

КЛАСИЧЕСКИ МАСАЖ

1. Изходно положение за масаж на отделните части на тялото.
2. Общ класически масаж (последователност и продължителност на масажа на отделните части на тялото).
3. Масаж на гръб, лумбална област, долни крайници,
4. Масаж на коремна област, гръден кош, горни крайници,
5. Масаж на глава и шия, масажна яка.

ЧАСТИ НА ТЯЛОТО, ОБРАБОТВАНИ ПРИ МАСАЖ

Масаж на тялото от и.п. ЛЕГ

Масаж на гръб

Масаж на лумбо-сакрална
област

Масаж на долни крайници
(задна повърхност)



Масаж на тялото от и.п. ТИЛЕН ЛЕГ

Масаж на гръден
кош и гръдни
органи

Масаж на корем и
коремни органи

Масаж на горни
крайници

Масаж на долни
крайници (предна
повърхност)



Масаж от и.п. СЕДЕЖ (глава и шия)

Масаж на окосмената
част на главата

Масаж на лице и шия

Масажна яка

МАСАЖ НА ГРЪБ

Масажното поле обхваща участъка над глутеалната мускулатура до окосмената част на главата и от лявата до дясната аксиларна линия (*лумбална област, гръбна повърхност на гръдния кош, дорзална повърхност на раменния пояс и врата*).

Изходното положение на болния е **лег** (по корем) с възглавничка под гръдния кош (2-5 см) и валяче под глезените за максимална релаксация. Горните крайници са отпуснати до тялото с длани, сочещи нагоре. Болният е покрит до лумбалната област. Масажистът е прав.

Последователността на обработване на отделните части е лява и дясна половина по гръбначния стълб, лумбална област, врат. Масажът на гърба има рефлекторно влияние върху ЦНС и вътрешните органи (зони на Захарин-Хед).

Голямото масажно поле е предпоставяка за използването на всички масажни похвати, като се следва последователността от поглаждане, разтриване, омачкване, ударни похвати и вибрация. Следват се регионалните лимфни възли.

МАСАЖ НА ЛУМБО-САКРАЛНА ОБЛАСТ

Тази област може да се отдели в самостоятелно масажно поле (глутеална и лумбо-сакрална), поради честите увреди и многобройните оплаквания (лумбо-сакрален радикулит, блокажи на интервертебрални и сакро-илиачни стави).

Изходното положение е лег с малка възглавничка под корема (за изглаждане на лумбалната лордоза) с горни крайници до тялото и валяче под глезените. Масажистът е прав при обработване на далечната страна и седнал при работа върху близката страна на пациента.

Масажът започва с поглаждане като се следват регионалните лимфни възли, следва разтриване, омачкване, ударни и вибрационни техники. Поради голямата мускулна маса на глутеусите могат да се прилагат разнообразни масажни похвати.

Масажът в тази област има рефлекторно въздействие върху органите в малкия таз и сакралния сплит.

МАСАЖ НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ

И.П. ЛЕГ
(задна повърхност)

Ходило

Глезенна става

Подбедрица

Колянна става

Бедро

Тазобедрена става

И.П. ТИЛЕН ЛЕГ
(предна повърхност)

Стъпало

Глезенна става

Подбедрица

Колянна става

Бедро

МАСАЖ НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ ЗАДНА ПОВЪРХНОСТ НА ДОЛЕН КРАЙНИК

Първо се прави щателен оглед на крайниците (кожа, съдове, стави, мускули).

Масажът започва по задната повърхност на крайниците от и.п. лег.

Поставя се валяче под глезените и се обработва целия крайник по дължина с похватите поглаждане и разтриване, след което се преминава на отделните сегменти, които се обработват по отделно с останалите похвати.

МАСАЖ НА ХОДИЛО

- Масажистът работи прав от късата страна на кушетката.

- Прилагат се похватите поглаждане, разтриване, омачкване и ударни.

- Характерно за обработването на тази област е ветрилообразното поглаждане (**горно и долно ветрило**) на метатарзалните пространства.

МАСАЖ НА ГЛЕЗЕННА СТАВА

- Започва се с концентрично поглаждане и кръгообразно разтриване на зоните около малеолите.

- Особено внимание се обръща на ахилесовото сухожилие.

- При контрактура (скъсено ахилесово сухожилие) е показано извършване на пасивни движения във всички равнини.

МАСАЖ НА ПОДБЕДРИЦА

- Обхваща ахилесовото сухожилие и триглавия подбедрен мускул.

- Прилагат се похватите, поглаждане, разтриване, омачкване, ударни и вибрация.

- Обръща се внимание на изцеждащите похвати при застојни явления с отоци.

МАСАЖ НА КОЛЯННА СТАВА

- Това е зоната зад коляното (подколянна ямка), в която се намират множество лимфни възли и кръвоносни съдове.

- Използваните техники са предимно от поглаждането (не са силови и притискащи).

- Показани са пасивни движения (флексия и екстензия).
- При фл. 90 гр. може ротации в ТБС.

МАСАЖ НА БЕДРО

- Разделя се на две части:
- Медиална –полуципест и полусухожилен мускули;
- Латерална – двуглав бедрен мускул.

- Прилагат се разнообразни техники от всички масажни похвати (поглаждане, разтриване, омачкване, ударни и вибрации).

МАСАЖ НА ТБС

- По тази зона завършва обработването на долния крайник по задната повърхност.

- Прилагат се всички масажни похвати (поглаждане, разтриване, омачкване, ударни и вибрации).

- Показани са пасивни движения с флектирана (ротации и екстензия) и екстензирана колянна става (екстензия, отвеждане и привеждане).

МАСАЖ НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ ПРЕДНА ПОВЪРХНОСТ НА ДОЛЕН КРАЙНИК

Пациентът се обръща в и.п. **тилен лег**, под колянната ямка се поставя валяче, при което се получава лека флексия в глезенна и колянна става.

Масажът по предната повърхност на долния крайник започва с няколко общи поглаждания и разтривания, след което се преминава към детайлно обработване на отделните участъци.

МАСАЖ НА СТЬПАЛО

- Масажистът е от към късата страна на кушетката и работи прав.
- Масажните техники започват от пръстите към глезена.

- Прилагат се похватите поглаждане, разтриване, омачкване.

- Показано е горно и долно ветрило (поглаждане) на метатарзалните пространства.

МАСАЖ НА ГЛЕЗЕННА СТАВА

- Преди всичко се прави обхождащо и концентрично поглаждане на ставата.

- Разтриването е насочено към малеолите, а омачкването се прилага на екстензорните сухожилия.

- Показани са пасивни движения (плантарна и дорзална флексия, кръгови движения).

МАСАЖ НА ПОДБЕДРИЦА

- Извършва се поглаждане с една или две ръце надлъжно (от глезена към коляното).

- Разтриването е по предната и латерална повърхност.
- Омачкването е на достъпните мускули.

- Изтискването е към съответните лимфни възли в задколянната ямка.

МАСАЖ НА КОЛЯННА СТАВА

- Поглаждането е обхващащо, обхождащо и концентрично. Следват видове разтриване около кондилите.

- Внимателно се обработва залавното място (инсерция) и сухожилието на четириглавия мускул.

- Особено важно е пасивното движение на капачката (“танц на пателата”) при контрактури и cicatricси в областта на ставата.

МАСАЖ НА БЕДРО и ТБС (предна повърхност)

- Поради голямата масажна площ, бедрото се разделя на три части:
- Медиална (м-ли аддуктори, нежен м-л, гребеновиден м-л и вътр. гл. на четириглавия бедрен мускул);
- Предна (четириглав бедрен м-л, шивашки м-л);
- Латерална част (страничната гл. на квадрицепса и обтегача на бедрената фасция).

- Прилагат се всички масажни похвати от коляното към ТБС, като се спазва хода на лимфната система (регионалните лимфни възли в ингвиналната гънка).

- Масажът на долния крайни завършва с обработване на **ТБС** отпред с обхождащо и ветрилообразно поглаждане, кръгообразно разтриване.
- Показани са пасивни движения (флексия и ротации с фл. коляно).
- Приключва се с общо поглаждане, полюляване и разтърсване.

МАСАЖ НА КОРЕМ

Зоната на корема се простира между долния ръб на гръдния кош и горния край на тазовите кости, покрита от мускулите на коремната стена.

Масажът на корема се дели: на масаж на коремната стена и масаж на органите в коремната кухина.

Изходното положение за масаж на корема е **тилен лег**, като краката са сгънати в коленете и ТБС повече от обикновено. Ръцете са до тялото с длани сочеци надалу.

Масажистът е прав, най-често от дясната страна на кушетката.

Коремната област условно се разделя на 4 квадранта (2 горни 2 долни). Масажът започва от горните квадранти, като се следи посоката на съответните лимфни възли. Масажните техники са съобразени и с посоката на мускулните влакна (прави и коси кор. м-ли)

Прилагат се специфични техники от всички масажни похвати (поглаждане, разтриване, ударни и вибрация).

Специален похват за омачкване на коремната стена е напластяването.

МАСАЖ НА КОРЕМНИ ОРГАНИ

Стомах

- Намира се в областта на епигастриума (горната част на коремната кухина) и повече в ляво, а пилора е насочен на дясно.
- И. п. за масаж е десен страничен лег (легнал на дясната страна със сгънати колене, като левия крак е по-напред от десния за по-добра опора). Дясната ръка е сгъната и поставена под главата, а лявата държи ръба на кушетката. Масажистът е прав зад гърба на болния.
- Прилагат се масажните похвати поглаждане, разтриване, омачкване, вибрация. Посоката на масажните движения е от мечовидния израстък, по долния ръб на гръдния кош и завършва по ребрената дъга.
- Масажът на стомаха подпомага перисталтиката на червата, тонизира и ускорява изпразването на дебелото черво.

МАСАЖ НА КОРЕМНИ ОРГАНИ

Дебело черво

- Дебелото черво е с дължина около 1,5-2 м и обхваща коремната кухина като рамка.
- И.п. за масаж на дебело черво е тилен лек със сгънати коленни стави, ръцете до тялото. Масажистът е прав от дясната страна.

- Масажните техники следват хода на дебелото червото, кръгово в посока “по часовниковата стрелка”. Прилагат се всички основни похвати, като се съобразяват с целта на масажната процедура (релаксираща или тонизираща).

- Масажът на дебелото черво подпомага, тонизира и ускорява изпразването на дебелото черво. При запек се обработва първо низходящата част (лявата), за да се освободи пътя на чревното съдържимо и след това се продължава по останалите части.

МАСАЖ НА КОРЕМНИ ОРГАНИ

Тънки черва

- Тънките черва са около 6 м и изпълват средното и долно коремно пространство (около пъпа и в дълбочина).
- И. п. е тилен лег със сгънати колене, а масажистът е прав от страни на кушетката.
- Прилагат се основните масажни похвати.
- Има рефлексорна връзка м/у пъпа и коремните органи.

Черен дроб и жлъчен мехур

- Тези органи се намират в дясното подребрие (защитени са от ребрата). И. п. е ляв страничен лег (може и тилен лег със сгънати колеле). Прилагат се разнообразни масажни похвати.
- Вибрационните техники се съобразяват с фазите на дишане (тласъка при издишване). Действа рефлексорно, като стимулира отделянето на жлъчен сок.

Диафрагма

- И. п. е тилен лег със сгънати колене, обработка се долната граница на ребрената дъга и участъка около мечовидния израстък.
- Прилагат се разнообразни масажни похвати.
- При едновременно съкращаване на диафрагмата и коремните м-ли се активира “коремната преса” (увеличава се налягането).

МАСАЖ НА КОРЕМНИ ОРГАНИ

Слънчев сплит

- Това е специфично сплитане на вегетативни (симпатикови) нервни влакна.
- Намира се в зоната между пъпа и мечовидния израстък, която се обработва с поглаждане, разтриване, вибрации. Силно рефлектогенна зона.

Пикочен мехур

- Особено е важно за хората с параплегия (на количка), които имат проблем с изпразването на пикочния мехур (атоничен).
- Масажните похвати подпомагат изграждането на “автоматизъм на пикочния мехур” (съобразено е с приема на вода, еднакви интервали от време).
- Това се постига с поглаждане, вибрация, разтърсване и притискане на коремната стена в областта на пикочния мехур, което подпомага микцията (изливане на урината).

МАСАЖ НА ГРЪДЕН КОШ

Това е зоната от предната страна на гръдния кош м/у корема и шийната извивка, а от страни до средната аксиларна линия. И. п. е тилен лег с възглавница под главата и валяче под коленете, ръцете отведени до тялото. Масажистът е с лице към болния.

Прилагат се всички масажни похвати, като се обработват големия и малък гръдни м-ли, подключичен м-л, зъбчат м-л, междуребрени м-ли, млечните жлези (мамилите се заобикалят).

Ударните похвати се прилагат внимателно и дозирано, съобразено с хода на мускулните влакна. Вибрационните техники се синхронизират с дишането (сътресението във фазата на издишване).

МАСАЖ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СЪРЦЕТО. Оказва се рефлекторно въздействие чрез масаж на гръдната стена. Бавните и ритмични движения имат успокояващо действие (брадикардия) и понижават артериалното налягане. Вибрационните похвати и бързите техники действат тонизиращо на сърдечния мускул.

МАСАЖ НА ГОРНИ КРАЙНИЦИ

и.п. ТИЛЕН ЛЕГ
(предна повърхност)

Пръсти

Ръка (палмарна и дорзална повърхност)

Предмишница

Лакетна става

Мишница

и.п. СЕДЕЖ
(ръката леко отведена)

Раменна става

Мишница

Лакетна става

Предмишница

Ръка

МАСАЖ НА ГОРЕН КРАЙНИК

Започва от пръстите на ръката и завършва на раменната става, като се спазва следния ред: пръсти, длан и дорзална повърхност, гривнена става, предмишница, лакетна става, мишница, раменна става. Следва се посоката на лимфните пътища. **Изходното** положение е тилен лег или седеж (ръката поставена на масажна масичка). Масажът започва с разработване на съответния гръбначно-мозъчен сегмент (С4 – Т12).

Пръсти

Масажът се провежда като се фиксира нокътната фаланга и се обработва всеки пръст по отделно. Прилагат се специфични техники от всички масажни похвати (поглаждане, разтриване, омачкване, комбинирания похват “тирбушон”).

Длан и гривнена става

Масажират се по отделно воларната (палмарна) и дорзалната повърхност на дланта и гривнената става. Прилагат се разнообразни масажни похвати като се работи преди всичко с палци и пръсти (горно и долно ветрило).

Предмишница

Обработват се по отделно двете основни групи мускули – флексорна и екстензорна. Прилагат се всички масажни техники и похвати, следва се хода на мускулните влакна и посоката на лимфния ток (към лакетната ямка).

МАСАЖ НА ГОРЕН КРАЙНИК

Лакетна става

- Обработка се заедно с радио-улнарната става. Ставата е в полу флектирано състояние. Прилагат се всички масажни похвати.
- Показани са пасивни движения в анатомичните равнини (сгъване/разгъване и пронация/супинация).

Мишница

- Следва се хода на дългите мускули на мишницата (двуглав и триглав). Прилагат се разнообразни техники на всички масажни похвати (поглаждане, разтриване, омачкване, ударни и вибрации).

Раменна става

- Започва се с ветрилообразно поглаждане с две ръце (специфично за раменната става), следва разтриване, омачкване и вибрация.
- В заключение може да се направи разтърсване на целия горен крайник.

МАСАЖ НА ГЛАВА И ШИЯ

Окосмена част

(по-дебела кожа и по-малко подвижна; лимфните възли са около тила и зад ушите; богато кръвоснабдена зона)

- Изходното положение е седеж с отпуснати ръце на коленете, а масажистът е прав зад пациента.
- Посоката на масажа е от темето през върха на главата и върви към околоушните лимфни възли.
- Прилагат се всички масажни похвати с цел тонизиращ или релаксиращ ефект.

Лице и шия

(кожата е по-нежна и по-подвижна; за нея се залавят мимическите мускули; лимфните възли са около ушите, под челюстите и шията; при масаж се следи хода на кожните гънки/бръчките)

- Изходното положение е седеж или тилен лег (масажиистът е седнал от късата страна на кушетката).
- Последователно се обработват зоните на челото, веждите, носа, бузите, брадата. Следва се хода на лимфата (околоушните възли).
- Тук се включва и масаж на шията (от челюстта към ключиците).

МАСАЖНА ЯКА

обхваща зоната от окосмената част на главата под тила, шията до долния ръб на лопатките, странично раменния пояс (м. делтоидеус) и отпед от долната челюст до млечните жлези. И. п. най-често е седеж с длани на коленете и глава леко наведена напред. Масажистът подpira леко главата с една ръка, а с другата обработва задната повърхност. Прилагат се масажните похвати поглаждане, разтриване, омачкване, вибрации.

Тонизираща

(има стимулиращо въздействие)

- Показана е при хипотония, депресия, хипостенна невроза, мускулна хипотония.
- Извършва се дълбоко поглаждане, бързо и енергично разтриване, омачкване с изцеждане, ударни похвати. Следи се хода на лимфните възли.

Релаксираща

(има за цел да регулира възбудните процеси в кората на главния мозък)

- Прилагат се успокояващи похвати за повлияване на НС (главоболие, хипертония, невроза, цервикокартроза, мускулен спазъм, пренапрежение, стрес).
- Движенията са бавни и плавни, леки и повърхностни. Добро въздействие имат полюляванията.



***ПРИЯТНА
ПОЧИВКА!***

***доц. Данелина Вачева, д.м.
кинезитерапевт***