

# Массаж

**Массажные приёмы  
и их воздействие на  
организм**



Массаж

Илья Мельников

**Массажные приемы и их  
воздействие на организм**

«Мельников И.В.»

2013

## **Мельников И. В.**

Массажные приемы и их воздействие на организм /  
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

Существуют основные и вспомогательные приемы лечебного массажа. Они отличаются по своей сущности и влиянию на организм. О том каким приемом и в какой ситуации надо пользоваться , а так же какого результата можно добиться с помощью разных приемов, вы сможете узнать прочитав нашу книгу.

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

## Содержание

Как влияет на организм поглаживание	6
Как влияет на организм растирание	7
Как влияет на организм разминание	8
Как влияет на организм вибрация	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Илья Мельников**

## **Массажные приемы и их воздействие на организм**

Приемы массажа отличаются по своей сущности и влиянию на организм. В классическом массаже различают 4 основных приема:

поглаживание;  
растирание;  
разминание;  
вибрация.

## **Как влияет на организм поглаживание**

Поглаживание является обязательным приемом, с которого начинается процедура. Этот прием чередуют с другими, им завершают каждый сеанс массажа. При поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах массируемой области в сосудах, отдаленных от массирующего воздействия. При поверхностном поглаживании изменяется артериальное давление, повышается упругость кожи. Известно также обезболивающее и успокаивающее действие поверхностного поглаживания.

Под действием поглаживания замедляется дыхание, что свидетельствует о проявлении процессов торможения высших отделов центральной нервной системы с последующим понижением возбудимости дыхательного центра.

Более энергичное и глубокое поглаживание может оказывать возбуждающее действие на центральную нервную систему. Поглаживание у больных радикулитом вызывает ощущение приятного тепла, расслабления мышц. Кожа массируемой области делается розовой. Пульс и дыхание не меняются. Электрическая активность мышц меняется мало, тонус мышц не изменяется.

## **Как влияет на организм растирание**

Растирание является более интенсивным приемом, чем поглаживание и выполняется с применением более значительной силы давления на массируемую область. Растирание способствует ускорению рассасывания патологического экссудата в тканях, растяжению рубцов, увеличивает подвижность кожи при сращивании ее с подлежащими тканями, повышает тонус мышц, их способность к сокращению.

При этом приеме отмечается большее ощущение тепла, чем при поглаживании, кожа массируемой области интенсивно краснеет. Растирание в местах выхода нервов, по ходу нервных стволов и в болевых точках у больных радикулитом усиливает болевые ощущения. Если воздействие интенсивное, боли держатся около 20–30 минут. При средней интенсивности нажима на ткани боли после массажа быстро стихают.

При интенсивном воздействии пульс и дыхание учащаются, электрическая активность повышается.

## **Как влияет на организм разминание**

Разминание является приемом, при котором специальное воздействие оказывается главным образом на мышцы, причем не только а мышцу в целом, но и на отдельные ее части, сухожилия, места прикрепления.

Разминание оказывает благоприятное действие, способствует улучшению кровообращения, лимфообращения в мышцах, а также удалению из них продуктов обмена веществ, ускорению регенеративных процессов.

При разминании обычно усиливаются моторно-висцеральные рефлексy, так как этот прием особенно активно действует на мышцы. Разминание вызывает ускорение движения лимфы, увеличивает тонус мышц. У больных радикулитом с выраженным болевым синдромом разминание вызывает усиление болей, при этом иногда появляются боли в области сердца, учащается пульс на 5–6 в минуту.

При шейно-грудной локализации процесса усиливается потоотделение. В некоторых случаях возникают ощущения недостатка воздуха, общая слабость, снижается биоэлектрическая активность мышц. При парезах разминание по мере стихания болевого синдрома отрицательных явлений не вызывает.



## **Как влияет на организм вибрация**

Вибрация является одним из наиболее частых приемов массажа. В далекой древности вибрацию использовали как один из методов лечения. Как метод лечения вибрация обладает широким спектром действия на организм и особенно на нервную систему и сердце. Под влиянием вибрации меняются ритм сердечных сокращений, артериальное давление, усиливается секреторная функция желудка. Вибрация понижает возбудимость нервной системы и уменьшает болевые ощущения.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.