



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	5
Глоссарий массажных терминов . . . . .	7
Общие термины . . . . .	7
Специальные термины . . . . .	9
Традиционная терминология . . . . .	11
Группы массажных приемов . . . . .	11
Формы массирующей поверхности (кисти массажиста) . . . . .	12
Разновидности массажных приемов . . . . .	13
Опорные схемы и таблицы . . . . .	18
Тестовые задания с эталонами ответов . . . . .	30
Примеры тестовых заданий текущего контроля . . . . .	30
Основные вопросы . . . . .	30
Техника массажа . . . . .	39
Методики массажа . . . . .	43
Примеры тестовых заданий итогового контроля . . . . .	60
Реестр массажных методик . . . . .	75
Учебники, рецензируемые учебные пособия . . . . .	75
Базовые методики . . . . .	75
Дополнительные методики . . . . .	80
Медицинские технологии, патенты на изобретение (авторские методики) . . . . .	83
Авторские свидетельства, монографии, статьи (авторские методики) . . . . .	92
Темы рефератов для самостоятельной подготовки . . . . .	94
Экзаменационные задания . . . . .	96
Перечень экзаменационных вопросов . . . . .	96
Раздел 1 (общие вопросы) . . . . .	96
Раздел 2 (частные методики) . . . . .	97
Раздел 3 (практический) . . . . .	99
Примеры экзаменационных билетов . . . . .	99
Примеры клинических заданий . . . . .	103
Перечень рекомендуемого оборудования и технологического оснащения учебного кабинета . . . . .	108
Информационное обеспечение учебного процесса . . . . .	109
Список рекомендуемой литературы . . . . .	110
Базовый уровень (основной) . . . . .	110
Базовый уровень (дополнительный) . . . . .	111

Продвинутый уровень (основной) . . . . .	113
Продвинутый уровень (дополнительный) . . . . .	114
Законодательные, нормативно-правовые документы . . . . .	115
Профильные интернет-ресурсы . . . . .	118
Приложение . . . . .	119



# ОПОРНЫЕ СХЕМЫ И ТАБЛИЦЫ

Опорные схемы и таблицы представляют собой наглядное отображение в упрощенно-обобщенном виде основных положений массажной теории и практики.

**Таблица 1.** Виды лечебных физических факторов

Физические факторы	
Искусственные	Естественные
Электrolечебные	Климатолечебные
Магнитолечебные	Бальнеолечебные
Светолечебные	Грязелечебные
Механолечебные	
Термолечебные	
Гидролечебные	
Радиолечебные	

**Таблица 2.** Методы физиотерапевтического воздействия, основанные на применении механолечебных факторов

Механолечебные методы	
Характер воздействия	Метод воздействия
Механические напряжения (деформация)	Массаж
Механические колебания	Акупунктура
Периодически изменяющееся давление воздушной среды	Вибротерапия
	Ультразвуковая терапия
	Локальная баротерапия

**Таблица 3.** Классификация систем (техник) массажа

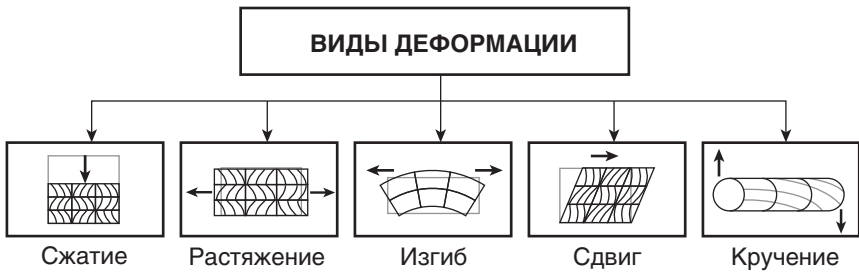
<b>Системы/техники массажа</b>		
По времени создания	По месту создания	По авторскому приоритету в создании
Вышедшие из употребления	Национальные	Авторские (индивидуальные)
Ныне используемые		Школы (коллективные)
		Традиционные (народные)

**Таблица 4.** Классификация видов массажа

<b>Виды массажа</b>				
По цели назначения	По сфере применения	По способу воздействия	По средству воздействия	По области воздействия
Лечебный Профилактический (гигиенический)	Медицинский Косметический Спортивный Спа Производственный	Массаж Самомассаж Взаимомассаж Парный массаж	А. Базисные: мануальное (ручное), педальное (ножное), инструментальное, аппаратное (вибромассаж, гидромассаж, баромассаж) Б. Сочетанные: с физиотерапией, с кинезотерапией, с психотерапией, с фармакотерапией, с хирургическими операциями	А. Регионарные: общий, частный Б. Зональные: сегментарный, точечный, микрзональный, соединительно-тканый, миофасциальный, периостальный В. Специализированные: реанимационный, урологический, гинекологический, дерматологический, офтальмологический, отоларингологический, логопедический, стоматологический, висцеральный

Механическое напряжение — мера внутренних сил, возникающих в деформируемом теле под влиянием внешних воздействий.

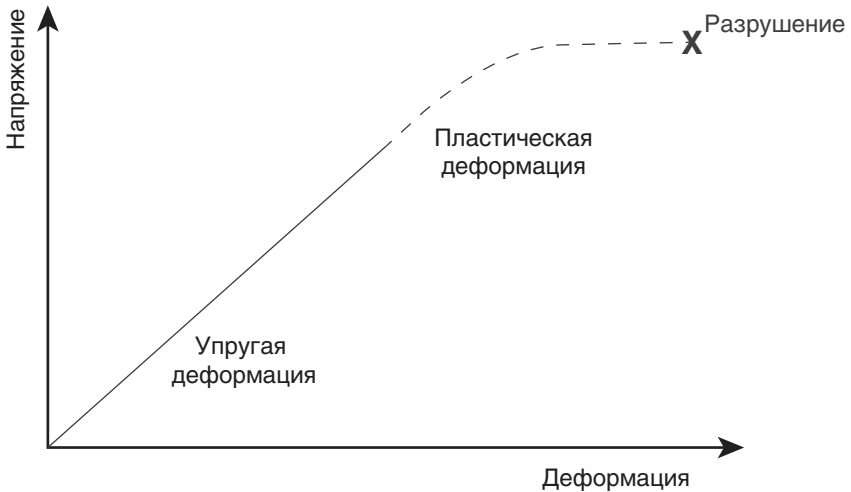
Деформация — изменение формы, размеров или объема тела.



**Схема 1.** Виды механической деформации

Упругие деформации — деформации, полностью исчезающие после прекращения действия на тело внешних сил (сжатие, растяжение и др.).

Пластические деформации — деформации, сохраняющиеся и после того, как внешние силы перестали действовать на тело (трещины отрыва, скола и др.).



**Схема 2.** Зависимость между силой приложенного усилия и деформацией

Нейтральное положение — состояние напряжения мягких тканей спокойно лежащего человека на ровной твердой поверхности.

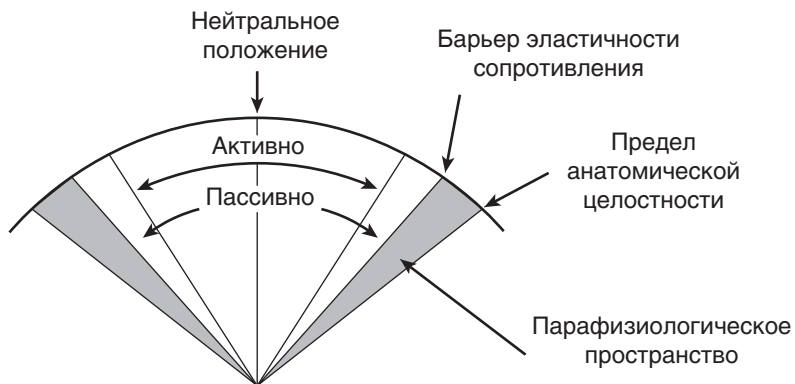
Смещение, выполняемое активно, — физиологическое смещение покровных мягких тканей в процессе выполнения самостоятельной (за счет собственной активности соответствующих мышц) двигательной деятельности.

Смещение, выполняемое пассивно, — достижение максимально возможной физиологичной подвижности покровных мягких тканей под действием внешних растягивающих сил (усилий массажиста, внешнего отягощения и др.).

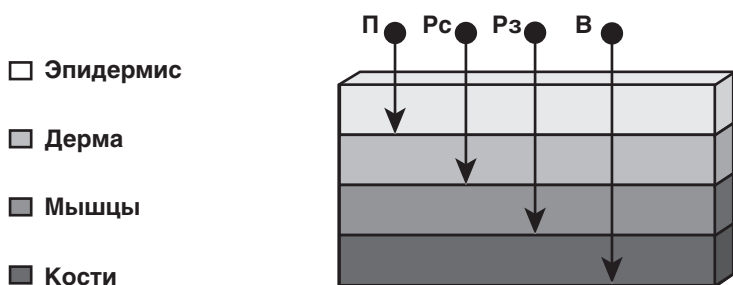
Барьер эластичности сопротивления — начальное сопротивление, которое можно преодолеть без повреждений покровных мягких тканей, являющихся границей пассивного смещения, отражает эластические свойства кожи, подкожной клетчатки, мышцы, сухожилия или любой другой ткани, содержащей эластические волокна. Достижение эластического барьера называют преднапряжением.

Парафизиологическое пространство — диапазон смещения между границей эластического барьера и анатомическим барьером, превышающий физиологический, но не являющийся патологическим, так как повреждения покровных мягких тканей визуальны не наблюдаются и не вызывают реакцию массируемого; отражает запас прочности ткани, являясь последней границей безопасности для смещения покровных мягких тканей.

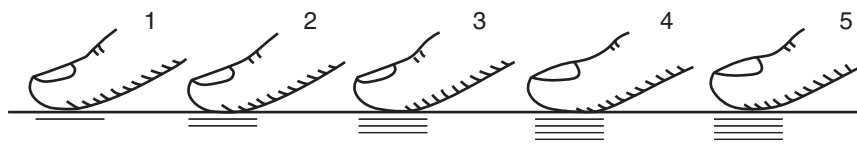
Предел анатомической целостности — второй барьер сопротивления, граница полного исчерпания возможного насильственно выполняемого смещения покровных мягких тканей за пределы преднапряжения. Попытка преодоления анатомического барьера приводит к нарушению анатомической целостности ткани.



**Схема 3.** Зоны диапазона подвижности мягких тканей (по Sandoz, 1976, в модификации)



**Схема 4.** Глубина воздействия массажных приемов: П – поглаживание; Рс – растирание; Рз – разминание; В – вибрация



**Схема 5.** Усилия, прилагаемые к массируемой поверхности: 1-й уровень (до 100 г) – приемы поглаживания; 2-й уровень (100 г – 1 кг); 3-й уровень (1–5 кг) – приемы растирания; 4-й уровень (5–15 кг) и 5-й уровень (15–20 кг) – приемы разминания; приемы вибрации, в зависимости от избранной методики, могут выполняться с усилием любого уровня (с 1-го по 5-й)

**Таблица 5.** Классификация групп массажных приемов в зависимости от механических составляющих оказываемых усилий

Основные приемы		Вспомогательные приемы		Комбинированные приемы
Поглаживание (П): в горизонтальной плоскости	Д↓ Д↑С↓	–		Поглаживание–растирание (П–Рс), поглаживание–разминание (П–Рз), растирание–разминание (Рс–Рз), растирание–вибрация (Рс–В), разминание–вибрация (Рз–В)
–	Растирание (Рс) в плоскости: горизонтальной, вертикальной		Д↓С↑	
Разминание (Рз) в плоскости: горизонтальной вертикальной	Д↑ Д↑С↓	–		
–	Вибрация (В) в плоскости: горизонтальной, вертикальной		Д↑С↑	

Примечание. Д – давление, С – смещение, ↑ – максимальное, ↓ – минимальное.



Таблица 6. Варианты массирующей поверхностей в зависимости от формы кисти массажиста

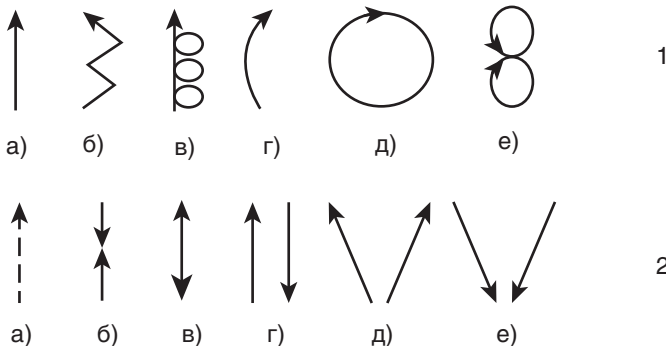
Массирующая часть тела		Массирующая рабочая поверхность			
Базовое положение без опоры кисти					
Плоскостное					
Ладонная поверхность всей кисти					
Дополнительные положения (вариации)					
Пальцы	Ладонная поверхность пальцев (в любом сочетании)	Ладонная поверхность концевых фаланг (в любом сочетании)	Боковая поверхность пальцев (в любом сочетании)	Кончики пальцев (в любом сочетании)	Край ногтя (в любом сочетании)
Ладонная поверхность кисти	Основание кисти	Область тенара	Область гипотенара	Локтевой край	Область гороховидной кости
Тыльная поверхность кисти	Тыльная поверхность фаланг пальцев (в любом сочетании)	Область тенара	Тыльная поверхность проксимальных, средних и дистальных фаланг пальцев (в любом сочетании)	Тыльная поверхность дистальных, средних межфаланговых суставов и пястно-фаланговых суставов (в любом сочетании)	Тыльная поверхность
		Область гипотенара			
Предплечье	Внутренняя поверхность	Наружная поверхность	Локтевая поверхность	Лучевая поверхность	Локтевой сустав
		Базовое положение с опорой кисти			
Обхватывающее					
Ладонная поверхность всей кисти					

Окончание табл. 6

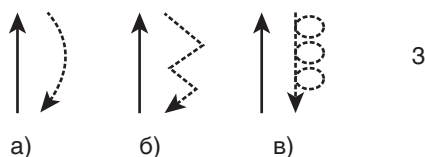
Массирующая часть тела		Массирующая рабочая поверхность			
Дополнительные положения (вариации)					
Опора на I палец	Кончики II–V пальцев	Ладонная поверхность дистальных фаланг II–V пальцев	Тыльная поверхность средних фаланг II–V пальцев	Тыльная поверхность дистальных или проксимальных межфаланговых суставов II–V пальцев	Лучевая поверхность II пальца
Опора на II–V пальцы	Кончик I пальца	Ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца	Тыльная поверхность дистальной фаланги I пальца	Основание кисти	
Опора на основание кисти	Кончики I и/или II–V пальцев	Ладонная поверхность фаланг I и/или II–V пальцев	Тыльная поверхность средних фаланг и/или дистальных межфаланговых суставов II–V пальцев		
Опора на основание кисти и I палец	Кончики II–V пальцев	Ладонная поверхность фаланг II–V пальцев	Тыльная поверхность средних фаланг и/или дистальных межфаланговых суставов II–V пальцев		
Опора на основание кисти и II–V пальцы	Кончик I пальца	Ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца	Тыльная поверхность дистальной фаланги I пальца		
Опора на лучевую поверхность II пальца	Кончик I пальца	Ладонная поверхность фаланги I пальца	Ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца	Ладонная и внутренняя боковая поверхность I пальца	
Опора на тыльную поверхность средних фаланг II–V пальцев	Кончик I пальца	Ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца	Ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца	Ладонная поверхность дистальной фаланги I пальца	

Таблица 7. Характер движения массируемой поверхности

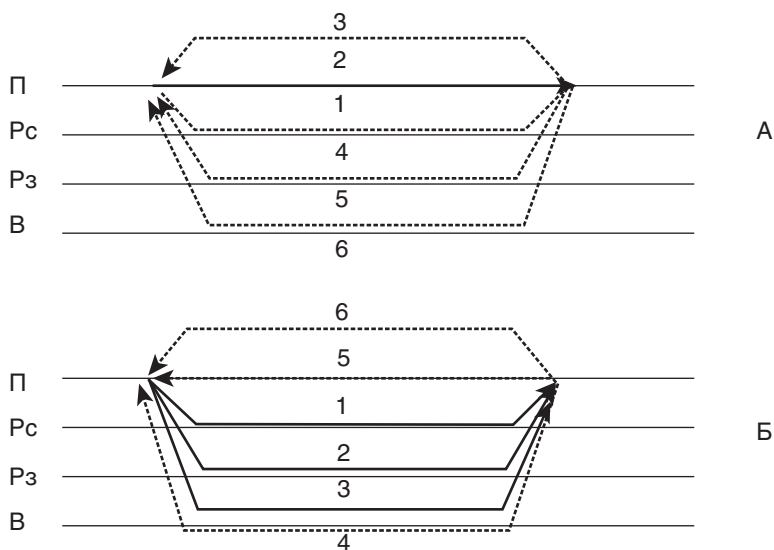
Одной массажной поверхностью	Двумя массажными поверхностями
Свободно, с отягощением	Свободно, с захватом
—	Одновременно, попеременно, поочередно
Стабильно, лабильно	Стабильно, лабильно
Продольно, поперечно	Продольно, поперечно
Прерывисто, непрерывно	Прерывисто, непрерывно
Однонаправленно, возвратно	Однонаправленно, возвратно, разнонаправленно
—	Параллельное, сходящееся, расходящееся
Прямолинейное, зигзагом, по спирали, полукружное, круговое, концентрическое	Прямолинейное, зигзагом, по спирали, полукружное, круговое, концентрическое



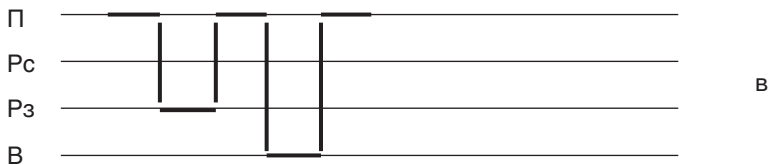
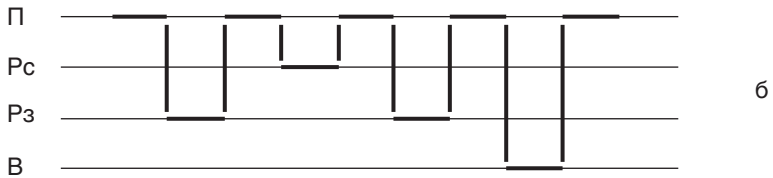
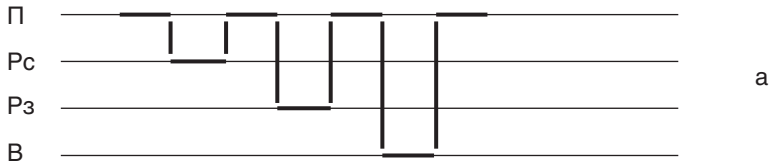
**Схема 6.** Примеры графического отображения направлений массажных движений. 1: а – прямолинейное; б – зигзагообразное; в – спиралевидное; г – полукружное (дугообразное); д – круговое; г – концентрическое. 2: а – прерывистое; б – сходящееся разнонаправленное; в – расходящееся разнонаправленное; г – параллельное разнонаправленное; д – расходящееся однонаправленное; е – сходящееся однонаправленное



**Схема 6. Окончание.** 3: а – прямолинейное продольное непрерывное с возвратным полукруглым (дугообразным) движением; б – прямолинейное продольное непрерывное с возвратным зигзагообразным движением; в – прямолинейное продольное непрерывное с возвратным спиралевидным движением



**Схема 7.** Примеры графического отображения вариантов возвратных массажных движений: П – приемы группы поглаживания; Рс – приемы группы растирания; Рз – приемы группы разминания; В – приемы группы вибрации. А: 1 – основное движение – приемы группы поглаживания; 2 – возвратное движение приемами группы поглаживания; 3 – возвратное движение над массируемой поверхностью; 4 – возвратное движение – комбинация с приемами растирания; 5 – возвратное движение – комбинация с приемами разминания; 6 – возвратное движение – комбинация с приемами вибрации. Б: 1 – основное движение – приемы группы растирания; 2 – основное движение – приемы группы разминания; 3 – основное движение – приемы группы вибрации; 4 – возвратное движение – комбинация с приемами поглаживания; 5 – возвратное движение над массируемой поверхностью; 6 – возвратное движение – комбинация с приемами вибрации



**Схема 8.** Схемы последовательности массажных приемов в классической технике массажа: П – приемы группы поглаживания; Рс – приемы группы растирания; Рз – приемы группы разминания; В – приемы группы вибрации; а – традиционная (медицинская); б – спортивная; в – для массажа области лица; г – для массажа суставов

**Таблица 8.** Характеристики дозирования массажного воздействия

<b>Массажный прием</b>	
Форма массируемой поверхности	См. табл. 6
Характер движения массируемой поверхности (траектория, усилие, ритм)	См. табл. 7
Количество повторений (туров)	1–2
	3–5
	6–8
<b>Массажная процедура</b>	
Набор массажных приемов	См. табл. 5
Сила	См. схемы 4, 5 и 8
Последовательность	См. схему 6
Темп	Быстро
	Умеренно
	Медленно
Площадь	Точка
	Зона
	Регион
	Общий
Длительность процедуры, мин	< 10
	10–30
	30–60
	> 60
<b>Массажный курс</b>	
Частота процедур (интервал между процедурами)	Ежедневно
	Через день
	Через 2 дня на 3-й
	1 раз в неделю
Длительность курса	Однократно
	< 5
	8–10
	12–14
	20–25
Интервал между курсами	2 нед (14 дней)
	4–6 нед
	3 мес
	6 мес
Количество курсов	Единичный
	2–3
	Каждые 6 мес

## Окончание табл. 8

<b>Массажный прием</b>	
Состояние массируемого	
Исходное функциональное состояние	Клинический диагноз с учетом основного и сопутствующего заболеваний и двигательный режим, на котором находится массируемый
Реактивность организма	Наследственность, конституциональные особенности, уровень физического развития и физической подготовленности, состояние основных функциональных систем организма, условия окружающей среды

**Таблица 9.** Составные элементы правила наименования массажных приемов

<b>Правило наименования массажных приемов</b>
Форма массируемой поверхности
Характер движения
Направление движения
Группа массажных приемов
Примеры
Плоскостное непрерывистое продольное поглаживание
Основанием кисти непрерывистое продольное выжимание
II–V пальцами с опорой на I палец спиралевидное непрерывистое продольное растирание
Подушечками первых пальцев обеих кистей спиралевидное непрерывистое попеременное продольное разминание
Подушечками II–V пальцев обеих кистей прерывистая попеременная стабильная ударная вибрация