##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5**

Тема. **ВІБРАЦІЯ**

**План**

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

При вібрації рука, що масажує, або вібраційний апарат передає тілу масуємого коливальні рухи. Виділяють наступні різновиди прийому «вібрація »:

*Основні Допоміжні*

безперервна струс

лабільна струшування

стабільна рубання

переривчаста поляскування

лабільна постукування

стабільна пунктування

***Фізіологічний вплив.*** Різновиди прийому мають выражений рефлекторний вплив, викликаючи посилення рефлексів. Залежно від частоти й амплітуди вібрації відбувається розширення або звуження судин. Значно знижується артеріальний тиск. Зменшується частота серцевих скорочень, змінюється секреторна діяльність окремих органів. Істотно скорочуються строки утворення кісткової мозолі після переломів. Різновиди прийому вібрації впливають на периферичну й центральну нервову систему, діючи тонізуюче, збуджуюче, і використовується при млявих паралічах найважливіших нервових стовбурів, атрофії окремих м’язових груп.

***Техніка основних прийомів****. Б*езперервнавібрація виконується кінцевою фалангою одного або декількох пальців залежно від області впливу, при необхідності – однією або обома долонями, всією долонею, підставою долоні, кулаком (пальцями, стислими в кулака). Цей прийом використовують в області гортані, спини, таза, на м'язах стегна, гомілки, плеча, передпліччя, по ходу найважливіших нервових стовбурів, у місці виходу нерва, БАТ, БАЗ.

*Переривчаста* вібрація (ударна) полягає в нанесенні наступних один за іншим ударів кінчиками полузігнутих пальців, ребром долоні (ліктьовим краєм), тильною поверхнею злегка розведених пальців, долонею іззімкнутими або стислими пальцями, а також стислою в кулака кистю. Рухи виконують однією, двома руками поперемінно. Застосовують на верхніх і нижніх кінцівках, спині, грудях, в області таза, живота; пальцями – на обличчі, голові.

***Техніка допоміжних прийомів.*** *Струс –* робиться окремими пальцями або кистями, рухи виробляються в різних напрямках і нагадують як би просівання борошна через сито. Застосовують на спастичних м'язових групах, на гортані, животі, окремих м'язах. *Струшування* – виконується обома кистями або однієї з фіксацією кисті масуємого або гомілковостопного суглоба. Цей прийом проводиться тільки на верхніх і нижніх кінцівках. У випадку застосування його на верхніх кінцівках роблять «рукостискання» і струшування в горизонтальній площині. На нижніх кінцівках струшування робиться у вертикальній площині з фіксацією гомілковостопного суглоба при розігнутому колінному суглобі.

*Рубання* – здійснюється ліктьовими краями кистей долоні при цьому розташовують на відстані 2-4 см між собою. Рухи швидкі, ритмічні, уздовж м'язів.

*Поляскування –* проводиться долонною поверхнею однієї або обох кистей, пальці при цьому зімкнуті або зігнуті, щоб була повітряна «подушка» для зм'якшення удару по тілу масуємого. Застосовують на грудях, спині, в області попереку, таза, на верхніх і нижніх кінцівках.

*Постукування* – виконується ліктьовими краями однієї або обох кистей, зігнутих у кулака, а також тильною стороною кисті. Застосовують його на спині, у поперекової сідничної областях, на нижніх і верхніх кінцівках.

*Пунктування –* здійснюється кінцевими фалангами пальців, подібно вибиванню дробу на барабані. Можна проводити прийом однією кистю або двома ‑ «пальцевий душ». Застосовують на обличчі, у місцях виходу найважливіших нервових стовбурів в області живота, груди, спини й інших областей тіла а також у БАТ, БАЗ.

***Методичні вказівки***

1. Прийом не повинен викликати хворобливих відчуттів у масуємого.
2. Сила й інтенсивність впливу залежать від кута між кистю, що масажує, і тілом – чим ближче він до 90°, тим сильніше вплив.
3. Тривалість виконання ударних прийомів в одній області не більше 10 с; варто комбінувати його з іншими прийомами.
4. Тривалі дрібні, з малою амплітудою вібрації викликають у масуємого заспокоєння, розслаблення, а нетривалі, переривчасті, з великою амплітудою – протилежний стан.

5. Не застосовувати на внутрішній поверхні стегон, у підколінній області, у місцях проекції внутрішніх органів (нирок, серця) переривчасті вібрації, особливо в осіб літнього й старечого віку.

6. Вібрація – стомлюючий прийом для фахівця з масажу, потому, якщо є можливість, варто використовувати апаратну вібрацію.

Помилки, що часто зустрічаються

1. Переривчаста вібрація на напружених групах м'язів, що викликає хворобливість у пацієнта.
2. Під час проведення масажу двома руками «слабша» рука стомлюється; при переривчастій вібрації удари наносять одночасно, а не поперемінно, що болісно.
3. При виконанні прийому струшування на нижніх або верхніх кінцівках не враховують напрямок руху й при зігнутій у колінному суглобі нозі можна порушити сумчасто-зв’язувальний апарат колінного суглоба, а руху у верхніх кінцівках не в горизонтальній площині приведуть до ушкоджень і хворобливості в ліктьовому суглобі.
4. Масаж з великою інтенсивністю, що викликає опір пацієнта.
5. Виконують різновиди ударних прийомів за рахунок рухів у ліктьових і навіть плечових суглобах.
6. При здійсненні прийому струсу в окремих областях тіла рух роблять не упоперек м’язових волокон, а в інших фізіологічно не обґрунтованих напрямках.

Контрольні питання:

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