



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „ФОЗ” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “ФМРЕС”**

## **ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 1**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО**

**„ЛЕЧЕБЕН МАСАЖ”**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ**

**„МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ”**

**ТЕМА: „Масаж на глава – лицева и окосмена част”**

**РАЗРАБОТИЛ: АС. Л. ТОТЕВА**

**Гр. Плевен**

**2019 год.**

## **Масаж на глава (лицева и окосмена част), шия и деколте.**

Преподавателят дава основни инструкции за работа, изяснява се изходното положение на масирания и масажиста, подходящите похвати и последователността им на приложение при масаж на лицевата и окосмена част на главата и шията и деколтето.

### **1. Масаж на окосмена част на главата.**

Масажът на главата разделя се на две части – масаж на окосмената част на главата и масаж на лицето.

Характерно за окосмената част на главата е наличието на силно окосмяване от останалата част на тялото (в повечето случаи), което е известно препятствие за извършването на масаж. Кожата на главата е плътна и дебела и по-слабо подвижна от тази на лицето и шията.

**Изходната позиция на пациента** – седеж с отпуснати ръце върху бедрата или седнал на специален масажен стол, подходящ за обработка на окосмената част на главата.

**Посоката на масажа** е от върха на главата и челото надолу и назад към регионалните лимфни възли. За окосмената част на главата това са тилните и около ушните лимфни възли.

Масажът започва с плоскостно **поглаждане**, като пръстите на ръцете се вмъкват в косата, достигайки кожата на главата. Хо̀да на поглаждането следва хо̀да на растежа на космите, от челото през теменната и тилната част на главата, към врата. След това хо̀да на ръцете преминава през задната част на шията към раменете и аксиларните ямки. Извършват се неколкократно поглаждания по този хо̀д като първите са с по-лек натиск и постепенно натискът се усилва. Освен плоскостно поглаждане може да се приложи и грапавидно поглаждане.

**Разтриването** следва хо̀да на поглаждането. Най-подходящи похвати за окосмената част на главата са тези изпълнявани с върховете на пръстите и дланта. Разтриването се изпълнява в спираловидна, зигзаговидна, кръгова посока. Може да се извършва с едната ръка, с двете ръце едновременно или последователно, може едната ръка да фиксира главата другата да работи. Подходящо е прилагането и на стъпаловидно разтриване с основата на дланта като пръстите фиксират скалпа, а дланите правят стъпаловидни движения, наподобяващи тласъчното разтриване. Другият вариант е дланите да са фиксирани, а пръстите да извършват праволинейни движения като постепенно ръцете се придвижват от челото през темето към шийната област. Също така могат да се приложат фрикционни плъзгащи се в противоположна посока движения, тоест пръстите на ръцете се вплитат помежду си и извършват противоположни, плъзгащи, разтриващи движения. Винаги трябва детайлно да се обработва цялата окосмена част на главата.

Следващият похват който се прилага е **размачкването**. Най-подходящият метод за размачкване е този с натиск върху костна подложка. Натискът се прилага с пръстите или дланите като едновременно с натиска се извършват и леко разтеглящи движения в различни посоки. При омачкването с длани може да се приложи и леко завъртане на дланите. С омачкването трябва да се обхване цялата повърхност на окосмената част на главата. След омачкването могат да се приложат вибрационни похвати, а също така и спомагателни похвати с изтегляне на кичур коса. За похвата с изтеглянето на космения кичур, косата се захваща с пръсти в основата, възможно най-близо до кожата на главата и кичурът се подръва неколкократно с резки, не силни движения. От ударно-вибрационните похвати може да се приложи душ потупване, леки подръпвания на кичурите, кълване, стабилна и лабилна вибрация. От вибрациите се прилага най-вече стабилната в областта на зоната на нерви окципиталис.

### **2 . Масаж на лицевата част на главата, шията и деколтето**

**Изходното положение** на болния може да бъде седеж или тилен лег. Лицето на болния трябва да бъде добре почистено и да няма грим.

Лицето се обработва в следната **последователност** – започва се с челото, околоочния контур, носа блузите, зоната около устата и накрая брадичката и долната челюст. Посоката на масажните движения е от срединната линия на лицето навън към околоушните лимфни възли. Обединяващият хо̀д на поглаждането обхваща цялата зона на лицето шията и деколтето като

посоката на ръцете следва хода на лимфния ток и крайният поглаждащи ход завършва в зоната на аксиларните ямки.

При обработка на лицето започваме с масаж в **зоната на челото** пръстите се поставят по срединната линия на челото и се раздалечават в посока към слепоочията и ушите. Прилагат се плоскостно поглаждане или поглаждане с върховете на пръстите - грапавидно. Може да се използват само върховете на пръстите или цялата тяхна палмарна повърхност.

Следващият ход на поглаждане обхваща **зоната на веждите и околоочния контур**. Втори и трети пръст се разделят от четвърти и пети като втори и трети минават по хода на веждата, а четвърти и пети под окото обединявайки се във външния ъгъл на окото продължават хода си през слепоочието до върха на ушната мида.

Следващият ход на поглаждането започва от **носа** минава през блузите и свършва в предната срединна част на ушната мида.

Следващият ход на поглаждането започва от срединната част на **устата**, върви покрай ръба на горната и долната устна, над ръба на брадичката и завършва под ушните миди.

Последния ход на поглаждането обхваща **брадичката** като започва от срединната и част върви по ръба на долната челюст и завършва отново под ушните миди.

След неколккратно поглаждане на лицето на отделните части на лицето следва **обобщаващ ход на поглаждането**, който започва от челото. Пръстите се движат в страни до слепоочието, след което се връщат обратно с плавно леко движение към носа, оттам през блузите до ушите отново. Следващ ход към устата, от там на страни към долния ъгъл на ухото, към средата на долната челюст, оттам показалец се поставят на ръба на долната челюст, а дланната повърхност на ръцете и пръстите върху страничната част на шията. Плъзгат се през ключиците, деколтето и се разделят встрани към аксиларните ямки.

Следва разтриване и размачкване на отделните части на лицето. Започва се с обработка на челото. Правят се няколко хода на плоскостно поглаждане – от срединната линия на челото, през слепоочията към горната част на ушите. Следва разтриване – зигзаговидно, праволинейно, четковидно. При по-лесно разтеглива кожа, наличие на бръчки, по възрастни пациенти едната ръка може да фиксира кожата за да я предпази от преразтегляне, а с другата да се извършват разтриващите движения. Натискът е лек до умерен, може да се извършват и кръгови движения с възглавничките на пръстите.

След разтриването зоната на челото се изцежда, като за целта могат да бъдат използвани повърхностите на целите палци с лек до умерен натиск, от срединната линия на челото към ушните миди. Следва приложение на размачкването. Челото се омачкова с натисково размачкване върху костна подложка, катото могат да се използват целите длани повърхности на пръстите.

Продължаваме с разтриване в зоната на веждите. Зоната на веждите се разтрива щипцевидно, изпълнено с палец и показалец. Движенията могат да бъдат праволинейни и постъпателни Размачкването в зоната на веждите се изпълнява също щипцевидно и двойно пръстеневидно. В основата на веждите може да се приложи стабилна вибрация. Зоната около очите се поглажда много внимателно с кръгови движения, които започват от основата на веждата, минават по нейния ход в посоката на растеж на косъма, до външния ъгъл на окото, от там под окото хода върви навътре към носа и по този начин обикаляме окото няколко пъти. В зоната на околоочния контур могат да се извършват леки кръгови разтриващи движения които не разтеглят кожата

Следва обработка на зоната на носа. Той се поглажда от корена към върха с праволинейни плъзгащи движения неколккратно. Следват кръгови и спираловидни разтривания, а също така и праволинейни четковидни разтривания с върховете на пръстите. Следва обработка на зоната на блузите. В тяхната област може да се приложат щипцевидно разтриване, зигзаговидно разтриване, спираловидно разтриване с втори фаланги на свитите пръсти наподобяващо леко гребеновидното разтриване. Омачкването се извършва с щипцевиден похват с показалец и палец.

Следва поглаждане на зоната около устата. Тя се поглажда с кръгови движения заобикалящи устните. Следва разтриване със спираловидни, кръгови и праволинейни движения. Последно се обработва зоната на брадичката. Поглажда се праволинейно от срединната линия на брадичката към долната част на ушите, след което разтрива и зоната на брадичката и долната челюст.

Отново се поглажда цялата зона на лицето с обобщаващо вход. След което от ударните похвати се прилагат - потупване, барабанене, пощипване, стабилна и лабилна вибрация.

Обработка на лицето се завършва с обработка на шията. Извършва се поглаждане от ръба на долната челюст през шията ключиците. Ръцете се разделят на страни към аксиларните ямки. Разтриванията са грапавидни, зигзаговидни, спираловидни като се внимава да не се притиска гръкляна, зоната на щитовидната жлеза и сънните артерии. Омачкването в областта на шията е основно върху зоната на мускул стерноклейдомастоидеус. Той се разтрива и омачка внимателно с щипцевиден и двойно пръстеновиден похват. По неговия ход се извършват плъзгащи, праволинейни и напречно-фрикционни движения. В зоната на деколтето се извършват по-нежни плъзгащи движения. Натискови размачкване и разтривания. Основно натиск с костна подложка. В областта на деколтето могат да се приложат и ударни похвати – душ потупване, похлопване, напляскване, перкусионни похвати. Масажът на лицето, шията и деколтето завършва с няколко обединяващи хода на поглаждане