



Государственное автономное учреждение  
социального обслуживания Краснодарского края  
«Тимашевский комплексный центр  
реабилитации инвалидов»  
(ГАУ СО КК «Тимашевский КЦРИ»)

**Социально-реабилитационное отделение**  
Май 2020 г.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОМАССАЖА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

(для получателей социальных услуг старше 18 лет)

При самомассаже верхних конечностей можно применять различные и многообразные приемы массажа. Этот самомассаж не представляет больших затруднений.

**Исходные положения: массирующийся сидит или стоит.**

В обоих случаях меняется только положение массируемой конечности в зависимости от того, какая группа мышц массируется.

**Классическое положение при самомассаже верхних конечностей — сидячее.** Оно дает возможность в совершенстве овладеть методикой самомассажа не только верхних конечностей, но и трапециевидной мышцы.

### ***Самомассаж предплечья***

Исходное положение изображено на рисунке.

Вначале массируются пальцы, тыльная поверхность кисти, лучезапястный сустав. Основным приемом при этом является растирание.



### **Разминание предплечья**

Растирание кисти завершается поглаживанием тыльной поверхности, от ногтей, пальцев лучезапястных суставов, и активными движениями пальцев (сжатие и разжатие во всех пальцевых фалангах). При самомассаже предплечья мы применяем поглаживание, выжимание, разминание, похлопывание, поколачивание и рубление.

## ***Самомассаж плеча***

Окончив массировать предплечье, растирают локтевой сустав. Рука разворачивается так, чтобы сгибатели и ладонь были повернуты кверху. Со стороны сгибателей сустав массируется щипцеобразными растираниями. Затем рука поворачивается разгибателями и тыльной стороной кисти кверху. В таком положении круговыми вращательными растираниями массируется наружная часть локтевого сустава.

По окончании растирания прodelьваются энергичные активные движения.

### **Разминание двуглавой мышцы**

На плечевом суставе отдельно массируются бицепс и трицепс. Положение для массирования бицепса показано на рисунке. Можно применять поглаживание и разминание.

Для поглаживания необходимо немного выпрямить всю руку. Массирующая рука поперечно ложится на мускул, но так, чтобы все пальцы были повернуты наружу. Поглаживание совершается всей ладонной поверхностью, и большой палец не врезается в подмышечную впадину, как это бывает при кольцевом обхвате плеча.



### **Разминание трехглавой мышцы**



Положение массирующегося при самомассаже трехглавой мышцы двоякое: или такое, при котором массирующийся сидит, а локоть массируемой руки лежит на одноименном бедре, или такое, при котором массирующийся сидит или стоит, а массируемая рука плетью опускается вдоль туловища или плетью свисает между ног сидящего.

Применяются приемы: поглаживание снизу вверх; спиралевидное поглаживание, если массирует правая рука; выжимание, выполняемое энергично по двум-трем направлениям; разминание, при этом все пальцы руки повернуты наружу, разминающее движение энергично производится как бы основанием ладони и направляется снизу вверх; применяют и разминание с отягощением лучше в сидячем положении. Похлопывание, поколачивание, рубление допустимы при движении снизу вверх, а рубление — вдоль мышечных пучков.

### ***Самомассаж дельтовидной мышцы***

1. Массирующийся сидит; одноименная нога, согнутая в колене, приподнята кверху, причем массируемая рука своей локтевой частью упирается в колено ноги и вяло свисает книзу

2. Массирующийся садится на стул у стола; массируемая рука, согнутая в локте под прямым углом, кладется на стол; массирующийся нагибается в сторону массируемой руки.

Приемы самомассажа на дельтовидной мышце: поглаживания,



при которых мышца плотно обхватывается, выжимания по нескольким направлениям, разминания, похлопывание, поколачивание, рубление, потряхивание.

### **Поглаживание трапецевидной мышцы с опорой локтем о колено**

Согнутая в колене нога высоко приподнята кверху, на ней лежит под прямым углом согнутая рука, локтем опирающаяся на колено. Массирующая рука заносится далеко за шею. Очень часто она поддерживается за локоть кистью одноименной массируемой мышце руки.

Вторая поза требует любой опоры в виде стола или другого предмета. Массирующийся садится рядом с опорой, сгибает в локте руку и кладет ее на стол, предельно сгибается над ней и заносит другую руку за шею в область трапецевидной мышцы.

Если массирующийся стоит, то одна рука его заносится за шею, а другая, поддерживая ее за локоть, пытается продвинуть ее как можно дальше, в область обрабатываемой мышцы. Но прежде чем приступить к самомассажу этой мышцы, тщательно делают растирания, поглаживания и активные движения в плечевом суставе.



### **Среди противопоказаний к процедуре отмечаются следующие заболевания:**

- вирусные, инфекционные, воспалительные процесс костей, мышц, связочного аппарата;
- гнойничковые высыпания;
- флебит и тромбофлебит;
- сердечная недостаточность; ломкость сосудов; гипертония;
- обострение хронических заболеваний внутренних органов;
- онкологические новообразования;
- травмы, ранения, порезы кожи.

***Обращайтесь в наш центр, здесь Вы всегда можете получить консультацию по интересующему вопросу!***

### **Использованные источники:**

<https://vsetelo.com/dlya-vzroslyx/massazh-nog/mn-obshhij>  
<http://osoznanie.org/1102-samomassazh.html> <https://sisibol.ru/massaj/99.s>

### **Контакты:**

Российская Федерация, Краснодарский край,  
352700, г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120  
Телефоны: 8 (86130) 4-08-12, 8 (86130) 4-07-81  
Электронный адрес: [tim\\_keri@mtsr.krasnodar.ru](mailto:tim_keri@mtsr.krasnodar.ru)  
Официальный сайт: [www.tim-olimpavto.ru](http://www.tim-olimpavto.ru)