##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10-11**

Тема. **МАСАЖ СПИНИ, ПОПЕРЕКОВОЇ ДІЛЯНКИ, ТАЗУ**

План.

1. Показання до масажу спини, поперекової ділянки й таза.
2. Техніка масажу спини, поперекової ділянки й таза.
3. Методичні вказівки.

При огляді й пальпації спини добре визначаються виступаючі під шкірою остистий відросток VII шийного хребця, ребра, лопаткова ость із акроміоном, медіальний край лопаток і їхній нижній кут. Лімфу з судин, розташованих в області спини, приймають пахвові й пахові лімфатичні вузли.

**Техніка масажу.** Положення хворого – лежачи на животі, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах і розташовуються уздовж тулуби. Під лобову область, груди й живіт підкладають валики або подушки.

Починають масаж з поверхневого погладжування, потім роблять площинне, глибоке й обхоплююче – обома руками. Напрямок рухів – від хрестця й підвздошних гребенів нагору до надключичних ямок, спочатку паралельно остистим відросткам хребців, а потім, відступивши від хребта, рухаються вгору від підвздошних гребенів до пахвової западини.

При масажі в ділянці тазу роблять погладжування, розтирання знизу нагору, допоміжні прийоми – погладжування з обтяженням, гребнеподібне, гладження; далі розтирання – кругове, з обтяженням, гребнеподібне, пиляння; розминання – обома руками, поздовжнє й поперечне, висхідне й спадне; вібрація – рубання, поляскування, переривчаста, поплескування, точкова.

***Методичні вказівки***

1. При розтиранні в ділянці сегмента З4-02 послабляти зусилля.

2. Вібрацію в між лопатковій ділянці виконувати, зменшуючи силу впливу.

3. Щадити проекцію ділянки бруньок, легенів, серця на спині.

4. Закінчувати масаж спини погладжуванням.

Контрольні питання:

1. Перелічить показання до масажу спини, поперекової ділянки й таза.

2. Охарактеризуйте техніку масажу спини, поперекової області й таза.

3. Укажіть методичні особливості проведення масажу спини, поперекової ділянки й таза.

Тема. **МАСАЖ ГРУДНОЇ КЛІТИНИ**

План.

1. Показання до масажу грудей.
2. Техніка масажу грудей.
3. Методичні вказівки.

Передня грудна стінка забезпечується кров'ю по внутрішній артерії молочної залози і її галузей, бічні стінки забезпечуються по галузях пахвової артерії. Іннервація здійснюється спинномозковими нервами з підключичної частини плечового сплетення. Лімфатичні судини грудей, супроводжуючи поверхневі вени, направляються до надключичних і пахвових лімфатичних вузлів.

**Техніка масажу.** Положення пацієнта – лежачи на спині або на боці, а також сидячи.

Спочатку проводять підготовчий масаж – погладжування (поверхневе, площинне, що потім обхоплює знизу нагору й назовні до пахвових западин), потім вибірковий масаж – масажують більші грудні, передні зубчасті, зовнішні міжреберні м'язи, за рівнем діафрагми. Масажні рухи проводять у напрямку від ключиці й грудини до пахвових западин і плечового суглоба. Застосовують погладжування розтирання кругове, розминання поперечне, рубання в області великого грудного м'язу; вібрацію – струс, точкову.

*Масаж зовнішніх міжреберних м'язів.* Погладжування, розтирання, переривчаста вібрація в напрямку від грудини по ходу міжреберних проміжків до хребта.

*Масаж діафрагми.* Спочатку вібрація стабільна непереривчаста, потім пальці з II по V уводять у праве й ліве підребер'я й ними здійснюють вібрацію; вплив тільки непряме.

Завершуючи масаж, виконують (при положень хворого лежачи на спині) погладжування площинне, обхоплююче, знизу нагору, струс, стискання; рухи повинні бути ритмічні й безболісні.

*Масаж міжреберних нервів.* Погладжування, розтирання граблеподібне, вібрація.

Болючі крапки: 1) у хребта, назовні від остистих відростків у місцях виходу нервів; 2) по пахвовій лінії – у місцях виходу на поверхню частин, що проривають; 3) попереду на лінії з'єднання грудини з реберними хрящами – точки відповідають місцю виходу на поверхню передніх частин, що проривають.

*Масаж молочних залоз* (за призначенням). Погладжування, розтирання, переривчаста вібрація, пунктування; при млявій і розтягнутій молочній залозі – рухи від соска до підстави залози, при недостатності секреторної діяльності – від підстави до соска.

*Методичні вказівки*

При масажі шкірних покривів грудної стінки не торкатися молочних залоз, соска.

Уникати енергійних прийомів у місцях прикріплення ребер до грудини.

Доповнювати масажні рухи спеціальними фізичними вправами.

**Контрольні питання:**

1. Перелічите показання до масажу грудей.

2. Охарактеризуйте техніку масажу грудей.

3. Укажіть методичні особливості проведення масажу грудей.