



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ

ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“

ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция №5

Масаж на отделните части на тялото. Масаж на гърба.



Доц. Таня Мегова, д.п.

Частичния масаж на гърба включва врата с раменния пояс, гръбната повърхност на гръдния кош и поясната област. Едновременно се масажира близката и далечната половина.

Започва се с обхващащо поглаждане (праволинейно, зигзаговидно или комбинирано), плоскостно и финско, с двете ръце едновременно и последователно. Масажните линии са в надлъжна посока от поясната област към аксиларните лимфни възли.



**Обхващащо поглаждане с една
ръка**



**Финско поглаждане с две ръце
последователно**

Финско поглаждане с две ръце едновременно



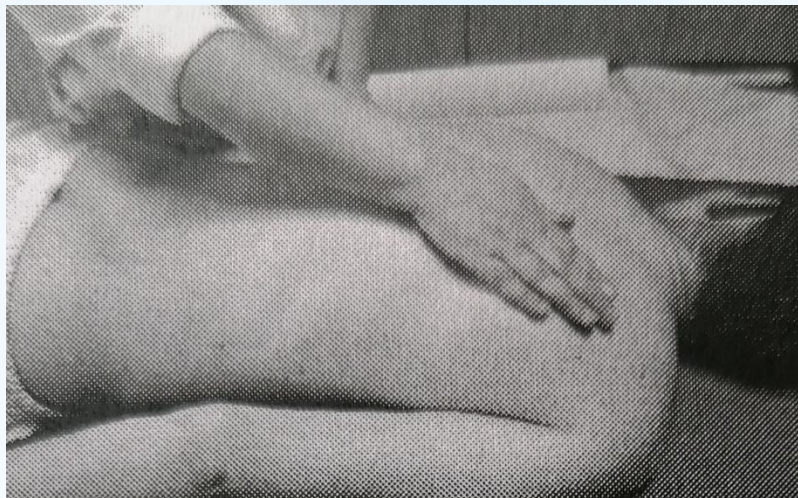
Обхващащо поглаждане с двете ръце едновременно и последователно



Концентрично поглаждане на поясна област



Плоскостно поглаждане с една ръка



Плоскостно поглаждане с къси догонващи движения



Грапавидно поглаждане първа фаза (гладене), втора фаза (зигзаговидно с пръсти)



Гладене



В началото похватите се изпълняват леко и натиска постепенно се увеличава. Похватите се сменят, като се включват и допълнителни – гладене, гребеновидно и грапавидно поглаждане. Всяка ръка масажира едноименната половина на гърба.

Постепенно се преминава към изтискване. За гърба са подходящи всички похвати на изтискването.

Преминава се към разтриване. За гърба са подходящи всички основни и допълнителни похвати на разтриването.

Изстискване с предмишницата – във вариант на изтегляне



Изстискване с хипотенара



Спираловидно разтриване с основата на дланта



Разтриване на подлопатковите мускули със спираловидни движения



Разтриване с дисталните фаланги на четирите пръста



Пилене



Кожна гънка на гърба в надлъжна посока



Тласкащо разтриване с основата на дланта



Дъговидна извивка на кожна гънка



Започва се с общо разтриване – спираловидно с основата или улнарния ръб на дланита на двете ръце, рендосване, зигзаговидно разтриване с едната или двете ръце. Добавят се и някои спомагателни похвати – грапавидни разтривания, пилене, разтриване с предмишница. Детайлно с палците и пръстите се обработват паравертебралните, междуребрените и подлопотковите мускули. Изпълнява се водене на кожна гънка и гонещи се палци. Завършва се с общо разтриване, последвано от няколко изстисквания и поглаждания за успокояване на кожата на масажирания.

Размачкването се изпълнява избирателно, надлъжно или напречно на мускулните влакна. На широките и големи мускули на гърба се прилага напречно или надлъжно размачкване.

Започва се непосредствено покрай прешлените, а после постепенно се достига до широките мускули. Всяка линия се повтаря 3-4 пъти в зависимост от целта и задачите на масажа.

Между и след размачкването отново се включват изстискване и се преминава към ударни похвати (избягва се зоната на бъбреците), редуват се 5-6 похвата. Следва стабилно и лабилно полюляване и точкова вибрация, не само в болезнените точки но и встрани от прешлените (в изходните точки на нервните коренчета). Масажът завършва с поглаждане – отначало дълбоко, а след това гръпавидно и леко, със слабо докосване.

