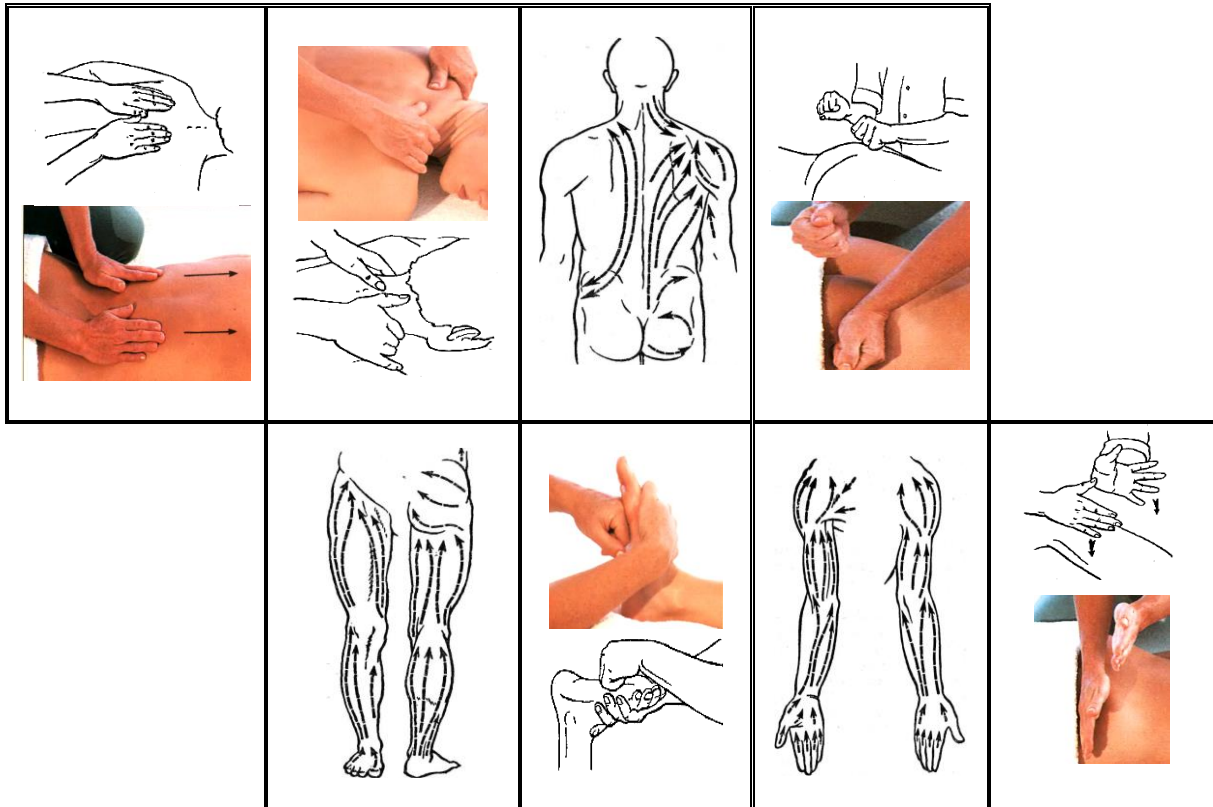


А. КОРОЛЬЧУК А.СУЛИМА



МАСАЖ ЗАГАЛЬНИЙ І САМОМАСАЖ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

А. КОРОЛЬЧУК А.СУЛИМА

МАСАЖ ЗАГАЛЬНИЙ І САМОМАСАЖ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Рекомендовано навчально-методичною радою
Факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла Коцюбинського

Вінниця-2024

УДК 615.82 (073)
ББК 53.54р30

Рекомендовано навчально-методичною радою Факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

(протокол № 4 від 7 листопада 2024 року)

Рецензенти:

Головкіна В.В. – фізичний терапевт, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Бекас О.О. – фізичний терапевт, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Корольчук А. Масаж загальний і самомасаж: Методичні рекомендації до лабораторних занять / А. Корольчук, А. Сулима – Вінниця: ВДПУ, 2024. – 84 с.

Методичні рекомендації розроблені для проведення лабораторних занять з використанням традиційних, мультимедійних та комп'ютерних технологій, інформаційно-комунікаційних та інтерактивних методів навчання, які спрямовані на оволодіння технікою та методиками проведення загального масажу і самомасажу та закріплення теоретичних знань відповідного лекційного курсу. Обов'язкова освітня компонента «Масаж загальний і самомасаж» викладається для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія». Лабораторні заняття мають наступну структуру: тема, мета, питання для самопідготовки та контролю, питання для обговорення, рекомендована література, інформаційні ресурси в Інтернеті, обладнання, організація роботи та рекомендації щодо оформлення протоколу заняття, короткі теоретичні відомості.

© Корольчук А., Сулима А., 2024

ЗМІСТ

Вступ	4
Лабораторне заняття 1. Введення в дисципліну «Масаж», «Масаж загальний і самомасаж»	5
Лабораторне заняття 2. Методика і техніка виконання масажних прийомів. Погладжування	9
Лабораторне заняття 3. Методика і техніка виконання масажних прийомів. Розтирання	14
Лабораторне заняття 4. Методика і техніка виконання масажних прийомів. Розминання	18
Лабораторне заняття 5. Методика і техніка виконання масажних прийомів. Ударні та вібраційні прийоми	22
Лабораторне заняття 6-7. Методика і техніка виконання масажних прийомів. Види рухів. Амплітуда рухів	25
Лабораторне заняття 8. Техніка масажу окремих частин тіла. Масаж спини	32
Лабораторне заняття 9-10. Техніка масажу окремих частин тіла. Масаж шиї та комірцевої зони	37
Лабораторне заняття 11. Техніка масажу окремих частин тіла. Масаж рук	42
Лабораторне заняття 12-13. Техніка масажу окремих частин тіла. Масаж ніг	47
Лабораторне заняття 14. Самомасаж	51
Лабораторне заняття 15. Самомасаж. Самомасаж спини, попереку та сідниць	53
Лабораторне заняття 16-17. Самомасаж. Самомасаж рук та ніг	56
Лабораторне заняття 18. Самомасаж живота. Самомасаж грудної клітки	60
Тестові завдання	63
Питання для підготовки до форми контролю	74
Список рекомендованої та використаної літератури	79

Вступ

Масаж є важливою складовою реабілітації та спрямований на відновлення, підтримку та зміцнення здоров'я. Його застосування дозволяє покращити кровообіг, зняти м'язове напруження, активізувати обмінні процеси та посилити імунну систему.

Вивчення освітньої компоненти «Масаж загальний і самомасаж» наддасть здобувачам фундаментальні знання та практичні навички, необхідні для ефективного впровадження масажних технік і методик масажу в практичній діяльності асистента фізичного терапевта.

Цей курс спрямований на вивчення базових прийомів масажу, методик масажу та самомасажу окремих частин тіла, а також їх адаптацію до потреб різних категорій пацієнтів\клієнтів. Здобувачі дізнаються про анатомо-фізіологічні основи масажу, принципи та техніки впливу на різні групи м'язів і тканин, а також про особливості застосування загального масажу та самомасажу в оздоровчих, профілактичних і реабілітаційних програмах.

Методичні матеріали, що представлені в цьому курсі, спрямовані на розвиток професійних навичок, що допоможуть майбутнім фахівцям забезпечувати високий рівень обслуговування пацієнтів/клієнтів та адаптувати техніки масажу і самомасажу під конкретні індивідуальні потреби. Лабораторний курс «Масаж загальний і самомасаж» сприятиме формуванню клінічного мислення, комунікативних здібностей, здатність провадити безпечну практичну діяльність, а також поглибленню розуміння фізіологічних механізмів, що лежать в основі терапевтичної дії масажу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 1

ТЕМА: ВВЕДЕННЯ В ДИСЦИПЛІНУ «МАСАЖ», «МАСАЖ ЗАГАЛЬНИЙ І САМОМАСАЖ».

Мета заняття: ознайомитись з основами масажу та історичними етапами його встановлення.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Дайте визначення понять “масаж”?
2. Які чинники сприяли розвитку масажу у країнах Стародавнього Світу?
3. Чим характерні грецький та римський періоди розвитку масажу?
4. Які причини призвели до занепаду масажу у період середньовіччя?
5. Які особливості розвитку масажу у період відродження в Європі?
6. За якими напрямками розвивався масаж в країнах Європи у кінці XIX – початку XX століття?
7. Дайте класифікацію: системи масажу, методи масажу, видів масажу.
8. Які права має масажист?
9. Яку відповідальність несе масажист?
10. Що входить в перелік обладнання масажного кабінету?
11. Покази та протипокази до застосування масажу.

Питання для обговорення: Історичні етапи встановлення масажу. Зв'язок масажу з іншими дисциплінами.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.
3. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2018. – 524 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 304 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repozitarij>
2. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>

3. <https://academy.nszu.gov.ua/>

4. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Розглянути різні визначення терміну масаж, законспекуйте їх. Яке з них в більшій мірі розкривають суть масажу. Поясніть чому?

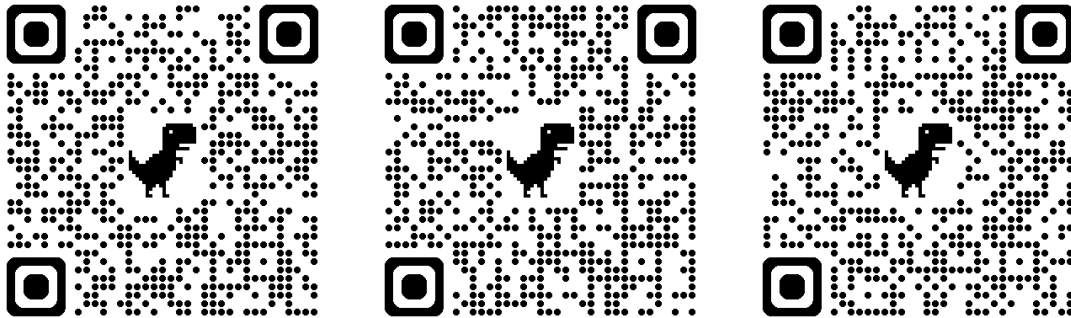
<i>Термін</i>	<i>Визначення терміну</i>	<i>Джерело</i>

Завдання 2. Користуючись матеріалами лекції та Internet-ресурсу вкажіть на історичні етапи встановлення масажу. Який із історичних етапів Вас зацікавив найбільше?

Завдання 3. Перегляньте відеоматеріали та пригадайте будову м'язової і

нервової систем організму. При перегляді відеоматеріалів за посиланнями чи QR-кодом відшукайте та виконайте **два приховані завдання**:

<http://surl.li/nahvwy> <http://surl.li/mbbzqs> <http://surl.li/vefeiq> <http://surl.li/cdsnr>
<http://surl.li/jivizm>



Зробіть скріншоти/фото з результатами виконання завдань. Додайте скріншоти/фото виконаного завдання до власного класу у розділі «ВАША РОБОТА». Натисніть на кнопку «ЗДАТИ».

Короткі теоретичні відомості

Короткі історичні відомості розвитку масажу.

На основі даних, одержаних з історичних джерел, вчені вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 віків до нашої ери. Після знайдення особливої кам'яної голки Китайська академія медицини дійшла висновку, що акупунктура виникла тут приблизно 10 тисяч років тому, а ручний масаж набагато раніше. У стародавньому китайському рукопису “Ней-цзин” (“Книга про внутрішню людину”, IX ст. до н.е.) записано: “Якщо під впливом переляку нерви та кровоносні судини людського тіла закупорились, тіло заніміло, то за допомогою масажу можна його вилікувати”.

Великий досвід нагромадили медичні школи Індії, Непалу, Цейлону щодо використання масажу при укусах змій, втомі, травмах, ударах, вивихах, переломах, розтягненнях тощо. Докладно масаж описаний у стародавній китайській книзі “Аюр-Веда” (“Знання життя”, 1600 років до н.е.). Ця книга складається з великої кількості різних медичних трактатів, зібраних у єдину систему. Вона оснований на лікуванні хвороби за допомогою масажу, трав, коренів рослин, мінералів і навіть металів. Із розвитком культурного обміну масаж із Китаю поширився у Корею, В'єтнам, Японію.

Після завоювання окремих частин Індії арабами індійський масаж наблизився до класичного. Араби також запозичили багато елементів індійського масажу. Ще за 12-15 віків до нашої ери народи Єгипту, Абіссинії, Нубії, Лівії та інших арабських держав знали і застосовували масаж із різною метою. Про це свідчать зображення на посуді, рельєфах із алебастру, стародавніх папірусах.

У ті давні віки великий вплив на культуру інших народів здійснював Єгипет. Від нього стародавні греки запозичили бані, використання мазей та розтирань. Велика увага у Стародавній Греції приділялася фізичному вихованню. Масажу навчалися у старогрецьких гімназіях – школах фізичних вправ. Він був поширений під назвою “*анатерапія*”, що означало лікувальний, гігієнічний і спортивний масаж. Він був обов'язковим після відвідування лазні. У

спеціальних салонах виконувалися гігієнічний і косметичний масажі та здійснювався догляд за шкірою обличчя і рук, а також волоссям.

Після завоювання Греції римляни запозичили у греків різні види мистецтв і наук. Лікарі Римської імперії почали використовувати досягнення медицини стародавнього Китаю, Індії, Єгипту, Греції. Масаж продовжував розвиватися як мистецтво лікування і засіб фізичного виховання. Для збереження здоров'я і краси римські громадяни проводили багато часу в лазнях, виконуючи гімнастичні вправи і масаж. Велика заслуга по вдосконаленню прийомів масажу належить *Клавдію Галену* (біля 130-200 рр. н.е.), який визначив дев'ять видів масажу. Він радив починати процедуру із слабких розтирань, поступово підсилюючи їх і закінчувати легкими прийомами.

Крах Римської імперії мав тяжкі наслідки для народів, які її населяли. Масаж, як засіб фізичного виховання, профілактики хвороб і лікування, занепав. Людство вступило в епоху похмурого Середньовіччя. Лише арабські, тюркські та деякі інші народи, які сповідували іслам, продовжували розвиток медицини.

У Європі відродження лікувальної гімнастики та масажу розпочалося лише у XVI ст. Німецький лікар *Ф. Гофман* (1718 р.) та французький хірург *Андре* (1771 р.) започаткували впровадження масажу у хірургію та ортопедію, особливо рекомендувався він тим, хто вів малорухливий спосіб життя. Разом з тим загальне визнання масаж здобув у Європі лише у середині XIX ст. Велику роль у використанні його для лікувальної та оздоровчої мети відіграв *Г. Лінг* (1776-1839 рр.) – основоположник шведської системи масажу.

Масаж у слов'янських народів Стародавньої Русі має свої характерні відмінності. Він нерозривно пов'язаний з використанням лазні. Кліматичні умови Півночі та середньої смуги території Русі не дозволяли робити масаж поза приміщенням. Лазні топилися березовими полінами, які дають великий жар. Використовувалися березові віники, а також настої трав, квас, хміль.

У 70-і роки XIX ст. було фізіологічно обґрунтовано використання масажу і усі його прийоми були приведені до відповідної системи. Цю процедуру широко використовували у клініках та косметичних кабінетах.

У кінці XIX – початку XX ст. у багатьох розвинених країнах Європи значна частина населення залучається до занять з видів спорту, проводяться змагання. Вчені *М.Я. Мудров*, *С.Г. Зибелін*, *Н.Ф. Філатов* та ін. багато писали про профілактичне значення масажу та гімнастики. Однак ця ефективна процедура була доступною лише для фінансово забезпечених верств населення.

Засновником сучасного спортивного масажу вважають видатного лікаря та науковця *І.З. Заблудовського*, який дослідив та науково обґрунтував позитивний вплив масажу на фізичну працездатність людини (1906 р.).

Великий внесок у вирішення методичних та організаційних питань з використання класичного масажу не лише в медицині, але й у спорті зробили *А.Є. Щербак*, *О.Р. Киричинський*, *А.Ф. Вербов*, *І.М. Саркізов-Серазіні* та інші.

На сьогоднішній день масаж, як засіб профілактики та боротьби із втомою, широко використовуватися серед різних верств населення.

Режим праці масажиста

Масажист повинен дотримувати наступних правил роботи: дотримуватись норм робочого часу, який триває 6,5 годин. За одну масажну одиницю (м. од.) приймається робота тривалістю 10 хв.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 2

ТЕМА: МЕТОДИКА І ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ. ПОГЛАДЖУВАННЯ.

Мета заняття: ознайомитись методикою і технікою виконання прийомів погладжування, з'ясувати фізіологічний вплив масажу та окремих груп масажних прийомів на організм. Набути практичних навичок виконання основних та додаткових прийомів погладжування.

Питання для самопідготовки та контролю

1. В яких закладах здійснюється підготовка фахівців з масажу?
2. Хто може обіймати посаду масажиста у закладах охорони здоров'я?
3. Назвіть яким загальним вимогам має відповідати масажист?
4. Який механізм механічного впливу масажних прийомів на організм людини?
5. В чому полягає гуморальний механізм впливу масажу на організм?
6. Який нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм?
7. Які особливості обстеження пацієнта при підготовці до масажу?
8. Яка фізіологічна дія масажу на шкіру?
9. Поясніть фізіологічну дія масажу на м'язи та суглобо-зв'язковий апарат?
10. Яка фізіологічна дія масажу на серцево-судинну систему?
11. Як впливає масаж на лімфатичну систему?
12. Який вплив здійснює масаж на функцію дихання?
13. Який фізіологічний вплив масажу на обмінні процеси?
14. Як впливає масаж на роботу кишківника?
15. Розкрийте механізм впливу масажу на нервову систему?

Питання для обговорення: Вплив масажу на лімфатичну систему.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2018. – 524 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.
3. Корольчук А.П. Масаж: навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук. – Вінниця: 2020. – 132 с.
4. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 304 с.
5. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.
6. Joseph MF, Taft K, Moskva M, Denegar CR. Deep Friction Massage to Treat Tendinopathy: A Systematic Review of a Classic Treatment in the Face of a New Paradigm of Understanding. Journal of Sport Rehabilitation. 2012; 21 (4): 343-353.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repozitarij>
2. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи матеріали лекційного курсу та інтернет ресурсу опишіть вплив масажу на шкіру.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Завдання 2. Перейдіть до інтерактивного завдання за посиланням <http://surl.li/zxtluw> чи відсканувавши QR-код. Виконайте завдання відшукавши відповідність назви виду м'язу його зображенню.

Зробіть скріншот/фото з результатами виконання завдань. Додайте скріншот/фото виконаного завдання до власного класу у розділі «ВАША РОБОТА». Натисніть на кнопку «ЗДАТИ».



Завдання 3. Використовуючи відеоматеріал та матеріали лекційного курсу занотуйте основні помилки які допускаються масажистом, що не має достатнього практичного досвіду.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Завдання 4. Перейдіть до інтерактивного завдання за посиланням <http://surl.li/bdeego> чи відсканувавши QR-код. Виконайте завдання класифікувавши прийоми погладжування по підгрупам: основні та додаткові.

Зробіть скріншот/фото з результатом виконаного завдань. Додайте скріншоти/фото виконаного завдання до власного класу у розділі «ВАША РОБОТА». Натисніть на кнопку «ЗДАТИ».



Завдання 5. Перегляньте відео перейшовши до сторінки за посиланням <http://surl.li/qxxoch> або відсканувавши QR-код.

Продемонструйте власну техніку виконання прийомів погладжування.

Використовуючи матеріали лекційного курсу занотуйте методичні вказівки щодо виконання прийомів погладжування.



Яких помилок Ви допустились при виконанні прийомів погладжування?

Короткі теоретичні відомості

Фізіологічний вплив масажу на організм

Вплив масажу на шкіру. Під час масажу механічним шляхом шкіра очищується від злущених клітин епідермісу, пилу, мікробів, шкірні судини розширюються, збільшується приплив артеріальної крові до масованої ділянки, підвищується місцева температура, активізується насичення шкіри киснем і поживними речовинами, підсилюються ферментативні процеси, посилюється екскреція потових та сальних залоз, посилюється виділення гістаміну та

ацетилхоліну, підвищується еластичність, пружність і тонус шкіри, збільшується відтік венозної крові та лімфи.

Вплив масажу на м'язову систему полягає у збільшенні скорочувальної здатності, сили і роботоздатності м'язів, швидкості перебігу відновних процесів, нормалізації тонусу м'язів, розсмоктуванні крововиливів і набряків, прискоренні процесів регенерації, відновленні еластичності м'язів.

Вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат полягає у покращенні еластичності і міцності зв'язок та сухожилків, покращує рухливість у суглобах. Поліпшуючи кровопостачання суглобів він стимулює утворення і циркуляцію в них синовіальної рідини, запобігає патологічним змінам у хрящовій тканині та морщенню суглобових сумок.

Вплив масажу на систему кровообігу та лімфообігу виявляється, насамперед, у розширенні та збільшенні кількості функціонуючих капілярів. Кількість розкритих капілярів у 1 мм² поперечного розтину м'яза зростає у 45 разів, а загальна їх місткість – у 140 разів. Швидкість кровообігу прискорюється, покращується венозний кровообіг, зменшується периферичний опір. Разом з тим відбувається збільшення кількості стікаючої лімфи із ділянки що масажується, прискорюється її проходження по судинах, підвищується лімфообіг у 6-8 разів.

Вплив масажу на систему дихання сприяє посиленню газообміну, збільшенню насичення киснем артеріальної крові та споживання кисню тканинами, виділення вуглекислого газу, зменшенню застійних явищ в легенях, поліпшенню їх вентиляції та покращенню функції зовнішнього дихання

Позитивна дія масажу на обмін речовин полягає в інтенсифікації надходження до тканин поживних речовин і кисню, виведення продуктів розпаду і вуглекислого газу, активізації окисно-відновних та обмінних процесів, вилучення з потом мінеральних солей, а із сечею – азотистих органічних речовин.

Позитивний вплив масажу на внутрішні органи проявляється покращенням кровопостачання, нормалізацією тонусу непосмугованої мускулатури, підсилюється секреція залоз.

Під впливом масажу відбувається трансформація механічної енергії нервового впливу, що дає надзвичайно складні рефлекторні реакції. Змінюючи характер, силу, тривалість і ділянки впливу, можна змінювати функціональний стан кори головного мозку залежно від завдань – підвищувати чи знижувати загальну нервову збудливість, відновлювати втрачені рефлекси, покращувати трофіку тканин та діяльність окремих внутрішніх органів.

Погладжування

Погладжування – це такий прийом, при якому кисть масажиста ковзає по поверхні шкіри, не зміщуючи її, при цьому здійснює різного ступеня натискування.

З погладжування починається процедура масажу та ним же і закінчується. Окрім цього, погладжування чергується з іншими масажними прийомами. На виконання погладжування витрачається близько 5-10 % часу від загальної тривалості масажу.

Погладжування позитивно впливає на шкіру (*очищує шкіру, покращує дихання, обмін речовин, активує секрецію, підвищує тонус та еластичність*), поліпшує крово- та лімфообіг, зменшує набряки. Погладжування має розсмоктувальний вплив та зменшує больовий синдром. Залежно від завдань масажу може мати заспокійливий (*поверхнєве погладжування*) чи тонізуючий (*глибоке погладжування*) вплив на функціональний стан нервової системи. Погладжування рефлексогенних зон дає можливість вплинути на змінену діяльність різних тканин та внутрішніх органів. Поліпшує трофічні процеси в суглобах, підтримує їх функціональну здатність.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 3

ТЕМА: МЕТОДИКА І ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ. РОЗТИРАННЯ.

Мета заняття: ознайомитись з системами масажу, методикою і технікою виконання прийомів розтирання. Набути практичних навичок виконання основних та додаткових прийомів розтирання, комбінування прийомів розтирання та погладжування.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Перерахуйте відмінності Шведської, Фінської та Російської систем масажу.
2. Які особливості сегментарно-рефлекторної системи масажу?
3. Дайте характеристику гігієнічному масажу.
4. Дайте характеристику лікувальному масажу.
5. Дайте характеристику спортивному масажу.
6. Яких правил слід дотримуватись при виконанні масажу?
7. Дайте коротку характеристику ручному методу масажу.
8. Дайте коротку характеристику апаратному методу масажу.
9. Дайте коротку характеристику комбінованому методу масажу.
10. Дайте коротку характеристику ножному методу масажу.

Питання для обговорення: Сегментарно-рефлекторна система масажу.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2018. – 524 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 484 с.
3. Moshrif A, Elwan M, Daifullah OS. Deep friction massage versus local steroid injection for treatment of plantar fasciitis: a randomized controlled trial. Egyptian Rheumatology and Rehabilitation. 2020 Dec;47(1):1-5.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>
3. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи матеріали лекційного курсу вкажіть на основні якісні та кількісні характеристики які враховуються при класифікації прийомів масажу:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Завдання 2. Використовуючи матеріали лекційного курсу та методичні матеріали вкажіть яких рекомендацій слід дотримуватись при виконанні прийомів розтирання.

входять прийоми погладжування (5-7%), розтирання (40-50%), розминки (10-15%), рухи (30-40%) – пасивні, активні, з опором.

Фінська система масажу. Фінською системою масажу в спортивній практиці користуються головним чином в Скандинавії. Фінська система масажу має цілий ряд недоліків: у ній обмежений набір прийомів, що не дозволяє варіювати їх залежно від ділянок тіла і будови м'язів; для виконання розминки, оскільки воно проводиться подушечкою великого пальця, необхідно мати дуже сильні і витривалі пальці; всі прийоми виконуються стоячи, що дуже утомливо і шкідливо для здоров'я масажиста; методика проведення загального сеансу масажу по ділянках тіла виконується в напрямі від ніг до голови.

В радянській (російській) системі масажу значна увага приділяється суглобам, фасціям, м'язовому апарату, шкірному покриву, судинній і нервовій системам. Вона відрізняється від інших систем більш чітким диференціюванням дії масажу на різні тканини/системи, а також великим арсеналом прийомів, що дозволяють масажистові довше зберегти свої сили, більше відпочивати, замінюючи один прийом рівноцінним іншим прийомом.

Сегментарно-рефлекторна система масажу. У спортивному, гігієнічному і лікувальному масажі використовується не тільки класичний, але і інші види – сегментарно-рефлекторний масаж, періостальний, точковий масаж та ін. Якщо вміло і своєчасно їх поєднувати, то ефект відновлення буде вищий і досягнутий в коротші терміни.

Ділянки шкірної поверхні з підвищеною чутливістю, в яких виникають больові відчуття при захворюваннях внутрішніх органів, отримали назву зон Захаріна-Геда. Клініцист Г.А. Захарін вперше описав їх в 1889 р. Докладніший опис зв'язків різних внутрішніх органів з певними ділянками шкіри був зроблений Н. Гедом в 1893-1896 рр.

Фізіологічно виникнення зон підвищеної чутливості пояснюється тим, що больові імпульси, що поступають через симпатичні волокна від внутрішніх органів в спинний мозок, іррадіюють – розповсюджуються на всі чутливі клітини даного сегменту, порушуючи їх функції. Таке збудження проектується в ті області шкіри, які пов'язані з цим сегментом. Можливий і зворотний рефлекторний процес: патологічний осередок на поверхні шкіри обумовлює біль у внутрішніх органах.

Сегментарно-рефлекторний масаж відрізняється від класичного масажу тим, що крім дії на уражений орган відбувається додаткова опосередкована дія на уражені тканини, органи і системи організму.

Розтирання

Розтирання – це такий прийом, при якому рука масажиста поступальними рухами здійснює натискання на поверхню шкіри, утворюючи шкірну складку у вигляді валика, зміщує її у різних напрямках, розтягує підлеглі тканини, перетирає в них патологічні затвердіння та ущільнення.

Розтирання здійснює механічний вплив на шкіру та підлеглі тканини та є джерелом великої кількості аферентної імпульсації, що викликає безліч місцевих та загальних реакцій. Залежно від техніки проведення може мати заспокійливий чи збуджуючий вплив на функціональний стан нервової системи. Під впливом розтирання підвищується місцева температура, покращуються крово- та лімфообіг, еластичність, пластичність м'язів, що сприяє їх розм'якшенню.

Розтирання сприяє збільшенню рухомості тканин, розтягненню рубців та злук, зменшенню затвердіння в м'язах. Розтирання разом з погладжуванням є основними прийомами масажу в лікуванні захворювань суглобів: після пошкоджень та поранень, при запальних процесах та випотах в суглоби, при їх деформуючих захворюваннях, при захворюваннях хребта.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 4

ТЕМА: МЕТОДИКА І ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ. РОЗМИНАННЯ.

Мета заняття: ознайомитись методикою і технікою виконання прийомів розминання. Набути практичних навичок виконання основних та додаткових прийомів розминання, комбінування прийомів розминання та погладжування.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Назвіть основні групи масажних прийомів?
2. Назвіть основні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання охоплюючого погладжування.
3. Назвіть допоміжні прийоми погладжування.
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
5. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
6. Назвіть допоміжні прийоми розтирання.
7. Який фізіологічний вплив розминання на організм?
8. Назвіть основні прийоми розминання.
9. Назвіть допоміжні прийоми розминання.
10. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
11. Яких основних помилок допускають при виконанні прийомів розминання?
12. Дайте коротку характеристику періодів курсу масажу.

Питання для обговорення: Особливості ергономіки масажиста під час сеансу масажу.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига., 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

- ## Інформаційні ресурси в Інтернеті

- ## Організація роботи

[illegible]

Короткі теоретичні відомості

Розминання

Розминання – найскладніший за технікою виконання прийом, при якому залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин (*в першу чергу м'язів*) проводять: обхоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин; захоплювання і поперемінне стискання тканин; стискання та розтягування тканин; стискання та перетирання тканин.

Фізіологічний вплив розминання більш виражений порівняно з іншими прийомами і проявляє себе у рефлекторному, нейрогуморальному та місцевому впливах, які взаємно обумовлюють один одного. Розминання сприяє: нормалізації функціонального стану центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату; підвищенню місцевої температури, що поліпшує лімфо- та кровообіг, трофіку тканин, стимулює окисно-відновні процеси, прискорює розсмоктування рубців та злук; відновленню функціональної здатності м'язів, поліпшенню їх еластичності та скоротливості, прискоренню відновлення працездатності втомлених м'язів; поліпшенню екстракардіального кровообігу, що полегшує роботу серця; нормалізації функції внутрішніх органів та тону м'язової мускулатури.

Вижимання

Вижимання – прийом який широко використовується в практиці спортивного, лікувального та гігієнічного масажу. У деяких методиках на його виконання відводиться 60 % від загального часу масажної процедури. Рука масажист охоплює м'яз під шаром шкіри і підшкірної клітковини та здійснює вплив на пропріорецептори.

Фізіологічний вплив даного прийому розповсюджується не лише на шкіру, але й на підшкірну клітковину, поверхневі м'язи, фасції та судини. Вижимання сприяє швидкому відтоку крові в зоні масажу, а згодом швидкому їх наповненню. Посилюється лімфообіг, що забезпечує ліквідацію застійних явищ та набряків, покращується обмін речовин та зменшується больовий синдром.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 5

ТЕМА: МЕТОДИКА І ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВІБРАЦІЙНИХ ТА УДАРНИХ ПРИЙОМІВ.

Мета заняття: ознайомитись методикою і технікою виконання вібраційних та ударних прийомів. Набути практичних навичок виконання вібраційних та ударних прийомів.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Який фізіологічний вплив розминання на організм?
2. Назвіть основні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання поперечного розтирання.
3. Назвіть допоміжні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання ординарного розминання.
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
5. Яких основних помилок допускають при виконанні прийомів розминання?
6. Який фізіологічний вплив вібраційних прийомів на організм?
7. Вкажіть відмінність у виконанні стабільної та лабільної вібрації.
8. Назвіть прийоми переривчастої вібрації (ударні прийоми).
9. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні виконання ударних та вібраційних прийомів?

Питання для обговорення: Особливості використання ударних прийомів на різних ділянках тіла

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Корольчук А.П. Масаж: навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук. – Вінниця: 2020. – 132 с.
2. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів ЛДУФК, 2013. – 304 с.

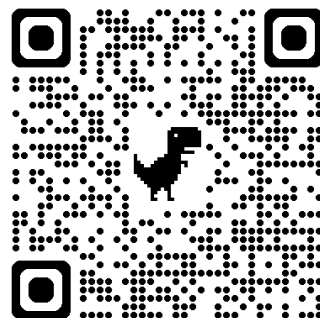
Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repozitarij>
2. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

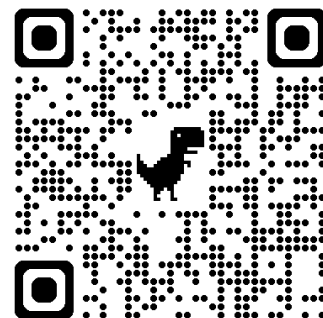
Організація роботи

Завдання 1. Перегляньте відео за посиланням: <http://surl.li/apfhqo> чи відсканувавши QR-код. Дайте відповідь на питання: В чому відмінність стабільної та лабільної вібрації?



Завдання 2. Перейдіть до інтерактивного завдання за посиланням <http://surl.li/pbeiae> чи відсканувавши QR-код. Виконайте завдання класифікувавши прийоми вібрації по підгрупам: прийоми безперервної вібрації та прийоми переривчастої вібрації.

Зробіть скріншот/фото з результатом виконаного завдань. Додайте скріншоти/фото виконаного завдання до власного класу у розділі «ВАША РОБОТА». Натисніть на кнопку «ЗДАТИ».



Завдання 3. Використовуючи матеріали лекційного курсу та матеріали навчального посібника за посиланням <http://surl.li/wouqev> чи відсканувавши QR-код, занотуйте основні методичні вказівки щодо виконання вібраційних прийомів.



Завдання 4. Відпрацюйте техніку комбінування прийомів погладжування та розтирання, погладжування та розминання.

Продемонструйте власну техніку виконання окремих прийомів безперервної та переривчастої вібрації. Поєднайте виконання прийомів вібрації з погладжуванням.

Завдання 5. Яких помилок Ви допустились при виконанні ударних та вібраційних прийомів?

Які ударні та вібраційні прийоми виявились найскладнішими у виконанні?

Короткі теоретичні відомості

Вібрація

Вібрація та ударні прийоми – це такі прийоми масажу, за допомогою яких масажованим тканинам надають коливальних рухів різної швидкості й амплітуди. При цьому механічні коливання пружного середовища організму у вигляді хвиль поширюються не тільки на поверхні, але і проникають у глибину, викликаючи коливання внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Механічна вібрація має глибокий та різноманітний вплив на тканини, особливо на нервову систему. Слабка вібрація викликає збудження недієздатних нервів, відносно сильна – зниження нервової збудливості. Залежно від місця прикладення і характеру подразнення вібрація та ударні прийоми викликають віддалені реакції типу шкірно-вісцеральних, моторно-вісцеральних, а також – вісцеро-вісцеральних рефлексів.

При певній частоті вібрація може мати знеболюючу чи навіть анестезуючу дію, покращувати трофіку тканин, прискорювати утворення кісткової мозолі, нормалізувати тонус судин та м'язів. Вібраційний та перкуторний масаж у помірних дозах сприяє розгортанню в організмі комплексу адаптивних реакцій, початковою ланкою яких є подразнення рецепторів віброваної ділянки, далі в процес включається гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що мобілізує захисні сили організму. Розрізняють безперервну та переривчасту вібрацію.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 6-7

ТЕМА: МЕТОДИКА І ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ. ВИДИ РУХІВ. АМПЛІТУДА РУХІВ.

Мета заняття: ознайомитись з видами рухів та їх впливом на організм. Визначити амплітуду рухів в різних суглобах.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Який фізіологічний вплив рухів на організм?
2. Назвіть види рухів, які застосовує масажист до пацієнта.
3. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в променево-зап'ястковому суглобі.
4. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в ліктьовому суглобі.
5. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в плечовому суглобі.
6. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в надп'яtkово-гомільковому суглобі.
7. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в колінному суглобі.
8. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в кульшовому суглобі.
9. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в шийному відділі хребта.
10. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в грудному відділі хребта.
11. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні пасивних рухів?
12. Яких основних помилок допускають при виконанні пасивних рухів?
13. Визначення амплітуди рухів в променево-зап'ястковому суглобі.
14. Визначення амплітуди рухів в ліктьовому суглобі.
15. Визначення амплітуди рухів в плечовому суглобі.
16. Визначення амплітуди рухів надп'яtkово-гомільковому суглобі.
17. Визначення амплітуди рухів в колінному суглобі.
18. Визначення амплітуди рухів в кульшовому суглобі.
19. Визначення амплітуди рухів в шийному відділі хребта.
20. Визначення амплітуди рухів в грудному відділі хребта.
21. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при проведенні гоніометрії?

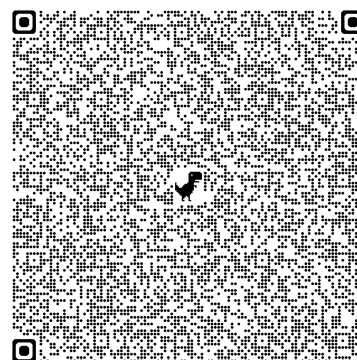
Питання для обговорення: Особливості виконання рухів з опором.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.].

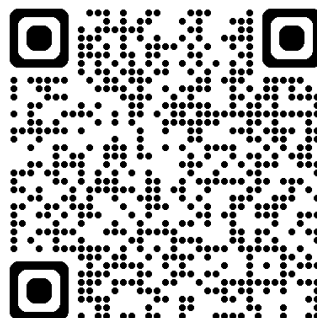
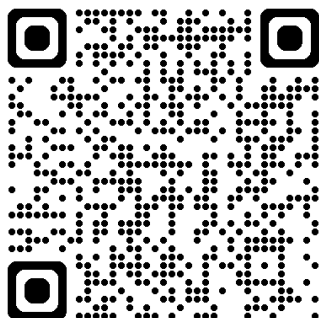
Завдання 2. Використовуючи матеріали лекційного курсу та відеоматеріал за посиланням <https://youtu.be/ZDVubg-rV6s> чи відсканувавши QR-код вкажіть які рух можна виконати відносно площини чи вісі утвореної горизонтальною, сагітальною та фронтальною площинами.



Завдання 3. Продемонструйте усі можливі рухи у променево-зап'ястковому, ліктьовому, плечовому, кульшовому, колінному та надп'яtkово-гомілковому суглобах. Позначте у таблиці наявність того чи іншого руху у суглобі знаком «+».

Вид руху	Назва суглобу					
	плечовий	ліктьовий	променево- зап'ястковий	кульшовий	колінний	нап'ястково- гомільковий
Згинання (flexion)	+					
Розгинання (extension)						
Відведення (abduction)						
Горизонтальне відведення (horizontal abduction)						
Горизонтальне приведення (horizontal adduction)						
Приведення (adduction)						
Пронація (pronation)						
Супінація (supination)						
Внутрішня ротація (internal rotation)						
Зовнішня горизонтальна ротація (horizontal external rotation)						
Зовнішня ротація (external rotation)						

Завдання 4. Використовуючи методичні матеріали та відеоматеріали Goniometry for the Upper Extremity, Part 1: <http://surl.li/nsda> Goniometry for the Upper Extremity, Part 2: <http://surl.li/vonbkg> чи відсканувавши відповідні QR-коди відпрацюйте техніку проведення гоніометрії.



При перегляді відео, за необхідністю налаштування субтитрів українською мовою, скористайтесь відеоінструкцією за посиланням: <http://surl.li/nscw>

Вкажіть основні помилки які можуть бути допущені при проведенні гоніометрії.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Завдання 5. Проведіть гоніометричне обстеження умовного пацієнта без порушень функцій руху. Запишіть у таблицю межу норми амплітуди руху та отриманий показник (наприклад: 180/175, де 180° - верхня середня межа норми згинання плеча, а 175° - показник що зафіксований в умовного пацієнта).

Амплітуда рухів у суглобах

Вид руху (до гранично можливого кута)	Назва суглобу, °					
	плечовий	ліктьовий	променево-зап'ястковий	кульшовий	колінний	надп'ястково-гомільковий
Flexion						
Extension						
Abduction						
Horizontal abduction						
Horizontal adduction						
Adduction						
Pronation						
Supination						
Internal rotation						
Horizontal external rotation						
External rotation						

Короткі теоретичні відомості

Рухи – це елементарні рухові акти, характерні для того чи іншого суглоба в залежності від його фізіологічної рухливості. Фактично даний прийом – це ряд фізичних вправ для впливу на окремі м'язові групи і суглоби.

Під впливом рухів поліпшуються живлення м'яких тканин, еластичність м'язів, швидше ліквідуються ексудати, розсмоктуються крововиливи, підвищується скоротливість м'язових волокон, попереджається утворення патологічних змін під впливом гіпокінезії та гіподинамії.

Обсяг руху в суглобі залежить від його будови і різниці кутових розмірів суглобових поверхонь: навколо фронтальної осі – згинання та розгинання; сагітальної – приведення і відведення; поздовжньої – обертання, пронація і супінація; при комбінованому русі навколо всіх осей – коловий рух.

Види рухів: активні, рухи з опором, пасивні.

Активні рухи виконуються без участі зовнішньої сили (самим пацієнтом по команді масажиста) після відповідного масажу м'язів і суглобів. Вони застосовуються в тому випадку, коли необхідно активізувати, посилити роботу центральної або периферійної нервової системи, а також для зміцнення ослабленого м'язового апарату (після травм, захворювань та хірургічних втручань).

Активним рухам повинен передувати масаж суглоба та м'язів, які задіяні для його виконання. Якщо у пацієнта спостерігається атрофія м'язів або не повністю відновлені функції суглоба, масажист повинен страхувати рухи і допомагати їх виконанню.

Рухи з опором – це такі рухи, при яких долається опір масажиста або масажованого.

Опір повинен відповідати силі м'язів під час їх скорочення: на початку руху опір повинен бути слабким, потім посилюватися і наприкінці руху знову слабшати.

Опір буває двох видів: коли пацієнт виконує рух, а масажист чинить опір, і навпаки, коли масажист виконує рух, а пацієнт чинить опір.

У випадку, коли масажист чинить опір, він повинен стежити за тим, щоб його рухи були плавними, і не допускати різких і несподіваних розслаблень. Якщо ж пацієнт чинить опір, а масажист проводить рух, необхідно попередити пацієнта, щоб він не утримував кінцівку, а плавно долав опір, створений масажистом.

Пасивні рухи мають безпосереднє відношення до прийомів класичного масажу.

Вони виконуються на пацієнті, що знаходиться в розслабленому стані, який не робить ніякого зусилля і не чинить опору при проведенні рухів. Рухи виконуються повільно, з поступовим збільшенням амплітуди та доведенням її до максимальної. Протипоказано виконувати їх різко, грубо, застосовувати зайву силу. Прояв легкого больового відчуття – норма прикладання зусилля, без якого неможна досягти позитивного ефекту. Пасивні рухи застосовуються при лікуванні малорухомих суглобів (після ушкоджень і хірургічних втручань), при укорочення зв'язкового апарату, м'язових контрактурах, ущільненнях тканин. Під впливом пасивних рухів поліпшуються живлення м'яких тканин, еластичність м'язів, швидше ліквідуються ексудати, розсмоктуються крововиливи, підвищується скоротливість м'язових волокон, попереджається утворення патологічних змін під впливом тривалого спокою.

Рухи тулубом – згинання та розгинання (прогинання), нахили вправо і вліво, повороти вправо і вліво, колові рухи. Для виконання цих рухів масажований сидить; масажист стоїть позаду, кладе руки йому на плечі і згинає тулуб вперед. Потім плавно випрямляє, трохи розгинаючи назад. Після цього, перенісши руки на область дельтоподібних м'язів, масажист плавно повертає тулуб масажованого вправо і вліво, тобто виконує обертання хребетного стовпа.

Рухи головою – нахили вперед і назад, вправо і вліво, обертання в ту чи іншу сторону. Пацієнт сидить, масажист стоїть позаду, накладає долоні йому на голову з двох боків вище вух і робить дуже обережно і м'які нахили голови вправо і вліво, а також колові рухи головою в обидві сторони. Перенісши одну руку на потилицю, а іншу на лоб, масажист робить обережні нахили голови вперед і назад.

Рухи в плечовому суглобі – рухи рук вперед і назад, відведення і приведення, пронація і супінація, колові рухи. Масажист стоїть позаду пацієнта, різнойменну руку кладе на його плече, а однойменною тримає за передпліччя близько до ліктьового суглоба. Фіксуючи надпліччя (щоб уникнути руху за рахунок рухливості лопатки), піднімає руку вгору і опускає вниз (відведення, приведення); потім з горизонтального положення плеча руку відводить вперед і назад; виконує поворот всередину, назовні (пронація, супінація) і колові рухи.

Рухи в ліктьовому суглобі – згинання і розгинання, пронація і супінація. Пацієнт сидить біля столу, на який кладе передпліччя. Масажист тримає однією рукою за плече пацієнта, як можна ближче до ліктьового суглобу, іншою – за передпліччя близько зап'ястка і робить максимально повне згинання та розгинання в ліктьовому суглобі. Якщо пацієнт знаходиться в положенні лежачи, масажист одну руку підводить під ліктьовий суглоб, а іншу – під зап'ясток і виконує ті ж рухи. Поворот долоні вниз – пронація, поворот долоні вгору – супінація.

Рухи пальців – згинання та розгинання, розведення і зведення. Однією рукою масажист фіксує зап'ясток, а іншою по чергово виконує згинання та розгинання кожного пальця, а також зведення і розведення пальців.

Рухи кисті – згинання та розгинання, відведення та приведення, колові рухи. Масажист бере однією рукою пальці пацієнта, а іншою фіксує передпліччя вище променево-зап'ясткового суглоба і виконує згинання і розгинання кисті, приведення і відведення її та колові рухи кистю в обидва боки.

Рухи в ділянці попереку включають розгинання тулуба і скручування хребта.

Розгинання тулуба. Масажований лежить на животі, гомілковостопні суглоби на валику, руки вздовж тулуба. Масажист стоїть перпендикулярно по відношенню до масажованого, ліву руку він підводить під масажованого нижче ший, а праву – накладає на ділянку нижче лопаток і фіксує. Потім лівою рукою виконує розгинання тулуба, а праву руку поступово зміщує на ділянку крижа.

Рухи в кульшовому суглобі – згинання та розгинання, відведення і приведення, пронація і супінація, колові рухи. При згинанні і розгинанні в кульшовому суглобі масажований лежить на спині чи грудях. При положенні на спині, масажист одну руку кладе на гомілковостопний суглоб, іншу – на колінний і згинає ногу в цих суглобах, намагаючись, щоб стегно торкнулося живота. При випрямленні ноги масажист підводить руку, що лежить на колінному суглобі, під нього, страхуючи ногу від можливого падіння.

Рухи в колінному суглобі – згинання та розгинання. Згинання та розгинання виконуються в положенні масажованого лежачи на грудях. Масажист стоїть перпендикулярно по відношенню до масажованого, тримає гомілку під гомілковостопним суглобом однією рукою, а іншу накладає на нижню частину стегна для попередження травми і робить згинання, потім знімає з стегна руку, затиснуту між стегном і гомілкою, і підсилює нею натиск на гомілку, намагаючись дістати п'ятою до сидничного м'яза, потім плавно переводить гомілку у вихідне положення.

Рухи в гомілковостопному суглобі – згинання та розгинання, пронація і супінація, обертальні рухи. Масажований лежить на спині. Масажист однією рукою тримає стопу знизу, а іншою фіксує зверху гомілковостопний суглоб і виконує згинання і розгинання, пронацію і супінацію, обертальні рухи стопою в обидва боки.

Рухи пальців ніг – згинання та розгинання. Стоячи поздовжньо, масажист однією рукою притримує стопу, а іншою виконує згинання та розгинання кожного пальця окремо.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 8

ТЕМА: ТЕХНІКА МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА. МАСАЖ СПИНИ.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти технікою виконання масажу спини.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Який фізіологічний вплив погладжування на організм?
2. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
3. Який фізіологічний вплив розтирання на організм?
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при розтиранні?
5. Який фізіологічний вплив розминання на організм?
6. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
7. Який фізіологічний вплив вібраційних прийомів на організм?
8. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні виконання ударних та вібраційних прийомів?
9. Який фізіологічний вплив рухів на організм?
10. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при застосуванні рухів в сеансі масажу?

Питання для обговорення: Особливості проведення загального масажу.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2008. – 120 с.
2. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 304 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repozitarij>

2. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи літературні джерела, матеріали лекційного курсу, навчального посібника складіть конспект (схему) проведення масажу спини.

Рекомендації: Розподіліть прийоми на групи: погладжування, розтирання, розминання, вижимання, вібрація. Вкажіть послідовність виконання цих прийомів та час їх виконання.

ЗРАЗОК

Послідовність використання основних та додаткових прийомів при масажі спини

1. Погладжування. Прямолінійне повздовжнє погладжування, прямолінійне поперечне погладжування, попереми́нне обхоплююче погладжування, гребенеподібне погладжування усієї масованої ділянки – 30-40 сек.
2. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пиління (ліва частина тулуба) – 10-15 сек.
3. Погладжування. Прямолінійне повздовжнє погладжування, попереми́нне обхоплююче погладжування (ліва частина спини) – 1-2 сек.
4. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пересікання (ліва частина спини) – 10-15 сек.
5. Погладжування. Прямолінійне поперечне погладжування (ліва частина спини) - 2-3 сек.
6. Розтирання. Гребенеподібне поперечне розтирання (ліва частина тулуба) – 10-15 сек
7. Погладжування. Прямолінійне поперечне погладжування 2-3 сек (зміщення масажиста до головного краю кушетки), погладжування фалангами пальців 2-3 сек. (зміщення масажиста до іншого краю кушетки), прямолінійне поперечне погладжування (права частина спини) 2-3 сек.
8. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пиління (права частина спини) – 10-15 сек.
9. Погладжування. Прямолінійне повздовжнє погладжування, попереми́нне обхоплююче погладжування (права частина спини) – 1-2 сек.
10. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пересікання (права частина спини) – 10-15 сек.
11. ...

[illegible]

Завдання 2. Демонстрація техніки масажу згідно розробленого конспекту (схеми) завдання 1.

Короткі теоретичні відомості

Масаж спини

Положення пацієнта – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, дещо зігнуті у ліктьових суглобах. Положення масажиста – стоячи на рівні кульшових суглобів пацієнта.

Погладжування. Напрямок масажних рухів – від поперекової ділянки паралельно до остистих відростків хребта вгору через верхній край трапецієподібного м'яза до надключичних ямок. Після цього кисті повертаються у вихідне положення і, дещо відступивши від хребта, продовжують рухи до пахвових ділянок. Використовують поверхнєве і глибоке площинне погладжування, гладження, охоплююче погладжування бічних поверхонь тулуба, зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза. Міжостисті та міжреброві проміжки масажують граблеподібним погладжуванням.

Розтирання. Напрямок рухів може бути поздовжнім та поперечним. Розтирання прихребтових зон, трапецієподібного м'яза, найширших м'язів спини і лопаток виконують долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців і штрихування практикують в ділянках остистих відростків, гребнів клубових кісток, внутрішніх країв та нижніх кутів лопаток. Граблеподібно розтирають ребра, міжостисті та міжреброві проміжки. Розтирання ліктьовим краєм кисті застосовують на внутрішньому краї і нижніх кутах лопаток, для чого руку пацієнта закладають за спину.

Розтирання спини можна виконувати пальцями зігнутими в кулак з обтяженням кисті іншою рукою, пилянням, струганням. На зовнішніх краях найширших м'язів спини та низхідній частині трапецієподібного м'яза використовують прийом пересікання.

Розминання. Виконується однією чи обома руками з кожного боку спини поздовжньо та поперечно, при цьому масажні рухи можуть виконуватися у висхідному та низхідному напрямках. Для масажу трапецієподібного м'яза та найширших м'язів спини використовують зміщення, розтягування, натискування. Розминання зовнішніх країв найширших м'язів спини та трапецієподібного м'яза проводять поздовжнім та поперечним розминанням однією чи двома руками. Після розслаблення поверхнево розміщених м'язів приступають до масажу через їх поверхню більш глибоко розміщених м'язів. Використовують прийоми натискування однією та двома руками з обтяженням кистю. Поступово, спіралеподібно заглиблюючись у товщу м'яза, розминають його між долонею та кістковою основою, на якій він розміщений, зміщуючи м'язовий пласт з кісткового ложа, потім поступово, тими ж спіралеподібними рухами, зменшують натискування і переходять на розміщену поруч ділянку м'яза. Можна використовувати гребенеподібний прийом. Особливо ретельного масажу вимагають глибокі м'язи спини, розміщені по обидва боки від хребта (в прихребтових, паравертебральних зонах).

Натискування в ділянці хребтового стовпа: масажист розміщує обидві кисті на відстані 10-15 см одна від одної поперечно до хребта так, щоб пальці були з одного боку, а опорна частина кисті – з іншого. Здійснюють послідовно кожною рукою ритмічне натискування, повільно переміщуючи їх у висхідному та низхідному напрямках. Можна виконувати

натискування на паравертебральні зони одночасно двома руками, розміщеними симетрично по обидва боки хребта.

Масаж під лопаткою проводиться в положенні хворого лежачи на животі. Масажист однією рукою піднімає плечовий суглоб, сприяючи деякому відходженню лопатки від поверхні грудної клітки. Другою рукою проникає під лопатку, виконуючи спіралеподібне розтирання пальцями та розминання натискуванням підлопаткового м'яза і ділянки грудної клітки під нею. Підлопатковий м'яз можна розминати, заклавши руку пацієнта за спину.

Вібрація. Безперервна вібрація. Лабільна вібрація одним або декількома пальцями чи підвищенням великого пальця або гребенеподібно (виконується найчастіше вздовж прямих м'язів спини, в місцях виходу корінців спинномозкових нервів на поверхню тіла).

Стабільна вібрація в зонах напруження м'язів (найчастіше це паравертебральні зони, місця прикріплення м'язів). Потрушування країв трапецієподібного м'яза та найширших м'язів спини. Стрясання окремих ділянок чи усієї спини накладанням на протилежні (правий верхній, лівий нижній) квадрати спини рук, які здійснюють безперервні коливальні рухи. Потім руки розміщуються на не масажованих (протилежних) квадратах, виконуючи ці ж коливальні рухи.

Переривчаста вібрація: поколювання пальцями, кулаком, поплескування, рубання обома руками, шмагання. Не слід використовувати ударні прийоми в ділянці нирок та в лівій міжлопатковій ділянці.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу спини

1. Масаж спини краще проводити, коли пацієнт лежить на низькій кушетці, щоб при нахилі тулуба масажиста вперед прямі руки не згинались, досягаючи поверхні спини хворого.

2. Положення масажованого під час масажу повинно бути максимально зручним, щоб виключити його зусилля, спрямовані на утримання тіла. При наявності патологічних викривлень хребта необхідно максимально допустимо відкорегувати їх положення за допомогою подушки та інших пристосувань.

3. Обов'язково розминати поверхнево і глибоко розміщені м'язи, так як не рефлекторно змінені м'язи є джерелом патологічної імпульсації, яка підтримує патологічний стан, а на певних етапах його розвитку може стати причиною рецидиву.

4. Натискування на хребет потрібно проводити обережно, особливо у людей середнього та похилого віку, для яких характерні явища остеопорозу.

5. Під час масажу міжребрових проміжків зона дотику повинна бути максимально широкою (вся бічна поверхня пальця, розміщеного в міжребровому проміжку, чи декількох пальців, граблеподібно розміщених в сусідніх міжребрових проміжках), щоб зменшити неприємне відчуття лоскоту.

6. Прийоми переривчастої вібрації в лівій міжлопатковій ділянці треба проводити обережно, враховуючи їх збуджуючий вплив на серце та легені.

7. Переривчаста вібрація в ділянці проекції нирок та в ділянці хребта не показана.

8. Тривалість масажу спини залежить від завдань і коливається в межах 10-20 хв.

Покази до призначення масажу спини

Масаж спини призначається: при захворюваннях та травмах хребта, нервової системи, захворюваннях органів дихання. Масаж прихребтових та рефлексогенних зон спини використовується при сегментарно-рефлекторних методах лікування ним захворювань серцево-судинної системи, внутрішніх органів, захворювань та травм кінцівок.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 9-10

ТЕМА: ТЕХНІКА МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА. МАСАЖ ШИЇ ТА КОМІРЦЕВОЇ ЗОНИ.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти технікою виконання масажу шиї та комірцевої зони.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
2. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
3. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні ударних та вібраційних прийомів?

Питання для обговорення: Особливості проведення масажу комірцевої зони.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 484 с.
2. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 304 с.
3. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. – К.: Альтерпрес, 2001. – 316 с.
4. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>
3. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажний стіл, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи літературні джерела, матеріали лекційного курсу, навчального посібника складіть конспект (схему) проведення масажу шиї та комірцевої зони.

Рекомендація: Розподіліть прийоми на групи: погладжування, розтирання, розминання, вібрація. Вкажіть послідовність виконання цих прийомів та орієнтовний час їх виконання.

ЗРАЗОК

Послідовність використання основних та додаткових прийомів при масажі шиї та комірцевої зони.

1. Погладжування. Прямолінійне погладжування фалангами пальців шиї та комірцевої зони, поперединне обхоплююче погладжування шиї та комірцевої зони, щипцеподібне погладжування трапецієподібного м'язу – 10-20 сек.
2. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пересікання (ліва частина шиї та комірцевої зони) – 10-15 сек.
3. Погладжування. Обхоплююче погладжування (ліва частина шиї та комірцевої зони) – 2-4 сек.
4. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пересікання (права частина шиї та комірцевої зони) – 10-15 сек.
5. Погладжування. Обхоплююче погладжування до підпахвової ямки (права частина шиї та комірцевої зони) – 2-4 сек.
6. Розтирання. Щипцеподібне розтирання, пересікання (ліва частина шиї та комірцевої зони) – 10-15 сек.
7. Погладжування. Щипцеподібне погладжування (ліва частина шиї та комірцевої зони) - 2-3 сек.
8. Розтирання. Щипцеподібне розтирання, пересікання (права частина шиї та комірцевої зони) – 10-15 сек.
9. Погладжування. Щипцеподібне погладжування (права частина шиї та комірцевої зони) - 2-3 сек.
10. ...

Конспект сеансу масажу шиї та комірцевої зони

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Завдання 2. Демонстрація техніки масажу згідно розробленого конспекту (схеми) завдання 1.

Короткі теоретичні відомості

Залежно від умов та стану пацієнта масаж шиї та комірцевої зони проводиться в положенні сидячи (сидячи в спеціальному кріслі, голова розміщена на підголівнику; сидячи за масажним столиком, голова опирається лобовою ділянкою на підголівник чи руки пацієнта) лежачи на спині або на боці. Залежно від положення масажованого та ділянки масажу масажист може розміщуватись спереду, збоку чи ззаду.

Погладжування. Погладжування задньої шийної ділянки краще проводити в положенні пацієнта сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається лобом на підголівник. Масажист розміщується позаду масажованого. Виконують площинне та обхоплююче погладжування задньої шийної ділянки двома руками, які рухаються симетрично (пальці розміщуються на потилиці, руки рухаються вниз, дійшовши до VII шийного хребця, продовжують рух по верхньому краю трапецієподібного м'яза, далі над ключицею до пахвових ямок).

При виконанні обхоплюючого погладжування задньої шийної ділянки однією рукою масажист розміщується з протилежного (відносно ділянки масажу) боку. Напрямок рухів, як і при площинному погладжуванні. Почергово масажують один, потім інший бік.

Обхоплююче погладжування бічної шийної ділянки. Положення пацієнта та масажиста попереднє. Великий палець розміщений за вухом, інші – під нижньою щелепою. Рука, обхопивши бічну шийну ділянку, рухається вниз до підключичної ділянки. Обхоплююче погладжування бічної шийної ділянки може проводитись в положенні хворого сидячи в масажному кріслі, голова дещо розігнута, лежить на підголівнику. Масажист знаходиться спереду від пацієнта. Рука масажиста розміщується так, щоб великий палець прилягав до кута нижньої щелепи, інші – позаду вуха.

Виконується обхоплююче погладжування зверху вниз до підключичних лімфатичних вузлів. Обхоплююче погладжування можна виконувати однією рукою (друга фіксує шию з протилежного боку) та двома руками одночасно (голова повинна знаходитись на підголівнику). Погладжування вздовж яремної вени виконується подушечками пальців, які рухаються від соскоподібного відростка вздовж груднино-ключично-соскоподібного м'яза до яремної вирізки.

Погладжування груднино-ключично-соскоподібного м'яза: щипцеподібне від місця початку (соскоподібний відросток) до місця прикріплення (груднина та ключиця).

Розтирання. Положення хворого – сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається на підголівник, руки масажованого чи руку масажиста (масажист позаду пацієнта, при масажі однією рукою – збоку).

Спіралеподібне розтирання однією рукою потиличної ділянки проводять в місцях прикріплення м'язів. При розтиранні пальцями рука спирається на великий палець, який розміщується на протилежному від масажу боці потилиці і навпаки. Напрямок рухів – від соскоподібного відростка до зовнішнього потиличного гребня і навпаки.

Розтирання шиї рекомендують проводити з використанням серії прийомів.

Спіралеподібне розтирання задньої та бічних шийних ділянок (щипцеподібне – груднино-ключично-соскоподібних м'язів, прямолінійне – передньої шийної ділянки в напрямку зверху донизу).

Спіралеподібне розтирання груднино-ключичних з'єднань та ключиці.

Комбіноване розтирання задньої та бічних шийних ділянок послідовно з кожного боку однією рукою чи одночасно з обох боків двома руками, які рухаються в протилежних фазах (ліктьовим краєм кисті – потиличної ділянки; обхоплює та площинне долонною поверхнею кисті – задньої шийної ділянки; обхоплює розтирання долонною поверхнею кисті, пиляння, пересікання – низхідної частини трапецієподібного м'яза).

Щипцеподібне розтирання груднино-ключично-соскоподібного м'яза та країв трапецієподібного.

Спіралеподібне розтирання кінцями пальців драбинчастих м'язів. Спіралеподібне розтирання ділянки VII шийного хребця та прилеглих тканин долонною поверхнею нігтьових фаланг пальців. Напрямок рухів – “сонечком” (у вигляді променів сонця): починаючи з остистого відростка рука рухається на периферію на відстань 2-2,5 см і знову повертається на остистий відросток цим же шляхом. Таким чином масажується вся ділянка навколо VII шийного хребця. Виконується однією рукою.

Розминання. Розминання поперемінним натискуванням дистальними фалангами III-IV пальців підшкірного м'яза шиї, починаючи від I-II ребра до краю нижньої щелепи.

Поперечне, поздовжнє, щипцеподібне розминання, розминання натискуванням та зміщенням низхідної частини трапецієподібного м'яза.

Щипцеподібне розминання груднино-ключично-соскоподібного м'яза, розминання натискуванням драбинчастих м'язів. У місцях початку та прикріплення м'яза проводять спіралеподібне розтирання пальцями, штрихування. Розминання м'язів може проводитися послідовно з кожного боку або одночасно.

Вібрація. Ніжне пунктирування долонною поверхнею нігтьових фаланг пальців передньої та бічних шийних ділянок. Точковий масаж біологічно активних точок.

Вибір прийомів та тривалість масажу значною мірою залежать від його завдань та методики.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу шиї

1. Масаж шиї повинен проводитися дуже обережно, під постійним контролем самопочуття хворого та артеріального тиску (якщо є тенденція до його підвищення).

2. Для розслаблення підшкірного м'яза шиї та трапецієподібного м'яза під час масажу руки масажованого повинні розмішуватися на масажному столику. При масажі груднино-ключично-соскоподібних м'язів – підборіддя повернуте в бік масажованого м'яза.

3. Під час сеансу масажованій не повинен затримувати дихання.

4. Масажист не повинен натискувати на яремні вени та нерви, щоб не викликати запаморочення, нудоти чи блювання.

5. При масажі передньої шийної ділянки не слід натискувати на під'язикову кістку, що може викликати кашлеві подразнення.

6. Особливо обережно проводити масаж необхідно у людей старшого віку, з атеросклерозом судин головного мозку, щоб не викликати запаморочення.

7. Масаж корисно поєднувати з вправами для шийного відділу хребта.

8. Під час розтирання шиї обома руками руки масажують симетричні ділянки, але рухаються в протилежних напрямках.

9. Тривалість масажу шиї – 7-10 хв.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 11

ТЕМА: ТЕХНІКА МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА. МАСАЖ РУК.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти технікою виконання масажу верхніх кінцівок.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі верхньої кінцівки.
2. Яких методичних рекомендацій дотримуються при масажі верхньої кінцівки?
3. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні виконання ударних та вібраційних прийомів?
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
5. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
6. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
7. Які показання до призначення масажу верхньої кінцівки?

Питання для обговорення: Особливості проведення масажу кисті.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 304 с.
2. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, масажні столики, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи матеріали лекційного курсу, навчального посібника складіть конспект (схему) проведення масажу верхньої кінцівки з дотриманням методичних вказівок.

Рекомендація: Розподіліть прийоми, які продемонстровано на відео на групи: погладжування, розтирання, розминання, вібрація. Вкажіть послідовність виконання цих прийомів та орієнтовний час їх виконання.

ЗРАЗОК

Послідовність використання основних та додаткових прийомів при масажі верхньої кінцівки

масаж лівої (правої) руки з положення лежачи на спині

1. Погладжування. Погладжування долонею поверхнею кисті, фалангами пальців (плечовий суглоб, плече, ліктьовий суглоб, передпліччя, променево-зап'ястковий суглоб, кисть лівої руки. Обхоплююче погладжування плечового суглобу, плеча – 10-20 сек.
2. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, великими пальцями, ліктьовим краєм кисті (плечовий суглоб) – 20-25 сек.
3. Погладжування. Обхоплююче погладжування (плечовий суглоб, плече) – 2-4сек.
4. Розтирання. Розтирання долонною поверхнею кисті, пересікання (плече) – 10-15 сек.
5. Погладжування. Щипцеподібне погладжування(плече) – 2-4сек.
6. Розтирання. Розтирання великими пальцями (задній та середній пучки дельтоподібного м'язу, триголовий м'яз плеча) – 10-15 сек.
7. Погладжування. Обхоплююче погладжування, гладження (плечовий суглоб, плече) – 2-4сек.
8. Розтирання. Гребнеподібне розтирання (задній пучок дельтоподібного м'язу, триголовий м'яз плеча) – 10-15 сек.
9. Погладжування. Обхоплююче погладжування, гребнеподібне погладжування (плечовий суглоб, плече) – 2-4сек.
10. Розтирання. Щипцеподібне розтирання (триголовий м'яз плеча) – 10-15 сек.
11. ...

[illegible]

Завдання 2. Демонстрація техніки масажу згідно розробленого конспекту (схеми) завдання 1.

Короткі теоретичні відомості

Масаж верхніх кінцівок

Положення пацієнта – сидючи за масажним столиком чи лежачи. У положенні сидючи руці надають середнього фізіологічного положення (згинають в ліктьовому суглобі на 110° відносно плеча). Після підготовчого масажу послідовно масажують пальці, п'ясток, зап'ясток, променево-зап'ясткового суглоба, передпліччя, ліктьового суглоба, плеча, плечового суглоба, дельтоподібної ділянки.

Підготовчий масаж. Положення хворого попереднє. Ліва рука масажиста фіксує руку пацієнта в положенні пронації. Площинне погладжування тильної поверхні пальців, п'ястка, зап'ястка. На передпліччі – безперервне охоплююче погладжування задньої поверхні, далі – безперервне охоплююче погладжування задньої поверхні плеча в напрямку до пахвової ямки. Кисть переводиться в положення супінації. Погладжування долонної поверхні пальців, п'ястка, зап'ястка опорною та тильною поверхнею кисті масажиста, на передпліччі – охоплююче безперервне погладжування передньої поверхні передпліччя і далі – плеча в напрямку до пахвових лімфатичних вузлів. Глибоке охоплююче погладжування в цих же напрямках на всій поверхні вільної верхньої кінцівки. При проходженні руки над ліктьовим згином пальці продовжують утримувати контакт зі шкірою, а опорна частина кисті піднімається, втрачаючи контакт зі шкірою, і опускається знову на плечі. При необхідності досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують плече, потім – передпліччя і кисть.

Масаж кисті. Він включає масаж пальців, п'ястка і зап'ястка. Положення кисті при масажі тильної поверхні на масажному валику чи лівій руці масажиста; при масажі долонної поверхні – рука супінована, долонною поверхнею догори, розміщена на масажному столику чи лівій руці масажиста. Під час масажу кисть повинна бути зафіксована рукою масажиста чи протилежною рукою самого пацієнта.

Масаж променево-зап'ясткового суглоба. Кращий доступ до суглоба – з тильної та бічної поверхонь, тому сила натискування тут повинна бути меншою, ніж на долонній поверхні. Охоплююче поверхневе та глибоке, спіралеподібне та колове погладжування. Розтирання спіралеподібне, колове, штрихування, щипцеподібне розтирання бічних поверхонь суглоба прямолінійними чи спіралеподібними рухами пальців обох рук. Для більш глибокого доступу до суглоба масаж його тильної поверхні проводиться у положенні долонного згинання. На долонній поверхні суглоба виконують штрихування, спіралеподібне розтирання першим чи II-IV пальцями шкіри та сухожилків, розміщених під нею. При наявності рубців та зрощень проводять розтягування, зміщення шкіри та сухожилків, спіралеподібне розтирання першим чи II-IV пальцями у положенні максимального згинання та розгинання. Закінчують активними та пасивними рухами у всіх можливих напрямках, струшуванням кисті, погладжуванням.

Масаж передпліччя. Положення пацієнта – сидючи, рука зігнута у ліктьовому суглобі під кутом 110° відносно плеча, розміщена на масажному столику. Під час масажу задньої передплічної ділянки кисть пронована (*долонею донизу*), передньої – супінована (*долонею догори*).

Масаж ліктьового суглоба. Проводять з ліктьового, променевого боку, задньої та передньої поверхонь. Найбільш доступна суглобова сумка ззаду. Спереду вона покрита товстим шаром м'язів та сухожилків, тому доступ до неї гірший.

Масаж задньої поверхні суглоба. Зігнута під прямим кутом рука пацієнта розміщена на

лівій руці масажиста.

Масаж плеча. Положення хворого – сидячи, рука відведена, розміщена передпліччям на столі.

Масаж плечового суглоба. Положення хворого – сидячи, плече дещо опущене, передпліччя на масажному столику. Масаж починають з масажу м'яких тканин та м'язів, які оточують суглоб: дельтоподібного м'яза, сухожилків великого грудного м'яза, найширшого м'яза спини та ін., потім самого суглоба. Площинне та обхоплююче поверхнєве і глибоке погладжування долонними поверхнями кистей, колове та спіралеподібне погладжування пальцями. Розтирання пальцями колове і спіралеподібне (*під час масажу першим пальцем опора на II-IV і навпаки*), поздовжнє та поперечне; розтирання прямолінійне і спіралеподібне опорною частиною кисті. Пиляння та пересікання. Спіралеподібне розтирання та штрихування в місцях прикріплення м'язів до горбків та гребнів плечової кістки.

Масаж суглобової сумки. Для масажу передньої поверхні суглоба руку закладають за спину, задньої – руку хворого розміщують на його протилежному плечі, нижньої – руку відводять вбік. Використовується спіралеподібне розтирання та штрихування кінцями пальців. Пальці поступово заглиблюються в суглоб. При масажі нижньої частини сумки руку кладуть на плече масажиста, масажувати пахвові лімфатичні вузли не рекомендують.

Масаж нервових стовбурів. Масаж нервових стовбурів, що входять до складу плечового сплетення, виконується на тих ділянках, де нерв найближче підходить до поверхні тіла. Пахвовий нерв підлягає масажу в глибині пахвової ділянки при відведеному плечі (*рука розміщується на надпліччі масажиста*). Променевий нерв доступний для масажу в ділянці ліктьового згину (*біля латерального надвиростка*). Ліктьовий нерв масажують на плечі або при дещо зігнутій в ліктьовому суглобі руці на ділянці між присереднім надвиростком плечової кістки та ліктьовим відростком ліктьової кістки. Серединний нерв масажують на передпліччі та долонній поверхні кисті. З масажних прийомів використовують безперервну стабільну і лабільну вібрацію кінцем першого чи вказівного пальця, поздовжнє та поперечне ніжнє вібраційне погладжування і розтирання. Закінчують погладжуванням. При неврологічних захворюваннях та травмах верхніх кінцівок масаж нервових стовбурів поєднують з масажем верхньої кінцівки, прихребтових та рефлексогенних зон спинномозкових сегментів.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу верхніх кінцівок

1. Масажу окремих сегментів верхньої кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї верхньої кінцівки в такій послідовності: пальці кисті, кисть, передпліччя, плече. Для досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують плече, потім – передпліччя і кисть.

2. Масаж верхніх кінцівок рекомендують поєднувати з впливом на відповідні сегментарні зони спинномозкової іннервації шийних та верхньо-грудних сегментів.

3. Враховуючи, що більшість м'язів передпліччя закінчується на середніх та нігтьових фалангах кисті, масаж передпліччя повинен поєднуватися з масажем кисті. Масаж лише кисті чи передпліччя менш ефективний.

4. У зв'язку з тим, що м'язи, які забезпечують функцію плечового суглоба, розміщені в ділянці спини, передньої та бічної поверхонь грудної клітки, при обмеженні функції плечового суглоба в план масажу включають і ці ділянки з їх м'язами.

5. У місцях нервових стовбурів, магістральних судин, лімфатичних вузлів енергійні прийоми не показані.

6. Масаж верхніх кінцівок поєднують з активними та пасивними (*за показаннями*) гімнастичними вправами.

7. Тривалість масажу кожного сегмента – 3-5 хв, всієї кінцівки – 10-15 хв. Вирішальними у виборі тривалості є клінічні прояви захворювання.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 12-13

ТЕМА: ТЕХНІКА МАСАЖУ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА. МАСАЖ НІГ.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти техніку виконання масажу нижніх кінцівок.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі нижньої кінцівки.
2. Яких методичних рекомендацій дотримуються при масажі нижньої кінцівки?
3. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні виконання ударних та вібраційних прийомів?
4. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
5. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
6. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
7. Які показання до призначення масажу нижньої кінцівки?

Питання для обговорення: Особливості проведення масажу підшовної поверхні стопи.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.
4. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.

Додаткова

1. Корольчук А.П. Масаж: навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук. – Вінниця: 2020. – 132 с.
2. Moshrif A, Elwan M, Daifullah OS. Deep friction massage versus local steroid injection for treatment of plantar fasciitis: a randomized controlled trial. Egyptian Rheumatology and Rehabilitation. 2020 Dec;47(1):1-5.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>
3. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи літературні джерела, інформаційні ресурси в Інтернеті, матеріали лекційного курсу, навчального посібника складіть конспект (схему) проведення масажу нижньої кінцівки з дотриманням методичних вказівок (за зразком).

Рекомендація: Розподіліть прийоми масажу які плануєте використати на групи: погладжування, розтирання, розминання, вібрація. Вкажіть послідовність виконання цих прийомів та орієнтовний час їх виконання.

ЗРАЗОК

Конспект сеансу масажу нижньої кінцівки

№ п/п	Зміст сеансу	Дозування	Методичні вказівки
1.	Обхоплююче, гребенеподібне, щипцеподібне погладжування стегна.	20-25 сек	Положення пацієнта – лежачи на спині. Валик під коліно. Сеанс масажу розпочати з лівого (правого) стегна перейти на іншу кінцівку
2.	Розтирання основою долоні, пересікання у чергуванні з обхоплючим погладжуванням	20-30 сек	Оминати внутрішню поверхню стегна.
3.	Пиління з переходом на прямолінійне повздовжнє погладжування	10 сек	Не допускати ушкодження волосяних цибулин.

Конспект сеансу масажу нижньої кінцівки

[illegible]

Завдання 2 Демонстрація техніки масажу згідно розробленого конспекту завдання 1.

Короткі теоретичні відомості

Масаж нижніх кінцівок

Масаж нижніх кінцівок передбачає послідовний масаж стопи, починаючи з пальців, гомілковостопного суглоба, гомілки, колінного суглоба, стегна, кульшового суглоба, сідниць, нервових стовбурів. Напрямок масажних рухів – до підколінних та пахвинних лімфатичних вузлів. Масаж проводиться у вигляді загального масажу всієї кінцівки та її окремих сегментів.

Положення пацієнта – лежачи, при масажі передніх відділів – лежачи на спині, під колінами валик, при масажі задніх відділів – лежачи на животі, під гомілковостопним суглобом валик. Масажист розміщується збоку від хворого, можна стояти або сидіти.

Підготовчий масаж. Площинне погладжування долонною поверхнею кисті стопи, охоплююче погладжування двома руками, які рухаються паралельно до гомілки та стегна в напрямку до пахвинних лімфатичних вузлів. Виконується декілька разів. За цей час охоплюється вся поверхня кінцівки. Глибоке погладжування в цьому ж напрямку, площинне розтирання тильної поверхні та підошви стопи, площинне та охоплююче розтирання двома руками, які рухаються назустріч одна одній, всієї поверхні гомілки та стегна. При необхідності досягнення відсмоктувального ефекту масажують спочатку стегно, потім – гомілку та стопу.

Методичні рекомендації щодо виконання масажу нижніх кінцівок

1. Масажу окремих сегментів верхньої кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї кінцівки. О.Ф. Вербов рекомендує починати масаж нижньої кінцівки з масажу стопи. Для досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують стегно, потім – гомілку та стопу.
2. У зв'язку з тим, що більшість м'язів гомілки закінчується на стопі, масаж м'язів гомілки повинен охоплювати і стопу, починаючи від кінчиків пальців. Масажувати окремо стопу чи гомілку – менш ефективно.
3. Масаж м'язів стегна повинен поєднуватися з масажем сідничної ділянки.
4. Масаж нижніх кінцівок рекомендують поєднувати з масажем прихребтових та рефлексогенних зон, сегментарно зв'язаних з спинномозковими сегментами.
5. Масаж в підколінній ямці та пахвинній ділянці не рекомендують. Тут розміщені лімфатичні вузли.
6. Масаж в місцях поверхневого розміщення магістральних судин та нервових стовбурів не повинен бути енергійним.
7. Внутрішня поверхня стегна є ерогенною зоною, тому масажні прийоми не повинні бути тривалими.
8. Тривалість масажу залежить від клінічних проявів захворювання і перебуває в межах 3-5 хв для кожного сегмента та 10-15 хв – для всієї нижньої кінцівки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 14

ТЕМА: САМОМАСАЖ.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти техніку виконання прийомів самомасажу.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Які прийоми погладжування застосовують при самомасажі?
2. Які прийоми розтирання застосовують при самомасажі?
3. Які прийоми розминання застосовують при самомасажі?
4. Які прийом вібрації застосовують при самомасажі?
5. Як виконують прийоми вижимання при самомасажі?
6. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні активних і пасивних рухів при самомасажі?

Питання для обговорення: Особливості проведення самомасажу.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.

Додаткова

1. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>
3. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні столи, масажні кушетки, стільці, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи матеріали лекційного курсу занотуйте поняття «самомасаж», «гігієнічний самомасаж», «самомасаж у спорті»; а також яку дію

справляє самомасаж на організм та яких правил варто дотримуватися при виконанні самомасажу (*усна відповідь*).

Завдання 2. Демонстрація техніки виконання прийомів самомасажу.

Короткі теоретичні відомості

Самомасаж

Масаж та самомасаж широко використовують як лікувальний, оздоровчий та реабілітаційний засіб. В практиці фізичного виховання і спорту самомасаж є невід'ємним відновлювальним засобом після великих фізичних навантажень. Незважаючи на те, що використання самомасажу є широко доступним, а методика досить простою, при використанні прийомів самомасажу необхідно володіти базовими знаннями з анатомії і фізіології людини та практичними навичками виконання прийомів масажу (щоб не спровокувати небажаних змін у стані здоров'я).

Прийоми самомасажу

В залежності від виду прийому, темпу виконання та величини прикладання зусилля, можуть по різному впливати на системи організму. Так прийоми погладжування, розминання і вібрації мають заспокійливий вплив, натомість прийоми розтирання та ударні прийоми тонізують організм. Як і в загальному масажі, при виконанні самомасажу виділяють наступні групи прийомів: погладжування, розтирання, вижимання, розминання, активні і пасивні рухи, ударні та вібраційні прийоми.

Погладжування – найбільш часто використовувана група прийомів самомасажу. Виконується як однією так і обома руками одночасно або по чергово. Використовують поверхнєве і глибоке площинне погладжування, гладження, обхоплююче погладжування, гребенеподібне, граблеподібне, щипцеподібне та хрестоподібне погладжування.

Розтирання виконують, долонною поверхнею кисті, опорною частиною кисті, пальцями однієї чи двох рук поздовжніми або поперечним, прямолінійними чи спіралеподібними рухами. Також розтирання можна виконувати пальцями зігнутими в кулак з обтяженням кисті іншою рукою, пилянням, граблеподібно, гребенеподібне, щипцеподібно, струганням та пересікання.

Вижимання у більшості випадків виконують долонею поверхні кисті з акцентом зусилля на променевий чи ліктьовий краєм кисті. Рухи повинні бути енергійними зі значним прикладанням зусилля чи з обтяженням однієї руки іншою.

Розминання. Використовують основні (розминання фалангами 4-х пальців, фалангами великих пальців, основою долоні) та додаткові прийоми розминання (натискування, щипцеподібне, гребенеподібне, ординарне, подвійне кільцеве розминання, подвійний гриф, валяння)

Вібрація та ударні прийоми.

Безперервна вібрація. Лабільна та стабільна вібрація одним або декількома пальцями, підвищенням великого пальця, гребенеподібно, потрушування, стрясання.

Переривчаста вібрація: рубання, поплескування, поколючування, шмагання.

Активні та пасивні рухи виконують лише після достатнього розігріву зв'язок, сухожильків та присуглобових м'язів на який було чи передбачається навантаження. Пасивні рухи краще виконувати після виконання серії (4-6 повторень в різних площинах) активних рухів.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 15

ТЕМА: САМОМАСАЖ. САМОМАСАЖ СПИНИ, ПОПЕРЕКУ ТА СІДНИЦЬ.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти техніку виконання самомасажу спини, попереку, сидниць.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі спини.
2. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі попереку.
3. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі сидниць.

Питання для обговорення: Особливості проведення самомасажу спини з використанням допоміжних засобів.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.

Додаткова

1. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 304 с.
2. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>
3. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні кушетки, стільці, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

ЗАВДАННЯ 1. Використовуючи рекомендовану літературу, матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу поперекового відділу спини. Вкажіть орієнтовний час сеансу самомасажу попереку.

Завдання 2. Використовуючи рекомендовану літературу, матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу спини. Вкажіть орієнтовний час сеансу самомасажу спини.

Завдання 3. Демонстрація техніки виконання прийомів самомасажу спини та попереку.

Короткі теоретичні відомості

Самомасаж спини

Самомасаж спини. Спину масажують в положенні стоячи або сидячи. При скутості суглобів необхідно допомагати собі іншою рукою підтримуючи робочу руку за лікоть. Самомасаж починають з широких м'язів спини у напрямку до підпахвових заглибин.

Використовують прийоми погладжування, розтирання, розминання і безперервної вібрації.

При масажі довгих м'язів спини *погладжування* виконують знизу до гори в напрямку до лопатки.

Розтирання зручно виконувати тильною поверхнею кисті.

Вижимання виконують великим пальцем та променевим краєм кисті.

Розминання – тильною поверхнею кисті.

Досить ефективним в розслабленні м'язів спини є використання прийомів *безперервної вібрації*.

Самомасаж попереку

Самомасаж попереку виконують в положенні стоячи чи лежачи на боці, тулуб відхиллено назад.

Погладжування – долонею поверхнею кисті, гребенеподібно, фалангами пальців прямолінійно та колоподібно.

Розтирання – подушечками всіх пальців прямолінійно чи колоподібно, гребенеподібно.

Розминання – тильною поверхнею кисті, кисть в кулак. Прийом виконується як однією рукою, так і з обтяженням.

Після розминання виконують ряд *активних рухів* (нахилів).

Самомасаж сідниць

Самомасаж сідниць виконують в положенні стоячи. Центр ваги необхідно перенести на опорну ногу, а іншу масажовану потрібно відвести в бік зігнувши в колінному суглобі пуд кутом, що забезпечував би максимальне розслаблення сідничних м'язів. Самомасаж виконують однойменною рукою.

Використовують погладжування однією рукою у напрямку від стегна до клубовою кістки, вижимання основою долоні, гребенеподібне розтирання, ординарне розминання, розминання кулаком, потрушування, рухи в кульшовому суглобі.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 16-17**ТЕМА: САМОМАСАЖ. САМОМАСАЖ РУК ТА НІГ.**

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти техніку виконання самомасажу верхніх та нижньої кінцівки.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі рук.
2. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі стегна.
3. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі колінного суглоба.
4. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі гомілки.
5. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі гомілковостопного суглобу.
6. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі стопи.

Питання для обговорення: Особливості проведення самомасажу підошовної поверхні стопи. Су-джок терапія.

*Рекомендована література**Основна*

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.

Додаткова

1. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 304 с.
2. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні кушетки, стільці, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких

потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу стегна. Вкажіть орієнтовний час сеансу самомасажу стегна.

Завдання 2. Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу колінного суглобу. Вкажіть орієнтовний час сеансу самомасажу коліна.

Завдання 3 Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу гомілки. Вкажіть орієнтовний час сеансу самомасажу гомілки.

Завдання 4. Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу гомілковостопного суглобу. Вкажіть орієнтовний час сеансу самомасажу гомілковостопного суглобу.

Завдання 5. Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу підшовної частини стопи.

Завдання 6. Демонстрація техніки виконання самомасажу окремих ділянок нижньої кінцівки.

Короткі теоретичні відомості

Самомасаж верхніх кінцівок

Самомасаж верхніх кінцівок проводиться в положенні сидячи або стоячи. У положенні сидячи руки надають середнього фізіологічного положення. Починають з підготовчого самомасажу усієї кінцівки акцентуючи увагу на прийомах погладжувannya та вижимання. Після підготовчого масажу послідовно масажують плечовий суглоб, плече, ліктьовий суглоб, передпліччя, променево-зап'ястковий суглоб, п'ясток, фаланги пальців.

Самомасаж плеча. Положення – сидячи, рука відведена, розміщена передпліччям на столі чи на опорі. Обхоплююче погладжувannya виконують однією рукою поверхнево передньої та задньої плечових ділянок, починаючи від ліктьового згину до пахвової заглибини. Далі

здійснюють площинне та обхоплююче позовжне розтирання, площинне спіралеподібне розтирання опорною частиною кисті, гребенеподібне розтирання, стругання, щипцеподібне розтирання сухожилків. Розминання м'язів плеча починають з переднього відділу. Використовують ординарне, щипцеподібне розминання, зміщення, натискання. Завершують вібраційним погладжуванням, поплескуванням та потрушуванням м'язів.

Самомасаж передпліччя виконують в положенні сидячи, рука зігнута у ліктьовому суглобі під кутом 110° відносно плеча, розміщена на масажному столику чи опирається на стегно. Поверхнєве погладжування виконують від променево-зап'ясткового суглоба до ліктьового згину однією рукою. Крім цього, використовуються щипцеподібне погладжування окремих м'язових груп та сухожилків. При розтиранні використовують позовжне поверхнєве та глибоке прямолінійне розтирання пальцями, опорною частиною кисті, спіралеподібне розтирання опорною частиною кисті, пальцями, граблєподібне гребенеподібне, ліктьовим краєм кисті, щипцеподібне розтирання окремих м'язових груп та сухожилків. М'язи – згиначі та розгиначі масажують окремо.

Самомасаж зап'ястка і п'ястка розпочинають з тильної поверхні кисті. Погладжування виконують від пальців до ліктьового суглоба. Позовжне площинне та обхоплююче погладжування долонною поверхнею кисті, погладжування опорною частиною кисті, гребенеподібно, гладження. Спіралеподібне розтирання, штрихування тильної поверхні п'ястка та зап'ястка. Розтирання сухожилків пальцями, великим пальцем або граблєподібно. Розминання п'ястка та зап'ястка долонною поверхнею кисті, подушечками пальців. Розминання м'язів підвищення великого пальця і мізинця поперечним та позовжнім розминанням, щипцеподібно, натискуванням та зміщенням. Ударні та вібраційні прийоми: пунктування, потрушування кисті. Ефективним після масажу є виконання активних та пасивних рухів.

Самомасаж нижніх кінцівок

Самомасаж нижніх кінцівок може виконуватись у різних позах, але у всіх випадках потребує стійкої опори (спинка стільця, тощо) для спини. Починають з попереднього масажу нижньої кінцівки.

При самомасажі стегна використовують комбіноване погладжування обома руками (одна рука рухається прямолінійно, інша – зигзагоподібно) у напрямку до пахової ділянки. *Вижимання* ребром долоні з обтяженням. *Розтирання* долонею поверхнею кисті, гребенеподібно. *Розминання* фалангами пальців, великими пальцями, ординарне розминання. З *ударних та вібраційних прийомів* використовують поколючування, поплескування, шмагання, потрушування.

Самомасаж колінного суглобу виконують в положенні сидячи, масажована нога на кушетці, інша опущена. *Погладжування* виконують подушечками пальців, долонею поверхнею кисті, щипцеподібно. *Розтирання* прямолінійно та колоподібно фалангами великих пальців, ребром долоні, щипцеподібно. *Активні (5-7 разів) і пасивні (3-5 разів) рухи.*

Самомасаж гомілки. На литковому м'язі застосовують поперемінне та комбіноване погладжування в напрямку від ахіллового сухожилку до підколінної ямки. *Вижимання* здійснюють долонною поверхнею кисті з акцентом зусилля на ліктьовий край кисті. *Розтирання* виконують однією або двома руками (долонною поверхнею кисті, фалангами чотирьох пальців, гребенеподібно, щипцеподібно). *Розминання* здійснюють ординарно однією рукою. Закінчують самомасаж гомілки потрушуванням і погладжуванням.

Самомасаж надп'ястково-гомілкового суглобу виконують в положенні сидячи. *Погладжування* виконують подушечками пальців, долонею поверхнею кисті, щипцеподібно. *Розтирання* прямолінійно та колоподібно фалангами великих пальців, ребром долоні, щипцеподібно. *Активно-пасивні рухи* (обертання, згинання, розгинання 5-10 разів).

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 18

ТЕМА: САМОМАСАЖ ЖИВОТА. САМОМАСАЖ ГРУДНОЇ КЛІТКИ.

Мета заняття: ознайомитись та засвоїти техніку виконання самомасажу живота й грудної клітки.

Питання для самопідготовки та контролю

1. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі живота.
2. Опишіть послідовність виконання прийомів при самомасажі грудної клітки.
3. Яких методичних рекомендацій потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу живота.
4. Яких методичних рекомендацій потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу грудної клітки.

Питання для обговорення: Особливості проведення вісцерального самомасажу живота.

Рекомендована література

Основна

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж : підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкн., 2018. – 379 с.
3. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. – 124 с.

Додаткова

1. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 304 с.
2. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. – К.: Альтерпрес, 2001. – 316 с.
3. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
2. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/365/1/masazh_pokazhchyk.pdf

Обладнання: масажні кушетки, стільці, валики, індивідуальні або разові простинні, гігієнічні засоби, мультимедійне обладнання, доступ до Internet.

Організація роботи

Завдання 1. Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу грудної клітки.

Завдання 2. Використовуючи рекомендовані літературні джерела та матеріали лекційного курсу вкажіть алгоритм дій та методичні рекомендації, яких потрібно дотримуватися під час виконання самомасажу живота.

Завдання 3. Демонстрація техніки виконання масажу, самомасажу грудної клітки, живота.

Короткі теоретичні відомості

Самомасаж грудної клітки

Самомасаж грудної клітки виконується в положенні сидячи. На передній поверхні використовують площинне погладження, на бічній та в ділянці великих грудних м'язів – обхоплююче.

Міжреброві проміжки масажують граблеподібним прийомом від груднини в напрямку до хребтового стовпа, реброві дуги погладжують опорною частиною кисті або пальцями у цьому ж напрямку.

Розтирання великих грудних м'язів виконують фалангами пальців, опорною частиною кисті чи ліктьовим краєм кисті спіралеподібно, пиляння двома руками за ходом м'язових волокон у напрямку до пахової ділянки.

Розтирання пальцями чи опорною частиною кисті місць початку передніх зубчастих м'язів.

Спіралеподібне розтирання пальцями груднини, ключиць, ребер. Розтирання пальцями ребер у напрямку від груднини до хребта.

Розминання великого грудного м'яза проводять від місця початку до прикріплення. Для цього використовують поздовжнє та поперечне розминання, зміщення, натискування долонею чи пальцями.

Передній зубчастий м'яз розминають також зміщенням та натискуванням, міжреброві м'язи – натискуванням одним чи декількома пальцями.

Стабільна та лабільна вібрація проводиться в ділянці груднини, по обидва боки від неї, в підключичних ділянках, на зубчастих м'язах та в місцях прикріплення м'язів до плечової кістки.

Самомасаж живота

Самомасаж живота виконують в положенні лежачи чи сидячи. Самомасаж починають з площинного поверхневого погладжування за годинниковою стрілкою фалангами чи основою долоні. Починати треба з легкого поверхневого погладжування, ледь торкаючись шкіри, це сприяє розслабленню м'язів живота. Далі проводять площинне погладжування долонею однієї або двох рук, масажуючи всю поверхню живота.

Погладжування верхньої половини живота виконують від білої лінії живота в напрямку пахових ямок, а нижньої – до пахової ділянки. Розтирання виконують за годинниковою стрілкою. Використовують поверхнєве і глибоке спіралеподібне розтирання пальцями.

Розминання прямих м'язів живота починаючи від верхнього краю лобкової кістки догори до місця їх прикріплення в ділянці хрящів V-VII ребер та мечоподібного відростка.

Косі м'язи живота масажують однією або двома руками одночасно або послідовно, з кожного боку окремо, їх захоплюють руками, зміщують, розтягують, стискають, накочують. Завершують самомасаж передньої черевної стінки вібраційним погладжуванням, потрушуванням, поплескуванням, шмаганням, пунктируванням. Використовують потрушування на великих грудних та передніх зубчастих м'язах.

Тестові завдання

Дайте відповіді на тестові завдання обравши один із варіантів відповіді:

Завдання 1 Прийом "пересікання" відносять до групи масажних прийомів:

- 1) погладжування
- 2) розтирання
- 3) вижимання
- 4) розминання
- 5) вібрації

Завдання 2 Ефективність масажної процедури може бути досягнута при дотриманні наступних умов:

- 1) правильного положення пацієнта і масажиста, теоретичної та технічної підготовленості масажиста, тривалості курсу масажу
- 2) технічної підготовленості масажиста, тривалості курсу масажу, часу доби, пори року
- 3) правильного положення пацієнта і масажиста, технічної підготовленості масажиста, кліматичних умов
- 4) правильного положення пацієнта, пори року
- 5) правильного положення масажиста, часу доби, пори року, кліматичних умов

Завдання 3 Масажист по відношенню до пацієнта повинен бути:

- 1) комунікабельним, тактичним, коректним
- 2) тактичним, допускати фамільярність, коректним
- 3) довірливим, обговорювати якість роботи інших фахівців
- 4) комунікабельним, наполегливим, нав'язливим
- 5) тактичним, безпринципним

Завдання 4 Тривалість виконання масажного прийому вібраційного впливу не повинна перевищувати:

- 1) 10 секунд
- 2) 20 секунд
- 3) 30 секунд
- 4) 40 секунд
- 5) 60 секунд

Завдання 5 З метою покращення перистальтики кишківника проводять:

- 1) загальний масаж
- 2) масаж спини, грудної клітки, живота
- 3) масаж передньої черевної стінки
- 4) масаж комірцевої зони, спини, живота
- 5) масаж попереку, сідниць, стегон, живота

Завдання 6 На які анатомічні структури спрямований вплив прийомів безперервної та переривчастої вібрації:

- 1) шкіру та підшкірно-жирову клітковину
- 2) м'язи та фасції
- 3) сухожилки та зв'язки
- 4) кістки та апоневрози
- 5) усі відповіді вірні

Завдання 7 Одним із фізіологічних впливів прийомів розтирання є:

- 1) звуження або розширення капілярних судин
- 2) розширення капілярних судин та уповільнення кровообігу
- 3) звуження капілярних судин та прискорення кровообігу
- 4) звуження капілярних судин та уповільнення кровообігу
- 5) розширення капілярних судин та прискорення кровообігу

Завдання 8 Якими примамми масажу завершують проведення сеансу масажу:

- 1) погладжування
- 2) розтирання
- 3) розминання
- 4) вижимання
- 5) вібрації

Завдання 9 Тривалість відпочинку пацієнта/клієнта після проведення сеансу загального масажу становить:

- 1) немає потреби у відпочинку
- 2) до 5 хвилин
- 3) 5-10 хвилин
- 4) 15-30 хвилин
- 5) 45-60 хвилин

Завдання 10 Який із перерахованих різновидів масажу не потребує додаткового обладнання:

- 1) пневмомасаж
- 2) Гуаш-масаж
- 3) Су-джок масаж
- 4) банковий масаж
- 5) гідромасаж

Завдання 11 Вкажіть правильну послідовність прийомів дренажного масажу:

- 1) вібрація, розминання, погладжування, розтирання
- 2) погладжування, розтирання, розминання, вібрація
- 3) погладжування, вібрація, розминання, розтирання
- 4) розтирання, погладжування, вібрація, розминання
- 5) погладжування, розминання, розтирання, вібрація

Завдання 12 Які дії виконує асистент фізичний терапевт при маніпуляційному втручанні (безперервна та переривчаста мануальна вібрація) на грудній клітці з метою покращення дренажної функції бронхів?

- 1) вібрацію низької частоти на стінку грудної клітки під час видиху пацієнта
- 2) вібрацію високої частоти на стінку грудної клітки під час вдиху пацієнта
- 3) вібрацію низької частоти на грудну клітку під час під час вдиху пацієнта
- 4) вібрацію високої частоти на стінку грудної клітки під час видиху пацієнта
- 5) вібрацію середньої частоти на стінку грудної клітки під час вдиху пацієнта

Завдання 13 Чоловік віком 40 років 8 місяців тому отримав термічний опік зовнішньої поверхні колінного суглоба. Скарги: обмеження рухливості в лівому колінному суглобі. Об'єктивно: рубцева тканина на зовнішній поверхні лівого колінного суглоба та обмеження згинання у цьому суглобі. Яку групу масажних прийомів найбільш доцільно застосувати у даному випадку?

- 1) погладжування
- 2) розтирання
- 3) розминання
- 4) вижимання
- 5) вібрації

Завдання 14 Через виробничу необхідність у масажному кабінеті реабілітаційної установи було збільшено кількість робочих місць з одного до трьох. Яка мінімальна площа (м²) приміщення дозволяє це зробити без порушення гігієнічних норм?

- 1) 8
- 2) 12
- 3) 24
- 4) 36
- 5) 40

Завдання 15 Для проведення масажу необхідно використовувати групи масажних прийомів у наступній послідовності:

- 1) погладжування, розминання, розтирання, переривчаста та безперервна вібрація
- 2) погладжування, переривчаста вібрація, розтирання, розминання, безперервна вібрація
- 3) пасивні рухи, погладжування, розминання, розтирання, безперервна та переривчаста вібрація
- 4) погладжування, розтирання, розминання, вібрація
- 5) активні рухи, погладжування, розтирання, переривчаста вібрація, розминання, безперервна вібрація

Завдання 16 Найбільшу глибину впливу, але з найменшим її контролем можна досягнути при виконанні розтирання:

- 1) подушечками великих пальців
- 2) кулаком
- 3) ліктьовим краєм кисті
- 4) передпліччям
- 5) ліктем

Завдання 17 Трапецієподібний м'яз відносять до м'язів:

- 1) верхньої кінцівки
- 2) спини
- 3) грудної клітки
- 4) лопатки
- 5) тулубу

Завдання 18 Добова зайнятість масажиста становить 6,5 годин, з яких 1,5 години він витрачає на підготовку до масажу і 5,0 годин - на проведення процедур масажу. Вкажіть, якій кількості масажних одиниць відповідає обсяг навантаження масажиста?

- 1) 20
- 2) 30
- 3) 40
- 4) 50
- 5) 60

Завдання 19 Норма амплітуди руху під час згинання в ліктьовому суглобі становить:

- 1) від -10° до 70°
- 2) від 0° до 90°
- 3) від 0° до 120°
- 4) від 0° до 150°
- 5) від 0 до 180°

Завдання 20 Норма амплітуди руху під час згинання в колінному суглобі становить:

- 1) від -10° до 70°
- 2) від 0° до 90°
- 3) від 0° до 120°
- 4) від 0° до 150°
- 5) від 0 до 180°

Завдання 21 Яку форму має кульшовий суглоб:

- 1) плоску
- 2) увігнуту
- 3) кулясту
- 4) циліндричну
- 5) еліпсоподібну

Завдання 22 Міжфалангові суглоби кисті є:

- 1) плоскі
- 2) циліндричні

- 3) блокоподібні
- 4) циліндричні
- 5) кулясті

Завдання 23 Яку функцію виконує найдовший м'яз спині:

- 1) утримує тіло у вертикальному положенні, розгинає хребет
- 2) припіднімає ребра, розгинає хребет
- 3) опускає ребра, розгинає хребет
- 4) нахиляє тіло вперед, розгинає хребет
- 5) відтягує лопатку вперед-вниз, розгинає хребет

Завдання 24 До м'язів тазу відносять:

- 1) великий сідничний м'яз, протяжний м'яз, дельтоподібний м'яз, передній зубчастий м'яз
- 2) великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, малий сідничний м'яз, протяжний м'яз
- 3) великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, малий сідничний м'яз, чотирьохголовий м'яз
- 4) великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, малий сідничний м'яз, передній зубчастий м'яз
- 5) великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, малий сідничний м'яз

Завдання 25 До погладжування відносять наступні прийоми:

- 1) накочування, граблеподібне, гребенеподібне
- 2) площинне прямолінійне, обхоплююче, валяння
- 3) граблеподібне, щипцеподібне, гребенеподібне
- 4) граблеподібне, зміщення, гребенеподібне
- 5) граблеподібне, потрушування, гребенеподібне

Завдання 26 Прийом "розтягування" відносять до групи масажних прийомів:

- 1) погладжування
- 2) розтирання
- 3) розминання
- 4) вижимання
- 5) вібрації

Завдання 27 Прийом "валяння" відносять до групи масажних прийомів:

- 1) погладжування
- 2) розтирання
- 3) розминання
- 4) вижимання
- 5) вібрації

Завдання 28 Прийом "поплескування" відносять до групи масажних прийомів:

- 1) безперервної вібрації
- 2) переривчастої вібрації
- 3) точкової вібрації
- 4) вакуумної вібрації
- 5) зворотної вібрації

Завдання 29 Прийом "накочування" відносять до групи масажних прийомів:

- 1) погладжування
- 2) вижимання
- 3) розтирання
- 4) розминання
- 5) вібрації

Завдання 30 Прийом "пересікання" відносять до групи масажних прийомів:

- 1) погладжування
- 2) розтирання
- 3) вижимання
- 4) розминання
- 5) вібрації

Завдання 31 До основних прийомів погладжування відносять:

- 1) площинне
- 2) граблеподібне
- 3) гребенеподібне
- 4) гладження
- 5) хрестоподібне

Завдання 32 "Стрясання" - це масажний прийом:

- 1) переривчастої вібрації
- 2) безперервної вібрації
- 3) активного руху
- 4) пасивного руху
- 5) переривчастого розминання

Завдання 33 Згідно гігієнічних вимог, мінімальна площа одного робочого місця для масажу становить:

- 1) 4 м²
- 2) 6 м²
- 3) 8 м²
- 4) 10 м²
- 5) 12 м²

Завдання 34 Вкажіть напрямки рухів руки (рук) масажиста при виконанні прийомів масажу:

- 1) прямолінійно, колоподібно, штрихоподібно
- 2) спіралеподібно, колоподібно, штрихоподібно
- 3) штрихоподібно, прямолінійно, спіралеподібно
- 4) зигзагоподібно, прямолінійно, спіралеподібно
- 5) усі відповіді вірні

Завдання 35 У якій із систем масаж поєднано з фізичними вправами:

- 1) Шведська система масажу
- 2) Фінська система масажу
- 3) Нетрадиційні системи масажу
- 4) Сегментарно-рефлекторна система масажу
- 5) Європейська система масажу

Завдання 36 Розрізняють наступні види мануального масажу, окрім:

- 1) гігієнічного
- 2) лікувального
- 3) спортивного
- 4) косметичного
- 5) санаторного

Завдання 37 У практиці масажу використовують наступні методи впливу:

- 1) ручний масаж, апаратний масаж, комбінований масаж
- 2) точковий масаж, перкуторний масаж
- 3) рефлекторно-сегментарний масаж
- 4) комбінований масаж, періостальний масаж
- 5) усі відповіді вірні

Завдання 38 Однією з основних помилок при виконанні погладжування є:

- 1) ковзання кисті по шкіри
- 2) рівномірний натиск на шкіру
- 3) щільне прилягання руки (рук) до тіла без зміщення шкіри
- 4) зміщення шкіри замість ковзання по ній
- 5) усі відповіді вірні

Завдання 39 Однією з основних помилок при виконанні розтирання є:

- 1) ковзання рук по шкіри, а не зміщення її
- 2) рука (руки) зберігають повний контакт зі шкірою, зміщують її
- 3) виконання прийомів розтирання після погладжування
- 4) виконання прийомів розтирання перед розминанням
- 5) почергові рухи кистями у різних напрямках з утворення шкірної складки

Завдання 40 Однією з основних помилок при виконанні розминання є:

- 1) максимальне розслаблення м'язів масажованої ділянки
- 2) виконання прийомів у висхідному та низхідному напрямках
- 3) різкі рухи при виконанні прийомів
- 4) чергування розминання з погладжуванням
- 5) завершення розминання погладжуванням

Завдання 41 Рухи, які виконують без участі зовнішньої сили називають:

- 1) пасивними
- 2) активними
- 3) змішаними
- 4) зовнішніми
- 5) внутрішніми

Завдання 42 З діагностичною метою виконання рухів у суглобі травмованої кінцівки слід починати з:

- 1) пасивних рухів
- 2) активних рухів
- 3) змішаних рухів
- 4) рухів з опором
- 5) усі варіанти вірні

Завдання 43 Якого ефекту не можна досягнути при виконанні прийомів розтирання:

- 1) підвищення локальної температури тіла
- 2) покращення крово- та лімфообігу
- 3) покращення еластичності та пластичності м'язів
- 4) прискорення розсмоктування патологічних ущільнень
- 5) підвищення аеробних можливостей організму

Завдання 44 Що не слід вважати помилкою при виконанні пасивних рухів:

- 1) недостатнє розігрівання пацієнта
- 2) неврахування форми суглоба
- 3) неврахування осей руху
- 4) оптимальну амплітуду рухів у суглобі
- 5) високий темп виконання

Завдання 45 Який із прийомів не відносять до прийомів безперервної вібрації:

- 1) потрушування
- 2) стрясування
- 3) струшування
- 4) пунктирування
- 5) підштовхування

Завдання 46 При виконанні загального масажу не масажують:

- 1) стегна
- 2) гомілки
- 3) передпліччя
- 4) груди

5) сідниці

Завдання 47 Одним із завдань косметичного масажу є:

- 1) зниження спазму судин
- 2) активізацію периферійного кровообігу
- 3) врівноваження процесів збудження і гальмування
- 4) попередження процесів старіння шкіри
- 5) уповільнення метаболічних процесів

Завдання 48 Оберіть шляхи впливу масажу на організм:

- 1) механічний та гуморальний вплив на зниження тону м'язової мускулатури
- 2) механічний та гуморальний вплив на нормалізацію тону посмугованої мускулатури
- 3) рефлекторний та гуморальний вплив збільшення тону м'язової та посмугованої мускулатури
- 4) механічний місцевий вплив, нервово-рефлекторний та гуморальний вплив
- 5) механічний та фізичний вплив

Завдання 49 Підготовчий період курсу масажу становить:

- 1) від 1 до 3 процедур
- 2) від 1 до 5 процедур
- 3) від 1 до 7 процедур
- 4) від 1 до 9 процедур
- 5) від 1 до 12 процедур

Завдання 50 Великий курс масажу становить:

- 1) 9-10 процедур
- 2) 11-12 процедур
- 3) 13-16 процедур
- 4) 17-20 процедур
- 5) 21-22 процедури



<https://vseosvita.ua/test/start/srb636>

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА НАВИЧОК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ***Теоретична підготовка***

1. Дайте визначення поняття «масаж»?
2. Які чинники сприяли розвитку масажу у країнах Стародавнього Світу?
3. Чим характерні грецький та римський періоди розвитку масажу?
4. Які причини призвели до занепаду масажу у період середньовіччя?
5. Які особливості розвитку масажу у період відродження в Європі?
6. За якими напрямками розвивався масаж в країнах Європи у кінці XIX – початку XX століття?
7. Перерахуйте відмінності Шведської і Фінської систем масажу.
8. Які особливості сегментарно-рефлекторної системи масажу?
9. Дайте характеристику гігієнічному масажу.
10. Дайте характеристику лікувальному масажу.
11. Дайте характеристику спортивному масажу.
12. Яких правил слід дотримуватись при виконанні самомасажу?
13. Дайте коротку характеристику ручному методу масажу.
14. Дайте коротку характеристику апаратному методу масажу.
15. Дайте коротку характеристику комбінованому методу масажу.
16. Дайте коротку характеристику ножному методу масажу.
17. В чому полягає гуморальний механізм впливу масажу на організм?
18. Який нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм?
19. Яка фізіологічна дія масажу на шкіру?
20. Поясніть фізіологічну дія масажу на м'язи та суглобо-зв'язковий апарат?
21. Яка фізіологічна дія масажу на серцево-судинну систему?
22. Як впливає масаж на лімфатичну систему?
23. Який вплив здійснює масаж на функцію дихання?
24. Який фізіологічний вплив масажу на обмінні процеси?
25. Як впливає масаж на роботу кишківника?
26. Розкрийте механізм впливу масажу на нервову систему?
27. В яких закладах здійснюється підготовка фахівців з масажу?
28. Хто може обіймати посаду сестри медичної з масажу?
29. Назвіть яким загальним вимогам має відповідати масажист?
30. Вкажіть, яких посадових обов'язків повинен дотримуватись масажист?
31. Які має права та яку відповідальність несе масажист?
32. У чому полягає дотримання режиму праці фахівця з масажу?
33. Яких гігієнічних вимог дотримуються у кабінеті масажу?
34. Чим повинен бути оснащений масажний кабінет?
35. Які гігієнічні вимоги висуваються до пацієнта?

36. Яких порад дотримується масажист при плануванні робочого дня?
37. Які норми, та як здійснюється облік роботи фахівця з масажу?
38. Яких показів та протипоказів дотримуються при призначенні масажу?
39. Що приймається за масажну одиницю?
40. Які особливості обстеження пацієнта при підготовці до масажу?
41. Дайте коротку характеристику періодів курсу масажу
42. Назвіть основні групи масажних прийомів?
43. Який фізіологічний вплив погладжування на організм?
44. Назвіть основні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання обхоплюючого погладжування.
45. Назвіть допоміжні прийоми погладжування. Опишіть техніку виконання граблеподібного погладжування.
46. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні погладжування?
47. Який фізіологічний вплив розтирання на організм?
48. Назвіть основні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання розтирання долонею поверхнею кисті.
49. Назвіть допоміжні прийоми розтирання. Опишіть техніку виконання гребенеподібного розтирання.
50. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розтирання?
51. Яких основних помилок допускають при виконанні прийомів розтирання?
52. Який фізіологічний вплив розминання на організм?
53. Назвіть основні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання поперечного розтирання.
54. Назвіть допоміжні прийоми розминання. Опишіть техніку виконання ординарного розминання.
55. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні розминання?
56. Яких основних помилок допускають при виконанні прийомів розминання?
57. Який фізіологічний вплив руху на організм?
58. Назвіть види рухів, які застосовує масажист до пацієнта. Опишіть техніку виконання пасивних рухів в плечовому суглобі.
59. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні пасивних рухів?
60. Яких основних помилок допускають при виконанні пасивних рухів?
61. Який фізіологічний вплив ударних та вібраційних прийомів на організм?
62. Назвіть основні види вібрації. Опишіть техніку виконання

потрушування.

63. Назвіть допоміжні ударні прийоми. Опишіть техніку виконання поколювання.

64. Яких методичних рекомендацій слід дотримуватись при виконанні ударних та вібраційних прийомів?

65. Яких основних помилок допускають при виконанні ударних прийомів?

66. Яких основних помилок допускають масажисти-початківці при виконанні вібраційних прийомів?

67. Опишіть схему проведення загального масажу.

68. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні загального масажу?

69. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі спини.

70. Яких рекомендацій дотримуються при масажі спини?

71. Які покази до призначення масажу спини?

72. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі ніг.

73. Яких рекомендацій дотримуються при масажі нижньої кінцівки?

74. Які показання до призначення масажу нижньої кінцівки?

75. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі живота.

76. Яких рекомендацій дотримуються при масажі живота?

77. Які показання до призначення масажу живота?

78. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі грудної клітки?

79. Яких рекомендацій дотримуються при масажі грудної клітки?

80. Які показання до призначення масажу грудної клітки?

81. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі шиї.

82. Яких рекомендацій дотримуються при масажі шиї?

83. Які покази до призначення масажу шиї.

84. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі рук.

85. Яких рекомендацій дотримуються при масажі верхньої кінцівки?

86. Які показання до призначення масажу верхньої кінцівки?

87. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі комірцевої зони.

88. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі грудної клітки.

89. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі колінного суглобу.

90. Опишіть послідовність застосування прийомів при самомасажі стегна.

Практична підготовка

1. Продемонструйте навички бесіди з клієнтом та збору анамнезу.

2. Продемонструйте навички візуального обстеження пацієнта.

3. Продемонструйте навички пальпаційного обстеження пацієнта.

4. Продемонструйте ваші дії при підготовці масажиста до сеансу масажу.
5. Продемонструйте ваші дії при підготовці клієнта до сеансу масажу.
6. Продемонструйте ваші дії при підготовці/ налаштуванні масажного обладнання до сеансу масажу.
7. Продемонструйте особливості вибору положення клієнта та масажиста під час сеансу масажу на різних ділянках тіла.
8. Продемонструйте особливості ергономіки масажиста біля масажного столу під час сеансу загального масажу.
9. Продемонструйте техніку виконання основних прийомів погладження.
10. Продемонструйте техніку виконання допоміжних прийомів погладження.
11. Продемонструйте техніку виконання основних прийомів розтирання.
12. Продемонструйте техніку виконання допоміжних прийомів розтирання.
13. Продемонструйте техніку виконання основних прийомів розминання.
14. Продемонструйте техніку виконання допоміжних прийомів розминання.
15. Продемонструйте техніку виконання прийомів безперервної вібрації.
16. Продемонструйте техніку виконання прийомів переривчастої вібрації.
17. Назвіть та продемонструйте види рухів у плечовому суглобі.
18. Назвіть та продемонструйте види рухів у ліктьовому суглобі.
19. Назвіть та продемонструйте види рухів у променево-зап'ястковому суглобі.
20. Назвіть та продемонструйте види рухів у кульшовому суглобі.
21. Назвіть та продемонструйте види рухів у колінному суглобі.
22. Назвіть та продемонструйте види рухів у надп'яtkово-гомiлковому суглобі.
23. Продемонструйте техніку виконання пасивних рухів.
24. Продемонструйте техніку виконання рухів з опором.
25. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі спини.
26. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі попереку.
27. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі комірцевої зони.
28. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі шиї.
29. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі плечового суглобу.
30. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі плеча.
31. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі ліктьового суглобу.

32. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі передпліччя.
33. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі променево-зап'ясткового суглобу.
34. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі кисті.
35. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі стегна.
36. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі колінного суглобу.
37. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі гомілки.
38. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі надп'яtkово-гомiлкового суглобу.
39. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі стопи.
40. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі грудної клітки.
41. Продемонструйте виконання масажних прийомів при масажі живота.
42. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі попереку.
43. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі комірцевої зони.
44. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі шиї.
45. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі плечового суглобу.
46. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі плеча.
47. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі ліктьового суглобу.
48. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі передпліччя.
49. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі променево-зап'ясткового суглобу.
50. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі кисті.
51. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі стегна.
52. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі колінного суглобу.
53. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі гомілки.
54. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі надп'яtkово-гомiлкового суглобу.
55. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі стопи.
56. Продемонструйте виконання прийомів при самомасажі грудної клітки.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРА

1. Вакуленко Л.О. Атлас масажиста / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2005. – 306 с.
2. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468с.
3. Вакуленко Л.О. Масаж загальний та самомасаж: підручник / Л.О. Вакуленко [та ін.]. – Тернопіль: Укрмедкн., 2018. – 379 с.
4. Вакуленко Л.О. Реабілітаційний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2018. – 524 с.
5. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця: 2018. –124 с.
6. Корольчук А.П. Масаж: навчально-методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук. – Вінниця: 2020. – 132с.
7. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Р. Руденко. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 304 с.
8. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВВС Медицина, 2010. – 352 с.
9. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.
10. Joseph MF, Taft K, Moskva M, Denegar CR. Deep Friction Massage to Treat Tendinopathy: A Systematic Review of a Classic Treatment in the Face of a New Paradigm of Understanding. Journal of Sport Rehabilitation. 2012; 21 (4): 343-353
11. Ekici G, Özcan Ş, Öztürk BY, Öztürk B, Ekici B. Effects of deep friction massage and dry needling therapy on night pain and shoulder internal rotation in subacromial pain syndrome: 1-year follow up of a randomised controlled trial. International Journal of Therapy And Rehabilitation. 2021 Feb 2;28(2):1-2.
12. Moshrif A, Elwan M, Daifullah OS. Deep friction massage versus local steroid injection for treatment of plantar fasciitis: a randomized controlled trial. Egyptian Rheumatology and Rehabilitation. 2020 Dec;47(1):1-5.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://surl.li/zncxof>
2. <http://surl.li/apfhqo>
3. <http://surl.li/bdeeqo>
4. <http://surl.li/cdsnir>
5. <http://surl.li/dfcanw>
6. <http://surl.li/dfcanw>
7. <http://surl.li/hqiiom>

8. <http://surl.li/jivizm>
9. <http://surl.li/mbbzqs>
10. <http://surl.li/nahvwy>
11. <http://surl.li/nscw>
12. <http://surl.li/nsda>
13. <http://surl.li/ntlzve>
14. <http://surl.li/pbeiae>
15. <http://surl.li/qxxocb>
16. <http://surl.li/vefeiq>
17. <http://surl.li/vonbkg>
18. <http://surl.li/wouqev>
19. <http://surl.li/wouqevH>
20. <http://surl.li/zxtluw>
21. <https://academy.nszu.gov.ua/>
22. <https://vseosvita.ua/test/start/srb636>
23. <https://library.vspu.edu.ua/repositarij>
24. <https://members.physio-pedia.com/partner-admin-users/>
25. https://rehabprime.com/goniometry/#chapter_6
26. <https://youtu.be/ZDVubg-rV6s>

Формат 60х90/16. Папір друкарський.
Друк різнографічний.
Наклад ____ прим.

