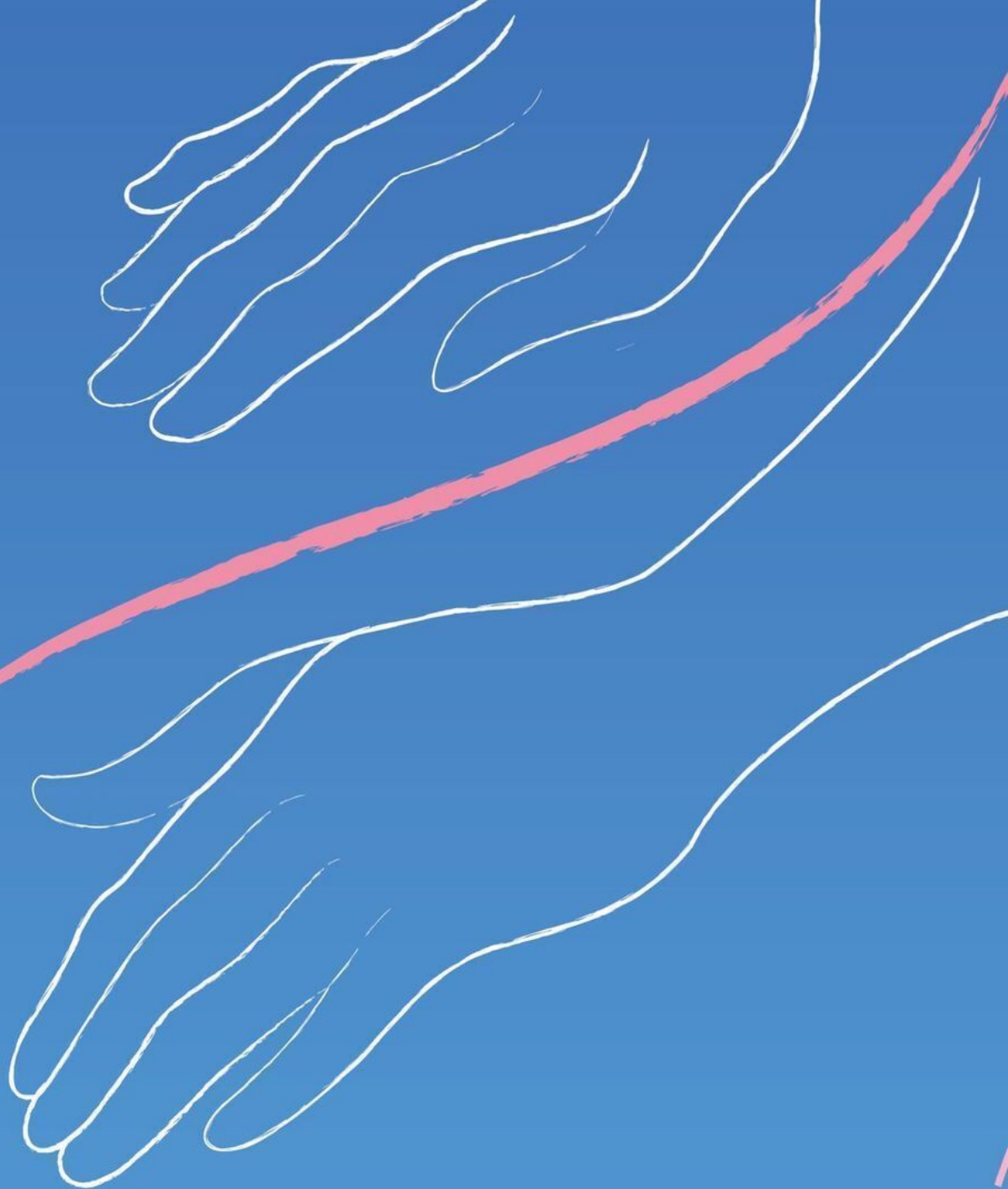


Александра Соболева

ШПАРГАЛКИ

МАССАЖИСТА 2



КНИГА 2: АЛГОРИТМЫ

Александра Соболева
Шпаргалки массажиста – 2

«Издательские решения»

Соболева А.

Шпаргалки массажиста – 2 / А. Соболева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-563528-0

В книге подробно описаны алгоритмы 16 видов популярных сегодня видов массажа, в том числе, классического, в формате целостного сеанса массажа. Много авторских схем, рисунков, фото. Учить легко, тексты простые. Алгоритмы, выверенные временем, останется только привнести в свою практику!

ISBN 978-5-00-563528-0

© Соболева А.
© Издательские решения

Содержание

Александра Соболева	7
ШПАРГАЛКИ МАССАЖИСТА -2	7
Автобиография	8
Благодарности	10
Как работать с картами массажа?	11
1. Карта «Классический массаж тела»	12
Основные приемы массажа	13
1. Положение «на животе»	14
2. Положение «на спине»	16
3. Положение «сидя»	17
2. Конспект «Рефлекторно-сегментарный массаж»	18
2. Карта «Рефлекторно-сегментарный массаж»	20
Приемы массажа	21
3. Конспект «Массаж при остеохондрозе»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Шпаргалки массажиста – 2

Александра Соболева

Иллюстратор Снежана Юрьевна Саяпина

Верстка Олег Цветков

Рецензент главный врач Центра Восстановительной медицины г. Всеволожска Ленинградской области Виктор Окунев

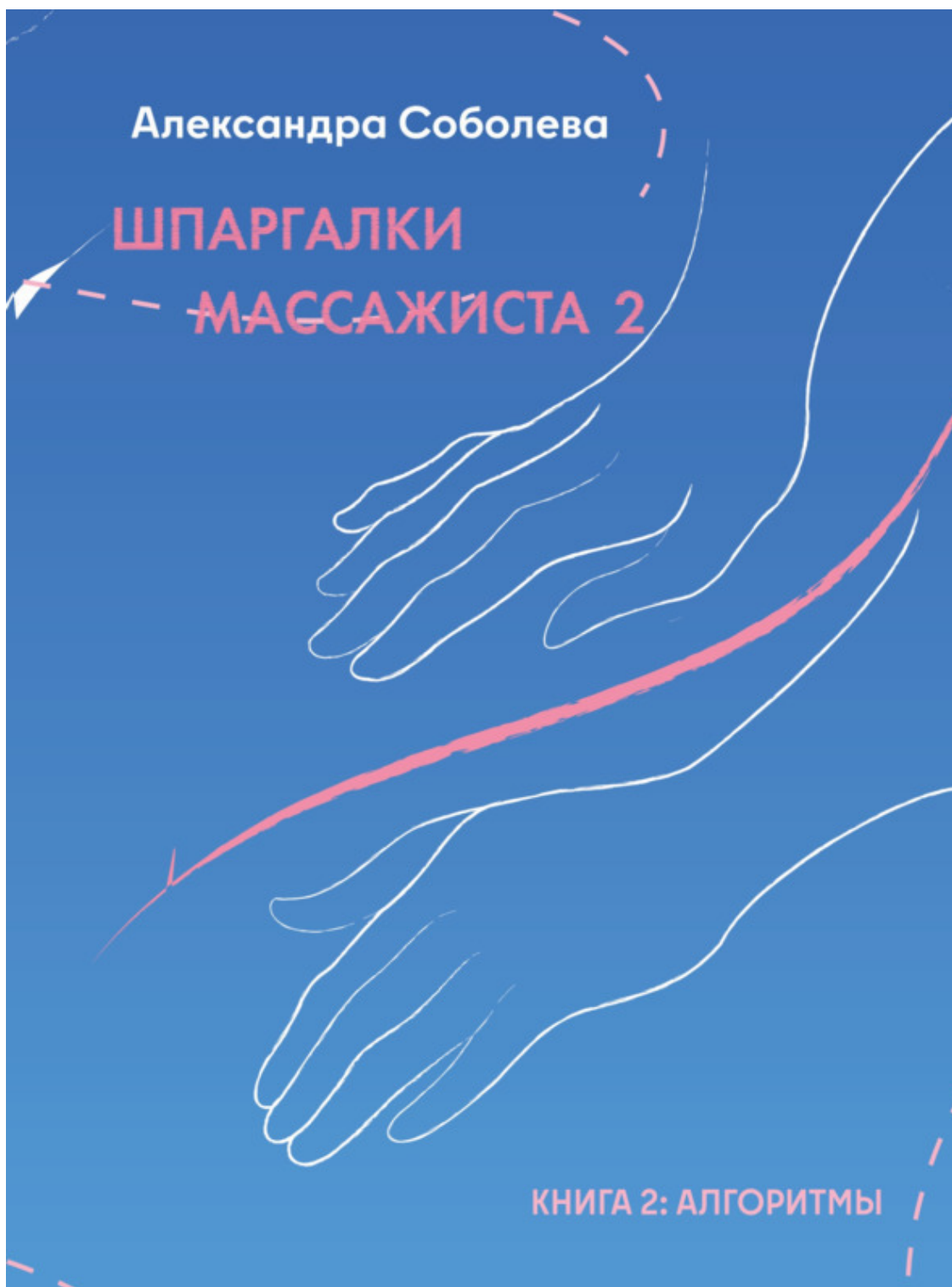
© Александра Соболева, 2022

© Снежана Юрьевна Саяпина, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-0056-3528-0 (т. 2)

ISBN 978-5-0056-3115-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Александра Соболева

ШПАРГАЛКИ МАССАЖИСТА -2

Книга вторая: «Сборник карт массажа»

*Алгоритмы 16 популярных видов массажа, их схемы
и краткие теоретические конспекты*

Все права защищены. Реестр №47/58-/47-2020-1-34 от 14.01.2020.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Соболева А. П. Шпаргалки массажиста, книга вторая: «Сборник карт массажа». Алгоритмы 16-ти популярных видов массажа, их схемы и краткие теоретические конспекты.

Рецензент В. Ю. Окунев, практикующий хирург-травматолог, ортопед с опытом 25 лет, главный врач Центра восстановительной медицины г. Всеволожска Ленинградской области.

Словами читателей...

**«Спасибо большое за очень удобное и легко усвояемое пособие по массажу!
Очень нужная книга, особенно на этапе обучения».**

*Анастасия К., медсестра хирургического отделения,
Санкт-Петербург.*

«Эта книга, я считаю, должна быть у каждого начинающего массажиста. Все предельно ясно и ничего лишнего! Спасибо огромное!»

Валентина С., школьный педагог-логопед, Санкт-Петербург.

«Большая благодарность Александре Петровне за интересное, а главное, очень нужное пособие для практического массажиста!»

Юлия Р., врач-педиатр поликлиники Санкт-Петербурга.

*Данная книга не является учебником по медицине,
ориентирована на широкий круг аудитории.*

*Все рекомендации, приведенные в книге, следует использовать
после согласования с врачом.*

© Александра Петровна Соболева, 2021 г.

Автобиография

Александра Петровна Соболева родилась в 1962 году в Ташкенте, после окончания средней школы поступила в Ташкентский Государственный Медицинский Институт на второй Лечебный факультет, закончила его с отличием в 1985 году как терапевт, затем училась 1,5 года в интернатуре по направлению «психиатрия и наркология». Отработала как «молодой специалист» три года в наркологическом диспансере.

На курсах повышения квалификации в 1988 г. в Одессе впервые познакомилась с мануальными техниками для работы с шейным отделом позвоночника. Привнесла их успешно в свою практику классического массажиста. В 1992 г. прошла очередные курсы повышения квалификации по терапии в Ленинграде и, далее, учебу по мануальной терапии у доктора Касьяна, работая с крупными и мелкими суставами. Одновременно продолжала изучать методики точечного массажа, шиац-цу и применять их в своей практике, работать участковым терапевтом в Кингисеппе Ленинградской области.

В 1994—1998 г.г. возглавляла сельскую амбулаторию, вела терапевтический прием. Чтобы восполнить нужды семьи, имея к тому времени троих малолетних детей, полностью перешла на частную практику массажиста, оформив статус предпринимателя. К счастью, пациентов и клиентов было много, что решило большое количество проблем: улучшилось материальное состояние семьи, было удовлетворение от востребованности как врача-массажиста; объемная практика дала большой опыт, регулярное повышение квалификации – профессиональный рост. Кроме применения знаний по классическим и мануальным методикам отличным дополнением стала гомеопатическая практика. Полугодичные курсы повышения квалификации по гомеопатии с двумя сессиями были закончены в 2009 году на базе Российского научного Центра медицинской реабилитации и курортологии под руководством врача-«легенды» И. Зуйковой в Санкт-Петербурге. Это стало отправной точкой в перемене профессионального мировоззрения в отношении классического и мануального массажа. Хотелось чего-то более глубокого, цельного, поддерживающего тему регуляции человеческой системы самоисцеления без применения медикаментозных средств. В поиске такого массажа прошло несколько лет и в этом промежутке учеба и практика продолжались уже в направлении косметологии: от простых до эксклюзивных видов массажа, химических пилингов и ботокса до мезотерапии и контурной пластики; учеба на базе, в том числе, и института им. И. Мечникова на кафедре косметологии и физиотерапии.

В 2011 г. поиски, наконец, увенчались успехом, и это было направление тайских видов массажа. Древнее искусство исцеления руками, сочетающее в себе применение плавных мануальных и остеопатических методик не европейского направления, достижение постепенных оздоровительных результатов массажа ускорялось, когда клиент сам начинал помогать мастеру: переходил на правильный образ жизни и повышал свою физическую активность. Улучшали показатели гомеопатические назначения, когда на приеме составлялся «гомеопатический портрет» по психотипу пациента и назначалось основное лекарство по принадлежности к «Царству» и его подтипу. Открытие своего салона тайского массажа в 2013 г. дало возможность открыть и свою Школу тайского массажа с множеством направлений, в 2018 году начался период погружения в практику индийских (абхьянга, мукха, широко, хаста, марма, удвартхана, широдхара, подикижи, калари, гуаша, бахья бастья, насыя, каясека), ток-сен, филиппинских, марокканских видов массажа. Проект реализовать себя как массажист полностью был вскоре завершен и закрыт. Основной целью стала передача накопленных годами знаний и методик заинтересованным людям, ученикам. Изучая и применяя массаж на практике, человек, прежде всего, начинает понимать свое тело, его жизнь и начало, причины недугов. Научившись помогать себе методами, близкими природе своей сущности и тела, оздоравливая и восстанавливая

прежде всего себя, оберегая себя от столкновения с причинами разрушения своего ментального и физического здоровья, массажист может пробовать помогать другим.

В настоящее время Александра Соболева – старший преподаватель и методист в учебном центре Санкт-Петербурга; тренер в сети тайских салонов и репетитор (индивидуальная педагогическая деятельность) классического массажа тела, лица; эксклюзивных видов массажа лица; тайских видов массажа: традиционного, стоун, ойл-лимфодренаж, пилинг-массажа, антицеллюлитного, фут, СПА-методик; детского массажа; точечного и других.

Основными своими жизненными выводами за 40-летнюю практику общения с людьми Александра считает:

- любые направления в учебе обязательно пригодятся;
- никогда нельзя падать раньше выстрела;
- любовь и заботу к людям можно выражать через искусство массажа!

Благодарности

Благодарю за помощь в подготовке этой книги к печати художника-иллюстратора Саяпину Снежану, филологов Соболева П. В., Соболева А. В., первых читателей – моих коллег-медиков, спортивных тренеров, приславших мне свои отзывы:

Дмитрия Логунова, выпускника института им. Лесгафта, ученика автора, начинающего массажиста: «Данное руководство является своеобразной картой последовательности выполняемых приемов в изучаемых нами видах массажа. Такие подсказки очень облегчают самостоятельные практические тренировки на моделях, когда не надо задумываться и вспоминать алгоритм, который получен на учебных занятиях. Это, в свою очередь, вырабатывает автоматические навыки и позволяет уже перед пациентами выглядеть уверенно и вызывать ответное доверие у них. Большое спасибо за такую книгу!»

Виктора Окунева: «Книга написана простым, понятным языком. Без „воды“. Для массажистов без медицинского образования это – просто находка! И для медиков она могла бы послужить отличной „шпаргалкой“ по анатомии. Сами карты массажа составлены грамотно, кратко и долгое время будут служить массажисту направляющей в работе с разными видами массажа».

Александра Соболева

Как работать с картами массажа?

Карта массажа это – практически готовый, продуманный до мелочей алгоритм сеанса массажа. В каждой Карте Вы найдете показания и противопоказания к данному массажу, вид и количество используемой косметики и одноразовых материалов, рекомендуемое время сеанса и подробное описание приемов массажа, одного за другим на каждом участке тела в последовательности, принятой для этого вида массажа.

Изучив основы анатомии человека, овладев приемами массажа, начинаем изучать структуру различных видов массажа самостоятельно. Поначалу, сверяя свою работу с описанием в карте, за короткий промежуток времени и постепенно, можно легко выучить ход любого массажа.

Главное – проводить сеанс с удовольствием и, конечно, правильно! Рекомендую не читать карты, а делать по ним массаж; ведь каждая строка это – прием! К некоторым сложным Картам массажа автором подготовлены учебные видеоуроки, их можно приобрести, отправив запрос на почту arsoboleva@yandex.ru или в нашей группе вконтакте Green Cane Massage, онлайн школа массажа с нуля.

Автор

1. Карта «Классический массаж тела»

Классический массаж предназначен для проработки глубоких кожных слоев, воздействия на фасции мышц, мышцы, он повышает эластичность связочного аппарата, структур позвоночного столба, ускоряет кровоток и лимфоток, способствует повышению иммунитета.

Противопоказания: повышенная температура тела, все «острые» состояния, психические заболевания, в частности, эпилепсия; до 6 месяцев после хирургических операций, варикозная болезнь выше первой степени, острый ревматизм, состояние после инсульта, онкология, беременность. Относительным противопоказанием являются межпозвонковые грыжи, когда запрещено скручивание позвоночника.

Для проведения массажа потребуются: сменная хлопковая и одноразовая простынь, одноразовое белье и шапочка, массажное масло 15—20 мл или крем 30—50 мг. Длительность сеансов массажа: 60—90 минут.

(Из огромного количества, разнообразия приемов я выбрала несколько, чтобы уложиться во время часового сеанса. Это – приемы, которые получают у всех массажистов, и начинающих тоже; приемы, которые нравятся большинству клиентов.)

Основные приемы массажа

1. Положение «на животе»

Массаж нижней конечности. Общее поглаживание от стопы до ягодиц. Ладони скользят без смещения кожи вместе вверх по задней поверхности бедра до подъягодичной складки и до гребня подвздошной кости, вниз соскальзывают врозь по боковым поверхностям ноги. Повтор дважды.

Стопа. Растирание подошвы стопы от пяток к пальцам попеременно ладонями, гребнями кулаков. Стоим продольно, лицом к стопам.

Встаем лицом к телу, перед стопами:

- круговое растирание пальцами костей щиколоток;
- выделение-растирание пальцами ахиллова сухожилия вниз и вверх;
- растирание и разминание свода стопы пальцами – кругообразное, спиралевидное.

Голень.

– растирание икроножных мышц, прямое и поперечное, ладонями, гребнями кулаков, гребнями пальцев, ребрами ладоней, областью между первым и вторым пальцами (лучевой частью кисти);

– разминание двойное кольцевое, поперечный валик-ролик, выжимание снизу вверх основанием ладони, продольное двойное кольцевое и продольное большими пальцами.

Бедро.

– растирание последовательно мышц заднего и наружного бедра ладонями, гребнями кулаков, гребнями пальцев, ребрами ладоней, поперечно и продольно, спиралевидно; внутреннее бедро растирать только поперек лучевой частью кисти;

– разминание этих областей: двойное кольцевое, валик-ролик, выжимание, кругообразно большими пальцами ограниченные участки с наибольшим напряжением мышц.

Ягодица. Накаты в области ягодичной мышцы: ладонь-кулак и кулак-кулак (один кулак стоит неподвижно над проекцией головки бедренной кости, ладонь другой руки накатывает на него кожно-мышечную складку), перекатами двумя сцепленными через большой палец кулаками. Выжимание от края крестца к большому вертелу бедра.

Общие приемы. Катание, валяние нижней конечности, ударные приемы и встряхивание. Завершаем поглаживанием. По ягодичной области ударные приемы лучше проводить кулаками, на свободной нижней конечности – ребрами ладоней и похлопывания ладонью «лодочкой»

Те же манипуляции проводим на второй нижней конечности.

Спина. Общее поглаживание, поверхностное и глубокое, вдоль позвоночника, поперек: от позвоночника к подмышкам, от позвоночника к гребням тазовых костей, круговое поглаживание вокруг лопаточной области и тазово-поясничной слева и справа от позвоночника

Визуально делим спину на область крестца, пояснично-подвздошную, реберную, околопозвоночную, межлопаточную, лопаточную, область надплечий, шею.

Крестец. Поперечное, продольное, веерное растирание. Разминание парных четырех точек выхода спино-мозговых корешков пальцами и растирание по их ходу ребром ладони.

Пояснично-подвздошная. Растирание ребром ладони гребней тазовых костей, а также ладонью, кулаком, гребнем кулака. Разминание двойное кольцевое и валик-ролик в районе средней ягодичной мышцы. Выжимание поперечное от крестца в сторону ребром ладони.

Реберная часть. Растирание по ходу ребер, от позвоночника к бокам ладонями, лучевой частью кисти; двойное кольцевое и двойное кольцевое комбинированное разминание, валик-ролик в области широчайшей мышцы спины от позвоночника к бокам.

Околопозвоночная часть. Растирание поочередно с каждой стороны вдоль позвоночника ладонью, кулаком, гребнем кулака; по обе стороны позвоночника вилкообразное и граблеобразное пальцами. Разминание пальцами кругообразно, спиралевидно слева, затем справа от позвоночника области паравертебральной группы мышц, вверх и вниз; разминание основанием ладони одной рукой, двумя, с отягощением и с перекатом с тенара на гипотенар. Выжимание от крестца к основанию шеи и к середине края трапеции с каждой стороны вдоль позвоночника.

Межлопаточная часть. Растирание большими пальцами (массажист стоит за головой клиента) на себя, ребром ладони от середины грудного отдела к краям трапециевидной мышцы, кругообразно и спиралевидно гребнями пальцев, кулаками. Разминание пальцами кругообразно, двойное кольцевое – по краю трапеции.

Лопаточная часть. Положение руки клиента – тылом ладони на крестце. Растирание вокруг лопатки. Растирание и разминание подостных и надостных мышц пальцами, гребнями кулаков, основанием ладони. Разминание у внутреннего угла лопатки мышцы, поднимающей лопатку.

Шея. Поперечное растирание областью между первым и вторым пальцами без вертикального давления, поперечное двойное кольцевое разминание пальцами без давления. Кругообразное разминание пальцами мест выхода спинномозговых нервов с обеих сторон шейного отдела. Тракция (растяжение) кулаками края трапеции вверх и вниз по краю обеих трапеций (стоим за головой клиента). Растирание шейного края трапеции от надплечий к краю затылочной кости без давления. Разминание пальцами края затылочной кости, арки большого затылочного отверстия.

Общие приемы для всей спины. Вибрация, нежная (скользящая) и грубая (для напряженных мышц, с захватом кожной складки), потряхивание (снизу вверх ладонями, располагая их последовательно под плечевым суставом, под нижними реберными дугами, под передней остью тазовых костей), ударные приемы (для ослабленных, не напряженных мышц): ладонью лодочкой, ребрами ладоней, по касательной, поколачивание пальцами наиболее чувствительных областей. Поглаживание.

Верхние конечности. Общее поглаживание сверху вниз, от плеча к кисти и обратно. Поперечно-косое попеременное растирание трицепса ладонями, двойное кольцевое разминание, выжимание снизу вверх. Попеременное растирание ладонями, гребнем кулака предплечья продольно, от локтя вниз до кисти, разминание пальцами спиралевидно по средней линии предплечья. Поглаживание, растирание ладони от запястья к пальцам попеременно своими ладонями.

Те же манипуляции на второй руке.

2. Положение «на спине»

Массаж передней поверхности нижних конечностей. Общее поглаживание вверх – ладони идут одновременно по передней поверхности ноги до паховой складки и вниз (соскальзывают) врозь по боковым сторонам ноги. Два повтора.

Стопа. Круговое растирание пальцами костей щиколоток. Веерное растирание тыла стопы (по межкостным промежуткам от тыльной зоны между щиколотками) большими пальцами на себя, от щиколоток до основания пальцев ног. Легкое разминание пальцев ног.

Голень. Растирание ладонью, гребнем кулака разгибателя пальцев и разгибателя большого пальца (поверхность от гребня большеберцовой кости до малоберцовой кости). Спиралеобразное разминание гребнями кулаков с 2—х сторон от большеберцовой кости. Выжимание передней группы мышц голени от голеностопного сустава вверх к бугристости большеберцовой кости. Согревающее кругообразное поглаживание вокруг коленного сустава.

Бедро. Продольное растирание передней и наружной поверхности бедра ладонью, гребнем кулака, ребрами ладоней, лучевым ребром ладоней (между первым и вторым пальцами). Растирание внутреннего бедра поперек лучевой частью кисти. Разминание двойное кольцевое, валик-ролик, выжимание снизу вверх передней и наружной поверхностям бедра. (Внутреннюю поверхность бедра не выжимаем.)

Общие приемы. Катание, валяние, ударные приемы только в области бедра (ладонями «лодочкой», ребрами ладоней), встряхивание.

Те же манипуляции проводятся на второй конечности.

Живот. Поглаживание по часовой стрелке поверхностное и глубокое, противонаправленное растирание прямых мышц живота ладонями (с переходом на тыл ладоней попеременно) и растирание сверху вниз косых мышц живота, легкие упругие надавливания на пупочное кольцо подушечкой большого пальца, пальцами, собранными в щепотку, ладонью.

Верхние конечности. Общее поглаживание сверху вниз, от плеча к кисти и обратно. Растирание поперечно-косое бицепса ладонями (как бы заворачиваем бицепс внутрь к телу на аксиллярную линию), разминание двойное кольцевое, выжимание снизу вверх. Круговое растирание дельтовидной мышцы ладонью, разминание пальцами. Продольное растирание ладонями предплечья, от локтя к запястью, попеременно. Спиралевидное разминание пальцами по средней линии предплечья вверх и вниз. Разминание пальцами одной руки разгибателя большого пальца. Растирание кисти веерообразно, от основания ладони к кончикам пальцев, разминание ладони большими пальцами и каждого пальца в отдельности. Те же манипуляции на второй руке. Полезно провести пассивные движения в мелких суставах кисти.

Грудная клетка. Поперечное растирание нижних отделов (реберных дуг) ладонями. Спиралевидное растирание пальцами по первому и второму межреберью справа, затем слева. Спиралевидное растирание пальцами грудины по 3-м линиям (середина грудины и две – по местам сочленения грудины с ребрами). Поглаживание-растирание ладонями края трапеции от плечевого сустава к мастовидному отростку за ухом, от одного плеча к другому (область декольте), растирание и разминание мышц шеи в положении головы «прямо» и «на бок». Приподнять голову под затылок, легкое разминание одной рукой задней группы мышц шеи.

(По согласованию с клиентом, предварительно вымыв руки, сделать классический массаж лица по массажному маслу (30 мин)).

3. Положение «сидя»

2—3 минуты проводим легкие растирания, разминания, ударные приемы по воротниковой зоне.

Расчет времени воздействия по зонам при общем массаже тела, задняя поверхность тела:

- задняя поверхность левой ноги – 7 минут;
- задняя поверхность правой ноги – 7 минут;
- массаж спины, шеи, задней поверхности рук – 20 минут;

Итого: 35 минут

Передняя поверхность тела:

- передняя поверхность левой ноги – 7 минут;
- передняя поверхность правой ноги – 7 минут;
- массаж живота, передней поверхности грудной клетки, передней поверхности рук, шеи, декольте – 10 минут.

Итого: 25 минут. Общее время сеанса 60 минут. Более детально можно проработать тело за 90 минут, оставляя по 45 минут на каждую поверхность тела, расставляя приоритеты проработки областей и участков.

2. Конспект «Рефлекторно-сегментарный массаж»

Рефлекторно-сегментарный массаж это – воздействие на рефлекторные зоны, связанные с внутренними органами. Поэтому он показан при хронических болезнях опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мочеполовой, травмах, болезнях дыхательной системы. Оказывает мощный эффект и в месте воздействия – на мышцы, кожу.

Проводить массаж можно на одном или нескольких сегментах спины, помня, что шейный отдел позвоночника отвечает за сердечно-сосудистую систему, бронхи, желудок, кишечник, почки, печень, головные боли; грудной отдел – сердце, легкие, печень, желчный пузырь, желудок; поясничный – почки, кишечник, головные боли; крестец – органы малого таза, сосуды нижних конечностей, головные боли; копчиковая зона – органы малого таза; ягодичные области – толстый и тонкий кишечник, сосуды нижних конечностей.

Противопоказания к массажу: онкология, повышенная температура тела, вирусная инфекция, все острые состояния, недавние травмы, гнойные воспаления, кровотечения, активный туберкулез, венерические заболевания, эпилепсия, воспаление лимфоузлов и сосудов. Массаж проводится без косметических средств.

Сеанс длится 20 минут у относительно здоровых, у больных – до 40—60 минут, медленно и с интервалами. Кратность – ежедневно у относительно здоровых и 2 раза в неделю у больных. Курс 6—12 сеансов. Интенсивность: у детей – малая, у пожилых – средняя, средний возраст – максимальная, у астеников – максимальная при 40—60 минутах сеанса. Во избежание побочных реакций со стороны вегетативной нервной системы массаж нужно проводить корректно, беседуя с пациентом о его ощущениях и самочувствии, неспешно и аккуратно. Побочные эффекты: смещение рефлексов, когда боль может переместиться с одного участка спины на другой, явления тошноты, рвоты, ощущение жажды, головная боль, боль в спине, большой грудной мышце, в животе, лопатке, в области почек, сердце. В таких случаях необходимо прекратить массаж, провести поглаживания выше и ниже места воздействия, активно растереть нижние реберные дуги ладонями, гребни тазовых костей кулаками, «угостить» пациента кусочком сахара и назначить сеанс на следующий день. Эффект массажа, который мы ожидаем, как целебный, – это ощущение тепла, легкости, спокойствия и отсутствие болей.

Приемы массажа достаточно специфичны (рекомендуем повторить каждый прием 2 -3 раза).

– **Зона над позвоночником:** нужно ладонями сформировать две кожные складки и перетереть их в одну, ставя ладони вдоль, затем поперек позвоночника. Двигаемся строго от крестца к основанию шеи. Кожные складки формируются «звездой», когда мы перетираем не ладонями, а расставленными большим и четырьмя пальцами каждой руки наподобие подставочек. При движении в «канавке» между окологрушевой группой мышц и позвоночным столбом используем большой палец, гребень кулака. «Змейка» – движение подушечкой большого пальца между остистыми отростками снизу вверх. Резкое раздергивание тканей ладонями. Ставим ладони поперек позвоночного столба, второй вариант – вдоль позвоночного столба. Вздергивание складок над позвоночником – это значит сформировать поперечную складку кожи и плавно потянуть ее пальцами вверх.

– **Окологрушевая зона:** растяжение участков окологрушевых мышц проводим большими пальцами. Важно установить пальцы именно на мышце, не соскальзывая с них и прижимая их к нижележащим тканям. То же нужно делать и при кругообразном разминании участков этих мышц пальцем или согнутой фалангой. Расстояние между точками около 2 см.

– **Реберная зона:** накатываем, наводя кожную складку на большой палец, на верхние фаланги четырех согнутых пальцев, на тыл кисти с ее перевертыванием и удержанием кожной складки на ее ладони. Движение накатами идет снизу вверх или от боков к позвоночнику.

– При работе с **лопаткой** руку пациента нужно уложить на его крестец. Постараться как можно глубже «забраться» в подлопаточную область для растираний и разминаний. При поворотах и вращении лопатки одной рукой нужно удерживать лопаточный угол, другую ладонью подложить под плечевой сустав и также удерживать. Отодвигать лопатку за ее внутренний край нужно на себя двумя руками. Во время работы с лопаткой стоим всегда со стороны лопатки.

– При работе с **крестцом** избегаем резких движений «отрывание» означает лишь потянуть таз вниз за тазовые кости. При давлении сверху на крестец стоим всегда с головы пациента, давление оказываем основаниями ладоней в направлении от себя.

– **Растяжение реберных дуг** в стороны проводится в положении пациента сидя, к нам спиной, захватывать реберные дуги надо как можно ближе к середине грудной клетки, проводить плавно и на выдохе пациента не более двух раз. Пациент при этом несколько наклоняется спиной вперед, держится руками за край стола.

2. Карта «Рефлекторно-сегментарный массаж»

Рефлекторное действие массажа заключается в распространении нервных импульсов от зон спины через вставочный нейрон и ответной реакции со стороны соответствующих органов. При заболеваниях внутренних органов в позвоночных сегментах возникают изменения кровообращения, чувствительности, мышечного тонуса, устранение которых ведет к улучшению состояния и выздоровлению.

Показания: заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, мочеполовой, нервной, опорно-двигательной систем и травмы.

Противопоказания: повышенная температура тела, онкология, гнойные воспаления, венерические болезни, кровотечения, эпилепсия, болезни лимфатической системы, туберкулез, острый период после травмы.

При массаже **не используются** косметические средства. Длительность сеанса 20 мин и увеличивается при внутренних заболеваниях до 40—60 минут. Массаж проводится ежедневно у относительно здоровых людей или 2 раза в неделю при заболеваниях внутренних органов у больных. Курс 6—10 сеансов. Максимальную интенсивность можно допустить с 15—30 лет и у астеников.

При возникновении **побочных явлений** (смещение рефлексов, тошноте, внезапных болях в теле, головной боли, ощущениях онемения, чувстве удушья) массаж прекращается, растираются реберные дуги, гребни тазовых костей, дается подслащенная вода или кусочек сахара.

Приемы массажа

1. Зона над позвоночником:

а) сближение двух ладоней до образования двух складок и перетирание их в одну. Складки: продольные, поперечные и звезда (все пальцы обеих рук плотно стоят на подушечках и смещают, перетирают кожную складку в центр). На фото прием «звезда».

б) резкое раздергивание тканей ладонями (сначала прижать ладони к коже, слегка сместить навстречу друг другу, резко раздернуть кожу).

в) вздергивание складок (поднимаемся по позвоночному столбу поперечными складочками над остистыми отростками. Складки тянем пальцами плавно вверх).

г) соскальзывание большим пальцем с остистых отростков и движение вверх вдоль позвоночника в «канавке» между позвоночником и паравертебральной группой мышц от нижнего поясничного позвонка до 7-го шейного. Сначала с одной стороны позвоночника, потом с другой.

– то же, с отягощением ладонью на большой палец

– то же, гребнем кулака

д) круговое вращение большим пальцем вокруг остистого отростка (одного или нескольких)

движение «змейкой» большим пальцем между остистыми отростками снизу-вверх вдоль позвоночника.

2. Паравертебральная зона:

а) отглаживание—растирание кулаком или локтем вдоль позвоночника с 2-х сторон поочередно на паравертебральной группе мышц;

б) отодвигаем паравертебральные мышцы от позвоночника большими пальцами от себя, а затем остальными четырьмя – к себе, в сторону позвоночника;

в) круговое точечное растирание пальцем по средней линии паравертебральных мышц большим пальцем сначала с одной стороны позвоночника, потом с другой;

г) растяжение пальцами небольших участков этих же мышц.

3. Реберная часть:

а) накаты складки кожи на 1 палец, на 4 пальца, на кулак и «промокашка». Используем обе свои руки: одна ладонью накатывает кожную складку на большой палец другой руки; на 4 ее пальца; на кулак; на тыл ее ладони. В последнем упражнении, чтобы сделать «промокашку», тыльную сторону своей кисти надо повернуть вниз, как бы опрокинуть кисть через мизинец, не ослабляя накат кожной складки второй рукой. Двигаемся снизу вверх или от боков к позвоночнику.

4. Зона лопатки: кисть клиента укладываем на крестец, стоим сбоку от пациента со стороны лопатки.

а) растирание вокруг лопатки ребром ладони;

б) накаты лопаткой на пальцы одной руки массажиста (другую ладонью подкладываем под плечевой сустав);

в) повороты лопатки вверх и вниз;

г) вращение лопатки (удерживаем угол лопатки и под плечевым суставом);

д) оттягивание лопатки на себя за ее внутренний край.

5. Крестец:

а) поглаживание и растирание гребней таза;

б) растирание крестца вдоль и поперек;

в) оттягивание плавно таза от поясничного отдела за передние ости тазовых костей;

г) давление сверху на крестец (стоим за головой клиента, отталкиваем ладонями плавно основание крестца от себя);

д) сотрясение таза (удерживаем за выступы тазовых костей и потряхиваем).

6. Грудина:

– растирание пальцами грудины и мест крепления ребер, двух первых межреберий, яремной ямки спиралевидно.

7. Положение сидя: растягивание реберных дуг на выдохе клиента (удерживаем реберные дуги у мечевидного отростка ребрами ладоней. Стоим позади клиента).

3. Конспект «Массаж при остеохондрозе»

Остеохондроз – состояние дистрофических изменений в межпозвонковом диске.

Причины: обменные нарушения, сопутствующие заболевания и неадекватные физические нагрузки. Осложнения остеохондроза: боли, смещения разрушенного диска, рефлекторное напряжение мышц спины, нарушение чувствительности (онемение, «ползание мурашек» и т.д.) и двигательные нарушения в соответствующих зонах.

Массаж при остеохондрозе повышает эффективность терапевтического лечения, уменьшает уровень боли, улучшает обменные процессы в диске и окружающих тканях, улучшает кровообращение, лимфоток и прерывает течение воспалительного процесса, выводит продукты распада, токсины, снимает рефлекторное напряжение мышц спины и оптимизирует состояние пациента.

Особое внимание во время массажа нужно уделить около-лопаточной зоне, зоне рядом с 7-м шейным позвонком, краям трапециевидных мышц, месту крепления лопатки к плечевому суставу, заднебоковой поверхности шеи, краю затылочной кости, большим затылочным буграм. Все эти зоны после поглаживания необходимо активно растереть и провести разминание. Уместна тракция (растяжение) края трапециевидной мышцы: кулаками, скользя по краю, как бы опускаем плечи вниз и, далее, поднимаемся к затылочной кости, притягиваем голову на себя. (Положение массажиста при этом – за головой пациента). Растирание края затылочной кости и больших затылочных бугров может быть болезненным из-за характерной отечности и набухания этих зон. Поэтому приветствуется применение противовоспалительного бальзама в минимальном количестве и локально.

Большим подспорьем будет применение в данном массаже рефлекторно-сегментарных техник: формирование ладонями двух кожных складок и перетирание их встречным движением в одну, резкое раздергивание кожных складок, любое смещение и перемещение тканей, скольжение пальцем между остистыми отростками снизу вверх, отодвигание от позвоночного столба околопозвоночных мышц и т. д. Полезны также действия с лопаткой: повороты лопатки вверх и вниз, вращение (при этом одной рукой удерживаем лопаточный угол, вторую подкладываем под плечевой сустав и удерживаем его), отодвигание лопатки к себе, растирание и разминание зоны непосредственно под лопаточной костью.

Меняя положение верхней конечности пациента, мы меняем положение ее мышц и можем с разных позиций наилучшим образом проработать ту или иную мышцу; поэтому будем отводить руку пациента в сторону от тела и удерживать ее одной рукой, другую же массировать трицепс и лопаточную зону; далее, по аналогии, отводить руку вверх к голове и массировать дельтовидную мышцу и лопаточную зону и, наконец, укладывать кисть пациента на крестец и в этом положении продолжать массаж.

Важно уметь работать с таким пациентом при его положении «на боку», когда мы имеем лучшую возможность растянуть край трапециевидной мышцы. (Мы помним, что под данной мышцей по надплечью проходят нервы шейного, плечевого сплетения, иннервирующие верхнюю конечность, а при рефлекторном напряжении мышцы нервы ею пережимаются, что не только усиливает боль, но и дает ощущение онемения в конечности.) В положении «на боку» под голову (а именно, под шею) пациента нужно положить жесткую подушку, «верхнюю» его руку уложить за его спину свободно. Тракция края трапеции проводится попеременным давлением ладонью на затылочную кость (зона за ухом, направление силы воздействия «от себя») и оттягиванием на себя плечевого сустава другой рукой с силой, соразмерной состоянию трапециевидной мышцы. После этого проводится разминание пальцами шейного участка края трапеции и по надплечью. (Одной рукой при этом продолжаем воздействовать либо на затылоч-

ную кость, либо на плечевой сустав, оставляя мышцу в растянутом состоянии для лучшего расслабления).

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.