##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3.**

Тема. РОЗТИРАННЯ.

План.

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

Розтирання – це маніпуляція, при якій рука, що масажує, ніколи не сковзає по шкірі, а зміщає її, роблячи зрушування, розтягання в різних напрямках. Виділяють наступні різновиди прийому «розтирання».

*Основні Допоміжні*

прямолінійне щипкобразні

кругове пиляння

спіралеподібне пересікання

штриховання

стругання

*Фізіологічний вплив.* Розтирання діє значно енергійніше погладжування, сприяє збільшенню рухливості масуємих тканин стосовно підлягаючих шарів. При цьому підсилюється приплив лімфи й крові до масуємих тканин, що значно поліпшує їх обмінні процеси, з'являється гіперемія. Прийом сприяє розпушенню, роздрібненню патологічних утворень у різних шарах тканин, підвищує скорочувальну функцію м'язів, поліпшуються їхня еластичність, рухливість, і тому розтирання часто проводять на суглобах. Енергійне розтирання по ходу найважливіших нервових стовбурів і в місці нервових закінчень на поверхні тіла викликає зниження нервової збудливості.

При масажі здорових або хворих суглобів різновиди прийому «розтирання» сприяють збільшенню або зменшенню рухливості в суглобі, сприяють зменшенню гемартрозов, припухлості, висипань і хворобливості в області суглоба.

***Техніка основних прийомів****.*

*Прямолінійне ‑* виконується кінцевими фалангами одного або декількох пальців. Застосовується при масажі невеликих м'язових груп в області суглобів, кисті, стопи, найважливіших нервових стовбурів, особи.

*Кругове ‑* проводиться із круговим зсувом шкіри кінцевими фалангами з опорою на І палець або на підставу долоні; можна тильною стороною напівзігнутих пальців або окремих пальців, наприклад І. Розтирання з обтяженням – однієї або двома руками поперемінно. Використовується на спині, грудях, животі, кінцівках – практично на всіх областях тіла.

*Спиралевидне ‑* здійснюється долонею або ліктьовим краєм долоні, зогнутої в кулака; беруть участь одна або обидві руки поперемінно й залежно від масуємої області, можна використовувати з обтяженням однієї кисті іншою. Застосовується на спині, животі, грудях, в області таза, на кінцівках.

***Допоміжні прийоми.***

*Штрихування ‑* виконується подушечками кінцевих фаланг II-IIIабо II-V пальців, які при цьому прямі, максимально розігнуті й перебувають під кутом 30° до масуємої поверхні. Надавлюючи короткими поступальними рухами, зміщають підлягаючі тканини, пересуваючись у заданому напрямку як подовжньо, так і поперечно. Застосовують в області фляків шкіри, при атрофії окремих м'язових груп, захворюваннях шкіри, млявих паралічах.

*Стругання* ‑ робиться однієї або двома руками. Долоні встановлюються одна за одною і поступальними рухами, що нагадують стругання, поринають у тканини подушечками пальців, роблячи їхнє розтягання, зсув. Використовується на великих фляках і при захворюваннях шкіри (псоріаз, екзема), де потрібно виключити вплив на уражені ділянки, при атрофії окремих м'язів і м'язових груп (атрофії чотирьохглавого м’яза стегна, при артрозі колінного суглоба) з метою стимуляції.

*Пиляння* ‑ виконується ліктьовим краєм кисті або обох кистей. При пилянні двома руками кисті варто встановити так, щоб долонні поверхні були звернені друг до друга й перебували на відстані 1-3 см; пиляння повинне здійснюватися в протилежних направленнях. Між кистями повинен утворитися валик з масуємої тканини. Якщо масаж проводиться променевими краями кисті, то це називається *пересіканням.* Застосовуються обидва прийоми в області крупних суглобів, спини, живота, стегна, шийного відділу.

*Щипкоподібне ‑* робиться кінцевими фалангами І-II або І-III пальців; рухи можуть бити прямолінійними або колоподібними. Застосовується при масажі сухожиль, дрібних м'язових груп, вушної раковини, носа, обличчя, для локального впливу, при масажі зубів.

***Методичні вказівки:***

Розтирання – це підготовчий прийом до розминання.

При розтиранні на особі необхідно використовувати переступання.

Для посилення дії прийому варто збільшити кут між пальцями масажиста й масуємою поверхнею або використовувати прийом з обтяженням.

Рухи при розтиранні проводять у всіх напрямках, незалежно від направлення лімфотоку.

Без необхідності при розтиранні не затримуватися на одній ділянці більше 8-10 с.

Ураховувати стан шкірного покриву хворого, його вік і відповідні реакції на виконанні прийому.

Прийом розтирання чергувати із прийомами погладжування й ін., виконуючи 60-100 рухів в 1 хв.

*Помилки що часто зустрічаються*

1. Грубе, болісне виконання прийому.
2. Рухи, що розтирають, з ковзанням по шкірі, а не разом з нею.
3. Розтирання прямими пальцями, а не зігнутими в міжфалангових суглобах. Це болісно для пацієнта й втомлює масажиста.
4. Виконуючи основні різновиди прийому, робити не одночасні фази двома руками (на зразок плавання замість стилю кроль стилем брас), а поперемінно.
5. Прийом виконується в безопорному положенні долоні, що значно збільшує енергозатрати фахівця з масажу, викликаючи зайву перенапругу м'язів, відчуття болю, утоми, міозити.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення розтиранню як прийому масажу.
2. Який фізіологічний вплив здійснює розтирання на організм людини?
3. Розкрийте суть методичних особливостей прийому розтирання.