

## Медицинские услуги (медицинский массаж)

Медицинские услуги в рамках оказания медицинского массажа оказываются государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного» (далее Учреждение) с целью лечения, оздоровления и профилактики различных заболеваний.

Услуги оказываются:

- физическим и юридическим лицам (далее – Заказчик/Пациент);
- в соответствии с лицензией на осуществление медицинской деятельности №Л041-01125-54/00666395 от 27.07.2023, выданной Министерством здравоохранения Новосибирской области;
- по адресу: 630123, г. Новосибирск, ул. Георгия Колонды, зд.5;
- на основании договора заключенного между Учреждением и Заказчиком/Пациентом;
- массажистом - штатным работником Учреждения, на основании приказа утвержденного директором Учреждения, либо привлеченный специалист, заключивший договор гражданско-правового характера с Учреждением;
- пациенту – получателю платных медицинских услуг.

Массаж считается чрезвычайно эффективным способом лечения болезней и их профилактики, адаптируя органы и ткани к всевозможным нагрузкам и влиянию окружающей среды, усиливает обменные процессы (способствует выведению шлаков из организма и расщеплению жиров). Основные приемы массажа широко используются в медицине, спорте и в повседневной жизни.

В зависимости от того, в каком физическом состоянии находится пациент и от степени его общего состояния, массажистом подбирается интенсивность приемов, локализацию проблемных мест. Массажистом выявляются болезненные зоны, уплотнения, узелки в тканях.

Процедура массажа состоит из трех основных частей:

- **Подготовительная часть** включает в себя: растирание, поглаживание и разминание основной группы мышц;
- **Основная часть** составляет специальные приемы сегментарного массажа;
- **Заключительная часть** включает в себя приемы поглаживания, растягивания и встряхивания мышц.

В некоторых случаях могут быть болевые ощущения и небольшие гематомы, массажист предупреждает пациента до начала процедуры.

Медицинский массаж может выполняться как всего тела, так и зонально (Спины, Ног, Голеней и бедер, Стоп, Рук, Шейно-воротниковой зоны), так же выполняется массаж с добавлением меда (массаж Спины (медовый) и Лимфодренажный массаж. Массаж желательно выполнять курсами из 10-15 сеансов, позволяющих в полной мере получить эффект от процедуры.

### 1. Медицинский массаж. Общий массаж тела

Общий массаж тела представляет собой проработку всех частей тела с практически одинаковой продолжительностью, если на то нет каких-либо противопоказаний.

Основной целью общего массажа является интенсивное воздействие на мышечный каркас, что достигается с помощью поочередного сокращения и расслабления мышц. Одновременно с этим воздействию подвергаются кожа, органы, кровотоки и лимфоток, капилляры, сосуды. Вот почему при правильно исполненной технике массаж способен изменить работу органов и систем организма.

Выполнение общего медицинского массажа всегда начинается с диагностики тела пациента, которая выполняется легкими поглаживающими и разминающими движениями. Это необходимо для того, чтобы грамотно составить схему воздействия на те или иные участки тела, в зависимости

от рефлексов мышечного корсета, локализации и степени болевых синдромов или воспалений, состояния суставов, кожи и жировой ткани. Обычно диагностика занимает не больше 10 минут.

После этого делается массаж ног – сначала разминаются стопы потом голень, бедра, массажист разминает каждую ногу в отдельности, все время совершая движения по лимфотоку, чтобы активизировать отток лимфы и улучшить ее циркуляцию, затем массажист воздействует на ягодицы, делается массаж спины, далее разминаются шея и руки. Силовое воздействие заканчивается приятными поглаживающими движениями, после чего пациент переворачивается на спину.

Массаж передней части тела начинается с ног - разминаются голень, бедра. Каждая нога, массируется отдельно. Затем воздействию подвергаются грудная клетка, включая бока и подмышечные впадины, руки – от плечей до кончиков пальцев.

Во время сеанса пациент лежит на специальном массажном столе. Сначала – лицом вниз (в специальное углубление), руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, голеностопные суставы находятся на валике (при наличии). Затем – на спине, расположив руки так же по бокам.

Продолжительность одного сеанса составляет 1 час (60 минут).

## **2. Медицинский массаж отдельных зон**

### **Спины**

Массаж спины – уникальный метод комплексной терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата, при котором производится воздействие на область позвоночника и расположенных рядом мышц.

Массаж спины состоит из трех частей:

- область шеи (7 шейных позвонков) — подвижная, но уязвимая зона и самая чувствительная;
- зона спины (12 позвонков, которые «держат» ребра) — область сердца, легких; реагирует на напряжение от труда и стресс;
- поясничная зона (5 позвонков) — живот, таз (области, откуда идет напряжение от ног).

Массаж начинается с поглаживания. Затем выполняется цепь скользящих надавливаний с чередованием положения рук. После чего вводятся техники: расчесывание, разминка, перебор, натягивание. Надо придерживаться конкретного ритма, прилагать усилия и просто массажировать, повторяя и комбинируя движения.

Человек лежит на животе. Его руки вытянуты и лежат вдоль тела, слегка согнуты в локтях. Если трудно выполнять массаж на животе, человек может повернуться на бок.

Продолжительность одного сеанса составляет 30 минут.

### **Ног**

Лечебный массаж помогает расслабить ноги и стопы после тяжелого дня, предотвращает застой крови в сосудах и образование отеков. Регулярные манипуляции с ногами будут способствовать общему и местному оздоровлению в нижних конечностях, поскольку от их здоровья будет зависеть состояние поясничного и крестцового отделов позвоночника.

Выделяют три зоны, на которые делятся конечности:

- зона бедра, которая начинается от тазобедренного сустава и проходит до самого колена;
- зона голени, начинающаяся от колена и проходящая до области лодыжек;
- зона стопы, которая проходит от лодыжек и до пальцев ног.

Шаги проведения массажа нижних конечностей:

1. Пациент находится в положении лежа на животе или на спине соответственно.
2. Массаж начинается с легких поглаживающих движений, которые снижают мышечное напряжение и совершаются снизу-вверх.

3. Затем производятся ладонные растирания, которые постепенно усиливаются и становятся более интенсивными и глубокими.

4. Ладонное растирание сменяется разминанием, при котором кожа захватывается вместе с прилежащими мышцами.

5. Далее применяются обхватывающие выжимания, толчки основанием ладони и скручивания.

6. Процедуры применяются ко всем частям тела, а зона стоп разминается круговыми движениями по спирали.

7. Разминания и скручивания чередуются вибрационными приемами, начиная с постукивания ребром ладони и заканчивая низкоамплитудными колебаниями.

8. Сеанс заканчивается легкими поглаживаниями, начиная от пальцев ног и двигаясь вверх к бедрам.

Продолжительность одного сеанса составляет 30 минут.

### **Голени и бедер**

Лечебный массаж помогает предотвращает застой крови в сосудах и образование отеков. Регулярные манипуляции будут способствовать общему и местному оздоровлению в нижних конечностях, поскольку от их здоровья будет зависеть состояние поясничного и крестцового отделов позвоночника.

Выделяют две зоны:

- зона бедра, которая начинается от тазобедренного сустава и проходит до самого колена;
- зона голени, начинающаяся от колена и проходящая до области лодыжек.

Шаги проведения массажа:

- Пациент находится в положении лежа на животе или на спине соответственно
- Массаж начинается с легких поглаживающих движений, которые снижают мышечное напряжение и совершаются снизу-вверх.
- Затем производятся ладонные растирания, которые постепенно усиливаются и становятся более интенсивными и глубокими.
- Ладонное растирание сменяется разминанием, при котором кожа захватывается вместе с прилежащими мышцами.
- Далее применяются обхватывающие выжимания, толчки основанием ладони и скручивания.
- Разминания и скручивания чередуются вибрационными приемами, начиная с постукивания ребром ладони и заканчивая низкоамплитудными колебаниями.
- Сеанс заканчивается легкими поглаживаниями

Продолжительность одного сеанса составляет 30 минут.

### **Рук**

**Массаж рук** включает в себя массаж пальцев, кистей, ладоней, предплечий, плеч.

- Пальцы. Первый этап массажа. Массаж носит расслабляющий эффект. Кисть укладывается на валик, мышцы полностью расслабляются. В конце сеанса массажист отводит и сводит пальцы.

- Кисть и ладонь. После разминание пальцев специалист массирует ладонь, затем кисть. Так же использует валик под рукой и технику сведение/отведение пальцев.

- Предплечье, плечи. Завершающий этап. Проработка осуществляется обхватывающим поглаживанием, встряхиванием.

Продолжительность одного сеанса составляет 20 минут.

### **Шейно-воротниковой зоны**

Шейно-воротниковая зона (ШВЗ) включает верхний отдел позвоночника, мышцы шеи и надплечий. Данная область подвергается статическим нагрузкам. Неактивный образ жизни способствует тому, что в ней возникают спазмы и защемления, застойные явления, что провоцирует недостаточность кровообращения в головном мозге и вызывает дефицит кислорода. В результате

подобные негативные факторы в этой области приводят не только к мышечным, но и к головным болям, а также к головокружению, недомоганию, ухудшению координации, тошноте, повышению утомляемости.

Этапы массажа:

- На начальном этапе производится подготовка зоны к основному воздействию, для этого применяются приемы поглаживания и скольжения. Движения идут от центра к периферии с большой амплитудой. На этом шаге происходит разогрев кожных покровов, расслабление мышц и ускорение кровотока.

- Основной этап. Идет глубокая проработка мышц шеи и воротниковой зоны, устраняются зажимы и блоки, разбиваются солевые отложения, происходит ускорение вывода токсинов.

- Завершающий этап. Целью этого этапа является возвращение пациента в приятное расслабленное состояние после интенсивного воздействия. Вновь проводятся приемы поглаживания и скольжения.

Продолжительность одного сеанса составляет 15 минут.

### **Стопы**

Стопы являются основной опорной зоной человеческого тела. В связи с анатомическими особенностями и функцией прямохождения, данная область ежедневно подвергается серьезным нагрузкам. Длительное пребывание «на ногах» в сочетании с гиподинамией неблагоприятно влияют на кровообращение в области стопы. Отсюда высокий риск заболеваний мелких суставов и нарушений в работе связочного аппарата. Дегенеративные изменения проявляются болями и способны существенно снижать качество жизни пациента. Лечебный массаж способствует улучшению трофики тканей, восстановлению функций суставов и мягких тканей конечностей.

Этапы массажа:

- Процесс начинается с легких поглаживающих движений, затем давление усиливается, чтобы разогреть верхний слой мышц.

- На основном этапе идет глубокая проработка и уделяется внимание каждому участку стопы в том числе делается массаж пальцев, начиная от кончиков к основанию.

- На завершающем этапе делаются легкие скручивания стопы в разные стороны и поглаживанием по всей длине стопы.

Продолжительность одного сеанса составляет 15 минут.

### **3. Медицинский массаж (медовый): Спины**

Массаж спины с медом – это эффективная процедура, применяемая при невралгии, восстановление после простудных и других заболеваниях. Благодаря лечебным свойствам меда массаж оказывает оздоровительное воздействие на мышечные ткани человека, так же медовый массаж помогает снять стресс, усталость, болевые ощущения в спине, чистит поры, улучшает кожу.

Натуральный мёд наносится на поверхность ладоней рук и посредством похлопывающих движений переносится на зону спины пациента.

После полной переноски мёда на тело, массажист «приклеивает» свои ладони к телу и затем резко их отрывает от него. Во время медового массажа похлопывающие движения усиливаются и становятся более резкими. Руки к телу пациента прижимаются плотнее, а посему и отрываются они более резко. Мёд впитывается в верхний слой кожи, а на её поверхности остаётся лишь его тонкий слой.

Вдавливание мёда и его вакуумный выход – два основных движения, из которых состоит техника данного вида массажа.

Медовый массаж основан на воздействии лечебных биологически активных веществ, содержащихся в меде, он благотворно влияет на кожу человека и на общее состояние организма.

Продолжительность одного сеанса составляет 30 минут.

#### **4. Медицинский массаж (Лимфодренажный)**

Лимфатическая система отвечает за сбалансированный жидкостный баланс как в крови, так и во всех органах. Именно лимфа «транспортирует» все жизненно важные вещества в теле: воду, аминокислоты, минералы, продукты метаболизма. Массаж позволяет нормализовать и даже ускорить лимфоток. Главная особенность состоит в том, что массажист не разминает мышцы, не воздействует на весь выбранный участок тела, а выполняет массажные движения строго вдоль линий лимфотока, активизируя движение жидкости в организме. Для облегчения скольжения массажист применяет специальные масла или масляные смеси. Техника ручного лимфодренажного массажа требует размеренного, точного и осторожного воздействия на определённые зоны человеческого тела. В результате заметны комплексные позитивные изменения во внешности и самочувствии: отёки становятся меньше, уходит целлюлит, появляется больше энергии и даже улучшается настроение.

Продолжительность одного сеанса составляет 30 минут.

#### **Противопоказания**

Методика, длительность и количество сеансов для каждого пациента подбирается индивидуально. Нельзя использовать лечебный массаж при тяжелом состоянии больного, воспалительных процессах, обострении хронических болезней. Массаж мышц, бедер, живота, поясницы нельзя делать при беременности, менструации, грыже. Кроме того, противопоказаниями проведения процедуры является:

- лихорадочные состояния;
- болезни крови;
- кровотечение;
- варикозное расширение вен;
- кожные болезни;
- гнойные процессы;
- атеросклероз периферических сосудов;
- повреждение кожных покровов,
- тромбоз;
- заболевание почек;
- ангиит.