

Массаж

**правила массажа груди,
спины и суставов**



Массаж

Илья Мельников

**Правила массажа
груди, спины и суставов**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Правила массажа груди, спины и суставов / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

В зависимости от показаний массаж груди проводят в положении пациента лежа на спине, на боку или сидя. При выполнении массажа спины пациент лежит на животе, руки вытянуты вдоль туловища, голова находится на маленькой плоской подушечке. Под живот и грудь подкладывают подушки или валики. При массаже коленного сустава исходное положение для массажа лежа. В подробности как правильно проводить массаж на определенных частях тела вы сможете узнать, прочитав нашу книгу.

Содержание

Как выполнять массаж груди	5
Как выполнять массаж спины	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Правила массажа груди, спины и суставов

Как выполнять массаж груди

Кожа передней поверхности грудной клетки тонкая и легко собирается в складку. В ней много потовых желез. В верхней части передней поверхности находятся большие грудные мышцы, под ними – малые грудные мышцы. На боковой поверхности расположены передние зубчатые мышцы. От нижней части грудной клетки начинаются косая мышца живота и прямые мышцы живота.

Межреберные мышцы состоят из двух слоев: наружных межреберных и внутренних межреберных мышц. Между этими мышцами проходят сосуды и нервы. Внутренняя артерия молочной железы и ее ветви анастомозируют с сосудами заднего отдела грудной клетки, отходящими от аорты и обеспечивают кровоснабжение передней поверхности грудной клетки.

Подмышечная артерия и ветви подлопаточной артерии снабжают кровью боковую поверхность грудной клетки. Иннервируют грудную клетку межреберные нервы и ветви из подключичного отдела плечевого сплетения. Лимфатические сосуды идут рядом с поверхностными венами к надключичным, подключичным и подмышечным узлам.

В зависимости от показаний массаж груди проводят в положении пациента лежа на спине, на боку или сидя. Движения направлены от грудины по большой грудной мышце дугообразно вверх, а на боковой поверхности и в нижней части груди – к подмышечной ямке.

Начинают массаж груди с поверхностного плоскостного, а затем обхватывающего поглаживания ладонями. После этого избирательно массируют большие грудные мышцы, передние зубчатые мышцы. При показаниях массируют межреберные нервы, молочные железы.

Большая грудная мышца начинается от края грудины и ребер, и, соединяясь в большой пучок, прикрепляется к плечевой кости. Наружный край мышцы образует переднюю стенку подмышечной ямки. Мышечные волокна идут от ключицы и от грудины к плечевой кости. Направление массажных движений соответствует ходу мышечных волокон. Ладонь одной руки от ключицы движется к подмышечной ямке, ладонь другой руки движется от грудины к плечевому суставу. Руки обходят сосок.

Применяют поглаживание, круговое растирание ладонями или кончиками пальцев. При разминании мышцу захватывают первым и вторыми пальцами поперек хода ее волокон. Передняя зубчатая мышца начинается из боковой поверхности грудной клетки, направляется вверх, кзади и прикрепляется к лопатке. Направление массажных движений по ходу волокон в сторону лопатки.

Массаж проводят в положении пациента на боку, руку его отводят за спину так, чтобы тыльная сторона ладони находилась у поясничной области, или же руку закладывают за голову. Массажист кладет руку косо на боковую поверхность грудной клетки, при этом основание ладони должно лежать на передней подмышечной линии, а все пальцы направлены в сторону лопатки. Проводят поглаживание, круговое растирание и продольное разминание мышцы до II до IX ребра и в межреберных промежутках по направлению кверху, к нижнему углу лопатки и позвоночнику.

Межреберные мышцы массируют в межреберных промежутках в направлении от грудины к позвоночнику, при поглаживании располагают первый или третий палец в межреберьях. При круговых растираниях кожу сдвигают.

При массаже межреберий в положении сидя руки пациента отводят в сторону, массажист располагается за его спиной. В заключении массаж груди проводят в положении пациента на

спине и повторяют приемы плоскостного и обхватывающего поглаживания. Затем во время выдоха массажист мягко сжимает 5–6 раз грудную клетку, положив ладони на нижний край реберной дуги.

Массаж межреберных нервов выполняют при невралгии первым или вторым пальцем или вторым и третьим одновременно. Применяют поглаживание, растирание, непрерывистую вибрацию. Болевые точки расположены в местах выхода нервов кнаружи от остистых отростков позвоночника, по подмышечной линии и в области соединения ребер с грудиной в точках выхода ветвей нерва на поверхность.

Массаж молочной железы выполняют для усиления выделения секрета только в период лактации приемами нежного поглаживания, растирания, пунктирования в направлении от основания молочной железы к соску, не касаясь его. В других случаях молочные железы не массируют.

При массаже груди не следует применять интенсивных воздействий на передней поверхности грудной клетки у мест прикрепления ребер к груди, так как эти точки очень чувствительны. Массаж передней поверхности грудной клетки обязательно должен сочетаться с массажем грудного отдела спины.

Для укрепления мышц и развития функции дыхания необходимо применять физические упражнения.

Как выполнять массаж спины

Кожа спины плотная, малоподвижная посередине и хорошо смещается с боков. На спине поверхностно расположены трапециевидная и широчайшая мышцы. Под ними находятся мышца поднимающая лопатку; ромбовидные мышцы и более глубоко – задние зубчатые мышцы.

Особенностью мышц спины является то, что их невозможно отвести от кости. Сосуды и нервы спины многочисленны, имеют большое число анастомозов. Лимфатические узлы туловища расположены сверху – в надключичной и подмышечной областях, и снизу – в паховой области.

Лимфатические узлы переплетаются и есть области, из которых одни сосуды несут лимфу кверху, а другие – книзу. Такой областью является участок книзу от углов лопаток. На спине имеются два противоположных тока лимфы: сверху вниз и снизу вверх. Возможно, одна лимфатическая система расположена под другой в различных плоскостях и функционируют они независимо друг от друга. Поэтому массаж рекомендуется выполнять в противоположных направлениях: сверху вниз и снизу вверх.

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.