

МАССАЖ ПРИ МИАЛГИИ

Перед массажем необходимо провести тепловые процедуры (ванна, соллюкс, парафинотерапия). Особенно эффективны паровая или суховоздушная баня. Массаж в бане следует проводить после 2-3 заходов в парную. Между заходами рекомендуется теплая ванна или горячий душ с предельным напором струи, направленной на больное место. В парильном отделении полезно сделать «веничный компресс» — наложение горячего веника на больное место в течение 20—30 с. Хороший эффект дает резкое постегивание веником по больному месту.

ТЕХНИКА СЕГМЕНТАРНОГО МАССАЖА ВКЛЮЧАЕТ РАЗЛИЧНЫЕ ПРИЕМЫ:

- ▶ выжимание
- ▶ разминание
- ▶ растирание
- ▶ поглаживание



При спортивных повреждениях используются те же приемы, что и при общем массаже. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, характера и места травмы и т. д.



3-5 РАЗ

«**ВЫЖИМАНИЕ**» выполняется двумя руками. Захватив мышцу одной рукой, другой производят выжимание под основание приподнятой мышцы, разминают ее. Движения рук должны быть мягкими и ритмичными.

«**РАЗМИНАНИЕ**» основанием ладони осуществляется прямолинейно и спиралевидно от поясничного отдела позвоночника к шейному. Массируют с обеих сторон паравerteбральные области.

3-5 РАЗ с каждой стороны



3-5 РАЗ

«**РАСТИРАНИЕ**» выполняется двумя руками: обе кисти ладонной поверхностью располагаются слева и справа от позвоночного столба так, чтобы между ними образовалась кожная складка. Затем одной рукой производится движение вперед (вверх), а другой — назад (вниз) с продвижением вверх.

«**ПОГЛАЖИВАНИЕ**» или скольжение рук. Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее (непрерывистое, прерывистое). Поглаживание выполняется ладонной и тыльной поверхностью кисти, подушечкой большого пальца, подушечками II-V пальцев, основанием ладони, кулаками.

