##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2.**

##### Тема: **ПОГЛАДЖУВАННЯ**

План.

1. Погладжування як прийом масажу. Фізіологічний вплив і методичні особливості.
2. Техніка й методика виконання основних прийомів погладжування.
3. Техніка й методика виконання допоміжних прийомів погладжування.

**Хід роботи:**

*Короткі теоретичні відомості.* Погладжування – маніпуляція, при якій рука, що масажує, сковзає по шкірі, не зрушуючи її в складки, з різним ступенем натиснення. Виділяють наступні різновиди прийому «погладжування».

###### Основні Допоміжні

площинне щипкоподібне

обхоплююче гладження

 гребнеподібне

 граблеподібне

*Фізіологічний вплив.* При погладжуванні шкіра очищається від рогових лусочок, залишків секрету потових і сальних залоз, поліпшується шкірне дихання, активізується секреторна функція шкіри. Трофіка шкіри значно змінюється – підсилюються обмінні процеси, підвищується кожно-м’язовий тонус, шкіра стає гладкою, еластичною, пружною, підсилюється мікроциркуляція за рахунок розкриття резервних капілярів (гіперемія). Погладжування здійснює значну дію й на судини, тонізуючи й тренуючи їх. При погладжуванні полегшується відтік крові й лімфи, що сприяє зменшенню набряку. Даний прийом допомагає також і швидкому видаленню продуктів обміну й розпаду.

Залежно від методики використання прийому і його дозування погладжування може здійснювати заспокійливу або збудливу дію на нервову систему. Наприклад, поверхневе площинне погладжування заспокоює, глибоке і переривчасте – збуджує.

Виконуючи погладжування в області рефлексогенних зон (шийнопотилична, верхньогрудна, надчревна), можна робити рефлекторну терапевтичну дію на патологічно змінену діяльність різних тканин і внутрішніх органів. Погладжування діє знеболююче та розсмоктуючи.

***Техніка основних прийомів.*** При *площинному* погладжуванні кисть без напруги з прямими пальцями й зімкнутими, що перебувають в одній площині, робить рухи в різних направленнях (подовжньо, поперечно, кругообразно, спиралевидно, як однією рукою, так і двома).

Такий прийом застосовується при масажі області спини, живота, груди, кінцівок, особи й шиї. Площинне *глибоке* погладжування виконується з обтяженням однієї долоні іншою, з різним ступенем натиснення; рухи йдуть до найближчих лімфатичних вузлів. Уживається при масажі області таза, спини, грудної клітини, кінцівок, живота.

Обхоплюючи погладжування – кисть і пальці приймають форму жолоба: І палець максимально відведений і протипоставлений іншим зімкнутим пальцям ( II-V). Кисть обхоплює масуєму поверхню, і може просуватися як безупинно, так і переривчасто, залежно від завдань, поставлених перед масажистом. Застосовується на кінцівках, бокових поверхнях тулуба, сідничної області, на шиї. І обов'язково в напрямку до найближчого лімфатичного вузла, можна з обтяженням для більш глибокого впливу.

***Допоміжні прийоми*** *погладжування****.*** *Щипкоподібне* – виконується щипкоподібно складеними пальцями, частіше І-II-III або тільки І-II пальцями, при масажі пальців кисті, стопи, сухожиль, невеликих м'язових груп, обличчя, вушних раковин, носа.

*Граблеподібне* – проводиться граблеподібно розставленими пальцями однієї або обох кистей, можна з обтяженням, кисть під кутом до масуємої поверхні від 30 до 45°. Застосовується в області волосистої частини голови, міжреберних проміжків, на ділянках тіла, коли необхідно обійти місця з ушкодженням шкіри.

*Гребнеподібне* – виконується кістковими виступами основних фаланг напівзігнутих у кулака пальців однієї або двох кистей. Робиться на великих м'язових групах в області спини, таза, на підошовній поверхні стопи, долонної поверхні кисті й там, де сухожильні піхви покриті щільним апоневрозом.

*Гладження* – проводиться тильними поверхнями зігнутих під прямимо кутом у п’ястнофалангових суглобах пальців кисті, однієї або двома руками. Використовується на спині, обличчі, животі, підошві, іноді з обтяженням.

Загальні методичні вказівки

Погладжування виконують при добре розслаблених м’язах, зручній позі масуємого.

Прийом здійснюють як самостійно, так і в сполученні з іншими прийомами.

З погладжування найчастіше починають процедуру масажу, потім використовують його в процесі масажу і їм закінчують.

Спочатку застосовують поверхневе погладжування, потім більше глибоке.

Площинне поверхневе погладжування можна проводити як по ходу лімфотоку, так і проти нього, а всі інші види погладжування – тільки по ходу лімфотока до найближчих лімфатичних вузлів.

Погладжування роблять повільно (24-26 рухів в 1 хв), плавно, ритмічно, з різним ступенем натиснення на масуєму поверхню.

При порушенні кровообігу (припухлості, набряку) всі погладжування варто проводити за дренажною методикою, тобто починати з ділянок, що перебувають вище, наприклад, при патологічному процесі в гомілковостопному суглобі – зі стегна, потім масажувати гомілку й тільки потім гомілковостопний суглоб, всі рухи – за напрямком до пахового лімфатичного вузла.

При сеансі масажу не обов'язково застосовувати всі різновиди основних і допоміжних прийомів погладжування; варто вибирати найбільше ефективні для даної області.

Помилки що часто зустрічаються

Сильний тиск при виконанні прийому, що викликає неприємне відчуття або навіть біль у пацієнта.

Розводяться пальці, нещільне їхнє прилягання до масуємої поверхні при площинному погладжуванні веде до нерівномірного впливу й неприємних відчуттів.

Дуже швидкий темп і різке виконання прийому, зсув шкіри замість ковзання по ній.

При виконанні різновидів прийому замість ковзання по поверхні шкіри з різним ступенем натиснення зміщають її в різних направленнях, що викликає порушення волосяного покриву, аж до появлення роздратування.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення погладжуванню як прийому масажу.
2. Перерахуйте основні та допоміжні прийоми погладжування.
3. Який фізіолгічний вплив здійснює погладжування на організм людини?
4. Розкрийте суть методичних особливостей виконання прийому погладжування.