**Специальность:** **34.02.02.**

«Медицинский массаж

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

**ПМ01 « Выполнение классического массажа»**

**ЛЕКЦИЯ № 4**

**I курс (I-II семестр)**

**ТЕМА: "** **Массаж отдельных анатомических областей. Массаж области спины. Массаж отдельных анатомических областей. Массаж пояснично-крестцовой области."**

**Методика массажа области спины**

**Границы области**:

* С7-Д12, аксиллярные линии.

**Анатомические особенности**:

* Регионарные лимфоузлы – надключичные и подмышечные;
* Кожа плотная, подвижная;
* Мышцы плоские, невозможно захватить все брюшко;
* Сосуды и нервы области многочисленные, имеют большое количество анастомозов, зона является большой рефлексогенной зоной.

**Исходное положение пациента**:

* лежа на животе, руки вдоль туловища

**Показания:**

* Заболевания дыхательной системы
* Заболевания сердечно-сосудистой системы
* ДДЗП грудного отдела
* Ушибы мягких тканей
* Сколиозы
* Ожирение

**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;
* У лиц с повышенной ломкостью сосудов приемы разминания и ударной вибрации выполнять осторожно.

**Выполнить массаж области спины**

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.

**Методика массажа пояснично-крестцовой области**

**Границы области**:

* От L 1до нижних ягодичных складок.

**Анатомические особенности**:

* Регионарные лимфоузлы – паховые, промежности;
* Мышцы поясницы плоские, невозможно захватить все брюшко;
* Кожа области ягодиц плотная, с хорошо выраженной подкожно-жировой клетчаткой;
* В области расположено два нервных сплетения.

**Исходное положение пациента**:

* лежа на животе, руки вдоль туловища.

**Показания:**

* Миозит поясничных мышц
* ДДЗП поясничного отдела
* Ушибы мягких тканей
* Сколиозы
* Болезни нижних конечностей
* Заболевания суставов нижних конечностей
* Переломы позвоночника.

**Противопоказания**:

* Общие.

**Методические указания:**

* Соблюдать осторожность при работе на паравертебралях;
* Тщательно обработать угол между позвоночником и гребнями подвздошной кости;
* Растирание начинают с согревающих приемов, а далее выполняют СПР8;
* Массаж шеи целесообразно сочетать с ЛФК;

Для экономии сил, массажист может в качестве отягощения использовать массу своего туловища.

**Выполнить массаж пояснично-крестцовой области**

*Массаж области от Д12 до L 5 (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.
4. Выполнить1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная, непрерывная лабильная, сотрясение. 5 % времени от сеанса массажа.

*Массаж ягодичной области (1 массажная единица):*

1. Выполнить приемы кругового поглаживания или выжимания. 10 % времени от сеанса массажа.
2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: спиралевидное, гребнеобразное, штрихование, строгание. 35 % времени от сеанса массажа.
3. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: щипцеобразное, крестообразное, поперечное разнонаправленное, поперечное однонаправленное, продольное, пиление с перетиранием. 50 % времени от сеанса массажа.
4. Выполнить1-2 приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: похлопывание, рубление, поколачивание, стегание. 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.