

## ТЕМА 2

### ПРИЙОМИ МАСАЖУ: ПОГЛАДЖУВАННЯ ТА РОЗТИРАННЯ

**Мета роботи:** ознайомитися з основними техніками та прийомами масажу, навчитися розрізняти техніки та види погладжування й розтирання, знати їхній вплив на організм людини.

#### **План практичної роботи:**

1. Заповнити таблицю прийомів масажу та їхніх різновидів.
2. Законспектувати дані про основні різновиди погладжування.
3. Законспектувати дані про основні різновиди розтирання.
4. Показати на практиці основні прийоми погладжування.
5. Показати на практиці основні прийоми розтирання.

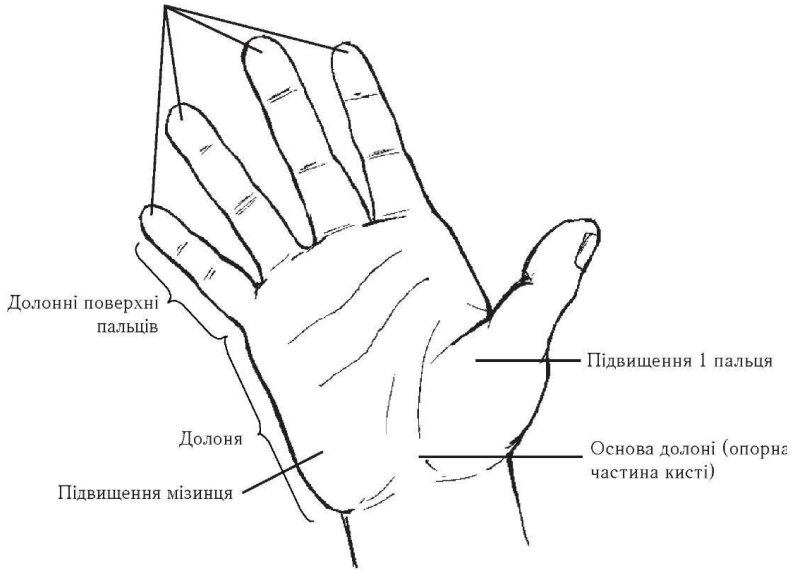
#### **Теоретичний матеріал**

##### **1. Техніка та прийоми масажу.**

Техніка масажу – спосіб виконання окремих прийомів, які дають можливість досягнути якнайкращого результату за якнайкоротший час. Техніка масажу руками сформувалась давно і описана багатьма авторами. На сьогодні найбільш поширена техніка класичного масажу, описана у 1966 р. О.Ф. Вербовим. Згідно цієї техніки, масаж виконується спеціальними рухами рук, що називаються прийомами. О.Ф. Вербов виділяє 4 основних прийоми масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрацію.

Різниця в техніці виконання прийомів у першу чергу зумовлена положенням рук відносно поверхні масажованої ділянки під час виконання прийому, контактом кисті чи її окремих ділянок зі шкірою, глибиною масажних впливів, видом тканин, які підлягають масажу, характером рухів, що здійснює масажист.

Найменування частин кисті, за допомогою яких здійснюються прийоми масажу



### Долонна поверхня кисті



### Тильна поверхня кисті

## Основні прийоми масажу та їх різновиди (за В.І. Дубровським)

Основний прийом	Різновид основних прийомів	Характеристика прийомів масажу в напрямку їх виконання	Частина руки, якою виконується прийом масажу
Погладжування	Гладження Гребенеподібне Щипцеподібне Хрестоподібне	Площинне (поздовжнє, поперечне, спіралеподібне) Охоплююче (зигзагоподібне, кільцеве, поперечне)	Долонею, тильною поверхнею кисті, вказівним та великим пальцями, великим пальцем і долонною поверхнею, II–V пальцями, основою долоні
Розтирання	Пиляння Зміщення Щипцеподібне Хрестоподібне	Площинне (поздовжнє, поперечне, спіралеподібне, колове) Охоплююче (зигзагоподібне, кільцеве, поперечне)	Долонею, великим пальцем (пальцями), II–IV пальцями, основою долоні, кулаком (кулаками), фалангами зігнутих II–V пальців, ліктьовим краєм кисті, передпліччям, великим та вказівним пальцями
Розминання	Валяння, зміщення, витискання, щипцеподібне стискання, надавлювання, витягнення (розтягнення)	Поздовжнє Поперечне Кільцеве Спіралеподібне	Одною рукою (ординарне), двома руками (подвійне кільцеве), великим пальцем (пальцями), основою долоні, фалангами зігнутих пальців, подушечками II–V пальців, ліктем тощо.
Вібрація	Потрушування Струшування Струс Пересікання	Неперервне (стабільне, лабільне) Перервне	Долонею, великим пальцем (пальцями), великим та вказівним пальцями, вказівним і

			середнім пальцями, основою долоні
Ударні прийоми	Рубання Поколачування Поплескування	Поздовжнє Поперечне	Ліктьовим краєм кисті, долонею (долонями), кулаками, ліктьовим краєм кисті із зігнутими пальцями тощо.

## 2. Погладжування.

Погладжування – один із найпоширеніших прийомів масажу. Погладжування впливає лише на шкіру.

Цей прийом застосовують на початку і наприкінці масажу, а також при заміні одного прийому на інший.

### *Фізіологічна дія погладжування на організм*

- Очищує шкіру від зроговілих лусок і залишків секрету потових і сальних залоз, поліпшує дихання шкіри, активує функцію сальних і потових залоз.
- Сприяє розширенню капілярів шкіри, тобто стимулює обмінні процеси в шкірі і підшкірній жировій клітковині.
- Сприяє поліпшенню кровообігу, оскільки внаслідок розкриття резервних капілярів збільшується об'єм кисню, що потрапляє до тканин. Корисну дію цей прийом справляє і на кровоносні судини, підвищуючи еластичність їхніх стінок.
- Сприяє зменшенню набряку, що допомагає відтоку лімфи та венозної крові.
- Сприяє очищенню організму, оскільки в результаті погладжування з організму виводяться продукти розпаду.
- Справляє знеболювальний ефект у разі травм та інших захворювань (особливо за умови тривалого застосування).
- Справляє заспокійливу дію на ЦНС.
- Сприяє м'язовому розслабленню.
- Підвищує місцеву температуру шкіри.
- Збільшує кількість еритроцитів і тромбоцитів.
- Поліпшує еластичність і пружність шкіри.



Дія погладжування на ЦНС залежить від дозування і методів виконання цього прийому: глибоке погладжування здатне збуджувати нервову систему, а поверхнєве, навпаки, заспокоювати.

Особливо ефективним є застосування прийому погладжування при безсонні і підвищеній збудливості нервової системи, після значного фізичного навантаження, у разі травматичних ушкоджень тощо.

Погладжування також сприяє розслабленню м'язів перед проведенням подальших прийомів масажу.

Під час виконання погладжування руки повинні легко ковзати поверхнею шкіри, торкаючись до неї дуже ніжно. Всі рухи виконуються по ходу лімфатичних судин і вен. До виключень можна віднести площинне поверхнєве погладжування, яке можна виконувати у будь-якому напрямку.

Якщо на тілі є набряк або синець, рух варто починати з ділянки, яка розташована вище. Це дозволить полегшити відтік рідини. Як правило даний прийом використовується в сукупності з іншими, але його можна виконувати в якості окремого масажної дії. При його виконанні варто пам'ятати, що спочатку потрібно використовувати поверхнєве погладжування, а лише потім застосовувати більш глибокі прийоми.

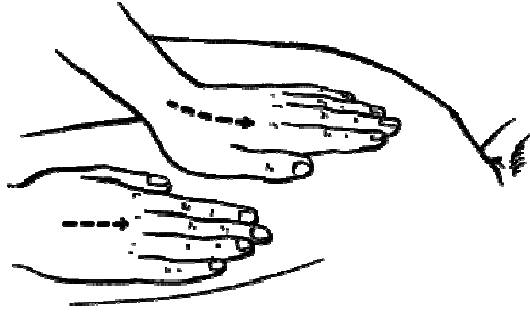
Більш глибокі погладжування варто застосовувати на ділянці згинання кінцівок. Саме в цій області проходять найбільші лімфатичні і кровоносні судини. Прийом виконується ритмічно, за 1 хвилину виконується приблизно 25–26 рухів. Рухи не повинні бути занадто різкими і швидкими, щоб не допустити зміщення шкіри.

### ***Техніка та види погладжування***

Погладжування поділяють на:

- площинне погладжування;
- охоплююче погладжування.

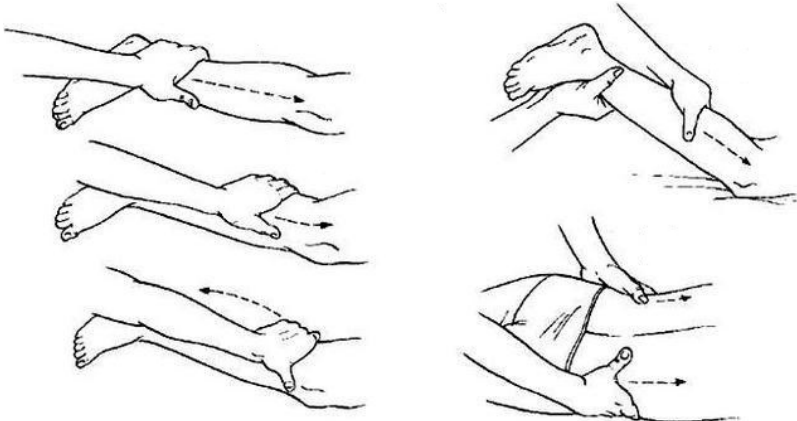
Площинне як правило виконують на великих і рівних поверхнях тіла (спина, живіт, груди). Виконуючи площинний прийом погладжування, кисть повинна бути розслаблена, пальці випрямлені та зімкнуті. Рухи можуть бути довільними: по колу, поперечними, поздовжніми, по спіралі. Виконувати можна як однією, так і двома руками.



### *Площинне погладжування*

Охоплюючий вид погладжування застосовують для масажу рук і ніг, для масажу сідниць, шиї, бічних областей тулуба. Прийом виконується розслабленою кистю, при цьому великий палець повинен бути відведений убік, а решта зімкнуті. Кисть щільно повинна охоплювати масажовану поверхню. Рухи можуть бути переривчастими і безпервними.

При виконанні прийому двома руками, руки повинні бути паралельними і слідувати в ритмічному напрямку. У випадку виконання прийому на ділянці з надмірним жировим шаром, потрібно посилити тиск накладанням однієї руки на іншу, створюючи додатковий тиск.



### *Охоплююче погладжування*

За силою дії погладжування існує:

- поверхнєве;
- глибоке.

Поверхнєве відрізняється м'якими і ніжними рухами. Особливий, заспокійливий вплив здійснюється на нервову систему. Також проявляється м'язове розслаблення, покращуються обмінні процеси та процеси кровообігу.

Глибокий масаж виконується із зусиллям. Натискання краще виконувати зап'ястям. Цей прийом сприяє усуненню застійних явищ і набряків, виведенню з тканин надлишку рідини. Більш глибокі прийоми значно покращують роботу кровоносної та лімфатичної системи.

Прийом погладжування, особливо площинне, може виконуватися тильною стороною декількох фаланг або бічними поверхнями пальців. Все залежить від того, на якій ділянці виконується масаж. Наприклад, для масажу міжкісткових м'язів можна використовувати подушечки вказівного і великого пальця.

Для масажу великих поверхонь тіла (спини, живота, грудей) можна використовувати погладжування долонею або кистю, стиснутою в кулак.

Погладжування також поділяють на:

- перервне;
- неперервне.

При виконанні неперервного погладжування, долоня повинна щільно прилягати до ділянки тіла, яка масажується. Даний прийом сприяє відтоку лімфи й усуває набряки. Він, у свою чергу, може бути поперемінним. При цьому одна рука заноситься над іншою.

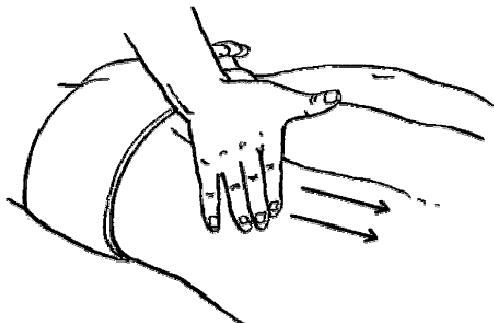
Під час перервного погладжування рухи рук мають бути короткими і ритмічними. Такий масажний прийом здійснює подразнюючу дію на рецептори нервової системи. Тому цей вид погладжування носить збудливий характер.

У залежності від напрямку рухів, погладжування поділяють на:

- прямолінійне;
- зигзагоподібне;
- спіралеподібне;
- комбіноване;
- колоподібне;

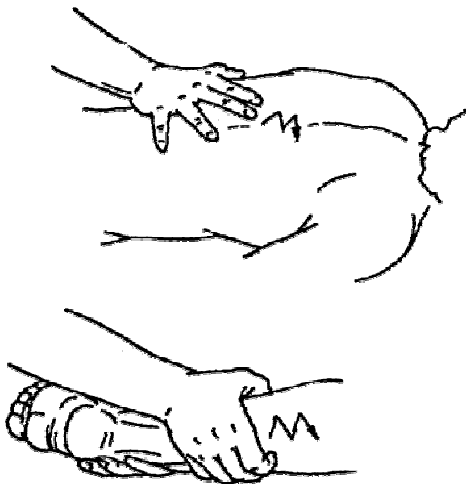
- концентричне;
- поздовжнє однією або двома руками.

Прямолінійне погладжування виконується долонею, пальці якої повинні бути притиснуті один до одного, великий трохи відведений убік. Кисть повинна бути щільно притиснута до поверхні, яка масажується.



*Прямолінійне погладжування*

Зигзагоподібне погладжування виконується швидкими і плавними зигзагоподібними рухами вперед. Даний прийом заспокоює нервову систему і викликає відчуття тепла. Виконувати його можна з різною силою натиску.



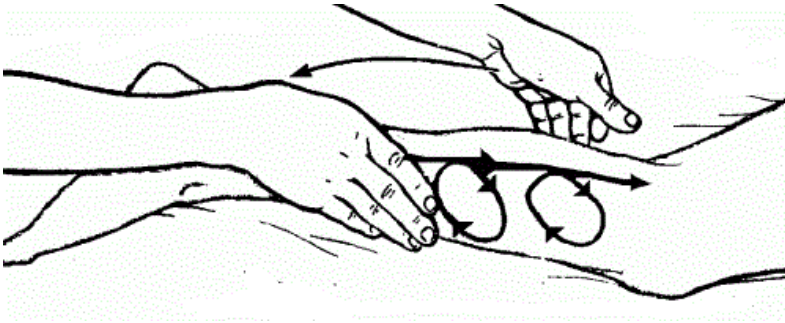
*Зигзагоподібне погладжування*

Спіралеподібне погладження виконується без особливого натиску, рухи легкі і ковзаючі. Траєкторія рухів повинна нагадувати спіраль. Такий вид погладження здійснює тонізуючу дію.



*Спіралеподібне погладження*

Комбіноване погладження являє собою поєднання прямолінійного, зигзагоподібного і спіралеподібного видів. Його можна виконувати в різних напрямках.



*Комбіноване погладження*

Колоподібне погладження виконується для масажування невеликих суглобів. Як правило, цей прийом, здійснюється основою долоні, шляхом виконання колових рухів у бік мізинця. Рухи правої руки повинні бути спрямовані за годинниковою стрілкою, а лівої – проти.



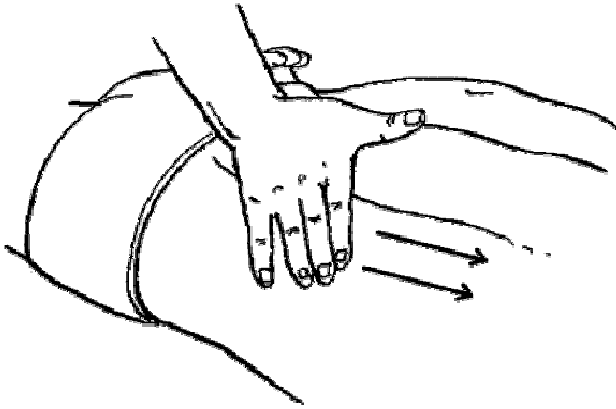
***Колоподібне погладжування***

Концентричне погладжування виконується для масажування більш великих суглобів. Для його здійснення долоні потрібно розташувати близько одна до одної. Виконується рух у вигляді вісімки. Спочатку сила впливу інтенсивна, поступово інтенсивність варто зменшити.



***Концентричне погладжування***

Для виконання поздовжнього погладжування великий палець потрібно відвести якнайдалі. Рухи виконуються кінчиками пальців вперед. При виконанні двома руками, рухи виконуються поперемінно.



### ***Поздовжнє погладжування***

Крім основних прийомів погладжування часто виконуються допоміжні:

- гребенеподібне;
- граблеподібне;
- щипцеподібне;
- хрестоподібне;
- гладіння.

Запам'ятати і застосовувати прийоми погладжування не так складно. Можна використовувати відразу всі види погладжування, а можна вибрати тільки ті, які найбільше вам підходять.

### **3. Розтирання.**

Після погладжування ще одним поширеним прийомом є розтирання, яке справляє глибоку дію, оскільки під час його виконання відбувається пересування, зміщення й розтягування тканин тіла. При розтиранні пальці або кисті рук не повинні ковзати по шкірі, як під час погладжування.

Розтирання широко використовують майже в усіх видах масажу, воно сприяє розширенню судин і посиленню кровообігу. При цьому місцева температура шкіри підвищується, покращується насичення тканин киснем і поживними речовинами, а також швидше виводяться продукти обміну.

Як правило, розтирання виконують на ділянках, які недостатньо забезпечені кров'ю: зовнішній поверхні стегна, підошовній поверхні стопи, п'яті, а також у місцях розміщення сухожилів і суглобів.

Проводити розтирання слід у повільному ритмі. За 1 хв потрібно виконувати 60–100 рухів. Без нагальної потреби не можна масажувати одну ділянку понад 10 с. Триваліше розтирання однієї й тієї самої ділянки може спричинити больові відчуття в масажованого.

Якщо потрібно збільшити силу тиснення, розтирання слід проводити з обтяженням. Тиск підвищується в разі збільшення кута між кистю і масажованою поверхнею.

При виконанні розтирання немає потреби враховувати напрямок лімфоток, напрямки рухів при розтиранні залежить лише від форми масажованої поверхні.

#### ***Фізіологічна дія розтирання на організм***

- Посилює кровообіг за рахунок розширення судин і прискорення в них кровотоку, унаслідок цього тканини отримують більше кисню, поживних і хімічно активних речовин, швидше виводяться продукти обміну.
- Сприяє розтягуванню спайок, рубців, розсмоктуванню і виведенню відкладень у тканинах суглобів.
- Сприяє підвищенню рухомості і міцності суглобів.
- Сприяє відновленню функції суглобів у разі їх захворювань, ударів, розтягнень і вивихів.
- Сповільнює старіння суглобів, діє як безпечний засіб у разі травм та інших захворювань.
- Сприяє зниженню в'язкості м'язів, їх розслабленню та підвищенню розтяжності й еластичності завдяки підвищенню температури шкіри на 3–5 °С, що зумовлено енергійним розтиранням.
- Глибоке розтирання сприяє ліквідації набряків, розсмоктуванню різних патологічних відкладень, посиленню лімфоутворення.
- У місцях виходу нервів і по їх ходу знижується збудливість, зменшується інтенсивність болю в разі невритів і невралгій.

#### ***Методичні рекомендації щодо проведення розтирання***

1. Прийоми розтирання проводять повільніше, ніж погладжування, але значно інтенсивніше.



2. Під час розтирання напрямок руху не визначають ходом лімфатичних судин, його можна здійснювати в будь-яких напрямках, оскільки здебільшого розтирання виконують на обмеженій ділянці.

3. У разі масажування малорухливих тканин (наприклад, рубців), глибоко спаяних з підлеглими тканинами, рука при розтиранні перебуває в щільному контакті зі шкірою. Цього можна досягти за умови, що при масажі не застосовують змащувальних засобів.

4. Розтирання залежно від показань може бути поверхневим і глибоким. Сила тиснення залежить від кута нахилу руки (зростання сили відбувається в разі великого кута нахилу), а також за допомогою руки, що накладають на іншу (обтяження).

5. Розтирання завжди комбінують з погладжуванням, оскільки за наявності больових відчуттів у ділянці патологічного вогнища погладжування знижує інтенсивність болю, сприяє розслабленню тканин.

6. Розтирання передують рухам у суглобах, зв'язках, готує їх до дій, які запобігають розвитку болю і навіть ушкодженню.

7. Протягом одного сеансу масажу рекомендують застосовувати тільки ті види розтирання, які зумовлені кінцевою метою масажу, місцем його проведення, станом організму.

8. Розтирання – дуже інтенсивний прийом, тому масажист повинен дотримуватися обережності, щоб не ушкодити шкіри.

### ***Техніка та види розтирання***

Щоб виконувати прийом правильно, з необхідним темпом та силою впливу, для початку потрібно розібратися в різновидах розтирання, техніці його виконання. Правильне виконання дозволить домогтися необхідного результату. Варто розуміти, що даний прийом дуже енергійний. Тому необхідно виконувати масаж з особливою обережністю, щоб не пошкодити шкіру.

Багато фахівців вважають, що основним завданням розтирання є прогрівання шкіри.

Залежно від того, на якій поверхні виконується масаж (будова суглобів, м'язів, сухожилів), залежатиме вибір напрямку рухів. Розтирання проводиться:

- у поздовжньому;
- колоподібному;
- зигзагоподібному;

- спіралеподібному напрямках.

Розтирання може виконуватися ліктьовим краєм. Воно використовується для масажу великих суглобів, колінних і кульшових. Даний прийом використовують для масажу спини, живота.



*Розтирання ліктьовим краєм*

Для масажу великих м'язових пластів використовується більш інтенсивний прийом – розтирання опорною частиною кисті. Як правило його використовують для масажу стегон, спини, сідниць. Виконувати його можна як однією, так і двома руками. Розрізняють такі види прийому:

- прямолінійне;
- колоподібне;
- спіралеподібне.

При прямолінійному розтиранні використовуються подушечки одного або декількох пальців. Прямолінійний прийом в основному застосовують для масажу обличчя, кисті, стоп.

Колоподібний вид розтирання виконується за допомогою подушечок пальців, при цьому кисть спирається на основу долоні або великий палець. Також даний прийом можна проводити одним пальцем, або тильною стороною напівзігнутих пальців. Цей спосіб розтирання застосовується для масажу грудей, спини, живота.

Спіралеподібний вид розтирання виконується ліктьовим краєм кисті, зігнутої в кулак. Використовується при масажі спини, живота, тазових областей.

Крім основних прийомів, використовуються допоміжні:

- пиляння;
- штрихування;
- стругання;
- пересікання.

**Пиляння.** Даний прийом виконується однією або двома руками. Його застосовують для масажу живота, спини, гомілки, стегон. Рух напрямків –вперед-назад із зсувом і розтягуванням підлеглих тканин. Якщо пиляння виконується двома руками, вони повинні бути розташовані на відстані 2–3 см одна від одної.

**Важливо:** кисті повинні не ковзати по масажованих тканинах, а зміщувати їх.



**Пиляння**

**Штрихування** використовується для поліпшення еластичності тканин. Також воно надає позитивний вплив в лікуванні післяопікових шкірних рубців і патологічних ущільнень. При більш інтенсивному розтиранні збільшується збудливість нервової системи, а при м'якшому підході нервова збудливість зменшується.

Даний прийом виконується за допомогою подушечок великого, вказівного і середнього пальців, розташовувати які потрібно під кутом 30 градусів по відношенню до масажованої ділянки.



### *Штрихування*

**Стругання.** Даний прийом використовується для лікування екземи та псоріазу. Також використовується у відновних цілях при лікуванні шкіри з рубцевими пошкодженнями. Стругання використовують для підвищення м'язового тону.

Варто відзначити позитивний вплив на підшкірно-жировий шар, який зменшується під впливом цього прийому. Рухи можна виконувати однією або двома руками. Кисті повинні рухатися послідовно одна за одною. Зігнутими пальцями виконується натискання, а потім зсув тканин.



### *Стругання*

**Пересікання.** Даний прийом виконується однією або двома руками. Його застосовують для масажу спини, живота, шийного відділу. Кисть повинна розташовуватися таким чином, щоб великий палець був максимально відведений убік.

При виконанні прийому руки повинні розташовуватися на відстані 2–3 см одна від одної. Руки рук повинні бути спрямованими від себе і до себе поперемінно, зміщуючи масажовані тканини.



**Пересікання**

Також виконується прийом двома руками з обтяженням. Він виконується для того, щоб виконати більш посилений вплив на шкіру. При перпендикулярному розтиранні три пальці (вказівний, середній і безіменний) чинять тиск на променевий край великого пальця іншої кисті.



**Розтирання з обтяженням**

Окрім основних прийомів розтирання іноді використовують допоміжний – дзьобоподібний.



*Дзьобоподібний прийом*

Розтирання виконується в якості підготовчого етапу перед наступним – розминанням. Спочатку прийом виконують у повільному темпі, поступово нарощуючи інтенсивність. Для посилення ефекту використовується розтирання з обтяженням.

Усі рухи необхідно здійснювати по ходу лімфатичних і кровоносних судин.

***Основні помилки при виконанні розтирання:***

- болісне виконання;
- ковзаючі рухи по шкірі, а не разом з нею;
- розтирання за допомогою прямих, а не зігнутих пальців.

**Контрольні запитання**

1. Які існують основні прийоми масажу?
2. Як називають частини кисті, які задіюють під час виконання масажу?
3. Охарактеризуйте фізіологічну дію погладжування на організм людини.
4. Охарактеризуйте фізіологічну дію розтирання на організм людини.

### ТЕМА 3

## ПРИЙОМИ МАСАЖУ: РОЗМИНАННЯ ТА ВІБРАЦІЯ

**Мета роботи:** ознайомитися з основними техніками та прийомами масажу, навчитися розрізняти техніки та види розминання й вібрації, знати їхній вплив на організм людини.

### План практичної роботи:

1. Законспектувати дані про основні різновиди розминання.
2. Законспектувати дані про основні різновиди вібрації.
3. Показати на практиці основні прийоми розминання.
4. Показати на практиці основні прийоми вібрації.

### Теоретичний матеріал

#### 1. Розминання.

Цей прийом є одним з основних у масажі. Більше половини всього часу, необхідного для сеансу масажу, відводять саме на розминання. Для підвищення ефективності розминання м'язи масажованого мають бути максимально розслаблені.

За допомогою розминання здійснюють доступ до глибоких м'язових шарів. Під час його застосування треба захоплювати м'язову тканину і притискувати її до кісток. Тканину захоплюють з одночасним її стисканням, відтягуванням і зміщенням. Увесь процес розминання можна розділити на три фази: захоплювання м'яза, відтягування і стискання, а потім розкочування і стискання.

Прийоми розминання треба проводити за допомогою великих пальців, кінчиків пальців і верхньої частини долоні. Рухи при цьому мають бути короткі, швидкі й ковзні.

Розминання слід робити повільно, безболісно, поступово підвищуючи його інтенсивність. За 1 хв здійснюють 50–60 розминальних рухів. При виконанні розминання руки не повинні зісковзати, не слід також робити різких ривків і перекручувати тканини.

Рухи мають бути безперервними, від черевця м'яза до сухожилля і назад, м'яз при цьому не слід відпускати, переміщуючись з однієї ділянки на іншу. Починати масаж треба від того місця, де м'яз переходить у сухожилля.

#### *Фізіологічна дія розминання на організм*

- Покращення циркуляції крові, лімфи і тканинної рідини; при цьому значно підвищується живлення тканин масажованої ділянки, насичення тканин киснем, поліпшується м'язовий тонус.

- Розминання сприяє швидкому вивільненню з тканин вуглекислого газу і молочної кислоти, тому розминання необхідне після значних фізичних і спортивних навантажень; розминання суттєво зменшує м'язове стомлення.

- За допомогою розминання м'язові волокна розтягуються, унаслідок цього підвищується еластичність м'язової тканини; при регулярній дії сила м'язів збільшується.

### ***Методичні рекомендації щодо проведення розминання***

Щоб домогтися найбільш максимального ефекту від проведення даного розминання, потрібно взяти до уваги кілька методичних вказівок:

1. Бажано, щоб під час масажу м'язи були максимально розслаблені.
2. Усі рухи повинні виконуватися в повільному, розміреному темпі.
3. Поступово силу впливу необхідно нарощувати.
4. Необхідно намагатися виконувати глибокі, але абсолютно безболісні рухи.
5. У масажі неприпустимі різкі ривки і перекручення м'язів.
6. Виконуючи розминання, потрібно враховувати ступінь патологічного процесу.

### ***Прийоми і техніка розминання***

***Ординарне розминання.*** Даний масажний прийом проводиться однією рукою. Його виконують наступним чином: долоня повинна щільно обхопити масажований м'яз. Пальці розташовуються таким чином: великий палець з одного боку, решта з іншого. Пальці злегка підводять тканину, здійснюючи здавлюючі, поступальні рухи.

Даний прийом виконується в повільному, м'якому, плавному темпі. Пацієнт не повинен відчувати болісних відчуттів. Виконується на м'язах кінцівок і спини.





### *Ординарне розминання*

**Подвійне кільцеве.** Виконується двома руками, рухаючись в поперечному напрямку. Проводиться наступним чином: обома руками щільно обхоплюється потрібний м'яз, пальці розташовуються так: великий палець з одного боку, решта з іншого.

Одна рука виконує відтягування м'язів, трохи здавлюючи і віджимаючи їх догори, друга рука віджимає м'яз донизу, рухаючись по його ходу. Рухи плавні, м'які, безперервні. Як правило, подвійне кільцеве розминання виконується при масажі спини, сідниць, живота.



### *Подвійне кільцеве розминання*

**Подвійне кільцеве в поздовжньому напрямку.** Виконується двома руками, які рухаються в поздовжньому напрямку. Виконується таким чином: обидві руки щільно обхоплюють необхідні м'язи, наприклад, м'язи стегна, пальці при цьому розташовуються таким чином: великі зверху, інші знизу. Великі пальці відтягують м'яз, натискаючи на нього, решта підштовхують його знизу. Прийом виконується в плавному, м'якому темпі, без больових відчуттів.



**Подвійне кільцеве розминання в поздовжньому напрямку**

**Перервне розминання.** Даний прийом може виконуватися однією або двома руками. Рухи здійснюються у поздовжньому, або поперечному напрямках. У даному випадку рухи перервні, стрибкоподібні, нерівномірні.



**Перервне розминання**

### ***Різновиди прийомів розминання***

Розминання відрізняється своїм різноманіттям форм і рухів. І це цілком виправдано, адже воно належить до основних масажних прийомів.

**Щипцеподібне розминання.** Даний вид прийом виконується однією або двома руками, пальці розташовані таким чином: великі з одного боку, решта з іншого. Пальцями захоплюється м'яз, злегка підводиться і починає розминатися між пальцями.

Прийом призначений для довгих м'язів спини, передпліччя, великогомілкових м'язів.



### ***Щипцеподібне розминання***

**Валяння.** Дана техніка є досить щадним, ніжним розминанням. В основному використовується для м'язів стегон, плечей. Виконується таким чином: долоні розташовуються паралельно одна до одної, одна рука з одного боку м'яза, друга з іншого. Далі долоні плавно стискаються і починають «перетирати» м'язи.



### ***Валяння м'язів стегна***

**Зміщення** виконується двома руками одночасно. Для цього великі пальці розташовують з одного боку м'яза, решту пальців з іншого. З тканин утворюється своєрідна складка, при легкому підніманні якої, починається зміщення убік. В основному використовується для м'язів спини, стоп.



### ***Зміщення від себе***



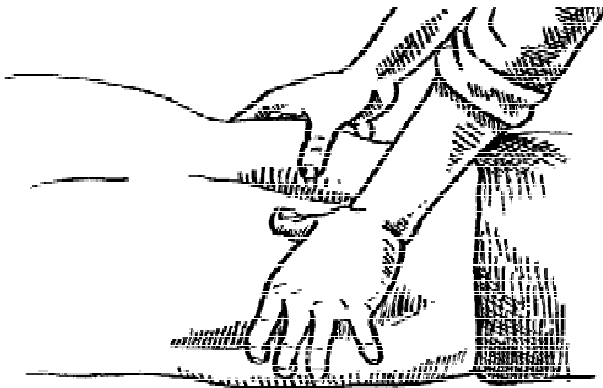
### ***Зміщення до себе***

**Пощипування.** Даний прийом може бути виконаний однією або двома руками. Пощипування виконується або великим і вказівним пальцями, або великим і всіма іншими. Як правило поєднується з погладжуванням. М'язова тканина захоплюється і відтягується вгору



### *Пощипування*

**Надавлення.** Перервний масажний прийом. Виконується вказівним, або великим пальцем. У деяких випадках виконується надавлення кулаком, з обтяженням. Надавлення здійснюється в місцях виходу нервів (м'язи спини, обличчя, при втраті еластичності шкіри).



### *Надавлення*

**Розминання основою долоні.** Даний масажний прийом виконується за допомогою основи долоні, яка щільно притискається до шкіри. З невеликим тиском виконується в різних напрямках. Прийом проводиться на м'язах спини, сідниць, великих суглобах.



***Розминання основою долоні***

***Розминання великими пальцями.*** Виконується великими пальцями обох рук. Великі пальці встановлюються на м'яз. Надавляючи по лінії м'язів, починають виконуватися кругові обертальні рухи. Прийом проводиться уздовж двох ліній.



***Розминання великими пальцями***

***Помилки при виконанні розминання:***

- напружені руки масажиста;
- болючі прийоми;
- «розривання» м'язів в різні боки;
- занадто сильне натискання.

## **2. Вібрація.**

Сутність вібрації полягає в передачі масажованим частинам тіла коливальних рухів певної частоти. У залежності від завдань масажу, вібрація може виконуватися кінчиками одного або декількох пальців, долонею, кулаком, вібромасажером.

При виконанні цього прийому необхідно стежити за тим, щоб вібраційні імпульси, не сприяли напруженню м'язів, які не приймають участь у масажі. Вібраційний вплив повинен бути спрямований досередини масажованої ділянки, а не в сторони.

Темп при виконанні вібраційних прийомів має становити 30–40 рухів за 1 хв.

### ***Фізіологічна дія вібрації на організм***

- Посилення рефлекторних реакцій організму.
- Залежно від частоти й амплітуди вібрація сприяє розширенню або звуженню судини.
- Вібрацію використовують для зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.
- Після переломів вібрація скорочує терміни утворення кісткового мозолу.
- Вібрація здатна змінювати секреторну діяльність деяких органів.

При проведенні вібрації слід пам'ятати, що сила дії залежить від кута між масажованою поверхнею і кистю масажиста. Дія тим сильніша, чим більший цей кут. Щоб дія вібрації була інтенсивнішою, кисть потрібно розмістити перпендикулярно до масажованої поверхні.

Не слід проводити вібрацію на одній ділянці більше 10 с, при цьому її бажано поєднувати з іншими прийомами масажу.

Вібрації з великою амплітудою (глибокі вібрації), які займають небагато часу, спричиняють на масажованій ділянці подразнення, а тривалі вібрації з малою амплітудою (дрібні вібрації), навпаки, заспокоюють і розслаблюють. Дуже інтенсивне проведення вібрації може призвести до виникнення в пацієнта болючості.

***Переривчасті вібрації*** (постукування, рубання тощо) на нерозслаблених м'язах також призводять до розвитку болю в пацієнта. Не можна проводити переривчасті вібрації на внутрішній поверхні стегна, у підколінній ямці, у ділянці серця і нирок.

Особливо обережно треба виконувати переривчасті вібрації під час масажу в людей похилого віку.

До виникнення болю може призвести переривчаста вібрація при її одночасному виконанні обома руками.

Обережності слід дотримуватися також при виконанні масажу методом струшування. Застосування цього методу на ділянках верхніх і нижніх кінцівок без дотримання напрямку руху може призвести до ушкодження суглобів. Зокрема, до ушкоджень ліктьового суглоба призводить струшування верхніх кінцівок, якщо виконувати його не в горизонтальній, а у вертикальній площині. Не можна проводити струшування нижньої кінцівки, зігнутої в колінному суглобі, оскільки це може призвести до ушкодження сумково-зв'язкового апарату.

Мануальна вібрація (за допомогою рук), як правило, спричинює швидке стомлення масажиста, тому зручніше проводити апаратну вібрацію.

### ***Прийоми і техніка вібрації***

Вібрацію виконують безперервним і переривчастим способом.

#### ***Безперервна вібрація***

Це прийом, при якому кисть масажиста діє на поверхню тіла, не відриваючись від неї, і передає їй безперервні коливальні рухи. Рухи слід виконувати ритмічно.

Проводити безперервну вібрацію можна подушечками одного, двох, а також усіх пальців руки; долонною і тильною поверхнею пальців; долонею або опорною поверхнею долоні; кистю, стиснутою в кулак. Тривалість виконання безперервної вібрації на одній ділянці тіла має становити 10–15 с. Загалом її виконання слід проводити зі швидкістю 100–120 коливальних рухів за 1 хв, потім швидкість вібрації треба поступово підвищувати, щоб до середини сеансу вона досягла 200 коливань за 1 хв. Наприкінці швидкість вібрацій потрібно знижувати. При виконанні безперервної вібрації слід змінювати не лише швидкість, а й тиснення. На початку і наприкінці сеансу тиснення на масажовані тканини має бути слабким, у середині сеансу – інтенсивнішим.

Виконувати безперервну вібрацію можна поздовжньо й поперечно, зигзаго- й спіралеподібно, а також прямовисно.



Якщо при виконанні вібрації рука не переміщується з одного місця, така вібрація носить назву **стабільної**. Стабільну вібрацію застосовують при масажуванні внутрішніх органів: шлунка, печінки, серця, кишок тощо. Стабільна вібрація покращує серцеву діяльність, посилює видільну функцію залоз, покращує роботу кишок, шлунка.

Існує також **точкова вібрація** – стабільна вібрація, яку виконують одним пальцем. Точкова вібрація, діючи на периферійні нервові закінчення, допомагає зменшити вираженість болю при міозиті, невралгії. Використовують точкову вібрацію при лікуванні хворих з паралічами і парезами. Під час відновного лікування вібрація може бути **лабільною**, за такого способу рука масажиста переміщується по всій масажованій поверхні.



**Точкова вібрація**

Застосовують лабільну вібрацію в лікуванні паралічів, для відновлення розслаблених м'язів і сухожилів. Проводять лабільну вібрацію за ходом нервових стовбурів.

Безперервну вібрацію можна виконувати подушечкою одного пальця (точкова вібрація). Також можна проводити вібрацію всією тильною або долонною поверхнею пальця, такий спосіб широко застосовують при лікуванні хворих із парезом мимічних м'язів, при невралгії трійчастого нерва, а також у косметичному масажі.

Виконувати безперервну вібрацію можна долонею. Цей спосіб застосовують для масажу внутрішніх органів (серце, шлунок, кишки, печінка тощо). Проводити вібрацію потрібно в темпі 200–250 коливань за 1 хв, рухи мають бути ніжними й безболісними. При масажі живота, спини, стегон, сідниць можна застосовувати

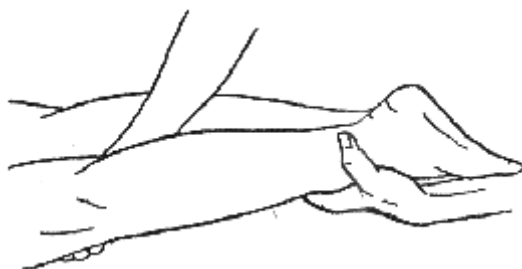
безперервну вібрацію пальцями, стиснутими в кулак. При такому способі кисть, складена в кулак, має торкатися масажованої поверхні фалангами чотирьох пальців або ж ліктьовою поверхнею долоні. Виконувати такі вібрації слід поздовжньо або поперечно. Безперервну вібрацію можна проводити із захоплюванням тканин. Цей спосіб слід використовувати при масажуванні м'язів і сухожиль. Дрібні м'язи і сухожилля захоплюють пальцями щипковим методом, а великі м'язи – за допомогою кисті.

До безперервної вібрації слід віднести допоміжні методи:

- струшування;
- підштовхування;
- трясіння.

**Струшування** використовують при масажуванні кінцівок для поліпшення кровообігу, зниження м'язового напруження, а також для підвищення рухливості м'язів і суглобів. Виконуючи струшування верхньої кінцівки, слід узяти обома руками кисть пацієнта і, злегка потягнувши її, виконати коливальні рухи вгору-вниз. Амплітуда таких коливань не повинна бути високою.

Виконуючи струшування нижньої кінцівки, однією рукою потрібно зафіксувати гомілковостопний суглоб, а іншою – обхопити склепіння стопи й злегка потягнути ногу. При цьому необхідно стежити, щоб нога була прямою. Потім слід ритмічно проводити коливальні рухи. Під час проведення струшування кінцівок в осіб похилого віку варто дотримуватися особливої обережності.



**Струшування**

**Підштовхування** застосовують для масажу внутрішніх органів. З цією метою слід покласти кисть лівої руки на ділянку органа, який масажують, і злегка натиснути, зафіксувавши руку в

такому положенні. Потім правою рукою треба провести короткі підштовхувальні рухи, натискуючи на прилеглу поверхню, ніби підштовхуючи масажований орган у напрямку лівої руки. Коливальні рухи потрібно виконувати ритмічно.



*Підштовхування*

**Трясіння** використовують для непрямого масажу внутрішніх органів (печінки, жовчного міхура, шлунка тощо). При виконанні трясіння праву руку потрібно зафіксувати на тілі в ділянці розміщення внутрішнього органа, який необхідно промасажувати. Ліву руку слід покласти на масажовану поверхню паралельно правій так, щоб великі пальці обох рук розміщувалися поряд. Швидкими й ритмічними рухами, зближуючи й віддаляючи руки одна від одної, потрібно провести коливання масажованої поверхні у вертикальному напрямку.

Трясіння живота застосовують для розсмоктування спайок у черевній порожнині, для посилення перистальтики кишок, при хронічних гастритах із секреторною недостатністю, для підвищення тонуусу непосмугованих м'язів передньої черевної стінки тощо.

Під час виконання трясіння живота обидві руки розміщують так, щоб великі пальці розміщувалися на уявній лінії, що перетинає пупок, а решта пальців обхоплювали бічні поверхні. Потім слід проводити коливальні рухи горизонтально й вертикально.

Трясіння грудної клітки сприяє поліпшенню кровообігу й посиленню еластичності легеневої тканини, тому цей прийом

застосовують при захворюваннях дихальної системи. Використовують трясіння грудної клітки при її ушкодженнях, остеохондрозі тощо.

Під час виконання трясіння кистями обох рук потрібно обхопити грудну клітку з боків і в горизонтальному напрямку здійснювати коливальні рухи. Рухи слід виконувати ритмічно.

Трясіння тазу здійснюють для лікування спайкових процесів у його ділянці, остеохондрозу і спондилозу тощо. Трясіння слід виконувати в положенні пацієнта лежачи на животі або спині. Таз потрібно обхопити кистями обох рук так, щоб пальці розміщувалися на бічних поверхнях клубових кісток. Коливальні рухи необхідно здійснювати ритмічно в горизонтальному напрямку, повільно пересуваючи кисті в бік хребта.



*Трясіння*

### *Переривчаста вібрація*

Цей різновид вібрації (іноді її ще називають *ударною*) складається з поодиноких ударів, які потрібно виконувати ритмічно, один за одним. На відміну від безперервної вібрації, кисть руки масажиста відділяється від масажованої поверхні після кожного окремого удару.

Під час виконання переривчастої вібрації удари слід наносити кінчиками пальців, напівзігнутих у суглобах. Можна завдавати удару ліктьовою поверхнею долоні (ребром долоні), кистю, стиснутою в кулак, тильною поверхнею пальців.

Проводити ударну вібрацію можна однією або обома руками поперемінно.

Основні прийоми виконання переривчастої вібрації:

- пунктирування;
- постукування;
- рубання;
- поплескування;
- хльостання.

**Пунктирування.** Цей прийом слід застосовувати на невеликих ділянках поверхні тіла, де підшкірна жирова клітковина практично відсутня (наприклад, на обличчі, у ділянці грудей), у місцях утворення кісткового мозолу після переломів, на зв'язках, сухожилках, невеликих м'язах, у місцях виходу важливих нервових стовбурів.

Виконувати пунктирування слід подушечками вказівного й середнього пальців разом або кожним з цих пальців окремо, можна також і чотирма пальцями одночасно. Пунктирування можна здійснювати як одночасно, так і послідовно (як на друкарській машинці). Для виконання пунктирування можна використовувати одну або обидві руки.

Виконуючи масаж м'язів кінцівок і волосистої частини голови, можна використовувати пунктирування з переміщенням (лабільне). Рухи при лабільному пунктируванні слід виконувати за напрямком масажних ліній до прилеглих лімфатичних вузлів.

Пунктирування без переміщень (стабільне) виконують у місцях утворення кісткового мозолу після переломів.

Щоб дія пунктирування була глибшою, необхідно збільшити кут між пальцем (пальцями), яким (якими) проводять пунктирування, і масажованою поверхнею.

Швидкість рухів при пунктируванні має становити 100–120 за 1 хв.



### ***Пунктирування***

***Постукування.*** Цей прийом позитивно діє на посмуговані й непосмуговані м'язи, зумовлюючи їх ритмічне рефлекторне скорочення. Унаслідок цього відбувається поліпшення кровопостачання тканин, підвищується їх еластичність. Найчастіше постукування разом із розминанням застосовують при парезі й атрофії м'язів.

Виконуючи постукування, слід проводити удари одним або кількома пальцями, долонною або тильною поверхнею кисті, а також кистю, стиснутою в кулак. Як правило, постукування виконують обома руками. Виконувати постукування потрібно розслабленою в променево-зап'ястковому суглобі кистю.

***Постукування одним пальцем.*** Цей спосіб постукування слід застосовувати при масажі обличчя, у місцях переломів, на невеликих м'язах і сухожилках. Виконувати постукування цим способом потрібно тильною поверхнею вказівного пальця або його ліктьовою поверхнею. Темп ударів має становити 100–130 за 1 хв. Удари слід проводити розслабленою в променево-зап'ястковому суглобі кистю.

***Постукування кількома пальцями*** застосовують при масажі обличчя способом кругового постукування, а також при масажі волосистої частини голови.

Виконувати постукування слід долонною поверхнею всіх пальців, розігнувши якнайширше випрямлені пальці в зап'ястково-фалангових суглобах. Постукування потрібно проводити поперемінно, як під час гри на фортепіано. Виконувати постукування можна тильною поверхнею пальців, а також одночасно всіма пальцями, використовуючи долонну поверхню кінчиків чотирьох пальців.

*Постукування зігнутими пальцями* слід застосовувати при масажі ділянок тіла зі значним м'язовим шаром: спина, стегна, сідниці.

Цей прийом сприяє поліпшенню м'язового тону, активації секреторних і судинних нервів. При виконанні постукування пальці потрібно зігнути так, щоб вказівний і середній злегка торкалися долоні, а в середині зігнутої кисті залишався вільний простір.

Удари слід наносити тильною поверхнею зігнутих пальців, розмістивши кисть уперек масажованої поверхні.

*Постукування кулаком* слід застосовувати в місцях розміщення значних м'язових шарів: на спині, сідницях, стегнах. При цьому кисті руки і м'язи передпліччя масажиста мають бути максимально розслабленими, інакше в пацієнта виникнуть больові відчуття. Пальці необхідно вільно зігнути в кулак таким чином, щоб їхні кінці злегка торкалися поверхні долоні, а великий палець прилягав до вказівного без напруження. Мізинець потрібно трохи відвести від решти пальців і розслабити. Удари наносять ліктьовою поверхнею кулака, кисті при ударі опускаються на масажовану поверхню перпендикулярно.

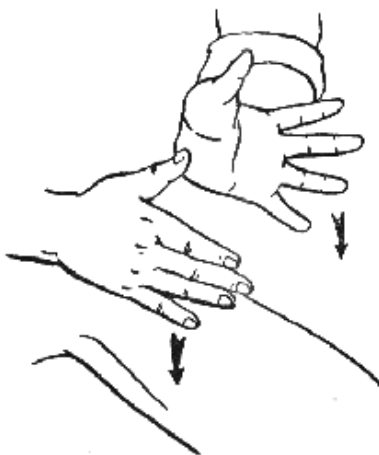


*Постукування*

**Рубання.** За допомогою цього методу покращується кровообіг, унаслідок чого приплив кисню та поживних речовин до масажованих ділянок збільшується. Посилюється лімфотік, поліпшуються обмін речовин, робота потових і сальних залоз. Рубання позитивно впливає на м'язи, особливо посмуговані й непосмуговані. Коливальні рухи при виконанні рубання поширюються вглиб, впливаючи на внутрішні органи. Застосовують рубання при масажі грудної клітки, ділянки спини, верхніх і нижніх кінцівок тощо.

Виконувати рубання слід ліктьовими поверхнями обох кистей, розмістивши руки на відстані 3–4 см одна від одної. Пальці необхідно дещо розслабити і відвести один від одного. Передпліччя потрібно зігнути під прямим або тупим кутом. Слід ритмічно стукати кистями по масажованій поверхні, у момент удару пальці між собою з'єднують.

Удари кистю з початково зімкнутими пальцями можуть спричинити больові відчуття в пацієнта, вільний простір між пальцями пом'якшує удар. Розміщувати кисті потрібно вздовж м'язових волокон. Удари під час рубання слід здійснювати зі швидкістю 250–300 за 1 хв.



**Рубання**

**Поплескування** сприяє розширенню судин, за його допомогою можна знизити чутливість нервових закінчень і



підвищити температуру масажованої поверхні. Застосовувати поплескування слід при масажі грудей, живота, спини, стегон, сідниць, кінцівок.

Виконувати поплескування потрібно долонною поверхнею кисті, злегка зігнувши пальці так, щоб під час удару між кистю і масажованою поверхнею утворилася «повітряна подушка» – це пом'якшить удар і зробить його безболісним.

Руку необхідно зігнути під прямим або тупим кутом. Удари наносять однією або обома кистями, зігнувши їх у променево-зап'ястковому суглобі.



**Поплескування**

**Хльостання** застосовують у косметичному масажі для збільшення пружності й еластичності шкіри, а також у лікувальному масажі при порезах м'язів, ожирінні, рубцевих змінах тканин. Цей метод сприяє посиленню кровообігу масажованої поверхні, покращує обмінні процеси.



**Хльостання**