

Виталий Колпаков

Методики оздоровительного массажа

Переход от учебных схем
к оздоровительным методикам



Виталий Колпаков

**Методики оздоровительного
массажа. Переход от учебных схем
к оздоровительным методикам**

«Издательские решения»

Колпаков В.

Методики оздоровительного массажа. Переход от учебных схем к оздоровительным методикам / В. Колпаков — «Издательские решения»,

Данная книга является продолжением работы автора «Азбука массажа». В ней показан переход от учебных схем массажа к методикам оздоровительного массажа, что позволяет подобрать более правильную и эффективную методику для решения конкретных задач с применением массажа. Книга предназначена, в первую очередь, для учеников школы массажа доктора Колпакова, а также для всех, кто постоянно совершенствуется и развивается в массаже. Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

© Колпаков В.

© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ПРИЁМЫ МАССАЖА, ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ	8
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ	13
ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ	14
Последовательность выполнения массажа на различных участках тела	15
Последовательность выполнения приёмов массажа на спине и пояснице	15
Последовательность выполнения приёмов массажа на спине и пояснице по успокаивающей методике	16
Последовательность выполнения приёмов массажа на спине и пояснице по стимулирующей методике	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Методики оздоровительного массажа Переход от учебных схем к оздоровительным методикам

Виталий Колпаков

Моим многочисленным ученикам посвящается

© Виталий Колпаков, 2026

ISBN 978-5-0069-8513-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Слово **МАССАЖ** достаточно известное. Да и сама процедура массажа весьма популярная.

Слово это не русского происхождения.

Корень **МАС** имеется в словах многих языков. А переводятся эти слова на русский язык по-разному: *касаться, поглаживать, месить, разминать* и т. п.

Массаж возник на заре человечества.

Природа подарила человеку весьма надёжное средство при различных недугах и закрепила его в виде инстинктов.

Но если дальше углубляться в этот вопрос, то можно заметить элементы примитивного массажа даже у животных.

Животные тоже «знают», что при укусе насекомого такая процедура, как почесать ногой или потереться о дерево, приносит облегчение.

А ведь, в принципе, эти действия очень похожи на приём массажа — растирание.

И таких примеров в природе очень много.

Каждый современный человек практически с самого рождения имеет задатки массажиста. Да посмотрите сами!

Ребёнок только начинает делать первые шаги. Это так трудно. Он падает и ушибает ножку. Он и слова-то массаж еще не слышал, а, тем не менее, ручки тянутся к ушибленному месту и как-то неловко поглаживают его. И как будто бы стало легче, и человек снова и снова поднимается, и делает новые шаги.

Руки матери...

Какой же огромной целебной силой они наполнены в тот момент, когда она поглаживает больное место своего ребёнка, приговаривая, гладит его по головке.

Сколько болей и огорчений снято этими руками! Взрослый человек. Понервничал, переутомился: «защемило» сердце или «заныл» повреждённый сустав, и снова первой спешит на помощь собственная рука. Поглаживает, разминает, растирает больную область, и боль уменьшается.

Откуда эти знания?

По всей видимости, они заложены природой от рождения.

Это просто подарок природы.

У большинства людей эти знания так и остаются на уровне инстинктивных движений. Но наблюдательные люди смогли понять свои неосознанные действия, совершенствовать и систематизировать их. Однако прежде чем появились различные системы массажа, сменилось множество поколений наших предков.

Практически каждая народность имела свою систему массажа. Но особенно преуспели в этом в Китае, Японии, Индии.

Первые книги по массажу найдены археологами на территории современного Китая и датированы четвертым тысячелетием до новой эры.

На всём протяжении развития человечества предлагались различные системы лечения и оздоровления, но не все они смогли пройти испытания временем.

Среди тех немногих, кто сдал этот суровый экзамен, основным критерием которого была *полезность*, достойное место занимает **МАССАЖ**.

Массажу присуща не только стабильная популярность, но и постоянно нарастающий интерес как к лечебной, а особенно как к профилактической процедуре не только у медиков, но и у людей далёких от медицины, не равнодушных к своему здоровью.

Цель данной книги — познакомить начинающих и опытных массажистов с основными методиками массажа, которые автор с успехом применяет на протяжении десятков лет в своей врачебной практике и в Центре подготовки массажистов.

ПРИЁМЫ МАССАЖА, ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Что же такое МАССАЖ? Попробуем сформулировать определение массажа.

Массаж-это воздействие на ткани и органы человека руками массажиста с помощью специальных приёмов с целью достижения лечебного или оздоровительного эффекта.

Что же это за приёмы?

Можно выделить пять основных групп приёмов. Это-*поглаживание, растирание, разминание, вибрация, пассивная гимнастика.*

ПОГЛАЖИВАНИЕ — это приём, с которого начинается массаж. Его также применяют при переходе к каждому новому приёму. Поглаживанием же заканчивают сеанс массажа.

Как же действуют приёмы поглаживания на организм человека?

Доказано, что поглаживание оказывает на организм как *местное*, так и *общее* действие.

Местное действие этого приёма проявляется в основном на коже и её составляющих.

При этом ускоряется удаление с кожного покрова уже отживших клеток эпидермиса и замена их новыми.

Улучшается тонус кожи. Она становится более эластичной.

За счёт усиления тока крови в сосудах кожи улучшается её питание, что предупреждает её преждевременное увядание.

Улучшается деятельность сальных желез. В результате чего устраняется сухость кожи, а это предохраняет её от образования трещин.

За счёт улучшения деятельности потовых желез происходит более быстрое выведение из организма продуктов жизнедеятельности, улучшаются процессы терморегуляции.

Улучшается питание корней волос, что способствует их укреплению.

Общее влияние приёма поглаживания на организм пациента обусловлено его воздействием на огромное количество нервных окончаний, расположенных в коже.

Воздействуя определенным образом на эти окончания, можно оказывать возбуждающе или успокаивающе действие на центральную нервную систему (ЦНС) и тем самым достигать нужного и благоприятного рефлекторного ответа, способствующего оздоровлению.

Этот приём чаще всего выполняется ладонной поверхностью кисти, реже — тыльной её частью. Поглаживание ладонной поверхностью кисти выполняется на достаточно больших поверхностях тела, например, на спине или на конечностях.

Причём на широких и плоских поверхностях, например, в области спины, при выполнении этого приёма все пальцы кисти массажиста прижаты друг к другу. Иногда этот приём называют плоскостным поглаживанием.

При выполнении поглаживания ладонью на округлых поверхностях тела, например, на конечностях или на боковых областях туловища, удобно большой палец отставлять от всех остальных и как бы обхватывать массируемую поверхность. Поэтому такое поглаживание иногда называют обхватывающим поглаживанием.

Но в некоторых случаях удобнее выполнять другие виды поглаживания.

Например, на лице лучше выполнять поглаживание ладонной поверхностью 2—5 пальцев кисти.

В области же век, губ, ушных раковин поглаживание выполняется подушечками одного или нескольких пальцев.

По виду траектории движения поглаживание делят на линейное, зигзагообразное и круговое.

В первом случае поглаживание выполняется по прямой или плавно изогнутой линии.

Во втором случае руки массажиста двигаются зигзагообразно, а траектория движения при этом представляет волнистую линию.

И в третьем случае руки выполняют движения по кругу.

Общими принципами при выполнении приёмов поглаживания являются следующие:

— движения рук массажиста направлены по ходу тока лимфы в лимфатических сосудах по направлению к лимфатическим узлам;

— при выполнении приёма рука плавно скользит по коже, не сдвигая её;

— самые первые поглаживания делаются, слегка касаясь кожи. Постепенно сила нажатия руки возрастает.

Удобно этот приём выполнять двумя руками, при этом одна рука следует за другой, как бы догоняя ее. Причем вторая рука начинает движение, в тот момент, когда первая заканчивает его, но ещё продолжает двигаться.

Так осуществляется постоянный контакт с телом пациента. А поглаживающие движения идут сплошным потоком.

Движения рук происходят ритмично в определенном темпе. Различают быстрый, медленный и средний темпы.

После знакомства с приёмами поглаживания перейдём к группе приёмов растирания.

РАСТИРАНИЕ — это приёмы, которые, как правило, следует за поглаживанием.

В отличие от приёмов поглаживания растирание оказывает воздействие не только на кожу, но и на более глубоко лежащие ткани: подкожно-жировую клетчатку, связки, сухожилия, мышечные оболочки-фасции, мышцы.

При выполнении этого приёма рука массажиста, двигаясь по коже, сдвигает её относительно ниже лежащих тканей. В результате чего перед движущейся рукой возникает перемещающийся кожный валик.

Во время выполнения этого приёма на коже массируемой поверхности у большей части пациентов обычно возникает отчётливо выраженное покраснение-гиперемия, что говорит о значительном притоке крови к кожному покрову.

Так же увеличивается кровоснабжение и нижележащих тканей. Это способствует их лучшему питанию. В результате чего связки и сухожилия, а также фасции мышц становятся более прочными и эластичными. Благодаря этому уменьшается вероятность травмы их при нагрузках, а также способствует более быстрому их восстановлению при повреждениях.

Из приёмов растирания на больших поверхностях, например, на спине, удобно выполнять **растирание ребром ладони**.

В отличие от поглаживания растирание можно делать в произвольных направлениях. Но вначале обучения эти направления всё же нужно упорядочить.

Мы будем применять данный вид растирания в продольном, поперечном и перекрёстном направлениях.

При выполнении этого приёма также одна рука следует за другой, как бы догоняя её.

При выполнении приёма растирания ребром ладони на некоторых участках, например, в области позвоночника, он может выполняться с отягощением. В этом случае одна рука массажиста ставится на другую. Внизу чаще располагается правая рука.

При выполнении приёма растирания ребром ладони пальцы кисти держат строго, не сгибая. Причём пальцы во время работы сомкнуты и находятся на одной линии с предплечьем, кисть не напряжена, а движения пластичные.

Используется также приём **растирание подушечками пальцев кисти**. Чаще этот приём осуществляют подушечками 2—5 пальцев. Причём на вытянутых участках, например, на конечностях, этот приём удобно выполнять в продольном направлении.

Приём *спиралевидное растирание подушечками пальцев* удобно применять на небольших участках, например, в проекции суставов.

Можно выполнять и *комбинированное растирание* — это когда одна рука массажиста выполняет растирание ребром ладони, а вторая рука — подушечками пальцев.

Можно также выполнять растирание подушечками одного или нескольких пальцев. Это применяется чаще всего на маленьких поверхностях.

Во время этого приема работают 2—5 пальцы, а большой палец служит как бы опорой.

РАЗМИНАНИЕ — это следующая многочисленная группа приёмов массажа. Эти приёмы оказывают ещё более глубокое действие на ткани человеческого организма и в основном предназначены для мышц.

С переходом к знакомству от одной группы приёмов к другой, как Вы уже, наверное, заметили, мы как бы одновременно плавно погружаемся в ткани пациента.

При выполнении приёмов разминания улучшается кровоснабжение мышц. Это происходит как за счёт расширения кровеносных сосудов, так и за счёт раскрытия резервных капилляров мышц. Благодаря этому улучшается доступ и увеличивается количество питательных веществ и кислорода к мышцам. Одновременно ускоряются процессы эвакуации отработанных веществ из них и углекислоты. А это, в свою очередь способствует скорейшему восстановлению утомлённых или повреждённых мышц.

Кроме того, в мышцах по тем или иным причинам периодически возникают участки напряжения, которые порой не исчезают даже в состоянии покоя.

Эти участки напряжённых мышц становятся генераторами неприятных, а иногда и болезненных ощущений. Все это, возможно, происходит из-за того, что напряжённые мышцы пережимают свои собственные кровеносные сосуды, что приводит к уменьшению притока к ним питательных веществ и кислорода и задержке выделения продуктов жизнедеятельности мышечных клеток.

Так вот плавное и медленное разминание мышц приводит к устранению этих напряжений. Этот момент расслабления напряженной мышцы, который иногда удаётся ощутить руками, одинаково приятен как пациенту, так и массажисту.

Из этой многочисленной группы приёмов разминания мы в дальнейшем часто будем использовать *спиралевидное разминание подушечками пальцев*. Этот прием иногда называют универсальным разминающим приёмом, т.к. его можно использовать практически на всех областях.

Выполняется этот приём подушечками 2—4 пальцев обеих рук, совершающих спиралевидные движения и постепенно погружающихся в толщу мышц. Направление движения по спирали периодически чередуют по ходу часовой стрелки и против него.

При выполнении этого приёма обе руки работают синхронно.

Особенно удобно выполнять данный приём на плоских мышцах и небольших мышцах.

На крупных длинных мышцах, например, мышцы нижних конечностей довольно широко применяется приём, который называется *двойное кольцевое разминание*.

Данный приём выполняется двумя руками. Так как захват мышц выполняется поперёк их мышечных волокон, поэтому его иногда называют *поперечным разминанием*. Выполнение этого приёма удобно на задних мышцах голени, а также на мышцах бедра.

Техника выполнения данного приёма достаточно сложна. Суть же приёма заключается в захвате мышц, сжимании, сдвигании их со своего ложа и растяжении. На отработку техники данного приёма обучающимися тратится очень много времени. Но это оправдано, т.к. действие приёма весьма эффективно.

На длинных и легко захватываемых мышцах используется также так называемое *ординарное разминание*. Данный приём выполняется одной рукой. Мышца захватывается таким

образом, что пальцы располагаются вдоль мышечных волокон, поэтому этот приём иногда называют *продольным разминанием*.

Данный приём может использоваться в нескольких вариантах.

Приём разминания — *двойной гриф* отличается от предыдущего только тем, что в его выполнении участвует и вторая рука, которая накладывается на первую. Таким образом, усиливается действие одной руки.

На мощных мышечных массивах, например, на ягодичной области, можно с успехом применять *разминание основанием ладони*. Иногда этот приём выполняется с усилением другой рукой. В этом случае вторая рука ставится на первую перекрёстно.

Существует ещё много различных приёмов разминания, на которых мы останавливаться здесь не будем, так как они являются дополнительными, хотя с некоторыми из них позже познакомимся.

ВИБРАЦИЯ. Данная группа также включает огромное количество приёмов, но мы остановимся только на тех, которые в дальнейшем будем использовать.

Приёмы вибрации могут оказывать своё влияние на различные ткани и органы человека. Так же они способны оказывать и общее действие на весь организм.

По схожести действия разделим приёмы вибрации ещё на две подгруппы.

В первую будут входить приём *потряхивание* и приём *«пальцевой дождь»*. Иногда эти два приёма относят к так называемой «мягкой» вибрационной технике. Несмотря на то, что техника выполнения этих приёмов весьма различна, действие их на организм очень схоже. А именно, выполнение этих приёмов способствует расслаблению мышц, снижению тонуса стенок кровеносных сосудов, протоков желез и стенок полых органов.

Использование этих приёмов способствует понижению артериального давления, устранению застойных явлений в паренхиматозных органах (печень, поджелудочная железа и др.), устранению спазмов полых органов (желудок, кишечник и др.).

На ЦНС эти приёмы действуют успокаивающе.

При выполнении приёма потряхивания в работе участвует одна рука, чаще правая. Кисть располагается ладонной поверхностью на массируемой области. Выполняя движение сверху вниз, рука совершает вместе с этим мелко амплитудные перпендикулярные движения

Приём «пальцевой дождь» выполняется обеими руками. В работе могут участвовать все пальцы, но чаще пользуются только 2—5 пальцами. Выполняя прием, пальцы по очереди в быстром темпе легко ударяют по массируемой поверхности и несколько напоминают падение капель дождя. Со стороны это несколько напоминает игру на пианино. Движения пальцев сохраняют выбранный ритм.

В следующую подгруппу приёмов вибрации входят *постукивание подушечками пальцев, рубление ребром ладони, похлопывание ладонью*.

Выполняются эти приёмы более резко, нежели предыдущие. Их иногда ещё называют ударной техникой массажа.

Действие этих приёмов на организм человека прямо противоположно предыдущим. А именно, выполнение этих приёмов способствует повышению тонуса мышц, стенок кровеносных сосудов, протоков желез и полых органов. На нервную систему приёмы действуют возбуждающе. В целом на организм человека приёмы оказывают стимулирующее действие.

При выполнении приёма постукивания подушечками пальцев в работе участвуют обе руки массажиста. Удары наносятся последовательно то одной, то другой рукой. При этом в отличие от приёма «пальцевого дождя», удар выполняется 2—5 пальцами одновременно. Пальцы при этом дугообразно согнуты, а удар приходится чётко на их подушечки.

Приём рубление ребром ладони выполняется так же двумя руками. Во время удара пальцы кисти у массажиста максимально расставлены. Это смягчает удар и делает его очень

интересным, т.к. он представляет собой серию ударов поочерёдно падающих друг на друга пальцев. В результате этого при правильном выполнении этого приёма раздаётся раскатистый звук. После выполнения приёма пальцы снова максимально расставляются.

Приём похлопывание ладонной поверхностью кисти, так же, как и оба предыдущих приёма выполняется обеими руками. Ладони придаётся форма ковша. Делается это примерно так, как мы делаем руку, когда хотим напиться водой из родника.

Таким образом, сформированные ладони поочерёдно падают на массируемую область ладонной поверхностью

Купол ладони во время удара не касается кожи, т.е. удар происходит через воздушную подушку. Сила удара при этом направляется больше в глубину массируемых тканей. Правильное выполнение этого приёма сопровождается глухим звуком.

При выполнении последних трёх приёмов движения рук происходит в основном в лучезапястных суставах, т.е. массажист работает в основном кистью.

ПАССИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Данная группа включает огромное количество различных приёмов, которые практически невозможно описать на страницах небольшой брошюры. Однако в этом и нет большой необходимости.

Суть пассивной гимнастики заключается в воспроизведении массажистом естественных движений в суставах пациента при максимальном его расслаблении.

Для каждого сустава характерен свойственный только ему набор естественных движений. Набор этих движений в общем-то, не так уж и велик. Способы же расположения рук массажиста при выполнении приёмов пассивной гимнастики, а также выбор исходного положения для пациента практически не ограничены. А это порождает огромное количество вариантов выполнения приёмов.

Целью использования приёмов пассивной гимнастики является восстановление естественных движений в суставах при их нарушении.

При выполнении пассивной гимнастики, которая заключается в плавном и многократном повторении естественного движения в каком-либо суставе, улучшается подвижность сустава. Повышается эластичность мышц, сухожилий, участвующих в его движениях, а также его связок и капсулы.

Приёмы пассивной гимнастики способствуют нормализации процессов выделения суставной жидкости, а, следовательно, и питания суставного хряща.

Наряду с местным действием приёмы пассивной гимнастики могут оказывать влияние и на весь организм. Это опять-таки зависит от темпа выполнения приёмов.

Медленный темп выполнения способствует возникновению процессов торможения в ЦНС, а, следовательно, на человека действует успокаивающе. И наоборот, выполнение приёмов в быстром темпе оказывает стимулирующее действие.

Таким образом, мы с Вами познакомились с основными группами приёмов классического массажа.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

- Злокачественные опухоли любой локализации.
- Доброкачественные опухоли (не массируется область расположения опухоли и прилегающие к ней участки, а также сегментарная зона).
- Острые лихорадочные состояния.
- Острые воспалительные процессы.
- Гнойные процессы любой локализации.
- Заболевания кожи грибковой и инфекционной этиологии.
- Кровотечения и склонность к ним.
- Болезни крови и лимфатических узлов.
- Варикозная болезнь с сильным растяжением вен, тромбообразованием и изъязвлением.
- Тромбофлебит.
- Облитерирующий атеросклероз.
- Активная форма туберкулеза.
- Сифилис I — II стадии.
- Хронический остеомиелит.
- Гипертоническая болезнь III стадии.
- Гипертоническая болезнь I и II стадии, протекающая с частыми гипертоническими кризами.
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением и изменчивой психикой.
- Выраженная сердечная, почечная, легочная и печеночная недостаточность.

ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

- Остеохондроз позвоночника, спондилоартроз.
- Сколиоз.
- Нарушения осанки.
- Состояние после ушибов, вывихов, переломов, растяжений.
- Артрозы, артриты, спондилоартриты.
- Плоскостопие.
- Дисплазии тазобедренного сустава.
- Хронический бронхит.
- Хроническая пневмония.
- Бронхиальная астма вне обострений.
- Состояние после инсультов.
- Детский церебральный паралич.
- Невралгии, невриты, радикулиты, плекситы.
- ИБС, инфаркт миокарда.
- Гипертоническая болезнь I — II степени.
- Артериальная гипотензия.
- Варикозная болезнь в начальной стадии.
- Лимфостаз.
- Колит, запоры.

Последовательность выполнения массажа на различных участках тела

Последовательность выполнения приёмов массажа на спине и пояснице

(учебная схема для отработки приёмов массажа на спине и пояснице)

Темп выполнения приёмов массажа — **средний** (60 движений в минуту).

Исходное положение пациента: лёжа на животе, руки вдоль туловища, голова на боку или в отверстии для лица, валик под голеностопными суставами.

— Поглаживание плоскостное 8—12 раз.

— Растирание подушечками пальцев продольное 10—20 сек.

— Растирание рёбрами ладоней продольное 10—20 сек.

— Растирание комбинированное продольное 10—20 сек.

— Растирание рёбрами ладоней перекрёстное 10—20 сек.

— Растирание рёбрами ладоней поперечное в трёх вариантах по 10—20 сек.:

а) движением рук от себя;

б) движением рук на себя;

в) движением рук от себя и на себя.

— Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 30—60 сек.

— Разминание подушечками пальцев спиралевидное паравертебральных (околопозвоночных) мышц и мышц межлопаточной области 30—60 сек.

— Двойное кольцевое разминание мышц поясничной области и широчайших мышц спины 30—60 сек.

— Потряхивание 5—10 сек.

— «Пальцевой дождь» 5—10 сек.

— Постукивание подушечками пальцев 5—10 сек.

— Рубление рёбрами ладоней 5—10 сек.

— Похлопывание ладонной поверхностью кисти 5—10 сек.

— Поколачивание кулаком 5—10 сек.

— Затухающее поглаживание 8—12 раз.

Переходу к новому приёму предшествует 2—3 поглаживания.

Длительность выполнения массажа около 10 мин.

Последовательность выполнения приёмов массажа на спине и пояснице по успокаивающей методике

Темп выполнения приёмов — **медленный** (около 40 движений в минуту)

Исходное положение пациента: лёжа на животе, руки вдоль туловища, голова на боку или в отверстии для лица, валик под голеностопными суставами.

- Поглаживание плоскостное 10—20 раз.
 - Растирание подушечками пальцев продольное 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.
 - Потряхивание 10—15 сек.
 - Растирание рёбрами ладоней продольное 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное паравертебральных (околопозвоночных) мышц и мышц межлопаточной области 60 сек.
 - «Пальцевой дождь» 10—15 сек.
 - Растирание комбинированное продольное 5—10 сек.
 - Двойное кольцевое разминание широчайших мышц и мышц поясничной области 60 сек.
 - Потряхивание 10—15 сек.
 - Растирание рёбрами ладоней перекрёстное 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.
 - «Пальцевой дождь» 10—15 сек.
 - Растирание рёбрами ладоней поперечное движением рук от себя 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.
 - Потряхивание 10—15 сек.
 - Растирание рёбрами ладоней поперечное движением рук на себя 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное паравертебральных (околопозвоночных) мышц и мышц межлопаточной области 60 сек.
 - «Пальцевой дождь» 10—15 сек.
 - Растирание рёбрами ладоней поперечное комбинированное движением рук от себя и на себя 5—10 сек.
 - Двойное кольцевое разминание широчайших мышц и мышц поясничной области 60 сек.
 - Потряхивание 10—15 сек.
 - Растирание подушечками пальцев продольное 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.
 - «Пальцевой дождь» 10—15 сек.
 - Растирание комбинированное продольное 5—10 сек.
 - Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.
 - Потряхивание 10—15 сек.
 - Затухающее поглаживание 10—20 раз.
- Переходу к новому приёму предшествует 5—10 поглаживаний.
Длительность выполнения массажа 20—22 мин.

Последовательность выполнения приёмов массажа на спине и пояснице по стимулирующей методике

Темп выполнения приёмов — **быстрый** (около 80 движений в минуту).

Исходное положение пациента: лёжа на животе, руки вдоль туловища, голова на боку или в отверстии для лица, валик под голеностопными суставами.

- Поглаживание плоскостное 5—10 раз.
- Растирание подушечками пальцев продольное 15—30 сек.
- Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.
- Постукивание подушечками пальцев 10—15 сек
- Растирание рёбрами ладоней продольное 15—30 сек.
- Разминание подушечками пальцев спиралевидное паравертебральных (околопозвоночных) мышц и мышц межлопаточной области 60 сек.
- Рубление рёбрами ладоней 10—15 сек.
- Растирание комбинированное продольное 15—30 сек.
- Двойное кольцевое разминание широчайших мышц и мышц поясничной области 60 сек.
- Похлопывание ладонной поверхностью кисти 10—15 сек
- Растирание рёбрами ладоней перекрёстное 15—30 сек.
- Разминание подушечками пальцев спиралевидное поверхностных мышц спины 60 сек.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.