



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежская государственная академия спорта»  
КОЛЛЕДЖ

# **МАССАЖ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Учебно-наглядное пособие

Лермонтова Л.Ю.

по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая  
культура

**Воронеж 2024**

УДК 615.82

ББК 53.54

Массаж нижних конечностей [Текст] : учебно-наглядное пособие / Л.Ю. Лермонтова. – Воронеж: ВГАС, 2024. – 35 сл.

Учебно-наглядное пособие на тему «Массаж нижних конечностей» может быть использовано в качестве дополнительного материала по междисциплинарному курсу «Лечебная физическая культура и массаж».

В пособии описываются последовательность и особенности выполнения приемов классического массажа на нижних конечностях из двух исходных положений – лежа на спине и лежа на животе. Материал иллюстрируется соответствующими рисунками.

Пособие адресовано студентам колледжа, обучающимся по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Утверждено на заседании Ученого совета ВГАС от 24.09.2024 г.  
Протокол № 2

**Автор:**

преподаватель колледжа ВГАС  
Лермонтова Л.Ю.

**Рецензенты:**

**С.В. Седоченко** – к.п.н., доцент, зав.учебной лабораторией №1 ведущий научный сотрудник ФГБОУ ВО «ВГАС»

**А.В. Черных** – к.м.н. доцент кафедры медико-биологических естественнонаучных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГАС»

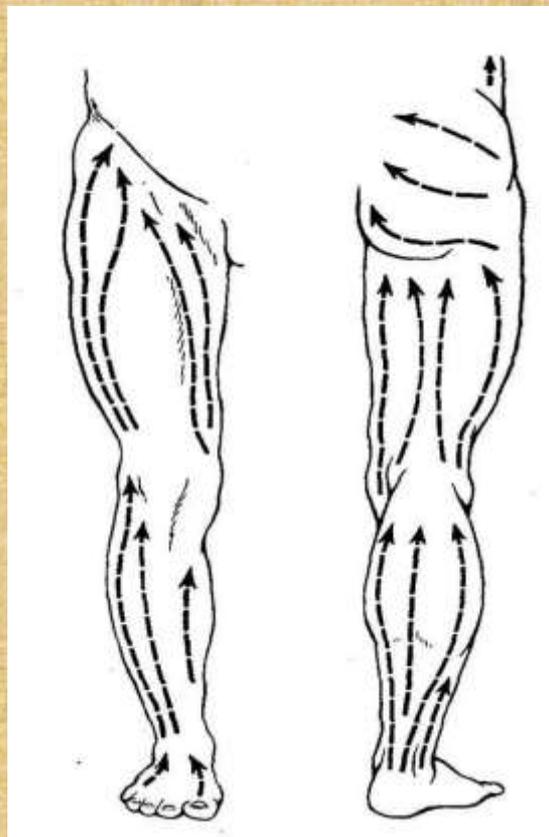
# Показания и противопоказания к применению гигиенического массажа:

Массаж показан всем здоровым людям как средство профилактики для восстановления работоспособности при умственном и физическом утомлении.

## Противопоказания:

- Острые лихорадочные состояния
- Острые воспалительные процессы
- Кровотечения и склонности к ним
- Болезни крови
- Гнойные процессы любой локализации
- Заболевания кожи
- Гангрена
- Значительное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбоз
- Активная форма туберкулеза
- Сифилис 1 и 2 стадий, другие острые венерические заболевания
- Доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации (до их хирургического лечения) и др.

Лимфатическая система на **нижних конечностях** начинается с тыла стопы и подошвы, лимфа продвигается от дистальных к проксимальным отделам конечности, этим обусловлено направление основных массажных движений на нижних конечностях (рис.1).



**Рис.1.** Направление основных массажных движений на нижних конечностях

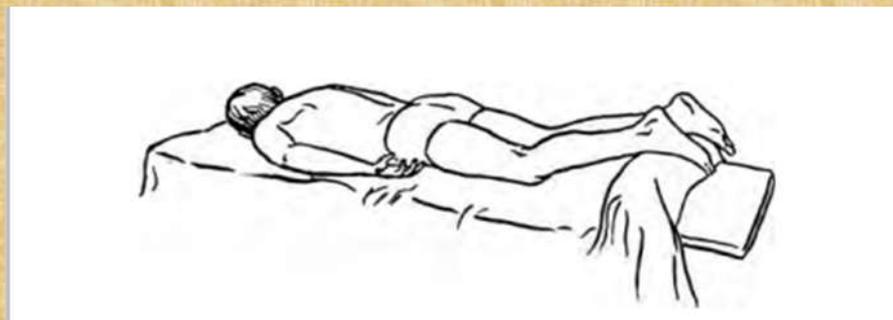
# Массаж задней поверхности нижних конечностей

## Положение

массируемого - лежа на животе (рис.2).

## Последовательность

1. Бедро
2. Коленный сустав
3. Задняя поверхность голени
4. Ахиллово сухожилие
5. Пятка
6. Подошва.



**Рис.2.** Положение массируемого при массаже задней поверхности нижних конечностей

# 1. Массаж задней поверхности бедра

Мышцы бедра подразделяются на три группы: переднюю (сгибатели бедра), заднюю (разгибатели бедра) и медиальную.

К мышцам задней группы относятся двуглавая мышца бедра, полусухожильная и полуперепончатая (рис.3).

К мышцам медиальной группы относятся тонкая, гребенчатая и приводящая (длинная, короткая и большая).

Между двуглавой, полусухожильной и полуперепончатой мышцами расположен седалищный нерв, который лежит сравнительно близко под апоневрозом.

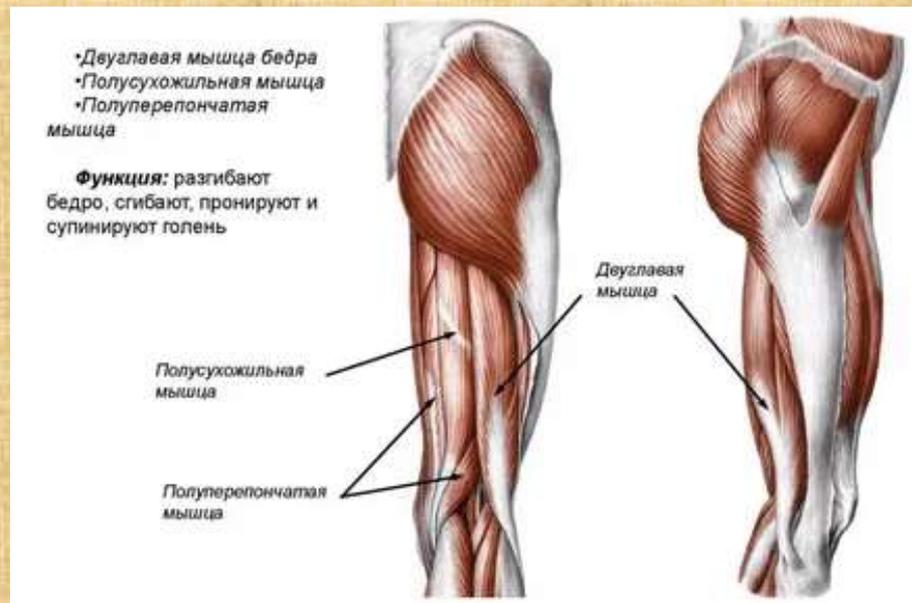


Рис.3. Мышцы задней группы бедра

# 1. Массаж задней поверхности бедра

Массажные приемы делаются по внутреннему, среднему, наружному участкам и фасции.

## Поглаживание

1. Прямолинейное
2. Попеременное
3. Спиралевидное

## Выжимание

1. Ребром ладони
2. Клювовидное лицевой частью
3. Продольное одной (рис.4) и двумя руками.

Продольное выжимание одной рукой выполняется следующим образом: ближней рукой фиксируется нога за ахиллово сухожилие, а дальняя рука проводит выжимание — два на внутренней стороне, два на задней поверхности бедра.

Затем массажист меняет положение рук и выполняет прием другой рукой с наружной стороны бедра.



**Рис.4.** Продольное выжимание одной рукой

# 1. Массаж задней поверхности бедра

## Разминание

1. Ординарное
2. Двойной гриф
3. Двойное кольцевое
4. Двойное кольцевое комбинированное;
5. Ординарно-продольное
6. Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев одной рукой (по пяти линиям);
7. Кругообразное клювовидное разминание кистью к себе (по пяти линиям)
8. Кругообразное двумя кулаками (рис.5)
9. Кругообразное клювовидное кистью от себя.



**Рис.5.** Кругообразное разминание двумя кулаками

# 1. Массаж задней поверхности бедра

## Растирание широкой фасции бедра

1. Прямолинейное растирание основанием ладони (рис.6)
2. Кругообразное растирание фалангами 2-го и 3-го пальцев с опорой на отведенный большой палец
3. Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев при приведенном большом пальце
4. Кругообразное растирание бугром большого пальца

**Потряхивание, ударные приемы, поглаживание** (по всей задней поверхности бедра).



**Рис.6.** Прямолинейное растирание основанием ладони (кисть слегка сжата в кулак)

## 2. Массаж задней поверхности коленного сустава

### Поглаживание

1. Концентрическое (рис.7) от трети голени до третьей части бедра

### Растирание **строго по боковым участкам**

1. «Щипцы» прямолинейные, спиралевидные, зигзагообразные
2. Четыре к одному и один к четырем – прямолинейно, кругообразно
3. Кругообразное подушечками четырех пальцев
4. Лучевыми сторонами кистей
5. Буграми больших пальцев



Рис.7. Концентрическое поглаживание

В конце массажа **концентрическое поглаживание, движения.**

# 3. Массаж задней поверхности голени

Различают переднюю, заднюю и латеральную группы мышц голени.

Мышцы задней группы голени (рис.8) формируют два слоя - поверхностный и глубокий. Поверхностный слой составляют сильно развитая трехглавая мышца голени, которая создает характерную для человека округлость голени, и подошвенная мышца. Глубокий слой образован небольшой подколенной мышцей и тремя длинными мышцами: длинным сгибателем пальцев (располагается наиболее медиально), длинным сгибателем большого пальца стопы (располагается латерально) и задней большеберцовой мышцей (занимает промежуточное положение).

Трехглавая мышца голени состоит из двух мышц — икроножной, располагающейся поверхностно, и камбаловидной, скрытой под икроножной.

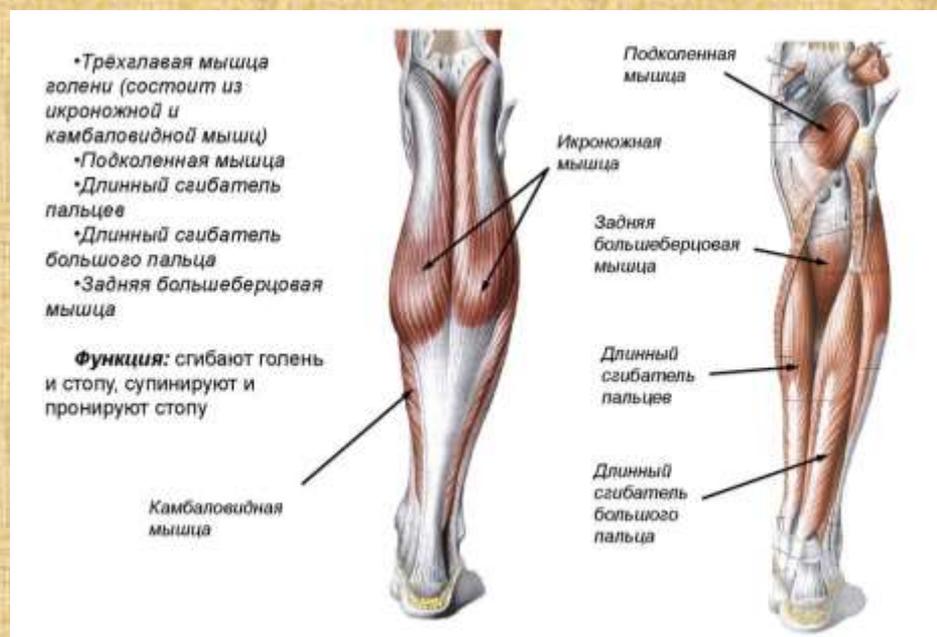


Рис.8. Мышцы задней группы голени

### 3. Массаж задней поверхности голени

Все приемы на задней поверхности голени выполняются по внутреннему и верхнему ее участкам

#### **Поглаживание**

1. Прямолинейное
2. Попеременное
3. Спиралевидное

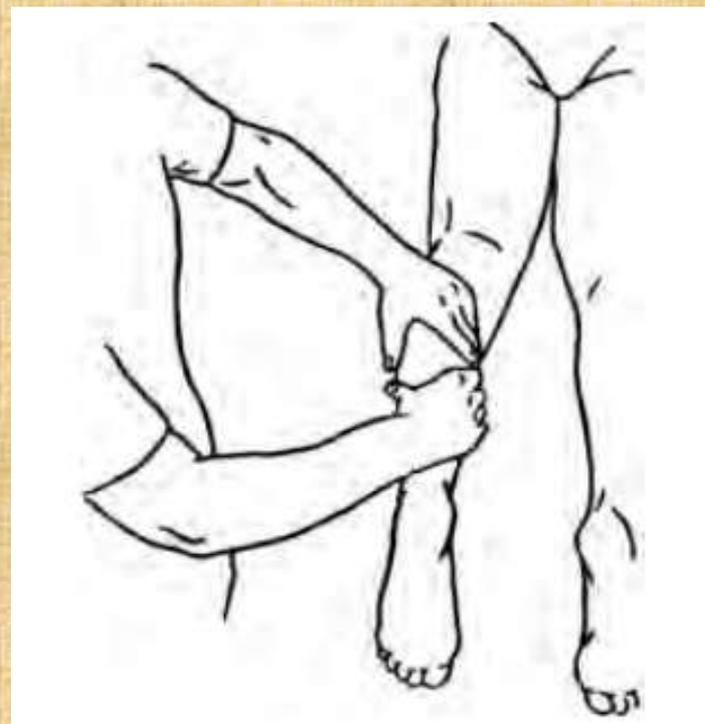
#### **Выжимание**

1. Клювовидное лицевой частью
2. Ребром ладони

#### **Разминание**

1. Ординарное
2. Двойной гриф
3. Двойное кольцевое (рис.9)
4. Кругообразное фалангами согнутых пальцев
5. Кругообразное клювовидное
6. Кругообразное основаниями ладоней

**Потряхивание. Поколачивание.  
Поглаживание.**



**Рис.9.** Двойное кольцевое разминание

## 4. Массаж ахиллова сухожилия

От пятки вдоль сухожилия до места прикрепления к трехглавой мышце голени.

### Растирание

1. «Щипцы» прямолинейные, спиралевидные
2. Четыре к одному и один к четырем прямолинейное и кругообразное
3. Прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев (стоя продольно, рис.10)
4. Кругообразное подушечками и буграми больших пальцев
5. Кругообразное подушечками четырех пальцев

### Щипцеобразное поглаживание

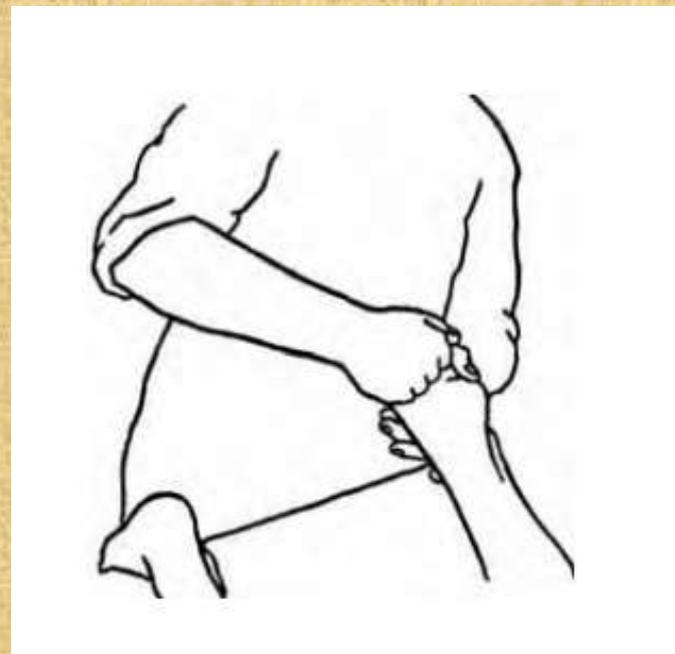


**Рис.10.** Прямолинейное растирание подушечками и буграми больших пальцев

# 5. Массаж пятки

## Растирание

1. «Щипцы» прямолинейные подушечками всех пальцев. Движения начинают от середины стопы, пальцы сходятся у пяточного бугра
2. Четыре к одному и один к четырем - прямолинейное; движения по направлению к пяточному бугру
3. Четыре к одному и один к четырем - кругообразное; подушечки пальцев устанавливаются перпендикулярно по отношению к массируемому участку
4. Кругообразное фалангами согнутых пальцев с той и другой стороны пятки, придерживая стопу ноги свободной рукой (рис.11)
5. Кругообразное ребром большого пальца с той и другой стороны пятки, также с удерживанием стопы ноги свободной рукой
6. Смещение буфами больших пальцев; сложив ладони в коробочку и надавливая буграми больших пальцев на пятку, смещают их вверх к пяточному бугру.



**Рис.11.** Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев с той и другой стороны пятки

## 6. Массаж подошвы

На подошве стопы различают 3 группы мышц (рис.12):

- Медиальную со стороны большого пальца
- Латеральную со стороны мизинца
- Среднюю, занимающую промежуточное положение

**Медиальную группу** составляют: мышца, отводящая большой палец стопы, короткий сгибатель большого пальца стопы и мышца, приводящая большой палец стопы.

**К латеральной группе** относятся: мышца, отводящая мизинец стопы, короткий сгибатель мизинца стопы и мышца, противопоставляющая мизинец.

**Средняя группа** на подошве усилена: кроме четырех червеобразных и семи межкостных мышц, она включает еще две мышцы — короткий сгибатель пальцев и квадратную мышцу подошвы

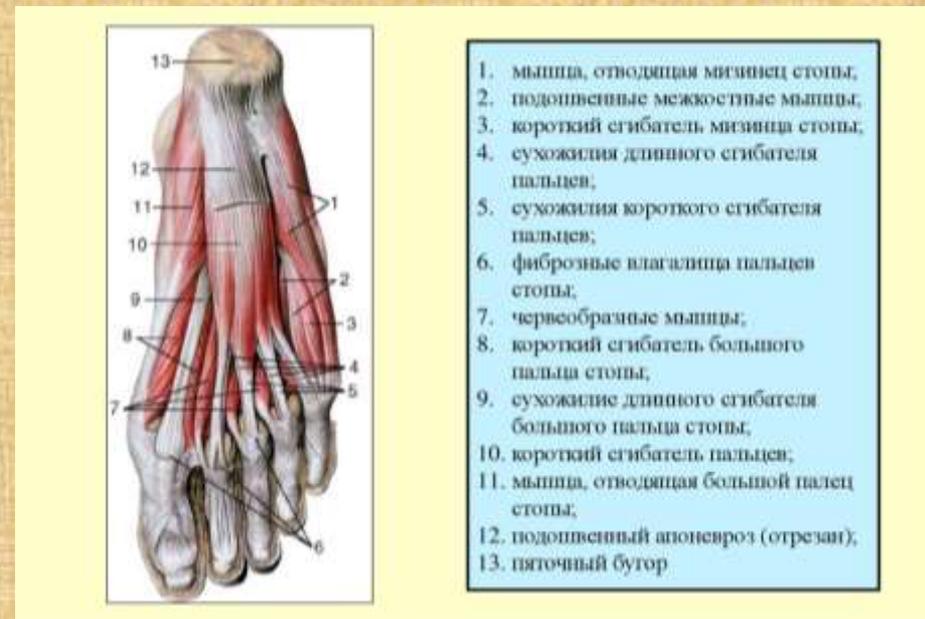


Рис.12. Мышцы стопы. Подошвенная сторона

## 6. Массаж подошвы

При массаже подошвы все движения осуществляются в направлении от пальцев к пятке.

### Поглаживание

1. Тыльной стороной ладони ближней руки (рис.13), согнутой в лучезапястном суставе, вторая (дальняя) рука при этом приподнимает голень.

### Растирание

1. Кругообразное подушечкой большого пальца по трем линиям
2. Кругообразное фалангами согнутых пальцев
3. Прямолинейное кулаком – вдоль (рис.14) и поперек стопы



Рис.13. Поглаживание тыльной стороной ладони



Рис.14. прямолинейное растирание кулаком вдоль стопы

## 6. Массаж подошвы

Раздавливание подошвы (рис.15): кисти рук обхватывают стопу ноги с обеих сторон, большие пальцы при этом в сомкнутом состоянии располагаются вдоль подошвы посередине, и усилием в сторону больших пальцев сгибают стопу внутрь, постепенно перехватывая ее руками от пятки до пальцев

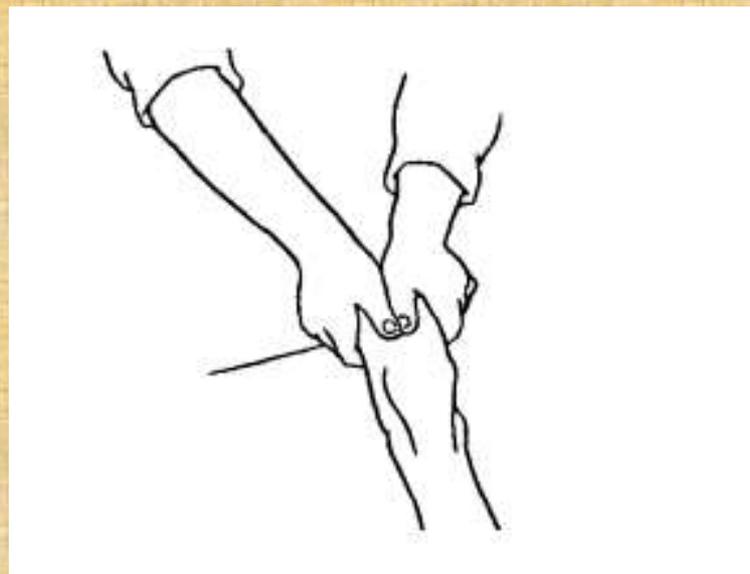


Рис.15. Раздавливание

После массажа всей нижней конечности желательны **движения в суставах нижней конечности** (в пределах физиологической активности). **Движения в коленном суставе (рис.16)** — сгибание и разгибание. Сгибание и разгибание выполняются в положении массируемого лежа на животе. Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому, держит голень под голеностопным суставом одной рукой, а другую накладывает на нижнюю часть бедра для предупреждения травмы и делает сгибание, затем снимает с бедра руку, зажатую между бедром и голенью, и усиливает ею нажим на голень (рис.16), пытаясь достать пяткой до ягодичной мышцы, потом плавно переводит голень в исходное положение



**Рис.16.** Движения в коленном суставе

**Движения в тазобедренном суставе (рис.17) — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения.**

При сгибании и разгибании в тазобедренном суставе массируемый лежит на спине. Массажист одну руку кладет на голеностопный сустав, другую — на коленный и сгибает ногу в этих суставах, стараясь, чтобы бедро коснулось живота. При выпрямлении ноги массажист подводит руку, лежащую на коленном суставе, под него, страхуя ногу от возможного падения.



**Рис.17.** Движения в тазобедренном суставе

# Массаж передней поверхности нижних конечностей

Положение массируемого - лежа на спине (рис.18), под головой - возвышение, под коленями - валик, руки лежат вдоль туловища.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

1. Бедро
2. Коленный сустав
3. Голень
4. Голеностопный сустав
5. Тыльная сторона стопы
6. Пальцы стопы

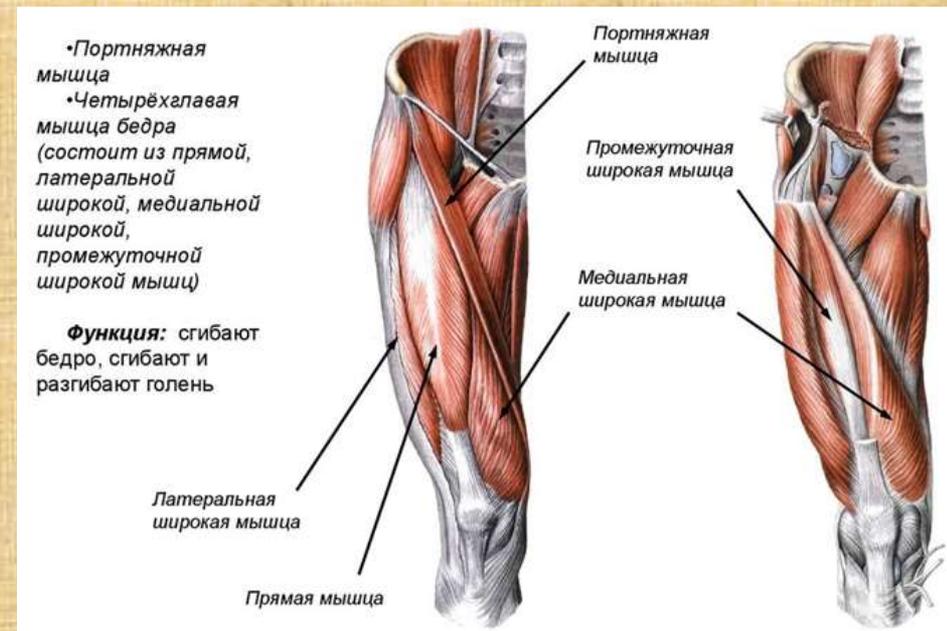


**Рис.18.** Положение массируемого при массаже передней поверхности нижних конечностей

# На передней поверхности бедра расположены **мышцы-сгибатели** (рис.19): четырехглавая мышца бедра и портняжная.

Четырехглавая мышца бедра состоит из четырех мышц, образующих ее головки: прямой мышцы, латеральной, медиальной и промежуточной широких мышц бедра, которые прилежат к бедренной кости почти со всех сторон. Портняжная мышца пересекает косо сверху вниз, и медиально переднюю поверхность бедра.

При массаже передней поверхности бедра, в зависимости от условий, цели и задач массажа, применяют различные положения и соответствующие им приемы



**Рис.19.** Мышцы передней поверхности бедра

# 1. Массаж передней поверхности бедра

Массажные приемы выполняются по внутреннему, среднему, наружному участкам и широкой фасции бедра.

## Поглаживание (рис.20):

1. Прямолинейное
2. Зигзагообразное
3. Спиралевидное
4. Поперечное

## Выжимание:

1. Клювовидное лицевой частью
2. Обхватывающее.

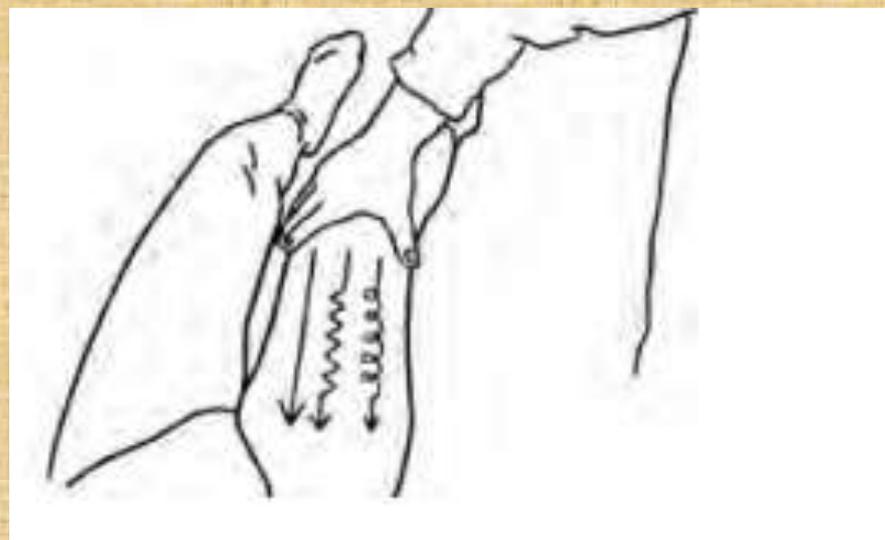
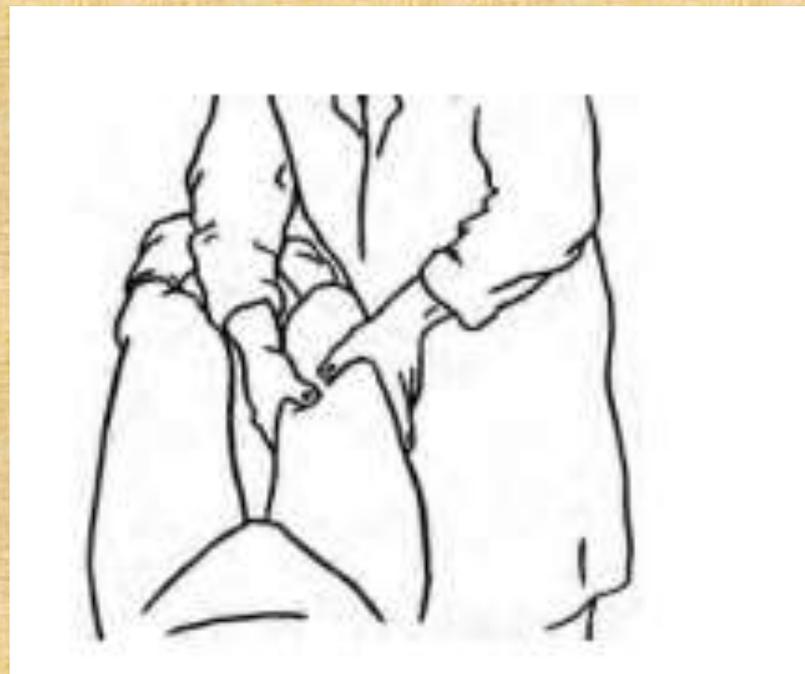


Рис.20. Прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживание

# 1. Массаж передней поверхности бедра

## Разминание:

1. ординарное;
2. двойной гриф;
3. двойное кольцевое;
4. двойное ординарное (рис.21);
5. кругообразное фалангами согнутых пальцев (одной рукой);
6. кругообразное клювовидное кистью к себе (одной рукой);
7. кругообразное двумя кулаками (средними фалангами);
8. кругообразное фалангами согнутых пальцев двумя руками попеременно;
9. кругообразное буграми больших пальцев двумя руками попеременно.



**Рис.21.** Двойное ординарное разминание

# 1. Массаж передней поверхности бедра

## Растирание на широкой фасции (дальней рукой):

1. прямолинейное основанием ладони (рис.22);
2. кругообразное фалангами согнутых пальцев с опорой на большой палец, где 2я и 3я фаланги растирают край четырехглавой мышцы бедра;
3. кругообразное кулаком при выпрямленном большом пальце;
4. кругообразное лучевой стороной кисти



Рис.22. Прямолинейное растирание основанием ладони

**Потряхивание. Ударные приемы. Поглаживание.**

## 2. Массаж передней поверхности коленного сустава

Коленный сустав образован костями: бедренной, большеберцовой и надколенной чашечкой. Надколенник расположен в сухожилии четырехглавой мышцы. Сам коленный сустав укреплен прочными связками.

В области коленного сустава располагается множество слизистых сумок.

Перед выполнением массажа передней поверхности коленного сустава под него подкладывают валик, в результате чего расслабляется сухожилие четырехглавой мышцы, а также наружная и внутренняя боковые связки.

**Поглаживание** -  
концентрическое (рис.23) с захватом участков одной трети голени и одной трети бедра.



**Рис.23.** Концентрическое поглаживание коленного сустава

## 2. Массаж передней поверхности коленного сустава

### Растирание:

1. «щипцы» прямолинейные (рис.24); большой палец должен касаться кушетки с внешней стороны сустава, четыре других — с внутренней; при наличии коленного сустава большого объема движения выполняются по двум линиям
2. «щипцы» зигзагообразные;
3. «щипцы» спиралевидные;
4. четыре к одному и один к четырем — прямолинейное и кругообразное;
5. прямолинейное растирание подушечками четырех пальцев и основаниями ладоней;
6. О-образное растирание по краям чашечки.



Рис.24. «Щипцы» прямолинейные

### Концентрическое поглаживание.

## 2. Массаж передней поверхности коленного сустава

Сгибание и разгибание в коленном суставе (рис.25). Для этого массажист захватывает ногу в области голеностопного сустава (сверху) одноименной рукой, а другую руку подводит под коленный сустав и сгибает ногу до вертикального положения бедра.

После этого переносит руку на коленный сустав (сверху) и легко надавливает на него, сгибая ногу еще больше и в коленном, и в тазобедренном суставах.

При разгибании массажист снова переносит руку под коленный сустав.



Рис.25. Движения в коленном суставе

### 3. Массаж передней поверхности голени

Переднюю поверхность голени массируют с внешней стороны, где расположены передняя и латеральная группы мышц (рис.26).

**Передняя группа мышц** разгибает стопу и пальцы, а также супинирует и приводит стопу. К ней относятся: передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев и длинный разгибатель большого пальца стопы.

**Латеральная группа мышц** отводит, пронирует и сгибает стопу; к ней относятся длинная и короткая малоберцовые мышцы



Рис.26. Мышцы передней поверхности голени

### 3. Массаж передней поверхности голени

#### Поглаживание

Массажист ближней рукой фиксирует голень за голеностопный сустав, а дальней в направлении от голеностопного сустава до коленного выполняет следующие виды приема поглаживания:

1. прямолинейное;
2. спиралевидное.

#### Выжимание

Прием делается ближней рукой, а дальняя фиксирует или отягощает:

1. продольное бугром большого пальца (рис.27);
2. клювовидное движением от себя.



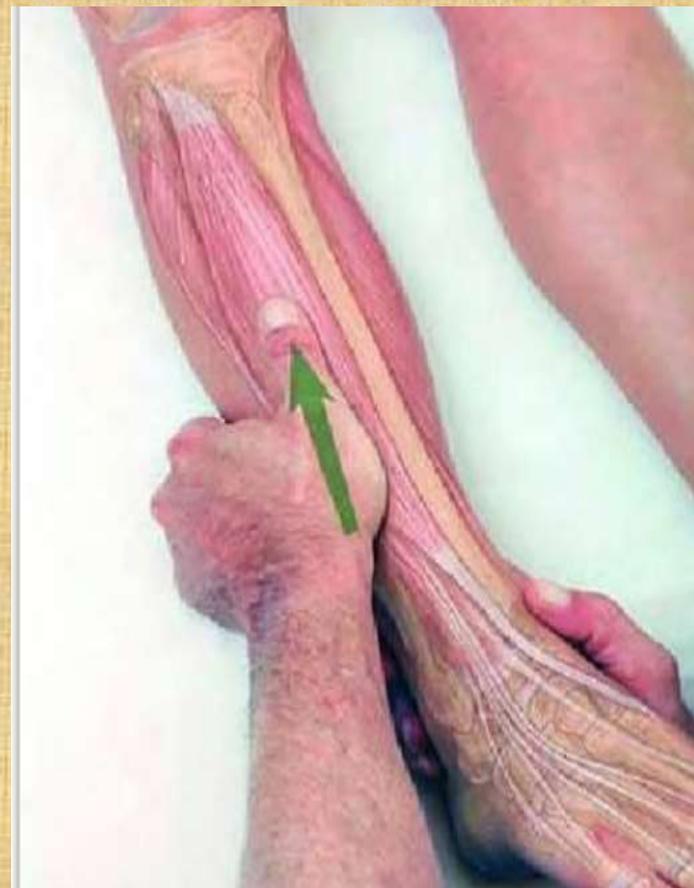
Рис.27. Выжимание продольное бугром большого пальца

### 3. Массаж передней поверхности голени

#### Разминание:

1. кругообразное подушечкой большого пальца ближней рукой (рис.28);
2. кругообразное подушечками четырех пальцев (дальней рукой);
3. кругообразное фалангами согнутых пальцев;
4. кругообразное клювовидное дальней рукой, кистью к себе;
5. кругообразное лучевой стороной кисти;
6. кругообразное ребром большого пальца;
7. кругообразное бугром большого пальца или основанием ладони.

Все массажные приемы чередуются с непрерывистым обхватывающим **поглаживанием.**



**Рис.28.** Кругообразное разминание подушечкой большого пальца

### 3. Массаж голеностопного сустава

**Голеностопный сустав** — это типичный блоковидный сустав. Он образован суставными поверхностями обеих костей голени и таранной кости (рис.29).

Соединенные вместе большеберцовая и малоберцовая кости наподобие вилки охватывают блок таранной кости. Имеющаяся суставная капсула имеет форму короткой манжетки.

Связки, укрепляющие сустав, располагаются на боковых поверхностях сустава.

В голеностопном суставе возможны сгибание и разгибание, а также небольшое отведение и приведение.

Спереди щель голеностопного сустава, то есть та часть, которая подвергается массажу, прощупывается легче при расслабленных мышцах передней поверхности голени.



**Рис.29.** Строение голеностопного сустава

# 3. Массаж голеностопного сустава

**Поглаживание** - концентрическое.

## **Растирание:**

1. «щипцы» прямолинейные, движения выполняются сверху вниз, к ахиллову сухожилию, то есть вдоль голеностопной щели;
2. четыре к одному и один к четырем — прямолинейное; растирающие движения также начинаются сверху и скользят вниз под лодыжку, вдоль ахиллова сухожилия;
3. буграми и ребрами больших пальцев движением сверху вниз (стоя продольно)
4. кругообразное подушечками четырех пальцев двумя руками попеременно (рис.30).

Заканчивают массаж концентрическим поглаживанием и движениями (сгибание, разгибание, внутренняя и наружная ротация).



**Рис.30.** Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев двумя руками попеременно

## 4. Массаж тыльной стороны стопы

Мышцы тыла стопы залегают под тыльной фасцией стопы и сухожилиями длинных разгибателей пальцев. Они представлены двумя мышцами — **коротким разгибателем пальцев и коротким разгибателем большого пальца** стопы (рис.31).

При массаже тыльной стороны стопы массажист стоит продольно, ближней рукой держит стопу за подошву, а другой выполняет приемы массажа в направлении от основания пальцев до голеностопного сустава.

Массаж стопы не проводится отдельно без массажа голени, так как мышцы голени переходят на стопу и принимают участие в движении пальцев.

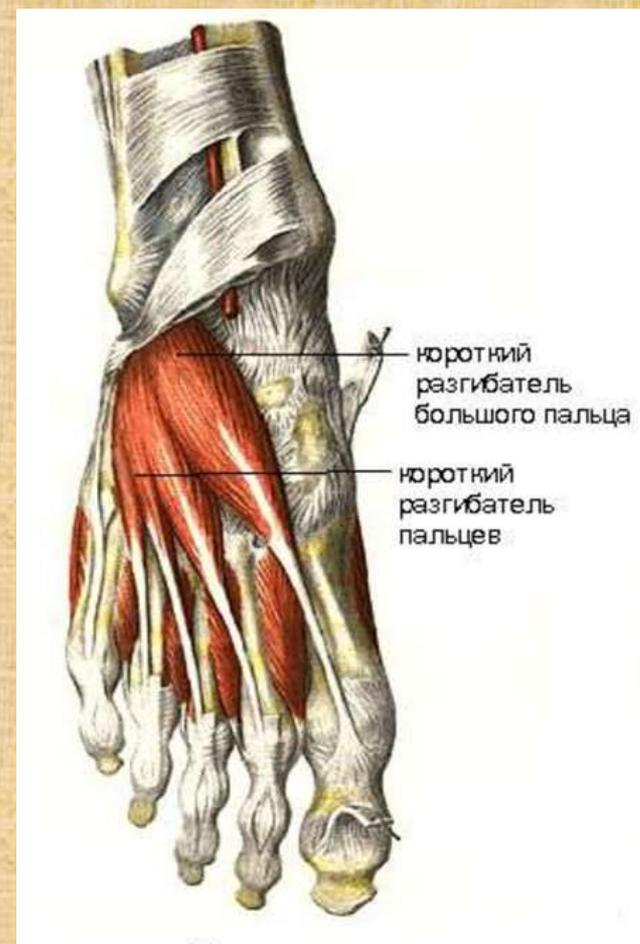


Рис.31. Мышцы тыла стопы

## 4. Массаж тыльной стороны стопы

**Поглаживание** - прямолинейное

**Растирание:**

1. прямолинейное подушечками четырех пальцев (рис.32) - подушечки пальцев углубляются между плюсневыми костями и растирают межкостные мышцы;
2. кругообразное подушечками четырех пальцев;
3. подушечкой большого пальца - прямолинейное и кругообразное;
4. подушечкой среднего пальца - прямолинейное и кругообразное;
5. кругообразное ребром ладони;
6. зигзагообразное основанием ладони

Заканчивают массаж поглаживанием и раздавливанием.

Массаж на пальцах ног выполняется так же, как и на пальцах рук.



**Рис.32.** Прямолинейное растирание подушечками четырех пальцев

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Епифанов, В. А. Атлас профессионального массажа / В. А. Епифанов. - Москва : Эксмо, 2010. – 383 с.
2. Фокин, В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие.— 2е изд., испр. и доп. / В. Н. Фокин. — М.: ФАИРПРЕСС, 2004. — 512 с.
3. Элсуорт, Абигейл. Анатомия массажа [Текст] / Абигейл Элсуорт, Пегги Олтман ; [пер. с англ. Ж. Гореликовой]. - Москва : Эксмо, 2011. – 159 с.
4. Anatomija\_Palpatoria\_Xtensal.pdf