

**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 28-29. Методика та техніка класичного масажу нижніх кінцівок.**

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 №28-29

### Методика та техніка класичного масажу нижніх кінцівок

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття\_2\_;

1.Заняття №28-29

2.Тривалість теми 4(год.).

3.Навчальна мета: Вивчити методику та техніку класичного масажу нижніх кінцівок

*Знати: Анатомічні та фізіологічні особливості кровопостачання та іннервації нижніх кінцівок*

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 нижніх кінцівок. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів масажу нижніх кінцівок.

#### 5.1. Зміст теми:

Масаж нижніх кінцівок передбачає послідовний масаж стопи, починаючи з пальців, гомілковостопного суглоба, гомілки, колінного суглоба, стегна, кульшового М'яз - натягувач широкої фасції Кравецький м'яз Прямий м'яз стегна Бічний широкий м'яз Присередній широкий м'яз Сухожилок прямого м'яза стегна Зв'язка наколінка Довгий мало-гомілковий м'яз Передній велико-гомілковий м'яз Довгий м'яз розгинач пальців (суходилок) Камбало-подібний м'яз Литковий м'яз Литковий м'яз Наколінок Півперетин-частий м'яз Тонкий м'яз Довгий привідний м'яз Гребінний м'яз М'яз - натягувач широкої фасції Малий сідничний м'яз Великий сідничний м'яз Півсухожил-ковий м'яз Підколінна ямка П'ятковий сухожилок Двоголовий м'яз стегна (коротка головка) Двоголовий м'яз стегна (довга головка) . Напрямок масажних рухів на нижній кінцівці: А – передньої поверхні; Б – задньої поверхні. суглоба,

сідниць, нервових стовбурів. Напрямок масажних рухів – до підколінних та пахвинних лімфатичних вузлів

Масаж проводять у вигляді загального масажу всієї кінцівки та її окремих сегментів. Положення хворого – лежачи, при масажі передніх відділів – лежачи на спині, під колінами валик, при масажі задніх відділів – лежачи на животі, під гомілковостопним суглобом – валик. Масажист розміщується збоку від хворого, можна стояти або сидіти. Підготовчий масаж Площинне погладжування долонною по-верхнею кисті стопи, обхоплювальне погладжування двома руками, які рухаються паралельно до гомілки та стегна в напрямку до пахвинних лімфатичних вузлів. Виконують декілька разів. За цей час обхоплюється вся поверхня кінцівки. Глибоке погладжування в цьому ж напрямку, площинне розтирання тильної та підошовної ділянок стопи, площинне та обхоплювальне розтирання двома руками, які рухаються назустріч одна одній, всієї поверхні гомілки та стегна. При необхідності досягнення відсмоктувального ефекту масажують спочатку стегно, потім – гомілку та стопу. Масаж стопи Погладжування. Поперечне погладжування кінцями тильної та підошовної поверхонь пальців, поздовжнє погладжування бічної поверхні пальців, площинне, поверхнєве та глибоке погладжування тильної поверхні. Щипцеподібне – бічних поверхонь, гребенеподібне та гладження – на підошовній поверхні в напрямку до гомілковостопного суглоба. Розтиранн: у вигляді штрихування та щипцеподібне пальців і їх суглобів; спіралеподібне розтирання (штрихування, поздовжнє розтирання тилу стопи, сухожилків – щипцеподібно, міжкісткових проміжків – великим пальцем та граблєподібно; бічного краю стопи – щипцеподібно; підошви – опорною частиною кисті та гребенеподібно прямолінійними та спіралеподібними рухами кистей від пальців до п'ятки і навпаки. Розминання: натискуванням та зміщенням м'язів тила стопи, бічних країв – щипцеподібно, м'язів підошви – гребенеподібно, м'язів підвищення великого пальця А Б та мізинця можна ще і щипцеподібно. Розминання міжкісткових та червоподібних м'язів зміщенням сусідніх плеснових кісток у протилежних напрямках. Вібрація: вібраційні погладжування, лабільна вібрація, поколючування пальцями, рубання, шмагання, струшування стопи. Пасивні та активні рухи в суглобах стопи. Масаж гомілковостопного (надп'яtkово-гомілкового) суглоба Масаж передньої та бічних поверхонь суглоба: погладжування колове та спіралеподібно пальцями; колове; кільцеве (рис. 105) спіралеподібно розтирання; штрихування. Масаж задньої поверхні суглоба, бічної та присередньої кісточок: погладжування пальцями колове та спіралеподібно, розтирання колове, спіралеподібно, штрихування кінцями пальців; спіралеподібно розтирання місця прикріплення п'яtkового сухожилка та щипцеподібно – самого сухожилка. Активні та пасивні рухи в усіх можливих напрямках. Масаж гомілки Погладжування. Обхоплювальне лінійне поверхнєве, потім глибоке погладжування, починаючи від пальців стопи до підколінної ямки однією рукою, обома руками (паралельними та послідовними рухами); спіралеподібні погладжування долонною поверхнею

кисті, гладження, хрестоподібне погладжування. Щипцеподібне погладжування п'яткового сухожилка. Розтирання. Площинне та обхоплювальне прямолінійне та спіралеподібне розтирання долонною поверхнею кисті, її опорною частиною, пальцями, гребенеподібне, кільцеве розтирання, пиляння, стругання м'яких тканин, спіралеподібне розтирання та штрихування окістя переднього краю великогомілкової кістки; щипцеподібне та першими пальцями обох рук розтирання п'яткового сухожилка .

Розминання. Окремо масажують м'язи переднього, заднього та бічного відділів гомілки. Масаж м'язів переднього відділу гомілки проводять від місця їх прикріплення на пальцях та стопі за ходом м'язових волокон, в напрямку до колінного суглоба. Розминання поздовжнє, поперечне; натискування, зміщення пальцями та опорною частиною кисті; гребенеподібне розминання. Розтирання тильної поверхні стопи опорною частиною кисті. Кільцеве розтирання гомілково-стопного суглоба.

Розминання м'язів бічного відділу у напрямку від бічної кісточки до головки малоомілкової кістки. Розминання поздовжнє, поперечне, щипцеподібне, натискування, зміщення пальцями, опорною частиною кисті, гребенеподібне розминання. Розминання м'язів заднього відділу гомілки: поздовжнє розминання однією та двома руками (рис. 107), поперечне розминання у висхідному та низхідному напрямках зі спіралеподібним розтиранням місць початку та прикріплення і щипцеподібним – п'яткового сухожилка. Стискання, натискування та валяння м'язів.

Вібрація. Лабільна безперервна вібрація, поплескування, поколючування, рубання, шмагання, потрушування м'язів, точковий масаж в місцях виходу нервів. Масаж колінного суглоба Передню та бічну поверхню масажують в положенні сидячи чи лежачи на спині, задню – краще в положенні на животі, під стопами валик. Погладжування. Площинне лінійне та спіралеподібне погладжування пальцями однієї чи обох рук передньої поверхні суглоба, починаючи нижче наколінка (на 1,5-2 см), обходячи його з боків, продовжують рух вздовж обох країв сухожилка.

Спіралеподібне розтирання п'яткового сухожилка першими пальцями обох рук. Поперечне розминання м'язів задньої поверхні гомілки. Обхоплююче погладжування (розтирання) колінного суглоба по колу. Спіралеподібне розтирання великими пальцями обох рук бічних поверхонь наколінка.

чотириголового м'яза стегна до середини стегна. Обхоплювальне погладжування передньої та бічних поверхонь суглоба долонними поверхнями обох кистей, які рухаються колоподібно, послідовно, в протилежних напрямках (концентричне погладжування) (рис. 108). Колове погладжування ліктьовим краєм кисті навколо наколінка, спіралеподібне погладжування наколінка, спіралеподібне погладжування пальцями всієї поверхні суглоба. Розтирання. Площинне лінійне та спіралеподібне розтирання по обидва боки наколінка. Обхоплювальне розтирання передньої, бічних та задньої поверхонь суглоба. Спіралеподібне розтирання пальцями, опорною частиною кисті, штрихування всієї поверхні суглоба та

наколінка (рис. 109). Колове розтирання ліктьовим краєм кисті навколо наколінка. Зміщення наколінка в усіх напрямках. Щипцеподібне розтирання сухожилків навколо колінного суглоба. Розтирання першим чи І – ІV пальцями суглобової щілини, яка доступна на внутрішній поверхні суглоба в положенні зігнутого коліна. Масаж задньої поверхні суглоба проводять в положенні на животі, під ступнями валик: ніжне колове і спіралеподібне погладжування та поверхневе розтирання пальцями. Інтенсивні прийоми масажу в підколінній ямці не показані, що зумовлено розміщенням там магістральних нервів, судин, лімфатичних вузлів. Масаж стегна Положення хворого: під час масажу передньої стегнової ділянки та стегового трикутника – на спині, під колінами валик; задньої – на животі, під гомілковостопними суглобами валик. Починають масаж від проксимальних відділів гомілки, напрямок рухів – до пахвинних лімфатичних вузлів. Погладжування. Площинне та обхоплювальне поверхневе та глибоке погладжування всієї поверхні стегна паралельними чи послідовними рухами рук. Спіралеподібне погладжування долонною поверхнею кисті, її опорною частиною, гребенеподібне, хрестоподібне погладжування. Щипцеподібне погладжування сухожилків. Розтирання. Площинне та обхоплювальне розтирання долонною поверхнею кистей обох рук, які рухаються в протилежних напрямках; спіралеподібне розтирання пальцями, долонями, опорною частиною кисті, гребенеподібне (рис. 110.), розтирання обтяженою кистю, штрихування, пиляння, стругання, пересікання. Щипцеподібне розтирання сухожилків м'язів. Розминання. Окремо масажують м'язи переднього, присереднього, заднього відділів стегна. Масаж м'язів переднього відділу стегна включає масаж чотириголового та кравецького м'язів. Масаж чотириголового м'яза стегна: спіралеподібне розтирання пальцями чи опорною частиною кисті та штрихування місця прикріплення сухожилка (горбистість великогомілкової кістки), цими ж рухами продовжують масажувати сухожилок, наколінок, який міститься в ньому, доходять до м'язового черевця. Розминання м'язового черевця: поздовжнє розминання однією чи двома руками, поперечне розминання обома руками, стискання, натискування, зміщення м'яза, гребенеподібне розминання. Закінчують спіралеподібним розтиранням пальцями чи штрихуванням місця початку м'яза (передня нижня клубова ость, великий вертлюг). Масаж кравецького м'яза: розтирання пальцями та штрихування місця прикріплення (горбистість великогомілкової кістки) та сухожилка м'яза; щипцеподібне, гребенеподібне розминання, натискування, стискання, зміщення м'язового черевця; спіралеподібне розтирання та штрихування місця початку (передньої верхньої клубової ості).

Масаж м'язів присереднього відділу стегна. До його складу входять м'язи, які приводять стегно. Починається масаж спіралеподібним розтиранням та штрихуванням місць прикріплення м'язів (гребінна та шорстка лінії стегнової кістки і горбистість великогомілкової кістки), сухожилків м'язів. Розминання м'язів поздовжнє та поперечне у висхідному та низхідному напрямках, гребенеподібне, щипцеподібне, натискування, зміщення. Спіралеподібне

розтирання пальцями та штрихування місць початку м'язів (лобкової кістки, для великого привідного – нижньої гілки сідничної кістки та сідничного горба). Масаж м'язів заднього відділу стегна. Задній відділ стегна складають його згиначі, їх краще масажувати у положенні хворого на животі, під гомілковостопними суглобами – валик. Розтирання та штрихування місць прикріплення м'язів (головка малогомілкової, горбистість та відросток великогомілкової кісток), сухожилків м'язів. Поздовжнє розминання однією чи двома руками, поперечне розминання обома руками у висхідному та низхідному напрямках, гребенеподібне, розминання кулаком, стискання, натискування, зміщення, валяння м'язів. Вібрація: стабільна, лабільна безперервні вібрації, пунктування пальцями, поколювання пальцями та кулаком, поплескування, рубання, шмагання, потрушування м'язів. Закінчують масаж м'язів стегна їх валянням, стисканням, потрушуванням усіх м'язів стегна, струшуванням кінцівки, активними та пасивними рухами в колінному та кульшовому суглобах.

Масаж сідничної ділянки Погладження від зовнішньої поверхні клубової кістки, задньої поверхні крижової кістки та куприка в напрямку до пахвинних лімфатичних вузлів: площинне та охоплювальне, поверхнєве та глибоке погладження, погладження опорною частиною кисті, обтяженою кистю. Розтирання циркулярне долонями, пальцями, опорною частиною кисті, кулаком, обтяженою кистю, гребенеподібно, пиляння, пересікання сідничної ділянки. Розтирання пальцями циркулярне та штрихування клубової, крижової та куприкової кісток, гребенів клубових кісток. Гребенеподібне розтирання задньої поверхні стегна.

Поперечне розминання м'язів переднього відділу стегна.

Розминання м'язів сідничної ділянки. Великий сідничний м'яз масажують в напрямку м'язових волокон від місць початку (описано вище) до сідничної горбистості стегнової кістки, далі до верхньої третини зовнішньої поверхні стегна, де його волокна влітаються в широку фасцію. Масажні рухи можуть виконуватися і в зворотному напрямку. Використовують поздовжнє, гребенеподібне, поперечне розминання обома руками, стискання, натискування, зміщення, розтягування великого сідничного та глибоко розміщених м'язів. Вібрація. Безперервна стабільна, лабільна вібрація, рубання, поплескування, поколювання, шмагання, потрушування м'язів. Закінчують погладженням. Масаж кульшового суглоба Кульшовий суглоб розміщений глибоко, він прикритий великим шаром м'язів і малодоступний для масажу. Найбільш доступна ділянка - ззаду між сідничною горбистістю та великим вертлюгом: для масажу використовують погладження та розтирання глибоке спіралеподібне кінцями пальців, гребенеподібне. На інших ділянках навколо суглоба проводять глибоке розтирання опорною частиною кисті, гребенеподібне, обтяженою кистю. Практичні рекомендації щодо масажу нижніх кінцівок

1. Масажу окремих сегментів верхньої кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї кінцівки. А. Ф. Вербов (1966) рекомендує починати масаж нижньої кінцівки з масажу стопи. Для досягнення відсмоктувального

ефекту спочатку масажують стегно, потім – гомілку та стопу.

2. У зв'язку з тим, що більшість м'язів гомілки закінчується на стопі, масаж м'язів гомілки повинен охоплювати і стопу, починаючи від кінчиків пальців. Масажувати окремо стопу чи гомілку – менш ефективно.

3. Масаж м'язів стегна повинен поєднуватися з масажем сідничної ділянки.

4. Масаж нижніх кінцівок рекомендують поєднувати з масажем прихребтових та рефлексогенних зон, сегментарно зв'язаних з L5 – L1, S5 – S1, D12 – D10 спинномозковими сегментами.

5. Масаж в підколінній ямці та пахвинній ділянці не рекомендують. Тут розміщені лімфатичні вузли.

6. Масаж в місцях поверхневого розміщення магістральних судин та нервових стовбурів не повинен бути енергійним. Поперечне розминання м'язів заднього відділу стегна. Потрушування м'язів переднього відділу стегна.

7. Внутрішня поверхня стегна є місцем сприйняття статевих подразнень, тому масажні прийоми не повинні бути тривалими. Навпаки, при сексуальних розладах використовують тривалий вплив на ці ділянки.

8. Тривалість масажу залежить від клінічних проявів захворювання і перебуває в межах 3 – 5 хв для кожного сегмента та 10 – 15 хв – для всієї нижньої кінцівки. Показання до призначення масажу нижніх кінцівок Масаж нижніх кінцівок призначають при захворюваннях та травмах суглобів, м'яких тканин, кісток; захворюваннях кровоносних та лімфатичних судин; захворюваннях та травмах нервової системи, які призводять до порушення функції нижньої кінцівки; при захворюваннях серцево-судинної системи, шкірних, внутрішніх та інших захворюваннях, при яких уражаються нижні кінцівки; при втомі, для загальнозміцнювального впливу, підвищення працездатності.

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Показання для проведення масажу нижніх кінцівок.
2. Протипоказання для масажу нижніх кінцівок.
3. Фізіологічні особливості кровопостачання нижніх кінцівок
4. Основні помилки при масажі нижніх кінцівок.
5. Які з основних прийомів не використовуються при масажі нижніх кінцівок .

#### **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.