

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Чернігівська політехніка»  
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

## **КЛАСИЧНИЙ МАСАЖ**

методичні вказівки до самостійної роботи  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Обговорено і рекомендовано  
на засіданні кафедри  
фізичної реабілітації  
Протокол № 12  
від 28 серпня 2023 р.

Чернігів 2023

**УДК 615.82(072)**

**К-47**

Класичний масаж: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 – *Фізична культура і спорт* / Укл.: В. І. Титаренко, В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 52 с.

Укладачі: ТИТАРЕНКО ВЯЧЕСЛАВ ІВАНОВИЧ,  
старший викладач кафедри фізичної реабілітації  
ЧЕРНЯКОВ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ,  
доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Желізний М. М., доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної реабілітації

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Теми та погодинний розклад самостійної роботи .....	6
2. Перелік тем і питань для самостійного опрацювання .....	7
3. Теми рефератів.....	47
4. Критерії оцінювання результатів навчання з во .....	48
5. Методи контролю .....	49
6. Розподіл балів, які отримують з во.....	51
Рекомендована література .....	51

## ВСТУП

Самостійні заняття ЗВО на більш високому рівні сприяють засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять теоретичними положеннями та практичними вміннями й навичками з навчальної дисципліни, дозволяють прискорити процес успішного освоєння дисципліни «Класичний масаж». У поєднанні із навчальними заняттями раціонально організована самостійна робота ЗВО дозволяє забезпечити оптимальну безперервність і ефективність вивчення теоретичного курсу з класичного масажу.

Самостійна робота – передбачає усвідомлене планування спрямованої на зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному свідомому засвоєнню знань і формуванню умінь та навичок здобувачів вищої освіти.

До видів самостійної роботи належать: вивчення теоретичних положень з різних джерел; написання рефератів, курсових робіт; підготовка до навчально-практичної діяльності на практичних заняттях; успішного складання модульного контролю та екзаменаційних вимог з навчальної дисципліни.

При виконанні завдань самостійної роботи ЗВО використовують підручники, навчально-методичні посібники та методичні вказівки, конспекти лекцій, Інтернет-ресурс, основні і допоміжні джерела з рекомендованої літератури.

Метою викладання навчальної дисципліни «Класичний масаж» є формування науково-професійного *світогляду* бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» у галузі *Освіта/Педагогіка* та ефективного забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки ЗВО, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з комплексного оздоровчого та лікувального впливу на організм людини, ефективного забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки здобувачів, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь для ефективного використання масажу як лікувально-оздоровчої процедури.

Згідно до вимог освітньо-професійної програми ЗВО повинні:

**знати:**

- короткі історичні відомості про масаж; школи масажу та їх основні відмінності;
- обладнання кабінету масажу;
- гігієнічні основи проведення процедури масажу;
- гігієнічні вимоги до пацієнта;
- гігієнічні вимоги до масажиста;
- засоби догляду за руками масажиста;
- основні змащувальні засоби;
- показання і протипоказання до проведення масажу;
- фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому;
- загальні методичні вказівки до проведення масажу;
- способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;
- положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу;
- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного загального масажу;
- методичні вказівки до проведення масажу різних частин тіла.

**уміти:**

- використовувати основні принципи масажу;
- дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта;
- вміти доглядати за руками;
- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;
- вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу;
- налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом;
- складати програму масажу, вести відповідну документацію;

– володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів: погладжування, розтирання, розминання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин;

– застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів масажу.

Результатом виконання самостійної роботи ЗВО з курсу «Класичний масаж» є: формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з комплексного оздоровчого впливу на організм людини, ефективного забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки студентів, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь для ефективного використання масажу як лікувально-оздоровчої процедури.

## 1. ТЕМИ ТА ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажного столу	5
2	Вимоги до масажного кабінету. Необхідне обладнання масажного кабінету	6
3	Вплив погладжування на різні органи та системи організму	5
4	Відпрацювання техніки виконання погладжування І-м пальцем	6
5	Вплив розтирання на суглоби, зв'язки та сухожилля	5
6	Відпрацювання техніки виконання розтирання долонею. Відпрацювання техніки виконання розтирання опорною частиною долоні	6
7	Фізіологічний вплив розминання на організм людини	5
8	Основні помилки при виконанні основних прийомів розминання. Основні помилки при виконанні допоміжних прийомів розминання	6
9	Фізіологічний вплив вібрації на організм людини	5
10	Методичні рекомендації щодо виконання безперервної вібрації	6
11	Фізіологічний вплив масажу волосистої частини голови	5
12	Вплив масажу комірцевої ділянки на організм людини	6
13	Анатомо-топографічні особливості будови задньої поверхні тулуба	5
14	Практичні рекомендації щодо проведення загального масажу	6
15	Практичні рекомендації щодо проведення масажу живота	5

16	Практичні рекомендації щодо проведення занять з ЛФК	6
17	Практичні рекомендації щодо проведення масажу верхньої кінцівки	5
18	Практичні рекомендації щодо проведення сегментарно-рефлекторного масажу	6
19	Практичні рекомендації щодо проведення масажу нижньої кінцівки	5
20	Анатомо-топографічні особливості будови нервової системи	6
	<b>Разом</b>	<b>110</b>

## 2. ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

### Тема 1: Гігієнічні основи масажу. Вимоги до масажного столу.

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Приміщення, де проводиться процедура масажу, повинно бути світлим (освітленість 120-150 лк.), сухим, добре вентильоватися. Температура повітря від +20 до +22°C. При проведенні процедури масажу повинно бути тихо, не має бути сторонніх осіб. Масаж проводять на спеціальній кушетці. Її висота становить 60-80 см, довжина 185-200 см, ширина 50-60 см. На кушетці повинен бути валик діаметром 25-30 см. Валик необхідний для того, щоб при процедурі масажу нижнім кінцівкам надати фізіологічне положення для кращого розслаблення м'язів.

В масажному кабінеті має бути шафа для зберігання чистих простиралл, халатів, рушників, тальку, мила, масажних приборів, апаратів, інших пристосувань, що використовуються під час масажу; умивальник з теплою і холодною водою, два крісла, письмовий стіл з реєстраційним журналом, графин для питної води, стакан, ширма. Обов'язково наявність аптечки, де має бути вата, спиртовий розчин йоду, стерильні бинти, лейкопластир, вазелін, дезінфікуюча мазь, нашатирний спирт, валеріанові краплі, присипки, еластичний бинт.

Перед процедурою масажу пацієнт повинен прийняти теплий душ, або обтертися вологим рушником. Для більшого ефекту масажу необхідно досягти повного розслаблення м'язів масованої ділянки тіла. Такий стан настає в середньому фізіологічному положенні, коли суглоби кінцівок зігнуті під

певним кутом. Якість виконання масажу в значній мірі визначається положенням масажиста відносно пацієнта.

Масажист повинен добре знати анатомію, топографію м'язів, судин, нервів; фізіологічну дію окремих прийомів масажу, проводити діагностичне пальпаторне обстеження, досконало володіти технікою і методикою масажу. Масажист повинен завжди стежити за своїми руками. Вони повинні бути без подряпин, тріщин і мозолів. При жирній шкірі рук масажист може користуватись кремами «Томатний», «Вікторія», при сухій шкірі використовують креми «Велюр», «Персиковий», «Нектар». Добре зм'якшує шкіру рук такий склад: гліцерин 25 г, нашатирний спирт 2,5 г, винний спирт 96° – 5 г.

Одяг повинен бути легким, вільним, не сковувати рухів. На руках не повинно бути предметів, що можуть пошкодити шкіру пацієнта. Під час масажу не розмовляти, дихати ритмічно, вільно, своєчасно змінювати положення тіла.

Меблі для масажу вибирається відповідно до того, де вона буде використовуватися, якого розміру масажний кабінет, а також з урахуванням того, який масаж буде проводитися. У кабінеті обов'язково повинен бути масажний стіл, додатково кабінет може обладнуватися масажними кріслом і столиком (останній призначений для масажування рук), масажними валиками.

Основний предмет меблів для масажного кабінету – стіл масажний, який буває 2-х модифікацій:

- стаціонарний масажний стіл виготовляється з дерева, встановлюється на постійній основі в кабінеті масажу. Він, як правило, досить важкий;
- переносний стіл, який виготовляється з легких порід дерева і важить до 20 кг. Його легко можна розмістити і розташувати в автомобілі багажника. Такий стіл можна мати на додаток до стаціонарного столу, щоб працювати на дому, на виїзді, а також його можна встановлювати і в масажному кабінеті;
- довжина масажного столу складає 1,9-2,1 м, ширина – 0,55-0,85 м;
- ширина столу найчастіше буває від 75 до 85 см, більш вузька стільниця використовується в комплекті з підйомними підлокітниками;



- довжина столу при наявності підголівника не перевищує 1,9 м, довші столи з отворами для особи.

При виборі розміру столу слід керуватися наступними критеріями:

- зручність пацієнта, який повинен повністю лежати на поверхні, завдяки чому забезпечується розслаблення і ефективність процедури;

- зручність масажиста, який повинен мати можливість без проблем підходити з будь-якого боку до пацієнта.

Щоб визначити, чи правильно підібрана висота, треба стиснувши кисть в кулак, не нахилиючись і не згинаючи руки в ліктях, торкнутися поверхні стільниці тильною стороною середніх фаланг пальців. Якщо масажист зміг зробити це, значить стіл підібраний правильно.

Поверхня виконується з напівм'якого матеріалу, так як занадто жорстка або м'яка поверхня знизять ефективність масажу.

Можна купити масажний стіл з різною кількістю секцій, підйом яких регулюється вручну або за допомогою електроприводу:

- односекційний, який не поділений на секції і має отвір в області обличчя, для проведення масажу в положенні «лежачи на животі»;

- 2-х секційний, у якого може підніматися головний або / і ножна секція. Підголівник стане в нагоді при масажуванні особи, проведення косметологічних і SPA-процедур, а секція для підйому ніг - при масажі стоп;

- 3-х секційний з регульованою серединною секцією, положення якої можна змінити, щоб створити вигин, максимально наближений за формою до вигину хребта пацієнта;

- висота стаціонарного столу може регулюватися за допомогою спеціальної гідравлічної системи.

Для виготовлення каркаса використовуються наступні матеріали - дерево, алюміній, сталь або їх комбінації. Покриття - зі штучної або натуральної шкіри. Для наповнення напівм'яких подушок використовують поролон або поліуретан.

Переносний стіл розрахований на навантаження до 200 кг, існують моделі, які витримують вагу до 350 кг.

Стаціонарні столи витримують навантаження до 1500 кг. Стаціонарний стіл може важити до 300 кг.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Санітарно-гігієнічні вимоги до роботи масажного кабінету.
2. Вимоги до обладнання масажного кабінету.
3. Вимоги до масажиста та пацієнта під час виконання масажу.

#### ***Уміти:***

1. Визначати правильне положення свого тіла для ефективного виконання масажних прийомів, виходячи з положення пацієнта.
2. Надавати пацієнту такого положення, при якому досягається максимальне розслаблення м'язів.

### **Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 2. Вимоги до масажного кабінету. Необхідне обладнання масажного кабінету.**

#### *Стислий зміст самостійної роботи.*

Найкраще робити масаж в спеціальному масажному кабінеті або ізольованому теплому приміщенні (на одне робоче місце повинно бути не менше 10 м<sup>2</sup>) з температурою не менш +20 +22°C. При недостатньому опаленні порушується комфорт пацієнта, до того ж охолодження тіла веде до підвищення м'язового тону. Приміщення для масажу повинно бути сухим і світлим. При поганому освітленні масажист швидко втомлюється, тому джерело світла слід розташовувати так, щоб світло не дратувало очі масажиста і падало на пацієнта під кутом. Переважно природне освітлення, хоча можна використовувати і лампи денного світла. Для провітрювання необхідний двох-трикратний обмін повітря в годину за допомогою спеціального пристрою або слід встановити фрамугу, через яку потік повітря буде спрямований вгору.

Масажна кімната повинна бути обладнана необхідним інвентарем. Обов'язкова наявність умивальника з гарячою і холодною водою, мила, дзеркала, рушників, простирадл, двох стільців, письмового стола,

реєстраційного журналу, графина з питною водою, склянки, ширми, шафи для зберігання халатів і білизни, вішалки для верхнього одягу. Також необхідно мати аптечку першої допомоги: спиртові розчини йоду, зеленки, клей БФ-6, бинти, вату, лейкопластир, 3% водний розчин аміаку, валеріанові краплі, перекис водню, тальк, ножиці, пінцет, пісочний годинник (на 3, 5, 10, 25 хв). Необхідний набір змащувальних засобів: масла, крему, тальки і дезінфікуючі розчини для обробки кушетки. У кабінеті бажано мати лампи з червоним, зеленим і синім світлом. Для аудіалів – джерела створення звуків природи (штучні водоспади, спів птахів, фонтани), для візуалів – картини або вітражі з пейзажами (крім таблиць, схем, абстракцій, портретів), для кінестетів – м'який килимок. Аромати підбираються індивідуально на вимогу пацієнта (заспокійливі або збуджуючі). Поруч з кабінетом повинна бути кімната з туалетом масажиста і умивальником для ніг для пацієнта.

#### Гігієнічні вимоги до масажного кабінету

Гігієнічні вимоги для проведення масажу Відео: Цінні поради для масажистів! Вправи на тактильну чутливість, енергетичний баланс Вимоги до приміщення Якщо масаж проводиться в домашніх умовах, а не в професійному масажному кабінеті, то для досягнення максимального ефекту від процедури, слід дотримуватися певних умов. Найкраще масаж проводити в теплому, сухому, ізольованому і головне добре провітрюваному приміщенні, з температурою повітря не менше +20°C. Перед початком процедури слід провітрити приміщення, але під час самого сеансу, краще уникати наявності протягів. також, приміщення для масажу має бути достатньо освітленим, і бажано природним освітленням, або ж лампи денного світла. Для повноцінного масажу важлива роль відводиться масажною поверхні (кушетка, масажний стіл, або будь-яка інша спальні меблі). Не рекомендується проводити масаж на дуже жорстких (на підлозі), або м'яких (м'яке ліжко) поверхнях. Бажано наявність круглого валика для більш комфортного розташування тіла масажованого (лежачи на спині – валик під колінну ямку, лежачи на животі – валик під гомілковостоп). Вимоги до масажного кабінету для масажного кабінету. згідно

санітарно-епідеміологічним вимогам, обов'язковою умовою є: по-перше, площа приміщення. Вона розраховується виходячи з числа працюючих масажистів, а саме, на одне робоче місце – не менше 8 м<sup>2</sup>. Якщо в кабінеті працює тільки один масажист, то площа кабінету повинна бути мінімум 12 м<sup>2</sup>, по-друге, вентиляція та опалення. За цим пунктом необхідна наявність припливно-втяжної вентиляції, що забезпечує постійне вентилявання робочого місця масажиста. У холодну пору року для підтримки необхідної температури (не менше +20°C) повинні бути опалювальні прилади або наявність централізованого опалення; по-третє – санвузол з умивальником (холодна і гаряча вода) і при можливості, душовою кабіною; по-четверте, це освітлення масажного кабінету. Приміщення повинно бути світлим, при чому враховується природне освітлення. У темний час доби робоче місце повинно висвітлюватися за допомогою приборів (лампа денного світла), спрямованих на масажованого під кутом, для зручності в роботі масажиста; по-п'яте, стіни масажного приміщення повинні бути покриті миючими шпалерами, або плиткою, а підлогу лінолеумом, для періодичної дезінфекції приміщення і регулярного вологого прибирання; по-шосте, наявність аптечки для надання першої медичної допомоги. Необхідні препарати для аптечки: спиртовий розчин йоду і зеленка, бинти, марля, і вата, клей БФ-6, перекис водню і 3% водний розчин аміаку, валеріанові краплі, а також термометр і тонометр.

Масаж виконується на кушетці. Спеціальні кушетки (масажні столи) мають різні конструкції: з піднімаємо ножним і головним кінцями або з приставними підголівниками і підлокітниками. Існують кушетки, висота яких регулюється за допомогою механічного або гідравлічного приводу. Зустрічаються і кушетки з підігрівом. Якщо таких немає, то виготовляється кушетка по розмірах, найбільш підходящим для масажиста: висота 60-80 см, ширина 60-65 см, довжина 200-210 см; валик діаметром 25-35 см, який підкладається під ноги пацієнта для надання зручного положення, і маленька плоска подушка. Зверху кушетку покривають поролоном і оббивають синтетичним матеріалом, який легко миється. Не рекомендується проводити

масаж на жорстких покриттях і на м'яких ліжках. Для масажу рук рекомендується мати стіл висотою 70-80 см, довжиною 50 см, шириною 30 см і поролонову подушку. Бажаний гвинтовий стілець на коліщатках.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Санітарно-гігієнічні вимоги до роботи масажного кабінету.
2. Вимоги до обладнання масажного кабінету.

#### ***Уміти:***

1. Визначати правильне положення свого тіла для ефективного виконання масажних прийомів, виходячи з положення пацієнта.
2. Надавати пацієнту такого положення, при якому досягається максимальне розслаблення м'язів.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 3. Вплив погладжування на різні органи та системи організму.**

#### *Стислий зміст самотійної роботи.*

Погладжування – це такий прийом, при якому кисть масажиста ковзає по поверхні шкіри, не зміщуючи її, при цьому здійснює різного ступеня натискування.

З погладжування починається процедура масажу та ним же і закінчується.

Окрім цього, погладжування чергується з іншими масажними прийомами. На виконання погладжування витрачається близько 5-10% часу від загальної тривалості масажу.

Погладжування позитивно впливає на шкіру (очищує шкіру, покращує дихання, обмін речовин, активує секрецію, підвищує тонус та еластичність), поліпшує крово- та лімфообіг, зменшує набряки. Погладжування має розсмоктувальний вплив та зменшує больовий синдром. Залежно від завдань масажу може мати заспокійливий (поверхнєве погладжування) чи тонізуючий (глибоке погладжування) вплив на функціональний стан нервової системи.

Погладжування рефлексогенних зон дає можливість вплинути на змінену діяльність різних тканин та внутрішніх органів, поліпшити трофічні процеси в суглобах.

Фізіологічний вплив погладжування:

1. Позитивний вплив на шкіру: очищується, покращуються дихання, трофіка, обмін речовин, активується секреторна функція, підвищується тонус та еластичність.

2. Поліпшується крово- та лімфообіг, зменшуються набряки, має розсмоктувальний вплив.

3. Зменшується больовий синдром.

4. Залежно від завдань масажу може мати заспокійливий (поверхнєве погладжування) чи тонізуючий (глибоке погладжування) вплив на функціональний стан нервової системи.

5. Погладжування рефлексогенних зон дає можливість вплинути на змінену діяльність різних тканин та внутрішніх органів.

6. Поліпшує трофічні процеси в суглобах, підтримує їх функціональну здатність.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Механізми дії погладжування на організм людини.
2. Вплив погладжування на шкіру.
3. Техніку виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожилць.

#### ***Уміти:***

1. Виконувати основні прийоми погладжування.
2. Виконувати погладжування подушечкою великого пальця та подушечками пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожилць.

**Рекомендована література [1-8].**

## **Тема 4. Відпрацювання техніки виконання погладження І-м пальцем**

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Погладжування. Це найчастіше використовуваний масажний прийом. Він полягає у ковзанні руки (рук) по шкірі. Шкіра у своїй не зсувається. Види погладжування: площинне охоплювальне (безперервне, переривчасте).

Прийом виконується подушечками великого пальця. Все решта пальців потрібно зігнути в порожнистий кулак. Дія здійснюється виключно великим пальцем, а інші не повинні торкатися пацієнт точки. Рухи слід виконувати в двох напрямках. Вони повинні бути з рівномірною силою. Коли погладжування виконується в двох симетричних точках, для кращого ефекту впливу може відбутися одночасно.

Інтенсивність прийомів на перших сеансах повинна бути незначною, а поступово її слід збільшувати. Погладжування викликає відчуття тепла в масажованих ділянках.

Основні види прийому погладжування:

1. Прямолінійне.
2. Зигзагоподібне.
3. Спіралеподібне.
4. Почергове.
5. Комбіноване.
6. Поздовжнє, однією і двома руками (фінський варіант).
7. Концентричне (на великих суглобах).
8. Колоподібне (на дрібних суглобах).

### **Мета роботи**

***Знати:***

1. Механізми дії погладжування на організм людини.
2. Вплив погладжування на шкіру.
3. Техніку виконання погладжування подушечкою великого пальця та подушечками пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.

### ***Уміти:***

1. Виконувати основні прийоми погладжування.
2. Виконувати погладжування подушечкою великого пальця та подушечками пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.

### **Рекомендована література [1-8].**

#### **Тема 5. Вплив розтирання на суглоби, зв'язки та сухожилля**

##### *Стислий зміст самотійної роботи.*

Розтирання здійснює механічний вплив на шкіру та підлеглі тканини та є джерелом великої кількості аферентної імпульсації, що викликає безліч місцевих та загальних реакцій. Залежно від техніки проведення може мати заспокійливий чи збуджуючий вплив на функціональний стан нервової системи. Розтирання разом з погладжуванням при паралічах і парезах центрального походження знижують збудливість рухових клітин спинного мозку, розслаблюючи тонус напружених м'язів. Під впливом розтирання підвищується місцева температура, покращуються крово- та лімфообіг, еластичність, пластичність м'язів, що сприяє їх розм'якшенню.

При місцевому підвищенні температури покращуються також обмінні процеси в тканинах, прискорюється розсмоктування патологічних ущільнень в шкірі, підшкірній основі, суглобових сумках. Розтирання сприяє збільшенню рухомості тканин, розтягненню рубців та злук, зменшенню затвердіння в м'язах. Розтирання разом з погладжуванням є основними прийомами масажу в лікуванні захворювань суглобів: після пошкоджень та поранень, при запальних процесах та випотах в суглоби, при їх деформуючих захворюваннях, при захворюваннях хребта.

#### **Мета роботи**

##### ***Знати:***

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розтирання.
2. Практичні рекомендації щодо проведення прийомів розтирання.
3. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.



### ***Уміти:***

1. Виконувати основні прийоми розтирання.
2. Виконувати розтирання подушечкою великого пальця та подушечками II-IV пальців невеликих м'язових груп обличчя, вушних раковин, носа, сухожиль.
3. Виконувати допоміжні прийоми розтирання: штрихування, стругання, пиляння, пересікання, гребнеподібне, щипцеподібне, граблеподібне.
4. Визначати порядок використання прийомів на різних ділянках тіла.

### **Рекомендована література [1-8].**

#### **Тема 6. Відпрацювання техніки виконання розтирання долонею.**

#### **Відпрацювання техніки виконання розтирання опорною частиною долоні**

##### *Стислий зміст самостійної роботи.*

Розтирання опорною частиною кисті. Опорна частина долоні щільно притискається до масажованої ділянки і здійснює натискування зі зміщенням шкіри та підшкірної основи. Використовується при масажі м'язів спини, стегна, гомілки та суглобів.

Розтирання долонною поверхнею кисті. Кисть сильно притискається до масажованої ділянки, пальці з'єднані; проводиться зміщення шкіри та підшкірної основи. Використовується при масажі великих м'язів та м'язових груп (спина, стегно, сідниці).

Напрямок рухів при розтиранні в першу чергу зумовлений не напрямком лімфотоку (як при погладжуванні), а анатомічними особливостями та патологічними змінами масажованої ділянки, величиною та формою поверхні, будовою зв'язок, сухожилків, м'язів, наявністю контрактур та болючих змін в тканинах (рубці, зрощення, злуки). На великих поверхнях використовують переважно поздовжнє розтирання, а на малих – поздовжнє і поперечне.

Колоподібне розтирання найчастіше застосовують при масажі суглобів, а спіралеподібне та зигзагоподібне розтирання – на великих поверхнях (стегно, живіт, спина) при гіпертонусі м'язів та у місцях прикріплення м'язів. Кільцевий

напрямок розтирання використовують найчастіше при масажі променево-зап'ясткового та гомілковостопного суглобів.

Прийоми розтирання можуть проводитися однією чи двома руками.

Розтирання двома руками виконують: прямолінійними рухами, коли руки рухаються паралельно, але обов'язково назустріч одна одній (руки знаходяться у протилежних фазах); спіралеподібними рухами, коли руки рухаються симетрично, але в протилежних напрямках (права кисть – за годинниковою стрілкою, ліва – проти неї); лінійними чи спіралеподібними рухами (коли одна кисть розміщується на іншій – обтяжена кисть). Напрямок спіралеподібних рухів визначається нижче розміщеною кистю.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розтирання.
2. Практичні рекомендації щодо проведення прийомів розтирання.
3. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.

#### ***Уміти:***

1. Виконувати основні прийоми розтирання.
2. Виконувати розтирання опорною частиною долоні.
3. Виконувати розтирання долонею.
4. Виконувати розтирання ліктьовим краєм кисті.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 7. Фізіологічний вплив розминання на організм людини**

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Фізіологічний вплив розминання більш виражений порівняно з іншими прийомами і проявляє себе у рефлексорному, нейрогуморальному та місцевому впливах, які взаємно обумовлюють один одного.

Розминання сприяє:

- підвищенню місцевої температури, що поліпшує лімфо- та кровообіг, трофіку тканин, стимулює окисно-відновні процеси, прискорює розсмоктування рубців та злук; відновленню функціональної здатності м'язів,

поліпшенню їх еластичності та скоротливості, прискоренню відновлення працездатності втомлених м'язів;

- нормалізації функціонального стану центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату;

- поліпшенню екстракардіального кровообігу, що полегшує роботу серця;

- нормалізації функції внутрішніх органів та тону м'язової мускулатури.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розминання.
2. Практичні рекомендації до виконання прийомів розминання.
3. Основні помилки при виконанні прийомів розминання.

#### ***Уміти:***

1. Виконувати поперечне розминання однією рукою на різних ділянках тіла.

2. Виконувати поздовжнє розминання на різних ділянках тіла..

3. Виконувати поперечне розминання двома руками на різних ділянках тіла.

### **Рекомендована література [1-8].**

**Тема 8. Основні помилки при виконанні основних прийомів розминання. Основні помилки при виконанні допоміжних прийомів розминання**

*Стислий зміст самотійної роботи.*

Методичні рекомендації щодо виконання розминання:

1. Розминання займає 60-75 % тривалості всієї процедури масажу.

2. При масажі кінцівок необхідно слідкувати за максимальним розслабленням кінцівки, сама ж кінцівка повинна бути добре зафіксована. Погана фіксація заважає розслабленню м'язів і підсилює больовий синдром.

3. При виконанні розминання необхідно пам'ятати про підвищену чутливість тканин (шкіри, м'язів) у ділянці спини, внутрішньої поверхні плеча та стегна, передньої черевної стінки при захворюваннях внутрішніх органів. Тому перші сеанси масажу не повинні бути інтенсивними. При повторних процедурах масажу больова чутливість знижується, що (при необхідності) дає можливість збільшити силу впливу.

4. Розминання можна проводити як у висхідному, так і в низхідному напрямках.

5. Починати потрібно з легких, поверхневих впливів і тільки через декілька процедур, в міру розслаблення поверхневих шарів м'язів, переходити до більш глибокого, а при необхідності – більш енергійного розминання.

6. Розминання повинно проводитися плавно, ритмічно, без ривків, перекручування м'язів, безболісно.

7. Розминання потрібно проводити повільно, середня швидкість – 40-50 рухів за 1 хв. Чим повільніше здійснюється розминання, тим більш ефективніший його вплив.

8. Кисть масажиста повинна «прилипати» до шкіри, щоб не було повітряного простору.

9. М'язи синергісти і антагоністи масажують окремо.

10. При болючості зон міогельозів інтенсивність натискування повинна збільшуватися в міру зменшення больового синдрому.

11. Після розминання виконують погладження.

12. Використання мазей та присипок при проведенні розминання не рекомендовано. Вони не дають можливості щільно захопити м'яз та виконати необхідні маніпуляції.

13. Характер впливу розминання значною мірою зумовлюється темпом, силою, глибиною та тривалістю його виконання. При повільному темпі, глибокому та тривалому розминанні знижуються збудливість кори головного мозку та тонус м'язів, а при більш швидкому темпі (поверхневому і короткочасному розминанні) – виникає посилення збудливих процесів у корі

головного мозку і підвищується тонус м'язів. Тому масажист повинен чітко знати завдання масажу та добре володіти технікою виконання прийомів.

Основні помилки, що можуть зустрічатися при розминанні:

- недостатнє відведення першого пальця, що заважає правильному проведенню розминання;

- згинання пальців у міжфалангових суглобах втомлює пальці масажиста;

- ковзання пальців по шкірі заважає захопленню м'язів, цьому може сприяти використання кремів, мазей та присипок, волога та нечиста шкіра пацієнта;

- сильне натискування викликає біль;

- недостатнє зміщення м'яза до першого пальця зменшує ефективність розминання;

- різкі рухи викликають біль;

- неправильна техніка виконання прийому може призвести до негативних наслідків.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Техніку виконання основних та допоміжних прийомів розминання.
2. Основні помилки при виконанні прийомів розминання.

#### ***Уміти:***

1. Виконувати поздовжнє розминання на різних ділянках тіла.
2. Виконувати поперечне розминання однією рукою на різних ділянках тіла.
3. Виконувати поперечне розминання двома руками на різних ділянках тіла.
4. Виконувати допоміжний прийом розминання: натискування кінцевою фалангою I-го пальця, кінцевою фалангою II-IV-го пальців, гребнем, основою долоні.

5. Виконувати допоміжні прийоми розминання, валяння, накочування, зміщення, розтягування, щипцеподібне, посмиктування, стискання.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 9. Фізіологічний вплив вібрації на організм людини**

*Стислий зміст самотійної роботи.*

Механічна вібрація має глибокий та різноманітний вплив на тканини, особливо на нервову систему.

Слабка вібрація викликає збудження недієздатних нервів, відносно сильна – зниження нервової збудливості. Залежно від місця прикладення і характеру подразнення вібрація та ударні прийоми викликають віддалені реакції типу шкірно-вісцеральних, моторно-вісцеральних, а також – вісцеро-вісцеральних рефлексів.

При певній частоті вібрація може мати знеболюючу чи навіть анестезуючу дію, покращувати трофіку тканин, прискорювати утворення кісткової мозолі, нормалізувати тонус судин та м'язів.

Вібраційний та перкуторний масаж у помірних дозах сприяє розгортанню в організмі комплексу адаптивних реакцій, початковою ланкою яких є подразнення рецепторів віброваної ділянки, далі в процес включається гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що мобілізує захисні сили організму.

Розрізняють безперервну та переривчасту вібрацію.

#### **Мета роботи**

##### ***Знати:***

1. Техніку виконання безперервної та переривчастої вібрації.
2. Основні помилки при виконанні прийомів вібрації.

##### ***Уміти:***

1. Виконувати прийоми безперервної вібрації.
2. Використовувати прийоми безперервної вібрації на різних ділянках тіла.
3. Виконувати прийоми переривчастої вібрації.

4. Використовувати прийоми переривчастої вібрації на різних ділянках тіла.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 10. Методичні рекомендації щодо виконання безперервної вібрації**

*Стислий зміст самотійної роботи.*

Методичні рекомендації щодо виконання ударних та вібраційних прийомів:

1. Вібрація – складний прийом, який вимагає від масажиста відповідних практичних навичок та вмій.

2. Вібрація не повинна викликати болю, сила та інтенсивність впливу безперервної вібрації залежать від кута нахилу кисті відносно масажованої поверхні: чим він ближчий до прямого, тим сильніший вплив.

3. Тривалість впливу на одну точку – 5-10 с. На кожну точку можна впливати від 5 до 10 разів. Після кожної вібрації виконується погладження.

4. Тривалі швидкі безперервні вібрації діють заспокійливо, короткочасні вібрації великої амплітуди збуджують нервову систему.

5. Безперервна вібрація може перейти в натискування при глибокому впливі на тканини, коли припиняються коливальні рухи, що використовується для впливу на нервові закінчення.

6. Поколювання на одному місці не повинно тривати більше 1-1,5 хв. При необхідності посилити вплив вібрації масажист напружує кисті.

7. Поколювання починають зі спини, потім переходять на бічну поверхню тулуба (по аксиллярній лінії) і проводять зверху вниз. На кінцівках, поколювання також проводиться зверху вниз.

8. На внутрішній поверхні стегна, в ділянці проекції нирок, в лівій міжлопатковій ділянці ударні прийоми не проводять або проводять дуже обережно.

9. При виконанні переривчастої вібрації сила, м'якість, еластичність впливу залежать від: кількості кісткових важелів, які беруть участь у виконанні прийому; від ступеня напруження променево-зап'ясткового суглоба; від висоти

розміщення передпліччя відносно масажованої поверхні; від ступеня зімкнення пальців.

10. Рубання і поплескування не повинні бути енергійними на тканинах, які близько прилягають до кісток. На великих групах м'язів застосовують поколювання. Силу ударних прийомів потрібно дозувати індивідуально.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Техніку виконання безперервної та переривчастої вібрації.
2. Практичні рекомендації щодо виконання прийомів безперервної вібрації.

#### ***Уміти:***

1. Використовувати прийоми безперервної вібрації.
2. Виконувати прийоми безперервної вібрації на різних ділянках тіла.
3. Виконувати прийоми переривчастої вібрації.
4. Виконувати прийоми переривчастої вібрації на різних ділянках тіла.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 11. Фізіологічний вплив масажу волосяної частини голови**

#### ***Стислий зміст самотійної роботи.***

В основі механізму дії масажу ВЧГ лежать складні взаємообумовлені рефлекторні, нейрогуморальні і нейроендокринні процеси. Першочерговим в масажі є подразнення механорецепторів шкіри, яке перетворюється в імпульси, що надходять в центральну нервову систему. Сформовані відповідні реакції сприяють нормалізації регулюючої і координуючої функції центральної нервової системи, відбувається стимуляція регенеративних процесів. Наприклад, погладжування включає в себе ряд ритмічних, що ковзають рухів, тому фізіологічними результатами його впливу на організм є заспокійливий ефект, м'язове розслаблення, поліпшення обмінних процесів в шкірі і підшкірній жировій клітковині, підвищення місцевої температури.

При масажі ВЧГ поліпшується шкірне дихання, активізується секреторна функція шкіри. Масаж активізує лімфовідтік, збільшує венозний відтік, сприяє



усуненню набрякості, тонізує м'язову стінку кровоносних судин, включає в роботу резервні капіляри, знімає спазми судин і заспокоює біль, підвищує клітинний імунітет. Масаж шкіри голови стимулює кровопостачання, посилюючи приплив крові до волосяних фолікулів – місця народження волосся, забезпечуючи тим самим надходження кисню і поживних речовин, необхідних для його зростання. В результаті, посилюється ріст та здоров'я волосся. Завдяки більш активному насиченню киснем, шкіра голови легше звільняється від продуктів життєдіяльності і надлишків шкірного сала. Крім зміцнення волосся, він стимулює м'язи, відповідальні за тонус голови.

Вважається, що масаж волосистої частини голови приносить полегшення при найрізноманітніших хворобливих станах – головний біль, запаморочення, нежиті, шумі у вухах, безсонні, неврастенії та інших. Він також сприяє розслабленню м'язів і зняттю втоми, покращує пам'ять, стимулює розумову діяльність, допомагає відновити працездатність. Масаж волосистої частини голови є однією з основних процедур для зміцнення і відновлення волосся при випаданні і в профілактичних цілях прискорює ріст волосся.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Практичні рекомендації до виконання масажу голови.
2. Протипоказання до масажу голови та ділянки шиї.

#### ***Уміти:***

1. Визначати і виконувати прийоми погладжування та розтирання на волосяній частині голови.
2. Складати план масажу волосистої частини голови.

**Рекомендована література [1-8].**

## **Тема 12. Вплив масажу комірцевої ділянки на організм людини**

### *Стислий зміст самотійної роботи.*

Масаж виконаний професійним масажистом завжди корисний для покращення самопочуття. Але чи всім підходить така процедура? А наскільки важливо виконання масажу комірцевої зони?

Ця ділянка хребта постійно піддається істотним навантаженням. Навіть коли, точніше особливо, під час сидячої роботи за комп'ютером, дана частина тіла знаходиться в статичному положенні, що негативно впливає на організм в цілому, так як до цієї ділянки сходяться багато життєво важливих судин, нервових закінчень. Все це сприяє високому напруженню м'язів, відкладенню солей і послабленню кровотоку по судинах. Тому, сумнівів щодо необхідності в масажі комірцевої зони не залишається. Тепер питання техніки виконання процедури.

Такий масаж дає позитивний і навіть разючий ефект при багатьох захворюваннях. Вплив на м'язи та суглоби шиї та передпліччя зцілюючи діє не тільки на самі кістки та м'язи, а також на кровоносну та нервову системи. Результатом масажу може стати суттєве покращення травлення. Він корисний при захворюваннях дихальної та навіть сечостатевої систем.

Основний секрет, чому він так ефективний, полягає в тому, що на тілі, в області шиї, а також передпліччя знаходиться особливо чуттєві точки. На них проектується всі органи і системи організму. Впливаючи на ці зони покращується робота нирок, підшлункової залози, кишечника, жовчного та печінки, молочних залоз і селезінки.

Шия та плечовий пояс – самі напружені області нашого тіла. Тож давайте будемо піклуватись про них та про своє здоров'я в цілому.

Така процедура, як масаж комірцевої зони, рекомендується людям, які щоденно відчувають втому, для розслаблення м'язів шиї, підборіддя і плечей. Впродовж всього фізіотерапевтичного сеансу клієнт змінює своє положення. Процедура частково робиться в положенні обличчям вниз, а також на спині.

Основними передумовами для проведення такого курсу, як лікувальний масаж комірцевої зони, в першу чергу є такі хвороби:

- остеохондроз шиї – при онімінні рук, слабкій рухливості, гострому болю в шиї;
- сколіоз шийного відділу – викривлення і відхилення в інших відділах хребта (грудному, поперековому);

- гіпертензія, гіпотензія (артеріальна, венозна) – при частих головних болях, мігренях, ВСД (проводиться не під час криз);

- депресія – при когнітивних порушеннях, безсонні, послабленні уваги і пам'яті.

Масаж комірцевої зони людині з гіпертензією робиться шляхом переміщення рук масажиста зверху вниз (особливо обережно для уникнення появи кризи захворювання).

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Практичні рекомендації до виконання масажу ділянки шиї.
2. Протипоказання до масажу голови та ділянки шиї.

#### ***Уміти:***

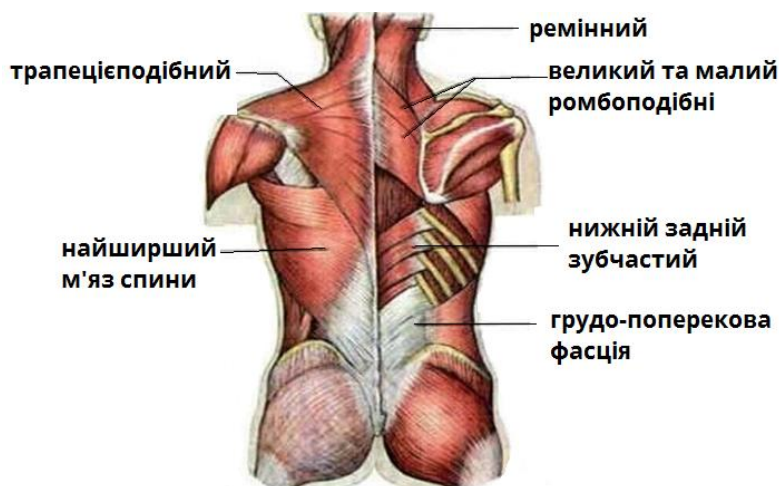
1. Складати план масажу волосяної частини голови.
2. Складати план масажу ділянки шиї, в залежності від стану хворого та мети масажу.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 13. Анатомо-топографічні особливості будови задньої поверхні тулуба**

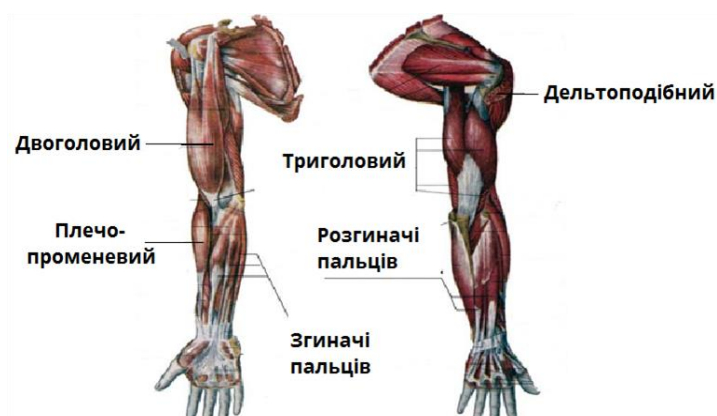
*Стислий зміст самостійної роботи.*

Основними м'язами спини є: трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини, ремінний м'яз, великий та малий ромбоподібні м'язи, нижній задній зубчастий м'яз, грудо-поперекова фасція.

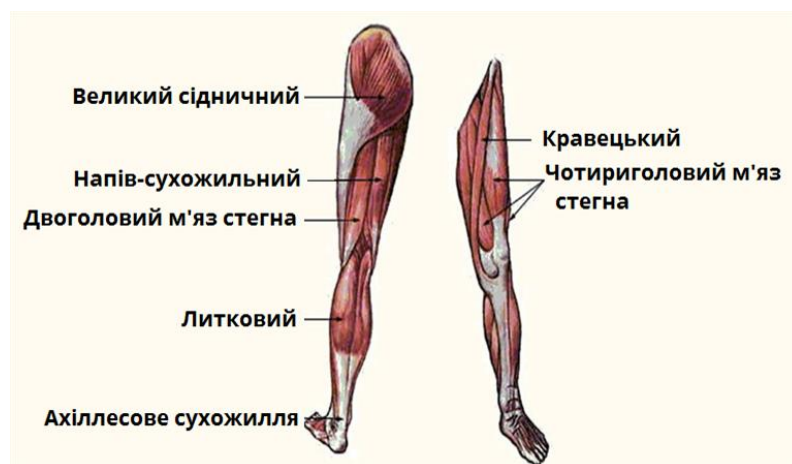


## М'язи кінцівок

Основними м'язами верхніх кінцівок є: дельтоподібний, двоголовий, плечо-променевий, триголовий, розгиначі пальців, згиначі пальців.



М'язи нижніх кінцівок: великий сідничний, напів-сухожильний, кравецький, чотириголовий м'яз стегна, двоголовий м'яз стегна, литковий, Ахіллесове сухожилля.



## Мета роботи

### *Знати:*

1. Практичні рекомендації до виконання масажу поперекової і сідничної ділянки.
2. Показання для проведення масажу поперекової і сідничної ділянки.

### *Уміти:*

1. Визначати та виконувати прийоми погладження на спині.
2. Визначати та виконувати прийоми розтирання на спині.
3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на поперековій і сідничній ділянці.

4. Скласти протокол виконання масажу поперекової і сідничної ділянки.

**Рекомендована література [1-8].**

#### **Тема 14. Практичні рекомендації щодо проведення загального масажу**

*Стислий зміст самотійної роботи.*

Процедуру та курс масажу умовно поділяють на 3 періоди: підготовчий, основний, заключний.

У підготовчий період курсу (1-3 процедура) масажист вивчає особливості масажованої ділянки, пристосовує підібрану методику масажу до хворого, оцінює реакцію організму на процедуру та окремі прийоми, здійснює загальний, недиференційований вплив на шкіру, м'язи, суглоби, нервові стовбури.

В основний період (4-9 процедура) використовують сувородиференційовану методику масажу з врахуванням клінічних проявів захворювання та індивідуальних особливостей організму. Інтенсивність впливу поступово нарощується.

У заключний період (10-12 процедура) продовжують методику основного періоду, при необхідності навчають хворого самомасажу. Під час останніх процедур дещо зменшують інтенсивність впливу.

Тривалість процедури масажу (підготовчої, основної і заключної частин) залежить від клінічних проявів захворювання, ділянки масажу, індивідуальних особливостей пацієнта. У дітей, осіб старшого віку і ослаблених пацієнтів вона менша ніж у дорослих. Середня тривалість процедури – 20 хв.

Тривалість курсу масажу визначається у кожному конкретному випадку індивідуально. Зазвичай призначають 10-20 процедур щоденно або через день з перервами на 2-3 місяці. Кількість призначених процедур залежить від характеру та тяжкості захворювання. Курс лікування може бути малим (10-12 процедур), середнім (13-16 процедур), максимальним (17-20 процедур).

Показання до призначення масажу. Масажувати можна всіх здорових людей, враховуючи їх вік та реактивність нервової системи. Масаж показаний

при лікуванні та реабілітації хворих в різні періоди захворювань та травм, його використовують як засіб первинної та вторинної профілактики, підвищення фізичної та розумової працездатності.

Масаж призначають в косметичній практиці, з гігієнічною метою, в спортивній медицині.

Масаж повинен бути призначений у випадках, коли необхідно викликати активну гіперемію, покращити лімфо- та кровообіг, обмін у тканинах, досягнути розсмоктування при набряках та випотах, нормалізувати тонус м'язів, відновити функціональний стан м'язів та рухомість у суглобах, прискорити чи сповільнити утворення кісткового мозоля, нормалізувати функціональний стан соматичної (центральної, периферійної) та вегетативної нервової системи.

Протипоказання для призначення масажу поділяють на постійні та тимчасові.

Постійні протипоказання – це такі стани, при яких масаж заборонений хворому в даний час і не може бути призначений у майбутньому. До постійних протипоказань відносять:

- тяжкий стан хворого, що супроводжується наростанням серцево-судинної, дихальної, печінкової, ниркової та іншої недостатності;
- новоутворення, у тому числі доброякісні;
- тромбофлебіти, тромбози судин, варикозне розширення вен з трофічними порушеннями;
- септичний стан, захворювання крові, кровоточивість;
- бронхоектатична хвороба в стадії тканинного розпаду;
- сифіліс II-III ступеня та інші гострі венеричні хвороби;
- виражений склероз судин головного мозку зі схильністю до тромбоутворення та кровотеч, та інші.

Тимчасові протипоказання:

- загальний тяжкий стан хворого при різних захворюваннях і травмах;
- температура тіла більше 37,5°C;

- гострий запальний процес, гострі респіраторні вірусні захворювання;
- збільшення та наростання швидкості осідання еритроцитів (ШОЕ);
- наявність гнійних процесів в організмі;
- гострий період захворювання: порушення мозкового кровообігу, інфаркт міокарда, гіпертонічна криза та ін.;
- активна фаза туберкульозу;
- загострення захворювань кишківника, нудота, блювання;
- стани, що вимагають невідкладного оперативного втручання;
- захворювання лімфатичних судин та вузлів;
- гострі алергічні стани;
- виражений больовий синдром;
- кровотеча та небезпека кровотечі;
- захворювання шкіри, нігтів, волосистої частини голови інфекційного, грибкового та невизначеного характеру, різні шкірні висипання, пошкодження, подразнення шкіри;
- психічні захворювання, що утруднюють контакт із хворим;
- період місячних та 2-3 триместр вагітності у жінок;
- наявність сторонніх тіл біля магістральних судин та нервових сплетень;
- стан вираженої перевтоми та збудження у спортсменів, та інші.

При виникненні сумнівів щодо проведення масажу – необхідно проконсультуватись у лікаря.

Для того щоб масаж був якомога ефективнішим, необхідно дотримуватися ряду правил. Спочатку про те, чого робити не можна або не бажано:

- не можна масажувати лімфатичні вузли;
- не слід робити паузи при переході від одного прийому до іншого. Один прийом повинен плавно змінюватися іншим.

Перелік правил, необхідних для виконання.

Напрямки масажних прийомів повинні йти строго походу лімфатичних шляхів, у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів:

- від кисті руки до ліктьового суглоба;
- від ліктьового суглоба до пахвової западини;
- від ступні до колінного суглоба;
- від колінного суглоба до пахової ділянки;
- від попереку вверх до шиї;
- від волосистого покриву голови до підключичних вузлів;
- від груднини в боки до пахової западини.

Прямі м'язи живота масажуються в напрямку зверху вниз, косі – знизу вверх. Спочатку масажуються великі ділянки тіла, потім – більш дрібні. Це сприяє поліпшенню крово- і лімфоциркуляції, відтоку крові й лімфи з ділянок, що розміщені нижче. Масаж виконується нижче ділянки больового відчуття.

При масажі важливо дотримуватися визначеного ритму й темпу. Дуже важливо, щоб м'язи масажованого були максимально розслаблені.

Під час навчання необхідно подумки відчутти на собі всі прийоми, що дозволить легше визначити для себе відчуття, різну швидкість і силу натискання, відчуття безперервних ритмічних рухів, які йдуть один за одним. У залежності від тонусу того чи іншого м'яза прикладання зусилля і тривалість масажу повинні змінюватися.

Вдало підібрана доза – одна з головних умов успіху проведення масажу. Виміряти дозу практично неможливо: у цій справі однаково велика роль і теоретичних знань, і досвіду виконавця. Насамперед необхідно вивчити певну кількість прийомів, які складають азбуку масажу.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Методику виконання загального масажу тіла.
2. Показання та протипоказання до загального масажу.
3. Методичні рекомендації до проведення загального масажу.

#### ***Уміти:***

1. Визначати методику проведення загального масажу в залежності від мети процедури.



2. Скласти протокол процедури загального масажу.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 15. Практичні рекомендації щодо проведення масажу живота**

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Методичні рекомендації щодо проведення масажу живота:

1. Перш ніж приступити до масажу, масажист повинен з'ясувати: самопочуття хворого; стан кишківника (біль, нудота, печія, відрижка, закрепи, пронос); час останнього приймання їжі (масаж можна починати через півгодини після легкого сніданку і через 2 год після обіду); час останнього сечовипускання та випорожнення (перед масажем кишечник і сечовий міхур необхідно опорожнити); стан серцевої діяльності (масаж має великий вплив на стан серцево-судинної системи). Таке опитування необхідно проводити перед кожною процедурою масажу.

2. Масаж живота потрібно проводити на твердій поверхні.

3. Руки масажиста повинні бути теплими (холодні руки гальмують розслаблення м'язів).

4. Масаж живота і особливо органів черевної порожнини – відповідальна процедура, тому масажист повинен добре знати топографію внутрішніх органів, чітко орієнтуватися в стані тону м'язів.

5. Під час масажу внутрішніх органів м'язи передньої черевної стінки повинні бути максимально розслабленими.

6. При масажі черевних м'язів напрямок рухів повинен відповідати ходу їх м'язових волокон, при масажі внутрішніх органів необхідно керуватися топографо-анатомічними особливостями розміщення цих органів. До масажу внутрішніх органів можна приступати після 1-2 сеансів масажу передньої черевної стінки, коли хворий навчиться зберігати її розслаблення під час масажу.

7. Масаж внутрішніх органів повинен виконуватися дещо повільніше, ніж передньої черевної стінки у зв'язку з тим, що гладка мускулатура скорочується повільніше від скелетної.

8. Перші процедури масажу ділянки живота не повинні тривати більше 10 хв у дорослих і 3-5 хв – у дітей, оскільки ця процедура швидко втомлює хворого.

9. Після масажу живота масажований повинен відпочивати в положенні лежачи близько 20-30 хв.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Практичні рекомендації до масажу живота.
2. Практичні рекомендації до масажу органів черевної порожнини.
3. Протипоказання до масажу органів черевної порожнини.

#### ***Уміти:***

3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на передній поверхні черевної порожнини.
4. Складати протокол виконання масажу шлунка.
5. Складати протокол виконання масажу кишечника.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 16. Практичні рекомендації щодо проведення занять з ЛФК**

#### ***Стислий зміст самостійної роботи.***

Комплексне лікування передбачає використання різноманітних засобів і методів, що націлені на досягнення у найкоротші терміни максимального ефекту. Однак не завжди їх кількість сприяє скорішому одужанню, нерідко вони можуть перевантажувати хворого, протидіяти один одному або бути зовсім несумісними. Тому у процесі відновного лікування реабілітолог має знати, як поєднуються і яка послідовність застосування засобів фізичної реабілітації, щоб вони доповнювали і підсилювали дію один одного і сполучались з іншими методами лікування.

Лікувальна фізична культура сполучається з усіма засобами фізичної реабілітації і комбінується здебільшого з лікувальним масажем і фізіотерапією у лікарняному і післялікарняному періодах реабілітації. Для більшості хворих застосовують два типи комбінування цих лікувальних засобів: перший –

спочатку фізичні вправи, потім масаж і через 30-90 хв – фізіотерапевтична процедура; другий – першою проводиться фізіотерапевтична процедура, а через 2-3 год – фізичні вправи і потім – масаж.

При деяких захворюваннях вказані засоби фізичної реабілітації комбінують іншим чином. Так, при лікуванні травм і захворювань опорно-рухового апарату та периферичної нервової системи спочатку застосовують теплові процедури, потім прогріту ділянку масажують і після цього застосовують фізичні вправи. При серцево-судинних захворюваннях рекомендується спочатку зробити масаж, через 30-60 хв – лікувальну гімнастику, потім – через 1-1,5 год – бальнеотерапевтичну процедуру.

Лікувальний масаж органічно поєднується з фізичними вправами. Під час його проведення виконують пасивні та активні рухи, вправи з опором, на розтягнення, розслаблення, властиві для того чи іншого суглоба.

Пасивні рухи виконуються масажистом з вихідного положення, що забезпечує максимальне розслаблення м'язів. Напрямок і амплітуда пасивних рухів визначаються анатомічною будовою суглоба і станом його функції. Рухи виконують повільно, без ривків і силового тиску, не доводячи до появи болю, поступово збільшуючи амплітуду до максимально можливої. Вони сприятливо діють на м'язи, сумково-зв'язковий апарат суглоба, циркуляцію синовіальної рідини, крово- і лімфообіг, добре лікують малорухливість, контрактури, крововиливи, набряки.

Активні рухи виконує сам хворий. У тих випадках, коли він не здатний це зробити, застосовуються активні рухи зі сторонньою допомогою. Реабілітолог попередньо розробляє суглоби і м'язи, комбінуючи масаж з пасивними рухами, добирає полегшені для них умови і вихідні положення, а потім разом із пацієнтом робить рух. При виконанні цих рухів слід урахувати швидке виснаження ушкодженого нервово-м'язового апарату і не форсувати процес відновлення.

Вправи з опором вводять у процедуру масажу для впливу і зміцнення окремих м'язових груп, відновлення їх функції. Чинячи опір, реабілітолог має спостерігати за зусиллями пацієнта і вносити відповідні корективи.

Вправи на розтягнення проводять з метою збільшення рухливості вкорочених і зморщених м'язів, зв'язок, сухожилків і функціонально вигідного формування рубців та спайок. Ці вправи хворі виконують, використовуючи силу інерції активних рухів чи за допомогою масажиста, який у кінцевій фазі руху збільшує його амплітуду. Вправи на розтягнення слід обмежувати у разі появи болю, оскільки він викликає рефлекторно-захисне напруження м'язів і зменшує амплітуду руху.

Вправи на розслаблення протидіють скутості та загальмованості рухових реакцій, знімають напругу і стомлення м'язів та підвищують їх еластичність, інтенсифікують кровопостачання і обмінні процеси, позитивно впливають на ЦНС.

Лікувальний масаж може поєднуватися з фізіотерапією у різній послідовності. Він нерідко передує фізіотерапевтичним процедурам, що підвищує їх ефективність, зокрема сприяє проникненню ліків. Тому фонофорез лікувальних препаратів при лікуванні остеохондрозу, артрозів і артритів, рубцево-спайкових процесів проводиться після масажу. Така ж послідовність зберігається у випадках використання медикаментозного електрофорезу лікарських препаратів і масажу.

Лікувальний масаж рекомендують робити перед використанням діадинамічних струмів, ультразвуку, УФО і сонячного опромінювання до процедур електросну. В будь-якій комбінації до чи після аеро- і гідроаероіонізації, аерозольтерапії та інгаляцій кисню застосовується масаж.

Фізіотерапія практично завжди застосовується з фізичними вправами і масажем. Переважну більшість фізіотерапевтичних процедур можна призначати в один день з лікувальною гімнастикою, гальванізацією, медикаментозним електрофорезом, електростимуляцією, високочастотною та імпульсною терапією, теплолікуванням, бальнеотерапією. Однак при цьому

слід урахувати суттєву дію деяких фізіотерапевтичних процедур, особливо двох останніх видів, на серцево-судинну систему. Тому навантаження при виконанні фізичних вправ має бути невеликим. Значно підвищується ефективність занять ЛФК після фізіотерапевтичних процедур, що зменшують біль.

Загальні вимоги до методики проведення занять з ЛФК. Дотримуватись таких методичних принципів:

- вправи, фізіологічне навантаження, дозування і вихідні положення мають відповідати стану хворого, віку і мірі тренуваності;
- фізичні вправи мають впливати на весь організм;
- застосовувати вправи для загального розвитку та спеціальні;
- дотримуватись поступовості, послідовності, наочності в підвищенні та зниженні навантаження;
- зберігати черговість роботи м'язових груп;
- щодня змінювати і ускладнювати вправи (до 10-15% нових вправ);
- у передостанні 3-4 дні курсу навчити пацієнта тих гімнастичних вправ, які він буде виконувати в домашніх умовах.

Показання і протипоказання до призначення лікувальної фізичної культури

Під час реабілітації хворих лікувальна фізкультура займає одне з перших місць у кожній клінічній спеціальності. Її можна призначати практично в любому періоді перебігу хвороби. Показами до призначення ЛФК є її завдання.

Протипоказань до призначення лікувальної фізкультури не багато і вони, як правило, мають тимчасовий характер.

Є постійні протипоказання: це тяжкі незворотні прогресуючі загальні органічні захворювання, при яких недопустиме активування як загальних так і місцевих фізіологічних процесів, де основним завданням лікування є полегшення страждань хворого, без надії на відновлення здоров'я (злоякісні новоутворення, захворювання крові, психічні захворювання, прогресування серцевої та дихальної недостатності).

Тимчасові протипоказання:

- гострий період захворювання;
- важкий стан хворого;
- гострий запальний процес, що супроводжується підвищенням температури тіла, збільшенням ШОЕ, лейкоцитозом (її можна застосовувати при субфебрильній температурі, в таких випадках ШОЕ повинна показувати тенденцію до нормалізації);

- гострий період незапальних процесів (гіпертонічний криз, інсульт);
- прогресування захворювання (в залежності від динаміки процесу);
- больовий синдром не залежно від локалізації болю;
- кровотеча або її загроза, кровохаркання;
- наявність сторонніх тіл біля магістральних судин і нервових стовбурів.

Методична рекомендація по складання комплексу реабілітації пацієнтів

#### 1. Загальні вимоги до методики складання та проведення реабілітації

Врахувати:

а) завдання: відновити функції органів або систем (повністю або частково); пристосувати хворого до повсякденного життя і праці; залучити його до трудового процесу;

б) мету – адаптувати пацієнта до праці на попередньому робочому місці або перекваліфікувати в реабілітаційному центрі на працевлаштування до нової професії та адаптувати в колективі (особливо дітей);

в) принципи – ранній початок реабілітаційних заходів: безперервність реабілітаційних заходів; комплексність реабілітаційних заходів; індивідуальність реабілітаційних заходів; необхідність реабілітації в колективі; повернення хворих та інвалідів до активної праці.

#### **Мета роботи**

**Знати:**

1. Принципи поєднання масажу з фізіотерапевтичними процедурами.
2. Показання та протипоказання до фізіотерапевтичних процедур.

3. Методичні рекомендації до поєднання масажу з лікувальною фізичною культурою.

***Уміти:***

1. Поєднувати масаж з фізіотерапевтичними процедурами.

2. Скласти протокол поєднання масажу з лікувальною фізичною культурою.

3. Використовувати ароматерапію в поєднанні з масажем.

**Рекомендована література [1-8].**

**Тема 17. Практичні рекомендації щодо проведення масажу верхньої кінцівки**

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Методичні рекомендації щодо виконання масажу верхніх кінцівок:

1. Масажу окремих сегментів верхньої кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї верхньої кінцівки в такій послідовності: пальці кисті, кисть, передпліччя, плече. Для досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують плече, потім – передпліччя і кисть.

2. Масаж верхніх кінцівок рекомендують поєднувати з впливом на відповідні сегментарні зони спинномозкової іннервації шийних та верхньогрудних сегментів.

3. Враховуючи, що більшість м'язів передпліччя закінчується на середніх та нігтьових фалангах кисті, масаж передпліччя повинен поєднуватися з масажем кисті. Масаж лише кисті чи передпліччя менш ефективний.

4. У зв'язку з тим, що м'язи, які забезпечують функцію плечового суглоба, розміщені в ділянці спини, передньої та бічної поверхонь грудної клітки, при обмеженні функції плечового суглоба в план масажу включають і ці ділянки з їх м'язами.

5. У місцях нервових стовбурів, магістральних судин, лімфатичних вузлів енергійні прийоми не показані.

6. Масаж верхніх кінцівок поєднують з активними та пасивними (за показаннями) гімнастичними вправами.

7. Тривалість масажу кожного сегмента – 3-5 хв, всієї кінцівки – 10-15 хв.

Вирішальними у виборі тривалості є клінічні прояви захворювання.

Покази до призначення масажу верхніх кінцівок.

Масаж призначають при захворюваннях та пошкодженнях м'яких тканин, суглобів, кісток, захворюваннях периферійних судин, захворюваннях та травмах нервової системи, що призводять до порушення функції верхньої кінцівки, шкірних, внутрішніх та інших хворобах, при яких уражаються верхні кінцівки, при втомі, з метою загально зміцнювального впливу.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Методику виконання масажу надпліччя та плеча.
2. Методику виконання масажу передпліччя та кисті.
3. Методику виконання масажу суглобів верхньої кінцівки.

#### ***Уміти:***

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на плечі та надпліччі.
2. Складати протокол виконання масажу надпліччя та плеча.
3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на передпліччя та кисті.
4. Складати протокол виконання масажу передпліччя та кисті.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 18. Практичні рекомендації щодо проведення сегментарно-рефлекторного масажу**

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Рефлекторно-сегментарним масажем називають механічний вплив на біологічно активні зони, пов'язані з внутрішніми органами тіла людини. Всі органи і системи людини глибоко взаємопов'язані. Будь-яке відхилення у функціонуванні того чи іншого органу негайно відбивається на певній ділянці шкіри людини. Тобто при діагностиці хребетного стовпа методом пальпації ця



область має характерні ознаки, наприклад, при натисканні відчуються іннервація (хворобливість) і не характерне почервоніння.

Кожен орган має свій нервовий корінець – «представник» на поверхні шкіри людини. Зазвичай це не тільки активна точка, а й ціла область. Найменші початкові відхилення у функціонуванні органу негайно відображаються на шкірі.

Вплив на шкірну зону іннервації може змінити функцію цього органу і всього організму в цілому. Особливо багато активних точок в області стоп, кісток, попереково-крижового відділу, шийного відділу хребта і комірцевої зони. Таким чином, впливаючи на цю ділянку, можна домогтися відновлення функції ураженого органу. Ці методики багато століть застосовуються в країнах Сходу. Зараз вони доступні і всім нам.

Рефлекторний масаж – механічні дії на області шкіри, які пов'язані з певними сегментами спинного мозку, а через них – з внутрішніми органами.

Такий масаж – один з найскладніших і дієвих. Він об'єднує кілька видів масажу: класичний, точковий, сполучнотканинний, періостальний і спеціальні прийоми безпосередньо самого сегментарного масажу. В його основі лежить вплив на вегетативну нервову систему.

Основними фізіологічними процесами масажу є: утримуюча гіперемія в сегментарно пов'язаних тканинах і органах, усунення дисбалансу м'язового тону, підвищення гіпотонічного тону тканин і органів (м'язи, кишечник і т.д.), нормалізація і стимуляція функції тканин і органів (перистальтики і тону шлунково-кишкового тракту, підвищення обміну речовин і т.д.), нормалізація вегетативної регуляції, підвищення працездатності.

Методика проведення масажу

Процедура починається з масажу спини, шиї, потім масажується грудна клітка, живіт і в кінці – верхні і нижні кінцівки.

Дія на область спини.

Виконується в положенні лежачи в напрямку зверху вниз, застосовуються прийоми свердління, пиляння, дія на зону між остистими відростками хребта.

Найбільш часто для лікування використовується вплив на шийну і попереково-крижову рефлексогенні зони.

Масаж тазової області.

Може проводитися в положенні лежачи і сидячи. Масажист робить поглажування, розтирання області крижів, потім свердління і пиляння. Сидячи масажуються клубові гребені.

Масаж грудної клітки.

Проводиться в положенні сидячи. Розтирання починаються від мечоподібного відростка грудини, далі поміж ребрами – до хребта.

Вплив на область живота.

Виконується лежачи на спині із зігнутими ногами, спочатку роблять поглажування за годинниковою стрілкою, потім застосовують розминання та вібрацію.

Масаж кінцівок.

Починається з проксимальних відділів, здійснюється шляхом поглажування, розтирання, розминання.

Особливості проведення масажу

Для даного виду масажу не використовуються масажні масла, креми, присипки.

Тривалість процедури становить 20 хвилин, вона збільшується при серцевій патології, захворюваннях травної системи.

Масаж проводиться щоденно або кілька разів на тиждень.

Курс лікування коливається від 6 до 12 сеансів.

Сила впливу залежить від віку: у дітей вона повинна бути слабким, у літніх середньої інтенсивності і у осіб від 15 до 30 років найбільш інтенсивним.

У осіб астеничного статури масаж повинен бути більш інтенсивним і тривалим, у нормостеніков не можна перевищувати поріг больових відчуттів.

Показання для рефлекторно-сегментарного масажу. Рефлекторний масаж застосовується при дуже широкому колі захворювань:

- гіпертонічних хворобах,

- неврозах,
- безсоння,
- запамороченнях,
- мігрені,
- при трофічних порушеннях нижніх кінцівок,
- при остеохондрозі,
- плоскостопості,
- остеоартрози,
- еректильної дисфункції,
- ендокринних захворюваннях,
- порушення функції шлунково-кишкового тракту,
- хронічних запальних захворюваннях статевих органів і інших патологіях.

Рефлекторно-сегментарний масаж вкрай ефективний при головних болях, обумовлених спазмом судин головного мозку і його оболонок. У цьому випадку використовується його судинорозширювальну рефлекторну дію.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Практичні рекомендації до виконання прийомів сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Методичні рекомендації до проведення сегментарно-рефлекторного масажу.
3. Протипоказання до сегментарно-рефлекторного масажу.

#### ***Уміти:***

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу в поєднанні з прийомами рефлекторно-сегментарного масажу.
2. Складати протокол виконання сегментарно-рефлекторного масажу.

**Рекомендована література [1-8].**

## **Тема 19. Практичні рекомендації щодо проведення масажу нижньої кінцівки**

*Стислий зміст самостійної роботи.*

Методичні рекомендації щодо виконання масажу нижніх кінцівок:

1. Масажу окремих сегментів верхньої кінцівки повинен передувати підготовчий масаж всієї кінцівки. О. Ф. Вербов (1966) рекомендує починати масаж нижньої кінцівки з масажу стопи. Для досягнення відсмоктувального ефекту спочатку масажують стегно, потім – гомілку та стопу.

2. У зв'язку з тим, що більшість м'язів гомілки закінчується на стопі, масаж м'язів гомілки повинен охоплювати і стопу, починаючи від кінчиків пальців. Масажувати окремо стопу чи гомілку – менш ефективно.

3. Масаж м'язів стегна повинен поєднуватися з масажем сідничної ділянки.

4. Масаж нижніх кінцівок рекомендують поєднувати з масажем прихребтових та рефлексогенних зон, сегментарно зв'язаних з спинномозковими сегментами.

5. Масаж в підколінній ямці та паховій ділянці не рекомендують. Тут розміщені лімфатичні вузли.

6. Масаж в місцях поверхневого розміщення магістральних судин та нервових стовбурів не повинен бути енергійним.

7. Внутрішня поверхня стегна є ерогенною зоною, тому масажні прийоми не повинні бути тривалими.

8. Тривалість масажу залежить від клінічних проявів захворювання і перебуває в межах 3-5 хв для кожного сегмента та 10-15 хв – для всієї нижньої кінцівки.

Покази до призначення масажу нижніх кінцівок

Масаж нижніх кінцівок призначають при захворюваннях і травмах суглобів, м'яких тканин, кісток; захворюваннях кровоносних та лімфатичних судин; захворюваннях і травмах нервової системи, які призводять до порушення функції нижньої кінцівки; при серцево-судинних, шкірних,

внутрішніх та інших захворюваннях, при ураженні нижніх кінцівки; при втомі, для вирішення завдань загальнозміцнювального впливу і підвищення фізичної працездатності.

### **Мета роботи**

#### ***Знати:***

1. Методику виконання масажу гомілки та стопи.
2. Методику виконання масажу стегна.
3. Методику масажу суглобів нижньої кінцівки.

#### ***Уміти:***

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на гомілці та стопі.
2. Складати протокол виконання масажу гомілки та стопи.
3. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу на стегні.
4. Складати протокол виконання масажу стегна.

**Рекомендована література [1-8].**

### **Тема 20. Анатомо-топографічні особливості будови нервової системи**

#### ***Стислий зміст самостійної роботи.***

Нервова система – цілісна морфологічна і функціональна сукупність різних взаємопов'язаних нервових структур тварин та людей, яка спільно з гуморальною системою забезпечує взаємопов'язану регуляцію діяльності усіх систем організму та реакцію на зміну умов внутрішнього та зовнішнього середовища. Нервова система діє як інтегративна, зв'язуючи в єдине ціле чутливість, рухову активність та роботу інших регуляторних систем, наприклад, як ендокринна та імунна системи.

У більшості тварин нервова система складається з двох частин – центральної та периферичної. Центральна нервова система хребетних (зокрема людини) складається з головного та спинного мозку. Периферична нервова система складається з сенсорних нейронів, сукупностей нейронів, що називаються ганглії, та нервів, що сполучають їх між собою та з центральною нервовою системою.

Нерви залежно від складу їхніх волокон поділяють на чутливі, рухові і змішані. Чутливі нерви містять доцентрові волокна, рухові – відцентрові волокна, а змішані – обидва види нервових волокон. Багато нервів та їхніх розгалужень на периферії крім нервових волокон мають нервові вузли (ганглії). Вони складаються з нейронів, відростки яких входять до складу нервів, та їхніх розгалужень (нервові сплетення).



## Мета роботи

### *Знати:*

1. Практичні рекомендації до сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Протипоказання до сегментарно-рефлекторного масажу.

### *Уміти:*

1. Визначати та виконувати прийоми класичного масажу в залежності від рефлекторних змін м'яких тканин.

2. Складати протокол виконання сегментарно-рефлекторного масажу.

**Рекомендована література [1-8].**

### **3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ**

1. Використання аромамасел. Показання до ароматерапії.
2. Відпрацювання техніки виконання допоміжних прийомів розминання: натискування пальцями, гребнем, основою долоні.
3. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне однією та двома руками, їх видів.
4. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розтирання.
5. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розтирання.
6. Відпрацювання техніки виконання погладжування II-IV пальцями.
7. Відпрацювання техніки виконання прийомів безперервної вібрації: долонною поверхнею одного пальця або декількох; долонею або її опорною частиною; кулаком (при масажі спини, живота, сідниць, стегон); із захопленням тканин кистями (при масажі м'язів та сухожилків).
8. Відпрацювання техніки виконання прийомів переривчастої вібрації: пунктування; поколючування; поплескування; рубання; шмагання.
9. Відпрацювання техніки виконання прогладжування
10. Вимоги до масажного столу.
11. Методичні рекомендації щодо виконання масажу волосяної частини голови.
12. Методичні рекомендації щодо виконання масажу шиї.
13. Напрацювання методики виконання загального масажу.
14. Напрацювання методики виконання масажу верхньої кінцівки.
15. Напрацювання методики виконання масажу живота.
16. Напрацювання методики виконання масажу нижньої кінцівки.
17. Основи методики виконання сегментарно-рефлекторного масажу.
18. Організація праці масажиста. Документація.
19. Показання до призначення сегментарно-рефлекторного масажу.
20. Практичні рекомендації щодо проведення масажу спини.

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗВО

З тими ЗВО, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку до 35 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо ЗВО:

**знає:**

- короткі історичні відомості про масаж; школи масажу та їх основні відмінності;
- обладнання кабінету масажу;
- гігієнічні основи проведення процедури масажу;
- гігієнічні вимоги до пацієнта;
- гігієнічні вимоги до масажиста;
- засоби догляду за руками масажиста;
- основні змащувальні засоби;
- показання і протипоказання до проведення масажу;
- фізіологічну дію масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому;
- загальні методичні вказівки до проведення масажу;
- способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;
- положення пацієнта і масажиста при проведенні масажу;
- види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів класичного загального масажу;
- методичні вказівки до проведення масажу різних частин тіла.

**уміє:**

- використовувати основні принципи масажу;
- дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури масажу, до масажиста, до пацієнта;



- вміти доглядати за руками;
- володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;
- вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми масажу;
- налагоджувати психологічний зв'язок з пацієнтом;
- складати програму масажу, вести відповідну документацію;
- володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів: погладження, розтирання, розминання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин;
- застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів масажу.

## **5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 75% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 25% підсумкової оцінки – на екзамені. Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО під час лекцій та консультацій та опитувань ЗВО під час практичних занять. Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю. Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Якщо здобувач вищої освіти виконав всі види робіт протягом семестру, то він, за бажанням, може залишити набрану кількість балів як підсумкову оцінку і не складати екзамен. У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру, він складає екзамен.

Семестровий контроль у вигляді екзамену проводиться під час сесії з двома теоретичними до 8 балів максимум за кожне та одним – до 9 балів. До екзаменаційної відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами екзамену.

У випадку повторного складання екзамену усі набрані протягом семестру бали анулюються, а повторний екзамен складається з трьох теоретичними питаннями: двома по 35 балів максимум за кожне та одним у 30 балів максимум. Екзаменаційні білети знаходяться у пакеті документів на дисципліну.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40 балів), він не допускається до складання екзамену під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку відповідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання екзамену з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється.

За результатами семестру в екзаменаційну відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26.

## 6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗВО

### Поточний контроль за модулями

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Загальні відомості про особливості масажу</b>	<b>0...15</b>
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...6
3 Самостійна робота	0...4
4 Модульна контрольна робота	0...3
<b>Змістовий модуль 2. Особливості техніки розтирання, розминання та вібрації</b>	<b>0...15</b>
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...6
3 Самостійна робота	0...4
4 Модульна контрольна робота	0...3
<b>Змістовий модуль 3. Особливості масажу голови і шийного відділу хребта</b>	<b>0...15</b>
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...6
3 Самостійна робота	0...4
4 Модульна контрольна робота	0...3
<b>Змістовий модуль 4. Особливості масажу тулуба</b>	<b>0...15</b>
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...6
3 Самостійна робота	0...4
4 Модульна контрольна робота	0...3
<b>Змістовий модуль 5. Особливості масажу кінцівок</b>	<b>0...15</b>
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
2 Активність на практичних заняттях	0...6
3 Самостійна робота	0...4
4 Модульна контрольна робота	0...3
<b>Разом за змістові модулі</b>	<b>0...75</b>
<b>ЕКЗАМЕН</b>	<b>0...25</b>
<b>Разом курс</b>	<b>0...100</b>

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ефіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу. Харків: «ОСВ», 2007. 216 с.: іл.

2. Кириленко Л. Г., Голуб Л. О. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з

фізичного виховання в режимі дня: метод. рекомендації. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 94 с.

3. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.

4. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях: метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. Харків: ХНМУ, 2020. 52 с.

5. Основи масажу та самомасажу: навч. метод. посіб. / укл. С. В. Дарійчук. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 184 с.

6. Основи масажу / Л. О. Вакуленко та ін. Тернопіль : ТНПУ, 2013. 132 с.

7. Реабілітаційний масаж: конспект лекцій / укл.: О. С. Степаненко, А. В. Ольховик, С. А. Король, Д. С. Воропаєв. Суми: Сумський державний університет, 2021. 152 с.

8. Реабілітаційний масаж / Л. О. Вакуленко та ін. Тернопіль: ТНМУ: Укрмедкнига, 2018. 524 с.