**Специальность:** **34.02.02.**

«Медицинский массаж

 (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)»

**ПМ01 « Выполнение классического массажа»**

**ЛЕКЦИЯ № 5**

**I курс (I-II семестр)**

**ТЕМА: "** **Массаж отдельных анатомических областей. Массаж шейно-воротниковой зоны. Массаж отдельных анатомических областей. Массаж грудной клетки."**

**Методика массажа шейно-воротниковой области**

**Границы области**:

* От С7 до затылочных бугров. Боковая поверхность шеи. Передняя поверхность грудной клетки до 3-4 ребра.

**Анатомические особенности**:

* Регионарные лимфоузлы – надключичные и подмышечные, надключичные;
* Кожа передней поверхности грудной клетки тонкая, высокочувствительная;
* На шее поверхностно расположены крупные кровеносные сосуды;
* Главный сосудисто-нервный пучок шеи находится под ГКСМ.

**Исходное положение пациента**:

* лежа на животе, руки вдоль туловища. Далее лежа на животе, руки под лоб. Затем лежа на спине.

Сидя, руки под лоб.

**Показания:**

* Заболевания сердечно-сосудистой системы
* ДДЗП шейного отдела
* Ушибы мягких тканей
* Кривошея
* Болезни верхних конечностей
* Заболевания суставов верхней конечности.

**Противопоказания**:

* Общие.

**Методические указания:**

* При массаже ГКСМ соблюдать осторожность;
* При растирании обратить внимание на точки прикрепления мышц;
* Растирание начинают с согревающих приемов, а далее выполняют СПР8;
* Массаж шеи целесообразно сочетать с ЛФК;

Соблюдать осторожность при выполнении ударной вибрации на боковой поверхности шеи.

**Выполнить массаж шейно-воротниковой зоны**

*Массаж области от С7 до затылочных бугров*

*(1 массажная единица):*

1. Выполнить приемы плоскостного, гребнеобразного поглаживания, глажение. 10 % времени от сеанса массажа.
2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: пиление, пересекание, спиралевидное, гребнеобразное, штрихование, строгание. 35 % времени от сеанса массажа.
3. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: накатывание, щипцеобразное, крестообразное, валик, надавливание, сдвигание-растяжение, поперечное разнонаправленное, поперечное однонаправленное, продольное. 50 % времени от сеанса массажа.
4. Выполнить1-2 приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: похлопывание, рубление, поколачивание. 2,5 % времени от сеанса массажа.
5. Выполнить1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная, непрерывная лабильная, сотрясение. 2,5 % времени от сеанса массажа.
6. Оценить эффективность процедуры (по субъективным ощущением пациента).

*Массаж боковых поверхностей шеи - ГКСМ*

*(0,25 массажных единиц):*

1. Выполнить приемы щипцеобразного поглаживания или глажения.
2. Выполнить приемы щипцеобразного растирания, СПР 4, СПР 1Б.
3. Выполнить приемы щипцеобразного разминания, захвата тканей.
4. Выполнить приемы пунктирования и лабильной дрожательной вибрации.

*Массаж передней поверхности грудной клетки до 3-4 ребра (0,25 массажных единиц):*

1. Выполнить приемы плоскостного поглаживания, глажение.
2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: спиралевидное, гребнеобразное, штрихование, строгание.
3. Выполнить 3-4 приема разминания (у мужчин на БГМ), выбирая из следующих приемов: щипцеобразное, сдвигание-растяжение, поперечное разнонаправленное, поперечное однонаправленное.
4. Выполнить1-2 приема ударной вибрации ( у мужчин).Выполнить1-2 приема неударной вибрации.

**Методика массажа грудной клетки**

**Границы области**:

* Спина, боковые поверхности Г/К, передняя поверхность Г/К.

**Анатомические особенности**:

* Регионарные лимфоузлы – надключичные, подключичные, подмышечные;
* Мышцы плоские, невозможно захватить все брюшко;
* Наличие межреберных мышц, нервов накладывает отпечаток на методику массажа.

**Исходное положение пациента**:

* Лежа.

**Показания:**

* Межреберная невралгия
* Заболевания дыхательной системы
* Ушибы мягких тканей
* Травмы Г/К

**Противопоказания**:

* Общие.

**Методические указания:**

* При растирании сегментов д1-д2 следует ослабить силу давления рук;
* Растирание начинают с согревающих приемов, а далее выполняют СПР8;
* Увеличить время на выполнение растирания за счет разминания;
* Соблюдать осторожность при выполнении ударной вибрации в межлопаточной области и слева;
* Молочные железы у женщин не массировать;
* Щадить парастернальные линии.

**Выполнить массаж области грудной клетки**

*Массаж области спины C7-Th 12*

 1. Выполнить приемы плоскостного, гребнеобразного поглаживания, глажение. 10 % времени от сеанса массажа.

 2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: пиление, пересекание, спиралевидное, гребнеобразное, штрихование, строгание. 35 % времени от сеанса массажа.

 3. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: накатывание, щипцеобразное, крестообразное, валик, надавливание, сдвигание-растяжение, поперечное разнонаправленное, поперечное однонаправленное, продольное. 50 % времени от сеанса массажа.

 4. Выполнить1-2 приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: похлопывание, рубление, поколачивание. 2,5 % времени от сеанса массажа.

 5. Выполнить1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная, непрерывная лабильная, сотрясение. 2,5 % времени от сеанса массажа.

*Массаж боковой поверхности*

 6. Граблеобразное поглаживание межрёберных промежутков.

 7. Согревающие приемы на межрёберных промежутках.

 8. Граблеобразное растирание межрёберных промежутков.

 9. Перемежающиеся надавливание на межрёберных промежутках.

 10. Ударная вибрация на межрёберных промежутках.

 11. Неударная вибрация на межрёберных промежутках.

*Массаж передней поверхности грудной клетки*

 12. Выполнить приемы поглаживания: плоскостное в два тура, щипцеобразное .

 13. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: пиление, спиралевидное, прямолинейное, гребнеобразное, строгание, штрихование, щипцеобразное.

 14. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: щипцеобразное, накатывание, валик, надавливание.

 15. Выполнить приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: пунктирование, похлопывание, рубление.

 16. Выполнить 1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная или лабильная, сотрясение.