##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8**

Тема. **МАСАЖ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК.**

План.

1. Показання до масажу верхніх кінцівок.

2. Техніка масажу верхньої кінцівки.

3. Методичні вказівки.

Плечовий пояс (лопатка й ключиця) і вільна верхня кінцівка (плечова кістка, кістки передпліччя, кисті) взаємозалежні при різних рухах. Кровопостачання верхньої кінцівки забезпечується підключичною артерією, а венозний відтік відбувається через підключичну вену. Лімфатичні судини на пальцях по тильній стороні йдуть поперечно до бічної й долонної поверхонь, звідси направляються до долоні, на передпліччя й далі на плече, до пахвових і підключичних лімфатичних вузлів. Іннервація верхньої кінцівки здійснюється нервами плечового сплетення.

**Техніка масажу.** Поза хворого – сидячи або лежачи. Масаж проводять однією або двома руками. При масажі однією рукою інша фіксує потрібну кінцівку й допомагає захоплювати м'язи, на які впливають. Рухи роблять по ходу лімфатичних судин у напрямку до лімфатичних вузлів (область ліктьового згину, пахвової западини). Уздовж променевої кістки, по задній поверхні плеча й через дельтоподібний м'яз – обхоплююче погладжування в області надключичного лімфатичного вузла, обхоплююче погладжування по ліктьовій кістці, по передній поверхні плеча й завершити рух в області паховового лімфатичного вузла.

Масаж *кисті.* Погладжування площинне, щипцеподібне по тильній поверхні кисті, починаючи від кінчиків пальців до середньої третини передпліччя, потім масаж окремо кожного пальця в напрямку до його положення по тильній, долонній і бічній поверхнях. Розтирання – по долонній і бічній поверхнях кожного пальця й кисті кругове, прямолінійне, штрихування, пиляння, гребнеподібне; розминання – щипцеподібне, натиснення, зрушування, розтягання; вібрація – пунктування, поколачування, струшування, прийоми точкового масажу, пасивні й активні рухи.

*Масаж передпліччя.* Погладжування області ліктьового згину, площинне, обхоплююче, гребнеподібне, щипцеподібне, граблеподібне, гладження; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне, пиляння, перетинання, штрихування, стругання; розминання – поздовжнє, поперечне, валяння, натиснення, зрушування, розтягання; вібрація – поколачування, поплескування, рубання, струшування, непереривчасті лабільні, стабільна, прийоми крапкового масажу, а також лінійного крапкового масажу.

*Масаж ліктьового суглоба.* Погладжування кругове, площинне; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне, штрихування, натиснення; вібрація – крапкова, пунктування; розминання – щипцеподібне, зрушування, розтягання, натиснення; крапковий масаж; рухи пасивні й активні.

*Масаж плеча.* Погладжування в напрямків пахвової ямки - площинне, що обхоплює, щипцеподібне; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне, перетинання, пиляння, штрихування, стругання; розминання – валяння, поперечне, поздовжнє (згиначі й розгиначі розминають окремо), розтягання, зрушування, щипцеподібне, натиснення; вібрація – струс, пунктування, поколачування, поплескування, рубання, струшування, точковий масаж.

*Масаж плечового суглоба.* Погладжування – площинне, що обхоплює, щипцеподібне, гладження, граблеподібне; розтирання – кругове, прямолінійне, спиралеподібне, штрихування; розминання – натиснення; вібрація – точкова, пунктування; рухи пасивні, активні.

Масажують спочатку дельтоподібний м'яз, а потім плечовий суглоб. Якщо масажист перебуває перед пацієнтом, то для кращого доступу пацієнту пропонують закласти руку за спину; якщо позаду - те хворий кладе руку на інше плече. Нижня поверхня суглобної сумки стає більш доступної для масажиста при відведенні руки убік або розміщенні її на плечі масажиста.

**Показання***.* Захворювання й травми м'яких тканин, костей, суглобів; захворювання судин, периферійних нервів; шкірні захворювання.

***Методичні вказівки***

1. До масажу максимально розслабити м’яза хворого.

1. При масажі окремих частин проводити підготовчий масаж всієї руки.
2. Кисть і передпліччя окремо не масажувати (при масажі передпліччя треба впливати й на кисть).
3. При масажі плеча – масажувати весь плечовий пояс.
4. При масажі м'язів плеча не впливати на внутрішню борозну двоголового м'яза.
5. При травмах починати масаж з вище розташованої ділянки або з підготовчого масажу всієї кінцівки.
6. Тривалість процедури залежить від мети масажу й може бути 3-10 хв при масажі окремих ділянок і 12-15 хв – при масажі всієї кінцівки.

Контрольні питання:

1. Перелічите показання до масажу верхніх кінцівок.

2. Охарактеризуйте техніку масажу верхньої кінцівки.

3. Укажіть методичні особливості проведення масажу верхньої кінцівки.