



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

МАССАЖ ШЕИ

Учебно-наглядное пособие

Лермонтова Л.Ю.

по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая
культура

Воронеж 2024

УДК 615.82

ББК 53.54

Массаж шеи [Текст] : учебно-наглядное пособие / Л.Ю. Лермонтова. – Воронеж: ВГАС, 2024. – 14 сл.

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

В пособии описываются последовательность и особенности выполнения массажных приемов на передней и задней поверхностях шеи и отдельных мышечных группах. 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»

Массаж получил широкое распространение во всех областях клинической медицины, как эффективный метод лечения. Его применяют как самостоятельный метод и сочетают с другими методами, такими, как лечебная физкультура, физиотерапия и пр., а также применяют в профилактических целях.

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.

Мышцы шеи разделяют на поверхностные, среднюю группу (мышцы, лежащие выше и ниже подъязычной кости) и глубокие. К **поверхностным мышцам** относятся - подкожная мышца шеи (рис.1) и **грудино-ключично-сосцевидная мышца** (рис.2).



Рис.1. Подкожная мышца шеи

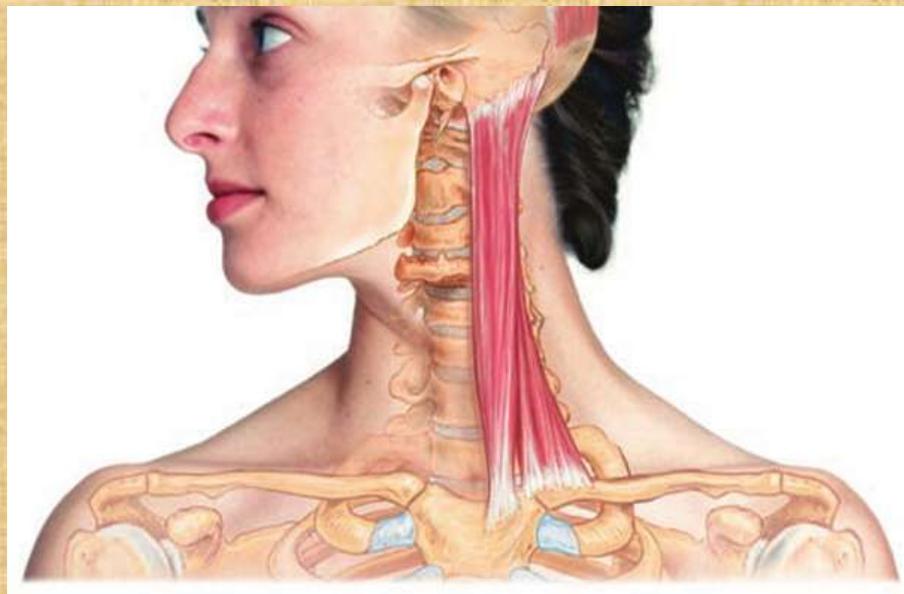


Рис.2. Грудино-ключично-сосцевидная мышца

На **задней поверхности шеи** кожа плотная, к позвоночнику прилегают глубокие мышцы (рис.3), участвующие в движении шеи. Глубокая группа мышц шеи включает латеральную и медиальную группы мышц. Заднюю поверхность шеи массируют одновременно с трапециевидной мышцей спины.

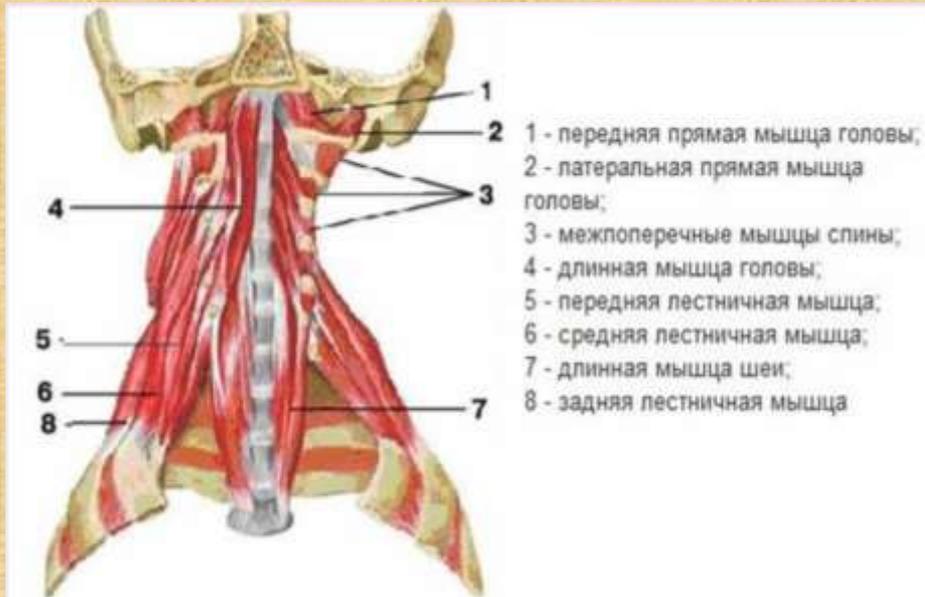


Рис.3. Глубокие мышцы шеи

Латеральная группа

- Передняя лестничная мышца
- Средняя лестничная мышца
- Задняя лестничная мышца

Медиальная группа (предпозвоночная группа)

- Длинная мышца головы и шеи
- Передняя и боковая прямые мышцы головы

Массаж задней поверхности шеи

Положение массируемого

1. Лежа на животе, лоб опирается на сложенные одна на другую кисти рук, подтянув подбородок к груди

2. Сидя на стуле без спинки, голова должна удобно опираться на подголовник (рис.4).

Массажные движения проводят от линии роста волос до плечевого сустава



Рис.4. Положение массируемого при массаже задней поверхности шеи

Последовательность приемов при массаже задней поверхности шеи: поглаживание, выжимание, разминание, растирание с 2-х сторон, вибрация.

Поглаживание:

- Прямолинейное
- Поперечное

Выжимание:

- Клювовидное
- Ребром ладони (рис.5)



Рис.5. Выжимание ребром ладони

Разминание:

- Ординарное (рис. 6)
 - Двойное кольцевое (рис.6)
 - Двойное кольцевое «щипцами» (мышцы шеи захватывают концами фаланг пальцев)
 - Кругообразное разминание подушечками 4-х пальцев;
 - Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев
 - Кругообразное лучевой стороной кисти (рис.7).
- На одной стороне шеи, затем на другой.

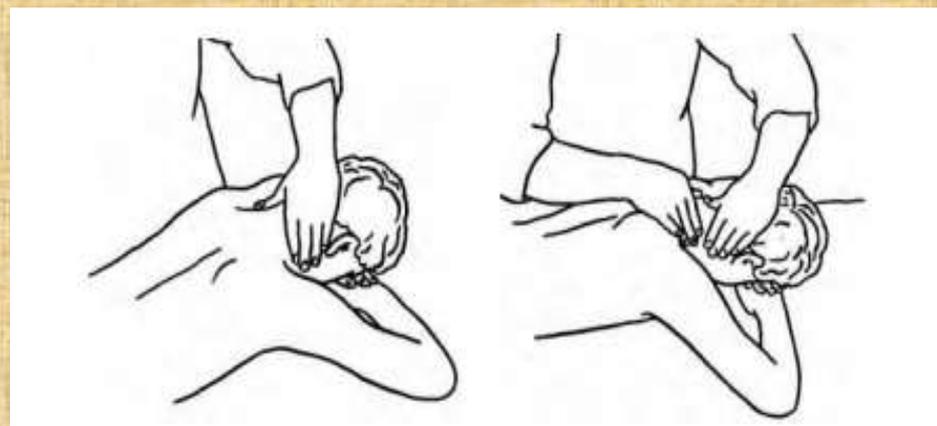


Рис. 6. Ординарное и двойное кольцевое разминание

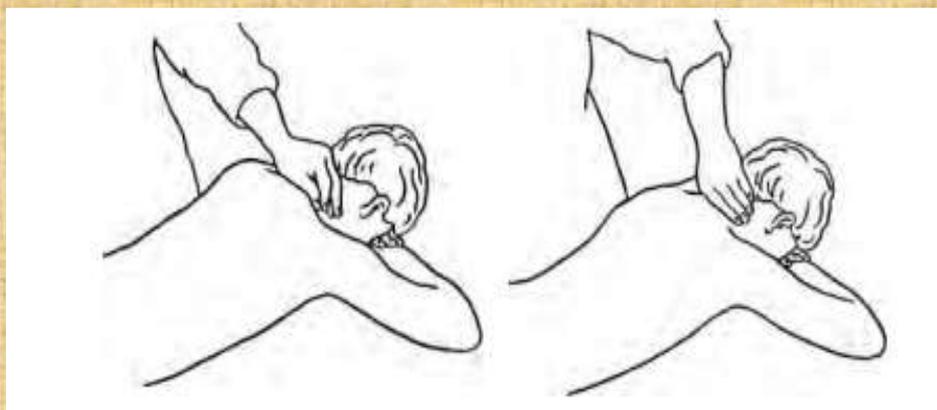


Рис.7. Кругообразное клювовидное разминание кистью от себя - лицевой частью, разминание лучевой стороной кисти

Растирание вдоль позвоночного столба

Начиная от начала роста волос до 7-го шейного позвонка.

1. Прямолинейное подушечками больших пальцев (рис.8) - одновременно или попеременно.

2. Кругообразное подушечками больших пальцев (попеременно), остальные пальцы при этом слегка сжаты в кулак

3. Кругообразное подушечками четырех пальцев двумя руками попеременно (рис.8) - локти опущены вниз.

4. Кругообразное фалангами согнутых пальцев двумя руками попеременно (рис.9) или фалангами вторых пальцев.

5. Кругообразное клювовидное двумя руками, кистью к себе - кончиками пальцев тыльной стороной (рис.9).

6. Кругообразное гребнями кулаков. Заканчивают поглаживанием тыльной стороной пальцев (двумя руками одновременно)

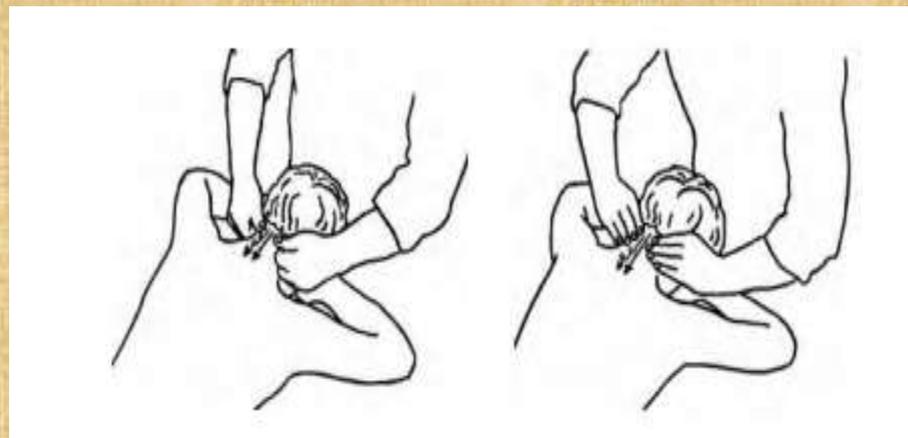


Рис.8. Прямолинейное растирание подушечками больших пальцев, кругообразное растирание подушечками четырех пальцев

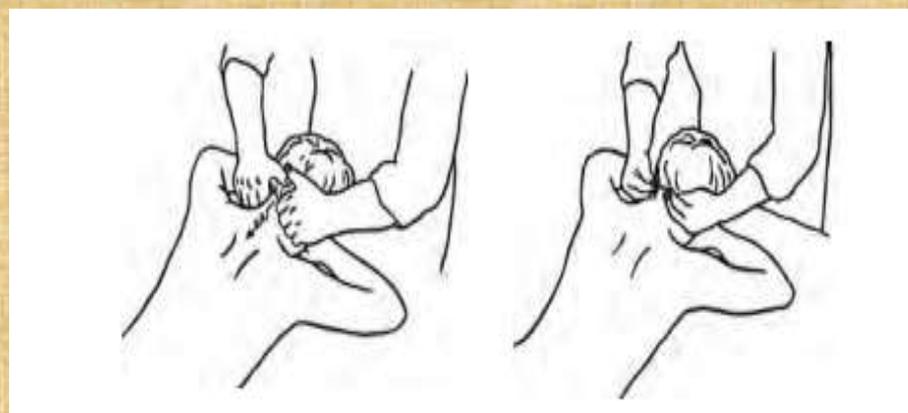


Рис.9. Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев, клювовидное

Массаж вокруг 7-го шейного позвонка

1. Сжатие – между большими и указательными пальцами обеих рук; между тыльными сторонами обеих пальцев (кисти рук слегка сжаты в кулак)
2. Кругообразное растирание подушечками больших пальцев попеременно
3. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев одной, затем другой руки
4. Разминание двойное кольцевое «щипцами» (рис.10).



Рис.10. Разминание двойное кольцевое «щипцами»

Массаж передней поверхности шеи

В области шеи расположены крупные сосуды, нервы, лимфатические узлы, образующие лимфатическое сплетение. Под грудино-ключично-сосцевидными мышцами находится главный сосудисто-нервный пучок шеи: общая сонная артерия, внутренняя яремная вена, блуждающий нерв, лимфатические сосуды, узлы; массаж усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа.

Массаж передней поверхности шеи включает массаж мягких тканей шеи, гортани и гортанных нервов.

Положение массируемого: с откинутой назад головой, по возможности расслабленной шеей (рис.11).



Рис.11. Положение для массажа передней поверхности шеи

При массаже **передней поверхности шеи** приемы начинают применять с боковой поверхности шеи. Движения на шее проводят в направлении сверху вниз по ходу лимфатических сосудов.

Массажные приемы: поглаживание, растирание – кругообразное подушечками четырех пальцев (рис.12) и фалангами согнутых пальцев. На грудино-ключично-сосцевидной мышце помимо щипцеобразного поглаживания можно применить щипцеобразное разминание и кругообразное разминание сначала подушечкой среднего, а потом и четырех пальцев.

Массаж гортани проводят приемами поглаживания, непрерывной и прерывистой вибрацией (сотрясением). Гортань осторожно фиксируют с одной стороны большим пальцем, с другой - остальными пальцами и слегка смещают ее вправо-влево.



Рис.12. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев

Список использованных источников

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001 – 273 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж : Учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая; М-во здравоохранения Рос. Федерации, Ассоц. специалистов кинезитерапии и спорт. медицины, Федерал., центр лечеб. физкультуры и спорт. медицины и др. – Москва : Совет. спорт, 2004. – 270 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2021. – 345 с. – URL: <https://book.ru/book/938900> – Текст : электронный.
4. Васичкин В.И. Большая энциклопедия массажа профессора Васичкина / В.И. Васичкин. – 2015 г. – 656 с.
5. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – 2е изд., испр. и доп. / В.Н. Фокин. – М.: ФАИРПРЕСС, 2004. – 512 с.