**Самомассаж**

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод, поскольку не всегда можно воспользоваться услугами массажиста. Самомассаж можно проводить в домашних и производственных условиях, при различных дискомфортных состояниях, в зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Гигиенический самомассаж выполняется утром (после утренней зарядки или сна), а также вечером (после вечерней прогулки, перед сном). Можно проводить самомассаж в ванне или под душем, при температуре 36–38 градусов. Такое сочетание позволяет быстрее восстановить силы после утомительной работы, физической нагрузки, способствует усилению обменных процессов, нормализации сна, настроения. В ванне самомассаж иногда проводят с помощью различных скребков, щеток, мочалок, массируя все тело. Такой вид самомассажа лучше проводить в первой половине дня, а не перед сном, так как эта процедура тонизирует организм. Самомассаж можно выполнять и в условиях бани – в русской или финской, где массируют с помощью веников, мочалок, щеток, скребков или проводят массаж в предбаннике, при достаточно хорошем освещении и воздухообмене.

Необходимо отметить, что самомассаж нужно проводить после консультации с врачом, так как неправильно примененный массаж может принести вред. Индивидуальную методику надо строить по клинико-физиологическому принципу, а не по анатомо-топографическому, то есть не проводить приемы глубоко и сильно, даже если у вас хорошие физические данные.

Самомассаж имеет свои отрицательные стороны. Происходит значительная затрата мышечной энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце. Поэтому при некоторых заболеваниях вообще не разрешается проводить самомассаж ( например: 3-я стадия гипертонической болезни, сердечно-сосудистая недостаточность, печеночная и почечная недостаточность). Невозможно производить манипуляции на отдельных недоступных областях тела, что значительно сужает рефлекторное поле. Например: межлопаточная область, массаж которой показан при заболеваниях сердца, желудка. Негативно действует неумелое применение основных приемов массажа, неправильное направление движений и другие нарушения техники. Отмечается худшее расслабление мышц, иногда их неизбежное напряжение. Но есть и преимущества - возможность применения самомассажа в любых условиях, возможность выбора удобной позы и наиболее эффективных манипуляций на данной области, а главное – возможность дозировать силу воздействия, исходя из самочувствия, возможность проводить его в удобное время, сочетая с другими процедурами – бальнеологическими, физиотерапевтическими, применением аппликаторов и с природными факторами.

**Правила проведения самомассажа**

1. Массажные движения не должны вызывать болезненных, неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, однако массаж следует производить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

2. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава – с бедра), а только потом переходить непосредственно к массажу очага поражения.

3. Продолжительность самомассажа зависит от задач – от 3 до 25 мин., что решается в каждом конкретном случае индивидуально.

4. Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т. е. принять так называемое среднее физическое положение, когда все суставы конечностей согнуты под определенным утлом 









Данную позу следует сохранять до конца сеанса, что особенно важно при самомассаже нижних конечностей.

Область живота лучше массировать в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. При повреждениях кожи (ссадины, царапины, высыпания, порезы) необходимо обработать их перед процедурой или заклеить лейкопластырем. При самомассаже следует обходить поврежденные участки. При наличии густого волосяного покрова самомассаж проводят через тонкое белье – хлопчатобумажное или шерстяное.

5 Лимфатические узлы массировать нельзя. Движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление лимфотока.

6. Самомассаж нельзя проводить при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечении, на участках тела, где имеются гнойники (экзема, лишаи, фурункулы, грибковые заболевания, тромбофлебит, варикозные расширения вен), а также во всех случаях, когда массаж противопоказан.

7. При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.

При выполнении самомассажа используют минимум массажных приемов; шею, бедро, голень, стопу и поясничную область массируют двумя руками. После сильного утомления ударные приемы не применяют. Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Методика, применяемая при общем самомассаже. При частном – используют основные приемы общего самомассажа. Продолжительность частного – 3–5 мин., общего – 20–25 мин. Последовательность самомассажа – рассмотрим 2 варианта. Волосистая часть головы – шея – спина – поясница – грудь – живот – верхние конечности – нижние конечности. Или начинают с самой большой мышцы бедра – четырехглавой, производя движения от коленного сустава вверх до паховой складки, применяя приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, выполняемые одной или двумя руками с отягощением. Можно применять и разновидности ударных приемов, прерывистую вибрацию (поколачивание, похлопывание, рубление). Массаж данной области следует завершать поглаживанием. При массаже ***задней поверхности бедра, боковой, а также внутренней части бедр****а* все движения направляют от колена вверх к паховому лимфатическому узлу. Применяют приемы: поглаживание (все разновидности – плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, глажение); растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное), пиление, пересекание, штрихование, разминание (поперечное, продольное, щипцеобразное, валяние, надавливание); все приемы вибрации (потряхивание, поколачивание, похлопывание, рубление), кроме встряхивания.

При массаже ***коленного сустава*** все движения направлены к подколенной ямке.

Приемы: поглаживание (плоскостное, щипцеобразное), растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное, пересекание), разминание (надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное). Из вибрации применяют пунктирование, поколачивание пальцами, точечную вибрацию. В конце массажа необходимо выполнить несколько сгибаний и разгибаний в коленном суставе.

При массаже задней поверхности голени все движения направлены от пятки вверх в подколенную область. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (пальцами, одной и двумя руками с отягощением).

При массаже ***передней поверхности голени*** все движения направлять от пальцев стопы вверх к подколенной области. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация с акцентом на наружную сторону голени (берцовые мышцы).

Массаж ***стопы и голеностопного сустава*** следует начинать с растирания пальцев, круговых поглаживаний по всей поверхности сустава, акцентировать особое внимание на области внутренней и наружной лодыжек, пяточного бугра и места прикрепления пяточного сухожилия. Применяют все приемы, рекомендованные для данной области, активные и пассивные движения. При самомассаже стопы все движения производят от пальцев к пятке. Промассировав в такой последовательности одну ногу, переходят на другую (бедро спереди, бедро сзади, коленный сустав, голень сзади, голень спереди, голеностопный сустав, стопы, пальцы).

Массируют переднюю поверхность шеи, все движения сверху вниз к ключицам – плоскостное поглаживание поочередное, обхватывающее, щипцеобразное с акцентом на внутреннюю поверхность грудино-ключично-сосцевидных мышц.

***Грудную клетку*** массируют поочередно, то на одной стороне, то на другой, используя все приемы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию), которые можно выполнить на данной области тела. Движения проводят в направлениях к подмышечным лимфатическим узлам от уровня диафрагмы.

Массаж ***боковых частей шеи, надплечий, плеча, предплечья, кисти*** начинают с мышц, несущих наибольшую нагрузку, – вначале внутренняя поверхность плеча и предплечья, затем наружная. Используют все приемы для данных областей.

При массаже ***пальцев как руки, так и стопы*** особый акцент делают на боковые, а также внутренние поверхности.

Проводят массаж ***задней поверхности шеи, головы, верхнего отдела позвоночника, воротниковой зоны*** при индивидуальной возможности проведения отдельных разновидностей массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

Массируют нижнегрудной отдел позвоночника, спины, пояснично-крестцовой области с акцентом на область крестца (поглаживание, растирание, разминание, вибрации, точечные воздействия).

Область таза массируют в положении лежа на боку, сидя, стоя. Движения направлены к паховым лимфатическим узлам. Используют все приемы.

Завершают общий массаж воздействием на область живота по часовой стрелке, справа налево (поглаживание, растирание, разминание, вибрация). Завершают процедуру дыхательными упражнениями с помощью мышц живота, нижнего отдела грудной клетки и верхней части груди (дыхательный массаж внутренних органов).

***Голову*** массируют в положении стоя, сидя, слегка наклонив её вперед-вниз. Поглаживающие движения выполняют по направлению роста волос, т. е. от макушки вниз, к шее, ушным раковинам. Растирание, разминание, вибрации пальцами (пальцевый душ) можно делать от линии роста волос к макушке. Данный массаж улучшает питание кожи, укрепляет корни волос (для профилактики их выпадения). В методическом плане необходимо отметить, что все приемы несложны, просто необходим небольшой навык в последовательности самомассажа, и после 5–7 сеансов можно легко освоить его методику. Утром используют такие приемы массажа как поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание, а вечером – поглаживание, растирание и неглубокое разминание, ударные приемы вечером не применяют. Во время процедуры нельзя забывать о правильном дыхании, не задерживать его. Не натуживаться. После самомассажа должны ощущаться легкость, прилив сил. Чувство удовлетворенности от проведенной процедуры.