

Массаж во время самоизоляции.

Массаж – приятная и полезная процедура, повышающая общий тонус организма, улучшающая иммунную систему, а многим - жизненно необходимая, так как спасает от проявления хронических заболеваний и просто продлевает жизнь. Но посещать социально - медицинское отделение ГКУ СО КК «Щербиновский комплексный центр реабилитации» в сегодняшних реалиях нельзя. Предостережения от одной болезни – не повод накопить или развить букет других. Альтернатива массажу есть – это самомассаж. Массировать можно все части тела, до которых есть возможность дотянуться. Максименко Вера, медсестра по массажу «Щербиновского комплексного центра реабилитации инвалидов» рассказала, как правильно выполнять эту процедуру.

Массаж бывает общим и локальным. Во время первого массируется сразу все тело в течение 15-25 минут, а локальный посвящён одной части тела, например шее, спине или голове. Каждой зоне уделяется от 3 до 10 минут. Время, как правило, каждый рассчитывает сам для себя самостоятельно, основываясь на личных ощущениях.

Самомассаж выполняется в трех техниках:

1. Поглаживание – выполняется ладонью или подушечками пальцев. Легкие, скользящие движения могут быть продольными, зигзагообразными, поперечными или кругообразными. Поглаживания можно выполнять, обхватив, массируемую зону в кольцо двумя руками.

2. Растирание – по сравнению с первым приемом, усиливается давление. Ладонь или кончики пальцев уже не скользят, а умеренно сдвигают кожу. Бывает прямолинейное растирание или круговое.

3. Разминание – в процессе участвует обе руки. Захватив мышцу и оттянув её вверх, сдавливают и отжимают её, кисти рук при этом продвигают вперёд. Ладони всё время плотно прилегают к массируемому участку тела.

Разминание не должно быть болезненным, необходимым условием для этого является хорошая фиксация массируемой конечности и наибольшее расслабление массируемых мышц.

Голова.

Голову немного вытягиваем вперед, затем слегка отпускаем вниз. Пальцы рук расставляем широко и начинаем медленно «расчесывать» ими голову от лобной части к затылку. Затем усиливаем нажатие и продолжаем движения в том же направлении. После этого начинайте волнообразные, круговые движения, словно хотите взъерошить свои волосы по направлению к затылку.

Время процедуры около 5 минут.

Шея.

В зависимости от показаний врача массаж шеи, может быть, проведен в нескольких техниках, однако происходит в двух направлениях:

1. От затылка вниз к плечам.

2. Позади ушной раковины (так называемая зона сосцевидного отростка). Вы без труда ее сможете нащупать.

По каждому направлению мы начинаем с поглаживаний. Если нет противопоказаний, усиливаем нажатие и переходим в стадию растирания, а после круговыми движениями начинаем разминания, усиливая нажатие на кончики пальцев.

Плечи разминаем одной рукой по очереди начиная от зоны сосцевидного отростка до начала плеча.

Процедура длится около 7 минут, но лучше ориентироваться на свои ощущения. В конце рекомендуется еще раз повторить поглаживания.

Спина, поясница.

Массаж спины делается одной рукой: левая массирует правую сторону, правая рука – левую. В положении стоя сверху начинаем поглаживать боковые мышцы. Затем сцепляем руки в замок за спиной и стараемся выступающими косточками кулака растереть спину зигзагообразными или горизонтальными движениями. Также можно растирать область одним кулаком до того уровня, до которого можете дотянуться.

Спускаемся в зону поясницы. По такому же принципу, сначала разглаживаем мышцы рукой и косточками кулака, а затем разминаем пощипывающими движениями.

Ноги.

Начнем с бедер. Движения те же: поглаживание, растирание и разминание. Направление - от коленного сустава к паховой складке. Поглаживание удобнее делать одной рукой. Во время растирания усиливаем давление на пальцы правой руки левой. Можно обхватить бедро пальцами двух рук, образуя кольцо, затем начать растирания двигая руками вверх-вниз. После переходим в разминанию, его удобнее делать сидя, согнув ногу в колене.

Для массажа задней поверхности бедра начинаем также с растирания от коленного сустава к паховой области ладонями и кулаками. Затем приступаем к разминанию мышцы.

Переходим к **коленям**.

Массаж этой зоны допустим, если нет серьезных травм и прямых противопоказаний врача. Основное движение: растирание. Поочередно растираем кончиками пальцев и основанием ладони коленную чашечку. Заканчиваем поглаживанием. После процедуры полезно согнуть несколько раз ногу в коленном суставе.

Голени.

Направления: от ахиллового сухожилия к подколенной ямке. Движения комбинированные. Одной рукой мышцы разминаем, а второй поглаживаем.

Икры.

Движения: разминание, растирание и поглаживание. Ногу нужно поставить на подставку. Одной рукой начинаем поглаживание, затем переходим к растиранию, а после разминанию.

Самомассаж стоп и голеностопного сустава.

Голеностопный сустав и стопы массируют сидя. Стопу поглаживают одной или двумя руками, затем следует растирание ладонью или фалангами пальцев. Также можно растирать стопы двумя руками. Межкостные промежутки массируем подушечками пальцев.

Поднимаемся к ахиллову сухожилию. Растираем, разминаем пощипывающими движениями, в конце переходим к поглаживанию.

Голеностоп массируем по схеме: поглаживание, растирание ладонью и разминание подушечками пальцев.

Руки.

Массаж рук начинаем сверху. Первым делом массируем бицепс и трицепс. Начинаем с поглаживания, которое переходит в растирание ладонью и приступаем к разминанию. Важно мышцы и суставы, которые находятся в этих зонах, проработать с двух сторон. Сначала с внешней, затем в внутренней.

Локтевой сустав только растираем ладонью или круговыми движениями кончиков пальцев, завершая массаж, поглаживанием. Такая же методика и для кисти руки. Допустимо легкое разминание кончиками пальцев.

Каждый палец массируют отдельно кончиками указательного и большого пальцев другой руки.

Выполняя эти несложные рекомендации можно помочь своему организму перенести снижение двигательной нагрузки.

Медсестра по массажу

Максименко В.А.