ОБЩИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ

1. История развития массажа.
2. Теоретические основы массажа.

История развития массажа Массаж зародился на ранних этапах развития медицины. В древности люди при различных недугах и болезнях применяли разминание и поколачивание тела. Имеются сведения о том, что много веков массаж как лечебное средство использовали народы, живущие на островах Тихого океана.

Интересна история возникновения слово «массаж». Так, одни авторы считают, что оно произошло от арабского mass или mach (нежно разминать надавливать), другие от греческого masco -тереть, мять, сжимать руками, третьи - от латинского massa-пристающее к пальцам.

Массаж с древних времен представлял часть врачебного искусства.

Индусы и китайцы были первыми. Кто описал приемы массажа. Китайцы применяли массаж для лечения ревматических болей, вывихов, снятия усталости, спазм мышц и пр. Китайцы растирали руками все тело, сдавливая нежно мышцы между пальцами и производя особенные подергивания в сочленениях. Эти подергивания сопровождались треском и слышимы были на значительном расстоянии. В священных книгах Индии Аюрведа (1800 лет до н.э.) были описаны приемы массажа при различных заболеваниях.

Массаж у них заключался в нежном разминании всего тела с верхних конечностей до стоп. Именно индусы соединили паровые бани с массажем. В Индии и Китае массаж выполняли священнослужители. И уже тогда существовали школы массажа.

В Америке и Африке массаж был на примитивном уровне.

А в древнем Египте египтяне растирание и другие приемы проводили в бане. «Растирания были распространены в такой степени. Что никто не выходил из бани, не подвергнувшись массажу. Для этого человека клали на пол, растягивали, мяли и давили на всевозможные лады руками различные части тела. Затем делали несколько движений в сочленениях. Все это вначале проделывали спереди, а затем сзади и с боков. Потом, вытянувши руки, проделывали тоже самое и на них: сгибали, растягивали различные сочленения всей руки. Затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны. Не довольствуясь сгибанием, растяжением и массажем, подвергали тем же давлениям и растиранием всех мышц». На египетских папирусах и алебастровом барельефе, найденном во дворце ассирийского царя Санхериба, обнаружены изображения массажных манипуляций, подтверждающих, что ассирийцы, египтяне, персы и арабы были не только знакомы с массажем, но и применяли его с лечебной целью.

Позже, в Греции выдающиеся врачи Геродикос и Гиппократ, массаж применяли с гигиенической и лечебной целями. Широко пропагандировал массаж Орибаз, живший во времена императора Юлиана в Древней Греции с натиранием маслами и мазями.

Греческие врачи Асклепиад и его ученики открыли в Древнем Риме свои школы массажа. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный; Цельс рекомендовал растирания для удаления отложений и выпотов в тканях. Знаменитый Гален - главный врач гладиаторов, установил 9 видов массажа, где рабы растирали и разминали тела купающихся, затем проводилась гимнастика и только потом тело массировалось и натиралось маслами и благовониями. Именно римляне ввели массаж в систему военного и физического воспитания.

В Х-Х1 веках на востоке арабский ученый Авиценна ( АбуИбн-Сина) разработал новые методики лечения и предупреждения различных заболеваний и описал в своих научных трудах « Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» все виды массажа.

У древних славян и народов Севера применялись закаливающие процедуры и массаж в виде сечений, растиранием веником, активных движений. Эта форма массажа у славян назвалась хвощением и описана в летописях Нестора. Русские и финны, намывшись, переходили в сильно нагретую паровую комнату, где банщик хлестал их березовым веником, размягченным в воде, потом растирал их и окатывал теплой и холодной водой, попеременно несколькими ведрами все тело с головы до ног. Сечение веником не что иное, как чрезвычайное сильное растирание. При этом по всему телу проводится скобление веником сверху вниз. Этот двойной прием возбуждает кожу и обеспечивает безвредность при погружении в снег или ледяную воду после бани.

В Европе массаж, как и занятия физическими упражнениями почти не применялся.

До Х1Х века массаж не был научно обоснован. И только во второй половине 19в. в Европе и в России появились первые клинические работы по массажу. Этой областью медицины занимались В.М.Бехтерев, С.П.Боткин, Л.Г.Беллярминов, В.А.Манасеин, А.Е Щербак и многие другие. Из клиники профессора Манасеина вышло несколько научных диссертаций по массажу. Немалый вклад в совершенствование техники и методики массажа внес Заблудовский И.В., им опубликовано множество книг и научных работ, а также была организована школа массажа в Берлине. В наше время как лечебное средство изучали и распространяли в гинекологии - В.Ф.Снегирев, Д.О.Отт; в травматологии, терапии, хирургии, неврологии - С.А.Флеров, Н.В.Слетов, В.К.Крамаренко, В.И.Дубровский, из современных авторов можно отметить Васичкина и Ситтель.

***Анатомо-физиологические основы массажа.***

Воздействие массажа на нервную систему.

Массаж вызывает как общую, так и местную реакцию тканей и внутренних органов. Согласно теории Е.Н.Введенского, умеренные раздражения нервных окончаний в определенных зонах кожи, подкожной клетчатки, мышц передаются по нервным стволам в ЦНС. Раздражение на периферии рефлекторно ведет к возбуждению коры больших полушарий головного мозга, контролирующего деятельность всего организма в целом, что в свою очередь, может способствовать восстановлению функций органов и тканей, расположенных вдали от места раздражения. Массаж воздействует не только на ее различные структурные слои, но показывает влияние на ЦНС через многочисленные рецепторы. Передача раздражения осуществляется рефлекторным путем. Самые незначительные изменения в Н.С. отражаются в рецепторном аппарате кожи и наоборот... Научные наблюдения показывают, что кожные покровы тела, глубоко расположенные ткани и внутренние органы образуют единое функциональное целое.

В связи с этим массажисту крайне необходимо знать строение, функцию тканей и систем организма человека.

Воздействие массажа на кожу.

Массаж механически удаляет с кожи отжившие клетки эпидермиса.

Кожа представляет собой огромное рецепторное поле, включающее нервные волокна, сосуд, мышцы, потовые и сальные железы и состоит из трех слоев - эпидермис, дерма и гиподерма. Эпидермис является наружным слоем кожи - называется он роговым, т.к. клетки на его поверхности находятся без ядер и напоминают собой чешуйки, близко прилепленные друг к другу. Этот слой клеток осуществляет непосредственную связь тела с внешней средой. В самом нижнем слое эпидермиса, который называется зародышевый или базальный, происходит непрерывное деление клеток, заменяющих отмирающие клетки верхнего слоя эпидермиса. В зародышевом слое имеется пигмент-меланин, от количества которого зависит цвет кожи.

Потовые железы. Кожа снабжена большим количеством потовых желез, их много на ладонях, подошвах, их нет на красной кайме губ и на слизистых оболочках половых органов. Потовые железы относятся к трубчатым железам, секреторная часть их располагается в дерме и гиподерме в виде клубочков. Потовые железы выделяют секрет- пот, представляющую собой жидкость, сод около 1% солей и м/элементов и 99% воды. На поверхности тела находится около 2 млн. потовых желез, кот. выделяют около 800 гр. пота в день, в тропиках - от 3 до 4 л.

Сальные железы представляют собой маленькие мешочки, состоящие из ячеек и волосяного мешочка. При каждом волосе имеется неск.сальных желез, их протоки открываются в верхнюю часть волосяного фолликула. Сальных желез нет на подошвах и ладонях. В сутки производится ими от 2 до 4 гр. жира, который распределяется по всей поверхности кожи. Выработка кожного сала зависит от функционального состояния нервной системы и возраста. Кожное сало придает защиту кожи, обеспечивая смазкой, от мороза в зимний период, от солнечных лучей - в летний, предохраняет кожу от высыхания, не пропуская жидкость.

Волосы бывают длинные, пушковые, щитинистые. Пушковые имеются, почти на всем кожном покрове, волос находится в волосяном фолликуле, глубокая часть его - сосочек, находится в гиподерме, он питает волос и снабжен кровеносными сосудами и нервами.

Кожа является первоочередным органом, реагирующим на массаж, с заложенными в ней сальными, потовыми железами, кровеносными сосудами и нервными окончаниями.

Значение кожи - крупный орган, весом от 2-3 кг и более; - кожа- защитный, выделительный, теплорегулирующий и внутрисекреторный орган;

* кожа, где заложены различные рецепторные приборы, являющиеся периферической частью кожного анализатора;
* - по интенсивности водного, углеводного и минерального обмена веществ лишь уступает печени и мышцам.

Лекция 2. Воздействие массажа на организм / на мышцы, суставно­

связочный аппарат, сердечно-сосудистую и лимфатическую системы/.

Массаж механически удаляет с кожи отжившие клетки эпидермиса.

Мышечная система. Mia- в переводе с лат. мышца. Отсюда-миалгии и т.д. Функции мышц различны, так, одни мышцы способны вращать и сгибать, другие - вращать, сгибать и отводить и приводить. Скелетные мышцы составляют активную часть аппарата движения. Мышцы скелета человека делятся соответственно его отделам на мышцы туловища, мышцы головы и мышцы конечностей. Мышцы туловища на задние и передние. К задним относятся- мышцы спины и мышцы затылка. К передним мышцам туловища относятся- мышцы шеи, груди и живота. Поперечнополосатые мышцы имеют вид мягкой ткани с волокнистым строением. Мышца построена из пучков поперченоисчерченных волокон, связанных между собой рыхлой соед.тканью, в кот.проходят сосуды и нервы. Они составляют 1\3 всей массы тела. Мышцы покрывают почти все тело, общее количество их более 400.Каждая мышца имеет известную величину и форму, совершает ту или иную работу, которая зависит от иннервации и кровоснабжения. Нарушение питания и иннервации вызывает расстройство деятельности мышц, как и всякого органа. Наряду с сократительной функцией, обладает свойством растяжимости и эластичности, т.е. принимать свою первоначальную форму по прекращении воздействия на нее. Обладая способностью к укорочению и растяжению, мышца непроизвольно напрягается и это называется тонусом. Существуют понятия гипо- и гипертонус.

Мышца подобно каждому волокну, сокращаясь, укорачивается, становится короче и толще, при этом она сближает точки прикрепления и начала, развивая при этом силу, которая слагается из сил, проявляемыми всеми входящими в ее состав м.волокнами. Сокращения м.идут в направлении от ее начала костей(иногда от фасции) и до прикрепления к костям. Поперечнополосатые теснейшим образом связаны со скелетом и образуют вместе с ним систему органов движения. Массажному воздействию подвергаются обширные мышечные группы. При этом, чем сильнее воздействие на мышечную ткань, тем сильнее ответная реакция в ЦНС путем передачи эфферентной импульсации. Раздражители для мышцы- химические, термические, механические. Механическое раздражение м.волокон вызывает сложные биохимические изменения в клетках мышц. Под действием приема разминания возрастает электрическая активность мышц. Массаж оказывает значительное влияние на окислительно - восстановительные процессы в мышцах, увеличивая приток кислорода.

После массажа способность крови поглощать кислород увеличивается. Так, у спортсменов, после больших физических нагрузок, мышцы более упругие и вязкие (икроножная).Т.к. после растяжения мышца возвращается к исходной длине постепенно, вязкость обусловлена внутренним трением частиц мышечной ткани. При понижении t вязкость мышц увеличивается, а при повышении-уменьшается. Под влиянием массажа изменяются упруго - вязкие свойства мышц, утилизируется молочная кислота. Вязкость м.ухудшает мышечные сокращения, поэтому перед соревнованием необходимо провести предстартовый массаж с разогревающими мазями.

Под влиянием поглаживания и разминания увеличивается газообмен в мышцах, повышается выделение азота, увеличивается диурез, выделение фосфора и хлоридов, снижается ацидоз, улучшается перистальтика кишечника и повышение кислотности желудочного сока.

Воздействие массажа на кровообращение проявляется влиянием на функциональное состояние капилляров кожи, вызывая увеличение их кровенаполнения, что способствует ускорение капиллярного кровотока. Это приводит к увеличению кровоснабжением массируемого участка, улучшается трофика тканей. Улучшается обмен веществ между кровью и тканями, состояние просвета кожных сосудов влияет на гемодинамику, перераспределяя кровь в организме. Рефлекторный механизм массажа подтверждается в примере, массируем ногу - увеличивается кровоток в сосудах предплечья, ускорение кровотока на отдаленных участках тела и органах.

Массаж улучшает артериальный кровоток, что ведет к уменьшению венозного застоя и повышению обмена веществ, так, при поглаживании в центростремительном направлении выше места отхождения вены боковой ветви отмечается ускоренное опорожнение не только основного ствола самой вены, но и боковой ветви , кровь присасывается в механически опорожненный ствол.

Лимфатическая система тесно связана с кровеносной. Тканевая жидкость и лимфа составляет около % массы тела. Проникая в просвет лимфатических капилляров, т.к.жидкость изменяет свой химический состав. Обогащается форменными элементами и таким образом превращается в лимфу. Лимфа представляет собой прозрачную жидкость, в которой содержатся лимфоциты, небольшое количество эозинофилов и моноцитов. Лимфосистема включает в себя сосуды разного диаметра, лимфатические узлы, а также лимфатические органы - миндалины лимфатические фолликулы слизистых оболочек.

Лимфа движется в одном направлении - от органов к сердцу- и изливается в венозное русло. Скорость движения лимфы очень медленная, всего 6 кругов в сутки, между тем как полный оборот крови - 20-25 секунд. Массаж способствует оттоку лимфы от органов и тканей. Поэтому массаж проводится по ходу лимфы и ни в коем случае наоборот, створки лимфатических сосудов открыты только в одну сторону. Массаж способствует более быстрому продвижению лимфы. Лимфа участвует в обмене веществ: из тканей органов она доставляет в кровь продукты обмена, продукты распада, а в патологических случаях в лимфе по лимф.сосудам могут перемещаться бактерии.

Лимфатические узлы выполняют кроветворную и защитную \барьерную\ функции. В них происходит размножение лимфоцитов и фагоцитов, также в них вырабатываются иммунные тела. Роль лимфатических узлов в организме - они являются биологическим фильтрами для протекающей в них лимфы. При патологических условиях - они резко увеличиваются. Они располагаются группами в определенных местах, наиболее многочисленные расположены в области шеи, груди (около трахеи и бронхов), живота, в паховой области, в подкрыльцовой, в подколенной, локтевой впадинах и дальше в подмышечные узлы. На голове имеются заушные, затылочные, подчелюстные, подбородочные лимф.узлы. Каждая группа узлов принимает лимфатические сосуды из ближайших тканей к ним расположенным. Глубокие лимфоузлы имеются в легких, печени, в полости живота, бронхах, пищеводе, диафрагме, молочных железах, средостении, межреберных мышцах, крестце, нижних и верхних конечностях. Лимфатическая система тесно связана с кровеносной. Изменения тонуса лимфатической сосудов в ту или иную сторону могут изменить количество активно циркулирующей крови и оказать влияние на кровоснабжение. Массаж ускоряет движение лимфы, что является важным фактором лечебного воздействия при ушибах, синовитах, воспалениях, отеках, ликвидируя застой, улучшая тканевой обмен и повышая фагоцитарные свойства крови. Большой научный вклад в образовании лимфатической системы внес в медицину В.Штанге (1889).

Одно из мудрых высказываний йогов гласит: ”Жидкости подбирают весь негодный материал, который отравляет наш организм...”. С помощью лекарственных растений, клетчатки, эфирных масел мы научились превращать слабый ручеек лимфы в мощный поток. Как хлынувший с неба на захламленные городские кварталы ливень смывает и уносит мусор и грязь, так и ливень лимфатической системы в глубинах нашего организма промывает и оздоровляет среду обитания клеток, даря красоту, чистоту и легкость всему организму.

Влияние массажа на нервную систему. Н.с. регулирует и координирует жизнедеятельность всех систем организма и их частей, обеспечивая функциональное единство и целостность. Роль Н.С. заключается в том, что она обусловливается связь между организмом и внешней средой, посредством органов чувств и нервных окончаний, имеющихся во всех тканях организма. Она регулирует физиологические процессы, протекающие клетках, тканях и органах человека. Н.С. контролирует и регулирует работу скелетных мышц. Мышца и подходящий к ней нерв - составляют в функциональном отношении вместе нервно-мышечный аппарат. Н.С. регулирует степень напряжения и расслабления мышц, силу и скорость мышечного сокращения. Ответ организма на воздействие окружающей среды осуществляется взаимодействию нервных и гуморальных механизмов регуляции. Единая Н.С. делится на 2 основные части: анимальная (соматическая) и вегетативная. В них различают центральный отдел - головной и спиной мозг. Периферический отдел - черепные и спинномозговые нервы, пограничный симпатический ствол, его ветви и ганглии.

Соматическая Н.С. иннервирует опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы), кожный покров тела, органы чувств.

Вегетативная Н.С. иннервирует внутренние органы-органы пищеварения, дыхания, выделения, кровоснабжения и железы внутренней секреции. Также принимает участие в иннервации скелетной мускулатуры, регулируя в мышцах обмен веществ.

ЦНС - головной и спинной мозг, составляющая нервная клетка называется нейрон, отростки - нервные волокна с их помощью проводится сигнал - нервный импульс в головной мозг и к органам.

Головной мозг - нах. в полости черепа и состоит из 2 полушарий, продолговатого мозга, заднего, среднего, промежуточного и конечного. От них к периферии тянутся 12 пар черепных нервов, которые иннервируют органы головы и шеи, кроме блуждающего нерва.

Спинной мозг - расположен в позвоночном канале на всем его протяжении от 1 шейного позвонка по 1 поясничного (последнего). Тело человека расчленяется на сегменты (метамеры). Различают 8 шейных сегментов, 12 грудных, 5 поясничных и 5 крестцовых, 1 копчиковый. По всей длине от спинного мозга отходит 31 пара спинномозговых нервов, которые покидают канал через межпозвоночные отверстия. Передние ветви называются межреберными нервами, они иннервируют межреберные и др. мышцы груди, живота. Кожные ветви иннервируют переднюю и боковые поверхности грудной клетки.

Периферическая нервная система. К периферическим отделам Н.с. относит нервы и их разветвления, иннервирующие органы и ткани. Каждому сегменту принадлежит определенная пара нервов. Спинномзговые нервы образуют несколько крупных сплетений - шейное, плечевое, поясничное, крестцовое. Нервная система своим богатым рецепторным аппаратом первая воспринимает механические раздражения, возникающие во время массажа. Изменяя характер, силу и продолжительность массажного воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать общую нервную возбудимость, усиливать сниженные и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, различных внутренних органов и тканей. Раздражая концевой аппарат периферической н.с. в начале массажа, затем следует снижение ее возбудимости, что рефлекторно передается на всю Н.С. Клинически это проявляется в уменьшении или полном исчезновении болевого синдрома. Павлов доказал, что боль формируется в коре головного мозга и реакция болевого синдрома может быть подавлена условным раздражителем. Таким раздражителем м.б. массаж. Дубровский наблюдал уменьшение или исчезновение боли в первые в первые 3 суток у послеоперационных больных после общего массажа. В зависимости от методики выбранного массажа и состояния пациента возбудимость Н.с. может повышаться или понижаться. При неправильно проведенном массаже, наступает ухудшение общего состояния, появляется перевозбуждение, усиление боли. Появление болевых ощущений при выполнении массажа рефлекторно вызывает повышение мышечного тонуса, артериального давления, увеличения содержания адреналина и сахара в крови, повышение свертываемости крови; у лиц пожилого возраста -м.б. кровоизлияния в кожу, спазмы сосудов, повышение тонуса мышц. Слабые поглаживания действуют успокаивающим образом, а при продолжительном действии являются одним из самых эффективных обезболивающих и анестезирующих средств. Массаж в области сердца уменьшает болевой синдром у неврастеничных больных. Массаж области сердца понижает чувствительность кожных рецепторов к болевым раздражениям и способствует появлению тормозной реакции со стороны ЦНС. Вибрационный массаж, наоборот, способен пробудить к жизни то, что еще жизнеспособно. Вибрационную чувствительность относят к разновидности тактильной чувствительности, рассматривая ее как прерывистое давление. Слабые вибрации вызывают возбуждение нервов, а сильные - понижение нервной возбудимости. Вибрации при невралгии тройничного нерва вызывают длительные изменения в периферической Н.С., сказывающиеся в подавлении боли.\_

Обезболевание длится от получаса до нескольких дней. Она вызывает восстановление угасших глубоких рефлексов.

Особенно эффективное повышение работоспособности утомленных мышц наблюдается при массаже мышц, не принимавших участие в физической работе. Поэтому в борьбе с утомлением отдельных частей организма целесообразно массировать не уставшие мышцы, а мышцы не принимавшие непосредственного участия в работе.

Благотворно сказывается массаж на функции суставов и сухожильно­связочного аппарата. Под влиянием массажа увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата. Отечность, одеревенение, болезненность после физических нагрузок легко устраняются. Массаж активирует секрецию синовиальной жидкости сустава, улучшается кровоснабжение сустава и тканей, его окружающих; способствует рассасыванию отеков, выпотов и патологических отложений в суставах, сморщиванию суставных сумок, предупреждает развитие атрофий, контрактур, способствует быстрому восстановлению функции сустава.

Лекция 3.

Гигиенические основы массажа Требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту - уход за руками массажиста, упражнения для рук, требования к массируемому.

Показания и противопоказания к массажу. Использование мазей и растирок.

Оборудование кабинета массажа. Кабинет массажа должен быть оборудован раковиной с холодной и горячей водой, мылом, зеркалом, письменным столом. 2 стульями, регистрационным журналом, графином с водой и стаканом, шкафом для простыней, полотенец, пеленок, халатов или костюмов; кварцевая лампа для периодического кварцевания кабинета, стены должны быть покрашены масляной краской или облицованы кафелем. Не допускаются в кабинете массажа обои. Площадь помещения определяется из расчета 8 кв.м на одну массажную кушетку и не менее 12 кв.м на одного массажиста.

Массаж производится на специальных кушетках, покрытых тонким слоем пороллона и обитых кожзаменителем или клеенкой. Массажная кушетка должна быть длиной около 2 м, шириной 0,6 м, высота зависит от роста массажиста — в среднем 0,7 м. Головной и ножной отделы кушетки длиной 0,5 м должны подниматься и опускаться на шарнирах. Дополнительно желательно иметь клеенчатые мешочки с песком и валики разных размеров для подкладывания под голову, руки, спину или голени.

В массажной необходимо также иметь столик для массирования рук высотой 0,8 м, длиной 0,6 м и шириной 0,35 м, шкаф для хранения мягкого инвентаря, тонометр для измерения артериального давления,аптечку первой медицинской помощи.

Аптечка (вата, стер.марлевые салфетки, 5% р-р йода, 3% р-р перекиси водорода, р-р бриллиантовой зелени, спирт, корвалол, валидол, лейкопластырь,нашатырный спирт), а также ВИЧ-аптечка.

Уборочный инвентарь: ветошь для обработки кушетки, 2% дез. р-р (980гр воды+2 грамма конц.дез.средства). Рабочая поверхность кушетки обрабатывается после каждого больного. Ветошь замачивается, в конце смены прополаскивается под проточной водой, сушится. 1 раз в месяц проводится генеральная уборка всего кабинета. Ведро, швабра и тряпки в достаточном количестве.

Температура воздуха в помещении должна быть в пределах +20—22 °С, относительная влажность — не выше 60 %. Важное значение имеет достаточное освещение: глаза массажиста утомляются быстрее, чем мышцы массирующей руки, а что ведет к общей усталости. В норме наименьшая искусственная освещенность на уровне 0,8 м от пола при лампах накаливания должна быть 75 лк, а при люминесцентных лампах — 150 лк.

Система вентиляции должна обеспечивать троекратную смену воздуха в течение 1ч.

Высокая эффективность массажа зависит от уровня несложных условий, которые необходимо учитывать и соблюдать.

К таким условиям относятся:

1. теоретические знания и практический опыт массажиста;
2. обстановка при проведении массажа;
3. правильное положение массажиста по отношению к пациенту;
4. тяжесть заболевания;
5. длительность курса массажа

Требования к массажисту. Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приемов и массажа в целом, основы травматологии и лечебной физической культуры. Массажист должен знать расположение и прикрепление мышц и сухожилий, ход нервных волокон и крупных сосудов, положение внутренних органов, физиологическое воздействие каждого массажного приема. Также он должен уметь определять показания и противопоказания к проведению массажа.

Надо тщательно следить за чистотой рук, коротко стричь ногти, снимать перед массажем кольца, наручные часы, чтобы не повредить кожу массируемого. На руках не должно быть ссадин, царапин, трещин, мозолей. Нельзя работать, если на коже рук есть какие-либо заболевания (грибковые, воспалительные), так как инфекция легко переносится при массаже на здоровую кожу. Иметь при себе маникюрные ножницы и пилочку.

Перед каждой процедурой массажисту необходимо мыть руки теплой водой с мылом. После работы вымытые руки надо смазать кремом или смягчающей жидкостью, состоящей из глицерина — 25 г, 3%-ного водного раствора аммиака — 25 мл, этилового спирта 96% -ного — 5 г. При излишней потливости рук их надо протереть 1%-ным раствором формалина, вымыть холодной водой, припудрить тальком.

Массажист должен работать в чистом халате, в легкой свободной обуви с закрытым носком. Рукава нижней одежды не должны быть длиннее верхней. В кабинете должно быть сухо, тепло и комфортно, как больному, так и массажисту. Тихая, легкая музыка, арома-лампа, арома свечи приветствуются. Лушее освещение - лампы дневного цвета, источник света не должен раздражать глаза массажиста.

Не рекомендуется проводить массаж на жестком покрытии или слишком мягком. Не следует приступать к массажу сразу после еды, так как согнутое положение при работе отрицательно сказывается на дыхательной функции.

Рабочая поза массажиста должна быть удобной, желательно ее менять время от времени, чтобы не утомляться. Перед тем как приступить к массажу, следует ознакомиться с анамнезом пациента, его жалобами, настроением, особенностями течения патологического процесса. Это помогает выбрать приемы, уточнить характер их проведения и дозировку.

Массажист должен быть предельно внимательным к пациенту и своего рода психологом, чтобы уметь оценить ответную реакцию на проведенный массаж. Ему надо прислушиваться к любой жалобе массируемого и при появлении негативной реакции на массаж прекратить процедуру.

Необходимо строго соблюдать два основных условия обеспечивающих правильное выполнение массажа. Первое — это максимальное расслабление мышц у массируемого. Наиболее полное расслабление мышц наступает, когда конечности согнулись в суставах под определенными углами. Подробное состояние называется средним физиологическим положением покоя». Например, при положении на спине это состояние для верхней конечности достигается отведением плеча от туловища на 45, сгибанием в локтевом суставе на 110° и в лучезапястном на 95—100°; для нижней в положении лежа на животе — отведением ноги от вертикали на 35° и сгибанием в коленном суставе под углом 145°. Расслаблению мышц мешают: выполнение приема холодными руками, грубые (рывковые) движения; причиняющие боль, и охлаждение немассируемых участков тела.

Второе условие — это устойчивое положение массируемой части тела.

Для этого необходима твердая опора в виде кушетки стола, на котором массируемая область. Для удержания провисающих в воздухе частей тела массажист должен использовать валики, мешочки свою свободную руку, и т. д.

Качество выполнения массажа в значительной степени зависит от удобного, неутомительного положения массажиста! Наиболее экономной позой для него будет стояние при асимметричной площади опоры. Центр тяжести при этом положении смещается ближе к одной ноге, другая нога, отставленная несколько назад, поддерживает равновесие тела. Это исходное положение во время работы должно меняться, чтобы нагружать попеременно мышцы обеих ног, и комбинироваться положением сидя.

Существует мнение, что массажист должен обладать большой мускульной силой. Вместе с тем в основе работы массажиста лежит не сила, а умение ритмично работать как правой, так и левой рукой, осуществлять частую смену группа работающих мышц, а также хорошая подвижность в пальцевых и лучезапястных суставах.

Maccaжиcт обязан знать и применять нeкoтopыe законы биомеханики. Первый закон чем больше рычагов вовлекаются в движение, тем больше мышц участвуют в нем. Другими словами, вовлекать в работу только те мышцы, которые выполняют намеченный массажный прием.

Второй закон заключается в использовании веса костных рычагов, то есть в применении для усиления действия приема не мышечного напряжения, а массы своего тела.

Третий закон сводится к максимальному применению дуговых движений в работе, так как движение рук в осевом направлении по горизонтали приводит к большему напряжению мышц, чем по дуге.

Наконец, качество работы массажиста зависит от тонкости осязания, степени развития мышечного чувства, так как руки массажиста являются его «второй парой глаз». В правилах поведения массажиста можно выделить два основных аспекта массажа — психологический и технический.

К психологическому относятся внимательность, терпение, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учетом состояния массируемого; к техническому — умение выполнять любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приемы.

Выполнение некоторых приемов массажа требует от массажиста значительной силы, поэтому ему необходимо поддерживать хорошую спортивную форму, выполняя упражнения для развития силы мышц рук, спины.

Важное значение при массаже имеет правильный ритм дыхания массажиста. Во время работы массажисту запрещается разговаривать, чтобы не сбивать дыхание, которое должно быть глубоким и ритмичным/

Смазывающие средства. При влажной коже и при выраженном волосяном покрове у массируемого применяются различные вещества, делающие кожу более скользкой и предохраняющие ее от раздражения и травмирования. Такими свойствами больше всего обладает тальк. Он впитывает пот, делает кожу гладкой, не вызывает раздражения, значительно меньше засоряет ее поры, чем, например, вазелин. Тальк употребляют и небольшом количестве (массажист опускает в него только копчики пальцев, а затем растирает по всей ладони). Рекомендуется применять тальк при выполнении «скользящих» приемов, то есть при поглаживаниях и частичных растираниях. У пожилых лиц, когда кожа сухая и дряблая. Лучше применять массажные средства с растительными маслами, глицерином и т.д. У детей вообще не рекомендуется пользоваться массажными средствами. Кроме специальных.

В последнее время в качестве смазывающих средств, стали использовать масла растительного происхождения: репейное, оливковое, кедровое, персиковое и др. Они, давая эффект скольжения, хорошо впитываются в кожу, повышают ее тургор. В лечебных и спортивных видах массажа употребляются всевозможные разогревающие средства. Они улучшают скольжение, способствуют быстрой гиперемии кожи и подкожной клетчатки, уменьшают воспалительный процесс, болевые ощущения в травмированной области. Лучшими из них являются артро-хвоя из компании АРГО и крем тенториум на основе продуктов пчеловодства, массажный крем «Балет». Обеспечивая скользящий эффект, масла хорошо впитываются в кожу, улучшают ее тургор.

В лечебном, гигиеническом и спортивном видах массажа употребляются всевозможные разогревающие средства. Они улучшают скольжение, способствуют быстрой гиперемии кожи и подкожной клетчатки, уменьшают воспалительный процесс, болевые ощущения в травмированной области. Лучшими из них являются эфкамон, апизартрон, випратокс, финалгон, Бон - Бенге, гепароид. Методика их применения следующая: на массируемую поверхность в середине сеанса массажа наносится тонкий слой мази, которую последующими массажными приемами втирают в кожу. При необходимости после массажа накладывают сухую повязку или компресс.

Требования к массируемому. Перед массажем необходимо принять теплый душ. Во время массажа пациент должен максимально расслаблять массируемые мышцы (это одно из главных требований), выполнять все дополнительные указания врача и массажиста. Массажист может отказаться делать массаж, если на коже пациента есть какие-либо воспалительные очаги, грибковые заболевания кожи. При болезненных или некомфортных ощущениях и жалобах больного, следует прекратить массаж и доложить лечащему врачу.

Вспомогательные инструменты - силиконовая банка, валик или многоигольчатый молоточек, массажер -фараон, эбонитовая палка для растирания глубоких мышц, аппликатор...

Показания и противопоказания

ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

Массаж спины, а так же рефлектороно-сегментарный массаж:

1. Остеохондроз (разрушение, деформация межпозвоночных дисков) шейного, поясничного отделов позвоночника;
2. Радикулиты (воспаление корешков спинного мозга) шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника;
3. Сколиоз (искривление позвоночника), нарушение осанки;
4. Травмы позвоночника, лопаток, костей таза, задней поверхности ребер;
5. Косметические нарушения - постожеговые, посттравматические, послеоперационные рубцы на коже (при массаже выполняется активная обработка рубца, что улучшает кровообращение, регидность тканей рубца; рубцовый килоид становится менее болезненным и травматичным).

Показания к массажу шеи:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы:

а) гипертоническая болезнь;

б) гипотония;

в) перенесенные инсульты;

г) атеросклероз сосудов головного мозга;

д) мигрень.

1. Заболевания центральной нервной системы - остеохондроз шейного отдела позвоночника.
2. Заболевания органов дыхания. Область надплечий является зоной проекции верхушек легких.
3. Травмы позвоночника, ключиц, лопаток.
4. Повреждения кожи, рубцы - послеоперационные, постожеговые, посттравматические.
5. Гипотериоз - снижение функции щитовидной железы (массаж назначается лечащим врачем).

Показания к массажу волосистой части головы:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Травмы головы:

а) сотрясение мозга;

б) ушиб головного мозга;

в) сдавление головного мозга.

1. Умственное переутомление.
2. Простудные заболевания без подъема температуры. Массаж обладает выраженным иммуностимулирующим эффектом, поэтому при недомогании он поможет организму справляться с недугом. Опять же при остром заболевании и обострении хронического заболевания массаж противопоказан.
3. Алопеция (выпадение волос) неинфекционного происхождения и другие неинфекционные косметические нарушения области волосистой части головы.

Показания к массажу грудной клетки:

1. Заболевания легких и плевры (перенесенная острая пневмония, перенесенный острый бронхит вне обострения, бронхиальная астма, дыхательная недостаточность, пневмокониозы, плеврит в период выздоровления).
2. Заболевания сердца (пороки клапанов сердца, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, перенесенный инфаркт миокарда, отек легкого через два месяца, стенокардия в межприступный период).
3. Искривление позвоночника (лордоз, кифоз).

Показания к массажу живота:

1. Слабость мышц передней брюшной стенки, неущемленные грыжи брюшной стенки.
2. Заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, гастроптоз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические энтериты и колиты, перенесенный гепатит, хронический холецестит).

Показания к массажу рук и ног:

1. Травмы мягких тканей, костей, суставов (состояние после перенесенных переломов костей, вывихов суставов, растяжений, надрывов сухожилий, мышц, после оперативного лечения по поводу разрыва связок, фасций, мышечных волокон).
2. Заболевания сосудов (вибрационная болезнь, болезнь Рейно, облитерирующий атеросклероз сосудов верхних, нижних конечностей).
3. Поражение центральной и периферической нервной системы (перенесенный ишемический, геморрагический инсульт, перенесенные заболевания и травмы переферических нервов).

Показания к косметическому массажу:

1. Избыточное салоотделение и задержка кожного сала в пробках сальных желез - угревая сыпь.
2. Сухая шелушащаяся кожа.
3. Дряблая кожа, усеянная морщинами.
4. Одутловатость (отёчность) лица, особенно вокруг глаз, наличие двойного подбородка.
5. Изменение со стороны лицевой мускулатуры после перенесенных инсультов.

Общие противопоказания к массажу

1. Воспалительные процессы:
2. Лихорадочное состояние.
3. Обострение хронических заболеваний.
4. Активная форма туберкулеза.
5. Венерические заболевания.
6. Хронический остеомиелит.
7. Увеличенные лимфатические узлы, связанные с перенесенным острым заболеванием или обострением хронического заболевания.
8. Острые воспалительные заболевания.
9. Острая почечная и печеночная недостаточность.
10. Болезни крови:
11. Кровотечения, кровоточивость.
12. Заболевания крови.
13. Заболевания брюшной полости с наклонностью к кровотечению (При массаже живота).
14. После кровотечений в связи с язвенной болезнью, гинекологическими, травматологическими и другими заболеваниями (не ранее, чем через 2 месяца).
15. Заболевания кожи:
16. Гнойные процессы любой накожной локализации.
17. Заболевания кожи инфекционного, грибкового или невыясненного происхождения.
18. Грибковое поражение волосистой части головы (трихофития, микроспория).
19. Повреждения и раздражения кожи.
20. Обострение аллергического процесса с кожными высыпаниями.
21. Хронические заболевания кожи в период обострения.
22. Сердечно-сосудистая патология:
23. Острая сердечно-сосудистая недостаточность: инфаркт миокарда, отек легкого (не ранее, чем через 2 месяца).
24. Острое воспаление вен, острый тромбоз.
25. Варикозное расширение вен.
26. Гипертоническая болезнь III ст. с выраженной соматической патологией , с частыми гипертоническими кризисами (При наличии гипертонии массаж показан, но о повышенном давлении нужно предупредить массажиста заранее, массаж проводится по специальной методике).
27. Психические заболевания:

1. Психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

Противопоказания к массажу живота:

1. Заболевания желудочно-кишечного тракта в острой стадии и в период обострения.
2. Заболевания желудка и кишечника со склонностью к кровотечению.
3. Острые воспалительные заболевания органов брюшной полости.
4. Туберкулез органов пищеварения, брюшины.
5. Злокачественные опухоли.
6. Острые воспалительные заболевания женских половых органов.
7. Беременность.
8. Послеродовый и послеабортный период до 2х месяцев.
9. Желчнокаменная и мочекаменная болезнь.

10.

Упражнения для рук.

Все нижеприведенные упражнения выполняются за столом. Сядьте за стол, кисти рук сожмите в кулак, а затем разожмите их и так 5-7 раз.

Обопритесь руками об стол и имитируйте движения, как при игре на фортепиано.

Положите руки ладонями вниз на поверхность стола. Поднимайте от стола как можно выше по одному пальцу, не отрывая ладони. Повторите движения для каждого пальца.

Руки положите на стол ладонями вниз. Приподнимайте по очереди каждый палец, а затем резко опускайте его с силой, чтобы подушечка пальца ударялась о поверхность стола.

Локти поставьте на стол. Выполняйте круговые движения кистью сначала в одну сторону, а затем в другую. Каждой рукой необходимо выполнить по шесть упражнений.

Для выполнения следующих упражнений нужно выйти из -за стола и приготовить гантели весом по 3 кг.

Возьмите гантели. С опущенными вниз руками выполняйте по 6 поворотов в одну и другую стороны.

С гантелями в руках сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняется для каждой руки по 6 раз.

Возьмите гантели и вытяните руки вперед. Выполните по 5-6 поворотов в каждую сторону, после чего опять повторите упражнение на сгибание и разгибание рук кистей рук.

В домашних условиях можно делать соляные ванночки для рук. Пакет 500гр

и и и п Л и

английской, карловарской соли растворить в 2-3- литрах теплой воды. Держать одновременно в тазике по 10-15 минут, курсом 10-20 дней. Можно просто в теплой воде - с добавлением эфирных масел, тонизирующих или успокаивающих.

Приказ для массажиста Приложение N 16 УТВЕРЖДЕНО Приказ Минздрава России от 20.08.2001 г. N 337

ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ПО МАССАЖУ

1. На должность медицинской сестры по массажу принимается специалист со средним медицинским или физкультурным образованием, прошедший специальную подготовку по лечебному массажу в соответствии с квалификационными требованиями и получивший сертификат специалиста.
2. Медицинская сестра по массажу в своей работе руководствуется законодательством Российской Федерации.
3. Медицинская сестра по массажу в своей работе подчиняется заведующему отделением (кабинетом) лечебной физкультуры, работает под руководством врача по лечебной физкультуре и старшей медицинской сестры.
4. Медицинская сестра по массажу назначается на должность и освобождается от должности руководителем учреждения в соответствии с законодательством Российской Федерации.
5. Медицинская сестра по массажу осуществляет свою деятельность путем:

* выполнения процедур по лечебному массажу по назначению врача;
* обеспечения контроля за состоянием больного на всех этапах проведения лечебного массажа;
* осуществления ознакомления больных с правилами приема процедуры и соблюдением режима после ее окончания;
* освоения и внедрения в практику работы новых современных методик лечебного массажа под руководством врача по лечебной физкультуре;
* осуществления обучения населения методике проведения самомассажа;
* осуществления в пределах компетенции контроля за санитарно - гигиеническим состоянием мест проведения занятий и сохранностью инвентаря;
* проведения работы среди пациентов и всего населения по широкому использованию средств и методов физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья;
* обеспечения надлежащего состояния аптечки и оказания неотложной доврачебной помощи;
* повышения своей квалификации в установленном порядке;
* соблюдения правил техники безопасности и охраны труда;
* внесения руководству предложений по вопросам совершенствования организации работы;
* участия в работе конференций, совещаний, по профилю деятельности.

1. Медицинская сестра по массажу ведет учетную и отчетную документацию.

МЕДИЦИНСКИЕ ЕДИНИЦЫ ПО МАССАЖУ:

(из расчета условных единиц на одну процедуру взрослым и детям)

| Наименование процедуры |Количество| | условных единиц |

| Массаж головы (лобно-височной и затылочно- | |

|теменной области) | 1,0 |

| Массаж лица (лобной, окологлазничной, верхне- и | |

|нижнечелюстной области) | 1,0 |

| Массаж шеи | 1,0 |

Массаж воротниковой зоны (задней поверхности шеи, | |

|спины до уровня IV грудного позвонка, передней | |

|поверхности грудной клетки до II ребра) | 1,5 |

Массаж верхней конечности | 1,5 |

| Массаж верхней конечности, надплечья и области | |

лопатки

I 2,0 |

Массаж плечевого сустава (верхней трети плеча, | | |области плечевого сустава и надплечья одноименной | | |стороны)

Массаж локтевого сустава (верхней трети предплечья, | | |области локтевого сустава и нижней трети плеча)

Массаж лучезапястного сустава (проксимального отдела | | |кисти, области лучезапястного сустава и предплечья) |Массаж кисти и предплечья

|Массаж области грудной клетки (области передней | | |поверхности грудной клетки от передних границ | | |надплечья до реберных дуг и области спины от VII до | |

|I поясничного позвонка)

|Массаж спины (от VIII шейного до I поясничного | | |позвонка и от левой до правой средней подмышечной | | |линии, у детей - включая пояснично-крестцовую |область) | |

|Массаж мышц передней брюшной стенки Массаж пояснично-крестцовой области | |

|(от I поясничного позвонка до нижних ягодичных | | |складок)

|Сегментарный массаж пояснично-крестцовой области Массаж спины и поясничной области (от VII шейного | | |позвонка до основания крестца и от левой до правой | | |средней подмышечной линии)

Массаж шейно - грудного отдела позвоночника (задней | | |поверхности шеи и спины до I поясничного позвонка | |

| 1,0 |

| 1,0 |

| 1,0 |

I 1,0 |

| 2,5 |

I 1,5 |

| 1,0 |

I 1,0 |

| 1,5 |

| 2,0 |

|от левой до правой задней подмышечной линии) | 2,0 |

Сегментарный массаж шейно - грудного отдела | |

|позвоночника | 3,0 |

Массаж области позвоночника (задней поверхности шеи, | |

|спины и пояснично-крестцовой области от левой до | |

|правой задней подмышечной линии) | 2,5 |

|Массаж нижней конечности | 1,5 |

Массаж нижней конечности и поясницы (области стопы, | |

|голени, бедра, ягодичной и пояснично-крестцовой | |

|области) | 2,0 |

Массаж тазобедренного сустава и ягодичной области | |

|(одноименной стороны) | 1,0 |

Массаж коленного сустава (верхней трети голени, | |

|области коленного сустава и нижней трети бедра) | 1,0 |

Массаж голеностопного сустава (проксимального отдела | |

|стопы, области голеностопного сустава и нижней трети | |

|голени) | 1,0 |

Массаж стопы и голени | 1,0 |

Общий массаж (у детей грудного и младшего школьного | |

|возраста) | 3,0 |

Примечание к п. 3

Нагрузка медицинской сестры по массажу при 6,5 часовом рабочем дне и шестидневной рабочей неделе составляет в день - 30 единиц.

1 МЕД.ЕД = 10 МИНУТАМ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ = 100 РУБЛЕЙ

10 принципов успешной работы массажиста.

Задавались ли Вы вопросом, почему один массажист делает лучше, а другой хуже ? Почему один на грани срыва, а другой с хорошим настроением ? Различие настолько тонкое, что трудно сказать, что имеет большое влияние, как на массажиста, так и на пациента. Применяя эти принципы, возможно, не только предотвратить профессиональные болезни массажиста, но и так трансформировать свой массаж, что он из посредственного превратится в высоко профессиональный.

Вот 10 основных категорий, которые составляют фундаментальные принципы массажа: присутствие, контакт, открытие, следование, давление, биомеханика, трёхмерное видение, чувство течение энергии, экстра, уважение.

Наверно многие принципы вы знаете, но возможно на некоторые вы посмотрите с новой точки зрения. Каждый принцип возможно не так важен для Вас, но, в общем, может иметь большое значение для вашего пациента.

1. Присутствие в данный момент, один из главных принципов для всех остальных категорий.

• Время. Оставьте достаточно времени для того чтобы быть готовым к работе.

Приняли Вы душ, посмотрели ли Вы в зеркало: как Вы выглядите, причесаны ли Вы, подстрижены ли Ваши ногти, свежий ли запах с вашего рта, вовремя ли вы пришли на работу, не голодны ли Вы? Приготовлено ли ваше рабочее место? Приготовились ли Вы

морально для передачи вашей энергии пациенту? Все эти компоненты отражаются ещё до массажа на проведение массажного сеанса.

* Приветствие. Массаж начинается с приветствия. Это является Вашим первым контактом, но не началом длинного разговора о Вашем дне и Ваших нуждах. Вместо этого спросите Вашего пациента о его проблемах. Если он разговорчив, слушайте его, если ведёт себя тихо, наблюдайте его реакцию. Не навязывайте свои желания или идеи, как должен «вести» себя клиент. Это время пациента и вы должны сконцентрироваться на нем.
* Будьте внимательны: Как только вы начали массаж будьте внимательны к просьбе клиента. Часто массажист, забыв о просьбе клиента, возвращается к своему обычному плану массажа. В течении сеанса спрашивайте клиента о том то ли он получает, что хотел. Это помогает клиенту психологически чувствовать заботу, внимание и безопасность.
* Концентрация. Часто случается так, что пока вы работаете на тканях, Ваши мысли далеко от места массажа, возможно анализируете Ваши финансовые проблемы или отношение с любимым, важное письмо или предстоящую работу. Внимание на клиенте помогает Вам выполнять массаж более интересно и жизненно. Если вы где-то вне массажа, то возможно Ваш клиент, тоже присоединится к Вам.
* Внимательно слушайте тело, оно никогда вас не обманет, а вот ум и эго может. Используйте ваши руки как глаза и уши для поиска. Того что хочет тело, Отметьте как отреагировало оно на Ваше прикосновение, наблюдайте за дыханием или недостатком дыхания. Если клиент говорит, что Ваше давление нормально, но тело вздрагивает или напрягается, обратите на это внимание. Выбирайте правильные слова и интонацию. Например: «Вы так напряжены, расслабьтесь, отпустите свои мышцы»; повлияет на клиента, если Вы скажите по- другому: « Давайте попробуем вдохнуть в область, где находится моя рука и представим, что она становится мягкой как масло». Спросите, не требуйте. Обращайте внимание на эффект, который Вы имеете.
* Придавайте значение каждому приёму: массаж это набор тысячи индивидуальных приёмов. Если Вы выполняете бесполезные приёмы, это уменьшит картину общего массажа. Множество ненужных приёмов, создаёт ненужный массаж.

1. Контакт: подход при касании пациента, даже важнее, чем набор приёмов, которые Вы используете во время сеанса. Даже экзотические приёмы без приятного касания приводят к ординарному массажу. Если Вы сосредоточены на пациенте, вот как это проявляется на контакте:

* Начинайте и заканчивайте массаж медленно. Отметьте, где Вы начинаете Ваш приём. Для хорошего контакта с кожей, представьте начало вашего приёма, до того как Вы его начали. Плавно скользите по телу, вместо того, чтобы «плюхнутся» руками вниз.

Начинайте медленно и, двигайтесь в стороны, как будто масло попадает в воду, затем медленно убирайте руки, вместо резкого их отрыва. Это помогает пациенту почувствовать безопасность и непринуждённость, что приводит к расслаблению тканей.

* Затем работайте широко, на специфических областях с переходом опять к широким движениям. Начинайте работать широкими движениями с постепенным переходом к специфическим областям, возвращаясь к широким движениям образуя единый круг. Этот прием подготавливает психику для установки и поддержанию натурального ритма тела.
* Используйте подушечки пальцев вместо их кончиков. Подушечки пальцев чувствуются намного приятнее, чем кончики пальцев, особенно при работе в области точек Эрба и при поперечном растирании возле позвоночника, за исключением специфических триггерных точек. Тело воспринимает подушечки пальцев намного мягче, чем ногте вой конец.
* Сначала установите пальцы, а потом двигайте мышцы, в противоположность тому, чтобы двигать пальцы сверху мышцы. Это предотвратит соскальзывание пальцев с мышцы, чувствуется приятней и менее хаотично.
* Захватывайте суставы. Области тела не начинаются и не заканчиваются на суставах, это только идея для лучшего понимания анатомии. На самом деле мышцы пересекают суставы, поэтому массируйте, заканчивая свой приём не возле конца сустава, а продолжайте его, перекрывая сустав с захватом соседней области, что вызывает чувство максимального захвата и связи одной области с другой, а также чувство интеграции вместо де фрагментации.
* Максимальный захват. Проходя мышечное волокно от начала до места прикрепления позволяет чувствовать законченность и полный захват. При не полном захвате мышцы вы можете пропустить место с напряжением.
* Размягчаете мышцы. Касайтесь мышц как будто они резина или клей. Позвольте напряжению медленно разойтись. Если Вы будете её представлять напряжённой, она будет соответственно напрягаться. Если Вы будете представлять её как резину, она смягчится. Представляйте мышцу как вы хотите, не как она есть на самом деле.

1. Раскрытие. У каждого есть свои секреты, как раскрыть и расслабить тело, иногда настолько тонкие, что клиент даже не заметит что Вы это сделали, а просто расслабится.

* Слушайте ограничение скорости. Двигайтесь на столько, на сколько позволяют ткани. Тело имеет своё собственное ограничение скорости заложенное в мышцах, если Вы будете спешить, ваши пальцы просто соскользнут с мышцы. Одно из правил гласит «чем напряжённее мышца, тем медленнее вы двигаетесь, отметьте, на сколько клиент расслабляется, когда вы уменьшаете скорость. Отрегулируйте скорость для облегчения расслабления. Если мышца напрягается, вернитесь в начало и выполняйте движение с меньшей скоростью.
* Используйте S-образное движение для захвата контура тела, вместо того чтобы выполнять движение в прямом направлении. Эта техника вызывает большее расслабление. Многие столетия мастера скульптур использовали этот подход для смягчения и формировки клея на их скульптурах.
* Работайте вдоль и вокруг максимального напряжения, а не в саму триггерную зону. Представьте, что Вы проходите центральную зону напряжения вместо того чтобы устремиться прямо в её центр. Если Вы направите свое внимание прямо на мышечное напряжение и там остановитесь, мышца не так расслабится, как если бы Вы прошли над напряжённой зоной и закончили за её границей, такое внимание позволяет Вам проникнуть в мышцу и расслабить её.
* Противоположные движения расслабляют. Используя приёмы, с противоположным направлением рук, создаёт больше места и расслабляет, вместо того, чтобы располагать их вместе.
* Сопротивление расслабляет. Сопротивление клиента по типу ПИР утомляет мышцу до той точки, когда она устает и расслабляется. Часто это работает лучше, чем массаж.
* Уважайте Инь и Ян. Одна рука стабильно воздействует на напряжённую точку, а другая в это время сдвигает мышцу, создавая больше свободного места. Это помогает успокоить интенсивность и одномоментно отвлечь внимание пациента от интенсивной боли.
* Начинайте при сокращённой мышце, чем при натянутой. Намного легче работать, когда мышца в сокращёном положении, чем в натянутом. При сокращённой позиции намного проще создать больше места для расслабления, чем в натянутой позиции, когда Ваши пальцы имеют тенденцию соскользнут с мышцы.

1. Следование. Как массажист Вы ведомый, а пациент ведущий. Тело само замечательный учитель, давая бесконечные направления для тех, кто внимательно слушает свои руки.

* Следуйте за ведущим. Как часто бывает, что массажист игнорирует изменениям в теле. Напрягаясь, массажист не реагирует на мою ответную реакцию, останавливая дыхание, массажист не замедляет движение, прося тишины, массажист продолжает разговор, прося обратить внимание на специфическую зону, массажист продолжает работать там, где он был. Очень важно следовать за просьбой Вашего клиента. Если вы чувствуете, что клиент не прав обсудите это с ней, но если вы не реагируете на клиента просьбу или желание показывает на то, что вы или не внимательны или не уважаете её или его.
* Следуйте за дыханием. Правильное дыхание жизненно важно для массажиста. На примере своего дыхания, Вы напоминаете клиенту правильно дышать. Когда Ваше дыхание совпало с дыханием клиента- вы можете отрегулировать ваш массаж под ритм своего дыхания таким образом, что во время вдоха Вы следуете за вдохом как бы пассивно, а во время выдоха, выполняете движение, следуя за ним. Это позволяет оптимальному входу.
* Когда качание оптимально. Каждый человек имеет свой собственный ритм. Качание клиента при навязывании Вашего ритма приводит к чувству неприятного дёрганья. Позвольте телу найти свой собственный ритм путем толкания бёдер и отпускания под собственным ритмом. Используйте это как руководство для качания, позволяя определить свой собственный ритм.
* Следите за вашим направлением движений. Тело само знает в каком направлении его надо двигать. Иногда вверх, вдоль позвоночника, в другое время вниз, иногда от позвоночника, в другой раз к позвоночнику. Это зависит от направления мышечных волокон и конфигурации определённых сокращений. В этом случае нет готовых ответов. Следуйте за потребностью тела, наблюдая, как оно реагирует на направления, в котором Вы двигаетесь, и будьте готовы его изменить при первой надобности.

1. Для выполнения глубокого массажа тканей не обязательно делать больно пациенту или себе, будучи в неправильной позе. Один из мифов, чтобы массаж глубоких тканей был эффективен, Вы должны делать больно.

* Сила давления: соизмеряйте силу давления в зависимости от реакции организма. Это может варьировать от различных областей тела, слишком лёгкое давление приведёт к потребности большего давления, а слишком сильное давление к защите и напряжению. Оба случая не приводят к расслаблению. Слушайте свои руки, спрашивайте, и находите правильную глубину давления для своего клиента, а не для Вас, иначе это только потеря времени клиента.
* Работайте весом тела: не полагайтесь на силу Ваших рук для увеличения глубины приёмов. Используйте вес Вашего тела и погружение в ткани с помощью наклона тела (одно из правил физики, чем выше центр тела, тем менее устойчива опора, и тем слабее сила давления). Для увеличения силы и глубины наклонитесь так, чтобы центр груди был на уровне ладоней и давление должно исходить не от рук, а из таза. Одна стопа должна быть чуть впереди другой вместо параллельной позиции..Это позволит сделать правильное погружение тела, а также позволит Вашим коленям, вместо спины наклонится и усилить глубину воздействия.. Перемещайте вес тела с одной ноги на другую, представляя просеивание песка. Это помогает плавному течению движений и перемещение веса в пространстве.
* Координация тела и движения рук: Сохраняйте свое тело над ладонями или слегка сзади, в противном случае если Вы далеко впереди или сзади, Вы теряете силу давления. Двигайтесь вместе со своими стопами.
* Используйте свой опорно-двигательный аппарат. Ваше тело может помогать Вам в выполнении усиления давления. Поместите свой локоть или предплечье на край подвздошного крыла или угол между подвздошным крылом и позвоночником и используйте свои бедра для увеличения давления, а также большое количество вариантов использования веса тела для правильного распределения силы давления.
* Используйте тяжесть земного притяжения. Тяжесть земного притяжения один из основных элементов безболезненного массажа, а также Вашей техники безопасности. Старайтесь, чтобы вес вашего тела был над обрабатываемой областью.
* Импульс. Позвольте импульсу Вашего тела с лёгкостью выполнять движения. Пробуйте, тренируйтесь и у Вас обязательно получится.

1. Биомеханика тела. Движение тела улучшит или уменьшит качество Ваших приёмов.

* Стопы имитируют руки: Ваши стопы повторяют движения Ваших рук, если Ваша правая рука идет вперёд, то левая то же идет вперед, это увеличит объем движений, вместо его ограничения и боли в теле.
* Берегите суставы: Первыми кто выходит из строя это пальцы массажиста. Локти и межфаланговые суставы хорошая замена для глубокого массажа, но они не имеют такую чувствительность и специфичность как пальцы. Правильно располагайте суставы большого пальца, опускание запястья, положение ладони в виде лодочки, опускание подбородка, выпрямление спины и наклон Вашего таза. Если что-нибудь вызывает боль - измените позицию.
* Начинайте приёмы динамически: Динамические приёмы требуют начало движения прямо с момента его выполнения, а не его неподвижность. Не начинайте движение от того места где Вы планируете начать Ваш приём. Отступите немного назад и постепенно начинайте грациозно скользить к Вашей начальной точке. Расположите тело на середине Вашего движения, вместо его начала или конца. Это улучшит Вашу возможность выполнять движения.
* Используйте скелетную систему: При движении конечности поднимайте от суставов, а не между ними. Используйте структуру, а не мышцы, для облегчения передвижения конечности, это имеет большое значение
* Используйте координацию стоп, тела, рук и правильную биомеханику для облегчения поднятия различных частей тела, вместо силы мышц
* Растяжки для массажиста. Выполняйте различные растяжки в то время как Вы выполняете массаж. Определённые позы дают возможность растягиваться прямо во время выполнения приёмов. Растягиваетесь, плавно двигайтесь напоминая движения танца, так чтобы Вы чувствовали себя комфортно. Заботясь о себе также как и о других.

1. 3-х мерное представление тела. Представь тело в 3-х измерениях, вместо одной плоскости.

* Охват контура тела. Плотно держите руки к контуру тела. При выполнении приёмов не поднимайте кончики пальцев. Старайтесь обрабатывать обе стороны одновременно.
* Прочувствуйте танец между Вашими ладонями. Ваши руки всегда зависят одна от другой. Они чаще всего работают как одна команда, «контактируя» одна другую: одна

стабильна, в то время как другая работает, одна следует за другой и неразрывно связаны, сбалансированы, например как открытие и закрытие крыльев у птиц.

* Перемещайте тело в пространстве: ткани, конечности, туловище все должно перемещаться в пространстве координировано, найдите ритм, импровизируйте, растягиваетесь и двигайте конечности плавно без остановки движения. Растягиваетесь на столько, насколько это можно
* Двигайте тело клиента во всех плоскостях. Когда Вы это делаете, то услышите вздох сопровождающийся расслаблением, похожий на вздох голодного человека, которого только что накормили.
* Используйте контролируемое падение и восстановление. В то время, когда вы приподнимаете тело, старайтесь использовать чувство гравитации позволяя телу и мышцам расслабиться при падении и захвате его в нужное время. Повторяя это движение, слегка раскачивая конечность, вы создаёте чувство свободы и плавному течению энергии в теле.

1. Плавное течение энергии, позволяет Вам войти в ритм пациента, расслабить его, прислушаться к тайнам волшебства происходящих внутри организма и направить Вас в нужном направлении.

* Освободите себя от «застоя», который приходит от чрезмерного придерживания плана. Прислушивайтесь к течению энергии Вашей работы. Загляните внутрь тела, с которым Вы работаете. Прислушивайтесь к его «плачу» и «шёпоту». Представьте, что Вы ветер.
* Позвольте раскрыться форме Ваших движений. Каждый прием имеет свою форму. Смотри на движение так, как будто ты его выполняешь первый раз;
* Если есть возможность: обработай те части тела, которые часто недоступны по разным причинам, если у вас появилась такая возможность, работайте на внутренней поверхности бедра, на плече или шее.
* Повторение. Тело «раскрывается» не по прямой, а чаще по спиральной линии. Определённая область может расслабиться в один момент, но позже готова снова к последующему витку. Возвращайтесь снова и снова к тем областям, которые уже обработали или на которые указывает пациент медленно, мягко, незаметно, пластично, помогая полностью расслабиться организму.
* Чувство целостности: Большинство массаж ей направлено на обработку одной области больше чем другой. Постарайтесь хоть на момент сделать контакт со всем телом перед окончанием, это создаёт чувство целостности.
* Слушайте внутреннюю симфонию. Каждый массаж это целая композиция. Он имеет начало, середину, крещендо (увеличение) и углубление и заключительную часть.

Слушайте форму вашей части музыки и следите за тем, чтобы все части были гармоничны.

- Будь творческим, и почаще удивляй сам себя.

1. Дополнительные услуги

Дополнительные маленькие услуги могут сыграть иногда большую роль.. Сморите более обширно, чем только массаж.

* Используйте тепло. Тепло помогает расслабиться и снять острую боль особенно при хронических проблемах, напряжённых мышцах, улучшить кровообращение и может быть выполнено в разных вариантах, таких как, горячие камни, тёплое полотенце, бутылка с теплой водой (плотно закрытая), мешочек с гречкой или рисом или тепловая лампа.
* Используйте холод. Холод применяется для уменьшения воспаления и охлаждения клиента в жаркий день. Может использоваться в виде холодных камней, бутылки с водой, холодного пакета с холодильника или массажа с мешочком льда.
* Используйте настойки и экстракты масел. Арома масла, бальзам и другие лекарства имеют целительный эффект как на физический так и на эмоциональный уровень. Например, Арника имеет противоболевой эффект.
* Используйте подсобный материал: например очень эффективно применение маленькой подушечки для глаз с арома или травами (лаванда) которые имеют успокаивающий эффект на весь организм, подушечку или валик для шеи, мягкие щетки, особенно для стоп; арома лампы или диффузоры, а также шалфей. Эти маленькие «помощники» помогают индивидуализировать Ваш сеанс.

1. Уважение: Клиенты не только приходят на массаж и доверяют Вам физическое тело, они приносят их проблемы и свое психологическое состояние, другими словами приносят свои мысли и «вкладывают в Ваши руки». - Старайтесь дотронуться не только до физического тела, но и до психической сферы, создать связь единой команды между Вами и клиентом, в то же время поддерживать психологическую границу между собой и клиентом, чтобы не забрать его негативную энергию, поэтому Ваш энергетический уровень всегда должен быть выше, чем энергоуровень клиента. Старайтесь взглянуть на клиента не только отмечая его пол, возраст, и форму тела, загляните в его «секретные места» и дайте возможность зародить ту искорку исцеления, которая зарождается изнутри.

* Отнеситесь с уважением к эмоциям: Когда возникают эмоции, лечите их с уважением. Создайте чувство комфорта и надёжности. Постарайтесь создать чувство комфорта позволив выразить свои чувства вместо того чтобы их сразу вылечить или остановить.
* Любовь к каждой клетке. Пальпируете и касайтесь каждой клетки как будто Вы её любите, это не просто тело, это чудо, это часть искусства, часть природы - это чудо созерцания. Создайте комфорт на своем рабочем месте. Место, в котором Вы работаете, рассматривайте, как храм, где создаётся особая энергия на протяжении всего сеанса. Поэтому работайте так, чтобы это было приятно не только клиенту, но и Вам как «хозяину который пригласил друга домой», чтобы Вы получили удовольствие от самого сеанса и Вашего отношения к сделанной работе.

Работайте с умом. От эффективности использования своего тела при выполнении массажа зависит качество массажа, а также продолжительность Вашей карьеры. К сожалению, недостаточное внимание к механике тела, при изучении массажа, делает роботу тяжелее и в результате, приводит к профессиональным заболеваниям.

1. Общие обязанности массажиста.

1. Массажист должен поддерживать самый высокий уровень профессионализма.
2. Массажист должен любить свою специальность, постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки.
3. Массажист должен в своей работе руководствоваться высокими принципами медицинской и профессиональной этики, критериями нравственности и морали по отношению к клиентам, коллегам, врачам и другим людям.
4. Массажист должен исходить из соображений блага для клиента, а не из собственных материальных интересов, когда принимает профессиональные решения.
5. Массажист должен знать все противопоказания к проведению массажа, и не применять массаж при наличии этих противопоказаний.
6. Массажист должен принимать активное участие в просвещении людей относительно реальной пользы массажных технологий и манипуляций.
7. Массажист должен рекламировать только те массажные технологии и манипуляции, на которые он имеет сертификат и соответствующие знания.
8. Массажист должен воздерживаться от употребления любых психотропных препаратов, алкоголя, токсических веществ до или во время массажа.
9. Массажист не должен работать в бизнесе, связанном с сексуальными услугами или его рекламой.
10. Массажист должен проводить массаж в соответствии с рекомендациями и пользоваться только той техникой массажа, на которую имеет сертификат, он не должен пользоваться техникой массажа, в которой он не достаточно компетентен.
11. Массажист не должен проводить манипуляции, выписывать рецепты или ставить диагнозы в отличие от врачей по мануальной терапии, терапевтов или специалистов других специальностей.
12. Обязанности массажиста по отношению к клиенту.
    1. Массажист должен ясно и честно общаться с клиентом и сохранять полную конфиденциальность любой информации

о клиенте.

* 1. Массажист должен направить клиента к более компетентным коллегам или нужному специалисту, если необходимое лечение или манипуляция выходит за уровень его профессиональных возможностей.
  2. Массажист не должен никоим образом провоцировать клиента во время массажа к сексу.
  3. Массажист не должен вступать в сексуальные отношения с клиентом ни до, ни во время, ни после массажа.
  4. Массажист должен уметь обращаться с клиентом, проявляя к нему постоянное внимание, такт, выдержку и терпение.
  5. Массажист должен в отношениях с клиентом руководствоваться высокими принципами медицинской и профессиональной этики, критериями нравственности и морали.

1. Обязанности массажиста по отношению к коллегам.
   1. Массажист должен уважать коллег и строить свои отношения с ними в дружеской и профессиональной манере.
   2. Массажист должен вести себя по отношению к коллегам так, как он хотел бы, чтобы они вели себя по отношению к нему.
   3. Массажист не должен переманивать клиентов у своих коллег.