##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7**

Тема**: МАСАЖ ГОЛОВИ, ОБЛИЧЧЯ, ШИЇ**

План.

1. Масаж волосистої частини голови. Показання. Методичні вказівки.
2. Масаж лицьової частини голови. Показання. Методичні вказівки.

**Шкіра** волосистої частини голови досить щільна, але вільно зміщується, містить значну кількість сальних і потових залоз. Кровопостачання шкіри голови здійснюється артеріями, що входять у систему внутрішніх і зовнішніх сонних артерій. Лімфатичні судини шкіри голови проходять від тім'я долілиць, назад і в боки до лімфатичних вузлів, розташованим біля вушних раковин і на потилиці.

**Масаж волосистої частини голови.** Масаж волосистої частини голови може проводитися поверх волосся і з оголенням шкіри.

Поза пацієнта – сидячи, лежачи. Масажист сидить або знаходиться за ним.

*Масаж поверх волосся.* Застосовується погладжування від чола до потилиці, від тім'я до вушних раковин, від верхівки долілиць радіально в усі боки. Напрямок масажних рухів повинний відповідати напрямку росту волосся й напрямку вивідних проток залоз (не проводити масажних прийомів проти росту волосся) – площинне, що обхоплює, граблеподібне, гладження; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне; штрихування – переривчасте натиснення, зрушування, розтягання, пощипування (щипцеподібне); вібрація – пунктування («пальцьовий душ»), лабільна непереривчаста, крапкова локальна, лінійна.

***Показання****.* Захворювання органів кровообігу, наслідки травм, захворювання шкіри, розумова перевтома, простудні захворювання, косметичні порушення, випадання волосся.

***Методичні вказівки***

1. Всі прийоми масажу чергувати з погладжуванням.
2. Тривалість процедури – від 3 до 10 хв.
3. Перед масажем волосистої частини голови провести легке кругове розтирання лобових, скроневих, потиличної областей голови для поліпшення кровообігу у венозних судинах.
4. Після масажу волосистої частини голови масують коміркову зону.

*Масаж волосистої частини голови з оголенням шкіри* робиться по проділах. 1-й проділ розчісують у сагітальному напрямку від середини волосистої границі чола до потилиці, погладжування – пальцями площинне спереду назад по 3-4 рази; розтирання – штрихування, прямолінійне, кругове; розминання – натиснення, зрушування, розтягання; вібрація – пунктування (кінцевими фалангами II-V пальців) по проділі, прийоми крапкового масажу лінійного, локального.

***Показання****.* Суха себорея, рубцеві зміни шкіри після опіків, травм, передчасне випадання волосся.

***Методичні вказівки***

1. Промасувавши один проділ, розчесати 2-й проділ також у сагітальному напрямку на відстані 2-3 см.
2. У поперечному напрямку робити до 10-12 проділів.
3. У сагиттальном напрямку робити до 16-18 проділів.
4. Тривалість впливу на кожний проділ – по 1-2 хв, вся процедура займає до 20 хв залежно від захворювання, а також завдань, що стоять перед фахівцем з масажу.

**Масаж обличчя.** Підрозділяється на масаж чола, очниць, носа, щік, носо-губної складки, вушних раковин. Пацієнт частіше сидить, але може й лежати на спині. Масажист стоїть за хворим або збоку від нього (для більше зручної роботи перед пацієнтом поставити дзеркало). Масаж *лобової області.* Погладжування площинні, гладження в напрямку знизу нагору від надбрівних дуг до лінії початку росту волосся, від середини чола до скроневих областей; розтирання – прямолінійне, кругове, спіралеподібне; штрихування, прийоми проводити «переступанням» у всіх напрямках; розминання – натиснення переривчасте, щипцеподібне, пощипування І-II пальцями по всій поверхні лобової області; вібрація – пунктування, «пальцьовий душ», прийоми крапкового локального (чжун, іньтан) і лінійного масажу. Всі прийоми чергувати з погладжуванням, проводячи по 4-5 паси.

*Масаж області очниці.* Погладжування у верхній частині орбіти в напрямку до скроневих областей, у нижній частині орбіти в напрямку до перенісся, до внутрішнього краю ока, площинне, щипцеподібне; розтирання – прямолінійне, кругове, штрихування – по тим же лініям; розминання – натиснення, щипцеподібне у верхній частині орбіти, у нижній – у напрямку до перенісся; вібрація – пунктування, постукування пальцями, прийоми крапкового масажу (цінмін, тунцзиляо, юйяо).

*Масаж щічної частини.* Погладжування в напрямку до вушних раковин, площинне, щипцеподібне, гладження; розтирання кругове, прямолінійне, спіралеподібне, штрихування, пиляння; розминання – щипцеподібне, натиснення, зрушування, розтягання; вібрація – пунктування, «пальцьовий душ», крапковий масаж (сягуань, цзече).

*Масаж області носа.* Погладжування площинне, щипцеподібне; розтирання – прямолінійне, кругове, щипцеподібне, штрихування; розминання – натиснення, щипцеподібне; вібрація – пунктування, струс кінцевими фалангами І-II пальців, прийоми крапкового масажу. Всі рухи проводити від кінчика носа до перенісся (інсян, цзяби, білю, суляо).

*Масаж області рота й підборіддя.* Погладжування від середньої лінії по нижньому краї щелепи до завушних областей, від крил носа до мочки вуха, від кутів рота до вушних раковин, площинне гладження, щипцеподібне; розтирання – кругове, прямолінійне, спиралеподібне, штрихування, щипцеподібне; розминання – натиснення, щипцеподібне, розтягання, зрушування; вібрація – пунктування, «пальцьовий душ», поляскування, прийоми крапкового масажу (жзньчжун, ченцзянь, дицан, дихе). Всі прийоми чергувати з погладжуванням, при масажі носо-губної складки потрібні рухи від нижньої частини середини підборіддя до носо-губних складок і крил носа.

***Показання.*** Масаж особи призначають при захворюваннях і травмах трійничного, лицьового нерва, ушкодженнях і травмах м'яких тканин, а також костей черепа, захворюваннях і ушкодженнях шкіри, після оперативних втручань і в косметичних, гігієнічних цілях, для профілактики старіння особи.

***Методичні вказівки***

1. Тривалість масажу – від 5 до 15 хв.
2. Масажист повинен мати спеціальні знання й досвід роботи.
3. Область шиї повинна бути оголена, тому що її масаж обов'язковий.
4. Холодне обличчя необхідно попередньо зігріти компресом, руки масажиста повинні бути теплими.

*Масаж вушних раковин.* Погладжування мочки вуха, площинне, впливати послідовно, переходячи з мочки вуха на нижні, середні, верхнє поглиблення, після чого масажують задню поверхню вушної раковини; розтирання – прямолінійне, кругове, щипцеподібне; розминання – натиснення щипцеподібне; вібрація, в основному прийоми крапкового масажу з використанням пристосувань (палички, голки різного діаметра із шароподібно закругленими кінцями).

*Показання.* Однобічний вплив при невриті, радикуліті. Аурикулярні точки є мікрозонами проекцій окремих органів, вплив на них широко використовується при лікуванні захворювань нервової системи, для зняття болючих синдромів.

***Методичні вказівки***

1. Для виявлення зон хворобливості на вушній раковині використовувати прийом здавлювання між І й II пальцями 8-10 разів, фіксуючи відповідну реакцію. При виборі впливу необхідно пам'ятати, що праве вухо відповідає правій половині тіла, ліве – лівої.

2. Для досягнення лікувального ефекту потрібно детально вивчити будову й розташування точок впливу (картографія зовнішнього вуха).

3. Локалізувавши точку на зовнішній стороні вушної раковини, її «проектують» на внутрішню (звернену до черепа) сторону вушної раковини. Пальцями правої руки проводять масаж, лівою підтримують вушну раковину.

4. Масаж по ходу годинникової стрілки підсилює, збуджує функції, дає тонізуючий ефект, а проти її – гальмовий, заспокійливий ефект.

5. У процесі масажу вушної раковини спочатку підсилюється місцева хворобливість вуха, потім з'являються відчуття тепла, печіння, хворобливість зменшується, периферичний біль затихає, наступає лікувальний ефект.

**Масаж області шиї.** Шкіра переднього й бічного відділів шиї ніжна й легкозміщуєма. В області потилиці шкіра більше товста й менш рухлива. При пальпації під час повороту голови легко визначити грудино-ключично-сосцеподібний м'яз. Між цим м'язом і трахеєю можна прощупати пульсацію сонної артерії, а в підключичній ямці – пульсацію підключичної артерії. Лімфатичні судини, що проходять в області шиї, впадають у лімфатичні вузли, розташовані групами на границі голови й шиї (потиличні, завушні, привушні, нижньочелюсні, язичні, заглоткові, щічні, підборідні).

Проводять погладжування (хворий сидить або лежить на животі, опираючись чолом на свої кисті) площинне, що обхоплює, гребнеподібне, щипцеподібне, напрямок всіх рухів – зверху долілиць; розтирання – прямолінійне, кругове, пиляння, перетинання, штрихування; розминання – поперечне, поздовжнє, натиснення, щипцеподібне, зрушування, розтягання; вібрація - пунктування, поколачування, поплескування, струс окремими пальцями, крапковий масаж на шиї (футу, ямзінь, тяньту).

***Показання.***Захворювання серцево-судинної системи, центральної й периферичної нервової системи, органів дихання, внутрішніх органів, травми й захворювання хребта, захворювання шкіри і її ушкодження, після операції, а також у косметичних або гігієнічних цілях.

Методичні вказівки

1. Тривалість масажу шиї - від 3 до 10 хв за призначенням.
2. Кожний прийом масажу чергувати з погладжуванням.
3. Дотримувати обережності при масажі передньої поверхні шиї, області сонної артерії.
4. При масажі хворий не повинен затримувати дихання.