

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ
ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

**Методичні рекомендації до лабораторних занять з дисципліни
«Основи класичного і нетрадиційних видів масажу»**

Ужгород - 2024

Методичні рекомендації до лабораторних занять з дисципліни **«Основи класичного і нетрадиційних видів масажу»** / Укладач: О.Ю. Гузак, Ужгород, 2024. 44 с.

Укладач:

Гузак Олександра Юріївна – доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Рецензенти:

Гончарова Наталія Миколаївна - доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Стеблюк Світлана Василівна - доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор педагогічних наук.

Методичні рекомендації з дисципліни «Основи класичного і нетрадиційних видів масажу» укладені у відповідності до робочої програми з даної дисципліни, в якій передбачений цикл лабораторних занять з урахуванням тем змістового модуля 1, що дозволяє забезпечити високу якість підготовки студентів до лабораторних занять.

Розглянуто та рекомендовано до використання у освітньому процесі на засіданні кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти ДВНЗ «Ужгородський національний університет» від 24 квітня 2024 року, протокол № 12.

Розглянуто та схвалено до друку науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» від 30 квітня 2024 року, протокол № 9.

ЗМІСТ

№	Зміст	Стор.
1.	Лабораторне заняття №1. Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.	4
2.	Лабораторне заняття №2. Організація праці масажиста. Масажний кабінет та його устаткування. Нормування та облік роботи масажиста.	4
3.	Лабораторне заняття №3. Техніка масажу. Підготовка до масажу. Робота масажиста з пацієнтом.	13
4.	Лабораторне заняття №4. Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжування.	19
5.	Лабораторне заняття №5. Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розтирання.	24
6.	Лабораторне заняття №6. Техніка масажного прийому розминання і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання.	28
7.	Лабораторне заняття №7. Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди. Техніка виконання основних і допоміжних прийомів вібрації.	34
8.	Лабораторне заняття №8. Масаж волосистої частини голови і обличчя	39
9.	Література	43

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1-2.

Тема: Історія масажу. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.

Організація праці масажиста. Масажний кабінет та його устаткування.

Нормування та облік роботи масажиста.

Актуальність теми:

Масаж як лікувальний засіб почали застосовувати ще у глибокій давнині. Потреба в масажі виникла в живому організмі майже рефлекторно. Варто людині вдаритися, як тут же, майже несвідомо, вона розтирає, розминає болюче місце. Всі ці дії не що інше, як різновид масажу, що увійшов в арсенал захисно-приспосовувальних засобів живого організму.

Мета: закріпити та повторити історичні факти та інформацію про походження та застосування масажу в різних культурах, розвинути розуміння значення масажу в історії медицини та культури, поглибити знання про організацію праці масажиста, нормування та обліку.

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Історичні аспекти виникнення та розвитку масажу в різних культурах.
2. Норми та процедури, пов'язані з проведенням масажних процедур.
3. Основні документи та вимоги щодо ведення документації у масажному кабінеті.
4. Роль масажу в лікувальному процесі та його вплив на пацієнтів.

Вміти:

1. Визначати норми часу на масаж та обчислювати кількість масажних одиниць на робочий день.
2. Оформляти документацію про проведені масажних процедур відповідно до вимог.
3. Планувати робочий графік масажистів та прийом пацієнтів у масажному кабінеті.

1.1.Історія масажу.

Масаж як лікувальний метод використовували вже у давнину. Потреба в ньому виникала в живому організмі майже автоматично. Коли людина отримувала удар або травму, вона майже навіть не задумувалася, але невідомим їй спонтанно робила рухи розтирання та розминання болючого місця. Ці дії є формою масажу, який входить до арсеналу захисно-приспосовувальних реакцій організму.

Зі старовинних літературних джерел ми дізнаємося, що давні народи використовували масажні техніки переважно для лікування. Деякі з них були включені в релігійні та обрядові практики. Наприклад, у деяких культурах

збір на полювання або війну супроводжувався ритуальними танцями, під час яких застосовувалися масажні прийоми, такі як потрушування (вібрація), поштовхування, розтирання та розминання. Все це, безумовно, сприяло підвищенню тонуусу організму та створювало відчуття припливу сил.

Початки масажу сягають далеко в історію різних народів. Першими техніки масажу описали індійці та китайці. За даними історичних джерел, вчені припускають, що масаж з'явився у Стародавньому Китаї ще за 25 століть до нашої ери. Навіть знахідка особливої кам'яної голки підтверджує цю теорію, вказуючи на виникнення акупунктури близько 10 тисяч років тому, а ручний масаж - ще раніше.

У III тисячолітті до нашої ери китайці використовували масаж для лікування різних недуг, включаючи ревматичний біль, вивихи та стомлення. Їхня техніка включала ніжні стискання м'язів та особливі рухи у з'єднаннях, що супроводжувалися тріском (рис.1.1). У Стародавньому Китаї існували спеціальні лікувально-гімнастичні школи, де застосовували масаж для лікування хворих. Книга "Конг-Фу", написана понад дві тисячі років тому, містить описи деяких масажних прийомів та рухів.



Рис.1.1

В індійських медичних трактатах також детально описано техніки масажу. Індійці проводили розтирання всього тіла - від верхніх кінцівок до стоп (рис.1.2). Як у Індії, так і в Китаї, масаж виконували священнослужителі. Згадки про застосування масажу в Стародавній Індії можна знайти в книзі "Веди" ще в 1800 році до нашої ери. Також в працях Сушрути, засновника індійської хірургії, є докладні описи масажу як засобу лікування, а також поради щодо застосування спеціальних прийомів у різних патологічних станах.

Лікарі Стародавньої Греції впровадили масаж у різні сфери життя, такі як спорт, армія, освіта та побут. Це сприяло виникненню самомасажу - масажних технік і маніпуляцій, які можна було виконувати самому на собі.

Масаж продовжував еволюціонувати як метод лікування і засіб фізичного розвитку. Римляни, дбаючи про здоров'я і красу, часто відвідували лазні, де виконували гімнастичні вправи і масаж.



Рис.1.2

Під час імператора Юліана масаж став дуже поширеним. У Давньому Римі відкрилися школи масажу, і його широко використовували в лазнях разом з фізичними вправами, натиранням оліями та мазями. Асклепід і К. Цельз рекомендували розминання та розтирання як частину здорового способу життя, а Гален, головний лікар школи гладіаторів, докладно описав різноманітні види масажу, розробивши власну методику.

Діяльність видатних лікарів, таких як Разес-ар-Разі та Алі-ібн-Сіна, мала винятковий вплив на розвиток масажу в країнах Середньої Азії, Сходу та подальшому поширенні в Європі. Наприклад, Алі-ібн-Сіна, заснувавши лікарню в Багдаді, впроваджував масаж серед інших методів лікування, детально описуючи його різновиди.

У Туреччині та Персії лазні і масаж були широко використовувані, сприяючи загартуванню та підтримці здоров'я. Проте в Європі інтерес до масажу виник лише в епоху Відродження, коли європейські лікарі почали вивчати й розвивати практики грецької та римської медицини.

Поступово масаж став популярним на всіх континентах, і було опубліковано багато праць про його застосування в лікуванні різних захворювань.

1.2. Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу.

Масаж є універсальним методом оздоровлення, лікування та профілактики захворювань, який використовує дозовані механічні впливи на тканини організму руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Він широко застосовується у побуті, медицині, косметології та спорті.

Основні особливості масажу:

1. Природний метод впливу на організм.
2. Цілісність шкірних покривів.

3. Загально зміцнювальний та місцевий вплив.
4. Використання з оздоровчою та лікувальною метою.
5. Збереження гомеостазу.

Загальні анатомічні та фізіологічні основи масажу є ключовими для розуміння того, як масаж впливає на організм та як його правильно виконувати.

Анатомічні основи масажу:

М'язи: Масаж впливає на м'язову систему тіла. М'язи складаються з волокон, які можуть бути розслабленими, напруженими або затверділими внаслідок стресу або травми. Масаж допомагає розслабити напружені м'язи, поліпшити їх гнучкість і кровообіг, що сприяє відновленню функцій м'язової тканини.

Суглоби: Масаж може впливати на рухомість суглобів, зменшуючи їх стиснення та сприяючи звільненню рухів. Це особливо важливо для людей з обмеженою рухливістю суглобів або тих, хто має проблеми з артритом або ревматизмом.

Кровоносна система: Масаж стимулює кровообіг, що сприяє кращому постачанню киснем та поживними речовинами до тканин і органів. Це допомагає покращити загальний стан здоров'я, зменшити запалення і сприяти швидшому загоєнню травм.

Фізіологічні основи масажу:

Нервова система: Масаж впливає на нервову систему, зменшуючи стрес і напругу. Це може сприяти покращенню настрою, зниженню рівня стресу і покращенню якості сну.

Лімфатична система: Масаж допомагає виводити токсини та інші шкідливі речовини з організму через лімфатичну систему. Це сприяє підтримці імунної системи і загальному здоров'ю.

Шкіра: Масаж стимулює роботу шкірних залоз, що сприяє виділенню себуму - природного зволожуючого фактора шкіри. Це може допомогти зберегти шкіру здоровою і гладкою.

Загалом, знання анатомічних та фізіологічних основ масажу допомагає масажистам розуміти, як впливає їхня робота на організм клієнтів і як оптимізувати процедуру масажу для досягнення максимального корисного ефекту.

Масаж може бути призначений на тривалий час і має позитивний ефект без негативних наслідків. Він може застосовуватися як самостійний метод чи в комплексі з іншими лікувальними засобами, такими як медикаментозна терапія, фізіотерапія та фізкультура. Масаж також може бути самомасажем і

є вигідним для застосування в домашніх умовах, оскільки не вимагає складного обладнання та дорогих медичних засобів.

1.3. Організація праці масажиста.

Вимоги до масажиста є важливою складовою професійної діяльності в цій сфері.

Основні вимоги до масажиста:

1. Знання анатомії і фізіології людини, а також показів і протипоказів до проведення масажу.
2. Вміння виконувати прийоми масажу з розумінням їх фізіологічної дії.
3. Висока медична культура та вміння вести себе відповідно до професійних стандартів.
4. Фізична сила та витривалість для проведення масажних процедур.
5. Охайність та дотримання правил особистої гігієни, зокрема, коротко підстрижених нігтів та бездоганної чистоти рук.
6. Спроможність утримуватися від розмов під час масажу для збереження концентрації та якості виконання процедур.

Режим роботи масажиста також є важливим аспектом:

- Призначення більш фізично навантажених масажів на першу половину робочого дня та легших - на другу.
- Короткі перерви між процедурами для відновлення фізичної та психічної енергії.
- Утримання від розмов під час масажу для збереження концентрації та максимальної ефективності роботи.

Щодо вимог до пацієнта, важливо дотримуватися певних правил:

- Приймати душ перед сеансом масажу для чистоти тіла.
- Обробляти пошкоджені ділянки шкіри (садни, рани, подряпини) антисептиками та уникати їх масажування.

1.4. Масажний кабінет і його устаткування.

Для проведення масажу необхідно мати відповідно обладнане приміщення:

1. **Температура та освітлення:** Приміщення повинно бути теплим з температурою повітря від 20 до 24 °C і добре освітленим з освітленням від 120 до 150 люкс. Освітлення слід налаштувати так, щоб не подразнювати очі масажиста і щоб світло падало під кутом на пацієнта.
2. **Провітрювання та оснащення:** Приміщення потребує системи провітрювання. Також необхідно мати умивальник з гарячою й холодною водою, мило, рушник, дзеркало, кілька стільців, письмовий стіл, ширму і шафу для зберігання халатів, аптечки та чистих простирadel.
3. **Масажний стіл:** Він повинен мати довжину від 200 до 210 см і ширину від 60 до 65 см. Верхню частину стола слід обтягувати поролоном і покривати синтетичним матеріалом. Висота столу повинна відповідати росту масажиста, так щоб його долоні лягали на тіло пацієнта і були

4. **Подушки та валики:** Потрібні подушка для голови, живота або рук пацієнта, а також масажний валик для підкладання під колінний або надп'яtkово-гомiлковий суглоби для забезпечення фізіологічного положення тіла пацієнта.

- апарат для вимірювання тиску;
- кутомір;
- динамометр;
- сантиметрова стрічка;
- таймери;
- пляшка з водою та склянки;
- аптечка (з йодом, нашатирним спиртом, валідолом, нітрогліцирином, перев'язувальним матеріалом, пластиром та ін..

Робочий день масажиста триває 6,5 години. Норма часу на масаж визначається або тривалістю у хвилинах, або кількістю масажних одиниць на одну процедуру, яка становить 10 хвилин. Норма навантаження на одного масажиста - 30 масажних одиниць на робочий день. 1,5 години робочого часу відводиться на підготовку процедури та оформлення документації, включаючи ведення журналу реєстрації пацієнтів (рис.3), в якому фіксуються діагноз, методика масажу, ділянка та кількість процедур масажу, а також реакція пацієнта та результати.

Рис.3

9

пацієнтів, проведені процедури та кількість виконаних масажних одиниць загалом, за різними хворобами та в різних підрозділах лікувального закладу.

Тестовий контроль:

1.Першими описали прийоми масажу:

- 1) італійці;
- 2) індійці;
- 3) китайці;
- 4) фракійці;

2.Масаж це :

- 1) метод оздоровлення;
- 2) метод лікування;
- 3) метод профілактики захворювань;
- 4) метод медикаментозного лікування.

3.Масажист має проводити масаж:

- 1) у чистому халаті;
- 2) у легкому вільному взутті;
- 3) у спортивній формі;
- 4) у спортивному взутті.

4.Масажист повинен:

- 1) добре знати анатомію і фізіологію людини;
- 2) покази і проти покази до проведення масажу;
- 3) фізіологічну дію окремих прийомів;
- 4) мати високу медичну культуру, бути інтелігентним, скромним, делікатним, мовчазним, уважним.

5.На першу половину робочого дня призначати:

- 1) відносно легший масаж;
- 2) масаж, що вимагає відносно більших затрат фізичної сили;
- 3) відносно важчий масаж;
- 4) масаж, що вимагає відносно менших затрат фізичної сили.

6.Кабінет має бути:

- 1) добре освітленим (120-150 люкс);
- 2) ізольованим прохолодним приміщенням;
- 3) ізольованим теплим приміщенням;
- 4) добре освітленим 12-15 люкс.

7.Площа масажного кабінету:

- 1) 5-10 м²;
- 2) 2-8 м²;
- 3) 16-18 м²;

4) 6-8 м².

8.Масажний стіл має:

- 1) довжину 150-180см;
- 2) ширину 30-40см;
- 3) довжину 200-210см;
- 4) ширину 60-65см.

9.У кабінеті в наявності має бути:

- 1) апарат для вимірювання тиску;
- 2) кутомір;
- 3) динамометр;
- 4) сантиметрова стрічка.

10.Норма навантаження на одного масажиста:

- 1) 30 одиниць;
- 2) 10 одиниць;
- 3) 20 одиниць;
- 4) 3 одиниці.

11.Що включає в себе підготовка процедури та оформлення документації?

- 1) лише ведення журналу реєстрації пацієнтів;
- 2) тільки оформлення документації;
- 3) підготовка приміщення та документації;
- 4) відповіді а і б є правильними.

12.Яку інформацію фіксують в журналі реєстрації пацієнтів?

- 1) тільки діагноз та результати;
- 2) тільки методика масажу та кількість процедур;
- 3) діагноз, методика масажу, ділянка масажу, кількість процедур, реакція пацієнта та результати;
- 4) жодна з вище перелічених відповідей не правильна.

13.Що включає в себе картотека лікувальних методик у масажному кабінеті?

- 1) тільки розподіл масажних процедур;
- 2) тільки графік роботи масажистів;
- 3) короткий план проведення процедури масажу при окремих захворюваннях, схема розподілу масажних процедур та графік роботи масажистів;
- 4) жодна з вище перелічених відповідей не правильна.

14.Які звіти повинен подавати масажист на кінець кожного періоду роботи?

- 1) тільки звіт про кількість хворих;
- 2) тільки звіт про кількість проведених процедур;

- 3) звіт про кількість хворих, проведених процедур, виконаних масажних одиниць взагалі, за нозологічними одиницями та в окремих підрозділах лікувального закладу;
 - 4) звіт про графік роботи масажистів.
15. Які документи вважаються основними для реєстрації масажних процедур?
- 1) Журнал реєстрації пацієнтів;
 - 2) Картотека лікувальних методик;
 - 3) Графік роботи масажистів;
 - 4) Звіт про кількість проведених процедур.

Перелік питань:

- 1. Звідки походять найдавніші записи про масаж?
- 2. Які народи першими описали техніки масажу?
- 3. Які факти вказують на виникнення масажу в Стародавньому Китаї?
- 4. Яким чином китайці використовували масаж у III тисячолітті до нашої ери?
- 5. Які прийоми масажу описані в книзі "Конг-Фу"?
- 6. Які особливості масажної техніки зазначені в індійських медичних трактатах?
- 7. Хто виконував масаж у Стародавній Індії та Китаї?
- 8. Які книги і джерела надають інформацію про застосування масажу у різних епохах?
- 9. Як масаж впливає на м'язову систему тіла?
- 10. Які основні ефекти масажу на суглоби?
- 11. Як масаж сприяє поліпшенню кровообігу в організмі?
- 12. Які основні способи, якими масаж впливає на нервову систему?
- 13. Як масаж допомагає знизити рівень стресу у пацієнтів?
- 14. Які переваги масажу для лімфатичної системи організму?
- 15. Як масаж впливає на шкіру та її здоров'я?
- 16. Які принципи правильної підготовки до проведення масажного сеансу?
- 17. Які переваги для здоров'я може мати знання фізіологічних процесів в організмі при виконанні масажу?
- 18. Яка тривалість робочого дня масажиста?
- 19. Як визначається норма часу на масаж?
- 20. Яка кількість масажних одиниць вважається нормою для одного масажиста на робочий день?
- 21. Що включає в себе підготовка процедури та оформлення документації?
- 22. Яку інформацію фіксують в журналі реєстрації пацієнтів?
- 23. Що включає в себе картотека лікувальних методик у масажному кабінеті?

24. Які звіти повинен подавати масажист на кінець кожного періоду роботи?
25. Які документи вважаються основними для реєстрації масажних процедур?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №3

Тема: Техніка масажу. Підготовка до масажу. Робота масажиста з пацієнтом.

Актуальність теми:

Актуальність полягає у висвітленні важливих аспектів обстеження перед масажем, яке є необхідним етапом у проведенні власне масажу. Правильна оцінка стану пацієнта перед масажем дозволяє масажисту враховувати індивідуальні особливості та можливі обмеження пацієнта, забезпечуючи ефективність та безпечність процедури. З урахуванням росту популярності масажу як засобу покращення фізичного та емоційного здоров'я, а також у зв'язку з ростом свідомості професіоналів у галузі масажу, актуальність вивчення та вдосконалення методів обстеження залишається високою.

Врахування цих аспектів допомагає уникнути можливих ускладнень та забезпечити оптимальний результат масажного втручання.

Мета: визначення процесу та перебігу масажного курсу, розділеного на три фази: підготовчу, основну та завершальну. Кожна фаза має свої особливості та призначення, спрямовані на оптимальне впливання на організм пацієнта. Надання інформації про класифікацію систем масажу, включаючи шведську, фінську та східну системи, та їхні особливості. Розкриття принципів та методів масажу, його класифікації, а також надання відомостей щодо оптимальної тривалості та частоти проведення масажних процедур для різних категорій пацієнтів. Навчання навичкам професійного оцінювання стану клієнта перед проведенням масажу.

Алгоритм роботи: робота в парах при розборі ключових моментів масажного обстеження може бути наступним: обмінятися ролями: один студент буде "масажем", а інший - "клієнтом". Забезпечити комфортні умови для проведення обстеження: зручне місце, доступ до необхідного обладнання та матеріалів. "Масажист" починає обстеження, розпочавши з анамнезу: питає "клієнта" про його загальний стан, наявність хвороб або травм, а також про будь-які скарги. "Масажист" проводить огляд та пальпацію шкіри, м'язів, суглобів та інших тканин, звертаючи увагу на будь-які аномалії, болючі точки або зміни у текстурі тканин. "Клієнт" активно співпрацює, відповідаючи на питання "масажики" та надаючи необхідну інформацію про своє самопочуття та стан. Після завершення обстеження, "масажики" та "клієнт" обговорюють отримані результати. "Масажист"

розглядає з "клієнтом" виявлені особливості та проблемні зони, розмірковує про їх вплив на план масажу. На основі отриманих даних, "масажист" розробляє план масажу, враховуючи індивідуальні потреби "клієнта". Важливо обговорити з "клієнтом" запропонований план та отримати його згоду перед початком масажу. Після розбору ключових моментів обстеження та розробки плану масажу, студенти обмінюються враженнями та відгуками про процес. "Масажист" отримує від "клієнта" зворотний зв'язок щодо комфорту та ефективності проведеного обстеження.

Цей алгоритм дозволить студентам ефективно навчатися та вдосконалювати навички масажного обстеження в парах, розглядаючи та аналізуючи ключові моменти процесу разом.

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Фази масажного курсу: підготовча, основна, завершальна.
2. Особливості та методики проведення підготовчої, основної та завершальної фаз масажу.
3. Класифікація систем масажу: шведська, фінська, східна.
4. Особливості та методики проведення масажу за кожною з систем.
5. Визначення тривалості та частоти масажного курсу в залежності від характеру захворювання та індивідуальних особливостей пацієнта.

Вміти:

1. Планувати та організовувати масажний курс відповідно до фаз та класифікаційних систем.
2. Виконувати масажні процедури з дотриманням особливостей кожної фази та системи.
3. Оцінювати необхідність та визначати оптимальну тривалість та частоту масажного курсу в конкретних випадках.
4. Використовувати різні прийоми та техніки масажу відповідно до потреб пацієнта та клінічних проявів захворювання.

Техніка масажу.

Процес та перебіг масажного курсу можна розділити на три фази: підготовчу, основну та завершальну.

Під час підготовчої фази масажист знайомиться з особливостями масажованої області, адаптує методику масажу до потреб пацієнта, оцінює реакцію організму на процедуру та окремі техніки, надаючи загальний, недиференційований вплив на шкіру, м'язи, суглоби та нервову систему.

У основній фазі застосовується вже більш диференційована методика масажу з урахуванням клінічних проявів захворювання та індивідуальних особливостей пацієнта. Інтенсивність впливу поступово збільшується.

У завершальній фазі продовжується використання методики основної фази, при необхідності може проводитися навчання пацієнта самомасажу. Під час останніх процедур інтенсивність впливу трохи зменшується.

Тривалість кожної частини масажного курсу (підготовчої, основної та завершальної) залежить від характеру захворювання, області масажу та індивідуальних особливостей пацієнта. У дітей, літніх людей та ослаблених пацієнтів ця тривалість може бути меншою ніж у дорослих, середньою вважається 20 хвилин.

Тривалість курсу масажу визначається індивідуально у кожному конкретному випадку. Зазвичай призначають 10-20 процедур щоденно або через день з перервами на 2-3 місяці. Кількість процедур залежить від характеру та тяжкості захворювання, і курс лікування може бути малим (10-12 процедур), середнім (13-16 процедур) або максимальним (17-20 процедур).

Класифікація систем масажу:

Шведська система масажу, яка була заснована в XIX столітті П. Лінгом, є поєднанням масажу та гімнастики. Лінг, який здобував освіту в Копенгагенському університеті і займався фехтуванням, вирішив вивчити та систематизувати відомості про масаж, що призвело до створення державного інституту масажу і лікувальної гімнастики у Стокгольмі у 1813 році.

Особливість шведської системи полягає в тому, що в ній не робиться відмінності між фізичними вправами та масажем. За словами самого Лінга, масаж є складовою частиною будь-якого виду руху. В шведську систему масажу входять різноманітні прийоми, такі як погладження, розтирання, розминка та рухи, як пасивні, так і активні.

Фінська система масажу, поширена переважно в спортивній практиці у Скандинавії. Фінська система масажу є однією з провідних систем масажу в світі, яка постійно удосконалюється, переймаючи краще від інших систем.

Основний прийом, який використовується в фінській системі масажу, - це розминання подушечкою великого пальця, що дає хороші результати при масажуванні плоских м'язів.

Ця система масажу, як і інші, включає в себе різні прийоми та техніки, які залежать від обраного критерію класифікації. Наприклад, в залежності від того, який тиск чинить масажист руками на тіло пацієнта, розрізняють

глибокий масаж (великої сили) і поверхневий (середньої і малої сили). Глибокий масаж викликає гальмівні, а поверхневий - збуджувальні процеси.

Також важливим є темп масажу. При швидкому темпі підвищується збудливість нервової системи, а при повільному - знижується. Середній темп і прийоми, виконані з середньою силою, прирівнюються до нейтрального характеру впливу, ближче до заспокійливого впливу.

Важливою є також тривалість масажу. Тривалий за часом, в повільному темпі і глибокий масаж викликає зниження збудження (гальмування). Короткий за часом, у швидкому темпі і поверхневий, навпаки, збуджує (тонізує) нервові процеси.

Фінська система масажу включає різноманітні прийоми та техніки виконання, спрямовані на поліпшення фізичного стану та зняття напруги. Деякі з основних прийомів в цій системі включають:

1. Глибокий масаж м'язів: Цей прийом використовується для розслаблення глибоких шарів м'язів, поліпшення кровообігу та зняття болю. Масажист використовує тиску та рухи для проникнення у глибокі м'язи та розтягнення їх.
2. Класичний масаж: Це широкий спектр прийомів, включаючи погладжування, розтирання, легке стискання та вібрацію. Ці техніки сприяють зняттю напруги, поліпшенню кровообігу та відновленню м'язового тонусу.
3. Точковий масаж (акупресура): Використовується для стимуляції конкретних точок на тілі, що відповідають за різні органи та системи. Цей прийом може допомогти зняти напругу та поліпшити загальний стан організму.
4. Лімфодренажний масаж: Використовується для сприяння виведенню токсинів та надлишків рідини з організму. Масажист використовує легкі рухи, спрямовані на стимуляцію лімфатичних вузлів.

Східна система масажу відрізняється від класичного масажу за своєю технікою виконання. Метою східного масажу є звільнення м'язів від накопиченої венозної крові та надання гнучкості суглобам. Відбувається цей масаж не лише за допомогою рук, але й за допомогою ніг (педіальний масаж). Зазвичай масаж ногами проводиться у спортивній практиці, коли руками складно промасажувати великі та сильні м'язи.

Шведська та фінська системи масажу в певній мірі схожі між собою, оскільки протягом багатьох років вони взаємодіяли одна з одною, взявши найкраще від кожної і постійно вдосконалюючи свою техніку.

Обираючи систему масажу, слід звернути увагу на те, що, на відміну від класичного масажу, спрямованого на покращення кровообігу та лімфатичного відтоку, завдання шведської системи масажу полягають у розтягуванні м'язів і нервово-судинних пучків, а також у розтиранні ущільнень в тканинах. У системі шведського масажу послідовність масажування нижніх кінцівок така: стопа-гомілка-стегно, а для верхніх кінцівок: кисть-передпліччя-плече. На відміну від класичного шведського масажу, де послідовність протилежна (стегно-гомілка-стопа; плече-передпліччя-кисть), шведський масаж не викликає ефекту відсмоктування.

Зараз шведська система масажу дещо змінилася, включивши в себе прийоми розминання з російської системи масажу та методику загального масажу.

Обираючи фінську систему, варто пам'ятати, що в ній використовується прийом розминання подушечкою великого пальця, що ефективно для масажування плоских м'язів. Однак на інших ділянках тіла такий спосіб не ефективний, а також не дозволяє використовувати багато прийомів класичного масажу, де необхідно використовувати всі пальці або кисть руки. Так само, як і шведський масаж, фінська система масажу не має ефекту відсмоктування.

Підготовка до масажу та робота масажиста з пацієнтом. Робота масажиста з пацієнтом при підготовці до масажу розпочинається з ознайомлення з пацієнтом. Після отримання інформації про загальний стан і, у випадку спортсменів, специфіку тренувань, масажист дізнається про діагноз або рекомендації, які привели пацієнта до масажу. Масажист виявляє інтерес до самопочуття пацієнта, розпитує про скарги, звертаючи увагу на ті, які можуть допомогти у виборі методики масажу.

Подальша оцінка включає аналіз загального стану. В залежності від об'єктивних і суб'єктивних симптомів, масажисту важливо сконцентруватися на конкретних аспектах: виміряти артеріальний тиск, пульс, частоту дихання, оцінити об'єм рухів у суглобах та стан шкіри. Вивчення стану шкіри включає аналіз її кольору, еластичності, наявності набряків та інших ознак. Особлива увага приділяється виявленню зон болючості та точок активності.

Наступне обстеження включає перевірку лімфатичної системи, серцево-судинної системи, м'язової системи, внутрішніх органів, суглобо-зв'язкового апарату та периферійної нервової системи. Діагностичні процедури включають в себе огляд, пальпацію, оцінку тону та консистенції тканин, а також аналіз функціональних можливостей.

Обстеження пацієнта перед масажем включає також вивчення ступеня реакції тканин на тиск, наявність болючих точок, стан нервових стовбурів та їхній шлях розташування. Враховуючи всі ці аспекти, масажист може підготувати оптимальний план та методику масажу, враховуючи індивідуальні особливості кожного пацієнта.

Тестовий контроль:

1.Що включає в себе обстеження перед масажем?

- 1) пальпація м'язів;
- 2) вимірювання артеріального тиску;
- 3) відправлення на консультацію до лікаря;
- 4) усі відповіді вірні.

2.Які аспекти загального стану пацієнта перевіряє масажист перед масажем?

- 1) колір шкіри;
- 2) вологість шкіри;
- 3) частота дихання;
- 4) усі відповіді вірні.

3.Які прилади необхідні для обстеження перед масажем?

- 1) не всі обстеження вимагають використання спеціальних приладів;
- 2) термометр;
- 3) тонометр;
- 4) рефлектор.

4.Що може свідчити про порушення скоротливої здатності м'язових волокон під час пальпації?

- 1) м'язи стають ригідними;
- 2) м'язи стають м'якими;
- 3) під пальцями виникає короткочасне напруження, а потім м'яз стає м'яким;
- 4) м'язи стають тонкими.

5.Як визначити стан лімфатичних вузлів?

- 1) пальпація;
- 2) перегляд;
- 3) відчуття пульсу;
- 4) магнітний резонанс.

6.Який стан судин може бути протипоказанням для масажу?

- 1) нормальний стан судин;
- 2) судини, які мають нерівний стан;
- 3) судини, що є щільними та напруженими;
- 4) судини, які легко відчутно під пальцями.

7. Які підшкірні ознаки можуть вказувати на порушення обміну речовин?
- 1) вологість;
 - 2) еластичність;
 - 3) ущільнення з утратою еластичності;
 - 4) теплота.
8. Які зміни можна помітити в м'язах при патологічних станах?
- 1) гіпертонус;
 - 2) гіпотонус;
 - 3) атонія;
 - 4) усі відповіді вірні.
9. Що може бути показником порушення м'язової системи під час пальпації?
- 1) в'ялість м'язів;
 - 2) твердість та щільність м'язів;
 - 3) гнучкість м'язів;
 - 4) зменшення розмірів м'язів.
10. Як визначити стан нервових стовбурів під час обстеження?
- 1) відчуття пульсу;
 - 2) пальпація;
 - 3) вимір температури;
 - 4) пальпація за ходом нервового стовбура або його розтягування.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №4

Тема: Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди.
Техніка виконання основних і допоміжних прийомів погладжування.

Актуальність теми:

Актуальність погладжування, як прийому масажу, полягає в його широкому застосуванні в сучасній медичній та косметологічній практиці. Завдяки своїй ефективності в очищенні шкіри від зроговілих клітин, погладжування сприяє збереженню здоров'я шкіри та підтримує її природний баланс. Крім того, він допомагає поліпшити кровообіг та лімфообіг, що є важливим для підтримки здоров'я тканин та органів. З урахуванням зростаючої уваги до здорового способу життя та естетичного вигляду, погладжування залишається актуальним і в доповненні до інших методів догляду за шкірою та тілом.

Мета: Ознайомлення з прийомом погладжування як важливим елементом масажної практики. Навчитися виконувати погладжування правильно та ефективно. Розуміння фізіологічних та психологічних аспектів впливу погладжування на організм людини. Набуття навичок у використанні

погладжування для досягнення конкретних цілей в медичній та косметологічній практиці. Оволодіння знаннями та вміннями, які допоможуть студентам ефективно використовувати погладжування у своїй майбутній професійній діяльності.

Алгоритм роботи: студенти, розбившись попарно, виконують погладжування, дотримуючись вказаної методики. Звертають увагу на підбір висоти масажного столу (індивідуально), СФП для кожного, хто в ролі пацієнта, правильність виконання прийому (постановка кисті, сила тиску, розташування біля пацієнта тощо).

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Основні принципи та техніки погладжування в масажній терапії.
2. Фізіологічні та психологічні ефекти погладжування на організм людини.
3. Методики та призначення погладжування в медичній та косметологічній практиці.

Вміти:

1. Виконувати погладжування з використанням правильної техніки та різних видів натискання.
2. Відрізнити різні методи та прийоми погладжування в залежності від цілей та потреб клієнта:
 - площинне поверхнєве погладжування;
 - площинне глибоке погладжування;
 - допоміжні прийоми погладжування: щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне ,хрестоподібне, гладження.
3. Оцінювати ефективність та відгуки від погладжування та вживати заходи для його покращення.

Погладжування - це основний прийом масажу, під час якого використовуються різноманітні техніки та рухи для впливу на тканини та м'язи масажованої ділянки. В залежності від розміру та форми масажованої зони, погладжування може виконуватися однією або двома руками, кінцями пальців, долонею, тильною поверхнею долоні та пальців.

Існують різні види погладжування, включаючи площинне (поверхнєве і глибоке) і обхоплююче (неперервне і переривчасте), а також ряд допоміжних прийомів, таких як граблеподібний, щипцеподібний, гребенеподібний, гладження тощо. Під час погладжування важливо дотримуватися повільного, ритмічного руху, працюючи в напрямку лімфотоку.

Прийоми	
Основні	Допоміжні
Площинне а) поверхнєве б) глибоке	Гладження Кругове Граблеподібне Гребенеподібне Щипцеподібне З обтяженням
Обхоплююче	а) уривчасте б) безперервне

Основні прийоми погладжування включають в себе площинне та обхоплююче погладжування.

Площинне погладжування характеризується тим, що кисть масажиста, тісно прилягаючи до шкіри, проте не зсуваючи її, рухається в одній площині без надмірного тиску. Пальці зімкнуті, а контакт руки з шкірою починається та закінчується дуже плавно, майже непомітно для масажованої особи. Цей метод застосовується для областей тіла, де потрібен дуже ніжний підхід, наприклад, при масажу живота, спини, грудей.

Обхоплююче погладжування передбачає тісний обхват долонною поверхнею кисті (променевим краєм у вигляді літери С), яка ковзає по шкірі від периферії до центру, не викликаючи її зміщення. Цей метод використовується для масажу різних ділянок тіла, таких як верхні та нижні кінцівки, бічні поверхні тулуба, грудна клітка, шия тощо.

Прийом масажу погладжування: 1 - площинне поверхнєве, 2 - площинне глибоке, 3 – обхоплююче безперервне, 4 - гребенеподібне, 5 – гладження (рис.2.1).

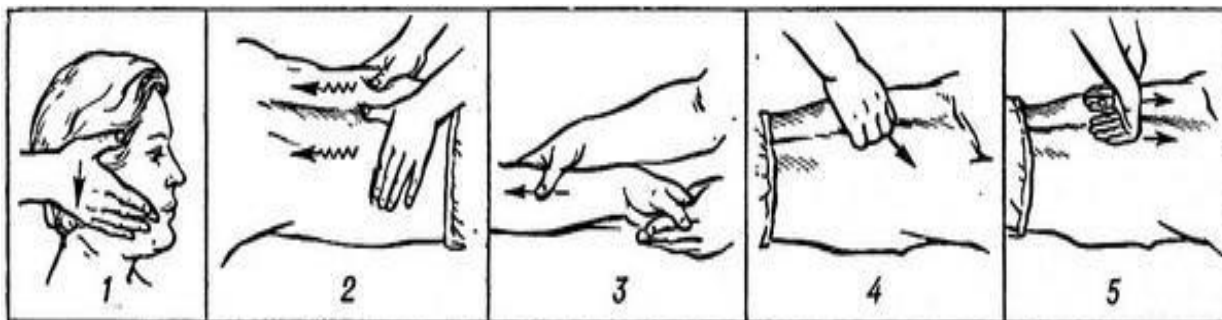


Рис.2.1

Допоміжні прийоми:

Щипцеподібне погладжування: виконується складеними пальцями, що захоплюють масажовану ділянку та ковзають по ній без зміщення шкіри. Використовується для масажу бічних поверхонь пальців, країв кистей, стоп та інших ділянок.

Гребенеподібне погладження: виконується кістковими виступами дистальних відділів основних фаланг, зігнутих у кулак пальців. Застосовується для масажу місць з масивною мускулатурою та покритих щільною фасцією.

Гладження: проводиться тильною поверхнею кисті або основними та середніми фалангами пальців, зігнутих у п'ястково-фалангових суглобах під прямим кутом до долоні. Використовується для масажу різних ділянок тіла.

Хрестоподібне погладження: виконується долонними поверхнями обох кистей при складених навхрест пальцях. Використовується для масажу кінцівок при ожирінні, набряках та інших станах.

Усі ці прийоми дозволяють масажистам виконувати різноманітні техніки погладження, щоб досягти бажаного ефекту під час масажу.

Тестовий контроль:

1. Яка фізіологічна дія погладження на організм?

- 1) сприяє розширенню капілярів;
- 2) сприяє зменшенню набряку;
- 3) сприяє очищенню організму;
- 4) поліпшує еластичність і пружність шкіри.

2. Погладження це:

- 1) легкий поверхневий прийом, який виконують долонною поверхнею максимально розслабленої кисті;
- 2) маніпуляція, при якій масуючи рука ковзає по шкірі при цьому зміщує її, а також зсуває і розтягує її у різних напрямках;

3. Назвіть основні види погладження:

- 1) комбіноване;
- 2) площинне;
- 3) обхоплююче;
- 4) поперемінне.

4. На яких поверхнях тіла використовують погладження з обтяженням?

- 1) спина;
- 2) живіт;
- 3) верхні кінцівки;
- 4) нижні кінцівки.

5. Класичний масаж включає наступні прийоми:

- 1) погладження;
- 2) розтирання;
- 3) розминання;
- 4) вібрація.

6. Які види погладжування існують?

- 1) тільки площинне;
- 2) тільки обхоплююче;
- 3) площинне (поверхнєве і глибоке) і обхоплююче (неперервне і уривчасте);
- 4) тільки гребенеподібне.

7. Як слід виконувати рухи під час погладжування?

- 1) поверхнєво та ритмічно;
- 2) швидко і хаотично;
- 3) тільки в одному напрямку;
- 4) з переривчастими рухами.

8.3 якого місця рекомендується розпочати погладжування в разі набряків кінцівок?

- 1) з місця набряку;
- 2) з вище розташованих відділів;
- 3) з нижніх відділів;
- 4) з місць кісткових виступів.

9. Де найбільша сила тиску погладжування?

- 1) в місцях кісткових виступів;
- 2) в місцях з достатньою кількістю жирової клітковини, м'язів і в області великих судин;
- 3) в місцях з набряками;
- 4) в місцях розташування нервових стовбурів.

10. Яке місце займає погладжування в процесі масажу?

- 1) основний етап;
- 2) початковий та заключний етап;
- 3) тільки початковий етап;
- 4) заключний етап.

Перелік питань для опитування:

1. Які основні принципи та техніки використовуються при виконанні погладжування в масажній терапії?
2. Які фізіологічні та психологічні ефекти має погладжування на організм людини?
3. Які методики та призначення погладжування ви знаєте для медичної та косметологічної практики?
4. Що таке техніка "глибоке" погладжування та в яких випадках вона застосовується?

5. Як Ви оцінюєте відповідність між видом погладжування та конкретними потребами клієнта чи пацієнта?
6. Які можуть бути причини невдалого погладжування та як їх можна уникнути?
7. Як Ви адаптуєте техніку «поверхневе» погладжування для пацієнтів?
8. Як Ви визначаєте ефективність погладжування та які критерії використовуєте для оцінки його результатів?
9. Які практичні кроки ви здійснюєте для використання допоміжних прийомів погладжування на різних частинах тіла?
10. Як Ви взаємодієте з клієнтами або пацієнтами під час проведення погладжування, щоб забезпечити їхній комфорт та безпеку?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №5

Тема: Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди.

Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розтирання.

Актуальність теми:

Розтирання є одним із ключових прийомів у масажній терапії, який має широкий спектр застосування та фізіологічний вплив на організм. Він сприяє покращенню крово- та лімфообігу, збільшенню температури тканин, підвищенню еластичності м'язів та розслабленню тонусу, що робить його ефективним при лікуванні різних патологій. Розуміння техніки та правильне виконання розтирання є важливим для студентів та фахівців у сфері масажу та реабілітації, оскільки цей прийом має значний терапевтичний потенціал і може бути використаний для поліпшення функціонального стану пацієнтів з різними захворюваннями та травмами.

Мета: Ознайомлення з прийомом розтирання як важливим елементом масажної практики. Навчитися виконувати розтирання правильно та ефективно. Розуміння фізіологічних та психологічних аспектів впливу розтирання на організм людини. Набуття навичок у використанні розтирання для досягнення конкретних цілей в медичній та косметологічній практиці. Оволодіння знаннями та вміннями, які допоможуть студентам ефективно використовувати розтирання у своїй майбутній професійній діяльності.

Алгоритм роботи: студенти, розбившись попарно, виконують розтирання, дотримуючись вказаної методики. Звертають увагу на підбір висоти масажного столу (індивідуально), СФП для кожного, хто в ролі пацієнта, правильність виконання прийому (постановка кисті, сила тиску, розташування біля пацієнта тощо).

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Основні та допоміжні прийоми розтирання, такі як безперервна та уривчаста вібрація, прямолінійне, зігзагоподібне, граблеподібне, пересічення, пиляння, щипцеподібне, гребенеподібне.
2. Анатомічні особливості та структуру шкіри, суглобів, м'язів, сухожилів, що впливають на вибір техніки розтирання.
3. Ефекти та фізіологічний вплив розтирання на тканини та органи організму.

Вміти:

1. Виконувати основні техніки розтирання відповідно до масажних потреб пацієнта та його стану здоров'я.
2. Визначати оптимальний напрямок та інтенсивність рухів для досягнення максимального фізіологічного ефекту.
3. Підбирати відповідні техніки розтирання з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта, його фізичного стану та потреб.

Розтирання - це прийом, при якому масажист здійснює натискання на поверхню шкіри, утворюючи складки, та робить поступальні рухи, що сприяють розтягуванню тканин та перетиранню патологічних утворень.

Існують різні види розтирання, такі як розтирання пальцями, долонною поверхнею кисті, кулаком, опорною частиною кисті та ліктьовим краєм кисті, кожен з яких має свої особливості та застосування в різних випадках. Напрямок рухів при розтиранні визначається анатомічними особливостями масажованої ділянки та можливими патологічними змінами в тканинах.

Прийоми	
Основні	Допоміжні
Прямолінійне, поперечне	Зигзагоподібне Пиляння
Розтирання ліктьовим краєм кисті	
Розтирання променевим краєм кисті	Пересічення
Розтирання опорною частиною кисті	Спіралеподібне
Розтирання пальцями	Кругове Граблеподібне Гребенеподібне Стругання Щипцеподібне Штрихування

Фізіологічний вплив розтирання полягає у механічному впливі на шкіру та тканини, викликаючи аферентну імпульсацію, яка може мати заспокійливий або збуджуючий ефект на нервову систему. Розтирання

допомагає знизити збудливість рухових клітин спинного мозку, поліпшує крово- та лімфообіг, а також сприяє розслабленню тонусу м'язів.

Техніка основних прийомів.

Прямолінійне розтирання - виконується кінцевими фалангами одного або декількох пальців, ліктьовим краєм кисті, основою долоні. Застосовується даний прийом при масажі всіх м'язових груп в області спини, нижніх кінцівок, живота, суглобів, кисті, стопи, найважливіших нервових стовбурів, обличчя.

Розтирання пальцями - проводять долонною поверхнею нігтьових фаланг (подушечками пальців) та тильною поверхнею пальців. При розтиранні великим пальцем кисть фіксується упором решти пальців. Якщо проводять розтирання II - V пальцями, кисть масажиста упирається на великий палець або фіксується на масажованій ділянці опорною своєю часткою. Розтирання пальцями можна виконувати однією та двома руками. Можна проводити подовжньо, поперечно, зигзагоподібно, колоподібно та циркулярно. При розтиранні двома руками кисть одна прямує паралельно іншій або одна рука обтяжує масажуючі пальці. Розтирання пальцями застосовується при масажі обличчя, волосистої частини голови, суглобів, сухожиль, міжреберних проміжків, спини в області остистих відростків, гребенів клубової кістки, кисті та стоп.

Техніка допоміжних прийомів.

Кругове - виконується з круговим зміщенням шкіри кінцевими фалангами з опорою на I палець або основу долоні. Можна проводити розтирання з обтяженням однією або двома руками поперемінно. Застосовується прийом на спині, грудях, животі, кінцівках - практично на всіх областях тіла.

Граблеподібне розтирання виконується подушечками розставлених пальців, які здійснюють рухи прямолінійними, коловими, спіралеподібними або зигзагоподібними. Ширина розведення пальців залежить від особливостей масажованої ділянки. Цей прийом використовується при масажі волосної частини голови, міжбровових та міжостистих проміжках хребта, а також при патологічних змінах шкіри.

Пересікання виконується променевим краєм кисті з максимально відведеним великим пальцем. Кисті розміщуються на відстані 2-3 см долонями від себе, паралельно до масажиста. Під час руху вони здійснюють глибокі зміщення тканин, утворюючи валик між ними.

Пиляння виконується ліктьовим краєм однієї або двох кистей, розміщених на відстані 1-2 см одна від одної. Рухи здійснюються паралельно один одному вздовж масажованої поверхні, утворюючи шкірну складку.

Щипцеподібне розтирання виконується кінцями I-II або I, II, III пальців, зігнутих у вигляді щипців, які застосовуються до сухожиль, м'язів чи інших ділянок тіла. Цей прийом застосовується для розтирання сухожильків, невеликих м'язів, пальців та бічних поверхонь кисті та стопи, а також рубців.

Гребенеподібне розтирання виконується за допомогою кісткових виступів дистальних відділів основних фаланг пальців, які зігнуті у кулак. Цей прийом застосовується у різних напрямках для розтирання підшви стопи, долоні та на великих групах м'язів спини, сідниць та стегон.

Тестовий контроль:

1. Які прийоми розтирання існують?

- 1) Тільки розтирання пальцями
- 2) Тільки розтирання долонною поверхнею кисті
- 3) Розтирання тільки кулаком
- 4) Різні види, включаючи розтирання пальцями, долонною поверхнею кисті, кулаком тощо.

2. Які фізіологічні ефекти має розтирання?

- 1) покращення крово- та лімфообігу, розслаблення м'язів;
- 2) збудження тонусу м'язів, погіршення кровообігу, збільшення болю;
- 3) тільки заспокійливий ефект на нервову систему;
- 4) тільки збуджуючий ефект на нервову систему.

3. Які види розтирання найчастіше використовуються при масажі м'язів спини та стегна?

- 1) розтирання опорною частиною кисті;
- 2) розтирання ліктьовим краєм кисті;
- 3) розтирання пальцями;
- 4) розтирання долонною поверхнею кисті.

4. Який напрямок рухів при розтиранні використовується найчастіше на великих поверхнях?

- 1) поперечний;
- 2) поздовжній;
- 3) круговий;
- 4) поздовжній і поперечний.

5. Для чого використовується розтирання пальцями?

- 1) тільки для масажу голови;
- 2) при масажі малих поверхонь, м'язів, у місцях виходу на поверхню нервів тощо;
- 3) тільки для масажу стоп;
- 4) для масажу спини.

Перелік питань для опитування:

1. Що таке розтирання та який його фізіологічний вплив на організм людини?
2. Які основні прийоми розтирання і як вони відрізняються один від одного?
3. Які анатомічні особливості впливають на вибір техніки розтирання?
4. Які техніки розтирання застосовуються для масажу різних частин тіла, таких як голова, спина, стопа?
5. Які ефекти має розтирання на кровообіг та лімфообіг в організмі?
6. Які показання та протипоказання до застосування розтирання у масажній терапії?
7. Як впливає напрямок рухів під час розтирання на ефективність масажу?
8. Які основні принципи безпеки слід дотримуватися під час проведення розтирання?
9. Що таке міжклітинний масаж та як він відрізняється від звичайного розтирання?
10. Які масажні техніки доповнюють розтирання і допомагають покращити його ефективність?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №6

Тема: Техніка масажного прийому розминання і його різновиди.

Техніка виконання основних і допоміжних прийомів розминання.

Актуальність теми:

Розминання полягає в його спроможності підготувати м'язи до фізичної активності, полегшити рухливість суглобів, зменшити ризик травм та покращити загальний стан м'язів і суглобів. Завдяки розминанню відбувається підвищення температури м'язів, що сприяє збільшенню пружності м'язових волокон і покращенню кровообігу, що в свою чергу забезпечує краще живлення тканин та виведення з них зайвих продуктів обміну речовин. Також розминання допомагає зменшити м'язовий напруження, що може виникнути після тривалого періоду бездіяльності або сидячого способу життя. У результаті, регулярне проведення розминання перед фізичними навантаженнями сприяє покращенню спортивних результатів, зменшенню ризику травм та підвищенню рівня загального фізичного здоров'я.

Мета: Ознайомлення з прийомом розминання як важливим елементом масажної практики. Навчитися виконувати розминання правильно та ефективно. Розуміння фізіологічних та психологічних аспектів впливу розминання на організм людини. Набуття навичок у використанні розминання для досягнення конкретних цілей в медичній та косметологічній

практиці. Оволодіння знаннями та вміннями, які допоможуть студентам ефективно використовувати розминання у своїй майбутній професійній діяльності.

Алгоритм роботи: студенти, розбившись попарно, виконують розминання, дотримуючись вказаної методики. Звертають увагу на підбір висоти масажного столу (індивідуально), СФП для кожного, хто в ролі пацієнта, правильність виконання прийому (постановка кисті, сила тиску, розташування біля пацієнта тощо).

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Основні види розминання та їх вплив на м'язово-скелетну систему.
2. Принципи безпечного та ефективного виконання розминання.
3. Вплив розминання на психоемоційний стан перед тренуванням або фізичною активністю.

Вміти:

1. Виконувати різноманітні види розминання відповідно до конкретних потреб та характеру навантаження.
2. Адаптувати техніку розминання до особистих особливостей та фізичного стану учасників.
3. Проводити розминання з дотриманням правильної постановки та техніки виконання рухів.
4. Оцінювати ефективність розминання на основі власних відчуттів та реакції організму на підготовку до фізичної активності.

Розминання - це прийом, який можливо виконувати двома способами.

Перший - при якому масажуюча рука виконує 2-3 фази:

- 1) фіксація, захоплення масажованої області;
- 2) здавлювання, стискання;
- 3) відтягування і власне масаж.

Другий – коли м'язи притискають до кісток, основою долоні чи фалангами пальців рук.

Серед всіх прийомів масажу велике значення має розминання, яке займає близько 60-75% часу процедури. Під час масажу кінцівок важливо дотримуватися максимального розслаблення кінцівки, забезпечуючи її надійну фіксацію. Погана фіксація може заважати розслабленню м'язів та посилювати больові відчуття.

При розминанні необхідно бути обережним через підвищену чутливість тканин у деяких ділянках тіла, наприклад, у спини, внутрішньої поверхні плеча та стегна. Початкові сесії масажу повинні бути менш

інтенсивними, а по мірі зменшення больової чутливості можна збільшувати силу впливу.

Розминання можна проводити як у напрямку масажованої ділянки, так і протилежно до нього. Рекомендується починати з легких, поверхневих впливів, а поступово, з розслабленням м'язів, переходити до глибокого розминання.

Під час розминання важливо дотримуватися плавності, ритмічності та безболісності. Проводячи розминання, кисть масажиста повинна притискатися до шкіри без повітряного простору.

Масаж м'язів синергістів і антагоністів проводиться окремо. При наявності болючих зон інтенсивність натискання можна збільшувати поступово залежно від зменшення больового синдрому.

Виділяють наступні різновиди прийому «розминання»:

Прийоми	
Основні	Допоміжні
Поздовжнє розминання	Щипцеподібне Валяння Надавлювання Розтягування Зсування
Поперечне розминання	Щипцеподібне Ординарне Подвійне кільцеве Подвійний гриф Надавлювання Накочування Розтягування Зсування

Фізіологічний вплив. Розминання сприяє основним діям на м'язи хворого, що в результаті підвищує їх скоротливу функцію та збільшує еластичність суглобово-зв'язкового апарату. Крім того, воно сприяє розтягуванню вкорочених фасцій та апоневрозів. Розминання також сприяє покращенню крово- та лімфообігу, що призводить до поліпшення живлення тканин та підвищення працездатності м'язів, їх тону та скоротливої функції. В залежності від темпу, сили та тривалості виконання різних видів прийому, розминання може знижувати або підвищувати збудливість кори головного мозку та тонус масажованих м'язів. Варто відзначити, що розминання є показником технічних навичок масажиста та може розглядатися як пасивна форма гімнастики для м'язів.

Техніка основних прийомів.

Поздовжнє розминання виконується вздовж м'язових волокон, уздовж осі м'язів. Випрямлені пальці розташовуються на масажованій поверхні таким чином, щоб перші пальці обох кистей знаходилися на передній поверхні масажованого сегменту, а решта пальців (II-V) розташовувалися по боках масажованого сегменту - це перша фаза (фіксація). Потім кисті по черзі виконують останні дві фази, пересуваючись по масажованій області. Цей метод застосовується на кінцівках, в області тазу, спини та бічних поверхнях шиї.

Поперечне розминання - масажист встановлює кисті поперек м'язових волокон так, щоб перші пальці були з одного боку масажованої ділянки, а останні - з іншого. При масажуванні двома руками кисті ефективніше встановлювати одну від одної на відстані, рівній ширині долоні, і потім одночасно або поперемінно виконувати всі три фази. Якщо поперемінно, то одна кисть зміщує м'язи, виконуючи третю фазу від себе, а інша в цей же час виконує третю фазу до себе, тобто в різних напрямках. Цей метод можна виконувати однією рукою зі збільшеною силою. Застосовується на спині, в області тазу, на шийному відділі, кінцівках та інших областях.

Техніка допоміжних прийомів.

Валяння - це метод, який застосовується частіше на кінцівках. Під час валяння руки масажиста забирають масажовану область, обхоплюючи її долонями з обох боків, а пальці розташовані випрямлено і паралельно. Рухи здійснюються в протилежних напрямках з переміщенням по масажованій області. Цей метод застосовується на стегнах, гомілях, передпліччях і плечах.

Накочування - це метод, в якому одна кисть масажиста зафіксує масажовану область, а інша здійснює рухи накочування, перемішуючи тканини, що знаходяться поруч, і таким чином, пересуваються по масажованій ділянці. Накочуючий рух можна виконувати окремими пальцями або кулаком. Цей метод застосовується на животі, грудях і на бокових поверхнях спини.

Зсування - це метод, при якому масажист зафіксує масажовану поверхню і здійснює короткі, ритмічні рухи, зрушуючи тканини один до одного.

Розтягування - це метод, при якому застосовуються протилежні рухи. Він використовується при рубцях на тканинах, лікуванні шкірних захворювань, зрощеннях, парезах, на обличчі та інших областях.

Надавлювання - це метод, при якому масажист використовує пальці або кулак для натиску на масажовану область. Застосовується в області спини,

уздовж паравертебральної лінії, на сідницях та в місцях закінчень окремих нервових стовбурів.

Щицеподібне - виконується I-II або I—III пальцями (пощипування на обличчі), захоплюючи, зволікаючи, розминаючи локальні ділянки, застосовуючи 2-3 фази прийому. Застосовують на обличчі, шиї, на місцях розташування найважливіших нервових стовбурів, в області спини, грудей.

Ординарне розминання - виконується долонею без участі подушечок пальців. Техніка виконання складається умовно з 5 циклів: - 1 цикл - кисть з сильно відведеним великим пальцем накладають упоперек м'яза; - 2 цикл - прямими пальцями руки щільно охоплюють м'яз упоперек так, щоб між долонею і м'язом не було просвіту, і, зводячи пальці (великий до решти, а решта - до великого), підводять її; - 3 цикл - обертальним рухом зміщують м'яз у бік 4 пальців повністю; - 4 цикл - не розтискаючи пальців (важливо не випустити м'яз), повертають руку разом з м'язом в початкове положення; - 5 цикл - наприкінці цього руху пальці відпускають м'яз (але долоня залишається щільно притиснутою до неї), кисть просувається вперед на 4-5 см, захоплює іншу ділянку та знову починає перший цикл. Між п'ятим та першим (повторним) циклами не повинно бути пауз.

Подвійне кільцеве розминання — руки встановлюються упоперек масажованої ділянки на ширині (10-15 см) кисті один від одного так, щоб 4 пальці обох рук були з одного боку, а великі з іншого. Лікті злегка розведені в сторони, руки розслаблені. Щільно обхвативши м'яз двома руками обов'язково з прямими пальцями, масажист зводить пальці, підводить м'яз, здавлює його і зміщує правою рукою від себе, у бік мізинця (якщо лівою, то вліво), а інший до себе, у бік великого пальця. Після цього не випускаючи м'яза з рук, виконує такий же рух, але у зворотному напрямі, якби передаючи м'яз з однієї руки в іншу. Подвійне кільцеве розминання виконується плавно, м'яко, без ривків та перекручення м'язів.

Подвійний гриф - руки встановлюються упоперек масажованої ділянки, одна кисть обтяжує іншу, виконуються здавлюючі рухи великого пальця до 4 пальців. Рухи виконуються м'яко, плавно, без різких рухів.

Тестовий контроль:

1. Який вплив має розминання на м'язи перед тренуванням?
 - 1) зменшує м'язове напруження;
 - 2) збільшує готовність до навантажень;
 - 3) поліпшує кровообіг;
 - 4) усе вищезазначене.
2. Де використовується техніка розминання?

- 1) на спині;
 - 2) на руках;
 - 3) на ногах;
 - 4) на всьому тілі.
3. Які види рухів характерні для розминання?
- 1) повільні та ритмічні;
 - 2) швидкі та ривкові;
 - 3) плавні та без різких рухів;
 - 4) випадкові та не прогнозовані.
4. Як впливає розминання на психологічний стан перед тренуванням?
- 1) знижує стрес;
 - 2) покращує настрій;
 - 3) зосереджує увагу;
 - 4) усе вищезазначене.
5. Які області тіла можуть бути піддані розминанню?
- 1) живіт;
 - 2) ноги;
 - 3) руки;
 - 4) усі відповіді вірні.
6. Як виконується прийом "валяння"?
- 1) руки ставлять паралельно з обох боків масажованої області і рухаються в протилежних напрямках;
 - 2) м'язові волокна стискаються і розтягуються;
 - 3) застосовується на стегні, гомілці, передпліччі, плечі;
 - 4) виконується за допомогою кулаків.
7. Для яких областей тіла найбільш підходить техніка "щицеподібного" розминання?
- 1) спина;
 - 2) шия;
 - 3) обличчя;
 - 4) грудна клітка.
8. Які основні етапи техніки "подвійного кільцевого розминання"?
- 1) зміщення м'яза в одному напрямі, потім в іншому;
 - 2) стискання м'яза обома руками, з подальшим зміщенням;
 - 3) подвійне обгортання масажованої ділянки;
 - 4) перекочування м'яза з руки на руку.
9. Що означає техніка "накочування"?
- 1) наносити крем на масажовану область перед розминанням;

- 2) виконувати ритмічні рухи, переміщуючи тканини на фіксовану долоню;
 - 3) розтягувати м'язові волокна вздовж їх осей;
 - 4) виконувати кругові масажні рухи.
10. Як відбувається рух при техніці "зсування"?
- 1) великим пальцем виконуються кругові рухи навколо м'яза;
 - 2) зміщення тканин один до одного короткими, ритмічними рухами;
 - 3) виконується стискання та розтягування м'язових волокон;
 - 4) проводиться розгін м'яза в одному напрямі.

Перелік питань для опитування:

- 1.Що таке розминання і яка його роль у підготовці до фізичних навантажень?
- 2.Назвіть основні корисні дані від проведення розминання для м'язів та суглобів.
3. Які області тіла частіше піддаються розминанню і чому?
4. Які техніки розминання існують і як вони відрізняються одна від одної?
- 5.Як впливає розминання на психологічний стан людини перед фізичними навантаженнями?
- 6.Які основні принципи безпеки слід дотримуватися під час проведення розминання?
- 7.Які м'язові групи зазвичай розминають перед тренуванням, і чому?
- 8.Які можуть бути наслідки недостатнього або неправильного розминання?
- 9.Як відбувається регуляція інтенсивності розминання залежно від типу тренування?
- 10.Як впливає розминання на рівень ризику травм під час тренування?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №7

Тема: Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди.

Техніка виконання основних і допоміжних прийомів вібрації.

Актуальність теми:

Використання прийому вібрація в масажі полягає в його спроможності забезпечувати різноманітні терапевтичні ефекти на різних рівнях організму. Вібрація може бути корисною для полегшення болю, покращення кровообігу, зменшення запальних процесів, зняття напруги в м'язах, стимулювання нервової системи та покращення функцій внутрішніх органів. Цей прийом може бути особливо ефективним при лікуванні різних м'язово-суглобових захворювань, таких як м'язовий спазм, артрити та артрози. Крім того, вібраційний масаж може допомогти покращити рухливість суглобів, зняти напругу після фізичного навантаження та прискорити відновлення після травм. Застосування вібрації в масажі є актуальним і в контексті сучасних

трендів у фізіотерапії та реабілітації, оскільки вона може бути ефективним і безпечним засобом покращення здоров'я та фізичного самопочуття.

Мета: Ознайомлення з прийомом вібрації як важливим елементом масажної практики. Навчитися виконувати вібрацію правильно та ефективно. Розуміння фізіологічних та психологічних аспектів впливу вібрації на організм людини. Набуття навичок у використанні вібрації для досягнення конкретних цілей в медичній та косметологічній практиці. Оволодіння знаннями та вміннями, які допоможуть студентам ефективно використовувати вібрацію у своїй майбутній професійній діяльності.

Алгоритм роботи: студенти, розбившись попарно, виконують вібрацію, дотримуючись вказаної методики. Звертають увагу на підбір висоти масажного столу (індивідуально), СФП для кожного, хто в ролі пацієнта, правильність виконання прийому (постановка кисті, сила тиску, розташування біля пацієнта тощо).

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Основні принципи вібраційного масажу.
2. Техніку виконання різних видів вібраційних прийомів.
3. Розуміння впливу вібраційного масажу на різні тканини організму.
4. Основні індикації та протипоказання до застосування вібраційного масажу.
5. Безпеку та важливість правильного виконання вібраційних прийомів.

Вміти:

1. Ефективно виконувати різні види вібраційних прийомів з використанням різних частин рук.
2. Адаптувати техніку масажу до потреб клієнта, враховуючи його фізичний стан та індивідуальні особливості.
3. Реалізувати вібраційний масаж як частину комплексної програми відновлення та підтримки здоров'я.
4. Визначати оптимальну інтенсивність та тривалість вібраційного масажу в залежності від цілей та потреб клієнта.
5. Вміти реагувати на можливі побічні ефекти або неприємні відчуття клієнта під час проведення вібраційного масажу.

Вібрація - це прийом, під час якого масуюча рука або спеціальний вібраційний апарат передають масажованому тілу коливальні рухи. Цей прийом дозволяє надати тканинам різношвидкісних та різних за амплітудою коливань, що поширюються на різні глибини тканин. Це викликає реакцію не лише на поверхні, але й у глибоких шарах тканин, включаючи органи та судини.

Виділяють наступні різновиди прийому «вібрація»:

Прийоми	
Основні	Допоміжні
Безперервна	Стрясання Струшування Зигзагоподібні чи спіралеподібні рухи
Лабільна	З переміщенням по поверхні тіла
Стабільна	Без переміщення по поверхні тіла
Уривчаста	Рубання
	Поплескування
	Поколювання
	Пунктування

Техніка основних прийомів.

Безперервна вібрація - використовують кінцевий суглоб одного або кількох пальців, в залежності від місця дії. За необхідності, вона може виконуватися однією або обома кистями, всією долонею, або основою долоні, навіть кулаком (пальцями, стислими в кулак). Цей прийом застосовується на спині, тазостегнових суглобах, на м'язах стегна, гомілки, плеча, передпліччя, вздовж найважливіших нервових стовбурів, а також у місцях виходу нервових закінчень.

Уривчаста вібрація (ударна) - включає нанесення послідовних ударів. При застосуванні переривчастої вібрації рука масажиста, кожен раз доторкається до поверхні тіла та відокремлюється від неї, що призводить до того, що вібраційні рухи стають періодичними, інтервальними поштовхами, що слідує один за одним. Прийоми такої вібрації включають пунктування, поколювання, поплескування, рубання та шмагання.

Техніка допоміжних прийомів.

Стрясання - це техніка, при якій окремими пальцями або кистями виконуються рухи в різних напрямках, нагадуючи процес просіювання борошна через сито. Цей метод застосовується для розслаблення спастичних м'язових груп, а також на області «гортані», живота та окремих м'язів.

Струшування - це прийом, який виконується обома кистями або однією з фіксацією кисті пацієнта або гомілковостопного суглоба. Цей метод застосовується лише на верхніх та нижніх кінцівках. На верхніх кінцівках виконуються «рукостискання» та струшування в горизонтальній площині, а на нижніх - струшування у вертикальній площині з фіксацією гомілковостопного суглоба при випрямленому колінному суглобі.

Рубання виконується за допомогою ліктьових країв кистей або долоней, розташованих на відстані 2-4 см одна від одної. Рухи є швидкими, ритмічними та виконуються вздовж м'язів.

Поплескування проводиться долонями однієї або обох кистей, пальці можуть бути зімкнуті або зігнуті, створюючи повітряну подушку для пом'якшення удару по тілу масажованого. Цей прийом застосовується на грудях, спині, в області попереку, тазу, а також на верхніх та нижніх кінцівках.

Поколочування виконується за допомогою ліктьових країв однієї або обох кистей, зігнутих у кулак, а також за допомогою тильної сторони кисті. Цей прийом застосовується на спині, в області попереку та сідничних, а також на верхніх та нижніх кінцівках.

Пунктування виконують долонними поверхнями кінцевих фаланг II-III або II- IV пальців, які рухаються одночасно або послідовно, нагадуючи удари барабанными паличками або друкування на машинці чи комп'ютері. Швидкість – 100-160 ударів за 1 хв. Чим більший кут між поверхнею тіла та руками, тим сильніший вплив.

Тестовий контроль:

1. Які частини тіла можуть бути масажовані за допомогою прийому вібрація?
 - 1) тільки руки;
 - 2) тільки стопи;
 - 3) різні частини тіла;
 - 4) тільки голова.
2. Який рух характеризує прийом вібрація?
 - 1) лінійний;
 - 2) коливальний;
 - 3) круговий;
 - 4) прямолінійний.
3. Де можна застосувати вібраційний масаж?
 - 1) тільки на обличчі;
 - 2) на різних ділянках тіла;
 - 3) тільки на руках;
 - 4) тільки на ногах.
4. Які рухи характерні для проведення вібраційного масажу?
 - 1) повільні та ритмічні;
 - 2) тільки вертикальні;
 - 3) швидкі та ритмічні;
 - 4) тільки горизонтальні.

5. Як правильно виконувати вібраційний масаж?
- 1) залежно від потреб пацієнта;
 - 2) тільки швидко та сильно;
 - 3) тільки ритмічно;
 - 4) тільки горизонтальні рухи.
6. Що може стати наслідком неправильного виконання вібраційного масажу?
- 1) покращення кровообігу;
 - 2) пошкодження тканин;
 - 3) зменшення болю;
 - 4) збільшення м'язової гнучкості.
7. Який ефект може мати вібраційний масаж на нервову систему?
- 1) збільшення нервової збудливості;
 - 2) зниження нервової збудливості;
 - 3) покращення пам'яті;
 - 4) зниження ступеня свідомості.
8. Для чого може бути застосований вібраційний масаж?
- 1) тільки для відпочинку;
 - 2) для покращення кровообігу та лікування м'язових травм;
 - 3) тільки для розваги;
 - 4) для збільшення м'язової маси.
9. Які прийоми вважаються формами вібраційного масажу?
- 1) поколювання;
 - 2) розтягування;
 - 3) стискання;
 - 4) пересікання.
10. Який рух характерний для проведення вібраційного масажу "поколювання"?
- 1) круговий;
 - 2) прямолінійний;
 - 3) зігнутий;
 - 4) уривчастий.

Перелік питань для опитування:

1. Що таке вібраційний масаж?
2. Які частини тіла можна масажувати за допомогою вібраційного масажу?
3. Які переваги має вібраційний масаж порівняно з іншими методами масажу?
4. Як вібраційний масаж впливає на нервову систему?
5. Як правильно виконувати вібраційний масаж?

6. Які прийоми вважаються формами вібраційного масажу?
7. Які показання та протипоказання для застосування вібраційного масажу?
8. Як вібраційний масаж може допомогти в лікуванні травм та захворювань?
9. Які побічні ефекти може мати неправильно виконаний вібраційний масаж?
10. Які методики та техніки можна використовувати для покращення результатів вібраційного масажу?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №8

Тема: Техніка масажу волосистої частини голови і обличчя.

Актуальність теми:

Масаж волосистої частини голови та обличчя не лише приносить відчуття розслаблення, але і має численні корисні ефекти для здоров'я та самопочуття. Він сприяє поліпшенню кровообігу, що може допомогти зменшити напругу та покращити здоров'я волосся. Регулярний масаж може сприяти зменшенню випадіння волосся та покращенню їх стану, а також стимулювати росту волосся за рахунок активації фолікулів волосся. У той же час, масаж обличчя може бути ефективним способом підтримання здоров'я та молодого вигляду шкіри. Він допомагає зняти напругу м'язів, сприяє кращому кровообігу, що сприяє подачі поживних речовин до шкіри та виведенню токсинів. Масаж також може зменшити затримку рідини в тканинах, що допомагає зменшити набряки та підвищити тонус шкіри. Загалом, регулярний масаж волосистої частини голови та обличчя може бути корисним для здоров'я шкіри та волосся, сприяючи їх здоров'ю, красі та загальному самопочуттю.

Мета: навчити студентів виконувати масаж обличчя і волосистої частини голови для поліпшення стану шкіри, розслаблення м'язів та зняття напруги, підвищення кровообігу, сприяння розслабленню та зняттю стресу, покращення тонушу шкіри, а також в загальному підвищенні відчуття комфорту і добробуту. Сприяти збереженню молодого вигляду шкіри, попередженню появи зморшок і стимулювати регенерацію клітин. Навчити технікам для допомоги у зниженні головних болів, полегшенні мігрені та покращенні настрою.

Алгоритм роботи: студенти, розбившись попарно, виконують масаж волосистої частини голови та обличчя, дотримуючись вказаної методики. Звертають увагу на підбір висоти масажного столу (індивідуально), СФП для кожного, хто в ролі пацієнта, правильність виконання прийому (постановка кисті, сила тиску, розташування біля пацієнта тощо).

Навчальні цілі заняття:

Знати:

1. Основні методи та техніки масажу волосистої частини голови та обличчя.
2. Структуру шкіри та м'язів в цих областях тіла.
3. Показання та протипоказання до проведення масажу волосистої частини голови та обличчя.
4. Техніки безпеки та гігієни при виконанні масажу цих областей.

Вміти:

1. Ефективно виконувати різні прийоми масажу волосистої частини голови та обличчя з використанням правильної техніки.
2. Визначати індивідуальні потреби та проблеми клієнта для вибору відповідних методів масажу.
3. Застосовувати знання про структуру шкіри та м'язів для досягнення максимального ефекту масажу та запобігання можливих ушкоджень.
4. Розуміти важливість гігієни та безпеки при проведенні масажу, включаючи правильне очищення шкіри та дотримання стандартів санітарії.

Масаж волосистої частини голови здійснюється на шкірі, яка є досить щільною, але при цьому вільно зміщується і містить значну кількість сальних і потових залоз. Кровообіг шкіри голови здійснюється артеріями, що входять в систему внутрішньої і наружної сонних артерій. Лімфатичні судини шкіри голови проходять від тім'яної зони донизу, назад і в сторони до лімфатичних вузлів, розташованих біля вушних раковин і на потилиці.

Масаж може проводитися поверх волосся з оголенням шкіри. Положення масажованого може бути сидячим або лежачим, водночас масажист сидить або стоїть ззаду масажованої особи.

Масаж проводиться поверх волосся, погладжування здійснюється від лобу до потилиці, від тім'яної зони до вушних раковин, від верхівки вниз на всі боки. Напрямок масажних рухів повинен відповідати напрямку зростання волосся і вивідних проток залоз. Використовуються такі прийоми як погладжування (площинне, охоплююче, щипцеподібне, граблеподібне, гладіння, гребенеподібне), розтирання (прямолінійне, кругове, спіралевидне) та розминання (урирчасте натискання, зрушення, розтягування, щипцеподібне). Також може застосовуватися вібрація (пунктирування, безперервна лабільна, точкова локальна, лінійна).

Показання для масажу включають захворювання шкіри, органів кровообігу, розумову перевтому, простудні захворювання, косметичні порушення та наслідки травм.

Масаж обличчя включає в себе роботу зі шкірою і м'язами обличчя, а також масаж найважливіших нервових закінчень. Пацієнт може знаходитися на кушетці у положенні лежачи або сидячи на спеціальному кріслі, з масажистом, який працює ззаду. Важливо, щоб температура в приміщенні була комфортною (21-22°C). Перед масажем обличчя шкіру необхідно очистити міцелярною водою або лосьйоном, а також розігріти вологим компресом. Руки масажиста повинні бути чистими та дезінфікованими, і при сухій шкірі рекомендується нанести живильний крем.

Масаж обличчя проводиться вздовж масажних ліній, які відповідають напрямку кровоносних судин і м'язових волокон мімічних м'язів. Існують різні схеми масажу обличчя, залежно від підходів та цілей масажу. Зазвичай масаж обличчя виконують двома руками, які працюють симетрично відносно середньої лінії обличчя (ліва рука - вліво, права рука - вправо).

Погладжування лобової ділянки може бути проведене площинною поверхнею долоні чи пальців від середини лоба до скроневих ділянок, спочатку прямими, а потім спіралевидними рухами. Також використовуються обхоплююче та площинне погладжування долонними поверхнями пальців. Скроневі ділянки погладжуються навколо очей прямими та спіралевидними рухами від лоба до привушних лімфатичних вузлів.

Розтирання - штрихування, розминання може включати надавлювання пальцями та основою долоні, щипцеподібне та гребенеподібне, вібрація - пунктування пальцями по всій області обличчя (пальцевий душ).

Тестовий контроль:

1. Які області включає масаж обличчя?
 - 1) лоб і скроні;
 - 2) вуха і потилиця;
 - 3) підборіддя і щоки;
 - 4) усі відповіді вірні.
2. Які прийоми використовуються під час масажу волосистої частини голови?
 - 1) погладжування, розтирання, вібрація, розминання;
 - 2) щипцеподібне, гладіння, поколювання, обхоплювання;
 - 3) лабільна вібрація, точковий масаж, уривчасте надавлювання, колоподібне погладжування;
 - 4) усі відповіді вірні.
3. Для чого використовується масаж волосистої частини голови?
 - 1) зняття напруги, поліпшення кровообігу, стимуляція волосяних фолікул;
 - 2) зменшення роботи сальних залоз, зміцнення шкіри, профілактика лупи;
 - 3) масаж волосистої частини голови не має корисних властивостей;

- 4) усі відповіді вірні.
4. Як правильно виконувати масаж очей?
- 1) прямолінійно, від середини лоба до скроней;
 - 2) круговими рухами, проти годинникової стрілки;
 - 3) легкими рухами, без натискання на очні яблука;
 - 4) усі відповіді вірні.
5. Які показання для масажу обличчя і голови?
- 1) головний біль, стрес, простудні захворювання;
 - 2) алергічні реакції, опіки, кровотечі;
 - 3) опіки, висока температура тіла, гіпертензія;
 - 4) усі відповіді вірні.
6. Які прийоми масажу використовуються для косметичного масажу обличчя?
- 1) щипцеподібне, гладіння, розтирання, легке стискання;
 - 2) розминання, вібрація, погладжування;
 - 3) поколювання, кругове розтирання, безперервна вібрація, розплющування;
 - 4) усі відповіді вірні.
7. Які м'язи включає масаж обличчя?
- 1) масетери, надочківні, нижньощелепні, надгортанні;
 - 2) щоки, лоб, вуха, підборіддя;
 - 3) групи м'язів, відповідальних за міміку обличчя;
 - 4) усі відповіді вірні.
8. Які протипоказання для масажу голови і обличчя?
- 1) відкриті рани, кровотечі, запалення шкіри;
 - 2) гіпертензія, мігрень, зриви м'язів;
 - 3) загострення хронічних захворювань, підвищена чутливість до температурних змін;
 - 4) усі відповіді вірні.
9. Як правильно виконувати масаж вух?
- 1) прямолінійні рухи від верхньої до нижньої частини вуха;
 - 2) кругові рухи навколо вуха;
 - 3) не рекомендується проводити масаж вуха;
 - 4) усі відповіді вірні.
10. Як правильно проводити масаж для зняття напруги в області лоба?
- 1) прямолінійні рухи від центру лоба до скронь;
 - 2) щипцеподібні рухи вздовж верхньої лінії лоба;
 - 3) кругові рухи, обходячи лоб по периметру;

4) усі відповіді вірні.

Перелік питань для опитування:

1. Як часто потрібно використовувати масаж обличчя та волосистої частини голови для зняття напруги і стресу?
2. Чи володієте Ви основними техніками масажу обличчя, такими як погладження, розтирання, вібрація і розминання?
3. Які конкретні проблеми зі шкірою або м'язами обличчя можливо вирішити за допомогою масажу?
4. Які покращення у стані шкіри або роботі м'язів можна побачити після масажу обличчя?
5. Які техніки масажу найбільше підходять і допомагають найкраще?
6. Які можуть бути негативні реакції на масаж обличчя або волосистої частини голови?
7. Чи знаєте Ви про протипоказання для масажу обличчя та голови? Назвіть їх.
8. Які саме проблеми з волоссям можна вирішити за допомогою масажу волосистої частини голови?
9. Чи є у Вас впевненість у своїй здатності правильно виконувати масаж обличчя та голови самостійно?
10. Які рекомендації при використанні масажу обличчя або голови для покращення здоров'я або зовнішнього вигляду?

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.
5. Істомін А. Г. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 52 с.
URL:<https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/27748/1/%D0%86%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC%D1%96%D0%BD%20%D0%9B%D1%96%D0%BA.%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2.pdf>

2. Кирилюк В.В. Методика та техніка класичного масажу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / В. В. Кирилюк. – Луцьк, 2022. – 44с. URL:https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20708/1/Metod_tekhn_kl_asychn_mas.pdf
3. 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. URL: <https://www.vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/metod1.pdf>
4. Методичні рекомендації до практичних занять з масажу для студентів ДДІФКіС: методичні рекомендації / Укладачі: Т.П. Стасюк, О.В. Мельник, А.В. Самошкіна.- Дніпропетровськ, 2014. – 52 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-13-P1-14.pdf>
6. Нестерчук Н. Є. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Профілактично-лікувальний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та другого (магістерського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної і заочної форми навчання Рівне : НУВГП, 2020. – 16 с. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/19346/1/08-02-66%D0%9C.pdf>
7. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С.В. Дарійчук. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. –184 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3566/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%D1%83%20%D1%82%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%D1%83.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Степаненко О. С. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій / О. С. Степаненко, А.В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 152 с. URL:https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32176/1/%d0%a1%d1%82%d0%b5%d0%bf%d0%b0%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_masag_%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d0%ba%d1%82_2021.pdf