

# Массаж

**живота и внутренних органов  
брюшной полости**



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Массаж живота и внутренних  
органов брюшной полости**  
**Серия «Массаж»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9361325](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361325)  
Массаж живота и внутренних органов брюшной полости:*

**Аннотация**

Как правильно выполнять массаж брюшной стенки? Как массировать органы брюшной полости? Возможен ли массаж нервного сплетения? На эти и другие вопросы вы найдёте ответы в данной книге.

# Содержание

Как выполнять массаж живота	4
Как выполнять массаж передней брюшной стенки	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Илья Мельников**

## **Массаж живота и внутренних органов брюшной полости**

### **Как выполнять массаж живота**

Границами живота являются: сверху – нижний край грудной клетки; снизу – паховая связка, верхний край лобковых костей и гребни подвздошной кости; сбоку – подмышечные линии. Эти границы условны, так как вверху они зависят от расположения диафрагмы, а внизу от дна полости малого таза. Стенки брюшной полости снабжаются кровью пристеночными ветвями брюшной аорты, внутренней грудной артерии и пристеночными ветвями наружной и внутренней подвздошных артерий.

Отток венозной крови совершается по одноименным венам системы нижней и верхней полых вен. Лимфатические сосуды из верхней половины передней брюшной стенки несут лимфу в подмышечные узлы, а из нижней половины несут в паховые узлы. Из глубоких слоев подчревной области лимфа поступает в межреберные узлы, из чревной – в

поясничные узлы, из подчревной (лобковой) – в подвздошные узлы. Массаж живота разделяется на массаж брюшной стенки, органов брюшной полости и нервного сплетения.

# **Как выполнять массаж передней брюшной стенки**

Исходное положение: пациент лежит на спине с приподнятой головой, под коленями валик. Можно согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах для лучшего расслабления мышц живота.

Массаж начинают с нежного кругового плоскостного поглаживания концами третьего – четвертого или второго – четвертого пальцев вокруг пупка с опорой на первый палец. После этого всей ладонью поглаживают поверхность живота. При выраженном подкожном жировом слое добавляют растирание пилением, штрихованием, пересеканием и перетиранием.

Разминание применяют при показаниях и выполняют продольно, поперечно, с валянием, накатыванием. Накатывание проводят двумя руками: кулаком одной руки вдавливают тыльной поверхностью и накатывают мягкие ткани на ладонь другой руки. Этим приемом охватывают весь живот спереди и с боковых сторон. Растирание проводят от нижнего края ребер в направлении к позвоночнику. Применяют вибрацию в форме пунктирования подушечками пальцев, при хорошей переносимости проводят похлопывание.

Специальное воздействие на прямые мышцы состоит в

массаже их в определенной последовательности. Двумя руками начинают движение от верхнего края лобковой кости в направлении вверх к хрящам пятого и седьмого ребер и мечевидного отростка грудины.

Используют приемы щипцеобразного поглаживания, глажения, кругообразного и зигзагообразного растирания, поперечного разминания с направлением движения снизу вверх и сверху вниз.

### **Массаж косых мышц выполняют следующим образом:**

ладони кладут на боковые поверхности живота, позади гребней подвздошных костей и применяют обхватывающее поглаживание, а затем растирания, двигая руки к средней линии.

В завершении массажа выполняют легкое поглаживание по всей поверхности живота в направлении справа налево подушечками второго – пятого пальцев, а также всей ладонью. Затем применяют встряхивание вверх и в стороны. Для этого захватывают правой рукой левую сторону поясничной области, а левой рукой – правую сторону поясничной области. Встряхивают живот 5 раз. Завершают массаж нежным поглаживанием.

# 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.