

Школа Мастеров Массаж

Дипломная работа

«Массаж волосистой части головы»

Выпускник: Грехнёв Александр Викторович

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

г. Санкт-Петербург

2021 год

Оглавление

Введение

Понятие массажа, массажа головы

Эффект, назначение и противопоказания.

Виды массажа головы.

Классический массаж головы – техника выполнения, рекомендации.

Индийский массаж «Чампи»

Тайский массаж

Косметический массаж

Точечный массаж

Массаж с применением дополнительных средств

Заключение

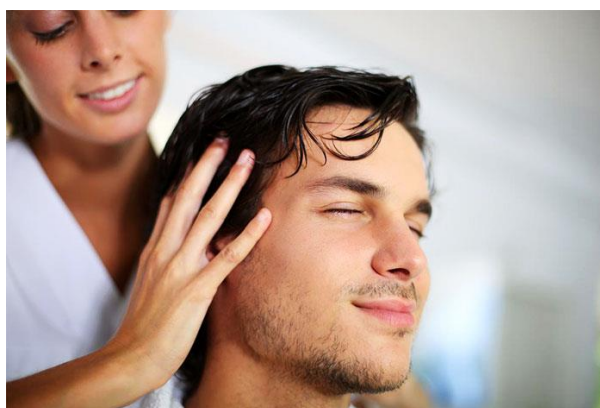
Список ссылок

Давайте обратимся к википедии и узнаем, что такое массаж в принципе, и вот что там написано:

Массаж (от фр. masser — растирать) – это совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта. Дополнительно к механическим воздействиям, для усиления эффекта, применяют в первую очередь массажные масла, а также различные ароматические, благовонные масла, лекарственные мази, гели, другие препараты и температурные воздействия (например, криомассаж).



Массаж головы – эта одна из тех процедур, которая совмещает в себе приятное и полезное воздействие. Помимо приятных и волшебных минут удовольствия, процедура очень полезна для нашего организма. В частности, данный вид массажа благотворно воздействует и помогает тем людям, которые большое количество времени проводят за компьютером, а иногда чувствуют настоящее «окаменение» в области шеи.



Почему же даже 15-минутный сеанс массажа дарит необычайную лёгкость и прилив сил, а длительный курс способен полностью восстановить здоровье человека? Всё дело в уникальном терапевтическом воздействии процедуры на организм, во время которой:

- ✓ Усиливается циркуляция крови - к мозгу начинает поступать больше кислорода, что сразу же отражается на его функционировании: нормализуется давление, повышается острота зрения и работоспособность, улучшается память, внимание.
- ✓ Укрепляются и быстрее растут волосы, так как активизируется питание волосяных луковиц.
- ✓ Стабилизируется лимфоток, что способствует очищению организма от шлаков и токсинов, а также избавляет от отёчности и застойных явлений в тканях.
- ✓ Расслабляются мышцы, уходят спазмы и напряжение.
- ✓ Раздражение поверхностных нервных рецепторов оказывает отдалённое рефлекторное воздействие на внутренние органы человека.
- ✓ Усиленно вырабатываются эндорфины – гормоны, доставляющие приятные ощущения и подавляющие боль.
- ✓ Улучшается психологическое состояние: пациент избавляется от нервозности, депрессии, раздражительности и бессонницы.
- ✓ Кожа очищается от ороговевших чешуек и секрета сальных желёз.
- ✓ Повышается иммунитет, организм становится выносливее и легче адаптируется к условиям окружающей среды.



Показания к назначению:

- ✓ мигрени, головные боли и в районе шеи
- ✓ нарушения сна
- ✓ гипертоническая болезнь
- ✓ невралгия тройничного нерва
- ✓ снижение концентрации и внимания;
- ✓ себорея, выпадение волос и замедление их роста
- ✓ стресс, усталость, перенапряжение.



Противопоказания:

- ✓ повышенная температура
- ✓ острые инфекционные заболевания
- ✓ кожные болезни, раны и ожоги в области головы
- ✓ онкология
- ✓ серьёзные проблемы с сердцем и сосудами
- ✓ высокое артериальное давление
- ✓ тромбозы
- ✓ алкогольное или наркотическое опьянение, и даже прием антибиотиков.

Побочные эффекты, осложнения

- ✓ Единственным побочным эффектом при правильной технике выполнения процедуры является увеличение активности сальных желез волосистой части головы, что вызывает большую жирность волос и потребность мыть их несколько чаще.

Курс массажа волосистой части головы

- ✓ Массаж головы может быть однократной процедурой для снятия приступа головной боли, но чаще он проводится курсом в 10-15 сеансов. Оптимальная частота процедур — ежедневно или через день. Рекомендуется повторять курс один раз в несколько месяцев.

В зависимости от поставленной цели, массажист воздействует на разные части головы. Прежде всего, на волосистую зону, которая условно делится на несколько областей:

- ✓ затылочную
- ✓ макушку
- ✓ теменную
- ✓ височную.

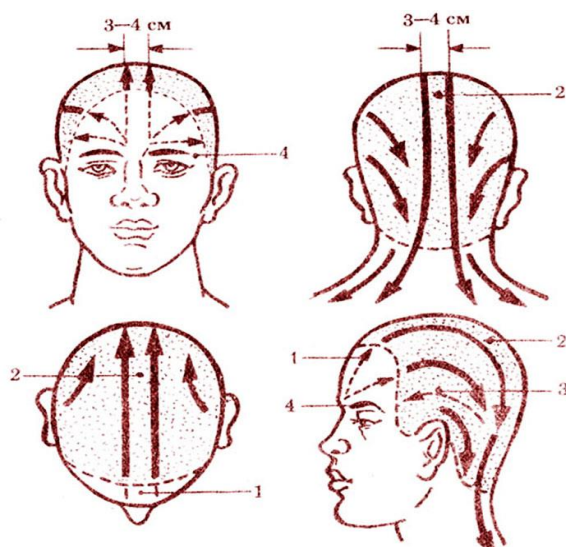


Они обладают особыми характеристиками, которые непременно нужно учитывать во время сеанса массажа:

- ✓ Кожа довольно толстая, её можно легко сместить или сжать в складку. Исключение составляет теменная область, где наружные покровы тесно связаны с так называемым монолитным сухожильным шлемом и по этой причине остаются практически неподвижными.
- ✓ Расположено большое количество нервных окончаний, которые делают волосистую часть головы особенно чувствительной и рефлекторно связывают её с удалёнными внутренними органами и системами. Иннервация идёт от шейного сплетения.
- ✓ Открывается множество потовых и сальных желёз.
- ✓ Кровеносные сосуды расходятся густой сетью. Ток в артериях идёт снизу вверх, направляясь к теменной зоне, а в венах – в обратном направлении.
- ✓ Лимфа движется вниз по сосудам к околоушным, задним и затылочным лимфатическим узлам. В этом же направлении происходит и рост волос.



Важно знать, что воздействие производят строго по массажным линиям, которые от макушки расходятся вниз, совпадая с направлением роста волос и лимфотоком. Иначе возрастает риск травмировать волосяные луковицы и создать препятствия движению лимфы, провоцируя возникновение застойных явлений и закупорку выводящих протоков.



Есть несколько видов массажа ворсистой части головы: классический, индийский «Чампи», тайский, косметический, самомассаж, точечный, с помощью расчески или массажера. Более подробно рассмотрим классический массаж, остальные обзорно.

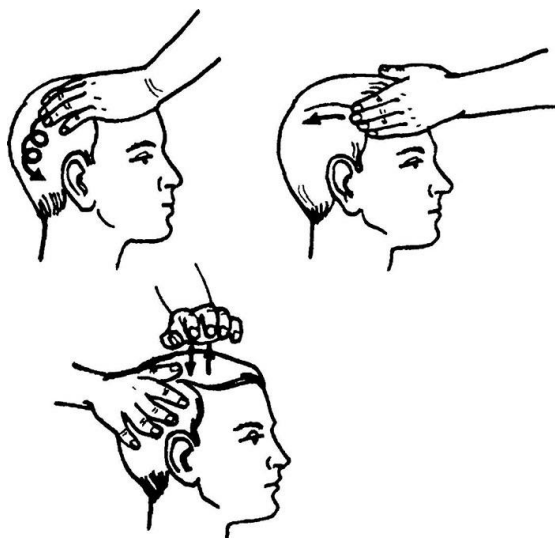
Классический вид массажа предполагает воздействие на лобную часть головы, затылок, теменную, височную зоны и макушку. Он состоит из манипуляций, которые давно стали академической нормой и легли в основу многих других известных техник:

Поглаживания – всей ладонной поверхностью, без нажима, стараясь не растирать и не смещать кожу, 3–5 раз проводим от лобной части к затылку (смотреть картинку), от теменной зоны к областям, расположенным за ушными раковинами. Лёгкие прикосновения разогревают кожу, расслабляют мышцы, успокаивают нервную систему.

Круговые движения – расставляем и слегка сгибаем пальцы, располагая их на поверхности головы. Опираясь на большой палец, остальными массируем кожу, но не растираем её, а, слегка прижав к черепу, сдвигаем по часовой стрелке. Проработав один участок, переставляем кисти на другой, следуя массажным линиям.

Вибрации – двигаясь от макушки вниз, короткими прерывистыми движениями воздействуем на кожу головы.

Поколачивания – подушечками пальцев легко постукиваем по всей массируемой поверхности, не допуская появления болезненных ощущений.



Приступая к массажу волосистой части головы, следует помнить, что лимфатические сосуды идут от темени вниз, назад и в стороны, к лимфатическим узлам, находящимся около ушной раковины и в области шеи. Направление роста волос почти совпадает с направлением лимфатических сосудов. Кровеносные сосуды образуют густую артериальную и венозную сеть. Направление сосудов радиальное, снизу вверх; по направлению к темени, как к центру, идут артерии, а в обратном направлении спускаются вены. Массажные линии от макушки, как от центра, намечаются по радиусам вниз, во все стороны. Таким образом, волосистая часть головы массируется только по направлению роста волос, следовательно, и по направлению хода выводных протоков кожных желез.

Массировать против нормального наклона волос не рекомендуется, так как такой массаж может привести к засорению выводных протоков желез и к травматизации волосяных корней.

Техника проведения массажа

Массажист находится при проведении процедуры позади пациента. Применяются следующие массажные приемы: поглаживание, круговые растирания подушечками пальцев, поколачивание и вибрация.

Положение пациента — сидя на стуле, максимально расслаблен плечевой пояс.

- *Поглаживание.*

Прием может выполняться:

а) одна плотно расположенная ладонь массажиста устанавливается на лбу, а другая — на затылке пациента, и обе направляются по продольной линии навстречу друг другу;

б) руки массажиста расположены на голове пациента, кончики пальцев касаются друг друга. Движение рук совершается по направлению к ушным раковинам и в сторону шеи по продольной линии головы. Когда пальцы массажиста пройдут первый ряд от переносицы к макушке и вниз к шее, они вновь приходят в исходное положение, но отступая книзу на два поперечных пальца, и движение рук проходит через область виска к затылку. Затем пальцы располагаются у наружного угла глаза и также через область виска направляются к затылку. Этот прием поглаживания можно выполнять попеременно то одной, то другой рукой или одновременно двумя руками.

• *Растирание*, которое может быть:

а) продольным - кисть массажиста располагается таким образом, чтобы подушечки разведенных пальцев лежали на макушке, а основание ладони было обращено вниз. Растирание проводится мелкими, в большинстве случаев энергичными продольными движениями от макушки к границе волосистой части.

б) круговым - положение кисти такое же, как и в первом случае, но подушечки пальцев движутся не продольно, а сдавливая кожу головы, выполняют мелкие круговые движения. Возможно дополнительно растирание подушечками больших пальцев. В этом случае четыре пальца массажиста устанавливаются на макушке, а большой палец проводит круговые растирания книзу радиально.

• *Поколачивание* выполняется подушечками трех-пяти пальцев сразу обеими руками или попеременно. Поколачивания следует проводить мягко, быстро отрывая руку от головы.

• *Вибрация* - двигаясь от макушки вниз, короткими прерывистыми движениями воздействуем на кожу головы



Массаж области затылка

В ряде случаев массируют область затылка отдельно, выделяя его из общего плана массажа волосистой части головы. В процедуре применяют следующие массажные приемы:

- Поглаживание затылка и задней поверхности шеи.
- Зигзагообразное растирание волосистой части затылка (движение рук снизу вверх).
- Поглаживание.
- Спиралевидное растирание четырьмя пальцами (движение снизу вверх). Прием выполняется одной рукой, другая рука фиксирует голову пациента.
- Поглаживание.
- Спиралевидное растирание большим пальцем.
- Поглаживание.
- Сдвигание.
- Поглаживание.



Массаж области лба

- *Плоскостное поглаживание* выполняют ладонной поверхностью кистей и пальцев обеих рук одновременно. Движение начинают от средней линии лба, далее руки движутся к области висков, где дугообразно спускаются вниз к углу нижней челюсти. При выполнении приема необходимо, чтобы кожа области лба сильно не растягивалась, не собиралась под пальцами рук массажиста в складки.
- *Зигзагообразное растирание* выполняется одной рукой (подушечками четырех пальцев). Массажист одной рукой фиксирует голову пациента в области темени, а другой проводит зигзагообразное растирание в направлении от виска к виску (горизонтально). Пальцы рук не должны сильно смещать кожу лба; сила давления незначительная; боковые движения неширокие.
- *Волнообразное поглаживание* выполняется ладонной поверхностью кисти и пальцев одной руки. Скользящие, легкие, волнообразные движения проводят от виска к виску, не отрывая руку от кожи массируемого участка. Движения должны быть ритмичными, плавными и медленными.
- *Попеременное растирание* - массажист располагает руки на волосистой части головы пациента таким образом, чтобы они опирались о нее основанием ладони. Прием выполняется подушечками двух указательных или двух средних пальцев, расположенных параллельно друг к другу. Пальцы должны совершать взаимопротивоположные движения вниз и вверх, растирая кожу области лба в поперечном направлении. При этом оба пальца постепенно перемещаются от виска к виску. Прием должен проводиться легко, без смещения кожи.
- *Плоскостное поглаживание* вдоль волокон лобных мышц. Руки массажиста расположены так же, как и при выполнении попеременного растирания. Поглаживание проводят подушечками четырех пальцев обеих рук одновременно. Основания ладоней при этом не смещаются. Пальцы движутся в направлении от бровей к передней границе волосистой части головы. При выполнении этого приема необходимо следить за тем, чтобы под массирующими пальцами не собиралась кожная складка.
- *Спиралевидное растирание* четырьмя пальцами. Свободная рука массажиста фиксирует голову пациента в области темени; другая — проводит прием растирания от средней линии лба к виску. При этом правая рука движется от средней линии лба к левому виску, а левая рука — к правому виску пациента.
- *Поглаживание* от средней линии лба к вискам одновременно обеими руками.
- *Переменяющееся надавливание* - выполняют подушечками двух или трех пальцев в направлении от средней линии лба к виску. В исходном положении пальцы массирующей руки располагаются, как при спиралевидном растирании. Прием должен выполняться мягко, безболезненно, медленно. Пальцы рук массажиста не следует поднимать высоко.

Методические рекомендации

- Во время процедуры необходимо внимательно следить за состоянием пациента.
 - Все массажные приемы в области волосистой части головы необходимо выполнять мягко, ритмично и безболезненно, не применяя большой силы давления.
 - Необходимо соблюдать осторожность при массаже головы у лиц, страдающих частыми головокружениями, и у пациентов, в анамнезе которых выявлена гипертоническая болезнь.
 - Средняя продолжительность массажа 8–10 мин; каждый массажный прием повторяется 4–5 раз.
 - При определенном заболевании массажист должен выбрать наиболее эффективные приемы из описанных выше массажных приемов.
6. В ряде случаев массажу волосистой части головы предшествует не только массаж задней и передней поверхности шеи, но и массаж области лба.

Индийский (массаж Чампи)

Традиционный индийский массаж отличается более энергичными движениями с сильным нажимом и постукиваниями, чтобы задать правильный темп кровообращению. Но современная версия массажа «Чампи», адаптированная для европейцев, является более щадящей.



Основное воздействие оказывается на голову, лицо, зону шеи, плеч и верхнюю часть спины, которые стимулируются надавливающими, сжимающими и вращательными движениями:

Сначала необходимо расслабить спину, плечевой пояс и шею, выполняя поочередно все виды манипуляций. Это позволит снять усталость, расслабиться и подготовиться к следующему этапу.

Далее подобными движениями массируется голова, что дает возможность снять внутреннее напряжение и улучшить кровообращение.

Особое внимание стоит уделить височным зонам, которые необходимо массировать по кругу вниз и вверх. Благодаря такому воздействию, кроме тяжести в голове снимается усталость глаз.

Важной частью индийского массажа является лимфатический дренаж лица и стимулирование биологически активных точек в этой зоне, что оказывает подтягивающий эффект и помогает уменьшить отечность.

Тайский массаж

Тайский массаж не менее эффективен для расслабления мышц головы, шеи и плеч и показан для облегчения состояния при нервном напряжении, переутомлении. Именно поэтому его часто называют «массаж анти-стресс». Эта процедура помогает от головной боли, восстанавливает работоспособность, позволяет избавиться от бессонницы и дарит ощущение покоя и умиротворения.



Тайский массаж состоит из следующих моментов:

Первый этап массажа – традиционный разогрев (растирания, поглаживания и разминания кожных покровов).

Далее необходимо постепенно увеличивать силу давления и прорабатывать биологически активные точки интенсивными круговыми, продольными и вибрирующими движениями. Можно чередовать поглаживания и надавливания с ритмичными отрывистыми ударами. Важно помнить, что массажные движения ни в коем случае не должны вызывать неприятных ощущений у пациента.

Завершением процедуры должны стать легкие успокаивающие поглаживания.

Косметический массаж

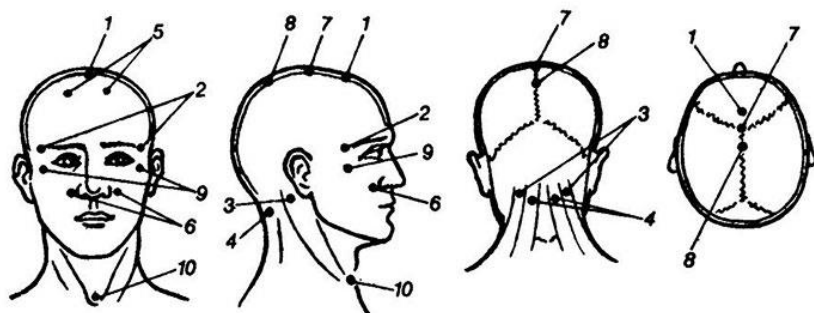
Эта процедура полезна не только женщинам, но и мужчинам. Она поможет сделать волосы густыми, крепкими и блестящими, а кожу головы – чистой и здоровой, без перхоти, шелушения и избытков сального секрета. Данный вид массажа сочетает в себе несколько методик. Он призван посредством стимуляции кровообращения усилить питание волосяных фолликулов, что позволяет улучшить состояние волос и кожных покровов головы.

Процедура начинается и заканчивается нежными поглаживаниями волосистой части головы по направлению роста волос. Кончики пальцев следует располагать максимально близко к корням. Постепенно эти манипуляции сменяются растираниями и разминаниями нужной зоны кожи, а также легкими постукиваниями с небольшим увеличением силы давления.

Пациентам, страдающим себореей, процедуру массажа следует проводить на обнаженной коже головы (разделяя шевелюру на несколько проборов и поднимая волосы вверх с помощью фиксаторов).

Точечный массаж

Манипуляция проводится круговыми и легкими надавливающими движениями в течение 20-30 сек. Чтобы сделать это правильно, нужно запомнить расположение нескольких важных зон (биологически активных точек), которые следует поочередно массировать пальцами:



В теменной ямке (помогает избавиться от бессонницы).

В центре лба (способствует расслаблению и снятию боли).

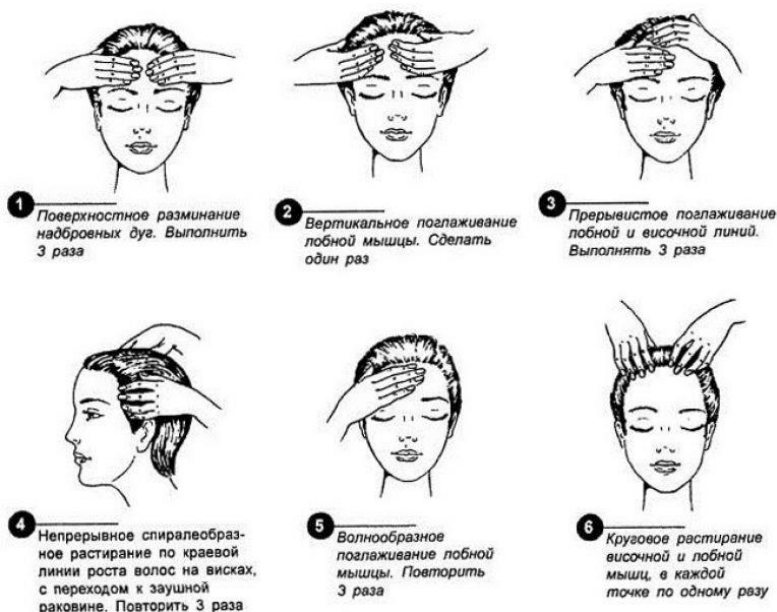
Парные точки лобных уголках – в 1,5 см над линией роста волос (стабилизируют давление).

В затылочных впадинах (для борьбы с морской болезнью и предупреждения офтальмологических заболеваний).

В центре надбровных областей (от головокружения и боли в районе лба, для расслабления глазных мышц, если приходится подолгу читать или смотреть на монитор компьютера).

Во впадинах возле козелков ушей (отдых для мышц нижней части лица, стимуляция кровообращения в лицевой, теменной и затылочной зоне).

Зоны на висках (расслабляют мышцы лица, устраняют неприятные ощущения в височных долях).



Массаж с применением дополнительных средств: расчески или массажера и др.

1. В домашних условиях выполнить массаж головы поможет и обычная расческа. Для этого необходимо взять массажную щетку (лучше деревянную) с крупными зубчиками и круглыми уплотнениями на кончиках, распустить волосы и тщательно расчесать локоны. Далее с помощью щетки необходимо выполнить манипуляции по определенной схеме:



- ✓ по кругу от шеи к вискам;
- ✓ по спирали от линии лба через теменную зону и до затылочной части;
- ✓ вращения от макушки до шеи;
- ✓ зигзагообразные движения от теменной области сначала до линии лба, а затем до височных зон и затылка, слегка надавливая на кожу головы и выбирая амплитуду в зависимости от длины волос.
- ✓ Закончить массаж следует обычным расчесыванием и поглаживанием руками без помощи щетки. Такая процедура будет полезной не только для девушек и женщин, но также для мужчин в качестве профилактики алопеции. Ребенку массаж головы лучше проводить специальной мягкой щеткой с натуральной щетиной.

2. **Массаж поваренной (каменной) или морской солью**, растворённой

в тёплой воде. Полученную кашицу наносят на влажную кожу головы и 5–10 минут массируют легкими втирающими движениями, затем тщательно промывают проточной водой комфортной температуры. Такая процедура активизирует кровообращение, будит спящие волосяные луковицы, убирает излишний секрет сальных желёз, прочищает их протоки, благотворно влияет на сосуды, делая их стенки гибче и эластичнее.



Пощипывание – совершенно нормальное явление. А вот сильное жжение укажет на то, что сеанс нужно прекратить, а солевой раствор – немедленно.

Секретами массажа головы полезно овладеть как профессионалам массажистам, так и тем, кто хочет помогать родным и близким, делая массаж после тяжелого рабочего дня. Даже домашние сеансы обладают хорошим расслабляющим воздействием, избавляют от легких головных болей и бессонницы без употребления лекарственных препаратов.

Список ссылок:

<https://itmassage.ru/lokalnyy/massazh-golovy>

<https://cmrt.ru/lechenie/lechebnyy-massazh/volosistoy-chasti-golovy/>

<https://shkolamm.ru/massazh-golovy/>

<https://animatrade.ru/tochechnyi-massazh-volosistoi-chasti-golovy-relaksaciya-massazh-golovy/>