

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 26-27.Методика та техніка класичного масажу верхніх 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 №26-27

Методика та техніка класичного масажу верхніх кінцівок

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття 2;

1. Заняття №26-27

2. Тривалість теми 4 (год.).

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

Знати: Анатомічні та фізіологічні особливості кровопостачання та іннервації верхніх 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 верхніх кінцівок. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів масажу верхніх кінцівок.

5.1. Зміст теми:

Положення пацієнта – сидячи за масажним столиком чи лежачи. У положенні сидячи руки надають середнього фізіологічного положення (згинають в ліктьовому суглобі на 110° відносно плеча). Після підготовчого масажу послідовно масажують пальці, п'ясток, зап'ясток, променево-зап'ясткового суглоба, передпліччя, ліктьового суглоба, плеча, плечового суглоба, дельтоподібної ділянки.

Підготовчий масаж. Положення хворого попереднє. Ліва рука масажиста фіксує руку пацієнта в положенні пронації. Площинне погладжування тильної поверхні пальців, п'ястка, зап'ястка. На передпліччі – безперервне обхоплююче погладжування задньої поверхні, далі – безперервне обхоплююче погладжування задньої поверхні плеча в напрямку до пахвової ямки. Кисть переводиться в положення супінації. Погладжування долонної поверхні

пальців, п'ястка, зап'ястка опорною та тильною поверхнею кисті масажиста, на передпліччі – обхоплююче безперервне погладжування передньої поверхні передпліччя і далі – плеча в напрямку до пахвових лімфатичних вузлів. Глибоке обхоплююче погладжування в цих же напрямках на всій поверхні вільної верхньої кінцівки. При проходженні

руки над ліктьовим згином пальці продовжують утримувати контакт зі шкірою, а опорна частина кисті піднімається, втрачаючи контакт зі шкірою, і опускається знову на плечі. При необхідності досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують плече, потім – передпліччя і кисть.

Масаж кисті. Він включає масаж пальців, п'ястка і зап'ястка. Положення кисті при масажі тильної поверхні на масажному валику чи лівій руці масажиста; при масажі долонної поверхні – рука супінована, долонною поверхнею догори, розміщена на масажному столику чи лівій руці масажиста. Під час масажу кисть повинна бути зафіксована рукою масажиста чи протилежною рукою самого пацієнта.

Масаж пальців. Поперечне погладжування тильної і долонної поверхні всіх пальців та кожного зокрема. Поздовжнє погладжування бічної поверхні кожного пальця щипцеподібно, починаючи від нігтьових фаланг. Розтирання у вигляді штрихування: поперечне на тильній та долонній поверхнях пальців, поздовжнє – на бічних. Спіралеподібне та колове погладжування і розтирання випрямлених та зігнутих пальців кисті. Розминання м'язів пальців: щипцеподібно обхопивши м'які тканини пальців, відтягують їх і розминають між своїми пальцями або ж стискають м'які тканини між пальцями масажиста та їх кістковою основою, виконуючи натискування і зміщення.

При тугорухливості пальців кисті, рубцевих зрощеннях м'яких тканин використовується розтягування їх шляхом розтягування суглобових поверхонь між собою, супроводжуючи спіралеподібними розтираннями та активними і пасивними рухами пальців.

Масаж п'ястка і зап'ястка. Спочатку масажують тильну поверхню кисті: погладжування, починаючи від пальців, продовжують масажні рухи до ліктьового суглоба. Поздовжнє площинне та обхоплююче поверхневе і глибоке погладжування долонною поверхнею кисті. Виконується однією рукою або двома руками послідовно. Спіралеподібне розтирання, штрихування тильної поверхні п'ястка та зап'ястка. Розтирання кожного сухожилка пальцями в положенні випрямлених, пасивно піднятих (розігнутих) та опущених (зігнутих) в п'ястково-фалангових

суглобах пальців. Розтирання міжкісткових проміжків великим пальцем або граблєподібно. Розминання міжкісткових м'язів зміщенням сусідніх п'ясткових кісток у протилежних напрямках Масаж долонної поверхні п'ястка та зап'ястка. Погладжування опорною частиною кисті, гребенеподібно, гладження. Розтирання

пальцями, опорною частиною кисті, гребенеподібно. Щипцеподібно розтирання бічних поверхонь, підвищень великого пальця та мізинця. Розминання щипцеподібно м'яких тканин бічних поверхонь. Розминання м'язів підвищення великого пальця та мізинця поперечним, поздовжнім

розминанням, щипцеподібно, розминання натискуванням та зміщенням. Ударні та вібраційні прийоми: рубання, поколочування, пунктування однією рукою, потрушування кисті. Закінчують масаж погладжуванням.

Ефективним є виконання після масажу активних та пасивних рухів у суглобах кисті в усіх можливих осях.

Масаж променево-зап'ясткового суглоба. Кращий доступ до суглоба – з тильної та бічної поверхонь, тому сила натискування тут повинна бути меншою, ніж на долонній поверхні. Обхоплююче поверхнєве та глибоке, спіралеподібне та колове погладжування. Розтирання спіралеподібне, колове, штрихування, щипцеподібне розтирання бічних поверхонь суглоба прямолінійними чи спіралеподібними рухами пальців обох рук. Для більш глибокого доступу до суглоба масаж його тильної поверхні проводиться у положенні долонного згинання.

На долонній поверхні суглоба виконують штрихування, спіралеподібне розтирання першим чи II-IV пальцями шкіри та сухожилків, розміщених під нею. При наявності рубців та зрощень проводять розтягування, зміщення шкіри та сухожилків, спіралеподібне розтирання першим чи II-IV пальцями у положенні максимального згинання та розгинання. Закінчують активними та пасивними рухами у всіх можливих напрямках, струшуванням кисті, погладжуванням.

Масаж передпліччя. Положення пацієнта – сидячи, рука зігнута у ліктьовому суглобі під кутом 110° відносно плеча, розміщена на масажному столику. Під час масажу задньої передплічної ділянки кисть пронована (долонею донизу), передньої – супінована (долонею догори).

Погладжування. Поверхнєве та глибоке безперервне погладжування від променево-зап'ясткового суглоба до ліктьового згину однією рукою чи обома руками послідовно. При погладжуванні задньої передплічної ділянки рухи закінчуються біля зовнішнього надвиростка, передньої – біля внутрішнього. Крім цього, використовуються гладження, щипцеподібне погладжування окремих м'язових груп та сухожилків.

Розтирання. Масажист однією рукою фіксує руку пацієнта, другою проводить масаж. Поздовжнє поверхнєве та глибоке прямолінійне розтирання пальцями, опорною частиною кисті, гребенеподібне, ліктьовим краєм кисті, щипцеподібне розтирання окремих м'язових груп та сухожилків. Спіралеподібне розтирання опорною частиною кисті, пальцями, граблеподібне. Окремо виконують розтирання задньої та передньої поверхонь. Розтирання обома руками: кисть пацієнта встановлюється в середнє між супінацією та пронацією (мізинцем до столу) положення, виконується поздовжнє лінійне розтирання долонями, опорними частинами кистей, пальцями, руки при цьому рухаються в протилежних напрямках, одна з них масажує передню, друга – задню передплічну ділянку; пиляння, стругання.

Розминання. М'язи згиначі та розгиначі масажують окремо. При розминанні м'язів – згиначів масажист фіксує руку в положенні супінації кисті, розгиначів – пронації або в середньому між супінацією та пронацією положенні.

Поздовжнє розминання м'язів, щипцеподібне розминання окремих м'язових груп. Масаж двома руками: поздовжнє, поперечне розминання та валяння. Натискування, стискання, зміщення, розтягування м'язів, які не відтягуються зі свого ложа.

Поздовжнє розминання м'язів проводиться від місць початку до місць прикріплення зі спіралеподібним розтиранням останніх. Послідовність поперечного розминання м'язів: черевце, сухожилок початку, черевце, сухожилок прикріплення, черевце.

Вібрація. Вібраційні погладжування, лабільна безперервна вібрація, поплескування, рубання, поколючування пальцями та кулаком, шмагання, потрушування м'язів, струшування передпліччя.

Масаж ліктьового суглоба. Проводять з ліктьового, променевого боку, задньої та передньої поверхонь. Найбільш доступна суглобова сумка ззаду. Спереду вона покрита товстим шаром м'язів та сухожилків, тому доступ до неї гірший.

Масаж задньої поверхні суглоба. Зігнута під прямим кутом рука пацієнта розміщена на лівій руці масажиста.

Погладжування. Колове та спіралеподібне погладжування, потім розтирання пальцями всієї поверхні суглоба, поступово проникаючи ними глибоко в суглоб.

Масаж передньої та бічних поверхонь: рука пацієнта розміщена на столі, зігнута під кутом 110° відносно плеча. Колове і спіралеподібне погладжування та розтирання першим або чотирма пальцями передньої та бічної поверхонь. Бічну поверхню можна масажувати послідовно з кожного боку чи одночасно. Розтирання. Щипцеподібне розтирання бічних поверхонь одночасно з обох боків. Циркулярне розтирання та штрихування пальцями місць прикріплення сухожилків та зв'язок. Масаж лімфатичних вузлів ліктьового згину не проводять.

Розтягування м'яких тканин ліктьового суглоба, зафіксувавши лівою рукою плече випрямленої руки, а правою – дистальну частину передпліччя. У такому положенні виконують пасивні згинання в суглобі. Закінчують масаж активними та пасивними рухами в суглобі.

Масаж плеча. Положення хворого – сидячи, рука відведена, розміщена передпліччям на столі.

Погладжування поверхневе та глибоке безперервне охоплююче передньої та задньої плечових ділянок, починаючи від ліктьового згину до пахвової ділянки, виконується однією рукою чи обома руками послідовно, хрестоподібне погладжування всієї поверхні плеча.

Розтирання площинне та охоплююче поздовжнє та поперечне; спіралеподібне розтирання опорною частиною кисті, гребенеподібне розтирання, пересікання, пиляння, стругання, щипцеподібне розтирання сухожилків.

Розминання. Окремо проводять розминання м'язів переднього (відділ згиначів) і заднього (відділ розгиначів) відділів плеча та дельтоподібного м'яза.

Починають з переднього відділу плеча. Розминання м'язів-згиначів та розгиначів плеча: поздовжнє розминання однією рукою, друга фіксує руку пацієнта, поздовжнє розминання двома руками, поперечне розминання двома руками у висхідному та низхідному напрямках, зміщення, розтягування, стискання м'язів, валяння, стругання. У присередній двоголовій борозні розміщений судинно-нервовий пучок, тому інтенсивний вплив не показаний. Дельтоподібний м'яз масажують від плеча догори. Окремо масажують ключичну частину – в напрямку до ключиці, остьову – до лопаткової ості. Надплечову частину при масажі не виділяють. Обхоплююче безперервне погладжування всього м'яза, потім щипцеподібно погладжують окремо ключичну та остьову його частини. Розтирання спіралеподібне пальцями та опорною частиною кисті, пиляння, пересікання. Розминання поздовжнє в напрямку м'язових волокон, натискування, стискання, зміщення. Розминання поперечне у висхідному та низхідному напрямках, спіралеподібне розтирання, штрихування пальцями місць початку та прикріплення м'яза. Вібрація. Вібраційне погладжування, потрушування м'язів, стабільна та лабільна вібрація, поплескування, поколючування м'язів та кістки, рубання, шмагання, струшування усієї кінцівки.

Масаж плечового суглоба. Положення пацієнта – сидячи, плече дещо опущене, передпліччя на масажному столику. Масаж починають з масажу м'яких тканин та м'язів, які оточують суглоб: дельтоподібного м'яза, сухожилків великого грудного м'яза, найширшого м'яза спини та ін., потім самого суглоба. Площинне та обхоплююче поверхнєве і глибоке погладжування долонними поверхнями кистей, колове та спіралеподібне погладжування пальцями. Розтирання пальцями колове і спіралеподібне (під час масажу першим пальцем опора на II-IV і навпаки), поздовжнє та поперечне; розтирання прямолінійне і спіралеподібне опорною частиною кисті. Пиляння та пересікання. Спіралеподібне розтирання та штрихування в місцях прикріплення м'язів до горбків та гребенів плечової кістки.

Масаж суглобової сумки. Для масажу передньої поверхні суглоба руку закладають за спину, задньої – руку хворого розміщують на його протилежному плечі, нижньої – руку відводять вбік. Використовується спіралеподібне розтирання та штрихування кінцями пальців. Пальці поступово заглиблюються в суглоб. При масажі нижньої частини сумки руку кладуть на плече масажиста, масажувати пахвові лімфатичні вузли не рекомендують.

Масаж нервових стовбурів. Масаж нервових стовбурів, що входять до складу плечового сплетення, виконується на тих ділянках, де нерв найближче підходить до поверхні тіла. Пахвовий нерв підлягає масажу в глибині пахвової ділянки при відведеному плечі (рука розміщується на надпліччі масажиста). Променевий нерв доступний для масажу в ділянці ліктьового згину (біля латерального надвиростка). Ліктьовий нерв масажують на плечі або при дещо зігнутий в ліктьовому суглобі руці на ділянці між присереднім надвиростком плечової кістки та ліктьовим відростком ліктьової кістки. Серединний нерв

масажують на передпліччі та долонній поверхні кисті. З масажних прийомів використовують безперервну стабільну і лабільну вібрацію кінцем першого чи вказівного пальця, поздовжнє та поперечне ніжне вібраційне погладжування і розтирання. Закінчують погладжуванням. При неврологічних захворюваннях та травмах верхніх кінцівок масаж нервових стовбурів поєднують з масажем верхньої кінцівки, прихребтових та рефлексогенних зон спинномозкових сегментів.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу верхніх кінцівок

1. Масажу окремих сегментів верхньої кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї верхньої кінцівки в такій послідовності: пальці кисті, кисть, передпліччя, плече. Для досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують плече, потім – передпліччя і кисть.

2. Масаж верхніх кінцівок рекомендують поєднувати з впливом на відповідні сегментарні зони спинномозкової іннервації шийних та верхньо-грудних сегментів.

3. Враховуючи, що більшість м'язів передпліччя закінчується на середніх та нігтьових фалангах кисті, масаж передпліччя повинен поєднуватися з масажем кисті. Масаж лише кисті чи передпліччя менш ефективний.

4. У зв'язку з тим, що м'язи, які забезпечують функцію плечового суглоба, розміщені в ділянці спини, передньої та бічної поверхонь грудної клітки, при обмеженні функції плечового суглоба в план масажу включають і ці ділянки з їх м'язами.

5. У місцях нервових стовбурів, магістральних судин, лімфатичних вузлів енергійні прийоми не показані.

6. Масаж верхніх кінцівок поєднують з активними та пасивними (за показаннями) гімнастичними вправами.

7. Тривалість масажу кожного сегмента – 3-5 хв, всієї кінцівки – 10-15 хв.

Вирішальними у виборі тривалості є клінічні прояви захворювання.

Покази до призначення масажу верхніх кінцівок

Масаж призначають при захворюваннях та пошкодженнях м'яких тканин, суглобів, кісток, захворюваннях периферійних судин, захворюваннях та травмах нервової системи, що призводять до порушення функції верхньої кінцівки, шкірних, внутрішніх та інших хворобах, при яких уражаються верхні кінцівки, при втомі, з метою загально зміцнювального впливу

Питання для самоконтролю:

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