

**Філак Я.Ф.
Філак Ф. Г.**

**МАСАЖ І
НЕТРАДИЦІЙНИЙ
МАСАЖ**

ПІДРУЧНИК

Затверджено
Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів
вищих навчальних закладів
№1/11-12392 від 25.08.2015

Ужгород – 2015

ББК 53.54
Ф-51
УДК 615.82:612.25

*Рекомендовано до друку
Вченою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
(протокол № 4 від 28.04.2015 року)*

Філак Я.Ф., Філак Ф. Г.

Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф.Філак, Ф.Г. Філак - Ужгород. - 2015. - 418 с.

У підручнику висвітлені матеріали, збагачені результатами досліджень і практики останніх років. Книга містить докладний опис техніки і методики класичних прийомів масажу та авторських методик, які дозволяють освоїти масаж різних частин тіла, що дає можливість вмотивовано використати їх при лікуванні, реабілітації та для профілактики різних захворювань. Описані методичні рекомендації, типові помилки, які можуть бути при виконанні масажу. У підручнику вміщено опис та методики застосування окремих видів нетрадиційного масажу, що може бути корисним у процесі відновлення при хворобливих станах.

Підручник призначений для студентів медичних навчальних закладів II – IV рівнів акредитації, фахівців із фізичної реабілітації, масажистів, лікарів загальної практики.

Рецензенти:

Т.В Майкова, д-р мед. наук професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

А.В. Цьось, д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

О.Б. Лазарева, д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| Розділ 1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ МАСАЖУ | 6 |
| Розділ 2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МАСАЖУ | 13 |
| Дія масажу на шкіру..... | 15 |
| Дія масажу на кровоносну і лімфатичну системи..... | 18 |
| Дія масажу на м'язи..... | 22 |
| Вплив масажу на нервову систему..... | 29 |
| Дія масажу на дихальну систему..... | 34 |
| Дія масажу на психоемоційний стан..... | 34 |
| Розділ 3. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МАСАЖУ | 35 |
| Визначення масажу..... | 35 |
| Гігієнічні нормативи та обладнання кабінету масажу..... | 37 |
| Вимоги до масажиста..... | 38 |
| Вимоги до пацієнта..... | 39 |
| Загальні протипокази до призначення масажу..... | 40 |
| Загальні покази до призначення масажу..... | 41 |
| Розділ 4. ТЕХНІКА КЛАСИЧНОГО МАСАЖУ | 42 |
| Розділ 5. КЛАСИЧНІ ПРИЙОМИ МАСАЖУ І ЇХ РІЗНОВИДИ | 44 |
| Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди..... | 44 |
| Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди..... | 55 |
| Техніка масажного прийому розминання і його різновиди..... | 68 |
| Техніка масажного прийому вібрації і його різновиди..... | 86 |
| Розділ 6. МАСАЖ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА | 104 |
| Масаж волосистої частини голови..... | 104 |
| Масаж обличчя..... | 111 |
| Масаж шиї..... | 121 |
| Масаж спини..... | 126 |
| Масаж поперекової ділянки..... | 132 |
| Масаж сідничних м'язів..... | 133 |
| Масаж грудної клітки..... | 136 |
| Масаж живота..... | 142 |
| Масаж верхньої кінцівки..... | 148 |
| Масаж нижньої кінцівки..... | 162 |
| Розділ 7. САМОМАСАЖ | 178 |
| Самомасаж як гігієнічний і відновний засіб..... | 178 |
| Методика самомасажу окремих частин тіла..... | 179 |
| Розділ 8. МЕТОДИ АПАРАТНОГО МАСАЖУ | 196 |
| Вібромасаж..... | 196 |
| Пневмомасаж..... | 198 |
| Гідромасаж..... | 200 |
| Пресотерапія..... | 201 |
| Розділ 9. СПОРТИВНИЙ МАСАЖ | 205 |
| Загальна характеристика..... | 205 |
| Підготовчий (тренувальний) масаж..... | 205 |
| Превентивний (профілактичний) масаж..... | 208 |
| Особливості методики превентивного масажу при заняттях деякими видами спорту..... | 210 |
| Репаративний (відновний масаж)..... | 212 |
| Реабілітаційний масаж..... | 214 |
| Масаж у різних видах спорту..... | 215 |
| Особливості проведення масажу юних спортсменів..... | 218 |

| | |
|--|-----|
| Розділ 10. СЕГМЕНТАРНИЙ МАСАЖ | 221 |
| Загальна характеристика..... | 221 |
| Техніка і прийоми сегментарного масажу..... | 227 |
| Методика сегментарного масажу окремих частин тіла..... | 235 |
| Розділ 11. СПОЛУЧНОТКАННИЙ МАСАЖ | 241 |
| Загальна характеристика..... | 241 |
| Техніка і прийоми сполучнотканного масажу..... | 241 |
| Методика сполучнотканного масажу окремих частин тіла.. | 245 |
| Розділ 12. НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ МАСАЖУ | 248 |
| Точковий масаж..... | 248 |
| Косметичний масаж..... | 268 |
| Безконтактний масаж..... | 276 |
| Антицелюлітний масаж..... | 285 |
| Тайський масаж..... | 291 |
| Шіаццу..... | 300 |
| Рейкі..... | 316 |
| Розділ 13. ІНШІ ВИДИ МАСАЖУ | 330 |
| Загальний масаж..... | 330 |
| Масаж, який активує дихання..... | 331 |
| Перкусійний масаж..... | 332 |
| Медовий масаж..... | 333 |
| ЛІТЕРАТУРА | 337 |

ЛІТЕРАТУРА

1. Васичкин В.И. Все о массаже. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2002. - 368с.
2. Васичкин В.И. Энциклопедия - М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. - 656с.
3. Вакуленко В. О. та ін. Лікувальний масаж. - Тернопіль: ТДМУ, 2006. – 468с.
4. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. - М.: «Селена», 1996. - 288с.
5. Губенко В.П. Мануальная терапия позвоночника. - К.: 1998. -141с.
6. Дубровский В.И. Массаж: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. - М: Гуманит. нзд. центр. ВЛАДОС, 2001. -496с.
7. Ибрагимова В.С. Точечный массаж. - М: Медицина, 1983. - 144с.
8. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Практическое руководство. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. -328с.
9. Латогуз» С.И. Руководство по технике массажа п мануальной терапии. Издание 2-е, переработанное и дополненное. Ростов н/Д "Феникс". Харьков:"Торсинг", 2002 - 512с.
10. Макарова И.Н. Массаж и лечебная физкультура /И.Н.Макарова и др... – М.: Эксмо, 2009. – 256с.
11. Оржешковський В.В., Чопчик Д.І. Лікувальний масаж. - К.: "Здоров'я", 1978.- 176с.
12. Степашко М.В. Массаж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник /М.В.Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 352с.
13. Тауберт А.В. Китайский класический массаж. - СП - ИД, "ВЕСЬ", 2001.- 352с.
14. Токуиро Намикоши. Шиаци - японская терапия надавливанием пальцами. – Томское книжное издательство, 1991. – 80с.
15. Устименова С.В. Точечный массаж и древние восточные методики. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 192 с.

Навчальне видання

Філак Ярослав Феліксівич
Філак Фелікс Георгійович.

Масаж і нетрадиційний масаж.

Підручник для студентів медичних навчальних закладів II – IV рівнів акредитації, фахівців з фізичної реабілітації, масажистів, лікарів загальної практики. - Ужгород. - 2015. - 339 с.

УДК 615.82

ББК 53.54

Ф-51