

Массаж

**Массажные приёмы
и их воздействие на
организм**



Массаж

Илья Мельников

**Массажные приемы и их
воздействие на организм**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Массажные приемы и их воздействие на организм /
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

Существуют основные и вспомогательные приемы лечебного массажа. Они отличаются по своей сущности и влиянию на организм. О том каким приемом и в какой ситуации надо пользоваться , а так же какого результата можно добиться с помощью разных приемов, вы сможете узнать прочитав нашу книгу.

Содержание

Как влияет на организм поглаживание	6
Как влияет на организм растирание	7
Как влияет на организм разминание	8
Как влияет на организм вибрация	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Илья Мельников

Массажные приемы и их воздействие на организм

Приемы массажа отличаются по своей сущности и влиянию на организм. В классическом массаже различают 4 основных приема:

поглаживание;
растирание;
разминание;
вибрация.

Как влияет на организм поглаживание

Поглаживание является обязательным приемом, с которого начинается процедура. Этот прием чередуют с другими, им завершают каждый сеанс массажа. При поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах массируемой области в сосудах, отдаленных от массирующего воздействия. При поверхностном поглаживании изменяется артериальное давление, повышается упругость кожи. Известно также обезболивающее и успокаивающее действие поверхностного поглаживания.

Под действием поглаживания замедляется дыхание, что свидетельствует о проявлении процессов торможения высших отделов центральной нервной системы с последующим понижением возбудимости дыхательного центра.

Более энергичное и глубокое поглаживание может оказывать возбуждающее действие на центральную нервную систему. Поглаживание у больных радикулитом вызывает ощущение приятного тепла, расслабления мышц. Кожа массируемой области делается розовой. Пульс и дыхание не меняются. Электрическая активность мышц меняется мало, тонус мышц не изменяется.

Как влияет на организм растирание

Растирание является более интенсивным приемом, чем поглаживание и выполняется с применением более значительной силы давления на массируемую область. Растирание способствует ускорению рассасывания патологического экссудата в тканях, растяжению рубцов, увеличивает подвижность кожи при сращивании ее с подлежащими тканями, повышает тонус мышц, их способность к сокращению.

При этом приеме отмечается большее ощущение тепла, чем при поглаживании, кожа массируемой области интенсивно краснеет. Растирание в местах выхода нервов, по ходу нервных стволов и в болевых точках у больных радикулитом усиливает болевые ощущения. Если воздействие интенсивное, боли держатся около 20–30 минут. При средней интенсивности нажима на ткани боли после массажа быстро стихают.

При интенсивном воздействии пульс и дыхание учащаются, электрическая активность повышается.

Как влияет на организм разминание

Разминание является приемом, при котором специальное воздействие оказывается главным образом на мышцы, причем не только а мышцу в целом, но и на отдельные ее части, сухожилия, места прикрепления.

Разминание оказывает благоприятное действие, способствует улучшению кровообращения, лимфообращения в мышцах, а также удалению из них продуктов обмена веществ, ускорению регенеративных процессов.

При разминании обычно усиливаются моторно-висцеральные рефлексy, так как этот прием особенно активно действует на мышцы. Разминание вызывает ускорение движения лимфы, увеличивает тонус мышц. У больных радикулитом с выраженным болевым синдромом разминание вызывает усиление болей, при этом иногда появляются боли в области сердца, учащается пульс на 5–6 в минуту.

При шейно-грудной локализации процесса усиливается потоотделение. В некоторых случаях возникают ощущения недостатка воздуха, общая слабость, снижается биоэлектрическая активность мышц. При парезах разминание по мере стихания болевого синдрома отрицательных явлений не вызывает.

Как влияет на организм вибрация

Вибрация является одним из наиболее частых приемов массажа. В далекой древности вибрацию использовали как один из методов лечения. Как метод лечения вибрация обладает широким спектром действия на организм и особенно на нервную систему и сердце. Под влиянием вибрации меняются ритм сердечных сокращений, артериальное давление, усиливается секреторная функция желудка. Вибрация понижает возбудимость нервной системы и уменьшает болевые ощущения.

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.