

# Массаж

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



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Спортивный массаж**  
**при повреждениях,**  
**ушибах и переломах**  
**Серия «Массаж»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9361358](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361358)*

*Спортивный массаж при повреждениях, ушибах и переломах:*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Методика спортивного массажа при повреждениях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата	4
Массаж при микротравмах	5
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 подверг-

лась наибольшей перегрузке, и места прикрепления к ним сухожилий. Применяя предварительный массаж, используют приемы поглаживания, растирания, неглубокого разми- нания. При микротравмах опорно-двигательного аппарата нижних конечностей вначале выполняют массаж коленного сустава, затем голеностопного и мышц, которые эти суставы окружают. При этом необходимо руководствоваться степе- нью болевого ощущения. Если оно выражено незначительно, то с первого дня можно применять поглаживание и растира- ние 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.