

Массаж грудной клетки

Поглаживание. Каждый прием массажа начинается и заканчивается поглаживанием. Поглаживание проводится только в направлении венозной крови и лимфатической жидкости. Начинается поглаживание с небольшой интенсивностью, по мере продвижения интенсивность увеличивается. При приближении к лимфатическим узлам уменьшается. Поглаживание делается непрерывно. Скорость поглаживания должна соответствовать скорости лимфы 4 мм/сек. Делается 3-4 раза.

Растирание. Растирание производится после поглаживания. Только в одном направлении по току венозной крови и лимфы. Интенсивность одинакова сначала до конца. Рука проникает глубоко под лежащие мягкие ткани. Впереди всегда должна быть кожная складочка в виде валика. Движения руки непрерывны. Рука двигается в виде спирали, каждый последующий виток, накладывается на предыдущий. Повторять 4-5 раз.

Разминание. Действия на мышцы по тем же правилам. Делать только по мышечным группам. Рука продвигается, не отрываясь от мышцы. Интенсивность одинакова и зависит от состояния мягких тканей. В данном случае разминание выполняется надавливанием. Прием осуществляется всей ладонью. Если площадь массируемого участка мала, то ладонной и тыльной поверхностью пальцев. Темп движения 20-25 надавливаний в минуту. Заканчивается поглаживанием 3-4 раза.

Вибрация. В данном случае применяется прерывистая вибрация. Производят короткие отрывистые удары. Пальцы в это время разведены и расслаблены. На передней поверхности грудной клетки область сердца обходить. Делать вибрацию на левой стороне только по нижнему краю. Массаж заканчивается поглаживанием.

Противопоказания – повышение температуры, нарушение целостности кожи, высыпания аллергического характера.