Предмет: ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа.

Группа: 3Ф

Дата: 14.05.2020

Тема урока: **Физиология, методика и техника выполнения приёма поглаживания.**

Это один из древних и распространённых приёмов как в спортивном, гигиеническим и лечебном массаже. Поглаживанием массируют только кожу. Это лёгкий поверхностный прием, который выполняется ладонной поверхностью предельно расслабленной кисти. Четыре пальца при этом сомкнуты, а большой палец отведён до предела. При выполнении поглаживания с кожи механически удаляются чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделительная функция сальных и потовых желёз, повышается кожно-мышечный тонус, сократительная функция кожных желёз. Это хорошая гимнастика для капилляров, способствует перераспределению крови в организме, усиливает отток венозной крови и лимфы, устраняются застойные явления, улучшается эластичность и упругость кожи, увеличивается число эритроцитов и тромбоцитов. Этот приём снимает напряжение нервной системы, при продолжительном применении действует обезболивающе. У мужчин при поглаживании груди следует обходить сосок, у женщин выше и ниже грудной железы. Наиболее широко распространены в практике следующие виды поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, концентрическое. Эти приёмы выполняются только из положения стоя или сидя перпендикулярно по отношению к массируемой части тела. В большинстве случаев поглаживание выполняется ладонной стороной кисти или подушечками 1-3 и более пальцев. Поглаживание подушечками пальцев чаще всего применяется в косметическом и детском массаже.

Методические указания. 1.Поглаживание следует выполнять медленно и ритмично – это улучшает отток из кровеносных и лимфатических сосудов, расслабляет мышцы и успокаивает массируемого. 2.При отёке тканей поглаживание следует делать выше поражённого участка. Например, при отёке коленного сустава надо массировать сначала бедро , а затем постепенно переходить к верхней границе отёка и далее – к поражённому суставу. 3. При поглаживании руки массажиста должны возвращаться в исходное положение кратчайшим путём, это позволяет затрачивать меньше сил и не делать лишнюю работу. 4.С поглаживания начинается сеанс массажа, поглаживание следует почти за всеми жёсткими приёмами, им же заканчивается массаж. Виды поглаживания зависят от целевой установки массажа.

Вопросы:

1.Какие виды поглаживания широко распространены в практике? 2. Какой частью руки выполняется массаж поглаживания.