

Заказать массажер ВМ-50-01 Микро-В
можно на сайте <https://medik-dom.ru>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ
АППАРАТА ДЛЯ ВАКУУМНОГО МАССАЖА
ВМ-50-01 -«МИКРО-В»**

Переносной физиотерапевтический аппарат для вакуумного массажа ВМ-50-01-«Микро-В» предназначен для проведения гигиенического массажа в домашних условиях и специалистами по массажу.

Используйте для массажа большую или малую насадку в зависимости от того, какую часть тела Вы массируете. Насадки с отверстиями сбоку позволяют быстро изменять разрежение в ней, для чего пользователь закрывает или открывает отверстие пальцем.

Прежде чем Вы решите использовать аппарат в домашних условиях, проконсультируйтесь у своего лечащего врача. Противопоказания к применению вакуумного массажа те же, что и для других видов массажа.

Введение

Из всех лечебно-профилактических средств трудно найти такое, которое имело бы более широкое применение, чем массаж. В медицинской практике он широко применяется в комплексе с другими средствами лечения. Им пользуются спортсмены и артисты, космонавты и простые люди, желающие быть здоровыми и работоспособными.

В задачу гигиенического массажа входит оздоровление организма и предупреждение развития заболеваний.

Общие понятия

Массаж – это комплекс научно-обоснованных и практически проверенных приемов механического воздействия на организм человека с целью развития, укрепления и восстановления его функций.

При массаже воздействию подвергаются в первую очередь многочисленные и разнообразные нервные окончания, заложенные в коже, сухожилиях, связках, мышцах, сосудах и внутренних органах. Под влиянием массажа в тканях активизируются высокоактивные вещества. Находясь в коже в связанном, неактивном состоянии, они под влиянием массажа переходят в свободное состояние, всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Массаж оказывает еще и непосредственное механическое воздействие на ткани, в частности на передвижение всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости), на растяжение и смещение тканей и т.д. Механический фактор способствует усилению обменных процессов и кожного дыхания, устранению застойных явлений и повышению температуры массируемого участка тела.

Вакуумный массаж способствует поверхностному и глубокому массажированию тканей. Такой вид массажа усиленно расширяет или суживает кровеносные и лимфатические сосуды, открывает спавшиеся и нефункционирующие капилляры и тем самым

активизирует кровообращение и питание тканей, увеличивает выход токсических продуктов с секретом потовых желез на поверхность кожи.

По исполнению массаж можно подразделить на 2 группы: ручной и аппаратный. Применение ручных видов массажа в сочетании с аппаратным создает многочисленные варианты комбинированного массажа.

Попытки заменить руки массажиста аппаратом делались уже очень давно, так как аппарат облегчает труд массажиста, увеличивает пропускную способность массажных кабинетов, применим в домашних условиях и т.д. Учитывая все преимущества аппаратного массажа, следует указать, что любой аппарат не может полностью заменить сознательно управляемую руку человека, которая определяет состояние тканей, воспринимает тончайшие их ответные реакции.

Используя предлагаемый аппарат для вакуумного массажа, опытные массажисты найдут применение ему в своей практике, а в домашних условиях он поможет тем, кто старается сохранить здоровье и высокую работоспособность на долгие годы.

По виду применения массаж может быть общим, т.е. распространяться на все тело, и местным, при котором массируется та или иная область тела.

Все виды массажа могут быть выполнены массажистом и на самом себе, т.е. в виде самомассажа.

По назначению массаж подразделяется на следующие виды: лечебный, гигиенический, косметический, спортивный, рефлекторный и восточный.

В настоящей методике остановимся только на проведении гигиенического массажа отдельных частей тела с помощью аппарата.

В лечебных целях в домашних условиях аппаратом можно будет пользоваться после консультации со специалистом.

Показания

1. Общий массаж
2. Спортивный массаж
3. Заболевания органов дыхания (бронхит, плеврит, воспаление легких)
4. Остеохондроз
5. Радикулит
6. Невралгия
7. Миозит

8. Жировые отложения
9. Косметический массаж
10. Атония кишечника

Противопоказания

1. Острые респираторные заболевания (грипп, ОРЗ и др.) при температуре выше 37,5 °С.
2. Тромбофлебит
3. Доброкачественные и злокачественные новообразования
4. Воспалительные процессы на коже
5. Гематомы
6. Лимфостаз
7. Острая травма опорно-двигательного аппарата
8. Болезни крови
9. Активная форма туберкулеза

Методика и техника приемов общего массажа с помощью аппарата основана на следующих основных правилах.

1. Все массажные приемы следует выполнять по ходу кровеносных сосудов и лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (рисунки 1,2).
2. Лимфатические узлы массировать нельзя.
3. Родинки, папиломы, фурункулы массировать нельзя.
4. Положение массируемого должно исключать напряжение массируемых частей и позволять максимально расслабить тело.
5. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
6. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм и темп движений.

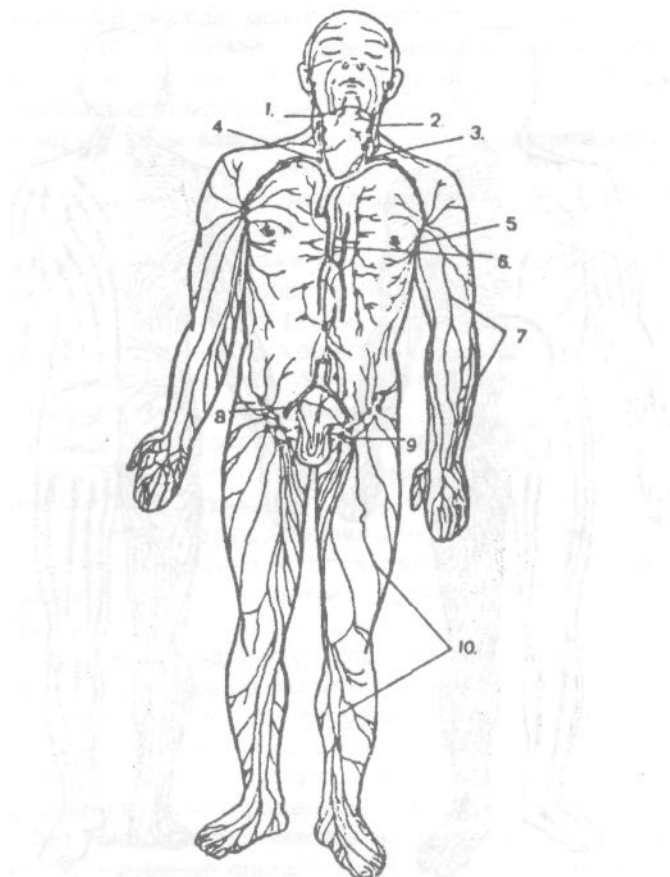


Рисунок 1. Лимфатические сосуды, узлы

1. подчелюстные лимфатические узлы;
2. шейные лимфатические узлы;
3. левый венозный узел;
4. правый венозный узел;
5. подмышечные лимфатические узлы;
6. грудной лимфатический проток;
7. лимфатические сосуды предплечья и плеча;
8. подвздошные лимфатические узлы;
9. паховые лимфатические узлы;
10. лимфатические сосуды голени и бедра

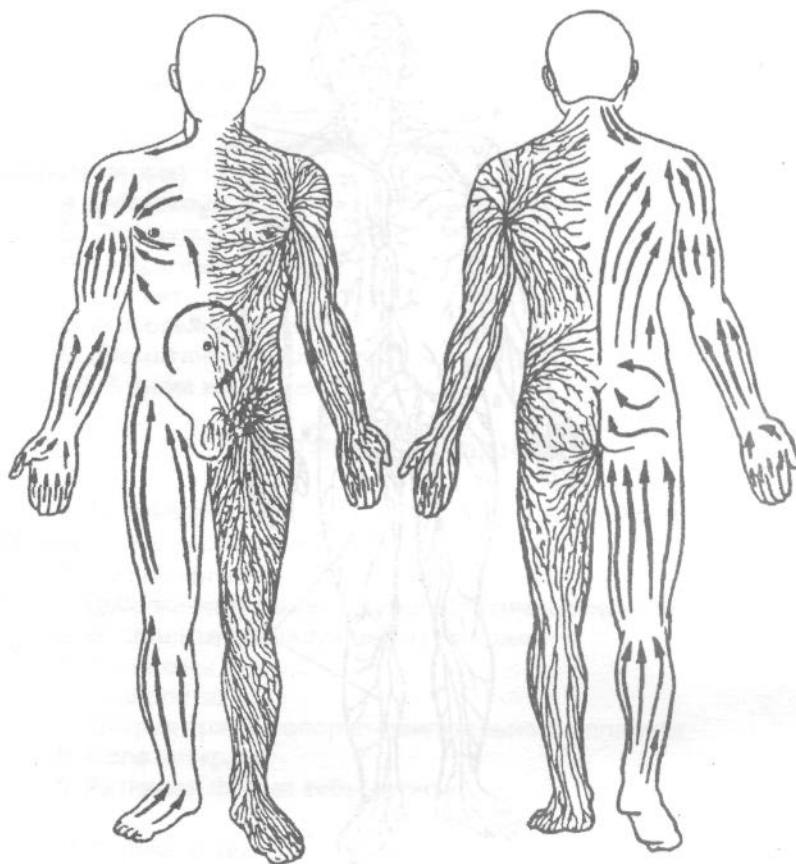


Рисунок 2. Поверхностные лимфатические сосуды, направления оттока крови, лимфы и массажных движений

Вакуумный массаж можно проводить в различных позах: лежа, сидя, стоя; главное, чтобы массируемый находился в удобном для него положении, а мышцы и суставы массируемой части тела были оптимально расслаблены.

Перед началом вакуумного массажа проведите легкое поглаживание ладонями той области, которую Вы собираетесь массировать, втирая в нее небольшое количество массажной смазки (масло, вазелин, крем).

При вакуумном массаже усиливается приток крови к массируемой области за счет расширения артериол и капилляров, повышается на 2-3 градуса Цельсия температура кожи, увеличивается количество поступающего к тканям кислорода и улучшаются обменные процессы. Улучшается венозный отток крови и удаляются продукты метаболизма.

При вакуумном массаже применяется два метода:

1) **Лабильный метод (скользящий)** – насадка постепенно передвигается (без отрыва от кожи массируемого участка) от периферии к центру (от поясничного отдела к плечу, от голеностопного сустава к коленному, от локтевого к плечевому и т.д.)

Рекомендуемое разрежение в насадке при таком методе 10-20кПа.

Лабильный метод вакуумного массажа применяют на тех областях

тела, где хорошо развит подкожный слой.

Движение при массаже осуществляется по ходу лимфатических и кровеносных сосудов прямолинейно. Таким образом вакуум-массаж способствует оттоку лимфы и крови.

В течение всей процедуры насадка должна двигаться плавно, без рывков и без нажима на ткани. Массаж не должен вызывать болезненные ощущения. В противном случае следует снизить величину разрежения в насадке.

Заканчивая вакуум-массаж, необходимо снизить разрежение в насадке до минимума.

2) Стабильный метод (неподвижный) – насадка располагается на одном месте в течение 1-2 мин.

Рекомендуемое разрежение в насадке при таком методе 15-30кПа.

Оптимальным временем воздействия на одну область является 3 мин, но не более 5 мин.

В начале курса проведения массажа с помощью аппарата продолжительность должна быть 8-10 мин, затем продолжительность увеличивается до 15-20 мин. Вакуумный массаж длительностью более 20 мин вызывает чувство утомления.

Стабильный метод подразумевает возможность осуществления точечного массажа.

Вакуумный массаж следует проводить не более 2-3 раз в неделю желательно во второй половине дня. Количество процедур определяется индивидуально в зависимости от их переносимости, характера заболевания, возраста – обычно 10-15 процедур. Перерывы между курсами должны быть 2-3 месяца.

Смазывающие средства

При проведении массажа необходимо использовать небольшое количество любого смазывающего средства (вазелин, оливковое, косточковые масла и пр.).

При проведении вакуумного массажа с помощью аппарата не следует применять тальк из-за возможного выхода компрессора из строя.

Методика массажа отдельных областей тела (Массаж спины и поясничной области)

Продолжается 4-10 мин (по 2-5 мин с каждой стороны). Положение массируемого – лежа на животе, руки вдоль туловища и слегка согнуты в локтевых суставах.

Положение массажиста – стоя около тазобедренного сустава, лучше всего слева от массируемого. Аппарат расположите рядом с массируемым.

Направление движения – в соответствии с рисунком 2.

Массаж бедра (задняя поверхность)

Продолжает 4 мин (8 мин на оба бедра). Положение массируемого – лежа на животе, бедра отведены друг от друга на 45 градусов.

Положение массажиста – стоя около голени массируемого.

Направление движения – в соответствии с рисунком 3.

Перед началом массажа проведите ладонями поглаживание всей задней поверхности по линиям, показанным на рисунке 3, после чего приступайте к массажу области бедра с помощью аппарата.

Массирование выполняется от подколенной впадины до ягодичной складки, а затем наружная поверхность бедра и внутренняя, не доходя 4-5 см до ягодичной складки.

Массаж бедра (передняя поверхность)

Продолжается 3 мин (6 мин на оба бедра)

Положение массируемого: 1) лежа на спине, руки вдоль туловища, под коленными суставами – валик; 2) нога слегка согнута в коленном суставе, отведена и приподнята.

Положение массажиста – стоя около голени массируемого.

Движения начинаются от коленного сустава в направлении к паховым лимфатическим узлам.

Направление движения – в соответствии с рисунком 4.

Массаж голени

Продолжительность – 3 мин (6 мин на обе голени).

Положение массируемого – такое же, как при массаже бедра.

Положение массажиста – стоя около голеностопного сустава массируемого.

Одна рука массажиста фиксирует стопу и сгибает ногу в коленном суставе, т.е. Придает голени такое положение, при котором ее мышцы наиболее расслаблены, а другой производится массаж.

Направление движения – в соответствии с рисунком 4.

Массаж груди

Продолжается 2-3 мин.

Положение массируемого: 1) лежа на спине, руки вдоль туловища; 2) сидя на стуле.

Положение массажиста: 1) стоя около тазобедренного сустава массируемого; 2) стоя перед массируемым.

Направления движения – в соответствии с рисунком 5.

Сосок массировать нельзя!

У женщин область грудных желез не массируется!

Массаж плечевого сустава и плеча

Продолжается 3 мин (6 мин оба).

Положение массируемого: 1) лежа на спине, руки вдоль туловища; 2) сидя, предплечье лежит на столике или бедре массажиста.

Положение массажиста: 1) стоя, сбоку со стороны массируемой руки; 2) сидя перед массируемым.

Направления движения – в соответствии с рисунком 6.

Массаж этой области начинается вокруг сустава. Движения – вверх по направлению к шее.

Массаж предплечья и локтевого сустава

Продолжается 2 мин (4 мин на оба).

Положение массируемого: 1) лежа на спине, рука согнута в локтевом суставе под 110 градусов; 2) сидя, рука – на массажном столике.

Положение массажиста: 1) стоя, как при массаже плеча; 2) сидя перед массируемым.

Массажист при массаже фиксирует свободной рукой кисть массируемого.

Направления движения 2 в соответствии с рисунком 6.

Массаж живота

Массаж живота разрешается проводить только опытному массажисту по назначению лечащего врача.

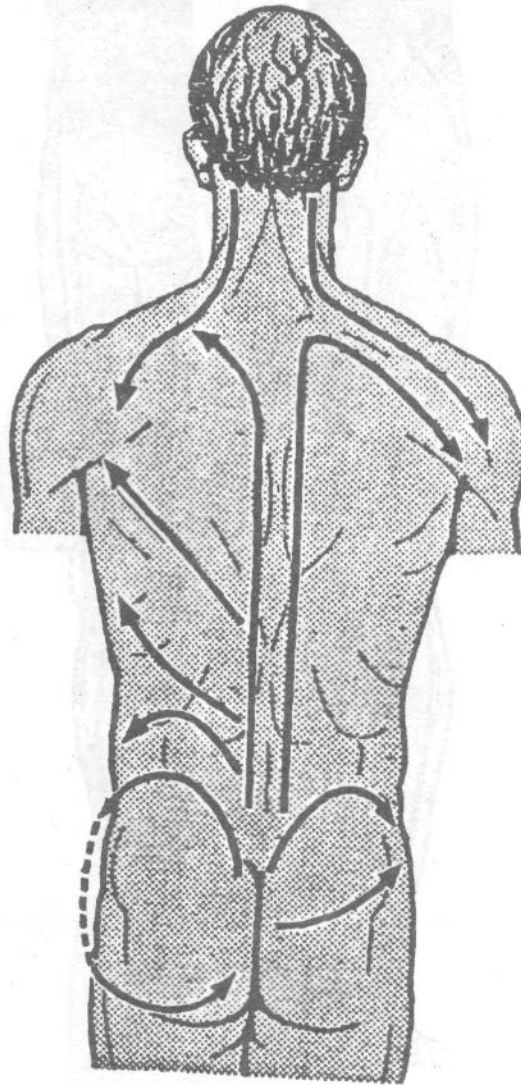


Рисунок 3. *Направление массажных движений на спине, шее и ягодичной области*

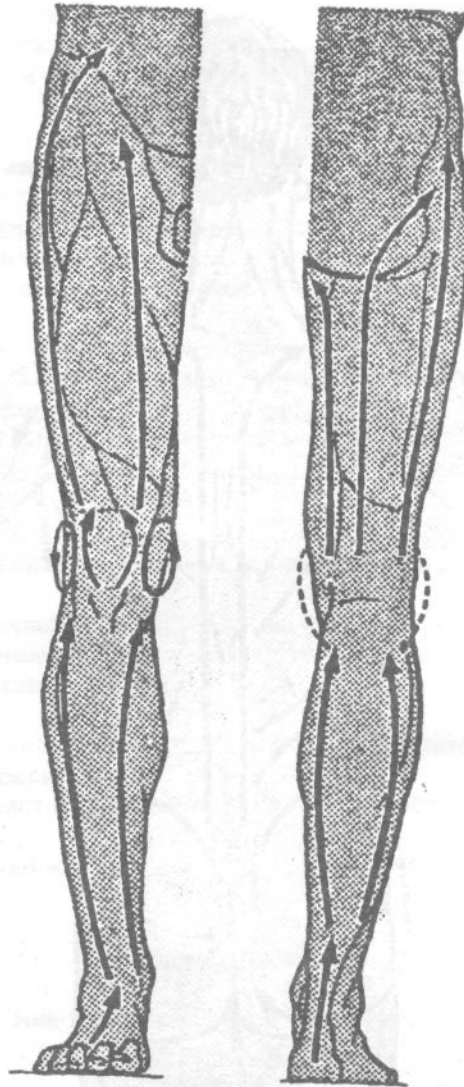


Рисунок 4. *Направление массажных движений на нижних конечностях*

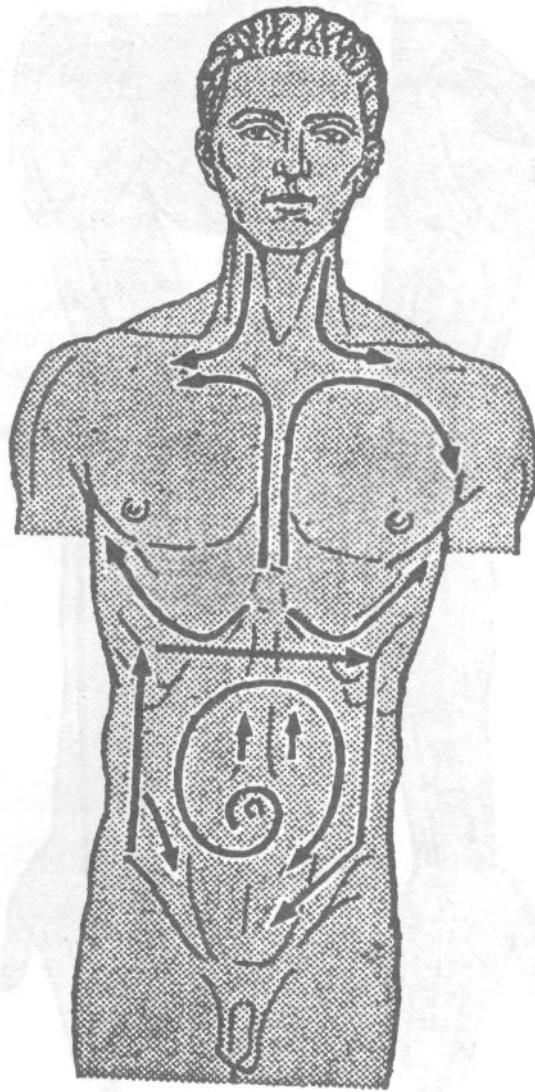


Рисунок 5. *Направление массажных движений на груди и животе*

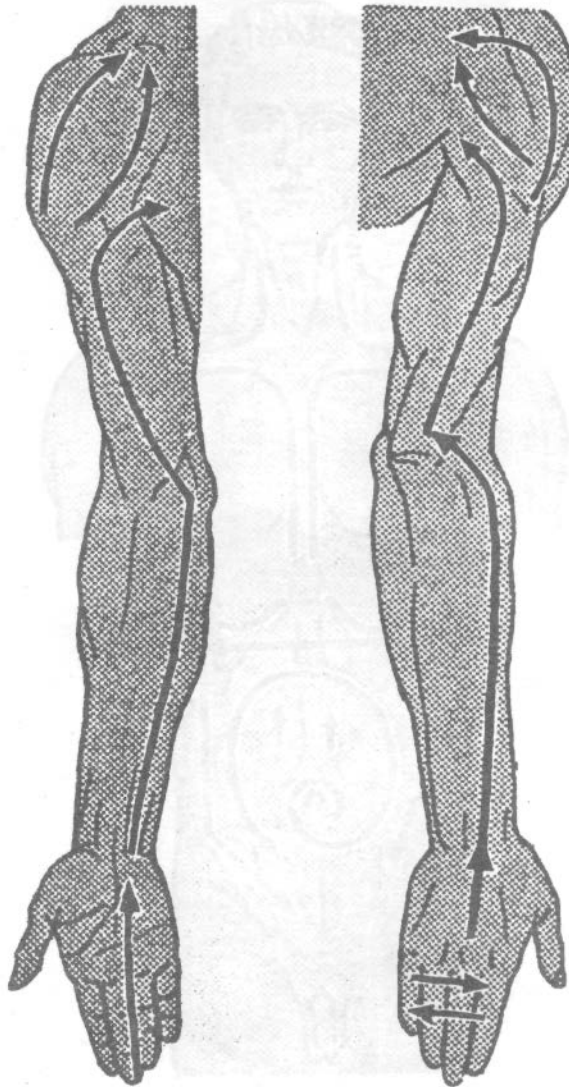


Рисунок 6. *Направление массажных движений на верхних конечностях*

Литература

1. А.М.Тюрин, В.И.Васичкин. Техника массажа. Л., Медицина, 1986.
2. В.И.Дубровский. Поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М., Физкультура и спорт, 1988.
3. Ю.А.Исаев. Сегментарно-рефлекторный и точечный массаж в клинической практике. Киев, Здоровье, 1993.
4. Е.С.Вельховер, В.Г.Никифоров. Основы клинической рефлексологии. М., 1984 г.
5. Логинова Л.Н. Большая энциклопедия массажа. М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 1999.
6. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. М.: , 2001.
7. Рисунки к методике взяты из [2].