

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Методика та техніка класичного масажу

Тема 11-12. Основні і допоміжні прийоми масажу-вібрація.

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ протокол № 1 від 29.08.20 р.

на ЦМР ЗДМУ протокол №1 від 29.08.20 р.

Автори:

Сазанова І.О. старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з методики та техніки класичного масажу, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Методика та техніка класичного масажу».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №11-12

Основні і допоміжні прийоми масажу-вібрація

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття 4;

1.Заняття №11-12

2.Тривалість теми 4(год.).

3.Навчальна мета: **Оволодіти прийомами вібрації.**

Знати: Фізіологічний вплив вібрації

4.Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

№ з/п	Назви попередніх дисциплін	Отримані навички
1.	Анатомія	Знати анатомічну будову тіла людини, особливості шкіри, скелетно-м'язової системи та опорно-рухового апарату.
2.	Фізіологія	Знати особливості фізіологічного стану організму у стані фізіологічного спокою та після дії на нього масажу.

5. Теоретичні дані та завдання для самостійної роботи: Вивчення фізіологічного впливу прийомів вібрації. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів вібрації.

5.1. Зміст теми:

Вібрація

Вібрація є прийомом масажу, за допомогою якого тканинам надають коливальних рухів різної швидкості й амплітуди. При цьому механічні коливання пружного середовища організму у вигляді хвиль поширюються не тільки на поверхні, але і проникають у глибину, викликаючи вібрацію внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Фізіологічний вплив вібрації

1. Механічна вібрація має поверхневий та глибокий вплив на тканини, органи та функціональні системи організму людини. Вібрація може викликати посилення, а інколи - відновлення зниклих глибоких рефлексів. Слабка вібрація викликає збудження недієздатних нервів, відносно сильна - зниження нервової збудливості.

2. Залежно від місця прикладення і характеру подразнення вібрація

викликає віддалені реакції типу шкірно-вісцеральних, моторно-вісцеральних, вісцеро-вісцеральних рефлексів.

3. При певній частоті вібрація може мати знеболюючу чи навіть анестезуючу дію, покращувати трофіку тканин, прискорювати утворення кісткового мозоля, нормалізувати тонус судин та м'язів.

4. Вібраційний масаж у помірних дозах сприяє розгортанню в організмі комплексу адаптивних реакцій, початковою ланкою яких є подразнення рецепторів віброваної ділянки, далі в процес включається гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозна система, що мобілізує захисні сили організму.

Види вібрації:

- безперервна
- переривчаста

Безперервна вібрація

Прийом безперервної вібрації полягає в тому, що рука масажиста, не відриваючись від масажованої ділянки тіла здійснює ритмічні коливальні рухи.

Основні прийоми

Безперервна вібрація може виконуватися:

- долонною поверхнею одного пальця (в місцях виходу нерва, нервових корінців на спині, за ходом нервових стовбурів, у біологічно активних точках, зонах міогельозів, у місцях перелому).
- долонною поверхнею двох або декількох пальців (у місцях виходу нервових корінців на спині, в місцях виходу нервових закінчень на поверхню лица, при масажі окремих органів, окремих м'язів, за ходом великих нервових стовбурів).
- всією долонею або опорною її частиною
- кулаком (при масажі спини, живота, сідниць, стегон)
- із захопленням тканин кистями (при масажі м'язів та сухожилків)

Серію коливальних рухів виконують з поступово зростаючою швидкістю: на початку прийому - 100-120 коливань за 1 хв, в середині - 200-300 коливань, під кінець - швидкість коливань поступово зменшується. Проводиться вібрація з поперемінним натискуванням на тканини: на початку - поверхнева, потім вона стає глибокою, під кінець - поступово слабшає.

Інтенсивність впливу вібрації залежить від кута положення пальців чи кистівідносно масажованої поверхні: чим він більший, тим сильніший вплив. Найбільш ніжно впливає вібрація, коли пальці натискають на тканини плазом (розслаблюються м'язи, зменшується біль, знімається втома, збуджуються недієздатні нерви). Найбільш інтенсивно - при перпендикулярному положенні пальців, що має стимулюючий вплив. Змінюючи силу вібрацій (швидкість та амплітуду), можна досягнути нормалізуючого впливу на діяльність нервової системи: заспокійливого при її збудженні і навпаки.

Безперервна вібрація може проводитися:

- однією чи двома руками;
- поздовжньо чи поперечно;
- зигзагоподібними чи спіралеподібними рухами;
- без переміщення по поверхні тіла (стабільна вібрація);
- з переміщенням по поверхні тіла (лабільна вібрація).

Стабільна вібрація одним пальцем називається точковою. Вона використовується для зменшення больового синдрому, стимуляції діяльності нервів, прискорення утворення кісткового мозоля, послаблення тону м'язів при їх гіпертонусі, нормалізації діяльності внутрішніх органів, для рефлекторного впливу на діяльність органів та систем.

Лабільна вібрація може проводитися за ходом нервових стовбурів та м'язових волокон для стимуляції діяльності послаблених та паретичних м'язів, за ходом кишечника - для нормалізації його діяльності.

Допоміжні прийоми безперервної вібрації:

- стрясування
- струшування
- підштовхування
- потрушування

Потрушування

Кисть масажиста з широко розведеними пальцями накладається на м'яз (групу м'язів), і, дещо обхопивши його, проводять потрушування. Коливальні рухи виконують у поперечному та поздовжньому напрямках з поступово наростаючою та затухаючою швидкістю.

Потрушування використовують на ослаблених м'язах. Цей прийом стимулює скоротливу і рухову функції м'язів, сприяє відновленню рефлексів, поліпшує лімфотік, особливо при набряках, знімає біль, є ефективним при лікуванні наслідків поранень і травм м'язових тканин, при рубцях та злукових процесах у м'язах.

Стрясування

Використовується для впливу на внутрішні органи: печінку, жовчний міхур, шлунок, кишечник; при масажі живота, грудної клітки, таза, гортані, глотки, носа. Масажована ділянка розміщується між першим та іншими пальцями чи між обома кистями.

При стрясанні органів черевної порожнини праву руку накладають на місце проєкції внутрішнього органа, ліву - паралельно правій, щоб великі пальці обох рук були направлені один до одного. Швидкими коливальними прямовисними рухами викликають стрясування відповідного органа. При цьому руки поступово віддаляються та зближуються між собою. При стрясанні живота обидві руки розміщуються з обох боків живота так, щоб великі пальці були на рівні пупка. Стрясування живота та органів черевної порожнини поліпшує кровопостачання в малому та великому колах кровообігу, активізує лімфотік, посилює секрецію, підвищує тонус непосмугованої мускулатури,

стимулює перистальтику, сприяє розсмоктуванню злук, тонізує м'язи передньої черевної стінки.

Стрясання грудної клітки проводиться руками, розміщеними з обох боків грудної клітки, які здійснюють ритмічні, в горизонтальному напрямку, коливальні рухи. Використовується для збільшення еластичності та рухомості грудної клітки (після травми грудної клітки, для лікування спондиліозу, остеохондрозу). Стрясання покращує кровообіг у великому та малому колах кровообігу, прискорює лімфотік, поліпшує еластичність легеневої тканини, зменшує застійні явища в ній, прискорює розсмоктування ексудатів та інфільтратів, відходження харкотиння.

Стрясання таза проводиться в положенні хворого лежачи на животі. Руки розміщуються так, щоб великі пальці були на задній поверхні, інші - на гребенях клубових кісток. Проводять ритмічні коливальні рухи справа-наліво, вперед-назад і навпаки. Використовується для поліпшення кровообігу в органах малого таза, при наявності злукових процесів, при обмінно-дистрофічних захворюваннях хребтового стовпа (спондиліоз, остеохондроз), для стимуляції функції статевих залоз.

Стрясання гортані виконується однією рукою: великий палець розміщується з одного боку, а вказівний або II-III - з другого. Виконують ритмічні коливальні рухи, зміщуючи гортань зліва направо, зверху вниз і навпаки. Використовується при парезі голосових зв'язок, хронічному ларингіті, розладах фонації.

Струшування

Використовується при масажі кінцівок. Струшування верхньої кінцівки проводиться в положенні хворого сидячи чи лежачи: масажист бере обома руками кисть пацієнта, піднімає вперед, злегка натягує руку і виконує швидкі, з невеликою амплітудою, у вертикальному напрямку коливальні рухи, поступово відводячи руку та повертаючи її назад. М'язи руки повинні бути максимально розслабленими, згинання в ліктьовому суглобі не допускається. Струшування передпліччя проводиться при зігнутої у ліктьовому суглобі кінцівки.

Струшування нижньої кінцівки проводиться в положенні хворого лежачи на спині: одна рука масажиста обхоплює ногу з боку п'яtkового сухожилка, інша - на склепінні стопи. Дещо натягнувши ногу, масажист виконує повільні ритмічні коливальні рухи у вертикальному напрямку, повільно відводячи та приводячи ногу. Нога не повинна згинатися в колінному суглобі, м'язи максимально розслаблені.

Струшування використовується для стимуляції лімфо- та кровотоку, для зниження м'язового напруження, для збільшення рухомості суглобів, при контрактурах та злукових процесах.

Підштовхування

Використовують при масажі шлунка, кишечника: ліва рука накладається на ділянку проекції внутрішнього органа на поверхню тіла, права - короткими ритмічними поштовхами підштовхує шкіру, підлеглі тканини, органи до лівої

руки. Амплітуда рухів більша, ніж при струшуванні, проводиться в більш повільному темпі. Використовується для стимуляції діяльності шлунка та кишечника, для попередження та розсмоктування злук, при опущенні внутрішніх органів.

Переривчата вібрація

При проведенні переривчастої вібрації рука масажиста, дотикаючись до поверхні тіла, кожен раз відходить від неї, в результаті чого вібраційні рухи стають переривчастими, періодичними поштовхами, що слідуєть один за одним. Переривчата вібрація може виконуватися:

- долонною поверхнею кінцевих фаланг;
- всією долонею (поплескування);
- кулаком (поколочування);
- ліктьовим краєм кісті.

Переривчата вібрація може виконуватися однією або двома руками, в поздовжньому та поперечному напрямках.

Основні прийоми:

- пунктування
- поколочування
- поплескування
- рубання
- шмагання

Пунктування

Виконують долонними поверхнями кінцевих фаланг II-III або II-IV пальців, які рухаються одночасно або. Швидкість - 100-160 ударів за 1 хв. Чим більший кут між поверхнею тіла та руками (чим ближчий до прямого), тим сильніший вплив.

Використовується при масажі ділянок, де мало підшкірної основи, на невеликих ділянках, які щільно лежать на кістковій основі, в місцях перелому для стимуляції утворення кісткового мозоля, на невеликих м'язах, сухожилках, нервових стовбурах, в місцях виходу нервів.

Поколочування

Виконується кулаком (його ліктьовим краєм) або кінчиками пальців. Для зм'якшення удару кісті повинні бути розслабленими. Виконується однією або двома руками (на відстані 3-5 см одна від одної), які рухаються послідовно. Частота рухів - 100-300 за 1 хв. Використовується на великих м'язових групах з метою підвищення їх тону та стимуляції м'язової діяльності.

Поплескування

Виконується долонною поверхнею кісті при дещо зігнутих пальцях однією або двома руками, які рухаються послідовно. При цьому пальці повинні бути щільно зімкнутими, перший палець щільно притиснутий до долоні. Це забезпечує збереження повітряної подушки між долонею та масажованою ділянкою під час нанесення удару, що протидіє виникненню больового відчуття та сприяє більш глибокому поширенню вібрації. Пом'якшенню ударів сприяє розслаблення рук, які вільно рухаються в

променево-зап'ясткових суглобах.

Використовується на ділянках, покритих великими м'язовими шарами: спині, сідницях, стегнах, животі. Слабкі поплескування викликають звуження кровоносних судин і сповільнюють пульс. При енергійних і більш інтенсивних ударах відбувається розширення судин, мають місце гіперемія, місцеве підвищення температури, зниження чутливості нервових закінчень.

Рубання

Виконується ліктьовим краєм кисті, яка при цьому перебуває в середньому положенні між пронацією та супінацією. При цьому ліктьовий суглоб зігнутий під прямим або тупим кутом. Кисті при рухах виконують приведення і відведення в променево-зап'ястковому суглобі, що значно пом'якшує ударні рухи. Пальці випрямлені, розслаблені, на початку руху дещо розведені. У момент удару вони з'єднуються, пом'якшуючи удар. При зімкнутих пальцях рубання сильне та болюче, може травмувати тканини. Виконується однією чи двома руками. При рубанні обома руками вони розміщуються на відстані одного сантиметра одна від одної, повернуті долонями досередини, рухаються послідовно.

Рубання проводиться на великих поверхнях тіла (груди, спина, сідниці, кінцівки), виконується ритмічно, швидко, 200-300 ударів за 1 хв.

Рубання сприяє прискоренню лімфотоку, покращанню кровопостачання, обмінних процесів у покривних тканинах та м'язах, підвищенню функціональної здатності м'язів та внутрішніх органів. Не рекомендують проводити рубання на шиї, в ділянці проекції нирок, серця, хребта, на суглобах.

Шмагання

Виконується одним або декількома пальцями та всією долонею у вигляді ударів по покривних тканинах.

Шмагання сприяє прискоренню лімфо- та кровотоку, поліпшенню обмінних процесів у покривних тканинах, підвищує еластичність та тургор шкіри при старінні та рубцевих змінах. Використовується при масажі великих поверхонь (спина, живіт, стегна).

Практичні рекомендації:

1. Вібрація - складний прийом, який вимагає від масажиста відповідних практичних навичок та вмінь.
2. Вібрація не повинна викликати болю.
3. Сила та інтенсивність впливу безперервної вібрації залежать від кута нахилу кисті відносно масажованої поверхні: чим він ближчий до прямого, тим сильніший вплив.
4. Тривалість впливу на одну точку - 5-10 с. На кожну точку можна впливати від 5 до 10 разів. Після кожної вібрації виконується погладження.
5. Тривалі швидкі, дрібні безперервні вібрації діють заспокійливо, короточасні вібрації великої амплітуди збуджують нервову систему.
6. Безперервна вібрація може перейти в натискування при глибокому

впливі на тканини, коли припиняються коливальні рухи, що використовується для впливу на нервові закінчення.

7. Поколювання на одному місці не повинно тривати більше 1-1,5 хв. При необхідності посилити вплив вібрації масажист напружує кисті.

8. Поколювання починають зі спини, потім переходять на бічну поверхню тулуба (по аксиллярній лінії) і проводять зверху вниз.

На кінцівках воно проводиться також зверху вниз.

9. На внутрішній поверхні стегна, в ділянці проекції нирок на поверхню тіла, в лівій міжлопатковій ділянці переривчасті прийоми вібрації не проводять або проводять дуже обережно.

10. При виконанні переривчастої вібрації сила, м'якість, еластичність впливу залежать від:

- кількості кісткових важелів, які беруть участь у виконанні прийому: для нижніх впливів використовується тільки кисть, для сильніших - кисть, зап'ясток і т.д.;

- від ступеня напруження променево-зап'ясткового суглоба: чим він більш напружений, тим сильніший вплив і навпаки;

- від висоти розміщення передпліччя відносно масажованої поверхні: чим вона менша, тим менші можливості пом'якшувальних рухів кисті в променево-зап'ястковому суглобі і навпаки;

- від ступеня зімкнення пальців: розведення їх пом'якшує удар при рубанні;

- від ступеня згинання пальців: удар зігнутими пальцями м'якший;

- від напрямку удару: вертикальний удар впливає на глибоко розміщені тканини, косий - на поверхневі.

11. Рубання, поплескування не повинні бути енергійними на тканинах, які близько прилягають до кісток. На великі м'язові групи впливають кулаком.

12. Силу ударних прийомів потрібно дозувати індивідуально, вони не повинні бути енергійними у людей похилого віку, ослаблених, при підвищеній чутливості.

Основні помилки:

1. Недостатня практична підготовка масажиста.
2. Велика амплітуда і немаксимальний темп безперервної вібрації.
3. Недостатнє натягування кінцівок при проведенні струшування.
4. Занадто напружені м'язи кисті масажиста.
5. Недостатня координація рухів масажиста.
6. Відстань між масажуючими кистями більша ніж 2-4 см.

Питання для самоконтролю

1. Поняття про масаж.
2. Техніка класичного масажу
3. Фізіологічний вплив вібрації на кровообіг.
4. Фізіологічний вплив вібрації на шкіру.

5. Які основні прийоми вібрації?
6. Які допоміжні прийоми вібрації?

Література

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П. Прилуцький, Д.В. Вакуленко, С.В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль, 2013. – 132 с.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.