

Массаж

**спортивный массаж при повреждениях,
ушибах и переломах**



Массаж

Илья Мельников

**Спортивный массаж
при повреждениях,
ушибах и переломах**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Спортивный массаж при повреждениях, ушибах и переломах /
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

В настоящее время спортивный массаж применяют во всех видах спорта. Редко спортсмены обходятся без штатного массажиста. Тренеры придают массажу большое значение в системе подготовки спортсменов, так как применение спортивного массажа способствует совершенствованию физического состояния спортсмена, снимает утомление, повышает его жизненный тонус и физическую работоспособность. Кроме того, спортивный массаж применяют при лечении спортивных травм. Из этой книги вы узнаете какой массаж нужен легкоатлетам, тяжелоатлетам, конькобежцам, лыжникам, борцам и другим спортсменам.

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Методика спортивного массажа при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	5
Массаж при микротравмах	6
Массаж при повреждении тканей	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Спортивный массаж при повреждениях, ушибах и переломах

Методика спортивного массажа при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Современные методы подготовки спортсменов основаны на использовании больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, которые нередко приводят к перенапряжению, травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Повторные микротравмы ведут к развитию дегенеративного процесса в коллагеновых волокнах сухожилий с последующими явлениями небольшого реактивного воспаления в хорошо орошаемых элементах – сухожильных влагалищах, серозных сумках, надкостнице, мышце.

Массаж при микротравмах

Чаще всего микротравмы происходят в результате многократного травмирования одного и того же участка тела. Вначале они не дают выраженных клинических данных. При повторении появляется уже достаточно выраженная симптоматика. В зоне повреждения появляется боль, небольшая припухлость, небольшая сглаженность сустава, иногда нарушение функции. Если тренировки продолжаются, боль может стать настолько сильной, что спортсмен вынужден их прекратить.

В этом случае целью массажа является:

улучшение кровообращения;
уменьшение отека и боли;
оказание рассасывающего действия;
способствование скорейшему восстановлению функции
травмированной области опорно-двигательного аппарата.

Методика массажа

Вначале выполняют массаж мышцы, которая подверглась наибольшей перегрузке, и места прикрепления к ним сухожилий. Применяя предварительный массаж, используют приемы поглаживания, растирания, неглубокого разминания. При микротравмах опорно-двигательного аппарата нижних конечностей вначале выполняют массаж коленного сустава, затем голеностопного и мышц, которые эти суставы окружают. При этом необходимо руководствоваться степенью болевого ощущения. Если оно выражено незначительно, то с первого дня можно применять поглаживание и растирание поврежденного участка кончиками пальцев. Завершают массаж поглаживанием всей конечности. Время массажа – 5 – 10 минут.

Массаж при повреждении тканей

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.