

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

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.