**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1**

Тема.  **МАСАЖНІ ПРИЙОМИ.**

План.

1. Масажні прийоми.

2. Фізіологічний вплив прийомів на організм людини.

3. Методичні особливості виконання масажних прийомів.

Техніка класичного масажу описана в різних посібниках з масажу й самомасажу. Багато авторів відзначали необхідність збереження вже сформованих прийомів масажу, застерігаючи від необґрунтованого прагнення деяких фахівців ускладнювати техніку маніпуляцій. Важливо не винахід нових маніпуляцій, а розробка на підстав здавна існуючих прийомів класичного масажу приватних методик, використовуваних диференційовано відповідно до показань й урахування характеру захворювання на даному етапі лікування.

На практиці виділяють 9 основних прийомів масажу (погладжування, вижимання, разминання, розтирання, активні й пасивні рухи, рухи з опором, ударні прийоми, струшування), пропонуючи чітко дотримувати їхню послідовність при проведенні сеансу масажу. Інші фахівці вважають за доцільне виділяти 4 основних прийоми (погладжування, розтирання, разминання, вібрацію), застосовуючи їх диференційовано з урахуванням клінічної картини захворювання або загального стану хворого.

Масажні прийоми іноді ділять за їх фізіологічною дією: на шкіру (погладжування, розтирання, ударні прийоми), на м’язи (вижимання, розминання, валяння, потряхування, струшування, ударні прийоми, рухи), на суглоби, зв'язування, сухожилля (рухи, розтирання). У той же час А.Ф. Вербов замість поняття «струс» увів термін «вібрація», яким об'єднали всі прийоми(поколачування, струс, рублення, потряхування, струшування, поплескування).

Більшість авторів уважають, що до основних прийомів ручного масажу необхідно віднести:

• погладжування,

• розтирання,

• разминання,

• вібрацію,

• пасивні рухи.

При описі техніки масажних маніпуляцій деякі назви прийомів дозволяють точніше й простіше зрозуміти їхній вплив на масуємого. Але перш ніж вивчати техніку виконання прийомів масажу, необхідно визначити основний «інструмент» впливу – кисть масажиста. На долонній поверхні кисті є 2 основні області: площина долоні й долонна поверхня пальців.

Кожний палець (крім І) має 3 фаланги: кінцеву, середню й основну. На долонній поверхні є піднесення VI і V пальців.

Крім того, на практиці використовуються терміни «ліктьовий і променевий краї кисті», «дистальні, середні й проксимальні фаланги пальців».

При виконанні окремих прийомів масажу фахівець використовує не тільки долонну, але й тильну поверхню кисті, впливаючи то зігнутими під прямимо кутом пальцями, то всією тильною поверхнею кисті або виступами пальців, зігнутих у кулак – гребенями.

Далі ми будемо розглядати основні й допоміжні види окремих прийомів масажу.

##### **Контрольні питання:**

1. Назвіть масажні прийоми.
2. Перелікуйте фізіологічний вплив прийомів на організм людини.
3. Зазначте методичні особливості виконання масажних прийомів.