

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений и условных обозначений .....	4
Авторский коллектив .....	5
<b>Введение. Методические основы работы массажиста</b> .....	7
Исторический экскурс: массажисты с ограниченными возможностями здоровья по зрению .....	7
Профессиональные требования к массажисту .....	11
Гигиена массажиста .....	13
Гигиенические требования к пациенту .....	16
Организация рабочего места массажиста .....	16
Организация рабочего дня массажиста .....	20
Рекомендации по эргономике работы массажиста .....	21
Условия правильного выполнения массажа .....	22
Нормативная нагрузка в работе массажиста .....	23
Классификация систем и видов массажа .....	25
Общие правила выполнения классического массажа .....	28
<b>Раздел I. Основы классического массажа</b> .....	31
Факторы физиологического действия массажа на организм .....	31
Физиологическое влияние массажа на различные области и системы организма .....	33
Приемы классического массажа. Физиологическое действие, методические указания и техника выполнения массажных приемов .....	37
Массаж с помощью специальных аппаратов .....	91
Массаж отдельных анатомических областей .....	93
Дозировка лечебного массажа .....	152
Показания и противопоказания к массажу .....	155
<b>Раздел II. Частные методики классического массажа</b>	
при различных заболеваниях .....	159
Массаж при заболеваниях органов дыхания .....	159
Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы .....	187
Классический массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта .....	222
Классический массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата .....	239
Классический массаж при нарушении обмена веществ .....	348
Классический массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы .....	353
Вопросы и задания для самоконтроля .....	437
Предметный указатель .....	442

*Посвящается памяти  
Игоря Витальевича Дунаева*

В Кисловодском медицинском колледже вот уже более 50 лет инвалиды по зрению проходят социальную реабилитацию, приобретая специальность массажиста. За это время учебное заведение прошло путь от профессиональной школы для незрячих и слабовидящих до современного учебного заведения — колледжа. Многолетний опыт работы коллектива преподавателей по подготовке профессиональных массажистов позволил обобщить, исправить и дополнить ранее выходявшие пособия И.В. Дунаева по теории и практике классического массажа.

Ясное изложение материала, методическое и подробное описание техники массажных приемов, массажа анатомических областей и других фундаментальных основ классического массажа будут представлять интерес для студентов и преподавателей высших и средних медицинских учебных заведений, массажистов и всех тех, кому важны успехи на профессиональном поприще.

## ФАКТОРЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

**Массаж** — физиотерапевтический метод, представляющий совокупность приемов упорядоченного, дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки человеческого тела без проникновения через кожный покров и мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата.

Массаж (особенно в «классической» технике) рассматривают как научно обоснованный лечебно-профилактический и оздоровительный метод воздействия на организм. Он активизирует систему неспецифических реакций адаптации и механизмов саморегуляции в организме человека.

Традиционно выделяют механический, нервно-рефлекторный и гуморальный факторы физиологического действия массажа на организм.

**Механический фактор** по своей сути служит пусковым моментом в формировании ряда ответных реакций в организме. Под влиянием механического действия очищается кожа, смещаются и растягиваются другие ткани, улучшается подвижность суставов и эластичность тканей, повышается сопротивляемость механическому воздействию. Механический фактор стимулирует обменные процессы и кожное дыхание, а также устраняет отеки и застойные явления. Повышение температуры массируемого участка тела под влиянием механического раздражения тканей частично объясняют переходом механической энергии в тепловую.

**Нервно-рефлекторный фактор.** Механическое раздражение, производимое руками массажиста, в первую очередь воспринимают нервные рецепторы, которые связаны нервными волокнами с соматической и вегетативной нервной системой. При этом механическая энергия преобразуется в энергию нервного импульса. От рецепторов по афферентным (центростремительным) нервным волокнам импульсы поступают в центральную нервную систему, а оттуда по эфферентным (центробежным) волокнам на периферию — к мышцам, сосудам, внутренним органам. На периферии под влиянием эфферентных нервных импульсов возникает рефлекторная реакция, которая проявляется в виде определенных изменений функционального состояния различных внутренних органов и систем.

Характер ответной реакции на массажное воздействие зависит от:

- функционального состояния высших отделов центральной нервной системы, соотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- состояния рецепторов;
- клинических проявлений болезни;
- методики и техники массажа (от характера массажных приемов, их силы и продолжительности).

**Гуморальный фактор.** Во время массажа в коже и других тканях образуются высокоактивные вещества (гистамин, ацетилхолин, норадреналин и др.), способствующие образованию и передаче нервных импульсов, а также участвующие в регуляции сосудистого тонуса. На месте массажного воздействия эти вещества раздражают нервные окончания кожи. Попадая в общее кровяное русло, они усиливают или тормозят функции внутренних органов, вызывая, в свою очередь, сложные рефлекторные реакции.

Под влиянием массажа в организме человека возникает ряд *местных* и *общих реакций*, в которых участвуют все ткани, органы и системы.

*Местные реакции* отражают качественное изменение тканей массируемого участка. *Общие реакции* свидетельствуют о функциональных изменениях в органах, их системах и организме в целом.

*Субъективно* во время массажа при правильном выборе массажных приемов и методики, техники массажа и точной его дозировки ощущается приятная теплота во всем теле, улучшается общее самочувствие, повышаются общий тонус и физическая удовлетворенность.

Массаж, проведенный после физической нагрузки, вызывает приятное ощущение бодрости, свежести во всем теле, снимает чувство утомления, предупреждает развитие ригидности и болезненности мышц.

При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости, раздражительность, сердцебиение, боли, головокружения и пр.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА РАЗЛИЧНЫЕ ОБЛАСТИ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА**

### **ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КОЖУ И ПОДКОЖНО-ЖИРОВУЮ КЛЕТЧАТКУ**

Под влиянием массажа кожа больного очищается от остатков выделений кожных желез и роговых чешуек поверхностного слоя эпидермиса, опорожняются выводные протоки кожных и сальных желез, в коже улучшаются кровообращение, трофика, обмен и регенерация. Благодаря улучшению кровообращения ликвидируются отеки и застойные явления в коже и подкожной клетчатке, а бледная, сухая, вялая, дряблая кожа становится розовой, упругой, бархатистой. Массаж усиливает сопротивляемость кожи механическим и температурным воздействиям. Улучшение обмена веществ в коже и подкожной клетчатке приводит к улучшению обмена веществ во всем организме. Установлено, что массаж приводит к уменьшению жира в жировых депо, но не под прямым влиянием массажа на жировую ткань, а за счет усиления общих обменных процессов.

### **ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ**

Массаж, прежде всего, оказывает существенное влияние на кожные капилляры, которые служат обширной рефлексогенной зоной в сосудистой системе. Именно поэтому расширение кожных капилляров под воздействием массажа усиливает обмен, питание и регенерацию тканей всего организма.

В капиллярах происходит процесс обмена веществ между кровью и тканями. Через стенки капилляров кислород и питательные вещества переходят из крови в ткани, а из тканей в кровь — углекислый газ и продукты распада. Этот процесс значительно усиливается под действием массажа.

Массаж также вызывает раскрытие резервных капилляров и улучшает венозный отток, благодаря чему ускоряются процессы удаления

продуктов распада, выпотов, патологических отложений, уменьшаются застойные явления и отеки.

Под влиянием массажа в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов, особенно это заметно при малокровии.

Массаж облегчает работу сердца благодаря нормализации тонуса крупных и мелких сосудов артериального и венозного русла.

Он оказывает большое влияние и на лимфатическую систему. Лимфа служит посредником между кровью и клетками тканей. Она непосредственно омывает каждую клетку, и через нее происходит обмен веществ между кровью и тканями. Именно поэтому ускорение тока лимфы под влиянием массажа создает благоприятные условия для этого обмена.

Необходимо отметить, что лимфатический аппарат выполняет защитную функцию в организме, задерживая в лимфатических узлах различные микроорганизмы. При наличии инфекции лимфатические узлы увеличиваются, становятся болезненными. Кожа над ними краснеет, делается горячей на ощупь. В этом случае массаж строго противопоказан, так как из-за ускорения тока лимфы создаются условия для распространения инфекции по всему организму.

Следовательно, перед массажем необходимо пальпировать основные лимфатические узлы в пределах массируемого участка и прилегающих к нему областях. К основным регионарным лимфатическим узлам относятся затылочные, шейные, подбородочные, подчелюстные, надключичные, подключичные, межреберные, подмышечные, локтевые, паховые и подколенные.

## **ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ И СУСТАВНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ**

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, предупреждается и уменьшается мышечная атрофия, улучшаются обмен и усвоение мышечными клетками различных веществ, лимфо- и кровообращение в мышцах, их питание и регенерация. Во время массажа мышцы высвобождаются от рубцов и спаек. Особенно заметно повышается сократительная функция мышц при вялых парезах и параличах.

Легкий, кратковременный массаж быстрее восстанавливает работоспособность утомленных мышц, чем кратковременный пассивный отдых.

Под влиянием массажа улучшается кровообращение в суставах и мягких тканях, окружающих суставы, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускорятся рассасывание суставных выпотов и патоло-

гических отложений, улучшается функция синовиальной оболочки и подвижность суставов. При лечении суставных заболеваний большое значение придается массажу мышц, имеющих непосредственное отношение к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок, поскольку в таких местах создаются условия для отложения солей и остаточного воспаления. Часто эти места бывают очень болезненны, и массировать их следует осторожно. Благодаря улучшению кровоснабжения тканей, окружающих суставы, смещению и растяжению тканей во время массажа, ликвидируются спайки, предупреждается сморщивание периартикулярных тканей, что улучшает функцию суставов.

## ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Массаж может оказывать непосредственное влияние на **периферическую нервную систему** посредством механического раздражения поверхностно лежащих рецепторов кожи и мышц.

Можно воздействовать и на некоторые нервные стволы (при их близком расположении к поверхности кожи) и сплетения, а также корешки спинномозговых нервов. Воздействуя на периферическую нервную систему, массаж может ослаблять или прекращать боли, улучшать проводимость нерва, ускорять процесс регенерации при его повреждении, предупреждать или уменьшать вазомоторные чувствительные и трофические расстройства, развитие вторичных изменений в мышцах и суставах на стороне повреждения нерва.

На **центральную нервную систему** массаж воздействует опосредованно, через периферические отделы нервной системы. Импульсы от механического раздражения рецепторов поступают в центральную нервную систему и вызывают ответные реакции. Как правило, различают **тонизирующее и седативное действие** массажа.

**Тонизирующий** — поверхностный, быстрый и короткий массаж.

**Седативный** — массаж глубокий, медленный и длительный.

Под влиянием массажа улучшается функциональное состояние проводящих путей, усиливаются различные рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами и внутренними органами.

Изменяя характер, силу и продолжительность массажного воздействия, можно влиять на функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать общую нервную возбудимость, усиливать или оживлять утраченные рефлексы, улучшать питание и проводимость нервных импульсов, трофику тканей, а также деятельность различных внутренних органов и тканей.

Действие массажа на нервную систему формируется также под влиянием факторов внешней среды. Наличие отрицательно действующих внешних раздражений (ожидание в очереди, шум, возбужденный разговор персонала в массажной и т.д.) может в значительной степени снизить лечебный эффект массажа.

Из всех массажных приемов наиболее выраженным рефлекторным действием на нервную систему обладает механическая вибрация.

## **ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

Массаж вызывает многообразные изменения в течении окислительно-восстановительных процессов. Под его влиянием, как правило, повышается мочеотделение. Массаж способствует увеличению выделения азотистых органических веществ мочи, мочевины, мочевой кислоты; в сравнительно меньшей степени сказывается его влияние на выделение креатина и креатинина. Увеличивается также выделение минеральных солей — хлористого натрия, неорганического фосфора.

## **РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ**

Зоны, богатые вегетативной иннервацией, называются рефлексогенными.

Наиболее выраженную реакцию со стороны больного органа можно получить при раздражении массажем определенной кожной зоны, связанной с больным органом сегментарно-рефлекторными взаимоотношениями.

А.Е. Щербак впервые предложил использовать для этой цели воротниковую зону, которая относится к сегментам  $C_4-D_2$ . Она богата вегетативными нервными окончаниями, связанными с ядрами шейного отдела симпатической нервной системы. Массаж воротниковой зоны оказывает нормализующее влияние на кровообращение головного мозга, сердца, органов шеи и верхних конечностей. Массаж этой зоны целесообразно применять при гипертонической болезни, мигрени, невралгии и пр.

Сердце реагирует на массаж в области VII шейного позвонка и левой подключичной области, желудок — на раздражение в области V грудного позвонка или кожи живота в области проекции желудка на переднюю брюшную стенку. При поколачивании крестца усиливается перистальтика кишечника. Массаж пояснично-крестцового и нижнегрудного отдела позвоночника оказывает регулирующее влияние на кровообращение органов таза и нижних конечностей. При массаже

левой подключичной области изменяются артериальное давление и частота сердечных сокращений. При воздействии на желудочные зоны у пациента уменьшаются или исчезают боль, тошнота, изжога.

Между силой раздражения и ответной реакцией существует сложная зависимость. Легкое, медленное поглаживание и растирание снижает возбудимость тканей, устраняет боли и оказывает успокаивающее влияние на нервную систему. При энергичном и быстром поглаживании, растирании повышается степень раздражительных процессов.

Поскольку массажные приемы служат внешними раздражителями, то применение курса массажа создает у пациента целый ряд условно-рефлекторных связей. Применяя их неоднократно в определенном участке тела, определенные часы и определенной обстановке, они становятся условными раздражителями, источником образования новых условных связей в коре головного мозга и подкорковых центрах, области первой сигнальной системы. Слова же действуют через вторую (вербальную) сигнальную систему.

## **ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

- Дайте определение массажу.
- Объясните механизм физиологического действия массажа на организм.
- Какие изменения в коже и подкожно-жировой клетчатке происходят под влиянием массажа?
- Назовите изменения, происходящие в сердечно-сосудистой и лимфатической системе под действием массажа.
- Какими изменениями отвечают мышцы и суставно-связочный аппарат на массаж?
- Как реагирует нервная система на различные массажные воздействия?
- Как изменяется обмен веществ под действием массажа?
- Объясните механизм образования условно-рефлекторных зон.

## **ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖНЫХ ПРИЕМОВ**

Различают основные группы приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию.

## ПОГЛАЖИВАНИЕ

При поглаживании рука массажиста скользит по коже массируемого участка, не сдвигая и не растягивая ее.

Поглаживанием начинают любой массаж. Его применяют после каждого другого массажного приема и им же заканчивают массажную процедуру.

Для улучшения скольжения рук при выполнении приема можно применять тальк\* или нейтральное массажное масло.

Поглаживание бывает плоскостным и обхватывающим, поверхностным и глубоким.

### **Варианты приемов плоскостного поглаживания:**

- плоскостное поверхностное;
- раздельно-параллельное;
- раздельно-последовательное;
- спиралевидное;
- отягощенной кистью;
- граблеобразное;
- глажение (варианты 1 и 2);
- гребнеобразное;
- большим пальцем.

### **Варианты приемов обхватывающего поглаживания:**

- обхватывающее в 2 тура;
- обхватывающее в 3 тура;
- щипцеобразное;
- крестообразное.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРИЕМОМ ПОГЛАЖИВАНИЯ

В первую очередь поглаживание оказывает воздействие на кожу. Она становится розовой, эластичной, упругой, поскольку поглаживание улучшает капиллярное кровообращение кожи и подкожной клетчатки. Об этом свидетельствуют слабая гиперемия кожи массируемого участка и ощущение приятной теплоты у пациента.

При поглаживании сосуды ритмично то суживаются, то расширяются. Происходит своеобразная гимнастика сосудов. Поверхностное поглаживание влияет на поверхностные сосуды, капилляры, артериолы, вены, а глубокое — на крупные глуболежащие сосуды, и прежде всего на вены и лимфатические сосуды. В то же время следует помнить, что в зависимости от методики, техники и продолжительности поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на центральную и периферическую нервную систему.

Поверхностное медленное и продолжительное поглаживание успокаивает нервную систему, обладает обезболивающим действием, уменьшает мышечный тонус. Под его влиянием дыхание становится спокойным, глубоким. Успокаивающее действие поглаживания наглядно проявляется у больных неврастений. Во время массажа у них возникает дремотное состояние.

Энергичное, быстрое поглаживание возбуждает нервную систему, усиливает сократительную функцию мышц, повышая мышечный тонус. Массажист обязан знать, что быстрое, энергичное поглаживание нельзя применять при выраженной сосудистой недостаточности, так как оно оказывает слишком сильное раздражающее действие на сосудистые рецепторы и может вызвать спазм и даже паралич сосудистой стенки.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ПРИЕМОВ ПОГЛАЖИВАНИЯ**

Поглаживание применяют как самостоятельный прием на первых процедурах в начале курса лечения при ушибах, растяжениях, повышенной чувствительности кожи, чтобы уменьшить боли и позволить тканям адаптироваться к механическому воздействию.

Поверхностное поглаживание считается подготовкой к глубокому. Плоскостное поверхностное поглаживание можно производить во всех направлениях, при этом руки массажиста скользят по коже массируемого участка, едва касаясь его поверхности. У некоторых пациентов такой вид поглаживания вызывает раздражение нервной системы и неприятные ощущения, поэтому при его выполнении необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы пациента. Если он не переносит поверхностного поглаживания, лучше заменить его глубоким.

Основным условием для правильного выполнения поглаживания считается максимально возможное расслабление мышц. При напряженных мышцах сосуды суживаются, и от этого снижается лечебный эффект поглаживания.

Если поглаживание применяют для усиления лимфо- и кровообращения, то его необходимо делать глубоким, медленным и обязательно по направлению движения венозной крови и лимфы по основным сосудам от периферии к сердцу. При отеках и застойных явлениях глубокое обхватывающее поглаживание следует начинать с участка, расположенного выше места отека или застоя, чтобы освободить путь для оттока жидкости из нижележащего участка.

Поглаживание нужно производить плавно, ритмично. Руки массажиста при выполнении приема поглаживания должны следовать всем контурам массируемого участка.

Сила давления при поглаживании изменяется в зависимости от анатомо-топографических особенностей массируемого участка и функционального состояния его тканей. При поглаживании в местах расположения крупных сосудисто-нервных пучков, плотных фасций и апоневрозов давление усиливают, в местах, покрытых тонким слоем мягких тканей, и областях костных выступов — уменьшают. На болезненном участке поглаживание делают поверхностно, на вышележащем — более глубоко.

Чем больше угол между рукой и поверхностью массируемого участка, тем больше сила давления и глубина действия при поглаживании.

Поглаживание можно выполнять одной или обеими руками, подушечкой одного или нескольких пальцев, ладонью, мышечным утолщением лучевого края ладони (тенаром), тыльной поверхностью пальцев, дистальными концами основных фаланг пальцев, сжатых в кулак.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ПОГЛАЖИВАНИЯ

Наилучший объект для освоения и применения многих массажных приемов — спина. Именно поэтому технику выполнения большинства приемов классического массажа описывают в области спины.

**Плоскостное поверхностное поглаживание** выполняют всей ладонью, одной или обеими руками на любых участках тела (рис. 1.1).

В области спины прием выполняют ладонной поверхностью кисти и пальцев обеих рук. В исходном положении обе кисти располагают по обеим сторонам позвоночника так, чтобы концы пальцев находились на одном уровне. Из исходного положения руки массажиста медленно скользят вдоль спины снизу вверх, едва касаясь кожи пациента. Совершив прямолинейное поступательное движение, руки дугowym движением возвращают в исходное положение, при этом их мускулатура должна быть по возможности расслаблена. При выполнении этого приема пациент ощущает приятную теплоту рук массажиста.

Необходимо следить, чтобы пальцы рук сохраняли параллельность продольной оси позвоночника (см. рис. 1.1-а) или находились по отношению к нему под острым углом (см. рис. 1.1-б). Движения массирующих рук постепенно должны охватывать всю поверхность спины. Возвращая руки в исходное положение, не следует концами пальцев касаться боковых поверхностей туловища пациента.

Однако долго выполнять этот прием довольно трудно, потому что туловище, наклоненное над пациентом, не имеет опоры руками — массажист держит руки почти на весу. Постепенно плотность соприкосновения рук массажиста с поверхностью массируемого участка возрастает, и поверхностное переходит в более глубокое раздельно-параллельное поглаживание.



*а*



*б*

**Рис. 1.1**

**Раздельно-параллельное поглаживание** напоминает предыдущий прием, однако выполняют его с большей силой давления (рис. 1.2). При выполнении приема следить за скольжением рук. Перед выполнением желательно нанести на ладони немного талька\*.

Пальцы рук слегка раздвинуты и стремятся проникнуть между мышечными пучками поверхностного слоя мышц спины. Направление движения рук и мышечных волокон совпадает.

Сила давления рук постепенно возрастает от ее исходной величины и постепенно уменьшается к концу движения у надплечий пациента. На последнем участке движения нужно по возможности расслабить мышцы рук и вернуть руки в исходное положение.

**Раздельно-последовательное поглаживание** несколько глубже предыдущего приема (рис. 1.3). Его выполняют ладонями обеих рук, при этом одна ладонь движется за другой. Прием можно производить с различной силой давления на спине, предплечье, плече, бедре, голени и передней поверхности грудной клетки.

В исходном положении возле позвоночника располагают одну руку, пальцы которой направлены параллельно позвоночнику и плотно прилегают друг к другу. Эта рука начинает скользящее движение снизу



Рис. 1.2



Рис. 1.3

вверх паравертебрально вдоль волокон длиннейшей мышцы. Вторая рука из того же исходного положения начинает скользящее движение по той же линии, когда первая рука еще не закончила поступательного движения. Затем все движения повторяют в том же порядке, но уже по линии, расположенной рядом (как бы проводят вторую полосу), и т.д. При этом необходимо согласовать направление движения рук и мышечных волокон соответствующих мышц.

Прием следует выполнять сухими руками или используя тальк\*. Нежелательно располагать пальцы рук под углом к продольной оси позвоночника.

У пациента при выполнении приема возникает заметное и приятное ощущение теплоты и легкости в области массируемого участка.

**Спиралевидное поглаживание** выполняют обычно обеими руками одновременно, захватывая всю поверхность спины. Исходное положение рук такое же, как и при выполнении поверхностного поглаживания. Из этого положения ладони обеих рук одновременно производят круговые движения так, что один круг как бы накладывается на другой. В результате повторений приема получается спиралевидная траектория его движения. Круги должны быть широкими, размашистыми (диаметр каждого такого круга равен половине ширины спины), движения — мягкими, нежными.

**Поглаживание отягощенной кистью** — это глубокий прием, применяемый только на крупных мышечных группах: спине, голени, ягодицах (рис. 1.4). Такое глубокое поглаживание обычно выполняют на крупных мышцах. При выполнении приема нужно пользоваться тальком\*.

При его выполнении одну руку кладут на другую для отягощения и увеличения глубины воздействия. Скорость движения рук массажиста должна быть медленной.

Кисть одной руки накладывают на кисть другой, расположенной рядом с позвоночником и параллельно ему. При этом пальцы обеих рук строго параллельны друг другу, а кончики их пальцев расположены на одном уровне. Из исходного положения кисти обеих рук одновременно движутся снизу вверх вдоль спины соответственно направлению мышечных волокон сначала длиннейшей и трапециевидной мышцы, затем вдоль волокон широчайшей мышцы спины. Общее направление линий движения веерообразное, снизу вверх и в сторону к подмышечным лимфатическим узлам. При этом наибольшая сила давления должна быть в области расположения длиннейших мышц — самого толстого мышечного слоя. По мере удаления к периферии сила давления постепенно уменьшается.



Рис. 1.4