

Основные приемы массажа

Классический массаж включает в себя 9 групп приемов: поглаживание, выжимание, разминание, вибрацию, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание.



1 | Ладонная сторона кисти руки



2 | Тыльная сторона кисти руки

Основными приемами являются поглаживание, растирание, разминание, вибрация и выжимание. Остальные приемы являются вспомогательными, усиливающими действие основных и помогающими добиться максимального эффекта от массажа.

Кисти рук массажиста – это его основное орудие, с помощью которого он воздействует на тело массируемого. Практически все приемы массажа

проводятся ладонной стороной кисти (рис. 1), на которой выделяются: основание ладони, ладонная поверхность пальцев, возвышения первого и пятого пальцев.

Некоторые приемы массажа проводятся тыльной стороной кисти (рис. 2): всей поверхностью, гребнями согнутых в кулак пальцев, ногтевыми фалангами пальцев, согнутых под прямым углом, и лучевым и локтевым краями кисти.

Поглаживание

Один из приемов массажа, при котором рука массажиста скользит по коже, не сдвигая ее, называется поглаживанием. Поглаживание производится в начале массажа с приложением минимального давления. В середине сеанса и по его окончании поглаживание оказывает успокаивающее действие после жестких приемов.



ВНИМАНИЕ



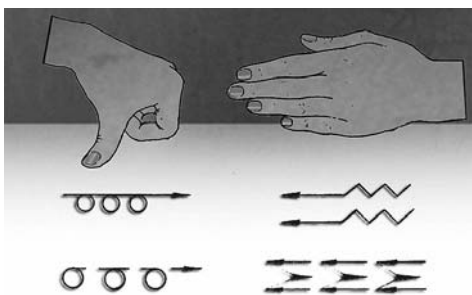
Плоскостное поглаживание применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей и шеи.



Обхватывающее поглаживание применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее.

Плоскостное поглаживание производится как одной, так и двумя ладонями в различных направлениях: вдоль мышц, поперек, кругообразно, спиралевидно, зигзагообразно (рис. 3).

Двумя руками выполняется прямое по-



3 | Направления движения рук массажиста

глаживание (рис. 4) и поглаживание в перпендикулярном направлении (рис. 5). Поглаживание тыльной стороной кисти (рис. 6) называется глажением.



4 | Прямое поглаживание



5 | Поглаживание в перпендикулярном направлении



6 | Глажение



7 | Глубокое поглаживание



9 | Обхватывающее поглаживание

Глубокое поглаживание (рис. 7) может производиться не только ладонью, но и тыльной или боковой поверхностью одного или нескольких пальцев, а также локтевым краем кисти и опорной поверхностью ладони. Усилия при поглаживании способствуют выведению из тканей продуктов метаболизма и шлаков.

РЕКОМЕНДАЦИИ



Поглаживание можно проводить как одной, так и двумя руками.



Поглаживание с отягощением (рис. 8) рекомендуется использовать на обширных участках тела с избыточным подкожным жировым слоем, а также



8 | Поглаживание с отягощением



10 | Граблеобразное поглаживание

для массирования больших мышечных пластов. Дополнительное давление создается наложением одной кисти на другую.

Обхватывающее поглаживание (рис. 9) рекомендуется для массажа боковых поверхностей туловища, мышц ягодиц, шеи и конечностей. Расслабленная кисть руки массажиста должна плотно обхватывать массируемую поверхность и плавно скользить по ней. При непрерывном поверхностном поглаживании ладонь скользит по поверхности тела, вызывая торможение реакций нервной системы и успокаивая ее. Ритмичное прерывистое глубокое поглаживание раздражает рецепторы кожи и активизирует кровообращение в тканях.

Граблеобразное поглаживание (рис. 10) выполняется расставленными выпрямленными пальцами. Оно приме-



Все приемы поглаживания допустимо применять для массажа при любом заболевании как отдельно, так и в сочетании с другими приемами. Нет необходимости использовать все виды поглаживания, нужно выбирать наиболее эффективные.



Выполняя поглаживание, нельзя применять слишком сильное давление и допускать появление у массируемого болевых ощущений. Также недопустимо смещение кожи вместо скольжения по ней. Чтобы уменьшить трение, рекомендуется использовать специальный массажный крем.

няется для массирования волосистой части головы, межреберных промежутков и тех участков кожи, где нужно обойти травмированные участки.

Для глубокого массирования крупных мышц в области спины и таза используется гребнеобразное поглаживание (рис. 11), которое проводится костными выступами фаланг пальцев, полусогнутых в кулак. Для массажа сухожилий, стопы, кисти, пальцев и небольших мышечных групп используется щипцеобразное поглаживание (рис. 12), при котором поглаживающие прямолиней-



11 | Гребнеобразное поглаживание



12 | Щипцеобразное поглаживание

ные движения осуществляются большим, указательным и средним пальцами, сложенными щипцеобразно.

Растирание

В отличие от предыдущего приема при растирании рука массажиста не скользит по коже, а сдвигает ее и растягивает в различных направлениях. Растирание проводится в любом направлении независимо от лимфотока. Оно является предварительным действием перед разминанием.

При растирании воздействие на массируемые ткани более энергичное, способствующее увеличению их подвижности по отношению к слоям, лежащим ниже. Одним из основных приемов растирания является прямолинейное (рис. 13),

производимое подушечками концевых фаланг нескольких пальцев или одного. Этот прием применяется в области суставов для массирования небольших мышечных групп, при массаже лица, а также в области основных нервных стволов. Рас-



13 | Прямолинейное растирание



16 | Круговое растирание с отягощением



14 | Растирание опорной частью кисти

тирание опорной частью кисти (рис. 14) применяется при массаже крупных мышц: спины, ягодиц, бедер. Данный прием необходимо проводить таким об-



15 | Круговое попеременное растирание



17 | Растирание локтевым краем кисти

разом, чтобы перед рукой массажиста образовывался валик смещаемой кожи. В противном случае эффективность приема будет значительно снижена.

Круговое растирание (рис. 15) может проводиться как одной рукой, так и двумя. Во втором случае движения рук должны быть попеременными.

Нельзя проводить растирание прямыми пальцами — это болезненно для массируемого и утомительно для массажиста.

Круговое растирание при необходимости проводится с отягощением (рис. 16), когда одна рука накладывается на другую для более интенсивного воздействия. Этот прием применяется практически на всех участках тела. Растирание локтевым краем кисти (рис. 17) является одним из основных приемов, который используется при массаже крупных суставов.

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА	3
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ	21
МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.	75
МАССАЖ ПРИ СКОЛИОЗЕ.	106
ПОСЛЕРОДОВОЙ МАССАЖ	125
ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ	146