



*Доцент В. К. Милькаманич*

## КАК ВОССТАНОВИТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПРИ ПОМОЩИ САМОМАССАЖА

*Белорусский государственный университет*

Самомассаж является легкодоступным и эффективным средством снятия нервно-мышечного и психического напряжения, повышения общей и специальной работоспособности. Процедура доступна каждой медицинской сестре и может проводиться где угодно. Для проведения самомассажа необходимо соблюдать следующие приемы и порядок их применения:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- потряхивание;
- ударные приемы.

Самомассаж хорошо проводить в следующей последовательности: голова – шея – руки – грудь – спина – живот – ноги и область таза. Приемы самомассажа должны быть безболезненными, выполняются медленно, от периферии к центру, к ближайшим лимфатическим узлам. Лимфоузлы массировать запрещено. Каждый прием повторяют 3–5 раз.

С помощью самомассажа можно ослабить повышенный мышечный тонус. Чаще у медицинских работников зона повышенной утомляемости развивается в области шеи.

Поддержание мышц в тонусе (в форме) – одна из главных функций самомассажа. Этому способствует самомассаж мышц ног, рук, шеи, груди, живота, спины, поясничной области.

Разогревающие мази, кремы, растирки («Финалгон», «Бом-бенге» и др.) обеспечивают более эффективное и длительное улучшение кровообращения и прогревание мышц. Они применяются при болях в мышцах от перенапряжения, при затвердении и повышенной напряженности мышц.

Охлаждающие мази, гели, кремы (ментоловая мазь, «Активайс» и др.) оказывают болеутоляющее действие, охлаждают и освежают мышцы, снимают напряжение в них, укрепляют стенки кровеносных сосудов, препятствуют отечности тканей, уменьшают судороги мышц. Применяются при мышечной усталости и болях.

Для поддержания тонуса можно считать вполне достаточным ежедневный тонизирующий утренний гигиенический самомассаж основных точек и зон в течение 3–4 мин в комплексе с зарядкой. Эти меры во всяком случае будут способствовать созданию нуж-

ного настроения в первой половине дня. При утомлении во время работы можно применить кратковременный восстановительный самомассаж. Вечером при перевозбуждении можно сделать тормозной вариант самомассажа.

При физическом и умственном утомлении можно сделать общий и частичный самомассаж. В первом случае массируется все тело, во втором – наиболее нагруженные работой части мускулатуры человека.

В зависимости от цели применения различают два вида самомассажа: предварительный и восстановительный.

Предварительный самомассаж – это как бы своеобразная разминка перед выполнением основной физической нагрузки в трудовой деятельности на производстве, туристском походе, оздоровительном беге. Он настраивает организм на предстоящую работу. Делают его в любом положении. При этом основное внимание уделяют той группе мышц, которая будет в основном участвовать в предстоящей работе. Так, перед туристским походом можно массировать по 1,5–2 мин бедра и голени преимущественно тонизирующими приемами: выжиманием, энергичным растиранием, разминанием. Приемы повторяют 3–4 раза. В конце массажа выполняют потряхивание и поглаживание.

Для работников умственного труда полезен предварительный самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки. Для этого необходимо растереть области межреберий, подреберья и поясницу.

**Основные приемы самомассажа рук, последовательность их применения**

Этот комплекс особенно важно делать сотрудникам, которые длительно работают на компьютерной клавиатуре. Массаж начинают с поглаживаний широкими движениями от кисти к плечевому суставу.

**Самомассаж кисти.** Кисть массируют приемами обхватывающего поглаживания. На пальцах производят прямое, спиралевидное, круговое растирание. На поверхности ладони растирание выполняют большим пальцем, а остальные поддерживают кисть с тыльной стороны; затем массируют тыл кисти, фиксируя большой палец на ладони. Заканчивают самомассаж кисти следует поглаживаниями и активными движениями пальцев (сгибание, разгибание).

*Самомассаж лучезапястного сустава* (место, где измеряют пульс на руке). Массируемую руку ставят на локоть. С переменной фиксацией пальцев производят щипцеобразные, прямые и круговые растирания и разминания. Массаж завершают сгибаниями и круговыми движениями в лучезапястном суставе.

*Самомассаж предплечья.* Обхватив предплечье кистью руки так, чтобы большой палец был наверху, а остальные внизу, надавливают на мышцы подушечкой большого пальца и делают спиралевидное разминание мышц от кисти к локтю (рис. 1, направление указано стрелкой).



Рис. 1

*Самомассаж всей руки.* Расслабленную, слегка согнутую в локтевом суставе руку кладут на стол и производят энергичное поглаживание от кисти вверх к плечевому суставу (рис. 2, направление указано стрелкой) с внутренней и наружной стороны. Затем то же проделывают с другой рукой.



Рис. 2

**Основные приемы самомассажа шеи и надплечий, последовательность их применения**

*Самомассаж шеи.* Спиралевидными движениями пальцев обеих рук растирают шею по направлению от затылка до лопаток (как можно ниже) вдоль позвоночника сначала вниз, затем вверх (рис. 3, направление указано стрелками).

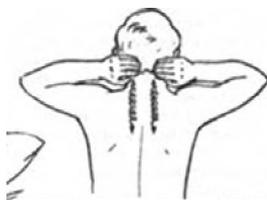


Рис. 3

*Самомассаж надплечий.* Садятся лицом к столу, правую руку сгибают и опираются ею на плотную подушку, положенную на стол, левую руку заносят за голову и поддерживают ее под локоть кистью правой. Слегка согнутыми пальцами левой руки производят вращательные разминающие движения по направлению от затылка вниз вдоль позвоночника к лопатке и плечевому суставу (рис. 4, направление указано

стрелкой). Затем те же движения совершают на левом предплечье правой рукой.



Рис. 4

**Основные приемы самомассажа поясницы, спины и живота, последовательность их применения**

*Самомассаж поясницы и спины.* Становятся, ноги располагают на ширине плеч, тыльной стороной кисти поглаживают поясницу и спину – кисти попеременно скользят от поясницы вдоль позвоночника по направлению к лопаткам (рис. 5, направление указано стрелками).



Рис. 5

*Самомассаж живота.* Садятся прямо, опираются на спинку стула, правую руку кладут на низ живота справа, а левую – на кисть правой руки с легким нажимом. Слегка согнув кисть, несколько погружают концы пальцев в брюшную стенку и производят ими вращательные разминающие движения по всему животу по ходу часовой стрелки, суживая круг движений (рис. 6, направление указано стрелкой).



Рис. 6

**Основные приемы самомассажа ног, последовательность их применения**

Ввиду того, что большинство мышц голени длинными сухожилиями оканчиваются на плюсневых костях и фалангах пальцев стоп, массаж голени должен начинаться от кончиков пальцев. При массаже нижних конечностей массажные движения рекомендуется сочетать с физическими упражнениями.

*Растирание подошвы стопы.* Исходное положение (И. п.) – сидя на стуле, одна нога стоит на полу, массируемая согнута, нижней частью голени лежит на колене другой ноги. Самомассаж производят сжатой в кулак кистью. Растирания выполняют энергично в направлении от пальцев ноги к пятке и обратно. Повторяют 3–5 раз.

## Школа само- и взаимопомощи

*Движения стопы.* И. п. – сидя поперек скамейки, руки в упоре сзади на краю сиденья. Нога немного поднята и не касается пола. На счет 1 – согнуть стопу, 2 – разогнуть. Повторяют 3–5 раз.

*Движения пальцев ног.* И. п. – сидя либо лежа. На счет 1 – согнуть пальцы ног, 2 – разогнуть, 3–5 – пошевелить пальцами. Повторяют 3–6 раз.

*Самомассаж голени.* Садятся, массируемую ногу ставят на табурет, под стопу подкладывают плотную подушку. Производят поверхностное, а затем обхватывающее поглаживание, чередуя его с легкими спиралевидными растираниями кожи (рис. 7, направление указано стрелкой).



Рис. 7

*Самомассаж бедра.* Садятся на твердую кушетку, массируемую ногу, слегка согнув, кладут на плотную подушку. Одновременно двумя руками производят поверхностные обхватывающие поглаживания (рис. 8) и спиралевидные вращательные растирания кожи (рис. 9), сопровождая их потряхиванием мышц



Рис. 8



Рис. 9

массируемой ноги (направление массирования указано стрелками).

### *Основные приемы самомассажа лица*

Самомассаж лица выполняют ежедневно в утренние и вечерние часы в следующей последовательности.

1. Воздействие на крылья носа и кожу верхней челюсти ниже переносицы. Массаж выполняют поверхностью согнутых первых пальцев. Совершают колебательные движения с частотой 100–120 движений в минуту.

2. Вторым приемом массажа лица является «пневмомассаж», движения такие, как в п. 1, но требуется плотно зажимать ноздри (медиальными поверхностями ногтевых фаланг больших пальцев). Вдох делают ртом, выдох – носом с силой. В ходе одного вдоха необходимо промассировать высоким давлением воздуха придаточные пазухи носа. Повторяют 3–5 раз.

3. Массаж кожи лба под глазами. Выполняют ладонной поверхностью II, III, IV и V пальцев обеих рук круговыми движениями в быстром темпе от спинки носа к углу рта.

4. Массаж кожи лба. Проводят подушечками пястно-фаланговых суставов II, III, IV и V пальцев круговыми движениями от середины лба к вискам. Повторяют 10–15 раз до появления у массируемого ощущения тепла.

5. Растирание кожи лба вращением ладоней по периметру лба (левой руки – справа налево, правой – слева направо).

6. Растирание тыльной стороной ладони нижней челюсти у подбородка. Повторяют 10–15 раз до ощущения тепла.

Уважаемые коллеги! Не отрицая прямого механического воздействия самомассажа на ткани, следует помнить, что решающее значение все же имеют сложные процессы, которые под его влиянием возникают в коре больших полушарий головного мозга и вызывают соответствующие оздоровительные ответы во всех органах и системах организма.