##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4.**

Тема. **РОЗМИНАННЯ**

**План.**

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

Розминання – це прийом, при якому рука, що масажує, виконує 2-3 фази: 1) фіксація, захоплення масуємої області; 2) сдавлювання, стискання; 3) розкочування, роздавлювання, саме розминання. Виділяють наступні різновиди прийому «розминання».

*Основні Допоміжні*

поперечне щипкоподібне

поздовжнє валяння

натиснення

накочування

зрушування

розтягання

*Фізіологічний вплив. Р*озминання впливає на м'язи хворого, завдяки чому підвищується їхня скорочувальна функція, підвищується еластичність сумочно-зв'язкового апарату, розтягуються вкорочені фасції, апоневрози. Розминання сприяє посиленню крово й лімфообігу; при цьому значно поліпшується харчування тканин, підвищується обмін речовин, зменшується або повністю знімається м'язове стомлення, підвищуються працездатність м'язів, їхній тонус і скорочувальна функція. Залежно від темпу, сили, тривалості виконання різновидів прийому знижується або підвищується збудливість кори головного мозку й тонус масуємих м'язів. Треба відзначити, що розминання – це прийом, по якому можна судити про технічні здатності масажиста. Розминання – пасивна гімнастика для м'язів.

***Техніка основних прийомів****.*

*Поздовжнє* – проводиться по ходу м'язових волокон, уздовж осі м'язів. Прямі пальці розташовані на масуємій поверхні так, щоб перші пальці обох кистей перебували на передній поверхні масуємого сегменту, а інші пальці (II-V) розташовувалися по сторонах масуємого сегмента – це 1-ша фаза (фіксація). Потім кисті по черзі виконують інші 2 фази, пересуваючись по масуємій області. Застосовується на кінцівках, в області таза, спини, бічних поверхнях шиї.

*Поперечне* – масажист установлює долоні упоперек м'язових волокон, щоб перші пальці були по одну сторону масуємої ділянки, а інші – по іншу. При масажі двома руками кисті ефективно встановлювати друг від друга на відстані, рівній ширині долоні, і потім одночасно або поперемінно виконувати всі 3 фази. Якщо поперемінно, то одна кисть зміщає м'язи, виконуючи 3-ю фазу від себе, а інша в цей же час виконує 3-ю фазу до себе, т.ч. різнонаправлено. Можна однією з обтяженням. Застосовують на спині, області тазу, шийному відділі, кінцівках і інших областях.

***Техніка допоміжних прийомів***

*Валяння* – виконується частіше на кінцівках. Руки масажиста долонними поверхнями обхоплюють по обидва боки масуєму область, пальці прямі, кисті паралельні один одному, рухи виконуються в протилежних напрямках з переміщенням по масуємій області. Застосовується на стегні, гомілці, передпліччі, плечі.

*Накочування* – захопивши або зафіксувавши однією кистю масуєму область, іншою здійснюють рухи, що накочують, переміщаючи розташовані поруч тканини на фіксуючу кисть; і так пересуваються по масуємій ділянці. Накочування можна робити на окремі пальці, кулаки. Застосовується на животі, грудях, на бокових поверхнях спини.

*Зрушування* – зафіксувавши масуєму поверхню, роблять короткі, ритмічні рухи, зрушуючи тканини друг до друга. Протилежні рухи називаються *розтяганням.* Застосовуються при фляках на тканинах, при лікуванні шкірних захворювань (псоріаз і ін.), при зрощеннях, парезах, на обличчі й в інших областях. Частіше виконується двома руками, двома пальцями або декількома пальцями.

*Натиснення* – проводиться пальцем або кулаком, підставою долоні, можна з обтяженням. Застосовується в області спини, уздовж паравертебральної лінії, в області сідниць, у місцях закінчень окремих нервових стовбурів (у зоні розташування БАТ).

*Щипцеподібне* – здійснюється І-II або І-III пальцями (пощипування на обличчі), захоплюючи, відтягаючи, розминаючи локальні ділянки, використовуючи 2-3 фази прийому. Застосовується на обличчі, шиї, на місцях розташування найважливіших нервових стовбурів, в області спини, грудей.

***Методичні вказівки***

1. М’язи повинні бути максимально розслаблені, зі зручною й гарною фіксацією.
2. Масаж вести повільно, плавно, без ривків, до 50-60 рухів в 1 хв.
3. Рухи проводити як у висхідному, так і в спадних напрямках, відцентровому й доцентровому, без перескакування з однієї ділянки на іншій, з урахуванням характеру патологічного процесу.
4. Інтенсивність масажу нарощувати поступово від процедури до процедури, щоб не було адаптації (звикання).
5. Прийом починати від місця переходу м'яза в сухожилля й кисті розташовувати на масуємій поверхні з урахуванням її конфігурації.

***Помилки що часто зустрічаються***

1. Згинання пальців у міжфалангових суглобах в 1-й фазі (фіксація). При цьому масажист починає «щипати» хворого.
2. Ковзання пальців по шкірі в 2-й фазі (здавлювання), що дуже болісно й неприємно, до того ж масажист втрачає м'яз; утворюється просвіт між масуємою поверхнею й кистю й повноцінне розминання не виходить.
3. Сильне натиснення кінцевими фалангами пальців, що викликає хворобливість.
4. Масування напруженою рукою й пальцями, що стомлює масажиста.
5. Недостатній зсув м'язів в 3-й фазі (роздавлювання), що веде до різкого виконання прийому.
6. Одночасна робота рук при поздовжньому розминанні; масажист як би розриває м'яза в різні сторони, що дуже болісно, особливо для людей літніх.

Контрольні питання:

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