

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини

МАСАЖ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ

Методичні рекомендації

для студентів з напрямку підготовки

6.010203 «Здоров'я людини»

Маріуполь-2015

УДК 615. 82 (076)
ББК 51.1(4Укр),2я73

Автор: О.Я.Лисецька

Рецензенти:

Клименко Ю.С., кандидат
біологічних наук,
доцент кафедри здоров'я
людини та фізичного виховання
ДВНЗ (м. Слов'янськ)

Зюсь В.М., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент кафедри
фізичного виховання ПДТУ
(м. Маріуполь)

Масаж реабілітаційний : методичні рекомендації / О. Я. Лисецька –
Маріуполь : Видавничий центр МДУ, 2015. – 54 с.

У методичних рекомендаціях висвітлюються теоретичні та практичні засоби заняття з реабілітаційного масажу. Масаж сьогодні успішно застосовується в травматологічній практиці, для лікування очних хвороб, при гінекологічних захворюваннях, для профілактики і лікування широкого спектру внутрішніх хвороб. Методичні рекомендації можуть стати у нагоді студентам, науково-педагогічним працівникам ВНЗ I-IV рівнів акредитації, викладачам, тренерам тощо.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини (протокол № 4 від « 10 листопада » 2015 р.
Розглянуто та рекомендовано до друку згідно рішення Вченої ради факультету (протокол № 4 від « 20 листопада » 2015 р.)

Зміст

ВСТУП	5
1.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ ПОГЛАДЖУВАННЯ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА.....	6
2.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ РОЗТИРАННЯ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА.....	9
3.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ РОЗМИНАННЯ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА.....	12
4.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ ВІБРАЦІЇ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА.....	18
5. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ЗАХВОРИЮВАННЯХ СУГЛОБІВ. АРТРОЗИ І АРТРИТИ ПЛЕЧОВИХ, ЛІКТЬОВИХ, КУЛЬШОВИХ І КОЛІННИХ СУГЛОБІВ....	21
6. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ. ПЛОСКА,КРУГЛА, УВІГНУТА СПИНА. СКОЛПОЗИ РІЗНИХ ВІДДІЛІВ ХРЕБТА. ПЛОСКОСТОПІТЬ.....	22
7. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ТРУБЧАТИХ КІСТОК ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	26
8.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ШИЙНОГО, ГРУДНОГО ТА ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛІВ ХРЕБТА.....	30
9.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ НЕВРИТАХ ЛИЦЬОВОГО НЕРВА. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ НЕВРИТАХ ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	33
10.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ РАДИКУЛІТАХ ШИЙНОГО, ГРУДНОГО ТА ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛІВ ХРЕБТА.....	38
11.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ В РАННІЙ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	42

12.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ У ПІЗНІЙ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	43
13. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ ТА ПОСТІНФАРКТНИХ ХВОРИХ.....	45
14.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ГІПОТОЧНІЙ ТА ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБІ.....	46
15. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ БРОНХІТАХ, ПНЕВМОНІЇ, ПЛЕВРИТАХ, БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ.....	48
Література	54

Вступ

Масаж (від франц. *massage*, *masser* – розтирати, від араб. *mass* – торкатися, мацати) – лікувальний метод, що полягає в дозованій механічній і рефлекторній дії на органи і тканини організму, здійснюваному рукою масажиста або спеціальним апаратом.

Масаж у стародавніх народів застосовувався як широко поширений метод народної медицини. З середини століття масаж отримує наукове обґрунтування. На підставі робіт С. П. Боткіна, В. М. Бехтерева, В. М. Сеченова було показано, що в основі лікувальної дії масажу лежать анатомо-функціональні зв'язки шкіри та підшкірних тканин з різними органами організму. Цим шляхом механічне подразнення поверхні тіла людини викликають рефлекторні зміни в стані внутрішнього органу, що приводять у результаті до його лікування.

Масаж сьогодні успішно застосовується в травматологічній практиці, для лікування очних хвороб, при гінекологічних захворюваннях, для профілактики і лікування широкого спектру внутрішніх хвороб. Вельми поширений масаж в спортивній практиці.

В даний час немає медичної установи (лікарні, клініки, поліклініки), а також установи санаторно-курортного комплексу, де б не застосовувався масаж як ефективний лікувальний метод. Викладання масажу введене у всіх інститутах і технікумах фізичної культури разом з медичними технікумами. Знання масажу є елементом загальної культури суспільства, оскільки цей широко доступний кожному і простий у вживанні лікувальний метод – це одна з найважливіших умов профілактики захворювань і підтримки високого рівня здоров'я людини

1.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ

ПРИЙОМІВ ПОГЛАДЖУВАННЯ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА

Студенти повинні засвоїти:

- Гігієнічні вимоги до приміщення і інвентарю.
- Вимоги до гігієни масажованого.
- Вимоги до гігієни масажиста.
- Протипоказання до масажиста.
- Основні правила проведення масажу.
- Особливості виконання прийомів погладжування

Методика проведення заняття ,зміст заняття

Гігієнічні основи масажу. Гігієнічні вимоги до приміщення (освітлення, вентиляція, температура повітря тощо), інвентарю. Вимоги, що пред'являються до масажиста і масажуємого. Режим роботи масажиста. Показання та протипоказання до масажу.

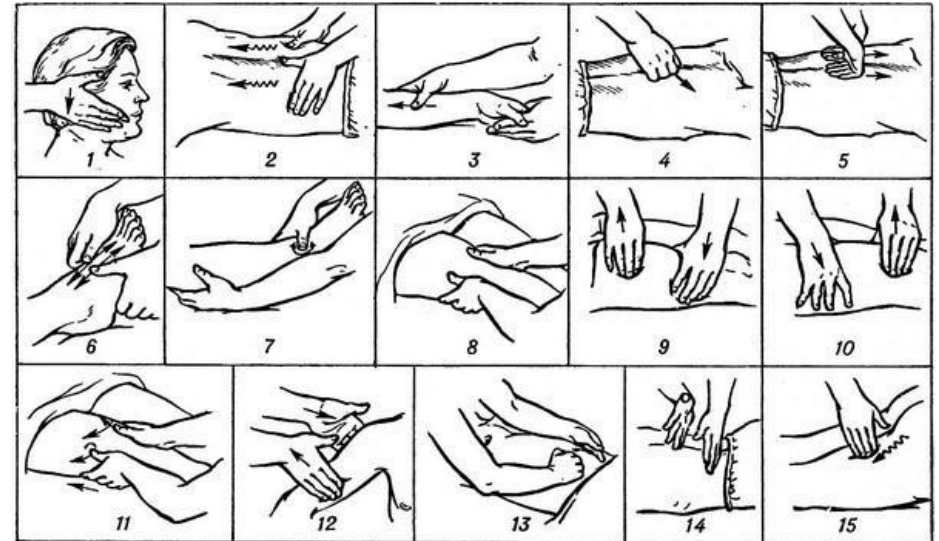
Погладжування : поняття про прийом. Методика і техніка виконання прийомів. Різновиди прийому : погладжування прямолінійне, попереми́нне, зигзагообразне , спіралевидне, комбіноване, концентричне. Освоєння цих прийомів на різних ділянках тіла.

Додаткові прийоми погладжування : однією і двома руками. Особливості виконання прийомів погладжування на різних ділянках тіла. Помилки, що зустрічаються при проведенні прийомів погладжування. Практичне оволодіння прийомами

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача

Прийоми прогладжування:



1-5 - погладжування: 1 - площинне поверхнєве, 2 - площинне глибоке, 3 - обхвачує непереривчасте, 4 - граблеобразное, 5 - прасування; 6 і 7 - розтирання: 6 - поздовжній напрям масажних рухів, 7 - колоподібне напрям масажних рухів; 8-13 - розминка: 8 - непереривчасте - поздовжнє напрям масажних рухів, 9 і 10 - непереривчасте - поперечний напрям масажних рухів, 11 - спиралевидное напрям масажних рухів, 12 - валяння, 13 - накочення; 14 - рубленіє; 15 - непереривиста вібрація

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві.

2.ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ РОЗТИРАННЯ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА

Студенти повинні засвоїти:

- Класифікація масажу. Характеристика гігієнічного, косметичного, спортивного масажу. Призначення їх у спортивних, лікувально-профілактичних та фізкультурно- оздоровчих заходах.
- Види спортивного масажу.
- Особливості виконання прийомів розтирання

Методика проведення заняття

зміст заняття

Класифікація масажу. Характеристика гігієнічного, косметичного, спортивного масажу. Застосування їх у спортивних, лікувально-профілактичних та фізкультурно-оздоровчих заходах.

Види спортивного масажу . Розтирання. Методика і техніка виконання прийому.

Різновиди розтирання : подушечкою і м'язовим бугром великого пальця, подушечками чотирьох пальців однієї руки і з обтяженням, гребенями пальців, зігнутих в кулак, ребром однієї і двох долонь, «пиляння», «щипці» – прямо фалангами зігнутих пальців; прямолінійне, спіралевидно, зигзагоподібно, кругообразно, оволодіння навичками виконання прийому на спині.

Помилки, що зустрічаються при проведенні прийому.

Додаткові прийоми розтирання. Особливості виконання прийому на окремих ділянках тіла, окремих суглобах, зв'язках, фасціях. Помилки, що зустрічаються при виконанні прийому. Послідовність прийомів розтирання в місцях масажу. Практичне оволодіння навичками виконання різновидів прийому.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Техніка виконання розтирання:



Розтирання, розминка подлопаточной області



Розтирання м'язів надпліччя



Розтирання, розминка підставою долоні

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

3. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ РОЗМИНАННЯ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА

Студенти повинні засвоїти:

- Системи масажу. Коротка характеристика фінської, шведської, східної, російської систем масажу.
- Форми масажу. Коротка характеристика сеансу загального масажу, послідовність проведення сеансу масажу по ділянках тіла; чергування прийомів, розподіл часу на масаж окремих областей тіла і прийоми. Коротка характеристика локального масажу.
- Методи масажу. Характеристики ручного масажу і апаратного (вібраційного, пневматичного, гідромасажу, баромасажу, електростимуляційного) масажу.
- Роль цих методів в спортивній практиці. Методика комбінованого (ручного і апаратного) масажу. • Особливості виконання прийомів розминання.

Методика проведення заняття, зміст заняття

Системи, форми, методи, класифікація масажу. Системи масажу. Коротка характеристика фінської, шведської, східної, російської систем масажу.

Форми масажу. Коротка характеристика сеансу загального масажу, послідовність проведення сеансу масажу по ділянках тіла; чергування прийомів, розподіл часу на масаж окремих областей тіла і прийоми. Коротка характеристика локального масажу.

Методи масажу. Характеристики ручного масажу і апаратного (вібраційного, пневматичної, гідромасажу, баромасажу, електростимуляційного) масажу. Роль цих методів в спортивній практиці. Методика комбінованого (ручного і апаратного) масажу. Розминання. Поняття про прийом. Методика і техніка виконання прийому.

Різновиди прийому: ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, поздовжнє, щипцеобразне подушечками пальців і фалангами зігнутих пальців, гребенем кулака, ребром долоні (з обтяженням). Особливості прийому на плоских і рельєфних м'язах. Розминання однією і двома (з обтяженням) руками. Додаткові різновиди прийому: подвійне кільцеве, з перекатом. Особливості виконання прийому - розминка на різних областях тіла і окремих м'язах. Помилки, що зустрічаються при проведенні прийому. Оволодіння навичками виконання різновидів прийому.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Техніка виконання прийому розминання:



ординарне розминання

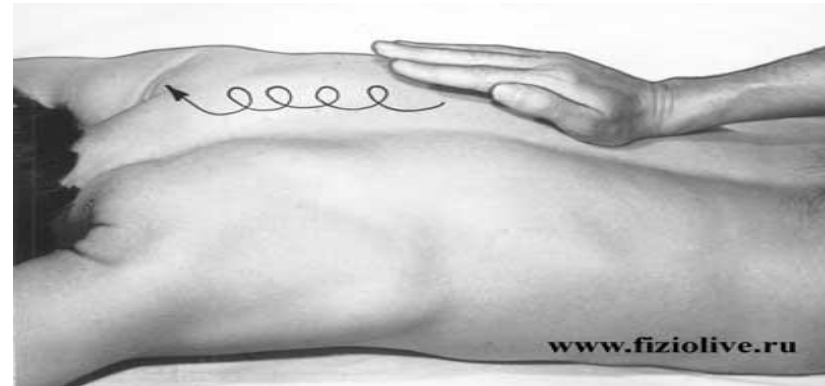


Розминання (подвійне кільцеве) м'язів спини



Розминання великими пальцями паравертебральних областей

15



Розминання (розтирання) підставою долоні



Розминання (поздовжнє) двома руками м'язів стегна

16



Розтирання (сдвигание) м'язів спини



Розминання (валяння) м'язів стегна

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

4. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ І ДОПОМІЖНИХ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ ВІБРАЦІЇ НА РІЗНИХ ЧАСТИНАХ ТІЛА

Студенти повинні засвоїти:

- Попередній масаж.
- Освоєння навичок проведення попереднього масажу.
- Особливості виконання ударних прийомів

Методика проведення заняття, зміст заняття

Попередній масаж. Поняття про попередній масаж і його фізіологічне обґрунтування. Різновиди сеансів попереднього масажу і методика проведення їх: розминочний, зігріваючий, тонізуючий, заспокійливий і мобілізуючий. Особливості попереднього масажу в залежності від виду спорту. Опанування навичками проведення попереднього масажу (стосовно спеціалізації студентів). Масаж при різних передстартових станах. Характеристика передстартових станів: бойової готовності, передстартової лихоманки і передстартової апатії. Причини виникнення несприятливих передстартових станів і методиці масажу в залежності від цих станів. Особливості проведення попереднього масажу при охолодженні і при наявності больових відчуттів. Загальні методичні вказівки при проведенні попереднього масажу. Ударні прийоми.

Методика і техніка виконання прийому.

Різновиди прийому: поплескування, рубління, постукування та інші. Особливості виконання прийому на різних областях тіла. Помилки, що часто зустрічаються при проведенні ударних прийомів. Оволодіння навичками виконання різновидів прийому.

Струшувальні прийоми. Методика і техніка виконання прийомів. Різновиди прийомів: поштовхи, струсування, валяння і вібрація. Особливості виконання прийомів на різних ділянках тіла і в різних положеннях. Поєднання прийомів з іншими прийомами масажу. Помилки, що зустрічаються при проведенні прийомів. Оволодіння навичками виконання прийому.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Техніка прийому вібрація:



Безперервна (лабільна) вібрація великим і вказівним пальцями уздовж паравертебральних областей (в місцях виходу міжреберних нервів)



точкова вібрація

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві.

5. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СУГЛОБІВ. АРТРОЗИ І АРТРИТИ ПЛЕЧОВИХ, ЛІКТЬОВИХ, КУЛЬШОВИХ І КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

Студенти повинні засвоїти:

- показання та протипоказання до масажу
- навички забезпечення правильного положення хворого при масажі
- уміння визначати кордони масажних областей
- уміння підбирати напрямки масажних рухів і масажні прийоми при проведенні реабілітаційного масажу при захворюваннях суглобів.

Методика проведення заняття, зміст заняття

Масаж при захворюваннях суглобів. Основні клінічні прояви запальних і обмінно- дистрофічних захворювань суглобів верхніх і нижніх кінцівок. Принципи лікування. Місце і значення масажу в комплексному лікуванні та реабілітації хворих. Показання та протипоказання до масажу. Застосування різних растирок, мазей і кремів у відновному масажі, їх фізіологічна дія, дозування і методика поєднання з масажем. Рухи. Методика і техніка виконання прийомів.

Різновиди рухів: пасивні, активні, з опором. Особливості виконання прийомів «руху» на різних суглобах. Поєднання рухів з іншими прийомами масажу. Помилки, що зустрічаються при проведенні рухів. Оволодіння навичками виконання прийомів.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві.

6. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ. ПЛОСКА, КРУГЛА, УВІГНУТА СПИНА. СКОЛІОЗИ РІЗНИХ ВІДДІЛІВ ХРЕБТА. ПЛОСКОСТОПІСТЬ.

Студенти повинні засвоїти:

- масаж при порушеннях постави і сколіотичній хворобі
- володіти методикою проведення масажу при порушеннях постави
- володіти методикою проведення масажу при сколіотичній хворобі

Методика проведення заняття, зміст заняття

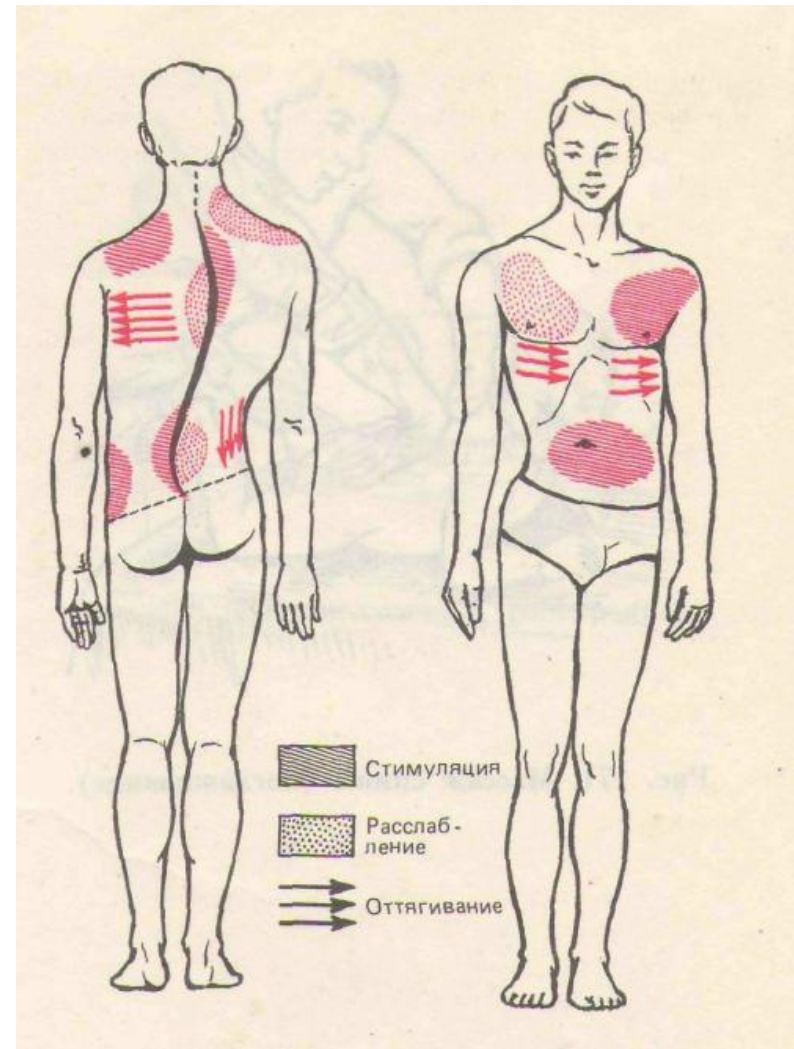
Масаж при порушеннях постави і сколіотичній хворобі. Поняття про поставу . Методика огляду на виявлення порушень постави . Класифікація порушень постави в сагітальній і фронтальній площинах. Особливості проведення масажу при різних видах порушення постави.

Поняття про сколіотичну хворобу. Особливості проведення масажу при різних ступенях сколіотичної хвороби. Особливості поєднання масажу з лікувальною гімнастикою при порушеннях постави і сколіотичній хворобі у дітей в різні періоди, заходи профілактики. Визначати показання та протипоказання до масажу. Скласти план масажу при порушеннях постави та сколіозах. Забезпечити правильне положення хворого при масажі, положення масажиста. Визначати кордони масажуємих областей. Вибрати напрямки масажних рухів. Оптимально підібрати масажні прийоми

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Техніка масажу при порушеннях спини:



Методика: Хворий лежить на животі, масажист стоїть з боку грудного сколіозу

Спочатку проводять загальні погладжування всієї поверхні спини (площинне, обхвачує, граблеобразное, прасування), потім здійснюють седативная, розслаблюючий вплив на верхню частину трапецієподібного м'яза (погладжування, розтирання пальцями - круг, вібрація лабільна непереривиста), виробляють розтирання, розминку, вібрацію на узвишші в області грудного сколіозу (гребнеобразное розтирання, биття, рубленіє, розминка щипцеобразное по довгих м'язам спини); всі прийоми з метою тонізації, стимуляції, проводити локально. Після цього масажують область поперекової увігнутості (всі прийоми на розслаблення, розтягування, впливати седативно - погладжування, розтирання, вібрація тільки лабільна, непереривиста).

Хворий повертається на лівий бік. У цьому положенні виробляють прийоми відтягування за правий клубовий гребінь. Після цього хворий лягає на живіт. Продовжують масаж області сколіозу в поперековому відділі, в області опуклості (всі прийоми стимуляції, тонізації - розминка, вібрація переривчаста, всі різновиди для зміцнення м'язового валика). Потім проводять розслаблення і розтягування подлопаточной області (лівої лопатки), звертаючи увагу на міжребер'я (граблеобразное погладжування, розтирання, вібрація лабільна), відтягування лівого кута лопатки від угнутості хребта, стимуляція і тонізація надпліччя, м'язів над лівою лопаткою, верхньої частини трапецієподібного м'яза (розтирання, розминка, вібрація переривчаста, а також ударні прийоми)

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві.

7.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ТРУБЧАТИХ КІСТОКВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК

Студенти повинні засвоїти:

- види травматичних ушкоджень кісток верхніх і нижніх кінцівок
- методику відновного масажу при переломах трубчатих кісток верхніх і нижніх кінцівок

Методика проведення заняття, зміст заняття

Поняття про травму. Періоди лікування, показання і протипоказання до проведення масажу. Особливості виконання різних видів масажу на етапах лікування та реабілітації хворих.

Масаж при пошкодженнях м'яких тканин, зв'язкового апарату, суглобів. Проведення масажу з урахуванням розладів лимфо- і кровообігу. Масаж при пошкодженнях кісток.

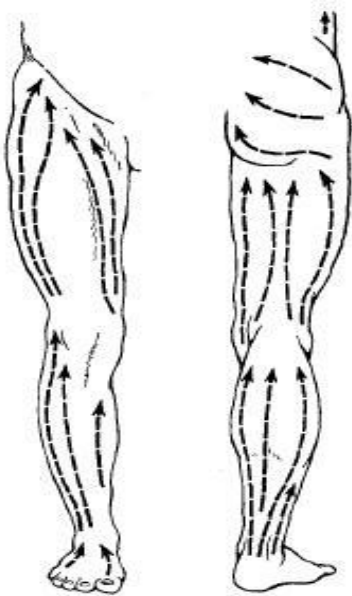
Періоди лікування переломів, особливості проведення масажу при різних способах іммобілізації. Значення масажу та лікувальної гімнастики в реабілітації хворих з ушкодженнями кісткової системи.

Скласти план масажу при переломах кісток верхніх і нижніх кінцівок. Забезпечити правильне положення хворого при масажі, положення масажиста. Визначати кордони масажуємих областей. Вибрати напрямки масажних рухів. Оптимально підібрати масажні прийоми.

Методичні вказівки

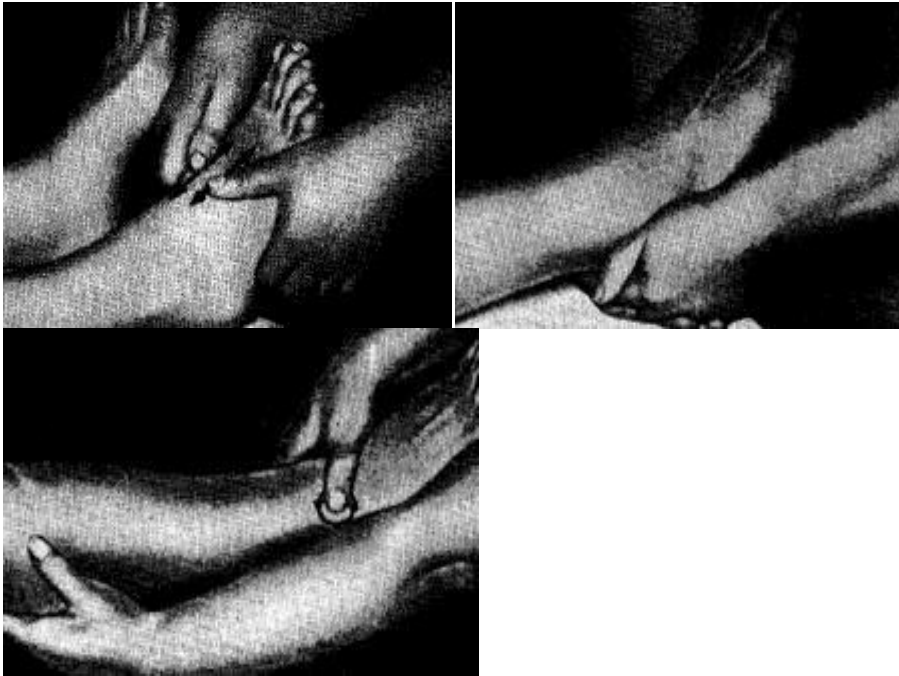
Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Методика виконання масажу при переломах нижніх і верхніх кінцівок:



Ранній масаж починають з 2-3-го дня після репозиції. Масажувати хвору кінцівку можна як у гіпсовій пов'язці, так і при накладеному скелетному витягненні. При накладеній на кінцівку гіпсовій пов'язці рекомендується вібраційний (за допомогою апарату) рефлекторно-сегментарний масаж, який виробляють у відповідній рефлекторній області, що відповідає області поперекового відділу хребта - сегмента L2-L5.

З прийомів ручного масажу застосовують поперемінно неперервчасте й переривчасте погладження в доцентровому напрямку. Після зняття гіпсової пов'язки не слід в перші дні виробляти енергійний або тривалий масаж. Зважаючи на наявність набряку кінцівки слід починати з легкого відсисаючого масажу у напрямку від периферії до центру. Потім після зменшення набряку переходять до переривчастого поглаживання за типом зигзагоподібних рухів, уникаючи місця перелому кісточок.



Через 2 тижні після зняття гіпсу виробляють обхвачує переривчасте погладжування, при якому руки рухаються у напрямку один до одного. Через місяць після зняття гіпсової пов'язки починають площинне глибоке погладжування, а потім охоплює, непереривчасте, переривчасте погладжування, легке лущування, непереривчасте розминка в поздовжньому, круговому напрямку і, нарешті, активну мобілізацію гомілковостопного суглоба. Всі ці способи масажу комбінують з елементами фізичної культури та лікувальної гімнастики. На відновлення функцій гомілковостопного суглоба гарне вплив робить поєднання масажу з грязелікуванням, апаратною фізіотерапією і механотерапією.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві.

8.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ШИЙНОГО, ГРУДНОГО ТА ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛІВ ХРЕБТА

Студенти повинні засвоїти:

- види травматичних пошкоджень хребта
- методику відновного масажу при переломах шийного, грудного та поперекового відділів хребта
- уміння поєднувати масаж з лікуванням положенням, активними і пасивними вправами, фізіотерапевтичним лікуванням

Методика проведення заняття, зміст заняття

Анатомічні особливості будови різних відділів хребта, основні клінічні прояви переломів шийного, грудного та поперекового відділів хребта. Основні клінічні прояви уражень центральної та периферичної нервової системи при травмах хребта. Значення масажу та лікувальної гімнастики в комплексному лікуванні переломів хребта. Показання та протипоказання до застосування масажу.

Скласти план масажу при переломах шийного, грудного та поперекового відділів хребта. Забезпечити правильне положення хворого при масажі, положення масажиста. Визначати кордони масажуємих областей. Вибрати напрямки масажних рухів. Оптимально підібрати масажні прийоми.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

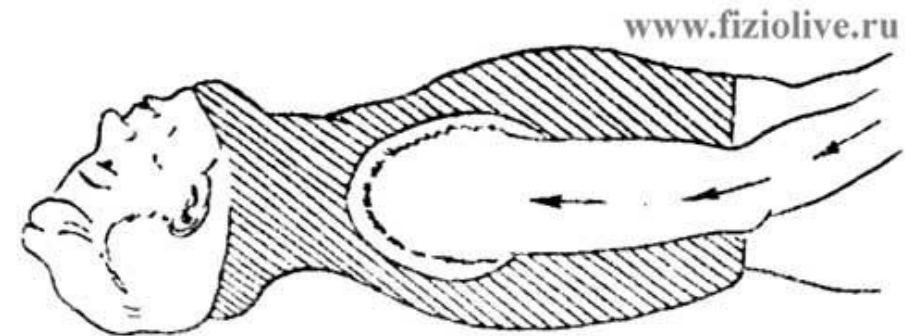
Масаж при переломах поперечних і остистих відростків хребців

Переломи поперечних відростків зустрічаються майже виключно в області L1 - L4, а остистих - на C7 або Th1.

Відзначаються припухлість, різка болочість, що локалізується в області остистих відростків при їх пошкодженні або з боків останніх при переломах поперечних відростків.

Болі посилюються при активному бічному нахилі тулуба у бік ушкодження і при пасивному - в протилежну.

Лікування включає вкладання хворого на ліжко зі щитом на 2-3 тижнів



Завдання масажу: надати знеболююче і розсмоктуючу дію, викликає глибоку гіперемію тканин, поліпшити крово- і лімфоток, сприяти якнайшвидшому відновленню функції хребта.

Методика масажу

Спочатку проводять попередній масаж, що включає площинне погладжування спини, розминка бічних поверхонь спини.

Потім надають вплив на паравертебральні області хребта за допомогою розтирання підставою долоні, кінчиками пальців, фалангами зігнутих пальців.

У місці травми не рекомендується застосовувати інтенсивні прийоми.

Закінчують масаж загальним погладженням всієї спини.

Тривалість масажу 10-15 хв.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві.

9. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ НЕВРИТАХ ЛИЦЬОВОГО НЕРВА. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ НЕВРИТАХ ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК

Студенти повинні засвоїти:

- захворювання периферичної нервової системи
- методику масажу при невротії лицьового і трійчастого нервів
- методику масажу при невритах верхніх і нижніх кінцівок

Методика проведення заняття, зміст заняття

Основні клінічні прояви уражень периферичної нервової системи при травмах. Аналіз стану м'язів і рухових функцій. Значення масажу та лікувальної гімнастики в комплексному лікуванні та реабілітації хворих. Особливості підготовки до масажу при млявих паралічах. Роль вихідних положень, види і методики масажу, які використовують при лікуванні.

Особливості поєднання масажу, пасивних і активних вправ при ураженнях периферичної нервової системи.

Показання та протипоказання до застосування масажу.

Скласти план масажу при невритах лицьового нерва. Забезпечити правильне положення хворого при масажі, положення масажиста. Визначати кордони масажуємих областей. Вибрати напрямки масажних рухів. Оптимально підібрати масажні прийоми. Скласти план масажу при невритах верхніх і нижніх кінцівок і оптимально підібрати масажні прийоми

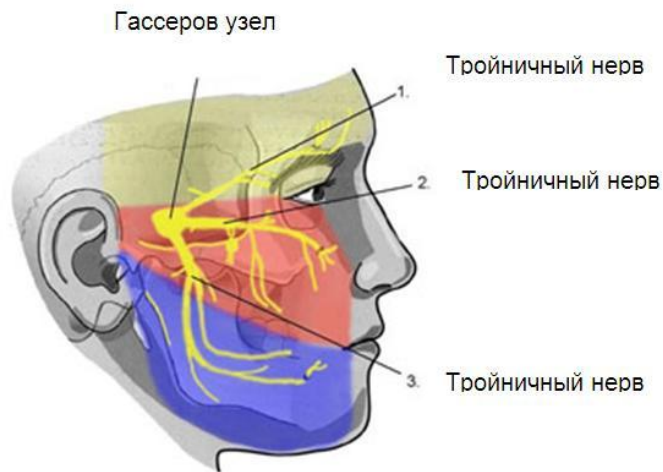
Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Техніка масажу при невритах лицьового нерву:

1. З чисто вимитими руками хворий всідається перед дзеркалом і починає масаж чола. Рухи повинні бути легкими, поверхневими, площинними, що не викликають почервоніння шкіри чола.
2. Потім проводять масаж області очниць, при цьому треба дивитися вниз, закрити очі (на хворій стороні закрити очей долонною поверхнею 2-3 пальців). Почати масаж від внутрішнього кута ока до зовнішнього і далі до привушної області.

3. Далі виробляємо масаж області носа: починаємо з крил носа і масажуючи до привушної області.
4. Масаж околоротовой області: від середини рота до кута щелепи.
5. Масаж підборіддя (також починається від середини підборіддя до кута щелепи).
6. Масаж області шиї (по передній поверхні).
7. Потім проводять рухи голови вперед, назад, вправо, вліво.
8. Для осіб молодого і середнього віку - кругові рухи головою.



Усунення больових відчуттів

Масаж при невриті и невралгіях сприяє зменшеності больових відчуттів, а такожє Усунення вегетативних и чутливих розладів. Такі масажні маніпуляції, як розтірання и погладжування роблять відволікаючу дію, что сприяє зменшеності болю. Крім того, курс масажу при невриті є своєріднім Тренування тактильних и больових аналізаторів, что виробляти до поступового зниження їх чутливості І, як наслідок, зменшеності болю.

Зазначімо, что нервова система людини по-різному реагує на масаж. У залежності від інтенсивності больових відчуттів І ступеня Ураження нерва лікар-масажист підбірає силу, ШВИДКІСТЬ и длительность виконан маніпуляцій. Чім довше длительность масажного впливу на патологічній ділянці, тім більше релаксуючий ефект від процедури.

Поліпшення кровообігу

Масажні маніпуляції при невритах и невралгіях сприяють поліпшенню артеріального кровообігу, а такожє зменшеності застійних явищ у венах и Посилення обмінних процесів. Під дією масажу прискорюється циркуляція крови в Судіно, что виробляти до Посилення розпадах білкових молекул и жирів. Ці Зміни призводять до розсмоктування продуктів запаленою, покращує трофіку тканин і відновлює провідність нерва.

Особливості масажу у відновній період

При невритах розрізняють Ранній відновній (2-20 доби), пізній відновній (20-60 діб) і резидуальна (понад 60 днів) періоді. Если хворому проводять операція на нервах, то Межі всех відновлювальних періодів подовжуються.

Наприклад, при оперативному лікуванні невриту Ранній відновлювальній період может тривати до 40 днів; пізній - до 4 місяців; резидуальна - до 3 років.

Масаж при Ранн відновлювальному періоді

При Ранн відновлювальному періоді хворому необхідно створити оптимальні умови для Відновлення Функції нерва. Досягається це за допомогою лікування положенням і масажем. З допомогою шин та спеціальних укладок »вдається уникнути перерозтягнення ослаблених м'язів.

При периферично паралічах необхідно диференційоване Вплив масажу на м'язи. Необхідно Дотримуватись сегментарно-рефлекторний характер впливу, Суворов дотримуючись Дозування інтенсивності.

Крім погладжуючого і розтіраючого масажу, при невритах сприятливий Вплив апаратний масаж, при якому здійснюється вібраційний Вплив на необхідні ділянки. Також застосовується Віхрова і струменевий підводний масаж, Який поєднує в Собі позитивний Температурний Вплив теплої води і її механічний Вплив на тканини.

Особливості масажу при пізньому відновлювальному періоді

У пізній відновній період лікування невритів носить дозований характер. При цьому, чим глибшому Ураженні, тим більше годині витрачається на лікувальні процедури, в тому числі і масаж.

При пізньому відновлювальному періоді масаж та патенти Проводити диференційовано в залежності від локалізації Ураження м'язів. Для ослаблення м'язів та патенти більш інтенсивне масування, а для розслабленого їх антагоністів застосовуються

Прийоми погладжування і розтірання. Масаж поєднують з лікуванням і фізіотерапевтичними процедурами.

Масаж при резидуально періоді

Во время резидуального ПЕРІОДУ хворому призначається 15-20 сеансів масажу з повторенням курсу через 2-3 Місяці. В цей період значний збільшується Кількість спеціальних вправ, необхідних для Тренування побутових і ПРОФЕСІЙНИХ навичок

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

10.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ РАДИКУЛІТАХ ШИЙНОГО,ГРУДНОГО ТА ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛІВ ХРЕБТА

Студенти повинні засвоїти:

- техніку й методику проведення масажу при шийно-грудному, попереково-крижовому радикулітах

Методика проведення заняття, зміст заняття

Масаж при шийно-грудному радикуліті.

Завдання масажу: стимулювати крово і лімфообіг в області спини, шиї, руки; сприяти зменшенню болю; знизити тонус в м'язах спини, шиї; призупинити гіпотрофію м'язів руки, а надалі збільшити силу м'язів.

Методика масажу наступна:

1. Масаж спини.
2. Масаж шиї.
3. Масаж потиличної області голови.
4. Масаж грудей.
5. Масаж руки на боці ураження

Масаж при попереково-крижовому радикуліті.

Завдання масажу: стимулювати крово і лімфообіг в поперековій області та кінцівках; сприяти зменшенню болю; зміцнити гіпотрофічні м'язи задньої поверхні стегна, гомілки і сідничних м'язів; знизити тонус напружених довгих м'язів спини.

Методика масажу:

1. Масаж спини.
2. Масаж тазової області.
3. Масаж поперекової області.
4. Масаж нижньої кінцівки на стороні ураження.

Методичні вказівки

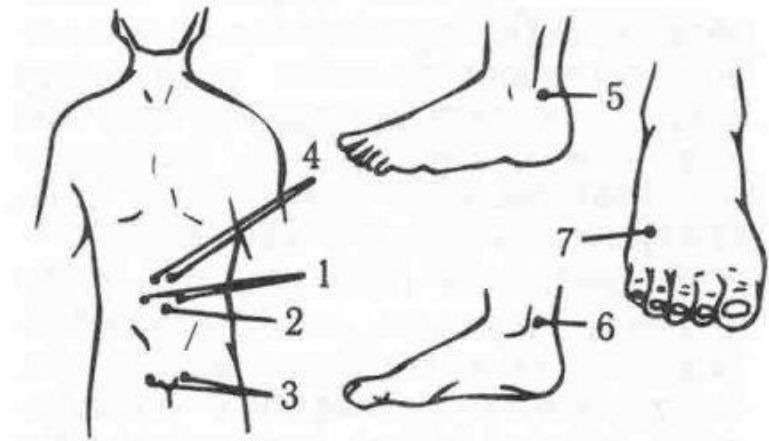
Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Точковий масаж

Точковий масаж покликаний надавати певний вплив на окремі точки організму, які відповідають за ті чи інші функції.

Точки на тілі розташовані там, де максимально наближене до поверхні знаходяться нерви.

Вплив на ці ділянки дозволяє передавати сигнали до органів і тканин за допомогою натискання, рефлекторно, через спинний мозок до хребта.



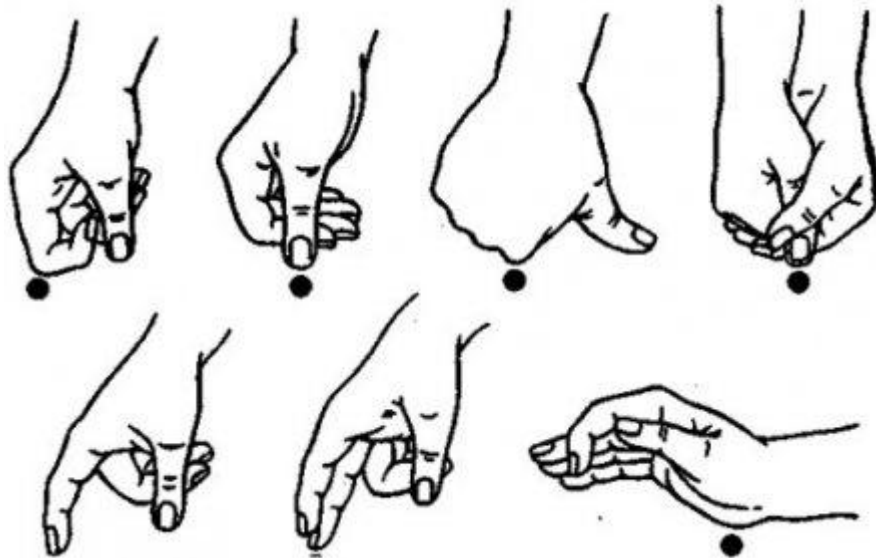
Точки для массажа при радикулите

Такий масаж застосовується при радикуліті, коли:

- є гостра стадія радикуліту;
- точно визначені точки впливу, які розташовані за певною схемою.

Вплив на точку повинно тривати не більше 4 хв.
Основна спрямованість точкового масажу - розслаблення мускулатури, яка знаходиться в гіпертонусі.

Основними точками впливу на спині є точки, розташовані вздовж хребта, в місцях виходу спинномозкових нервів.



Спочатку масажист знаходить необхідну точку, потім виробляє «вгвинчування» пальця за годинниковою стрілкою в точку впливу. Затримуючись на 1-3 сек в глибині точки, масажист починає «вигвинчувати» палець.

Це дія повторюється кілька разів. Один такий прийом триває близько 15 секунд.

Для стимуляції атрофованих м'язів необхідно виконувати той же прийом, але тільки швидше, з більшим натиском і різким відривом пальця.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

11. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХ В РАННІЙ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Студенти повинні засвоїти:

- методику проведення масажу при наслідках порушення мозкового кровообігу
- техніку й методику масажу постінсультних хворих в ранній відновлювальний період

Методика проведення заняття, зміст заняття

Масаж постінсультних хворих в ранній відновлювальний період.

Завдання масажу: попередити ускладнення, зумовлені вимушеним тривалим перебуванням хворого у ліжку, знизити рефлекторну збудливість спастичних м'язів, послабити м'язові контрактири, активувати розтягнені атрофовані м'язи, сприяти відновленню рухових функцій та трофічних порушень, зменшити синкінезії, покращити координацію рухів.

План масажу.Починають з масажу здорових кінцівок, потім в процедуру включають масаж паретичних кінцівок. Для відновлення функції верхніх кінцівок масажу підлягають також паравертебральні зони шийних і грудних хребців, надлопаткові, дельтоподібні, підключичні ділянки, задня та бічні поверхні шиї. Для відновлення функції нижніх кінцівок поперекові, крижова, сідничні ділянки. За показаннями проводять масаж голови, грудної клітки, живота.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

12.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПОСТІНСУЛЬТНИХ ХВОРИХУ ПІЗНІЙ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Студенти повинні засвоїти:

- методику масажу постінсультних хворих у пізній відновлювальний період

Методика проведення заняття ,зміст заняття

Масаж постінсультних хворих у пізній відновлювальний період.

У пізній відновний період та період залишкових порушень рухових функцій масажують відповідні паравертебральні зони, нижні кінцівки (включаючи тазовий) і верхні кінцівки (включаючи грудний пояс). При масажі паретичних кінцівок їх згинальні та розгинальні поверхні масажують диференційовано. Тривалість процедури масажу повинна збільшуватись поступово: спочатку - 5-10 хв, потім її доводять до 15-20 хв. Якщо призначають масаж верхніх та нижніх кінцівок, то одного дня проводять масаж верхніх, другого - нижніх кінцівок з їх паравертебральними та рефлексогенними зонами. Курс лікування - не менше 25-30 процедур. Масаж необхідно використовувати тривалий час і з перервами між курсами лікування не менше 10-12 днів.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

13.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯТА ПОСТІНФАРКТНИХ ХВОРИХ

Студенти повинні засвоїти:

- методику масажу при ішемічній хворобі серця та постінфарктних хворих.

Методика проведення заняття, зміст заняття

Масаж при ішемічній хворобі серця.

Завдання масажу: нормалізувати функціональний стан соматичної та вегетативної нервової системи, покращити коронарний кровообіг, активізувати обмін речовин та трофічні процеси в тканинах, підвищити функціональні можливості організму та стійкість його до негативного впливу факторів зовнішнього середовища (психоемоційні напруження, переохолодження та ін.). План масажу: масаж спини, вплив на паравертебральні зони хребців, масаж задньої та бічних шийних ділянок, передніх та бічних ділянок грудної клітки, верхніх кінцівок.

Масаж у період стаціонарного лікування інфаркту.

План масажу: масаж нижніх кінцівок, верхніх кінцівок, грудної клітки, живота, спини, сідничних ділянок.

Масаж у відділенні реабілітації після інфаркту.

План масажу: масаж спини, бічних та передніх ділянок грудної клітки, верхніх та нижніх кінцівок.

Масаж на поліклінічному етапі лікування після інфаркту.

План масажу: масаж паравертебральних зон хребців, задньої та бічних шийних ділянок, передньої та бічної поверхонь грудної клітки, верхніх кінцівок.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

14.ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ ГІПОТОЧНІЙ ТА ГІПЕРТОНІЧНІЙ ХВОРОБІ

Студенти повинні засвоїти:

- методику масажу при гіпоточній та гіпертонічній хворобі

Методика проведення заняття, зміст заняття

Масаж при гіпотонічній хворобі.

Завдання масажу: нормалізувати функціональний стан соматичної та вегетативної нервової системи, покращити нервово-психічний статус та стійкість організму до негативного впливу факторів зовнішнього середовища; прискорити видужання від захворювань, що сприяють зниженню артеріального тиску; сприяти ліквідації клінічних проявів захворювання. Показання до призначення масажу: нейроциркуляторна дистонія за гіпотонічним типом, симптоматична гіпотонія. План масажу: масаж комірцевої зони, паравертебральних та рефлексогенних зон іннервації, спинномозкових сегментів, ділянки таза, нижніх кінцівок, живота.

Масаж при гіпертонічній хворобі.

Завдання масажу: покращити функціональний стан соматичної та вегетативної нервової системи, знизити збудливість нервово-м'язового апарату судинної стінки, зменшити венозний застій, підвищити стійкість організму до негативного впливу факторів зовнішнього середовища, сприяти зниженню артеріального тиску. Показання до призначення масажу: гіпертонічна хвороба I-II стадії при відсутності судинних кризів та виражених явищ атеросклерозу судин головного мозку, серця, нирок. Протипоказання: гіпертонічна хвороба III стадії, виражений атеросклероз судин головного мозку, нирок, серця, небезпека тромбоемболічних ускладнень, гіпертонічний криз та загальні протипоказання. План масажу: масаж паравертебральних зон шийних та верхньогрудних хребців, комірцевої зони, голови, живота.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

15. ТЕХНІКА І МЕТОДИКА МАСАЖУ ПРИ БРОНХІТАХ, ПНЕВМОНІЇ, ПЛЕВРИТАХ, БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ

Студенти повинні засвоїти:

- методику масажу при бронхітах, пневмонії та плевритах
- методику масажу при бронхіальній астмі

Методика проведення заняття, зміст заняття

Масаж при гострих і хронічних бронхітах та пневмонії.

Завдання масажу. Сприяти: нормалізації функціонального стану соматичної та вегетативної нервової системи, нервово-психічного стану, сну, тону дихальної мускулатури; відновленню і поліпшенню лімфо-, кровообігу, тканинного метаболізму, дренажної функції бронхів та всієї роботи дихального апарату, нормального стереотипу дихання; посиленню дії медикаментозних засобів; прискоренню розсмоктування ексудату та інфільтратів; зменшенню об'єктивних проявів хвороби, зниженню сенсibiliзації організму;

відновленню фізичного здоров'я хворих. План масажу: ділянка спини, комірцева зона, передня та бічні ділянки грудної клітки, за показаннями - масаж ділянок живота, голови, носа, приносних ділянок.

Методичні вказівки

Демонстрація викладачем. Практичне відпрацювання прийомів один на одному з одночасним контролем з боку викладача.

Методика масажу при бронхіті.

У положенні хворого лежачи на животі (ножний кінець піднятий) масажують спину, застосовуючи погладження, розтирання, розминка, потім роблять розтирання межреберий.

Масаж грудної клітини виконують в положенні хворого лежачи на спині.

Спочатку роблять площинне і обхвачує погладження грудної клітини (ноги зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах), потім розтирання межреберий, розминка грудних м'язів, вібрацію грудної клітки.

При розтиранні межреберий руки масажиста розташовуються паралельно ребрах і ковзають від грудини до хребетного стовпа.

При масажі різних відділів грудної клітки руки масажиста спочатку знаходяться на нижнебоковому відділі її (ближче до діафрагми), а під час видиху рухаються до грудини (до кінця видиху стискають груди).

Потім масажист переносить обидві руки до пахвових ямок і виконує ті ж рухи.

Такі прийоми слід проводити протягом 2-3 хв.

Рух діафрагми і здавлювання нижніх ребер на видиху покращують вентиляцію нижніх часток легенів.

На ніч рекомендується на грудну клітку зробити компрес з розігріваними мазями (фіналгон, дольпик або слонц).

Тривалість масажу 15-20 хв.

Методика масажу при пневмонії

Методика проведення масажу після гострого запалення легенів зводиться до різних видів рухів:

погладження;

розтирання;

розминання;

постукування.

Послідовно масажують спочатку передню частину грудної клітки, за винятком області молочних залоз у жінок і ареоли у чоловіків, потім спину, шию і знову передню поверхню грудей. Всі рухи повинні бути спрямовані по ходу лімфовідтоку до пахвових западин. Все це можна робити самостійно руками або за допомогою спеціальних пристосувань.

Виділяють такі основні види масажу:

дренажний;

баночний;

медовий;

вібраційний

Дренажний масаж при пневмонії

Цей вид процедур є найпопулярнішим при пневмонії, так як простий у виконанні і ефективний. Головними завданнями дренажних фізіопроцедур є:

попередження розвитку і зменшення вираженості спайкового процесу;

відновлення рухливості грудної клітки;

запобігання емфізематозних змін.

Процедура протипоказана при наявності плевриту, важких захворюваннях серцево-судинної системи, утвореннях у грудній клітці, гострих гнійних процесах, бронхоспазмах, захворюваннях шкіри.

Методика включає різні погладження за загальною схемою з додаванням області носогубних складок. Доповнювати його можна вібраційним масажем - ритмічні постукування по передній, задній і бічних поверхнях грудної клітки.

Баночний масаж при пневмонії

Проводять баночний масаж після пневмонії за допомогою спеціальних медичних банок. Ефект заснований на властивостях вакууму, який створює «присмоктуються» ефект, тим самим покращуючи приплив крові. Застосовувати його можна тільки в період реконвалесценції, для боротьби із залишковими явищами.

Методика проведення баночних фізіопроцедур

змазування спини оливковою олією або спеціальним кремом;

установка банок з використанням гарячого повітря, для створення вакууму;

переміщення банок в різних напрямках, не відриваючи від шкіри.

Після банкового масажу необхідно вкрити спину теплим рушником і ковдрою мінімум на 20-30 хвилин.

Медовий масаж

Цей вид фізіопроцедур активно використовується як у професійних масажних салонах, так і вдома. Розтирання з натуральним медом дуже корисні для відновлення лімфодренажу. А розігрівальний ефект від процедури сприяє поліпшенню кровообігу в тканинах. До проведення необхідно переконається у відсутності алергії на компоненти меду.

Методика виконання досить проста, але слід враховувати, що процедура хвороблива, при неправильному виконанні можуть залишатися синці, синці.

На спину наносять невелику кількість теплого меду і виробляють поплескують руху. Маніпуляції повторюють до тих пір, поки рука прилипає до поверхні шкіри. Після повного висихання, витирають теплим мокрим рушником або відразу накривають теплою ковдрою.

Вимити спину можна через годину після процедури. Курс зазвичай складається з 7-10 сеансів, що проводяться через день.

Самостійна робота. Форма звітності

Закріплення прийомів масажу. Демонстрація прийомів викладачеві

Список літератури

Базова _____

1. *Бирюков А. А.* Лечебный массаж : [учеб.для студентов высших учеб. Заведений] / А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. *Бирюков А. А.* Спортивный массаж : [учеб.для студ. высш. учеб. заведений] /А. А. Бирюков. – М. : Академия, 2006. – 576 с.
3. *Васичкин В.И.* Энциклопедия массажа. – М.: АСТ- ПРЕСС, 2001. – 656 с.
4. *Дубровский В.И.* Массаж: Учеб. для сред. и высш.учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центрВЛАДОС, 2001. – 496с.
5. *Куничев, Л.А.* Лечебный массаж: практическое руководство / Л. А. Куничев. – К.: Вишашкола, 1984. – 280 с.
6. *Мухін В.М.* Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 2-ге вид., переробл. та доповн. –К.: Олімпійська література, 2005. – 422 с.
7. *Мухін В.М.* Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та доповн. –К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
8. *Степашко М.В.* Массаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.
9. *Фокин В.Н.* Полный курс массажа: Учеб.пособие. – М.: ФАИР-Пресс, 2004. – 512 с.
10. *Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. С.Н. Попова.* – Ростов-н/Дону: Феникс, 2004. – 608 с.

1. *Белая Н. А.* Массаж лечебный и оздоровительный. – М.: Т-Око, 1994. – 270 с.
2. *Белоголовский Г.Г.* Анатомия человека (для массажистов). Изд-во ЙОКНЕАМ ИЛЛИТ, 2007. – 635 с.
3. *Вербов А. Ф.* Основы лечебного массажа. 5-е изд. – М.: Медицина, 1966. – 303 с.
4. *Васичкин В. И., Васичкина Л. Н.* Методики массажа / В.И. Васичкин, Л.Н. Васичкина М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2000. – 384 с.
5. *Глязер О., Далихо В. А. (Glaser O., Dalico W.A.)* Сегментарный массаж / Пер. с нем. – М.: Медицина, 1965. – 124 с.
6. *Залесова Е.Н.* Массаж от А до Я. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Изд-во АСТ»; 2000. – 400 с.
7. *Исаев Ю.А.* Сегментарно–рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. Киев: Здоровья, 1993. – 320 с.
8. *Еремушкин М.А.* Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Справочное пособие. – СПб.: Наука и техника, 2010. – 192 с.
9. *Еремушкин М. А.* Медицинский массаж. Теория и практика. — СПб.: Наука и техника, 2009. – 544 с.
10. *Епифанов В. А.* Массаж: Учебное пособие. М.: ММСИ, 1997. – 166 с.
11. *Креймер А. Я.* Вибрационный массаж при заболеваниях нервной системы. – Томск: Изд. Томск. универ., 1988. – 319 с.

12. *Лечебный классический массаж. Приемы, планы массажа отдельных частей тела / И.Н. Макарова, В.В. Филина.* – 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. Триада-Х, 2006. – 88 с.

13. *Тюрин А. М.* Массаж традиционный и нетрадиционный. – СПб.: Сирин, 1992. – 158 с.

14. *Трипольская И. Л.* Соединительнотканый массаж. Учебное пособие / И.Л. Трипольская, Н.В. Чаплыгин. – М.: АНМИ, 1999. – 176