

## **Совсем коротко о массаже.**

Медицинский оздоровительный **массаж** оказывает положительное влияние на здоровье человека, укрепляет иммунитет и стимулирует естественный процесс выздоровления.

Массаж Условно можно разделять на многие классификации.

Условно коротко тезисами опишем основные понятия, а также

-массаж разделяют на несколько видов и этапов или попеременно их применяют в одном сеансе;

Массаж поэтапно и попеременно включает в себя и предварительные процедуры (в ускоренном виде -малоприменимы) а также предшествующие виды массажа, переходя на следующие слои массажа.

1) Массаж Лёгкий, -поверхностный...;

-массируются верхние кожные слои;

2) Массаж Средний...;

-включает и попеременно усиливает Лёгкий, а также массируются слои мышц...;

На таких двух этапах, также возможно массировать участки висков, шеи, и даже головы, в том числе в волосяной части (снимает симптомы мигрени и др.)...;

3) Массаж Полуглубокий...;

-учитываются анатомические свойства организма общие и конкретного пациента –возможные необходимости массировать внутренние органы (печень, поджелудочная железа, желудочно-кишечная область...)

4) Массаж Глубокий...;

-массируются как и предыдущие слои, так и суставы, позвоночник, ...

5) Время сеанса массажа от 20-30 минут и более. Желательно располагать более длительным временем, а также –для более продолжительных процедур, в том числе расслабляющих, разогревающих и самого массажа.

6) Массажные столы -профессиональные и немного о плоскостях:

<http://www.massage.ru/articles/massagetable.htm>

## **Все виды массажа**

### **Лечебный массаж:**

Массаж головы (лобно-височной и заднезатылочной области);

Массаж лица (лобной, окологлазной, верхне- и нижнечелюстной области);

Массаж шейно-воротниковой зоны (задней поверхности шеи, спины до уровня 4-го позвонка, передней поверхности грудной клетки) до 2-го ребра;

Массаж верхней конечности;

Массаж верхней конечности, надплечья и области лопатки;

Массаж плечевого сустава (верхней трети плеча, области плечевого сустава и надплечья одноименной стороны);

Массаж кисти и предплечья;

Массаж области грудной клетки (области передней поверхности грудной клетки от передних границ надплечья до реберных дуг и области спины от 7-го шейного до 1-го поясничного позвонка);

Массаж спины (от 8-го шейного до 1-го поясничного позвонка и от левой до правой средней подмышечной линии);

Массаж пояснично-крестцовой области (от 1-го поясничного позвонка до нижних ягодичных складок);

Массаж спины и поясницы (от 7-го шейного позвонка до основания крестца и от левой до правой средней подмышечной линии);

Массаж шейно-грудного отдела позвоночника (области задней поверхности шеи и области

[http://www.nn.ru/user.php?user\\_id=6676&page=blog](http://www.nn.ru/user.php?user_id=6676&page=blog)

спины до 1-го поясничного позвонка отлевой до правой средней подмышечной линии);  
Массаж нижней конечности;  
Массаж нижней конечности и поясницы (области стопы, голени, бедра, ягодичной и пояснично-крестцовой области);  
Массаж тазобедренного сустава и ягодичной области (одноименной стороны);  
Массаж коленного сустава и ягодичной области (одноименной стороны);  
Массаж коленного сустава (верхней трети голени, области коленного сустава и нижней трети бедра);  
Массаж голеностопного сустава (стопа, области голеностопного сустава и нижней трети голени).

**Массаж релаксирующий:**

Массаж шейно-воротниковой зоны;  
Массаж головы;  
Массаж спины;  
Массаж спины и шейно-воротниковой зоны;  
Общий массаж тела;  
Массаж лица.

**Массаж тонизирующий:**

Массаж нижних конечностей;  
Массаж верхних конечностей;  
Массаж спины и шейно-воротниковой зоны.

**Массаж баночный антицеллюлитный:**

Массаж верхних конечностей;  
Массаж нижних конечностей;  
Массаж живота;  
Массаж бедра, ягодицы, голени;  
Массаж спины.

[Сколиоз.](#)

**Сколиозы** характеризуются искривлением вправо и влево со скручиванием позвоночника вокруг вертикальной оси. Задачи **массажа при сколиозе**:  
повысить общий тонус организма  
нормализовать сердечно-сосудистую и дыхательную системы  
формировать правильную осанку  
укреплять мышцы спины  
Время сеанса [массажа при сколиозе](#) – от 20-30 минут и более.