

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ МАССАЖА

Оптимальное решение при лечении и профилактике травм и заболеваний — использование классической (от лат. *classicus* — «образцовый») техники массажа, отличающейся от других вариантов массажного воздействия и имеющей следующие характерологические признаки.

- Ограниченный набор массажных приемов, включающий четыре группы (поглаживания, растирания, разминания и вибрации), подразделяющиеся на основные, вспомогательные и комбинированные приемы (см. ниже).
- Преимущественно локальное воздействие на конкретную область, зону, анатомическую структуру.
- Послойную проработку тканей (кожи → подкожной клетчатки → мышц), характеризуемую возрастающей последовательностью, — каждым последующим приемом воздействуют на более глубокий уровень, чем предыдущий, и возвратной, когда один из приемов, чаще поглаживание, повторяют после любого другого приема (рис. 3).

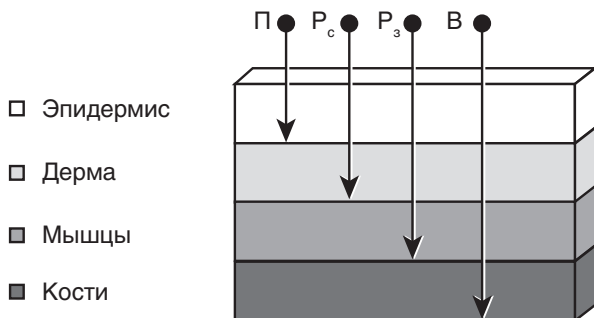


Рис. 3. Последовательность массажных приемов по глубине воздействия: П — поглаживание; Рс — растирание; Рз — разминание; В — вибрация

- Строго регламентированное направление массажных движений (от периферии к центру) — всегда по току лимфы.
- Массажные движения выполняют от средней линии тела наружу, т.е. для левой руки против, а для правой — по часовой стрелке.

- Массаж выполняют всухую, то есть без использования дополнительных средств для скольжения рук.
- Движения массажиста основаны на следующих биомеханических правилах эргономики: наименьшем использовании больших рычагов верхней конечности, наибольшем использовании веса костных рычагов, максимальном применении дуговых движений, смене групп работающих мышц.
- Для проведения массажной процедуры пациент должен находиться в так называемом среднем физиологическом положении (положении физиологического покоя), когда точки прикрепления мышц-антагонистов находятся в промежуточном (нейтральном) состоянии (рис. 4).

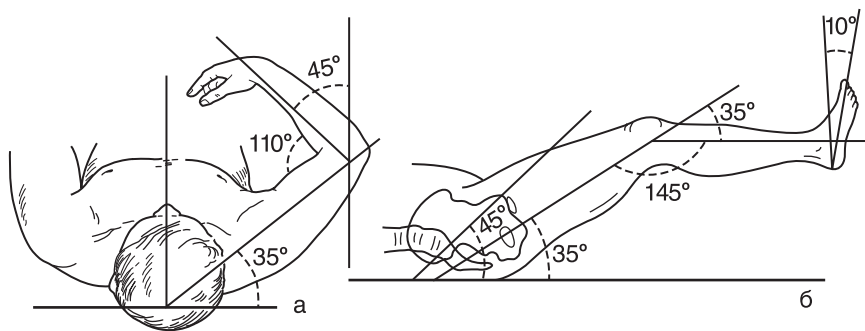


Рис. 4. Среднее физиологическое положение: а — для верхних конечностей, б — для нижних конечностей

- Массаж никогда не должен сопровождаться болезненностью, синяками, повреждением кожных покровов, а имеющаяся боль должна снижаться в течение процедуры и полностью купироваться по завершении курса.
- Все рекомендуемые массажные методики направлены на конкретный результат и строго научно обоснованы, прошли предварительную клиническую апробацию.

Классификация групп массажных приемов.

- Основные.
 - Поглаживание (П):
 - ✧ плоскостное;
 - ✧ обхватывающее.
 - Разминание (Рз):
 - ✧ плоскостное;
 - ✧ обхватывающее.

- Вспомогательные.
 - Растирание (Рс):
 - ✧ в горизонтальной плоскости;
 - ✧ в вертикальной плоскости.
 - Вибрация (В):
 - ✧ в горизонтальной плоскости;
 - ✧ в вертикальной плоскости.
- Комбинированные.
 - П–Рс.
 - П–Рз.
 - П–В.
 - Рс–Рз.
 - Рс–В.
 - Рз–В.

Классическая техника в частных методиках массажа не подразумевает соблюдение жесткой последовательности массажных приемов (П–Рс–П–Рз–П–В–П). При необходимости полноценный массаж может быть выполнен с использованием единственного приема (например, поглаживания у пациентов с инфарктом миокарда в ранней стадии реабилитации), группы массажных приемов (П–Рс–П при массаже суставов) или с измененной последовательностью для акцентированного воздействия на определенные структуры (к примеру, П–Рз–П–Рс–П–Рз–П–В–П в спортивном массаже) (рис. 5).

Учитывая, что классический массаж чаще выполняют ладонной (внутренней) поверхностью кисти, основные массажные приемы (поглаживание, разминание) делят на две подгруппы — плоскостного или обхватывающего воздействия. В первом варианте кисть прилежит к массируемому участку внутренней поверхностью ладоней и пальцев, причем все пальцы прижаты (приведены) друг к другу; во втором, при аналогичном ладонном контакте кисти, приведены только II–V пальцы, а I палец отведен и противопоставлен.

Вспомогательные массажные приемы (растирание, вибрацию) подразделяют также на две подгруппы в зависимости от плоскости массажного воздействия (горизонтальной или вертикальной).

В каждой из четырех групп массажных приемов выделяют как базовые движения, так и их вариации (дополнительные движения), которые, в свою очередь, подразделяют на две формы — стабильную и лабильную. Все базовые движения выполняют одной рукой, вариации вспомогательных и, особенно, комбинированных приемов как одной, так и двумя руками.

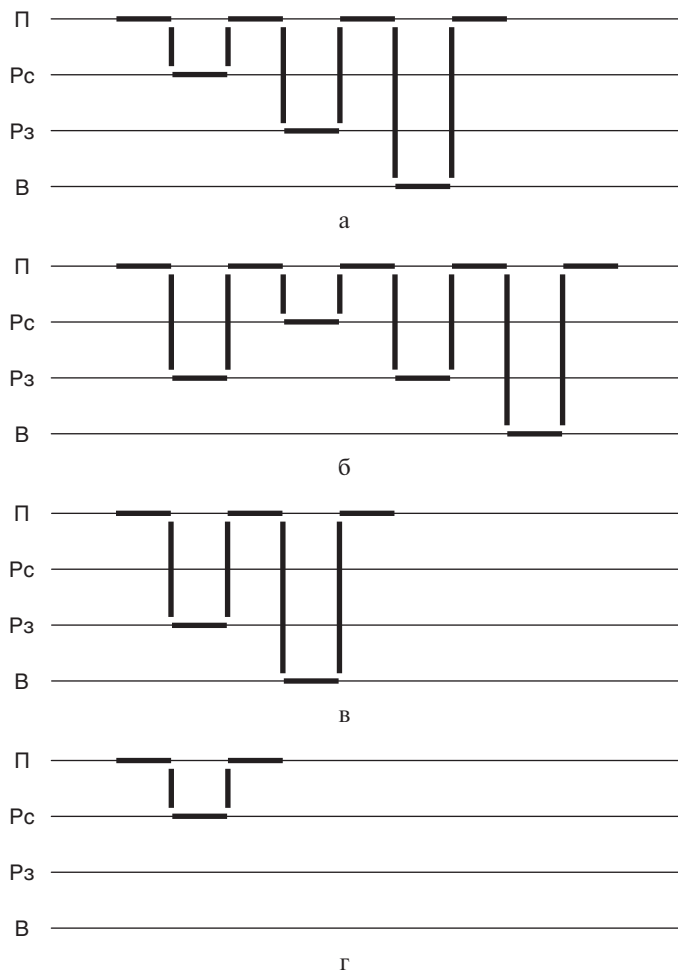


Рис. 5. Схема последовательности массажных приемов в классической технике массажа: а — традиционная (медицинская), б — спортивная, в — для массажа области лица, г — для массажа суставов

Способы выполнения массажных приемов

- Одной рукой.
 - Стабильное.
 - Лабильное.
 - Продольное.
 - Поперечное.

- Прерывистое.
- Непрерывное.
- Однонаправленное.
- Возвратное.
- Прямолинейное.
- Зигзагом.
- По спирали.
- Полукружное.
- Круговое.
- Концентрическое.
- Двумя руками (с отягощением).
 - Стабильное.
 - Лабильное.
 - Продольное.
 - Поперечное.
 - Прерывистое.
 - Непрерывное.
 - Однонаправленное.
 - Возвратное.
 - Прямолинейное.
 - Зигзагом.
 - По спирали.
 - Полукружное.
 - Круговое.
 - Концентрическое.
- Двумя руками (без отягощения).
 - Одновременное.
 - Попеременное.
 - Поочередное.
 - Стабильное.
 - Лабильное.
 - Продольное.
 - Поперечное.
 - Прерывистое.
 - Непрерывное.
 - Однонаправленное.
 - Возвратное.
 - Разнонаправленное.
 - Параллельное.
 - Сходящееся.
 - Расходящееся.
 - Прямолинейное.

- Зигзагом.
- По спирали.
- Полукружное.
- Круговое.
- Концентрическое.
- Двумя руками (с захватом).
 - Захват обеими кистями.
 - Захват всеми пальцами.
 - Захват первыми пальцами.
 - Одновременное.
 - Попеременное.
 - Стабильное.
 - Лабильное.
 - Продольное.
 - Поперечное.
 - Прерывистое.
 - Непрерывное.
 - Однонаправленное.
 - Возвратное.
 - Разнонаправленное.
 - Параллельное.
 - Сходящееся.
 - Расходящееся.
 - Прямолинейное.
 - Зигзагом.
 - По спирали.
 - Полукружное.
 - Круговое.
 - Концентрическое.

Для плоскостного поглаживания, разминания, растирания и вибрации в горизонтальной плоскости наиболее приемлемы следующие схемы последовательности направлений массажных движений:

П–З–С–П;
Кц–К–Пл–Кц,

где П — прямолинейное, З — зигзагообразное, С — спиралевидное, Кц — концентрическое, К — круговое, Пл — полукружное.

Кроме того, все вариации массажных приемов можно выполнять с опорой руки на какую-либо часть кисти или без нее, то есть свободно (см. ниже).

Примеры вспомогательных массажных приемов, выполняемых свободно (без опоры кисти): массирующая часть руки и рабочая поверхность.

- Пальцы:
 - ладонная поверхность пальцев (в любом сочетании);
 - ладонная поверхность концевых фаланг (в любом сочетании);
 - боковая поверхность пальцев (в любом сочетании);
 - кончики пальцев (в любом сочетании);
 - край ногтя (в любом сочетании).
- Ладонная поверхность кисти:
 - основание кисти;
 - область тенара;
 - область гипотенара;
 - локтевой край;
 - область гороховидной кости.
- Тыльная поверхность кисти:
 - тыльная поверхность фаланг пальцев (в любом сочетании);
 - тыльная поверхность проксимальных, средних и дистальных фаланг пальцев (в любом сочетании);
 - тыльная поверхность дистальных, средних межфаланговых суставов и пястно-фаланговых суставов (в любом сочетании).
- Предплечье:
 - внутренняя поверхность;
 - наружная поверхность;
 - локтевая поверхность;
 - лучевая поверхность;
 - локтевой сустав.

Примеры вспомогательных массажных приемов, выполняемых с опорой кисти: опора и массирующая рабочая поверхность.

- Опора на I палец:
 - кончики II–V пальцев;
 - ладонная поверхность дистальных фаланг II–V пальцев;
 - тыльная поверхность средних фаланг II–V пальцев;
 - тыльная поверхность дистальных или проксимальных межфаланговых суставов II–V пальцев;
 - лучевая поверхность II пальца.
- Опора на II–V пальцы:
 - кончик I пальца;
 - ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца;
 - тыльная поверхность дистального межфалангового сустава I пальца;
 - основание кисти.

- Опора на основание кисти:
 - кончики I и/или II–V пальцев;
 - ладонная поверхность дистальных фаланг I и/или II–V пальцев;
 - тыльная поверхность средних фаланг и/или дистальных межфаланговых суставов II–V пальцев.
- Опора на основание кисти и I палец:
 - кончики II–V пальцев;
 - ладонная поверхность дистальных фаланг II–V пальцев;
 - тыльная поверхность средних фаланг и/или дистальных межфаланговых суставов II–V пальцев.
- Опора на основание кисти и II–V пальцы:
 - кончик I пальца;
 - ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца.
- Опора на лучевую поверхность II пальца:
 - кончик I пальца;
 - ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца;
 - ладонная и внутренняя боковая поверхность I пальца.
- Опора на тыльную поверхность средних фаланг II–V пальцев:
 - кончик I пальца;
 - ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца.

Общее число массажных приемов в классической технике массажа составляет около 500 модальностей (вариантов выполнения). Тем не менее правильный, качественный и эффективный массаж можно выполнить, используя даже одно базовое положение кисти. Все многообразие массажных приемов служит исключительно для облегчения работы массажиста, удобства массирования разных областей тела и только отчасти для полноты ощущений массируемого.

Вопросы для самоконтроля

- Каковы 10 характерологических признаков классической техники массажа?
- Какие используют схемы последовательности массажных приемов в классической технике массажа и при каких условиях?
- В чем заключается разница в технике выполнения базовых и дополнительных массажных приемов?

ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ МАССАЖА

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

Плоскостное поглаживание

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно лежит на массируемом участке без давления, движение не выполняется (приемы «наложение», «прикосновение») (рис. 6).
 - 2-я форма (лабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно лежит на массируемом участке, движение выполняют поверхностно, не сдвигая кожу в складку.
- Вариации (дополнительные движения).
 - Глажение — пальцы согнуты в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони, движение выполняют тыльной поверхностью основных и средних фаланг II–V пальцев (рис. 7).
 - Гребнеобразное поглаживание — пальцы сложены в кулак, и движение выполняют тыльной поверхностью средних фаланг и средних межфаланговых суставов согнутых II–V пальцев (рис. 8).
 - Граблеобразное поглаживание — движение выполняют ладонной поверхностью (подушечками) дистальных фаланг выпрямленных и расставленных пальцев (рис. 9).



Рис. 6



Рис. 7

Обхватывающее поглаживание

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, кисть ладонной поверхностью поперечно лежит на массируемом участке без давления, движение не выполняют (прием «обхват») (рис. 10).
 - 2-я форма (лабильное) — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, кисть ладонной поверхностью поперечно лежит на массируемом участке, движение выполняют поверхностно, не сдвигая кожу в складку.
- Вариации (дополнительные движения).
 - Щипцеобразное поглаживание — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, ладонь приподнята от массируемой поверхности, движение выполняют ладонными поверхностями (подушечками) дистальных фаланг всех пальцев (рис. 11).



Рис. 8

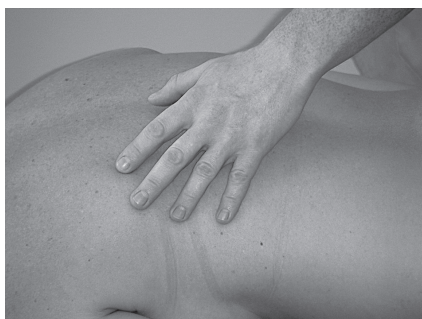


Рис. 9



Рис. 10

- Крестообразное поглаживание — пальцы сложены крест-накрест (в замок), движение выполняют ладонными поверхностями обеих кистей (рис. 12).

Плоскостное разминание

- Базовое движение.
 - 1-я форма (стабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно плотно лежит на массируемом участке, движение не выполняют, осуществляют надавливание на подлежащие мягкие ткани (прием «надавливание») (рис. 13).
 - 2-я форма (лабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно плотно лежит на массируемом участке, движение выполняют, продольно надавливая и сдвигая подлежащие мягкие ткани в крупную складку (прием «выжимание») (рис. 14).
- Вариации (дополнительные движения).
 - Перекатывание — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть продольно плотно лежит на массируемом участке, движение выполняют перекатом с основания кисти на пальцы, подобно шагу с пятки на носок (рис. 15).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Обхватывающее разминание

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, кисть ладонной поверхностью поперечно плотно лежит на массируемом участке, движение не выполняют, пальцами сдвливают подлежащие мягкие ткани (прием «сдавливание») (рис. 16).
 - 2-я форма (лабильное) — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, кисть ладонной поверхностью поперечно плотно лежит на массируемом участке, движение выполняют, продольно надавливая и сдвигая подлежащие мягкие ткани в крупную складку («выжимание обхватом»).
- Вариации (дополнительные движения).
 - Щипцеобразное разминание — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, ладонь приподнята от массируемой поверхности, сжимающее движение выполняют

ладонными поверхностями (подушечками) дистальных фаланг всех пальцев (рис. 17).

- Ординарное разминание — II–V пальцы кисти сомкнуты, I палец отведен и противопоставлен, ладонь прижата к массируемой поверхности, движение выполняют ладонными поверхностями выпрямленных пальцев, сводя пальцы, приподнимают массируемые ткани, вращательным движением смещая их в сторону II–V пальцев до отказа и, не разжимая пальцев, возвращают руку с захваченными тканями в исходное положение, после чего отпускают массируемые ткани и передвигают кисть вперед (рис. 18).
- Двойное ординарное разминание — аналогично ординарному разминанию, но выполняют двумя руками одновременно (на одной мышечной группе) или попеременно (на разных мышечных группах) (рис. 19).
- Двойной гриф разминания — аналогичен ординарному разминанию, но с увеличенной площадью рабочей поверхности, при этом кисть одной руки кладут на кисть другой руки так, чтобы II–V пальцы первой руки располагались над II–V второй, а I — над I (рис. 20).
- Двойное кольцевое разминание — выполняют двумя руками, при этом II–V пальцы обеих рук располагают с одной стороны массируемой поверхности, а I — с другой. Плотно обхватив мас-



Рис. 16



Рис. 17

**Рис. 18****Рис. 19****Рис. 20**

сируемые ткани выпрямленными пальцами обеих рук, сводят пальцы, приподнимая массируемые ткани, сдвигают и смещают их правой рукой от себя, в сторону V пальца, а другой — к себе, в сторону I пальца. Затем, не выпуская массируемые ткани из рук, выполняют аналогичное движение, но в обратном направлении, как бы передавая мышцу из одной руки в другую (рис. 21).

**Рис. 21**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Растирание в горизонтальной плоскости

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть плотно лежит на массируемом участке, движение выполняют, не отрывая кисти от массируемой поверхности, сдвигая кожу и подкожную клетчатку относительно мышечной ткани на максимально возможное расстояние (прием «сдвигание»). При выполнении этого приема амплитуда смещения кожи и подкожной клетчатки минимальна (до предела растяжимости) (рис. 22).
 - 2-я форма (лабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть плотно лежит на массируемом участке, движение выполняют скользя, но не отрывая кисти от массируемой поверхности, смещая кожу и подкожную клетчатку относительно мышечной ткани в небольшую кожную складку (прием «смещение»).
- Вариации (дополнительные движения).
 - Растяжение — выполняют ладонными поверхностями пальцев кисти, растягивая кожу между I и II–V пальцами, расположенными друг против друга, не отрывая пальцев от массируемой поверхности (рис. 23).
 - Штрихование — выполняют ладонными поверхностями (подушечками) концевых



Рис. 22



Рис. 23

фаланг разведенных II–V пальцев, сдвигая кожу и подкожную клетчатку относительно мышечной ткани на максимально возможное расстояние, не отрывая пальцев от массируемой поверхности (рис. 24).



Рис. 24

Растирание в вертикальной плоскости

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — ладонными поверхностями (подушечками) дистальных фаланг противопоставленных I и II–V пальцев захватывают кожную складку, сдавливают и приподнимают ее, подобно тому, как вылушивают косточки из ягоды (рис. 25).



Рис. 25

- 2-я форма (лабильное) — кожную складку сжимают между I и II–V пальцами и, толкая ладонной поверхностью I пальца, сме-

щают образовавшийся кожный валик, «переступая» перед валиком остальными пальцами (прием «накатывание») (рис. 26).



Рис. 26

- Вариации (дополнительные движения).
 - Пиление — выполняют локтевым краем кисти, плотно прижатой к массируемой поверхности, совершая возвратно-поступательные движения и смещая подлежащие ткани. При выполнении приема двумя руками кисти движутся в противоположных направлениях, и между ними образуется валик из массируемых тканей (рис. 27).
 - Пересечение — аналогично приему пиление, но выполняют лучевым краем кисти при максимальном отведении I пальца (рис. 28).



Рис. 27



Рис. 28

Вибрация в горизонтальной плоскости (непрерывистая)

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — кисть ладонной поверхностью накладываю на массируемый участок, не отрываясь от массируемой части тела; выполняют различные ритмичные колебательные движения, при этом рука и массируемая часть тела составляют как будто одно целое (прием «потряхивание»).
 - 2-я форма (лабильное) — кисть ладонной поверхностью обхватом накладывают на массируемый участок, не отрываясь от массируемой части тела; выполняют различные ритмичные колебательные движения с продвижением, при этом рука и массируемая часть тела как будто составляют одно целое (прием «потряхивание с продвижением»).
- Вариации (дополнительные движения).
 - Сотрясение — располагая концы большого и указательного пальцев или ладони с обеих сторон массируемого сегмента, выполняют в горизонтальном (вправо-влево) или вертикальном (вверх-вниз) направлении быстрые колебательные ритмичные движения, напоминающие движения решета при просеивании муки (рис. 29).
 - Встряхивание — обеими руками берут кисть или стопу массируемого, фиксируют ее, и быстрыми, следующими друг за другом движениями встряхивают конечность в горизонтальном (вправо-влево) или вертикальном (вверх-вниз) направлении (рис. 30).



Рис. 29



Рис. 30

- Подталкивание — выполняют колебательные движения с большой амплитудой концами дистальных фаланг II–V пальцев плотно лежащей на массируемой поверхности кисти (рис. 31).

Вибрация в вертикальной плоскости (прерывистая, ударная)

- Базовые движения.
 - 1-я форма (стабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть при слегка согнутых пальцах лежит на массируемом участке, продвижения кисти нет, наносят ритмичные удары (прием «похлопывание») (рис. 32).
 - 2-я форма (лабильное) — все пальцы кисти сомкнуты, ладонной поверхностью кисть при слегка согнутых пальцах лежит на массируемом участке, наносят ритмичные удары с продвижением (прием «похлопывание с продвижением»).
- Вариации (дополнительные движения).
 - Пунктирование — ритмичные удары наносят ладонной поверхностью дистальных фаланг II и III пальцев, подобно тому, как выбивают дробь барабанными палочками (рис. 33).
 - Рубление — ритмичные удары наносят локтевым краем пальцев и кисти, которая находится в среднем положении между пронацией и супинацией, локтевой сустав согнут под прямым или тупым углом (рис. 34).
 - Поколачивание — ритмичные удары наносят локтевым краем кисти, слегка сжатой в кулак (рис. 35).



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРИЕМЫ

- Поглаживание-растирание.
 - Потирание — сдвигание, но совершаемое в быстром темпе при возвратно-поступательных движениях, в результате которых происходит проскальзывание массирующей поверхности по массируемому участку (рис. 36).



Рис. 36

- Поглаживание-разминание.
 - Поглаживание с выжиманием — в одном направлении рукой выполняют граблеобразное поглаживание, в другом, при возвратном движении — выжимание основанием кисти.
 - Поглаживание с ординарным разминанием — одна рука выполняет поглаживание, вторая рука по окончании ее движения — ординарное разминание.
- Поглаживание-вибрация.
 - Попеременное поглаживание с потряхиванием — одной рукой выполняют поглаживание, второй рукой по окончании ее движения выполняет потряхивание с продвижением в том же направлении.
 - Выжимание с вибрацией — выполняют основанием кисти, совершающей одновременно надавливание и колебательные движения вправо-влево.
- Растирание-разминание.
 - Накатывание на кулак — одну кисть в положении, среднем между пронацией и супинацией, глубоко погружают в массируемые ткани, а другой кистью, сжатой в кулак основной фалангой II пальца, захватывают кожный валик и накатывают его на ладонь другой руки, при этом локтевым краем рабочей руки разминают подлежащие ткани (рис. 37).
- Растирание-вибрация.
 - Подергивание — массируемые ткани захватывают I и II пальцами руки, сжимают и ритмичными движениями оттягивают вверх и отпускают, подобно подергиванию струн арфы.
 - Стегание — выполняют касательные удары ладонной поверхностью сомкнутых II–V пальцев в поперечном направлении

под углом 20–25° к массируемой поверхности, при этом, соприкасаясь с массируемой поверхностью, руками смещают подлежащие ткани.

- Строгание — выполняют касательные удары ладонной поверхностью сомкнутых II–V пальцев в продольном направлении под углом 20–25° к массируемой поверхности, при этом, соприкасаясь с массируемой поверхностью, руками смещают подлежащие ткани.
- Разминание-вибрация.
 - Валяние — массируемые ткани подвергают сжиманию и перетиранию вытянутыми, установленными параллельно ладонями рук, движущихся в противоположных направлениях (рис. 38).



Рис. 37



Рис. 38

Вопросы для самоконтроля

- Перечислите основные массажные приемы.
- Охарактеризуйте вспомогательные массажные приемы.
- Назовите комбинированные массажные приемы.