##### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9**

Тема. **МАСАЖ НИЖНІХ КІНЦІВОК**

План

1. Показання до масажу нижніх кінцівок.
2. Техніка масажу нижньої кінцівки.
3. Методичні вказівки.

У нижній кінцівці розрізняють тазовий пояс і вільну нижню кінцівку. Кровопостачання нижньої кінцівки здійснюється системою підвздошної артерії. Лімфатичні судини розташовуються за током кровоносних судин; починаючись із тилу стопи й підошви, вони йдуть від дистальних відділів до проксимальних відділів кінцівки.

Техніка масажу. Положення хворого – лежачи на животі, на спині. Масажні рухи проводять за ходом лімфатичних судин у напрямку до підколінних і пахових лімфатичних вузлів.

*Масаж стопи.* Погладжування – від пальців по тильній поверхні стопи, по передній поверхні гомілки до підколінних лімфатичних вузлів, площинне, що обхоплює, по підошовній поверхні, гребенеподібне, гладження від пальців до п'яти; розтирання – кругове, прямолінійне, гребенеподібне, штрихування; розминання – щипцеподібне, натиснення на підошву; вібрація – пунктування, поколачування, поплескування, струшування, точкова, рухи пасивні й активні.

*Масаж гомілковостопного суглоба.* Погладжування – кругове, площинне; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне, штрихування; розминання – натиснення; вібрація – точкова, рухи пасивні й активні.

*Масаж гомілки.* Погладжування – площинне, обхоплююче, по передній і задній поверхнях, гребенеподібне; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне, пиляння, перетинаня, стругання, штрихування; розминання – поздовжнє, поперечне, натиснення, валяння, розтягання, зрушування; вібрація - струшування, пунктування, поколачування, поляскування, рубання, точкова.

*Масаж колінного суглоба.* Погладжування - кругове, площинне; розтирання - прямолінійне, кругове, зрушування надколінка; розминання – натиснення; вібрація крапкова, руху пасивні й активні.

*Масаж стегна.* Погладжування – по передньої, бічний, задньої поверхням, площинне, що обхоплює, гребнеобразное, гладження; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралевидное, пиляння, перетинання, стругання, штрихування; розминання – розтягання, валяння, поздовжнє, поперечне, натиснення, зрушування (проводити роздільно в області передньої, зовнішньої й внутрішньої груп м’язів); вібрація – струс окремих груп м'язів, пунктування, поколачування, поплескування, рублення, струшування, точкова, струс.

*Масаж сідничних м'язів.* Поглажування – від хрестця, куприка й гребенів підвздошних кісток до пахових лімфатичних вузлів, площинне, обхоплююче, з обтяженням; розтирання – прямолінійне, кругове, спиралеподібне, гребенеподібне, штрихування, стругання, пиляння, перехрещування; розминання – поздовжнє, поперечне, натиснення, зрушування, розтягання; вібрація – струс, пунктування, поплескування, рубання, поляскування, точкова.

*Масаж тазостегнового суглоба.* Спочатку погладжування в ділянці тазу, а потім на ділянці між сідничним бугром і більшим рожном – кругове погладжування й розтирання, штрихування; пасивні рухи; точкові впливи.

***Показання.***При лікуванні захворювань серцево-судинної системи, травмах м'яких тканин, костей, суглобів, периферійних нервів, центральних паралічах.

Завдання й методика масажу визначаються в сполученні з іншими методами лікування.

***Методичні вказівки***

1. Масажу окремих сегментів кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї кінцівки.

1. Масажувати стопу або гомілку окремо не треба.
2. При масажі стегна необхідно масажувати й м'язи тазу.
3. При масажі в області підколінної западини рухи не повинні бути енергійними.
4. На внутрішній поверхні стегна, особливо в паховій ділянці, виключити ударні прийоми й переривчасту вібрацію.
5. Тривалість масажу – від 3 до 15 хв при масажі окремих сегментів і від 5 до 20 хв при масажі всієї кінцівки.

Контрольні питання:

1. Перелічити показання до масажу нижніх кінцівок.
2. Охарактеризуйте техніку масажу нижньої кінцівки.
3. Укажіть методичні особливості проведення масажу.