

## **ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (1,5 массажные единицы)**

### **Исходные положения:**

#### *Пациента:*

сидя на стуле (спинка стула не должна мешать рукам массажиста), мышцы руки и надплечья расслаблены.

#### *Массажиста:*

массаж области спинномозговых сегментов, надплечий и лопатки – сидя или стоя позади пациента;

массаж других отделов верхней конечности – спереди и сбоку от пациента со стороны массируемой конечности.

### **Границы области:**

Передняя и задняя поверхность верхней конечности (от лучезапястного сустава до надплечья (границы плечевого сустава)).

### ***Предварительный (подготовительный) массаж шейно-воротниковой зоны и мышц плечевого пояса***

#### *Массаж передней поверхности шеи и грудной клетки до II ребра*

1. Раздельно-последовательное поглаживание задним ходом
2. Спиралевидное комбинирование растирание четырьмя пальцами обеих рук.
3. Поглаживание

#### *Массаж области спины до уровня IV грудного позвонка*

1. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Поглаживание «продольное и ромбом».
4. Пиление.
5. Поглаживание «продольное и ромбом».
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами веерообразно снизу вверх с захватом области надплечий одной или обеими руками.
7. Глубокое поглаживание «продольное и ромбом».

#### *Массаж задней поверхности шеи и надплечий*

1. Обхватывающее поглаживание (задним ходом).
2. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками (задним ходом) по надплечьям.
3. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами отдельно на каждой стороне (передним ходом).

5. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.
6. Похлопывание.
7. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.

### ***Массаж верхней конечности***

1. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
2. Двойное кольцевое растирание.
3. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами со всех сторон.
5. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
6. Продольное разминание.
7. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
8. Двойное кольцевое разминание.
9. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
10. Сотрясение или встряхивание.

Все приемы начинают от лучезапястного сустава и заканчивают в области ключично-акромиального сочленения.

## **ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ (1,5 массажные единицы)**

### **Исходные положения:**

#### *Пациента:*

массаж задней поверхности – лежа на животе, под сгиб стопы подложен валик, ноги разведены;

массаж передней поверхности – лежа на спине, под коленный сустав подложен валик, ноги разведены.

*Массажиста:* стоя со стороны массируемой конечности.

### **Границы области:**

Задняя поверхность нижней конечности – от пятки до ягодичной складки, передняя поверхность нижней конечности – от основания пальцев стопы до паховой складки.

#### *Массаж задней поверхности нижних конечностей.*

1. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Обхватывающее непрерывистое поглаживание с отжиманием ладонями.
4. Пиление (встречное).
5. Обхватывающее непрерывистое поглаживание с отжиманием кулаками.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками (по трем линиям).
7. Плоскостное непрерывистое поглаживание двумя руками (по трем линиям).
8. Продольное разминание двумя руками.
9. Обхватывающее прерывистое поглаживание без перекрытия.
10. Полукружное разминание (сначала одной рукой, потом другой).
11. Обхватывающее прерывистое поглаживание с перекрытием.
12. Поперечное простое разминание.
13. Обхватывающее раздельно-последовательное поглаживание.
14. Вибрация (встряхивание или сотрясение).
15. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.

#### *Массаж передней поверхности нижних конечностей.*

1. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
4. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками.
5. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.

6. Полукружное разминание.
7. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
8. Поперечное простое разминание.
9. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.
10. Вибрация (встряхивание или сотрясение).
11. Обхватывающее непрерывистое поглаживание.

Приемы растирания выполняются от основания пальцев стопы до паховой складки; приемы разминания и вибрации выполняются на бедре.

## **ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА ОБЛАСТИ СПИНЫ (1,5 массажные единицы)**

### **Исходные положения:**

*Пациента:* лежа на животе, туловище обнажено до гребней подвздошных костей; под сгиб стопы подложен валик; руки вдоль туловища, ладонями вверх, лицо повернуто в сторону или расположено в люверсе (вырез в обивке массажного стола) или руки согнуты в локтях перед собой, ладонь одной руки положена на тыл кисти другой руки, щека лежит на тыльной поверхности кисти; нижние конечности прикрыты простыней.

*Массажиста:* стоя слева или справа от пациента.

### **Границы области:**

От VII шейного позвонка, до I поясничного позвонка и от левой до правой средней аксиллярной линии.

### **Техника массажа**

1. Плоскостное поверхностное поглаживание.
2. Попеременное растирание.
3. Поглаживание в 2 тура.
4. Пиление.
5. Граблеобразное поглаживание.
6. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.
7. Раздельно-последовательное поглаживание.
8. Гребнеобразное растирание.
9. Поглаживание – глажение (вариант 2) раздельно-параллельное
10. Накатывание (на большой палец, на кулак, на указательный палец, на мизинец).
11. Гребнеобразное поглаживание
12. Полукружное разминание.
13. Поглаживание с отягощением.
14. Поперечное непрерывистое разминание.
15. Массаж паравертебральных линий (двумя большими пальцами):
  - поглаживание;
  - спиралевидное растирание;
  - поглаживание;
  - перемежающееся надавливание;
  - поглаживание
16. Пунктирование вдоль паравертебральных линий.
17. Поглаживание в два тура.
18. Похлопывание.
19. Плоскостное поверхностное поглаживание.

## **ПРИМЕРНЫЙ АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ (1,5 массажные единицы)**

### **Исходные положения:**

*Пациента:*

сидя на стуле (спинка стула не должна мешать рукам массажиста), мышцы массируемой зоны расслаблены.

*Массажиста:* сидя или стоя позади пациента.

### **Границы области:**

Задняя поверхность шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передняя поверхности грудной клетки до II ребра.

### **Техника массажа:**

*Массаж передней поверхности шеи и грудной клетки до II ребра*

4. Раздельно-последовательное поглаживание задним ходом
5. Спиралевидное комбинирование растирание четырьмя пальцами обеих рук.
6. Поглаживание

*Массаж области спины до уровня IV грудного позвонка*

8. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.
9. Попеременное растирание.
10. Поглаживание «продольное и ромбом».
11. Пиление.
12. Поглаживание «продольное и ромбом».
13. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами веерообразно снизу вверх с захватом области надплечий одной или обеими руками.
14. Глубокое поглаживание «продольное и ромбом».
15. Полукружное разминание одной или одновременно обеими руками.
16. Обхватывающее поглаживание от затылка сверху вниз и по надплечьям к плечевым суставам.
17. Спиралевидное растирание двумя большими пальцами по паравертебральным линиям
18. Поглаживание по паравертебральным линиям большими пальцами.

*Массаж задней поверхности шеи и надплечий*

8. Обхватывающее поглаживание (задним ходом).
9. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами двумя руками (задним ходом) по надплечьям.
10. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.
11. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами отдельно на каждой стороне (передним ходом).

12. Поглаживание (передним ходом) отдельно на каждой стороне.
13. Полукружное разминание передним ходом отдельно на каждой стороне
14. Обхватывающее поглаживание от затылка сверху вниз к плечевым суставам.
15. Щипцеобразное разминание.
16. Поглаживание «продольное и ромбом».
17. Похлопывание.
18. Круговое плоскостное поверхностное поглаживание.

### **Список рекомендуемой литературы:**

**Ерёмушкин М.А.** Медицинский массаж. Базовый курс: классическая техника массажа: учеб. пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 200 с.

**Павлухина Н.П., Акопян Л.В., Безбородова Е.А.** Классический массаж. Основы теории и практики: Учебное пособие. Полный видеокурс и аудиокурс на DVD- / под ред. проф. М.А, Еремушкина. – СПб, Наука и Техника, 2021. – 496 с.