**Специальность:** **34.02.02.**

«Медицинский массаж

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

**ПМ01 « Выполнение классического массажа»**

**ЛЕКЦИЯ № 6**

**I курс (I-II семестр)**

**ТЕМА: "** **Массаж отдельных анатомических областей. Массаж нижней конечности. Массаж отдельных анатомических областей. Массаж верхней конечности.** **"**

**Методика массажа верхней конечности**

**Границы области**:

* Плечо, предплечье, кисть. Все суставы В/К.

**Анатомические особенности**:

* Регионарные лимфоузлы – надключичные и подмышечные;
* Мышцы цилиндрические, хорошо захватываемые;
* Лимфатические сосуды пальцев расположены на боковой поверхности;
* Иннервация В/К производится из плечевого сплетения.

**Исходное положение пациента**:

* Сидя, рука согнута в локтевом суставе на 110 гр, кисть в среднем положении между супинацией и пронацией на локтевом крае.

**Показания:**

* Невропатии периферических нервов В/К
* Заболевания суставов В/К
* Ушибы мягких тканей
* Травмы В/К
* Контрактуры.

**Противопоказания**:

* Общие.

**Методические указания:**

* Перед массажем отдельных частей В/К, производится поглаживание всей конечности;
* Кисть и предплечье отдельно не массировать;
* Растирание начинают с согревающих приемов, а далее выполняют СПР8;
* Массаж В/К целесообразно сочетать с массажем ШВЗ;
* Ударная вибрация проводится вдоль мышечных волокон;
* Целесообразно массажные движения производить по направлению мышечных волокон в проксимальном направлении.

**Выполнить массаж области верхней конечности**

1. Выполнить приемы поглаживания: обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, глажение.
2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: пиление, пересекание, спиралевидное, прямолинейное, гребнеобразное, строгание, штрихование.
3. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: щипцеобразное, поперечное однонаправленное, поперечное разнонаправленное, продольное, валяние, надавливание.
4. Выполнить приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: похлопывание, рубление.
5. Выполнить 1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная или лабильная, сотрясение, встряхивание.

**Методика массажа нижней конечности**

**Границы области**:

* Бедро, голень, стопа. Все суставы Н/К.

**Анатомические особенности**:

* Регионарные лимфоузлы – паховый, промежности;
* Мышцы цилиндрические, хорошо захватываемые;
* Глубокие и поверхностные сосуды анастомозируют между собой;
* Иннервация Н/К производится из поясничного и крестцового плечевого сплетении.

**Исходное положение пациента**:

* Лежа, валик под коленную область или под голеностопный сустав.

**Показания:**

* Невропатии периферических нервов Н/К
* Заболевания суставов Н/К
* Ушибы мягких тканей
* Травмы Н/К
* Контрактуры.

**Противопоказания**:

* Общие.

**Методические указания:**

* Перед массажем отдельных частей Н/К, производится поглаживание всей конечности;
* Стопу и голень отдельно не массировать;
* Растирание начинают с согревающих приемов, а далее выполняют СПР8;
* Массаж Н/К целесообразно сочетать с массажем ПКО;
* Целесообразно массажные движения производить по направлению мышечных волокон в проксимальном направлении
* Не массировать подколенную ямку, внутреннюю поверхность бедра щадить
* Ударная вибрация проводится вдоль мышечных волокон.

**Выполнить массаж области нижней конечности**

*Массаж задней поверхности нижней конечности*

1. Выполнить приемы поглаживания: обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, глажение.
2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: пиление, пересекание, спиралевидное, прямолинейное, гребнеобразное, строгание, штрихование.
3. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: щипцеобразное, поперечное однонаправленное, поперечное разнонаправленное, продольное, валяние, надавливание.
4. Выполнить приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: похлопывание, рубление.
5. Выполнить 1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная или лабильная, сотрясение, встряхивание.

*Массаж передней поверхности нижней конечности*

1. Выполнить приемы поглаживания: обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное, глажение.
2. Выполнить 3-4 приема растирания, выбирая из следующих приемов: пиление, пересекание, спиралевидное, прямолинейное, гребнеобразное, строгание, штрихование.
3. Выполнить 3-4 приема разминания, выбирая из следующих приемов: щипцеобразное, поперечное однонаправленное, поперечное разнонаправленное, продольное, валяние, надавливание.
4. Выполнить приема ударной вибрации, выбирая из следующих приемов: похлопывание, рубление.
5. Выполнить 1-2 приема неударной вибрации, выбирая из следующих приемов: непрерывная стабильная или лабильная, сотрясение, встряхивание.