

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 17-18. Методика та техніка класичного масажу обличчя

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 №17-18
Методика та техніка класичного масажу обличчя

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття_2_;

1.Заняття №17-18

2.Тривалість теми 4(год.).

3.Навчальна мета: Вивчити загальні основи класичного масажу обличчя

Знати: Анатомічні та фізіологічні особливості кровопостачання та іннервації шкіри обличчя..

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 масажу в області обличчя. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів масажу на обличчі.

5.1. Зміст теми:

Масаж лица включає масаж шкіри і м'язів лица та масаж найважливіших нервових закінчень. Положення пацієнта лежачи на кушетці або сидячи на спеціальному кріслі, масажист позаду. Температура повітря в приміщенні повинна бути комфортною (21 – 22 0 С). Шкіру лица перед масажем необхідно очистити спиртоводним розчином чи лосьйоном, зігріти вологим компресом, руки масажиста добре вимити та продезінфікувати. При сухій шкірі лица на неї наносять живильний крем. Масаж лица проводять відповідно до масажних ліній, напрямок яких збігається з напрямком відвідних судин та м'язових волокон мімічних м'язів. Проте існують різні схеми масажу лица, які залежать від погляду авторів та завдань масажу. Масаж лица рекомендують виконувати двома руками, які рухаються симетрично відносно середньої лінії лица (ліва рука – вліво, права рука –

вправо). Масаж лобової ділянки Погладжування площинне долонною поверхнею кисті чи пальців від середини лоба до скроневих ділянок симетричними рухами рук прямолінійно, потім – спіралеподібно. Обхоплювальне погладжування долонною поверхнею пальців у цих же напрямках. Площинне погладжування долонними поверхнями II – IV пальців середини лобової ділянки поперемінними рухами рук від перенісся до переднього краю волосистої частини голови (рис. 85). При наявності шкірних складок на лобі цей прийом протипоказаний. Скроневі Погладжування навколо очей. ділянки погладжують подушечками пальців прямолінійно та спіралеподібно від лоба до привушних лімфатичних вузлів, цей прийом може бути продовженням масажу лобової ділянки. Розтирання. Ніжне поверхнєве розтирання II – IV пальцями – прямолінійне та спіралеподібно від середини лоба до скроневих ділянок і далі над вушними раковинами. При в'ялій та зморшкуватій шкірі цей прийом не показаний. Розминання. Переривчасте натискування долонною поверхнею пальців на лобове черевце потилично-лобового м'яза, стискання його між пальцями та кістковою основою (лобовою кісткою). Пальці поступово переміщуються від середини лоба до скроневих ділянок. Вібрація. Безперервна вібрація: лабільна вібрація кінцями пальців з поступовим переміщенням їх по всій поверхні лоба, точковий масаж біологічно активних точок та місць виходу нервів. Переривчаста вібрація: пунктування та поколючування пальцями всієї лобової ділянки. Масаж очноямкової ділянки Масаж проводять симетричними рухами рук одночасно навколо обох закритих очей. Погладжування. Колоподібне погладжування навколо очей долонною поверхнею кінцевих фаланг середніх пальців від скроневої ямки по нижньому краю колового м'яза ока до внутрішнього кута ока, потім догори, до брови, а далі – по верхньому краю очноямкової ділянки уже двома пальцями (середній – під бровою, вказівний – над нею) в напрямку до скроневої ділянки (рис. 86). Погладжування повік виконують долонною поверхнею нігтьових фаланг одного (II чи III) пальця. У напрямку від перенісся до скроневої ділянки погладжують верхню повіку і без перерви продовжують рух по нижній повіці до внутрішнього кута ока. Рухи повторюються 3-4 рази одночасно на обох повіках. Розтирання не показане. Розминання. Ніжне натискування одним або декількома пальцями на коловий м'яз ока та м'яз гордіїв. Вібрація. Ніжне пунктування подушечками середніх пальців колового м'яза ока та м'яза гордіїв. Масажні рухи повинні бути ніжними, ритмічними проводитися без натискування на очне яблуко та зміщення шкіри. Масаж щік Погладжування щік від крил носа проводять в напрямку до козелка вуха, від кутів рота – до сережки вуха. Використовують площинне погладжування долонною та тильною поверхнею пальців. А. Ф. Вербов рекомендує масаж щік проводити наступним чином: розмістивши великі пальці обох рук під підборіддям, інші пальці своєю долонною поверхнею обхоплюють ніс; потім, переміщуючи великі пальці ковзаючими рухами до кутів нижньої щелепи, долонями рук проводять легке погладжування шкіри щік в напрямку догори через величну дугу до вух

та скроневих ділянок і далі до кутів рота.

Стабільна вібрація в ділянці щік. Погладжування ділянки підборіддя. Розтирання. Ніжне спіралеподібне розтирання долонною поверхнею пальців ділянки щік. Спіралеподібне розтирання II чи III пальцем носогубної складки. Колове розтирання тильною поверхнею кінцевих і середніх фаланг зігнутих у проксимальних міжфалангових суглобах II – V пальців у напрямку від краю нижньої щелепи до носа і далі по виличній кістці в напрямку до вух. I палець при цьому служить опорою. При в'ялій та зморшкуватій шкірі розтирання необхідно проводити обережно, можливо, навіть відмовитись від нього. Розминання. Шкіру щік разом з м'язами стискають між I – II чи I та II – IV пальцями і швидко відпускають її. На природних складках лиця та зморшках пальці розміщують перпендикулярно до складок. Переривчасте натискування долонною та тильною поверхнею пальців, гребенеподібне; стискання м'яких тканин між пальцями та кістковою основою (верхньою щелепою, виличною кісткою) з легкими вібраційними рухами по всій поверхні щік. Вібрація. Ніжна безперервна стабільна вібрація окремими пальцями та II – IV пальцями разом (рис. 87), пунктування, поколочування одночасними та поперединними рухами пальців, ніжне поплескування долонною поверхнею пальців усієї поверхні щік. Точковий масаж у місцях виходу нервів та біологічно активних точок. Масаж підборіддя та верхньої губи Погладжування площинне долонною поверхнею пальців верхньої губи та підборіддя, починаючи від її середини до кута нижньої щелепи (рис.88). Площинне та спіралеподібне погладжування в ділянці підборіддя долонною поверхнею пальців від його середини вздовж нижньої щелепи до кута нижньої щелепи. Масаж виконують симетричними рухами рук з обох боків одночасно. Розтирання. При необхідності проведення розтирання при в'ялій та зморшкуватій шкірі однією рукою фіксують половину верхньої губи та підборіддя, другою рукою проводять ніжні лінійні розтирання на протилежному боці. Розминання. Переривчасте натискування пальцями, натискування з легкими вібраційними рухами по всій поверхні верхньої губи та підборідної ділянки. Вібрація. Безперервна стабільна вібрація, пунктування, поколочування одночасними чи поперединними рухами пальців, їх тильними та долонними поверхнями. Точковий масаж місць виходу нервів та біологічно активних точок. Закінчують погладжуванням. Масаж носа Погладжування спинки носа долонною поверхнею нігтьових фаланг II чи II – III пальців послідовними рухами рук від кінчика носа до його кореня; крил носа – від його спинки далі по щічній ділянці до вушної сережки симетричними рухами рук (рис. 89 А, Б). Розтирання носа: лінійне та спіралеподібне розтирання долонною поверхнею нігтьових фаланг II чи II-III пальців. Розминання: натискуючи на крила носа II чи II – III пальцями з обох боків стискають і легко переминають м'які тканини. Рис. 89. Масаж носа А – погладжування спинки носа; Б – погладжування бічних поверхонь носа; В – 1, 2, 3, 4, 5 – основні точки на носовій ділянці, які підлягають точковому масажу. Вібрація: легка стабільна та лабільна вібрація, пунктування, поколочування одночасними чи послідовними

рухами II та III пальців. Точковий масаж біологічно активних точок (рис. 89, В). Точки 3, 4, 5 розміщені симетрично. Підлягають послідовному впливу з кожного боку. При вираженій носо-губній борозні проводять ніжні погладжування, вібраційні натискування, починаючи від кута рота в напрямку до основи носа, поколючування, пунктування. Закінчують масаж носа погладжуванням. Масаж вух. Погладжування вушної раковини виконують спочатку з передньої, потім із задньої поверхні. Погладжування передньої поверхні виконують вказівним пальцем тоді, коли перший палець розміщується позаду і служить опорою, яка утримує вушну раковину. Спіралеподібними рухами проводять погладжування, починаючи з вушної сережки, поступово погладжують всі виступи та заглиблення вушної раковини. Потім перший палець виконує спіралеподібні погладжування в ділянці задньої поверхні вушної раковини, а вказівний служить опорою. Розтирання. Спіралеподібне розтирання вушної раковини проводять при такому ж розміщенні пальців. При цьому один з них може бути нерухомим, опорним для іншого або ж перший та вказівний пальці рухаються один відносно одного в протилежних напрямках, виконуючи щипцеподібне розтирання. Погладжування та розтирання кінцями пальців лінійне та спіралеподібне передвушної та завушної ділянок з тривалим впливом в ділянці соскоподібного відростка, спіралеподібне розтирання над вушною раковиною. Розминання. Стискання натискуванням між пальцями та переминання між пальцями всієї поверхні вушної раковини. Вібрація. Найчастіше використовують стабільну вібрацію біологічно активних точок. Практичні рекомендації щодо проведення масажу лица. 1. Масаж лица – відповідальна процедура, вимагає спеціальних знань і відповідного практичного досвіду. 2. Перед масажем лице необхідно очистити, зігріти, руки масажиста продезінфікувати. 3. Масаж повинен бути дуже ніжним, без великого натиску. Чим ніжніша шкіра, тим обережніше потрібно проводити масаж. 4. Масаж проводять одночасними симетричними рухами рук: сила, швидкість і амплітуда повинні бути однаковими (крім окремих протипоказань до цього). 5. Із масажних прийомів обережно потрібно проводити розтирання та розминання, не допускаючи розтягнення та пошкодження шкіри. 6. Масаж лица проводять після попередньо виконаного масажу шиї. 7. Тривалість першої масажної процедури 5-6 хв, послідовно доводять до 10 – 15 хв. Показання до призначення масажу ділянки лица залежно від завдань масаж може бути гігієнічний, косметичний, лікувальний. Масаж лица призначають при захворюваннях і травмах лицьового та трійчастого нервів, травмах м'яких тканин, пошкодженнях кісток черепа, захворюваннях і опіках шкіри обличчя, ураженнях шкіри при інших захворюваннях.

Питання для самоконтролю:

1. Показання для проведення масажу обличчя.
2. Протипоказання для масажу обличчя.
3. Фізіологічні особливості кровопостачання обличчя.
4. Основні помилки при масажі обличчя.

5. Які з основних прийомів не використовуються при масажі обличчя.

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.