

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

«Методика та техніка класичного та лікувального масажу»
МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
для здобувачів 3-го курсу спеціальності «Фізична терапія,
ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Затверджено
Вченою радою ХНМУ
Протокол № 4 від 26.05.2022

Харків
ХНМУ
2022

Методика та техніка класичного та лікувального масажу : методичні вказівки для здобувачів 3-го курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / упорядники: А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька [та ін.]. – Харків : ХНМУ, 2022. – 54 с.

Упорядники: Істомін А.Г.
Латогуз С.І.
Сушецька А.С.
Луценко Є.Ю.
Манучерян С.В.
Павлова Т.М.

Тема 1: Техніка масажного прийому погладжування і його різновиди

Тривалість викладання теми: 4 академічні години

Обґрунтування теми

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

З погладжування починається процедура масажу, ним же і закінчується та виконується між окремими прийомами. На погладжування витрачається 5-10 % процедури.

Фізіологічний вплив погладжування

1. Позитивний вплив на шкіру: очищується, покращуються дихання, трофіка, обмін речовин, активується секреторна функція, підвищується тонус та еластичність.

2. Поліпшується крово- та лімфообіг, зменшуються набряки, має розсмоктувальний вплив.

3. Зменшується больовий синдром.

4. Залежно від завдань масажу може мати заспокійливий (поверхнєве погладжування) чи тонізуючий (глибоке погладжування) вплив на функціональний стан нервової системи.

5. Погладжування рефлексогенних зон дає можливість вплинути на змінену діяльність різних тканин та внутрішніх органів.

6. Поліпшує трофічні процеси в суглобах, підтримує їх функціональну здатність.

Мета заняття:

Освоїти методіку проведення основних і допоміжних прийомів погладжування.

Технологічна карта теми (2 практичні заняття)

№ п/п	Етапи	Час (хв.)	Засоби навчання	Устаткування	Місце проведення
1	Перевірка і корекція початкового рівня знань	10	батарейні тестів		ННМК «Університетська клініка»
2	Техніка виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками II–IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожилів	50	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	ХНМУ кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії
3	Техніка виконання основних прийомів площинного і обхоплюючого погладжування	50	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	

4	Техніка виконання допоміжних щипцеподібного, граблеподібного, гребенеподібного прийомів погладжування та гладіння ділянок спини, тазу, живота, волосистої частини голови, обличчя	50	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	
5	Обговорення отриманих результатів	10	звіт з практичного заняття		
6	Тестовий контроль завершального рівня знань, підведення підсумків.	10	батарея тестів		

Опис теми

Основними прийомами погладжування є площинне та обхоплююче погладжування.

Площинне погладжування. Кисть, щільно прилягаючи до поверхні шкіри, але не зміщуючи її, рухається в одній площині вільно, без напруження. Пальці зімкнуті. Входження руки в контакт зі шкірою на початку прийому та закінчення його повинні бути настільки поступовими, ніжними, щоб хворий ледве відчув цей рух. Він не повинен викликати вираженої шкірно-судинної реакції (почервоніння шкіри). Виконується повільно, ритмічно.

Використовується при масажі плоских ділянок шкіри (на животі, спині, грудях), при парезах, спастичних та в'ялих паралічах, м'язовій дистрофії, послабленні тонусу лімфатичних судин та кровоносних капілярів.

Обхоплююче погладжування. Щільно обхопивши долонною поверхнею кисті більш чи менш овальну поверхню тіла (великий палець максимально відведений, протиставлений іншим), кисть ковзає по поверхні шкіри від периферії до центру, не зміщуючи її. Використовується при масажі кінцівок, бічних поверхонь тулуба, шиї та інших ділянок округлої конфігурації.

Обхоплююче погладжування плечового, ліктьового, колінного суглобів проводиться долонною поверхнею кисті (перший палець разом з іншими). Рука щільно обхоплює суглоб, здійснюючи колові рухи по його поверхні. Виконується однією чи двома руками, які рухаються послідовно.

Площинне та обхоплююче погладжування може бути поверхневим та глибоким.

При поверхневому погладжуванні рука ніжно, без зусилля виконує погладжування. При глибокому – рука здійснює більш чи менш глибоке та енергійне натискування на масажовану тканину, не зміщуючи шкіру.

Поверхнєве погладжування має заспокійливий вплив на нервову систему, знижує емоційну збудливість, зменшує больовий синдром, сприяє м'язовому розслабленню. Воно поліпшує вазомоторну функцію шкірних судин, стимулює обмінні процеси в шкірі та підшкірній основі, підвищує пружні та еластичні властивості шкіри. Глибоке погладжування стимулює лімфотік, активізує кровопостачання, сприяє швидкому виділенню продуктів обміну з масажованих тканин, зменшенню застою та набряку в них, покращує вазомоторну функцію глибоких судин, підвищує та відновлює функцію суглобів. Глибоке погладжування обов'язково проводиться за ходом масажних ліній, зумовлених напрямком течії лімфи.

Погладжування волосистої частини голови виконується від тім'я до лімфатичних вузлів потилиці, вух, шиї. При погладжуванні обличчя рухи повинні бути направлені від середньої лінії в обидва боки до підщелепних та підпідборідних лімфатичних вузлів. На шиї руки рухаються зверху вниз до над- та підключичних, пахвових лімфатичних вузлів. Напрямок погладжування тулуба визначає поясна лінія: вище неї – до пахвової, нижче – пахвинної ділянок. На верхній кінцівці масаж проводиться поздовжньо від пальців до пахвової ділянки, на нижній – до пахвинної. Виняток становлять тильна та долонна поверхні пальців кисті і тильна та підошвова поверхні пальців стопи, де рухи повинні мати поперечний напрямок, що зумовлено напрямком лімфотоку.

Залежно від анатомічних особливостей масажованої ділянки погладжування може виконуватися долонною, тильною поверхнями кисті, її ліктьовим та променевим краєм.

Погладжування долонною поверхнею може проводитися всією долонею, її опорною частиною, одним, декількома чи усіма пальцями, підвищеннями великого пальця та мізинця. Напрямок рухів – прямолінійний, при масажі суглобів – колоподібний.

Погладжування може проводитися однією чи двома руками.

При масажі двома руками вони можуть рухатись послідовно або паралельно (в одному напрямку) чи розміщуватись одна на одній.

При проведенні погладжування руки можуть здійснювати безперервні ковзаючі рухи або переривчасті скачкоподібні ритмічні паси. Безперервне погладжування проводиться на великих поверхнях, вплив не має різких контрастів. Це сприяє заспокійливому впливу на функціональний стан нервової системи, зняттю больового синдрому. Переривчасте погладжування своїми енергійними переривчастими рухами сприяє подразнюючому впливу на шкірні рецептори, що проявляється у збуджуючому впливі на нервову систему. Енергійне переривчасте погладжування прискорює кровообіг, сприяє швидкому виведенню продуктів обміну, зігріває м'язи, поліпшує їх скоротливу функцію, підвищує судинний тонус.

На кінцівках охоплює переривчасте погладжування виконується короткими скачкоподібними (через 2-4 см) енергійними ритмічними рухами. Масажовані тканини то охоплюються і стискаються, то відпускаються. При повторних рухах впливу підлягають тканини, пропущені під час попереднього прийому. Використовується при сповільненому зростанні перелому, псевдоартрозах, при необхідності обминати пошкоджені, зі свіжими рубцями, ділянки.

Допоміжні прийоми погладжування.

З допоміжних прийомів погладжування найчастіше використовують щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне погладжування та гладження. Щипцеподібне та хрестоподібне погладжування є різновидами охоплюючого погладжування, інші – площинного.

Щипцеподібне погладжування виконується щипцеподібно складеними I-II чи I та II-IV пальцями, які захоплюють масажовану ділянку і здійснюють по ній ковзаючі рухи, не зміщуючи шкіри. Використовується при масажі бічних

поверхонь пальців, країв кистей, стоп, сухожилків, окремих м'язів, країв великих м'язів. Напрямок рухів – поздовжній.

Граблеподібне погладження проводиться граблеподібно поставленими пальцями, які розміщуються під кутом 30-45°. При цьому пальці широко розведені (перший палець протиставлений іншим). Може виконуватися в поздовжньому, поперечному, зигзагоподібному, колоподібному напрямках однією чи двома руками. Використовується при масажі волосистої частини голови, міжребрових проміжків, міжостистих проміжків хребта, при необхідності обминати уражені ділянки шкіри.

Гребнеподібне погладження виконується кістковими виступами дистальних відділів основних фаланг зігнутих у кулак пальців. Проводиться в поздовжньому, поперечному, зигзагоподібному, спіралеподібному, коловому напрямках, однією чи двома руками.

Використовується на місцях з масивною мускулатурою, на ділянках тіла, покритих щільною фасцією (долоні, підошви, поперековий відділ спини), при великих відкладеннях жиру.

Хрестоподібне погладження виконується долонними поверхнями обох кистей при складених навхрест пальцях. Кистями обхоплюють кінцівку і, ковзаючи по поверхні шкіри, переміщують їх від периферії до центру. Шкіра при цьому не зміщується.

Використовується під час масажу кінцівок при ожирінні, набряках, слоновості, на масивній мускулатурі. Для зручності пацієнт кладе руку на плече масажиста, ногу – на край кушетки.

Гладження проводиться тильною поверхнею кисті чи основних та середніх фаланг 2-5 пальців, зігнутих у п'ястково-фалангових суглобах під прямим кутом до долоні.

Може проводитися однією, двома руками, які рухаються паралельно чи послідовно, обтяженою кистю. Останнє може виконуватися при масажі ділянок з масивною мускулатурою,

на ділянках зі щільною фасцією, при великих відкладеннях жиру, при масажі кінцівок. Під час масажу м'язів лица, шиї, ділянок з підвищеною чутливістю шкіри необхідно проводити більш легше, ніжне гладження.

Нерідко при виконанні погладжування використовують комбінації декількох прийомів. Так, погладжування суглобів можна проводити спіралеподібними рухами пальців по колу.

Практичні рекомендації щодо проведення погладжування.

1. Погладжування необхідно проводити у фізіологічно зручному положенні масажованої ділянки при максимально розслаблених м'язах.

2. Погладжування може використовуватися як самостійний прийом (свіжі травми, больовий синдром, відсмоктувальний масаж, підвищена чутливість тканин, лактостаз) або ж у комплексі з іншими прийомами.

3. Погладжуванням починається і закінчується процедура масажу, використовується також між окремими прийомами.

4. Погладжування проводиться за напрямком руху лімфи.

5. Лімфатичні вузли масажувати не рекомендують.

6. Погладжування необхідно проводити повільно (24-26 за 1 хв), ритмічно, особливо при набряках тканин. При швидкому та неритмічному виконанні прийому утруднюється лімфотік, травмуються лімфатичні судини, збільшується лімфостаз.

7. Поверхнєве погладжування повинно бути підготовкою до глибокого.

8. Сила натиску при погладжуванні залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки. Натискування підсилюється в місцях проходження магістральних судин, на ділянках, прикритих великим шаром жирової клітковини та м'язів, і зменшується на кісткових виступах, при підвищеній чутливості та болючості тканин. Тому погладжування на згинальній поверхні кінцівки повинно бути більш глибоким, ніж на розгинальній.

9. При набряках використовують відсмоктувальний масаж:

починають погладжування вищерозміщеного відносно набряку сегмента, щоб звільнити шлях для проходження лімфи та крові від нижчерозміщених сегментів кінцівки. Проводять поверхнєве і поступово переходять на глибоке погладжування. Тільки після цього приступають до поверхнєвого погладжування ділянки набряку.

10. При погладжуванні в ділянці проекції м'язів рухи здійснюються за ходом м'язових волокон.

Основні помилки, що можуть зустрічатися при проведенні погладжування.

1. Напружена кисть масажиста, що швидко втомлює його та може викликати біль у хворого.

2. Значне розведення пальців викликає нерівномірність натиску на шкіру.

3. Нецільне прилягання руки до тіла.

4. Нерівномірний чи занадто швидкий темп.

5. Зміщення шкіри замість ковзання по ній.

6. Неправильне положення пацієнта чи масажиста.

7. Холодні руки у масажиста.

Практичні навички:

1. Виконати погладжування спини, застосовуючи основні прийоми.

2. Провести щипцеподібне погладжування.

3. Провести пиляння окремих частин тіла.

4. Провести пиляння пересікання окремих частин тіла.

5. Провести щипцеподібне погладжування окремих частин тіла.

6. Провести граблеподібне погладжування окремих частин тіла.

7. Провести гребенеподібне погладжування окремих частин тіла.

8. Провести гладження окремих частин тіла.

9. Провести допоміжні прийоми погладжування спини:

граблеподібне, гребнеподібне, гладження

Запитання до контролю знань:

1. Техніка прийому площинне погладжування
2. Техніка прийому обхоплююче погладжування;
3. Техніка прийому прямолінійне погладжування;
4. Техніка прийому зигзагоподібне погладжування;
5. Техніка прийому спіралеподібне погладжування;
6. Техніка прийому комбіноване погладжування;
7. Техніка прийому колоподібне погладжування;
8. Техніка прийому концентричне погладжування;
9. Техніка прийому гребнеподібне погладжування;
10. Техніка прийому граблеподібне погладжування;
11. Техніка прийому щипцеподібне погладжування;
12. Техніка прийому хрестоподібне погладжування;
13. Техніка прийому гладіння.

Тема 2: Техніка масажного прийому розтирання і його різновиди

Тривалість викладання теми: 18 академічних годин

Обґрунтування теми

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, роз'єднує, розтягує підлеглі тканини, перетирає в них патологічні затвердіння та ущільнення.

Розтирання застосовують на суглобах, сухожиллях, фасціях, зв'язках, в місцях виходу нервів, а також на ділянках мало зрошуваних кров'ю.

Проводять енергійно, зі значним тиском на масажовані тканини. Такий глибокий вплив сприяє підвищенню місцевої температури на 1-30°C, що викликає посилення кровообігу завдяки розширенню судин і прискорення кровотоку в них. До

масажованої ділянки доставляється більше кисню, поживних і біологічно активних речовин, швидше видаляються продукти обміну. Суглобово-зв'язковий апарат стає більш рухливим, витривалим, працездатним і менше втомлюється, а отже, і менше травмується.

Розтирання має винятково велике значення для літніх людей, у яких спостерігаються скутість і біль в суглобах.

Напрямок розтираючих рухів визначається формою суглоба, але треба намагатися виконати їх вгору по току лімфи. При цьому масажуюча рука не повинна ковзати по шкірі, як при погладжуванні або вижиманні, а зміщуватися разом зі шкірою і проникати всередину суглоба або іншої розтираючої ділянки.

Мета заняття:

Освоїти методіку проведення основних і допоміжних прийомів розтирання.

Технологічна карта теми (9 практичних занять)

№ п/п	Етапи	Час (хв.)	Засоби навчання	Устаткування	Місце проведення
1	Перевірка і корекція початкового рівня знань	40	батарея тестів		ННМК «Університетська клініка»
2	Техніка виконання розтирання кінцевими фалангами одного або кількох пальців, подушечок	230	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	ХНМУ кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії,

	великого пальця невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль				ерготерапії
3	Техніка виконання основних прийомів прямолінійного, колового, спіралевидного розтирання спини, таза, живота, обличчя, кінцівок, суглобів	230	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	
4	Техніка виконання таких допоміжних прийомів: пиляння, штрихування, стругання, пересікання,	230	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	

	щипцеподіб не розтирання				
5	Обговорення отриманих результатів	40	звіт з практичного заняття		
6	Тестовий контроль завершально го рівня знань, підведення підсумків.	40	батарея тестів		

Опис теми

Основні прийоми розтирання: розтирання пальцями, розтирання долонною поверхнею кисті, розтирання кулаком, розтирання опорною частиною кисті, розтирання ліктьовим краєм кисті.

Розтирання пальцями – найбільш вживаний прийом розтирання. Розтирання подушечками пальців завдяки їх великій тактильній чутливості є універсальним прийомом.

Може виконуватися долонною поверхнею кінцевої фаланги одного пальця (великого, вказівного чи середнього) або долонною поверхнею декількох пальців. При розтиранні пальцями кисть розміщується під кутом 35-45° до масажованої поверхні, пальці випрямлені, великий палець притиснутий до вказівного, а подушечки II-V пальців щільно прилягають до масажованої ділянки і прямолінійними, спіралеподібними чи коловими рухами зміщують шкіру та підшкірну основу.

При розтиранні вказівним або середнім пальцем кисть опирається на перший, і навпаки, при розтиранні великим пальцем опорою стають інші пальці.

Розтирання пальцями використовують при масажі волосистої частини голови, суглобів, сухожилків, стоп, кистей, міжребрових проміжків, міжостистих проміжків хребта, коли необхідно більш енергійно вплинути на тканини. Розтирання одним пальцем застосовують при масажі малих поверхонь: пальців, у місцях виходу на поверхню нервів, при м'язових ущільненнях, в ділянці суглобових сумок, в місцях прикріплення м'язів.

Розтирання долонною поверхнею кисті: кисть сильно притискається до масажованої ділянки, пальці з'єднані; проводиться зміщення шкіри та підшкірної основи. Використовується при масажі великих м'язів та м'язових груп (спина, стегно, сідниці).

Розтирання опорною частиною кисті: опорна частина долоні щільно притискається до масажованої ділянки і здійснює натискування зі зміщенням шкіри та підшкірної основи.

Використовується при масажі м'язів спини, суглобів, стегон, гомілок.

Розтирання ліктьовим краєм кисті: ліктьовий край кисті щільно прилягає до масажованої ділянки і зміщує шкіру та підшкірну основу. Використовується при масажі і спини, живота, надпліччя, стегон, великих суглобів (кульшового, колінного, плечового).

Напрямок рухів при розтиранні в першу чергу зумовлений не напрямком лімфотоків (як при погладуванні), а анатомічними особливостями та патологічними змінами масажованої ділянки: величиною та формою поверхні, будовою зв'язок, сухожилків, м'язів, наявністю контрактур та болючих змін в тканинах (рубці, зрощення, злуки). На великих поверхнях використовують переважно поздовжнє розтирання, на невеликих – поздовжнє і поперечне.

Колоподібне розтирання найчастіше застосовують при масажі суглобів, спіралеподібне та зигзагоподібне розтирання

– на великих поверхнях (стегно, живіт, спина), при гіпертонусі м'язів, у місцях прикріплення м'язів, для масажу суглобів. Кільцевий напрямок розтирання використовують найчастіше при масажі променево-зап'ясткового та гомілковостопного суглобів.

Прийоми розтирання можуть проводитися однією чи двома руками.

Розтирання двома руками може виконуватися:

а) прямолінійними рухами, коли руки рухаються паралельно, але обов'язково назустріч одна одній (руки знаходяться у протилежних фазах);

б) спіралеподібними рухами, коли руки рухаються симетрично, але в протилежних напрямках: права кисть – за годинниковою стрілкою, ліва – проти неї;

в) лінійними чи спіралеподібними рухами, коли одна кисть розміщується на іншій (обтяжена кисть); напрямок спіралеподібних рухів визначається за нижчерозміщеною кистю.

Допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, гребенеподібне, щипцеподібне розтирання, пиляння, пересікання виділяє ще граблеподібне розтирання.

Штрихування виконується подушечками I, II, III пальців зокрема або II-IV одночасно, складеними “лопаткою”. Пальці випрямлені, розміщені під кутом 30° до масажованої поверхні. Здійснюючи короткими прямолінійними рухами глибокі натискування, пальці зміщують підлеглі тканини в поздовжньому та поперечному напрямках. Прийом можна виконувати однією або двома руками, обтяженою кистю.

Штрихування використовують під час масажу живота, кистей, стоп, суглобів, місць прикріплення м'язів; для лікування контрактур, ущільнень, зрощень, рубців, злук.

Стругання являє собою поєднання переривчастого натискування та розтирання. Всі пальці з'єднані, випрямлені. Подушечки II-IV пальців короткими поступальними рухами

занурюються в тканини під кутом 30-50° і швидкими натискуваннями здійснюють їх розтягнення та зміщення. Рухи вперед за тривалістю довші, ніж назад. Виконується однією чи двома руками, які рухаються послідовно поздовжньо чи поперечно. Прийом має тонізуючий вплив.

Використовується при лікуванні парезів, паралічів, при значних відкладеннях жиру, при наявності рубців та злук, на великих м'язових групах, для підвищення тонуусу м'язів, стимуляції нервової діяльності та функції органів.

Гребнеподібне розтирання виконується кістковими виступами дистальних відділів основних фаланг пальців, зігнутих у кулак. Зміщення шкіри та підшкірної основи може проводитися у всіх напрямках поздовжніми, поперечними, спірале-, зигзаго-, колоподібними рухами однієї, двох рук, обтяженою кистю. Використовують для розтирання тканин підошви, долоні, на великих м'язових пластах спини, сідниць, стегон.

Щипцеподібне розтирання виконується кінцями I-II або I, II, III пальців, складених у вигляді щипців, які накладають на сухожилок, м'яз або палець. Розтирання може проводитися прямолінійними або спіралеподібними рухами, які зміщують підлеглі покривні тканини.

Використовується для розтирання сухожилків, невеликих м'язів, вушних раковин, пальців, бічних поверхонь кистей та стоп, рубцевих зрощень.

Пиляння виконується ліктьовим краєм однієї або двох кистей, розмішених на відстані 1-2 см долонями досередини. Кисті рухаються паралельно у протилежних напрямках вздовж масажованої поверхні тіла, утворюючи між собою шкірну складку, поступово переміщуються по всій ділянці масажу. Використовується на ділянках, покритих великими м'язовими пластами та великими відкладеннями жиру, на великих суглобах.

Пересікання виконується променевим краєм кисті при

максимально відведеному великому пальці. Може проводитись однією чи двома руками. При масажі двома руками кисті розміщуються на відстані 2-3 см долонями назовні, поперечно до масажиста. Кисті рухаються у протилежних напрямках, здійснюють глибокі зміщення підлеглих тканин, поступово переміщуючись по масажованій поверхні. Між руками утворюється валик. Прийом може виконуватися однією рукою.

Використовується при масажі кінцівок, трапецієподібного м'яза, зовнішнього краю найширшого м'яза спини, живота, великих суглобів.

Граблеподібне розтирання виконується подушечками розставлених пальців, які здійснюють зміщення підлеглих тканин прямолінійними, коловими, спіралеподібними, зигзагоподібними рухами. Ширина розведення пальців залежить від анатомічних особливостей масажованої ділянки.

Використовується при масажі волосистої частини голови, міжребрових проміжків, міжкостистих проміжків хребта, при масажі патологічно зміненої шкіри, при необхідності обминати уражені ділянки.

Практичні рекомендації щодо проведення розтирання.

1. Розтирання в першу чергу використовується для масажу суглобів, зв'язок, сухожилків та на ділянках зі зниженим кровопостачанням.

2. Напрямок рухів при розтиранні зумовлений анатомічними особливостями масажованої ділянки: її величиною та формою, конфігурацією суглобів, анатомічною структурою м'язів, сухожилків, зв'язок та локалізацією патологічних деформацій тканин (рубці, злуки, зрощення, втягнення).

3. Масажуюча рука зберігає повний контакт зі шкірою, зміщує її, утворюючи перед кистю чи між кистями шкірну складку.

4. Розтирання проводиться після погладжування, а саме

розтирання є підготовкою до розминання.

5. При масажі II-IV пальцями необхідно спирати руку на перший палець і, навпаки, при масажі першим пальцем – на чотири інших.

6. Залежно від завдань розтирання може проводитися: у повільному темпі (в середньому 60-100 рухів за 1 хв) з метою заспокійливого впливу на функціональний стан нервової системи та значно інтенсивніше – для тонізуючого впливу.

7. Сила натискування тим більша, чим більший кут між руками та масажованою поверхнею.

8. Тривалість розтирання на одному місці – 3-10 с.

9. Розтирання на лиці може викликати перерозтягнення шкіри, тому повинно проводитися кваліфікованими масажистами за спеціальними для того показаннями.

10. Залежно від завдань розтирання у процедурі масажу може займати від 15 до 40 % часу.

Основні помилки, що можуть зустрічатись при проведенні розтирання.

1. Грубі болючі розтирання.

2. Ковзання по шкірі, а не зміщення її.

3. Розтирання прямими чи напруженими пальцями, що викликає біль у хворого та втомлює масажиста.

4. Відсутність опори на перший палець при масажі II-IV пальцями і навпаки втомлює масажиста.

5. Одночасні рухи кистей в одному напрямку викликають перерозтягнення шкіри та неприємні відчуття.

Практичні навички:

1. Провести штрихування та стругання окремих м'язових груп.

2. Виконати розтирання спини, застосовуючи основні прийоми.

3. Провести масаж ділянки навколо очей фалангами пальців, застосовуючи прийоми розтирання.

4. Провести допоміжні прийоми розтирання: пиляння,

стругання, пересічення окремих частин тіла.

Запитання до контролю знань:

1. Техніка прийому розтирання пальцями;
2. Техніка прийому розтирання ребром ладоні;
3. Техніка прийому розтирання опорною частиною кисті;
4. Техніка прийому прямолінійне розтирання;
5. Техніка прийому колоподібне розтирання;
6. Техніка прийому спіралеподібне розтирання;
7. Техніка прийому штрихування;
8. Техніка прийому стругання;
9. Техніка прийому пиляння;
10. Техніка прийому пересікання;
11. Техніка прийому щипцеподібне розтирання;
12. Техніка прийому гребнеподібне розтирання;
13. Техніка прийому граблеподібне розтирання.

Тема 3: Техніка масажного прийому вижимання і його різновиди

Тривалість викладання теми: 18 академічних годин

Обґрунтування теми

На цей прийом у ряді випадків відводиться 60% часу сеансу масажу. Він робить вплив на шкіру, підшкірну клітковину і на поверхневий шар м'язів, сприяючи швидкому звільненню кровоносних судин в зоні дії, а потім їх швидкому наповненню. Усе це покращує процеси тканинного обміну. Вижимання посилює лімфотік і ліквідує застійні явища і набряки.

На центральну нервову систему вижимання діє збудливо, а на організм в цілому - тонізуюче.

Методика і техніка виконання вижимання проста і не вимагає тривалого тренування.

У практиці масажу прийом вижимання прийнято розділити на наступні види: поперечне, ребром долоні, основою долоні і горбом великого пальця, з обтяженням, обхватом, подушечкою великого пальця.

Мета заняття:

Освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів вижимання.

Технологічна карта теми (9 практичних занять)

№ п/п	Етапи	Час (хв.)	Засоби навчання	Устаткування	Місце проведення
1	Перевірка і корекція початкового рівня знань	30	батарей тестів		ННМК «Університетська клініка» ХНМУ

2	Техніка виконання поперечного вижимання, ребром долоні, підставою долоні, двома руками	340	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії
3	Техніка виконання таких допоміжних прийомів: дзьобоподібне вижимання ліктьовою частиною кисті, променевою частиною кисті, лицьовою частиною кисті, тильною частиною кисті	350	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	
4	Обговорення отриманих результатів	50	звіт з практичного заняття		

5	Тестовий контроль завершально го рівня знань, підведення підсумків.	40	батарея тестів		
---	---	----	----------------	--	--

Опис теми

Поперечне вижимання.

Поперечне вижимання виконується з положення строго перпендикулярно по відношенню до масажованого. Кисть встановлюють упоперек масажованої ділянки долонею вниз, великий палець притиснутий до вказівного. Прийом виконують великим пальцем.

Спина. Масажований лежить на животі, "далека" рука опущена уздовж тулуба. Масажист кладе кисть упоперек довгого м'яза спини в області попереку і проводить вижимання, поки рука не торкнеться кушетки. Вижимання виконують до шиї, повторюючи кілька разів.

Шия і трапецієвидні м'язи. Вижимання виконується від волосяного покриву до плечового суглоба по двох-трьох лініях.

Рука. Прийом проводять з тих же початкових положень, що і прямолінійне погладження.

Сідничні м'язи. Масажист стоїть впівоберта спиною до голови. Кисть встановлює упоперек сідничної складки і вижимання проводить по трьох лініях.

Задня поверхня стегна. Масажист стоїть перпендикулярно до масажованого, кисть встановлює упоперек колінного суглоба з внутрішньої сторони стегна. Вижимання виконують по внутрішньому середньому і зовнішньому ділянкам.

Задня поверхня гомілки. Напрямок рухів по двох-трьох лініях

від сухожилля (ахіллова) п'яти до колінного суглоба.

Груди. Масажист стоїть впівоберта спиною до голови масажованого і проводить вижимання по трьох-чотирьох лініях, минувши сосок.

Передня поверхня стегна. Масажований знаходиться в положенні сидячи в упорі ззаду (це дозволяє додатково розслабити м'язи передньої поверхні стегна). Вижимання виконують по трьох-чотирьох лініях: спочатку на внутрішній ділянці, потім - на середній і зовнішній.

Вижимання ребром долоні.

Долоню встановлюють ребром (з боку мізинця) упоперек масажованої ділянки. Чотири пальці розслаблені і злегка зігнуті у вигляді ковша, великий палець лежить на вказівному.

Для того, щоб посилити ефект прийому вижимання (а це часто буває необхідно при масажі спини, сідничних м'язів або при великій і сильній м'язовій масі), його можна проводити з обтяженням.

Початкове положення на усіх ділянках аналогічно тим, які застосовують при поперечному вижиманні.

Вижимання основою долоні і горбом великого пальця.

Цей прийом виконують з подовжнього положення і у більшості випадків "ближньою" рукою. Кисть встановлюють уздовж м'яза так, щоб великий палець був спрямований вперед, а його основа притиснута до вказівного. Вижимання проводять горбом великого пальця і основою долоні, інші чотири пальці розслаблені, злегка відведені у бік мізинця і ковзають по шкірі пасивно.

Спина. Масажист стоїть спиною до ніг масажованого, кисть "ближньої" руки встановлюють на довгому м'язі спини у попереку і виконує подовжнє вижимання по трьох-чотирьох лініях.

Шия і трапецієвидні м'язи. Масажист стоїть у узголів'я і виконує вижимання лівою рукою на правій стороні шиї (і навпаки) по трьох лініях від волосяного покриву до плечового

суглоба.

Сідничні м'язи. Масажист стоїть подовжньо по відношенню до масажованої ділянки тіла і по трьох-чотирьох лініях виконує вижимання.

Задня поверхня стегна. Масажист стоїть на рівні стоп. "Найближчою" рукою фіксує сухожилля (ахіллова) п'яти, а "далекою" робить вижимання на внутрішній і середній ділянках стегна по двох лініях. Потім міняє положення рук і виконує прийом "ближньою" рукою на зовнішній ділянці стегна по двох лініях (вільна рука фіксує тазову область).

Задня поверхня гомілки. Масажист стоїть на рівні стоп, "далекою" рукою піднімає гомілку, а "ближньою" по трьох лініях робить вижимання на внутрішній ділянці від сухожилля (ахіллова) п'яти до підколінної ямки. Потім міняє положення рук і виконує вижимання "далекою" рукою на зовнішній ділянці гомілки по трьох лініях.

Груди. Масажист, стоячи лицем до лица масажованого, "ближньою" рукою проводить рухи до пахової ямки.

Рука. Прийом виконують в п'яти положеннях, які описані при проведенні подовжнього прямолінійного погладжування на руці.

Передня поверхня стегна. Нога масажованого лежить на стегні у масажиста. "Далекою" рукою він підтримує ногу в області підколінної ямки, "ближньою" проводить вижимання по трьох лініях з внутрішньої сторони. Потім міняє положення рук: "ближньою" підтримує, а "далекою" виконує вижимання по трьох лініях на зовнішній ділянці.

Передня поверхня гомілки. Масажований лежить на спині, нога зігнута. "Ближньою" рукою масажист фіксує зігнуту кінцівку в колінному суглобі, а "далекою" проводить вижимання із зовнішнього боку гомілки по двох-трьох лініях від стопи до колінного суглоба.

Вижимання основою долоні і горбом великого пальця з обтяженням

Техніка виконання прийому не складна і вимагає знання вже описаних початкових положень при подовжньому вижиманні основою долоні і горбом великого пальця однією рукою. Обтяження може бути проведене перпендикулярно або ребром долоні над горбом великого пальця. Його виконують подушечками великого, вказівного і середнього пальців і застосовують тільки на внутрішніх ділянках стегна і литковому м'язі.

Ефект вижимання регулюють силою тиску обтяжуючої руки.

Спина. Початкове положення масажиста і масажованого таке ж, як і при вижиманні однією рукою. Обтяжуючу руку встановлюють уперек кисті в області горба великого пальця.

Шия і трапецієвидні м'язи. Методика проведення вижимання з обтяженням аналогічна вижиманню однією рукою.

Сідничні м'язи. Прийом проводять з того ж початкового положення, що і вижимання однією рукою.

Задня поверхня стегна. Масажист "далеку" руку встановлює на внутрішній ділянці стегна у колінного суглоба, а "ближньою" (подушечками великого, вказівного і середнього пальців) проводять перпендикулярне обтяження в горб великого пальця. На середній ділянці стегна застосовують обтяження ребром долоні в горб великого пальця. Потім міняємо положення рук і на зовнішній ділянці виконуємо вижимання "ближньою" рукою, а "далекою" проводять обтяження.

Задня поверхня гомілки. Методика і техніка вижимання на литковому м'язі аналогічно застосовуваним на задній поверхні стегна.

Груди. Вижимання з обтяженням на грудях аналогічно вижиманню однією рукою.

Передня поверхня стегна. Прийом проводять з того ж положення, що і вижимання однією рукою. Кожна рука

виконує прийом зі свого боку.

Передня поверхня гомілки. Масажований лежить на спині, нога відведена, п'ята спускається з кушетки, нога стопою фіксується в стегно масажиста і пронірується. Вижимання проводять "ближньою" рукою", "далека" обтяжує її упоперек на рівні великого пальця.

Вижимання основою долоні рук.

Цей прийом застосовують на кінцівках. Долоні встановлюють на масажовану ділянку так, щоб одна з них була вища (попереду), а інша відставала. При кожному новому повторенні прийому положенні рук необхідно міняти.

Цей прийом особливо ефективний, якщо він виконується із застосуванням мила (наприклад, в лазні, душі) або масажних кремів, олій.

Вижимання обхватом.

Масажист обхоплює кінцівку так, щоб подушечки великих пальців з'єднувалися між собою. Цей прийом можна проводити із скручуванням м'язів. При кожному подальшому вижиманні положення рук потрібно міняти (то права просувається вперед, то ліва).

Вижимання подушечкою великого пальця.

Вижимання подушечкою великого пальця є локальним, дуже сильним і може застосовуватися на усіх ділянках тіла, але особливий ефект дає на плоских м'язах. При його виконанні великий палець має бути випрямленим і розташовуватися під кутом 45° по відношенню до масажованої ділянки.

Практичні навички:

1. Провести вижимання окремих м'язових груп.
2. Виконати вижимання спини, застосовуючи основні прийоми.
3. Провести допоміжні прийоми вижимання.

Запитання до контролю знань:

1. Техніка прийому поперечне вижимання;
2. Техніка прийому вижимання, проведене ребром ладоні;
3. Техніка прийому вижимання, проведене основою ладоні;
4. Техніка прийому вижимання, проведене двома руками.

Тема 4: Техніка масажного прийому розминання і його різновиди

Тривалість викладання теми: 18 академічних годин

Обґрунтування теми

Розминання – найскладніший за технікою виконання прийом, при якому залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин (в першу чергу м'язів) проводять:

а) охоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин;

б) захоплювання і поперемінне стискання тканин;

в) стискання та розтягування тканин;

г) 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:

1. Нормалізації функціонального стану центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату.

2. Підвищенню місцевої температури, що поліпшує лімфота кровообіг, трофіку тканин, стимулює окисно-відновні процеси, прискорює розсмоктування рубців та злук.

3. Відновленню функціональної здатності м'язів, поліпшенню їх еластичності та скоротливості, прискоренню відновлення працездатності втомлених м'язів.

4. Поліпшенню екстракардіального кровообігу, що полегшує роботу серця.

5. Нормалізації функції внутрішніх органів та тонусу

непосмугової мускулатури.

Мета заняття

Освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів розминання.

Технологічна карта теми (9 практичних занять)

№ п/п	Етапи	Час (хв.)	Засоби навчання	Устаткування	Місце проведення
1	Перевірка і корекція початкового рівня знань	45	батарея тестів		ННМК «Університетська клініка»
2	Техніка виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне розминання	225	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	ХНМУ кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії
3	Техніка розминання однією рукою з обтяженням м'язів задньої групи стегна, гомілки, верхньої кінцівки	225	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	

4	Техніка виконання таких допоміжних прийомів: валяння, накочування, зсування, надавлювання щипцеподібне розминання	225	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	
5	Обговорення отриманих результатів	45	звіт з практичного заняття		
6	Тестовий контроль завершального рівня знань, підведення підсумків.	45	батарея тестів		

Опис теми

Основними прийомами розминання є поздовжнє та поперечне розминання.

Поздовжнє розминання виконується на довгих м'язах, за ходом м'язових волокон, вздовж осі, яка з'єднує сухожилок початку та сухожилок прикріплення. Випрямлені пальці накладають на м'яз так, щоб великий палець розміщувався з одного, інші – з другого боку.

Обхопивши якнайглибше м'яз, піднімають і відтягують його з кісткового ложа. Далі, не відпускаючи м'яз, чотири пальці здійснюють натискування в бік першого пальця зусиллями м'язів підвищення мізинця, потім великий палець

зміщує м'яз в напрямку чотирьох пальців зусиллям м'язів підвищення великого пальця. Таким чином, не відпускаючи м'яз, ритмічно, у темпі 40-50 розминань за 1хв, без зупинки здійснюють розминання всього м'яза.

На великих м'язових групах поздовжнє розминання може виконуватись двома руками: обидві кисті симетрично накладаються вздовж м'язових волокон так, щоб великі пальці лежали з одного боку, інші – з другого боку м'язового валу. Пальці, захопивши якнайглибше всі тканини з обох боків кінцівки, стискають і поступово віджимають м'язи, продовжуючи поступальні масажні рухи в центральному напрямку.

Поперечне розминання виконується двома руками. Руки масажиста займають поперечне положення відносно поздовжньої осі м'яза, встановлюються симетрично між собою, під кутом 45-50° до масажованої поверхні. Обидві руки захоплюють якнайглибше м'яз так, щоб з одного боку знаходились перші пальці, з другого – інші. Далі права рука стискає і віджимає м'яз в напрямку від себе, а ліва – до себе. Потім, не зміщуючи рук, рухи виконуються у зворотному напрямку: права – до себе, ліва – від себе. Поступово переміщуючись по довжині м'яза, масажист продовжує виконувати ці ж двофазні рухи.

Починається поперечне розминання м'яза з його черевця. Далі руки переміщуються в напрямку сухожилка, де крайня рука знімається, а працююча рука переходить до виконання поздовжнього розминання, потім – спіралеподібного розтирання місця прикріплення м'яза.

Після цього працююча рука рухається в напрямку черевця і до неї приєднується друга рука, виконуючи поперечне розминання в протилежному напрямку за тим же принципом. Таким чином розминають м'яз до досягнення необхідного ефекту.

Поздовжнє та поперечне розминання використовується для

масажу довгих м'язів кінцівок, м'язів живота, країв великих м'язів (трапецієподібного, найширшого м'яза спини та ін.) з метою поліпшення лімфотоку, кровотоку, розсмоктування, при масажі ущільнень у м'язах; для стимуляції м'язів, поліпшення їх скоротливої здатності, збільшення сили, тонусу, розтягнення волокон, розслаблення м'язів.

Поперечне та поздовжнє розминання може виконуватися переривчастими рухами – переривчасте розминання. Техніка виконання та ж, що і безперервного, лише переміщення рук відбувається стрибкоподібно (горизонтально), ритмічно. Використовується для стимуляції нервово-м'язового апарату, при необхідності під час розминання обминати окремі ділянки тканин (пошкоджена шкіра, місця з підвищеною больовою чутливістю, родимі плями).

Допоміжні прийоми розминання: валяння, накочування, зміщення, розтягування, натискування, щипцеподібне розминання, посмикування, стискання виділяє ще гребенеподібне розминання.

Валяння виконується на м'язах кінцівок. Руки розміщуються з обох боків кінцівок, долонями досередини. Виконуючи паралельні рухи в протилежних напрямках, масажовані тканини стискають, зміщують, перетирають між долонями обох рук. Може виконуватися ніжно (на ослаблених і болючих м'язах, після пошкодження м'язів та судин, при підвищеній ламкості судин та ін.) та інтенсивно (на масивних м'язових групах, при значному відкладенні жиру, для стимуляції діяльності м'язів та ін.).

Накочування. Використовується для масажу м'язів живота, кишечника, шлунка. Тому перед виконанням прийому необхідно розслабити м'язи передньої черевної стінки погладжуванням та ніжним розтиранням. Ліва рука ліктьовим краєм кисті занурюється якнайглибше в товщу черевної стінки. У цей час права рука прямими або зігнутими в кулак пальцями накочує м'які тканини (шкіру, підшкірну основу,

м'язи) на ліву долоню і потім коловими рухами розминає їх.

Зміщення. Пальцями рук піднімають і захоплюють підлегли тканини в складку, потім ритмічними рухами зміщують складку в різних напрямках. Якщо тканини не піднімаються, не захоплюються, то зміщення їх проводиться натискуванням на підлегли тканини в зручному для зміщення напрямку. Залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин прийом може виконуватися пальцями, опорною частиною кисті, долонею однієї чи двох рук. Використовують на трапецієподібному, грудних м'язах, довгих та найширших м'язах спини, коротких м'язах (стопи, кисті), при рубцевих зрощеннях, міогенних та остеогенних контрактурах, парезах, паралічах. Міжкісткові м'язи стопи та кисті розминають зміщенням між собою п'яних кісток.

Для зміщення м'яких частин черепа в сагітальній площині одна рука масажиста розміщується на лобі, друга – на потилиці; здійснюючи легке натискування, руки повільно і ритмічно зміщують тканини в сагітальній площині, переміщують їх в напрямку від лоба до потилиці і навпаки. Для зміщення м'яких тканин черепа у фронтальній площині руки масажиста розміщуються на скроневих ділянках і поперемінно зміщують м'які тканини в напрямку від лівого вуха до правого і навпаки. Темп зміщення тканин черепа – 50-60 за 1хв.

М'яко, ніжно, повільно проведений прийом зміщення має заспокійливий вплив, може сприяти зниженню тонусу м'язів. Інтенсивно (швидко, різко, з максимально допустимою амплітудою) проведений прийом має збуджуючий вплив на нервову систему, сприяє підвищенню тонусу м'язів.

Розтягування. Виконується пальцями однієї чи двох рук, які, захопивши масажовані тканини, розтягують їх в протилежних напрямках. Великі м'язи захоплюють всією кистю, малі – щипцеподібно. Плоскі м'язи, захопити які неможливо, розтягують долонями чи пальцями. Для цього масажист розміщує руки по краях м'язового пласта і,

натискуючи на тканини, здійснює їх розтягування в різних напрямках. Розтягування рубцевої тканини, еластичних волокон шкіри виконують великими пальцями обох рук, розміщених один навпроти одного на місці рубця або злуки.

Розтягування потрібно проводити повільно, ніжно, поступово нарощуючи силу (відповідно до стану хворого та масажованих тканин), не допускаючи болю. Інтенсивно проведені прийоми збуджуюче впливають на стан пропріорецепторів.

Розтягування використовується при рубцях, злуках, укороченні зв'язкового апарату, м'язових контрактурах, при паралічах та парезах, деяких захворюваннях шкіри.

Натискування. Виконується долонною поверхнею нігтьових фаланг великого, вказівного чи декількох пальців, всією долонею, опорною частиною кисті, кулаком, обтяженою кистю, тильною поверхнею пальців, які щільно прилягають до шкіри. Проводять м'які і ніжні натискування на шкіру та більш глибоко розміщені тканини з поступово наростаючою силою прямолінійними чи спіралеподібними рухами кистей. В останньому випадку кисті рухаються в напрямку до мізинця: права рука – за годинниковою стрілкою, ліва – навпроти напрямку її руху. Після цього кисті, зменшивши силу натиску, переміщуються на поруч розміщену ділянку тіла.

Тривалість натискування залежить від поставлених завдань, ділянки впливу та стану масажованих тканин і коливається в межах 25-60 натискувань за 1 хв.

Використовують натискування при захворюваннях та після травм опорно-рухового апарату (наслідки перелому кісток, контрактури, травми та захворювання хребта), при невритах, невралгіях, паралічах, парезах, захворюваннях внутрішніх органів.

Особливої майстерності вимагає натискування хребтової ділянки, яке використовується після травм та при захворюваннях хребта, для рефлекторного впливу на функцію

внутрішніх органів та кінцівок. Для цього кисти розміщують на відстанні 10-15 см поперечно до хребта так, щоб опорна частина їх була з одного, пальці – з другого боку хребта. Здійснюють ритмічні натискування послідовно кожною кистю з поступовим переміщенням їх вздовж хребта.

Натискування можна виконувати і опорною частиною кисті, першим або I-IV пальцями, розміщеними симетрично по обидва боки хребта. Проводиться одночасне ніжне натискування обома кистями з наступним зменшенням сили натиску та переміщенням їх паралельно до хребтового стовпа в головному та куприковому напрямках. Заглиблення в масажовані тканини проводять прямолінійними чи спіралеподібними рухами. У місцях виходу спинномозкових нервів ніжні рівномірні прямолінійні чи спіралеподібні натискування виконуються кінцевою фалангою вказівного, великого чи I-IV пальців. Частота натискувань – 20-25 за 1 хв.

Щипцеподібне розминання. Виконується пальцями, складеними у вигляді щипців. Проводиться поздовжньо та поперечно. При поздовжньому щипцеподібному розминанні масажовані тканини якнайглибше захоплюють, відтягують назовні і напівколовими рухами вліво та вправо немовби пропускають їх між пальцями. При поперечному розминанні м'яз захоплюють обома руками, розміщеними на відстані 1-2 см, відтягують назовні і поперемиінними рухами від себе та до себе розминають його. Використовується при масажі невеликих м'язів, зовнішніх країв м'язів, м'язових головок, сухожилків, зон міогельозів. Залежно від завдань масажу може проводитися повільно чи інтенсивно.

Посмикування. Тканини захоплюють між великим та вказівним чи великим та іншими пальцями однієї чи обох рук, відтягують назовні і відпускають. Рухи ритмічні, нагадують посмикування струн арфи. Швидкість – 100-120 рухів за 1 хв.

Використовується посмикування для підвищення тону м'язів (лиця, підборіддя, передньої черевної стінки), тургору

шкіри лица, шиї; покращання еластичності шкіри при рубцях, злуках; стимуляції скоротливої здатності м'язів (паралічі, парези, неврити) та ін. Посмикування має тонізуючий вплив на масажовані тканини.

Стискання. Виконується долонними поверхнями кистей або пальців, які короткими ритмічними рухами стискають тканини. Використовується при масажі кінцівок, тулуба, лица. При масажі тулуба та кінцівок кисті розміщуються з обох боків симетрично і рухаються назустріч, виконуючи 30-40 стискань за 1 хв. Застосовують з метою поліпшення лімфо- та кровообігу м'язів, стимуляції їх скоротливої здатності, підвищення тону та працездатності.

При масажі лица пальці занурюють у глибину, захоплюють шкіру та глибше розміщені тканини і швидкими ритмічними короткими рухами виконують 40-60 стискань за 1 хв.

Використовують з метою поліпшення трофічних процесів у шкірі, підвищення її пружності та еластичності, підвищення тону мімічних м'язів.

Гребенеподібне розминання. Виконують кістковими виступами середніх міжфалангових суглобів стиснутих у кулак II-V пальців. Здійснюючи разом зі шкірою спіралеподібні рухи, вони поступово збільшують натискування, заглиблюючись у підлеглі тканини. Для поверхневого впливу подушечки пальців можуть не дотикатися до долоні. Для більш глибокого впливу, який вимагає більших зусиль, подушечки зігнутих у кулак пальців опираються на долоні. Для збільшення сили впливу прийом може виконуватися обтяженою кистю.

Використовується гребенеподібне розминання на місцях, де є масивна мускулатура, на ділянках тіла, покритих щільною фасцією (долоні, підошви, поперековий відділ спини), при значному відкладенні жиру, на плоских м'язах, при масажі передньої стінки живота та кишечника.

Прийом може мати стимулюючий та заспокійливий вплив.

Гребенеподібний прийом рекомендують використовувати для чергування м'язових груп кистей, які виконують розминання, що зменшує втомлюваність рук масажиста.

Практичні рекомендації щодо проведення розминання.

1. Розминання займає 60-75% тривалості всієї процедури масажу.

2. При масажі кінцівок необхідно слідкувати за максимальним розслабленням кінцівки, сама ж кінцівка повинна бути добре зафіксована. Погана фіксація заважає розслабленню м'язів і підсилює больовий синдром.

3. При виконанні розминання необхідно пам'ятати про підвищену чутливість тканин (шкіри, м'язів) у ділянці спини, внутрішньої поверхні плеча та стегна, передньої черевної стінки при захворюваннях внутрішніх органів. Тому перші процедури не повинні бути інтенсивними. При повторних процедурах масажу больова чутливість знижується, що, при необхідності, дає можливість збільшити силу впливу.

4. Розминання можна проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямках.

5. Починати потрібно з легких, поверхневих розминань і тільки через декілька процедур, в міру розслаблення поверхневих шарів м'язів, переходити до більш глибокого, а при необхідності – більш енергійного розминання.

6. Розминання повинно проводитися плавно, ритмічно, без ривків, перекручування м'язів, безболісно.

7. Розминання потрібно проводити повільно, середня швидкість – 40-50 розминань за 1 хв: чим повільніше здійснюється, тим сильніший його вплив.

8. Кисть масажиста повинна “прилипати” до шкіри, щоб не було повітряного простору.

9. М'язи-синергісти й антагоністи масажують окремо.

10. При больючості зон міогельозу інтенсивність натискування повинна збільшуватися в міру зменшення больового синдрому.

11. Після розминання виконують погладження.

12. Використання мазей та присипок при проведенні розминання не рекомендовано. Вони не дають можливості щільно захопити м'яз, щоб далі виконати необхідні маніпуляції.

Практичні рекомендації щодо проведення розминання.

1. Розминання займає 60-75% тривалості всієї процедури масажу.

2. При масажі кінцівок необхідно слідкувати за максимальним розслабленням кінцівки, сама ж кінцівка повинна бути добре зафіксована. Погана фіксація заважає розслабленню м'язів і підсилює больовий синдром.

3. При виконанні розминання необхідно пам'ятати про підвищену чутливість тканин (шкіри, м'язів) у ділянці спини, внутрішньої поверхні плеча та стегна, передньої черевної стінки при захворюваннях внутрішніх органів. Тому перші процедури не повинні бути інтенсивними.

При повторних процедурах масажу больова чутливість знижується, що, при необхідності, дає можливість збільшити силу впливу.

4. Розминання можна проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямках.

5. Починати потрібно з легких, поверхневих розминань і тільки через декілька процедур,

в міру розслаблення поверхневих шарів м'язів, переходити до більш глибокого, а при необхідності – більш енергійного розминання.

6. Розминання повинно проводитися плавно, ритмічно, без ривків, перекручування м'язів, безболісно.

7. Розминання потрібно проводити повільно, середня швидкість – 40-50 розминань за 1 хв: чим повільніше здійснюється, тим сильніший його вплив.

8. Кисть масажиста повинна “прилипати” до шкіри, щоб не було повітряного простору.

9. М'язи-синергісти й антагоністи масажують окремо.

10. При болючості зон міогельозу інтенсивність натискування повинна збільшуватися в міру зменшення болювого синдрому.

11. Після розминання виконують погладжування.

12. Використання мазей та присипок при проведенні розминання не рекомендовано. Вони не дають можливості щільно захопити м'яз, щоб далі виконати необхідні маніпуляції.

13. Характер впливу розминання значною мірою зумовлюється темпом, силою, глибиною та тривалістю виконання. При повільному темпі, глибокому та тривалому розминанні знижуються збудливість кори головного мозку та тонус м'язів. Навпаки, при більш швидкому темпі, поверхневому і короточасному розминанні виникає посилення збудливих процесів у корі головного мозку і тонусу м'язів. Тому масажист повинен чітко знати завдання масажу та добре володіти технікою виконання розминання.

Основні помилки, що можуть зустрічатися при розминанні.

1. Недостатнє відведення першого пальця, що заважає правильному проведенню розминання.

2. Згинання пальців у міжфалангових суглобах – щипає хворого, втомлює пальці масажиста.

3. Ковзання пальців по шкірі заважає захопленню м'язів, цьому може сприяти використання кремів, мазей та присипок, волога та нечиста шкіра хворого.

4. Сильне натискування викликає біль.

5. Недостатнє зміщення м'яза до першого пальця зменшує ефективність масажу.

6. Різкі рухи викликають біль.

7. Неправильна техніка виконання прийому може принести шкоду хворому.

Практичні навички:

1. Виконати допоміжні прийоми розминання, зсування, надавлювання ділянки спини.
2. Провести поздовжнє і поперечне розминання м'язів спини.
3. Провести допоміжні прийоми розминання: валяння і накочування окремих частин тіла.
4. Провести масаж ділянки навколо очей фалангами пальців, застосовуючи прийоми погладжування, розтирання, розминання і вібрації.
5. Виконати розминання спини, використовуючи основні прийоми.
6. Виконати прийоми розминання (надавлювання, зсування, розтягування) волосистої частини голови.

Запитання до контролю знань:

1. Техніка прийому подовжнє розминання;
2. Техніка прийому поперечне розминання;
3. Техніка прийому вижимання, проведене основою ладоні;
4. Техніка прийому вижимання, проведене двома руками.
5. Техніка прийому валяння;
6. Техніка прийому накочування;
7. Техніка прийому зрушування;
8. Техніка прийому натиснення;
9. Техніка прийому стиск;
10. Техніка прийому посмикування;
11. Техніка прийому щипцеподібне розминання.

Тема 5: Техніка масажного прийому вібрація і його різновиди

Тривалість викладання теми: 18 академічних годин

Обґрунтування теми

Вібрація – це такий прийом масажу, за допомогою якого 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 вібрацію внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

Фізіологічний вплив вібрації

1. Механічна вібрація має глибокий та різноманітний вплив на тканини, особливо на нервову систему. Вібрація здатна розбудити до життя те, що ще життєздатне: може викликати посилення, а інколи – відновлення зниклих глибоких рефлексів. Слабка вібрація викликає збудження недієздатних нервів, відносно сильна – зниження нервової збудливості.

2. Залежно від місця прикладення і характеру подразнення вібрація викликає віддалені реакції типу шкірно-вісцеральних, моторно-вісцеральних, а часом – вісцеро-вісцеральних рефлексів.

3. При певній частоті вібрація може мати знеболюючу чи навіть анестезуючу дію, покращувати трофіку тканин, прискорювати утворення кісткового мозоля, нормалізувати тонус судин та м'язів.

4. Вібраційний 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-наднирковозалозна система, що мобілізує захисні сили організму.

Мета заняття:

Освоїти методику проведення основних і допоміжних прийомів вібрації.

Навчально-матеріальне забезпечення

Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

Технологічна карта теми (9 практичних занять)

№ п/п	Етапи	Час (хв.)	Засоби навчання	Устаткування	Місце проведення
1	Перевірка і корекція початкового рівня знань	30	батарея тестів		ННМК «Університетська клініка»
2	Техніка виконання безперервної, переривчастої (ударної) вібрації спини, тазу, живота, кінцівок	350	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	ХНМУ кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії
3	Техніка виконання таких допоміжних прийомів: струшування, струс, рубання, поплескування, постукування, пунктування	350	хворий, навчальний відеоролик	Масажний стіл, слайди	

4	Обговорення отриманих результатів	60	звіт з практичного заняття		
5	Тестовий контроль завершального рівня знань, підведення підсумків.	20	батарея тестів		

Опис теми

Розрізняють безперервну та переривчасту вібрацію.

Безперервна вібрація

Приєм безперервної вібрації полягає в тому, що рука масажиста, не відриваючись від масажованої ділянки тіла, утворюючи з нею немовби одне ціле, здійснює ритмічні коливальні рухи.

Основні прийоми вібрації. Безперервна вібрація може виконуватися:

- долонною поверхнею одного пальця (в місцях виходу нерва, нервових корінців на спині, за ходом нервових стовбурів, у біологічно активних точках, зонах міогельозів, у місцях перелому);

- долонною поверхнею двох або декількох пальців (у місцях виходу нервових корінців на спині, в місцях виходу нервових закінчень на поверхню лица, при масажі окремих органів, окремих м'язів, за ходом великих нервових стовбурів);

- всією долонею або її опорною частиною (при масажі спини, живота, внутрішніх органів – серця, печінки, жовчного міхура, шлунка, кишечника, – кінцівок, грудної клітки, сідниць);

- кулаком (при масажі спини, живота, сідниць, стегон);

- із захопленням тканин кистями (при масажі м'язів та

сухожилків).

Серію коливальних рухів виконують з поступово зростаючою швидкістю: на початку прийому – 100-120 коливань за 1 хв, в середині – 200-300 коливань, під кінець – швидкість коливань поступово зменшується. Проводиться вібрація з попереми́нним натискуванням на тканини: на початку – поверхнева, потім вона стає глибокою, під кінець – поступово слабшає.

Інтенсивність впливу вібрації залежить від кута положення пальців чи кисті відносно масажованої поверхні: чим він більший, тим сильніший вплив. Найбільш ніжно впливає вібрація, коли пальці натискають на тканини плазом (розслаблюються м'язи, зменшується біль, знімається втома, збуджуються недієздатні нерви). Найбільш інтенсивно – при перпендикулярному положенні пальців, що має стимулюючий вплив. Змінюючи силу вібрацій (швидкість та амплітуду), можна досягнути нормалізуючого впливу на діяльність нервової системи: заспокійливого при її збудженні і навпаки.

Безперервна вібрація може проводитися:

- однією чи двома руками;
- поздовжньо чи поперечно;
- зигзагоподібними чи спіралеподібними рухами;
- без переміщення по поверхні тіла (стабільна вібрація);
- з переміщенням по поверхні тіла (лабільна вібрація).

Стабільна вібрація одним пальцем називається точковою. Вона використовується для зменшення больового синдрому, стимуляції діяльності нервів, прискорення утворення кісткового мозоля, послаблення тону́су м'язів при їх гіпертонусі, нормалізації діяльності внутрішніх органів, для рефлекторного впливу на діяльність органів та систем.

Лабільна вібрація може проводитися за ходом нервових стовбурів та м'язових волокон для стимуляції діяльності послаблених та паретичних м'язів, за ходом кишечника – для нормалізації його діяльності.

Допоміжні прийоми безперервної вібрації: стрясання, струшування, підштовхування

Потрушування рекомендують використовувати на окремих м'язах та м'язових групах при їх максимальному розслабленні. Кисть масажиста з широко розведеними пальцями накладається на м'яз (групу м'язів), і, дещо обхопивши його, проводять потрушування. При цьому коливальні рухи виконують у поздовжньому і поперечному напрямках у хвилеподібно змінюваному ритмі з поступово наростаючою та затухаючою швидкістю.

Потрушування використовують на ослаблених м'язах після зняття гіпсу при переломах кісток, при рефлекторних контрактурах, парезах і паралічах. Цей прийом стимулює скоротливу і рухову функції м'язів, сприяє відновленню рефлексів, поліпшує лімфотік, особливо при набряках, знімає біль, є ефективним при лікуванні наслідків поранень і травм м'яких тканин, при рубцях та злукових процесах у м'язах.

Стрясання. Використовується для впливу на внутрішні органи: печінку, жовчний міхур, шлунок, кишечник; при масажі живота, грудної клітки, таза, гортані, глотки, носа. Масагована ділянка розміщується між першим та іншими пальцями чи між обома кистями. Техніка залежить від місця проведення стрясання.

При стрясанні органів черевної порожнини праву руку накладають на місце проекції внутрішнього органа, ліву – паралельно правій, щоб великі пальці обох рук були направлені один до одного. Швидкими коливальними прямовисними рухами викликають стрясання відповідного органа. При цьому руки поступово віддаляються та зближуються між собою. При стрясанні живота обидві руки розміщуються з обох боків живота так, щоб великі пальці були на рівні пупка. Стрясання живота та органів черевної порожнини поліпшує кровопостачання в малому та великому колах кровообігу, активізує лімфотік, посилює секрецію,

підвищує тонус непосмугованої мускулатури, стимулює перистальтику, сприяє розсмоктуванню злук, тонізує м'язи передньої черевної стінки.

Стрясання грудної клітки проводиться руками, розміщеними з обох боків грудної клітки, які здійснюють ритмічні, в горизонтальному напрямку, коливальні рухи. Використовується для збільшення еластичності та рухомості грудної клітки (після травми грудної клітки, для лікування спондильозу, остеохондрозу). Стрясання покращує кровообіг у великому та малому колах кровообігу, прискорює лімфотік, поліпшує еластичність легеневої тканини, зменшує застійні явища в ній, прискорює розсмоктування ексудатів та інфільтратів, відходження харкотиння. Стрясання таза проводиться в положенні хворого лежачи на животі. Руки розміщуються так, щоб великі пальці були на задній поверхні, інші – на гребенях клубових кісток. Проводять ритмічні коливальні рухи справа-наліво, вперед-назад і навпаки. Використовується для поліпшення кровообігу в органах малого таза, при наявності злукових процесів, при обмінно-дистрофічних захворюваннях хребтового стовпа (спондильоз, остеохондроз), для стимуляції функції статевих залоз.

Стрясання гортані виконується однією рукою: великий палець розміщується з одного боку, а вказівний або II-III – з другого. Виконують ритмічні коливальні рухи, зміщуючи гортань зліва направо, зверху вниз і навпаки. Використовується при парезі голосових зв'язок, хронічному ларингіті, розладах фонації.

Струшування використовується при масажі кінцівок. Струшування верхньої кінцівки проводиться в положенні хворого сидячи чи лежачи: масажист бере обома руками кисть пацієнта, піднімає вперед, злегка натягує руку і виконує швидко, з невеликою амплітудою, у вертикальному напрямку коливальні рухи, поступово відводячи руку та повертаючи її назад. М'язи руки повинні бути максимально розслабленими,

згинання в ліктьовому суглобі не допускається. Струшування передпліччя проводиться цим же методом при зігнутій в ліктьовому суглобі кінцівці.

Струшування нижньої кінцівки проводиться в положенні хворого лежачи на спині: одна рука масажиста обхоплює ногу з боку п'яtkового сухожилка, інша – на склепінні стопи. Децю натягнувши ногу, масажист виконує повільні ритмічні коливальні рухи у вертикальному напрямку, повільно відводячи та приводячи ногу. Нога не повинна згинатися в колінному суглобі, м'язи максимально розслаблені.

Струшування використовується для стимуляції лімфо- та кровотоку, для зниження м'язового напруження, для збільшення рухомості суглобів, при контрактурах та злукових процесах.

Підштовхування використовують при масажі шлунка, кишечника: ліва рука накладається на ділянку проєкції внутрішнього органа на поверхню тіла, права – короткими ритмічними поштовхами підштовхує шкіру, підлегли тканини, органи до лівої руки. Амплітуда рухів більша, ніж при струшуванні, проводиться в більш повільному темпі.

Використовується для стимуляції діяльності шлунка та кишечника, для попередження та розсмоктування злук, при опущенні внутрішніх органів.

Переривчаста вібрація

При проведенні переривчастої вібрації рука масажиста, дотикаючись до поверхні тіла, кожен раз відходить від неї, в результаті чого вібраційні рухи стають переривчастими, періодичними поштовхами, що слідуєть один за одним.

Основні прийоми переривчастої вібрації: пунктування, поколючування, поплескування, рубання, шмагання.

Переривчаста вібрація може виконуватися:

- долонною поверхнею кінцевих фаланг одного, двох, трьох або II-V пальців (пунктування);
- ліктьовим краєм кисті (рубання, шмагання);

- всією долонею (поплескування);
- кулаком (поколочування).

Переривчаста вібрація може виконуватися однією або двома руками, в поздовжньому та поперечному напрямках.

Пунктування виконують долонними поверхніми кінцевих фаланг II-III або II-IV пальців, які рухаються одночасно або послідовно, нагадуючи удари барабанными паличками або друкування на машинці чи комп'ютері. Швидкість – 100-160 ударів за 1 хв. Чим більший кут між поверхнею тіла та руками (чим ближчий до прямого), тим сильніший вплив.

Використовується при масажі ділянок, де мало підшкірної основи, на невеликих ділянках, які щільно лежать на кістковій основі, в місцях перелому для стимуляції утворення кісткового мозоля, на невеликих м'язах, сухожилках, нервових стовбурах, в місцях виходу нервів.

Поколочування виконується кулаком (його ліктьовим краєм) або кінчиками пальців. Для зм'якшення удару кисті повинні бути розслабленими. Виконується однією або двома руками (на відстані 3-5 см одна від одної), які рухаються послідовно. Частота рухів – 100-300 за 1 хв. Використовується на великих м'язових групах з метою підвищення їх тонусу та стимуляції м'язової діяльності.

Поплескування виконується долонною поверхнею кисті при дещо зігнутих пальцях однією або двома руками, які рухаються послідовно. При цьому пальці повинні бути щільно зімкнутими, перший палець щільно притиснутий до долоні. Це забезпечує збереження повітряної подушки між долонею та масажованою ділянкою під час нанесення удару, що протидіє виникненню больового відчуття та сприяє більш глибокому поширенню вібрації. Пом'якшенню ударів сприяє розслаблення рук, які вільно рухаються в променево-зап'ясткових суглобах.

Використовується на ділянках, покритих великими м'язовими шарами: спині, сідницях, стегнах, животі. При

енергійних і більш інтенсивних ударах відбувається розширення судин, мають місце гіперемія, місцеве підвищення температури, зниження чутливості нервових закінчень.

Рубання виконується ліктьовим краєм кисті, яка при цьому перебуває в середньому положенні між пронацією та супінацією. При цьому ліктьовий суглоб зігнутий під прямим або тупим кутом. Кисті при рухах виконують приведення і відведення в променево-зап'ястковому суглобі, що значно пом'якшує ударні рухи. Пальці випрямлені, розслаблені, на початку руху дещо розведені. У момент удару вони з'єднуються, пом'якшуючи удар. При зімкнутих пальцях рубання сильне та болюче, може травмувати тканини. Виконується однією чи двома руками.

При рубанні обома руками вони розміщуються на відстані одного сантиметра одна від одної, повернуті долонями досередини, рухаються послідовно. Рубання проводиться на великих поверхнях тіла (груди, спина, сідниці, кінцівки), виконується ритмічно, швидко, 200-300 ударів за 1 хв.

Рубання сприяє прискоренню лімфоток, покращанню кровопостачання, обмінних процесів у покривних тканинах та м'язах, підвищенню функціональної здатності м'язів та внутрішніх органів. Не рекомендують проводити рубання на шийі, в ділянці проекції нирок, серця, хребта, на суглобах.

Шмагання виконується одним або декількома пальцями та всією долонею у вигляді дотичних ударів по покривних тканинах. Шмагання використовується при масажі великих поверхонь (спина, живіт, сідниці, стегна), при ожирінні, при рубцевих змінах на шкірі, в косметичній практиці. Шмагання сприяє прискоренню лімфо- та кровотоку, поліпшенню обмінних процесів у покривних тканинах, підвищує еластичність та тургор шкіри при старінні та рубцевих змінах.

Практичні навички:

1. Провести вібрацію м'язових груп.
2. Виконати преривчасту вібрацію спини, застосовуючи основні прийоми.
3. Провести безперервну вібрацію

Запитання до контролю знань:

1. Техніка прийому безперервної вібрації;
2. Техніка прийому преривчастої вібрації;
3. Техніка прийому потряхування;
4. Техніка прийому струшування;
5. Техніка прийому підштовхування;
6. Техніка прийому струс;
7. Техніка прийому пунктирування;
8. Техніка прийому поколачування;
9. Техніка прийому рубання;
10. Техніка прийому поплескування;

Література

1. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 52 с
2. Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж : метод. реком / Ф. Г. Філак. – Ужгород : ТУРПрес, 2004. – 56 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. Сазанова І.О. Методика та техніка класичного масажу: Методичні рекомендації для практичних занять студентів II курсу медичних факультетів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». – Запоріжжя.: 2020. – 9 с.
5. Кирилук В.В. Методика та техніка класичного масажу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / В. В. Кирилук. – Луцьк, 2022. – 44с.
6. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / П.Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Харків: ХНАДУ, 2018. – 296 с.
7. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
8. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів: Сплайн, 2019. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.

9. Руденко Р. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко.– Вид. 2-е, допов. – Львів : Ліга-прес, 2019. –160 с.
10. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. Для студ. ф-ту фіз. виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. – Вінниця, 2018. – 124 с.
11. Оржешковський В.В., Чопчик Д.І. Лікувальний масаж. – К.: Здоров'я, 2020. – 176с.
12. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування: Навчально-методичний посібник /Самосюк І.З., Парамончик В.М., Губенко В.П. та ін. – К.: Альтерпрес, 2018. – 316с.
13. Язловецький В.С. Основи спортивного й лікувального масажу: посібник / В.С. Язловецький, В.М. Мухін, А.Н. Турган. – Кіровоград, 2019. – 336 с.

Методичні вказівки складені:

Істомін А.Г.
Латогуз С.І.
Сушецька А.С.
Луценко Є.Ю.
Манучерян С.В.
Павлова Т.М.