

Львівський національний медичний університет  
імені Данила Галицького  
Кафедра фізичного виховання та спортивної медицини

Затверджено на методичних  
зборах кафедри ФВ і СМ  
Зав.кафедрою  
к.біол.н., доц. Кунинець О.Б.  
Протокол № 18 від "18 травня" 2023р.



**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
з навчальної дисципліни  
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ І СПОРТИВНА МЕДИЦИНА**  
для студентів 4 курсу  
підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузі знань 22 «Охорона здоров'я, спеціальності 222 «Медицина»  
для самостійної роботи з підготовки до практичного заняття

**Тема 7 «Основи лікувального масажу»**



Методичні вказівки виконані у відповідності до вимог навчальної програми з дисципліни «Фізична реабілітація та спортивна медицина», складені для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 222 «Медицина»

Згідно з навчальним планом, вивчення фізичної реабілітації та спортивної медицини на медичному факультеті здійснюється на 4-му році навчання. Програма розрахована на 75 годин, з яких 30 аудиторних годин (практичні заняття), 8 годин - лекції і 37 годин самостійної роботи студентів (СРС).

Методичні вказівки підготувала доцент кафедри фізичного виховання і спортивної медицини Г.М.Магльована

За загальною редакцією завідувача кафедри фізичного виховання і спортивної медицини к.біол.н., доцента О.Б. Кунинець.

**Рецензенти:**

**Дутка Р.Я.**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

**Магльований А.В.**, доктор біологічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спортивної медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Методичні вказівки обговорені та схвалені на методичних зборах кафедри фізичного виховання і спортивної медицини протокол №18 від 16 травня 2023 р.

### 1. **Актуальність теми:**

Масаж – метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, а також реабілітації, що являє собою сукупність прийомів механічного дозованого впливу на різні ділянки поверхні тіла, які виконуються руками масажиста або спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Вивчення дисципліни вимагає глибоких знань відповідних розділів патологічної фізіології, внутрішніх хвороб, хірургії, травматології, неврології, педіатрії з знаннями особливостей застосування того чи іншого лікувального засобу, тому знання форм, засобів та методів фізичної реабілітації є необхідною складовою частиною в гармонійній схемі комплексного лікування людей з різною патологією.

### 2. **Тривалість заняття:** 2 год

### 3. **Мета заняття:**

#### **Основна мета:**

- створити в студентів представлення про важливість масажу як невід'ємної частини комплексного лікування і профілактики захворювань різних органів і систем;
- навчити студентів основним прийомам масажу.

#### **Виховна мета:**

- виховання в студентів сучасного професійного мислення;
- ознайомити з досягненнями вітчизняних вчених у розробці даної проблеми;
- уміння пояснити хворому необхідність включення масажу в комплекс відновлювальних заходів.

#### **Конкретна мета:**

##### **Знати:**

- види масажу;
- фізіологічну дію масажу на організм;
- показання і протипоказання до призначення масажу;
- гігієнічні основи проведення процедури масажу;
- основні прийоми масажу.

##### **Вміти:**

- правильно визначити вихідний рівень функціонального стану систем організму пацієнта (серцево-судинної, дихальної, нервової, м'язової),
- визначити наявність протипоказів до призначення масажу;
- правильно вибрати та коректно призначити форми, методи масажу

##### **Засвоїти практичні навички:**

- на основі клініко-лабораторних та функціональних методів досліджень правильно призначати масаж;
- виконати основні прийоми масажу;
- оцінити вплив процедури масажу по об'єктивним і суб'єктивним показникам.

### 4. **Міжпредметна інтеграція** (базовий рівень підготовки).

Назви попередніх дисциплін	Отримані навички
----------------------------	------------------

Анатомія	Знання з анатомії скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем. Вміти визначати правильність тіло будови, постави, цілісність шкірних покривів.
Нормальна фізіологія	Особливості фізіологічного стану організму Аналізувати фізіологічні константи м'язової роботи
Патологічна фізіологія	Вміти виявити клінічні прояви гострого перенапруження, хронічної втоми різних ступенів важкості.
Пропедевтика внутрішніх хвороб	Виявити порушення роботи серцево-судинної системи, дихальних шляхів, травної системи, нирок.
Пропедевтика дитячих хвороб	Знати будову та функції серцево-судинної системи, дихальних шляхів, травної та нервової систем у дітей. Особливості фізичного розвитку дітей

## 5. Поради студенту.

Зміст теми:

### ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ

В основі механізму впливу масажу на організм лежить складний процес, зумовлений нервово-рефлекторним, гуморальним та механічним впливом. Всі вони між собою взаємопов'язані, так що відокремити практично один від одного неможливо. Пусковим моментом впливу масажу на організм є механічне подразнення, що наноситься тканинам спеціальними прийомами. Різноманітність використовуваних прийомів дає можливість здійснювати вплив від дуже слабкого до надзвичайно інтенсивного. Прийоми масажу, діючи на тканини, викликають збудження механорецепторів, що призначені для перетворення енергії механічного подразнення в специфічну активність нервової системи – сигнали, які несуть інформацію до нервових центрів. Механорецептори розміщені по всьому тілі. До них належать рецептори шкіри та м'язів, що подразнюються дотиком, натискуванням, вібрацією; рецептори внутрішніх органів (інтерорецептори), які збуджуються при зміні тиску на органи і стінки судин. Механічне подразнення, деформуючи капсулу

механорецепторів, призводить до зміни проникності її для іонів натрію, що, в свою чергу, сприяє зниженню мембранного потенціалу спокою і виникненню рецепторного потенціалу, який передається на аферентне нервове волокно. У результаті процесів сумації рецепторних потенціалів на нервовому волокні виникає потенціал дії, який у вигляді доцентрових (аферентних) імпульсів передається по чутливих шляхах в центральну нервову систему, де аналізується, синтезується в загальну складну реакцію, яка і викликає різні функціональні зміни в організмі. Нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм є основним, але далеко не єдиним. У літературі описаний гуморальний та механічний вплив масажу на капіляри, трофіку шкіри, газообмін, м'язову систему, функцію суглобів та сухожилково- зв'язкового апарату, серцево-судинну систему, систему дихання, систему травлення та ін. При вивченні механізмів фізіологічного впливу масажу необхідно мати на увазі його комплексний вплив на організм, тобто будь-яке механічне подразнення, що наноситься одним із прийомів масажу, діє як на місці його нанесення, так і завдяки наявності нервово-рефлекторних зв'язків цієї ділянки з центральною нервовою системою, впливає на функціональний стан всього організму. Тому для більш детального вивчення фізіологічного впливу на організм ми розглянемо його вплив на органи та системи і їх функцію окремо, пам'ятаючи про комплексний механізм дії масажу на весь організм.

#### **Фізіологічний вплив масажу на шкіру**

Під час масажу механічним шляхом шкіра очищується від злущених клітин епідермісу, пилу, мікробів, шкірні судини розширюються, збільшується приплив артеріальної крові до масованої

ділянки, підвищується місцева температура, активізується насичення шкіри киснем і поживними речовинами, підсилюються ферментативні процеси, посилюється екскреція потових та сальних залоз, посилюється виділення гістаміну та ацетилхоліну, підвищується еластичність, пружність і тонус шкіри, збільшується відтік венозної крові та лімфи.

#### **Фізіологічний вплив масажу на м'язову систему**

Вплив масажу на м'язову систему полягає у збільшенні скорочувальної здатності, сили і роботоздатності м'язів, швидкості перебігу відновних процесів, нормалізації тону м'язів, розсмоктуванні крововиливів і набряків, прискоренні процесів регенерації, відновленні еластичності м'язів.

#### **Фізіологічний вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат**

Вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат полягає у покращенні еластичності і міцності зв'язок та сухожилків, покращує рухливість у суглобах. Поліпшуючи кровопостачання суглобів він стимулює утворення і циркуляцію в них синовіальної рідини, запобігає патологічним змінам у хрящовій тканині та морщенню суглобових сумок.

#### **Фізіологічний вплив масажу на систему крово- та лімфообігу**

Вплив масажу на систему кровообігу та лімфообігу виявляється, насамперед, у розширенні та збільшенні кількості функціонуючих капілярів. Кількість розкритих капілярів у 1 мм<sup>2</sup> поперечного розтину м'яза зростає у 45 разів, а загальна їх місткість – у 140 разів. Швидкість кровообігу прискорюється, покращується венозний кровообіг, зменшується периферичний опір. Разом з тим відбувається збільшення кількості стікаючої лімфи із ділянки що масажується, прискорюється її проходження по судинах, підвищується лімфообіг у 6-8 разів.

### **Фізіологічний вплив масажу на дихальну систему**

Вплив масажу на систему дихання сприяє посиленню газообміну, збільшенню насичення киснем артеріальної крові та споживання кисню тканинами, виділення вуглекислого газу, зменшенню застійних явищ в легенях, поліпшенню їх вентиляції та покращенню функції зовнішнього дихання

### **Фізіологічний вплив масажу на обмін речовин**

Позитивна дія масажу на обмін речовин полягає в інтенсифікації надходження до тканин поживних речовин і кисню, виведення продуктів розпаду і вуглекислого газу, активізації окисно-відновних та обмінних процесів, вилучення з потом мінеральних солей, а із сечею –азотистих органічних речовин.

### **Фізіологічний вплив масажу на внутрішні органи**

Позитивний вплив масажу на внутрішні органи проявляється покращенням кровопостачання, нормалізацією тонуусу непосмугованої мускулатури, підсилюється секреція залоз.

### **Фізіологічний вплив масажу на нервову систему**

Під впливом масажу відбувається трансформація механічної енергії нервового впливу, що даєнадзвичайно складні рефлекторні реакції. Змінюючи характер, силу, тривалість і ділянки впливу, можна змінювати функціональний стан кори головного мозку залежно від завдань – підвищувати чи знижувати загальну нервову збудливість, відновлювати втрачені рефлекси, покращувати трофіку тканин та діяльність окремих внутрішніх органів.

### **Покази та протипокази 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.

### **Протипокази для призначення масажу поділяють на постійні та тимчасові.**

**Постійні протипокази** – 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, тайнші.

#### **Тимчасові протипокази:**

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

### **Класифікація видів масажу**

Залежно від завдань розрізняють такі види масажу: лікувальний, гігієнічний, косметичний, спортивний. Його проводять руками (мануальний), за допомогою апаратів для масажу (апаратний), або комбінований ( поєднують мануальний і апаратний). Масажу можуть підлягати певні ділянки тіла ( місцевий) або все тіло (загальний). Його може проводити масажист або сам пацієнт (самомасаж).

На сьогоднішній день масаж широко використовується як лікувальний засіб у клініках, санаторіях, реабілітаційних центрах а також для відновлення сил у системі фізичної культури і

спорту. Спортивний масаж є обов'язковою складовою тренувального процесу спортсменів.

**Гігієнічний масаж.** Цей вид масажу – активний засіб профілактики захворювань, збереження працездатності. Він застосовується у формі загального масажу чи масажу окремих частин тіла. Під час його виконання використовують різні прийоми ручного масажу, спеціальні апарати, а також самомасаж (у поєднанні із ранковою гімнастикою), самомасаж у сауні, під душем, тощо. Один із різновидів гігієнічного масажу – косметичний, який використовується при патологічних змінах



шкіри обличчя і як засіб попередження її старіння.

**Лікувальний масаж.** Цей вид масажу є ефективним методом лікування різних травм і захворювань. Розрізняють такі його різновиди:

класичний – використовується без урахування рефлекторного впливу і проводиться поблизу від пошкодженої ділянки тіла або безпосередньо на ній;

рефлекторний – його проводять з метою рефлекторного впливу на функціональний стан внутрішніх органів, систем і тканин (при цьому використовують спеціальні прийоми, впливаючи на певні зони – дерматоми);

сполучнотканинний – при цьому виді масажу впливають здебільшого на з'єднувальну тканину, підшкірну клітковину. Основні прийоми цього виду масажу виконують з урахуванням напрямку ліній Юеннінгофа;

періостальний – при цьому виді масажу шляхом впливу на точки у певній послідовності викликають рефлекторні зміни в окісті;

точковий – різновид лікувального масажу, при виконанні якого місцево здійснюють вплив на біологічні активні точки (зони) при певних захворюваннях (відповідно до показань або при порушенні функції чи локалізованого болю у певній ділянці тіла);

апаратний – проводять за допомогою вібраційних, пневмовібраційних, вакуумних, ультразвукових, іонізуючих приладів. Використовують також різновиди баростимуляційного, електростимуляційного та інших видів масажу (різні види аплікаторів, тощо);

лікувальний самомасаж – виконується самим хворим, може бути рекомендований лікарем, медсестрою, спеціалістом з масажу чи лікувальної фізичної культури. При цьому слід підібрати найбільш ефективні прийоми самомасажу для впливу на певну ділянку тіла.

**Спортивний масаж.** Це вид масажу розроблений і систематизований проф. І.М. Саркізовим-Серазіні. Відповідно до завдань виділяють такі його різновиди: гігієнічний, попередній, тренувальний та відновлювальний.

Гігієнічний масаж зазвичай виконує сам спортсмен одночасно з ранковою гімнастикою чирозминкою.

Тренувальний масаж виконується для підготовки спортсмена до найвищих спортивних досягнень за найбільш короткий період і з меншою затратою психофізичної енергії.

Використовується в усіх періодах спортивної підготовки. Методика тренувального масажу залежить від завдань, особливостей виду спорту, характеру фізичного навантаження та ряду інших чинників.

Загальний масаж починають із попереднього. Його застосовують для нормалізації стану різних органів і систем спортсмена перед наступним фізичним або психоемоційним навантаженням. Залежно від завдань розрізняють такі різновиди попереднього масажу: розминочний – виконується перед навчально-тренувальним заняттям чи участю у змаганнях, коли необхідно підтримати чи підвищити тонус організму до моменту виконання вправи, враховуючи при цьому специфіку виду спорту; зігріваючий – застосовують при охолодженні організму чи окремих частин тіла спортсмена, використовуючи при цьому різні розтирання, мазі (фіналгон, дольпик, нікофлекс тощо); мобілізуючий – застосовують для мобілізації усіх ресурсів організму спортсмена – фізичних, психічних, технічних, тощо, і часто у поєднанні із словесним “навіюванням”.

Відновлювальний масаж – вид спортивного масажу, який застосовується після

різного виду навантажень (фізичних, розумових) та за будь-якого ступеня втоми чи стомлення для максимально швидкого відновлення різних функцій організму спортсмена і підвищення його працездатності. Короткочасний відновлювальний масаж проводять під час перерви протягом 1-5

хв між раундами, сутичками, боями, забігами, заминками у спортивних іграх, тощо. Основними завданнями короткочасного відновлювального масажу є: зняти надмірне нервово- м'язове і психічне напруження; розслабити нервово-м'язовий апарат і створити умови для оптимально швидкого відновлення організму; зняти виявлені больові відчуття; підвищити загальну та спеціальну працездатність як окремих частин тіла, так і всього організму.

**Самомасаж.** У повсякденних умовах далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівця з масажу. У цих умовах можна застосувати самомасаж. Розпочинаючи засвоєння методики самомасажу, необхідно дотримуватися наступних правил: усі рухи здійснювати по ходу току лімфи до найближчих лімфатичних вузлів; верхні кінцівки слід масажувати за напрямком до ліктьових та пахвових лімфатичних вузлів; нижні кінцівки – масажувати за

напрямок до підколінних та пахових лімфатичних вузлів; грудну клітку масажувати спереду і в сторони за напрямком до пахових ямок; шию масажувати згори донизу до надключичних лімфатичних вузлів; поперекову та куприкову ділянки слід масажувати за напрямком до пахових лімфатичних вузлів; самі лімфатичні вузли не масажуються; намагатися досягти оптимального розслаблення м'язів тих частин тіла, на яких виконується масаж; руки і тіло повинні бути чистими; у деяких випадках самомасаж можна виконувати через тонку бавовняну чи шерстяну білизну.

Необхідно відзначити, що самомасаж вимагає від масажиста витрат значної м'язової енергії, створює велике навантаження на серце та органи дихання, як і будь-яка фізична праця, що в свою чергу призводить до накопичення в організмі продуктів метаболізму. До того ж при виконанні самомасажу неможливо досягти повної свободи рухів, а окремі маніпуляції є досить незручними, і тим самим обмежують рефлекторний вплив масажу на організм.

### **Класифікація методів масажу**

У теорії і практиці масажу виділяють чотири методи масажу (самомасажу): ручний, коли масаж виконується за допомогою рук; апаратний – за допомогою

спеціальних апаратів і приладів; ножний – за допомогою ніг; комбінований – поєднання ручного і/або апаратного і ногового масажів. Класичний ручний метод масажу. Основним і найбільш поширеним методом спортивного, гігієнічного і лікувального масажу є ручний класичний масаж, що має у своєму розпорядженні широкий набір прийомів, які за допомогою зору і дотику легко дозувати і контролювати їх точність та ефективність виконання. Ручний метод масажу має перевагу перед апаратним, ножним і комбінованим, оскільки може бути застосований не тільки в лікарняній палаті, масажному кабінеті, на стадіоні під час гри, на борту басейну, але і в

домашніх умовах, в лазні, під час прийому душу, ванни, тощо. Апаратний метод масажу. Цей метод додатковий. Він може виконуватися як шляхом безпосереднього контакту з шкірою, так і через повітряне або водне середовище. Найбільшого поширення набули такі різновиди апаратного методу масажу, як вібраційний масаж, гідромасаж, пневматичний, вакуумний масаж.

Крім того у практиці також застосовується, масаж електростимуляції, ультразвуковий та

баромасаж. Різні види апаратного масажу, як і ручний масаж, можуть використовуватися в процесі виконання сегментарного, точкового чи періостального масажу. Комбінований метод масажу. Останніми роками все частіше почали застосовувати комбінований метод масажу, в

якому поєднуються ручний метод (на нього відводиться 65-75% часу) і апаратний (25-35% часу).

Апаратний масаж рекомендується застосовувати в середині сеансу. Механічна вібрація

доповнює і поглиблює фізіологічну дію ручного масажу, який як би готує ту або іншу ділянку тіла і організм в цілому до сильнішої дії апаратного масажу. Апаратний метод дозволяє дати відпочинок стомленим м'язам масажиста завдяки зміні навантаження. Комбінований метод у ряді випадків дає більший ефект, чим роздільне застосування ручного і апаратного методів.

Ножний метод масажу. Цей масаж виконується за допомогою стоп – п'ятою, пальцями, а також колінами. Він зазвичай проводиться в санаторно-курортних умовах, у водному середовищі чи лазнях. На Сході його часто застосовують у лазнях, після глибокого прогрівання м'язів і суглобів. Ножний метод масажу не має відпрацьованої методики проведення. Його іноді використовують в спортивній практиці для масажу дуже масивних спортсменів (штангістів-

важкоатлетів, борців, боксерів). Ножний метод часто застосовують самі спортсмени, масажуючи

один одного (взаємний масаж) після тренувань для відновлення фізичної працездатності або перед тренуванням, змаганнями, щоб підготувати до навантаження не тільки м'язи, але і суглоби (колінні, тазостегнові, хребет). На загальний сеанс відводиться до 35 хв. Ножний метод масажу повинен виконуватися з особливою обережністю, особливо при масажі спини в області поперекового відділу, нирок і шиї.

## **Техніка масажу**

Техніка масажу руками сформувалась давно і описана багатьма авторами. На сьогодні найбільш поширена техніка класичного масажу, описана О.Ф. Вербовим (1966 р). Масаж виконується спеціальними рухами рук, що називаються прийомами. О.Ф. Вербов виділяє 4 основні групи прийомів масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрацію. У спортивному масажі А.А. Бірюков (2008 р) виділяє 9 груп прийомів (які базуються на прийомах класичного масажу): погладжування, вижимання, розтирання, розминання, вібрацію, ударні прийоми, рухи (активні, пасивні, з опором).

### ***Техніка класичного масажу*** Вербов О.Ф. (1966 р).

**Погладжування** – це такий прийом, при якому кисть масажиста ковзає по поверхні шкіри, незміщуючи 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.

### **Фізіологічний вплив погладжування**

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.

**Розтирання** – це такий прийом, при якому рука масажиста поступальними рухами здійснює натискання на поверхню шкіри, утворюючи шкірну складку у вигляді валика, зміщує її у різних напрямках, розтягує підлеглі тканини, перетирає в них патологічні затвердіння та ущільнення. **Фізіологічний вплив розтирання**

Розтирання здійснює механічний вплив на шкіру та підлеглі тканини та є джерелом великої кількості аферентної імпульсації, що викликає безліч місцевих та

Основні помилки, що можуть зустрічатися при проведенні погладжування: холодні руки у масажиста; нещільне прилягання руки до тіла; значне розведення пальців викликає нерівномірність натиску на шкіру; напружена кисть масажиста, що швидко втомлює його та може викликати біль у хворого; нерівномірний чи занадто швидкий темп; зміщення шкіри замість ковзання по ній; неправильне положення пацієнта чи масажиста. 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.

**Розминання** – найскладніший за технікою виконання прийом, при якому залежно від анатомічних особливостей масажованих тканин (в першу чергу м'язів) проводять: обхоплювання, піднімання, відтягування, віджимання тканин; захоплювання і поперединне стискання тканин; стискання та розтягування тканин;

Основні помилки, що можуть зустрічатися при проведенні вижимання: нерівномірний чи занадто швидкий темп виконання; нещільне прилягання руки до тіла; болісне виконання; неправильне положення рук масажиста по відношенню до масажованої ділянки; неправильне положення пацієнта чи масажиста.

стискання та перетирання тканин.

**Фізіологічний вплив розминання**

Фізіологічний вплив розминання більш виражений порівняно з іншими прийомами і проявляє себе у рефлекторному, нейрогуморальному та місцевому впливах, які взаємно обумовлюють один одного. Розминання сприяє: нормалізації функціонального стану центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату;

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; поліпшенню екстракардіального кровообігу, що полегшує роботу серця; нормалізації функції внутрішніх органів та тонусу непосмугованої мускулатури.

**Вібрація та ударні прийоми** – це такі прийоми масажу, за допомогою яких масажованим тканинам надають коливальних рухів різної швидкості й амплітуди. При цьому механічні коливання пружного середовища організму у вигляді хвиль поширюються не тільки на поверхні, але і проникають у глибину, викликаючи коливання внутрішніх органів та глибоко розміщених судин і нервів.

#### **Фізіологічний вплив вібраційних та ударних прийомів**

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 процес включається гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що мобілізує захисні сили організму. Розрізняють безперервну та переривчасту вібрацію.

#### **Класифікація прийомів масажу (О.Ф. Вербов, 1966; доповнення Л.О. Кунічев, 1982; А.А.Бірюков, 2008)**

Група прийом	Основні прийоми	Допоміжні прийоми
Погладжування	Площинне: поверхнєве,глибоке, переривчасте, безперервне Обхоплююче: поверхнєве,глибоке, переривчасте, безперервне	Гребенеподібне, гладження, граблеподібне, хрестоподібне, щипцеподібне
Розтирання	Розтирання: пальцями, опорною частиною кисті,ліктьовим чи променевим краєм кисті	Гребенеподібне, граблеподібне, пиляння, штрихування, пересікання,щипцеподібне, стругання
Вижимання	Повздожнє, ребром долоні,поперечнє	Повздожнє з обтяженням, одним і двома кулаками, передпліччям, основою однієї
		чи двох долоней, великим пальцем

Розминання	Безперервне Переривчасте Поздовжнє Поперечне	Ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве, щипцеподібне, валяння, накочування, зміщення, посмикування, пощипування, розтягування, стискання, натискування, гребенеподібне
Рухи	Активні, пасивні, з опором	Приведення, відведення, згинання, розгинання, колоподібні, пронація, супінація
Вібраційні та ударні прийоми	Безперервна	Стрясання, потрушування, струшування підштовхування
	Переривчаста	Рубання, поплескування, поколючування, пунктирування, шмагання

### Процедура масажу

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 суворо-диференційовану 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).

### Методичні вказівки до виконання загального масажу

1. Найкращим часом для проведення масажу є перша половина дня, не раніше ніж через 2 годин після приймання їжі. Ранішній масаж показаний при неврастенії для підняття працездатності, при розладах обміну, особливо при ожирінні. У передобідній час рекомендують проводити загальний щадний масаж в ослаблених пацієнтів.

2. При проведенні загального масажу необхідно враховувати показання та

індивідуальні особливості хворого. Залежно від цього визначаються види і прийоми масажу, дозування прийомів, повторюваність впливу, тривалість масажу окремих ділянок та ін

3. Тривалість перших процедур масажу не повинна бути більша ніж 15-20 хв і при необхідності далі може бути доведена до 40-50 хв. У перші дні загального масажу масажні рухи не повинні бути інтенсивними. З метою адаптації до масажу тривалість його та інтенсивність масажних прийомів повинна наростати поступово.

4. Тривалість масажу окремих ділянок тіла вирішується індивідуально. Орієнтовне

співвідношення їх таке: масаж спини, ший, таза – 25 % часу всієї процедури, ніг – 30 % (по 15 % на кожну ногу), рук – 30 %, передньої поверхні грудної клітки та живота – 15 %. Приблизний розподіл часу на виконання окремих прийомів в основний період лікування: на погладження, вібрацію – 10 % часу, розтирання – 40 %, розминання – 50 %. 5. Загальний масаж з лікувальною метою рекомендують проводити не частіше ніж 2-3 рази на тиждень. Якщо після масажу хворий відчуває втому, скаржиться на безсоння чи інші негативні явища, необхідно скоротити тривалість масажу, у більш складних випадках – відмінити зовсім. Після загального масажу рекомендують відпочинок у положенні лежачи протягом 15-30 хв.

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Який механізм механічного впливу масажних прийомів на організм людини?
2. В чому полягає гуморальний механізм впливу масажу на організм?
3. Який нервово-рефлекторний механізм впливу масажу на організм?
4. Яка фізіологічна дія масажу ?
5. Яких показів та протипоказів дотримуються при призначенні масажу?
6. Техніка і методика виконання прийомів масажу
7. Масаж загальний і самомасаж

#### **Питання для самоконтролю:**

1. Опишіть схему проведення загального масажу.
2. Яких рекомендацій дотримуються при виконанні загального масажу?
3. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі спини.
4. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі нижньої кінцівки.
5. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі живота.
6. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі грудної клітки?
7. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі ший.
8. Опишіть послідовність застосування прийомів при масажі верхньої кінцівки.

#### **Література:**

##### **Основна:**

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

2. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. - Львів, 2006. - 150 с

3. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О., Смирнова О.Л. Фізична реабілітація та спортивна медицина в стоматології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Є.Л.Михалюк, С.М.Малахова, О.О.Черепок, О.Л.Смирнова. –Запоріжжя: ЗДМУ,2011. – 160 с.

4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів

/ В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014.

– 456 с. : іл. 79.

5. Mahlovanyu Anatoliy Integrated comparative monitoring of physical rehabilitation of the athlete' body with disabilities / Romanna Rudenko, Anatoliy Mahlovanyu, Olena Shuyan, Tetiana Prystupa // Annals of Science and Education, 2015, No 2 (22), (July-December). Volume V. "UCL Press", 2015. - P. 610-618

6. Mahlovany A. Physical education of youth as a pledge of nation's health. / A. Buchkovska, Yu. Svystun, A. Mahlovany, O. Ripetska, M. Renka, I. Hrynovets, V. Hrynovets // HEALTHPROBLEMS IN UKRAINE AND POLAND. – Lviv: Editorial House of the Lviv Regional

Charity Fund "Medicine and Law", 2017. – P. 68-74.

7. Mahlovanyu Anatoliy Schematic Realization of Flexible Algorithm in Treatment Diagnostic Devices / Zenon Hotra, Anatoliy Mahlovanyu, Zinoviy Mykytyuk, Hryhorii Barylo, Maria Vistak, Iryna Kremer, Mariia Ivakh, Ruslan Politanskyi // 2019 IEEE XVth International Conference on the Perspective Technologies and Methods in MEMS Design. MEMSTECH 2019, 22-26 May,2019, Polyana-Svalyava (Zakarpattya), UKRAINE. - PP 140 -143.

8. Bases of physical rehabilitation in medicine / Mahlovanyu A.V., Hrynovets V.S., Kuninets O.B., Chervinska L.O., Hrynovets I.S., Mahlovana G.M., Ripetska O.R., Buchkovska A.Yu., Hysyk

M.V. - Lviv, 2019. - 70p

9. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг.ред. В.М.Сокрута. — Краматорськ: Каштан, 2019. — 480 с., 32 іл.

#### **Додаткова:**

1. Медики і медицина в житті та діяльності Митрополита Андрея Шептицького (до 150-річчя від дня народження) : біобібліогр. покажч. / уклад. : М. С. Надрага, О. М. Кріль, С. В. Васільєва, Л. С. Метельська ; наук. Ред.. А. В. Магльований ; Львів. нац. мед. ун-т імені Данила Галицького, Наукова бібліотека. – Львів, 2015. – 94 с.

2. Магльований А. Обґрунтування спеціально-адаптованого комплексу лікувальної гімнастики для хворих на сечокам'яну хворобу при щадному руховому режимі / Марія Кузан, Анатолій Магльований, Ігор Трофіменко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Східноєвроп. Нац. Ун-ту ім. ЛесіУкраїнки. - 2016. №3 (35). - С.78-84.

3. Mahlovanyu A. Experience of using self-constructed device for active-passive mechanical therapy of jaws in the treatment of athletes with post-traumatic contracture of



masticatory muscles / V. Pankevych, O. Kovtunyak, D. Avetikov, A. Mahlovanyu, U. Matolych / Materials the 9th Congress of the Baltic Association for Maxillofacial and Plastic Surgery. – May 12–13, 2017, in Tartu, Estonia. – P. 25.

4. Магльований А.В. Концептуальна основа подання здоров'я людини, як системи / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. - 2017. - № 2. - С. 38-44. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/rehrec\\_2017\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/rehrec_2017_2_9)

5. Магльований А.В. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа, А. В. Магльований, Д. С. Аветіков, В. В. Панькевич, С. В. Уштан // Клінічна хірургія. - 2017. - № 10. - С. 70–73.

6. Магльований А.В., Руденко Р. Є. Динаміка показників систем організму під впливом засобів фізичної реабілітації спортсменів після травм, захворювань спинного мозку та наслідків поліомієліту / Р. Є. Руденко, А. В. Магльований // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2018. - Випуск 8 (102)18. - С. 64-67

7. Медики і медицина в житті та діяльності Митрополита Андрея Шептицького : матеріали до біобібліографістики / уклад. : М. С. Надрага, Л. С. Метельська, О. М. Кріль, С. В. Васильєва, Б. С. Зіменковський ; наук. ред. ; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукова бібліотека. – Вид. 2-ге, оновл. і допов. – Львів, 2018. – 138 с.

8. Магльований А.В. Комплексна оцінка кардіорегуляції за показниками математичного аналізу кардіоритму / А.В. Магльований, О.Б. Кунинець, В.П. Хомишин, В.С. Гриновець //

Матеріали ХХ-го з'їзду Українського фізіологічного товариства ім.П.Г. Костюка з міжнародною участю, присвяченого 95-річчю від дня народження академіка П.Г. Костюка. Фізіологічний журнал, Т. 65, №3, додаток. 2019. - С. 149.

9. Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук О.П., Трач В.М. Вплив тренувального навантаження на організм спортсменів / О.В. Гузій, А.В. Магльований, О.П. Романчук, В.М. Трач // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2019. - Випуск 4 (112)19. - С. 17-23.

10. Кузан М.М., Магльований А.В., Бутов Р.С. Аналіз вихідних показників стану здоров'я хворих на сечокам'яну хвор / М.М. Кузан, А.В. Магльований, Р.С. Бутов // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2019. - Випуск 5 (113)19. - С. 181-184

11. Вакуленко Л.О. Лікувальний масаж / Л.О. Вакуленко, Г.В. Прилуцька, Д.В. Вакуленко, П.П. Прилуцький. – Тернопіль: ТДМУ Укрмедкнига, 2006. – 468 с.

12. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П.

- Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.
13. Підкопай Д. О. Класичний масаж : підручник. Харків : Коллегіум, 2019. 452 с.
  14. Мороз Л.А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу / Л.А.Мороз. – Донецьк: ТОВ ВКФ БФО, 2011. – 432 с.
  15. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина, 2006. 288 с.
  16. Степашко М.В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині: підручник / М.В.Степашко, Л.В. Сухостат. – К.: ВСВ Медицина, 2010. – 352.
  17. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник /Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгород: ФОП Сабов А. М., 2015. – 336 с.
  18. Язловецький В. С., Мухін В. М., Турчак А. Н. Основи спортивного й лікувального масажу : навчальний посібник для студ. фак-тів фіз. вих. Кіровоград, 2004. 336