

# Массаж

**Основные виды  
и техники**



Массаж

Илья Мельников

# **Основные виды и техники**

«Мельников И.В.»

2013

## **Мельников И. В.**

Основные виды и техники / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

Массаж относится к активным лечебно-профилактическим методам воздействия не только на больной, но и на здоровый организм человека. Различают несколько разновидностей лечебного массажа, а так же основные и вспомогательные приемы. Основой методики является воздействие на мышцы с целью их максимального растяжения, при этом направление массажных движений должны соответствовать ходу мышечных волокон массируемой мышцы или группы мышц. Воздействие осуществляется последовательно от поверхностных к более глубоким слоям тканей. Подробнее обо всем вы сможете узнать из нашей книги.

# Содержание

Виды массажа	5
Сегментарно-рефлекторный массаж	6
Лечебный массаж	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Илья Мельников**

## **Основные виды и техники массажа**

### **Виды массажа**

Массаж относится к активным лечебно-профилактическим методам воздействия не только на больной, но и на здоровый организм человека. Сущность массажа сводится к тому, что руками массажиста или специальными приборами обнаженное тело человека подвергается слабыми или сильными, поверхностным или глубоким механическим раздражениям. В настоящее время во многих лечебно-профилактических учреждениях имеются разнообразные устройства для массажа, вибрационные, пневматические, вакуумные и другие аппараты. Но ни один аппарат не может заменить ловкие, сильные, чуткие пальцы массажиста, когда необходимо не только воздействовать на тело человека, но и ощутить ответную реакцию его тканей, чтобы вовремя снизить или усилить давление, своевременно заменить один прием массажных движений другим. Различают следующие виды массажа

- лечебный;
- спортивный;
- сегментарно-рефлекторный
- самомассаж
- гигиенический;
- косметический;
- детский;
- механический.

Одной из разновидностей массажа является сегментарно-рефлекторный массаж. В его основе лежит использование особенностей сегментарного строения тела: раздражение кожных рецепторов определенных зон оказывает воздействие на внутренние органы и системы организма, иннервируемые теми же сегментами спинного мозга. Воздействуя массажем на соответствующие сегменты кожи, можно возбуждать каждую из этих рефлексогенных зон с ее сложными связями и получать ответ в виде разнообразных физиологических реакций со стороны определенных органов и тканей.

Так называемая воротниковая зона, соответствующая сегментарной зоне CIV, особенно богата рецепторами (шейные симпатические ганглии и вегетативные центры грудной части спинного мозга). Массаж этой зоны делают, например, при мигрени вазомоторного происхождения, при гипертонической болезни.

Для оказания влияния на центральную нервную систему, органы грудной клетки и сосуды верхних конечностей, массируют паравертебральные области шейных и верхнегрудных спинномозговых сегментов, ткани головы, шеи и воротниковой зоны.

Для воздействия на сосуды нижних конечностей, органы брюшной полости малого таза малого таза массируют паравертебральные области нижнегрудных, поясничных и крестцовых спинномозговых сегментов, ткани области таза и грудной клетки.

## Сегментарно-рефлекторный массаж

или массаж рефлекторных зон оказывает более полное регулирующее и нормализующее влияние на обменные процессы, секреторную деятельность и другие функции организма. При сегментарно-рефлекторном воздействии применяют четыре основных приема массажа:

поглаживание;  
растирание;  
разминание;  
вибрацию.

Используют также и вспомогательные приемы:

штрихование, пиление, валиние, растяжение и др.

Методики классического и сегментарного массажа могут выполняться последовательно или самостоятельно. Последовательность приемов в методике сегментарного массажа четко разработана и позволяет массажисту допускать отступлений. В этой методике используются приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Основой методики является воздействие на мышцы с целью их максимального растяжения, при этом направление массажных движений должны соответствовать ходу мышечных волокон массируемой мышцы или группы мышц. Воздействие осуществляется последовательно от поверхностных к более глубоким слоям тканей.

Воздействие на наиболее болезненные точки при сегментарном массаже осуществляют как можно раньше и только при сильных болях от этого правила отступают. Массаж конечностей включают после 3–6 сеанса, постепенно добавляя области в следующей последовательности: бедро, голень, стопа. Соответственно: плечо, предплечье, кисть.

Разновидностью сегментарно-рефлекторного массажа является точечный массаж, при котором массируют узко ограниченные части тела. Выбор точек определяется их функциональной активностью и топографическим соответствием проекции проходящих в тканях нервных стволов и сосудисто-нервных пучков.

## **Лечебный массаж**

Лечебный массаж применяют при различных заболеваниях и травмах. Этот вид массажа широко используется при комплексном лечении в лечебно-профилактических учреждениях, представляя собой так называемый классический массаж, основы которого были заложены в XVIII веке.

К. Лингом был предложен шведский врачебный массаж. Однако этот массаж существенно отличается от классического. Задача этого массажа состоит в разминании уплотнений, в растягивании сосудисто-нервных пучков, мышц, а не в стремлении улучшить кровообращение и лимфообращение. Шведский массаж проводится не в направлении тока лимфы, как это принято в классическом массаже, а наоборот.

## **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.