

Школа мастеров массажа

ОФИСНЫЙ МАССАЖ

Выполнила: Рыбальченко Светлана Васильевна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург 2021

Содержание

Введение	3
1. Негативные последствия сидячей работы	5
1.1. Последствия гиподинамии	5
1.2. Влияние сидячей работы на мозг	6
2. Офисный массаж	8
2.1. Польза от офисного массажа	8
2.2. Офисный массаж и нервная система	9
2.3. Рефлекторное влияние массажа воротниковой зоны	10
3. Основные приемы офисного массажа	11
3.1. Поглаживание	11
3.2. Растирание	11
3.3. Разминание	12
3.4. Выжимание	13
3.5. Вибрация	13
4. Техника массажа воротниковой зоны	13
5. Противопоказания	15
Заключение	17

Введение

Приемы массажа первыми описали индийцы и китайцы. В Китае применять массаж стали в третьем тысячелетии до нашей эры. В одном из медицинских трактатов Древней Индии, известном под названием «Аюрведы», подробно описаны приемы массажа, применяемые при различных заболеваниях. Индусы производили разминание всего тела — с верхних конечностей до стоп. Индийцы первыми соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили определенное количество воды, которая, испаряясь, проникала в кожу. Когда тело человека достаточно увлажнялось, массируемого растягивали на полу, и двое слуг, по одному с каждой стороны, с различной силой сжимали расслабленные мышцы конечностей, а затем массировали живот и грудь. После этого человека переворачивали и делали массаж на задней поверхности тела.

Делали массаж и в странах Америки и Африки. Туземцы при многих болезнях применяли простейшие массажные приемы.

Применялся массаж и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии. Он был известен в этих странах еще за 12 веков до н. э. В Египте массаж сочетали с воздействием бани. Распаренного человека - растирали, растягивали, мяли, давили на всевозможные лады руками различные части тела. Массировали все суставы. Кроме сгибания, растяжения и массажа суставов, применяли разминание и растирание всех остальных мышц. Судя по изображениям, сохранившимся на древних барельефах и на некоторых египетских папирусах, можно сделать вывод о том, что ассирийцы, персы, египтяне не только были знакомы с массажем, но и применяли его с лечебной целью.

Массаж считался одним из основных элементов греческой медицины. В «Одиссее» Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, а женщины разминали тела воинов перед сражениями. Гиппократ (459-377 гг. до н. э.) опытным путем проверил все теоретические положения о массаже. В своих трудах он писал: «...сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивания или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани». Массаж в Древней Греции проводился в банях с натиранием маслами и мазями. Греки считали, что массаж нужно применять не только в медицине, но и в быту, и спорте, внедряли его в школе и армии. Там существовали специальные салоны по уходу за кожей лица и рук, в которых проводились гигиенический и косметический массажи.

В римских банях также широко применялся массаж. Перед массажем римляне проделывали ряд гимнастических упражнений. После этого все тело

массировалось и натиралось маслами. Благодаря римлянам массаж стал частью системы военного и физического воспитания.

Восточная медицина достигла наибольшего расцвета в X-XI вв. В это время много внимания уделялось разработке новых методов лечения и предупреждения различных заболеваний. Очень широко бани и массаж применялись в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Массаж делался в банях в отдельной сухой и нагретой комнате. Специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивание, растирания веником, активные движения. Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. При этом они использовали для втирания различные мази, приготовленные на основе трав и корней. Вымывшись, они переходили в сильно нагретую паровую комнату, и там банщик хлестал их березовым веником, предварительно распаренным в горячей воде, затем растирал их, потом окатывал поочередно несколькими ведрами теплой и холодной воды все тело с головы до ног.

1. Негативные последствия сидячей работы

При каждодневной сидячей работе, мышцы спины, поддерживающие позвоночник, начинают терять свой тонус, приводя к изменениям и деформации. Возникает возможность появления остеохондроза, болей в поясничном и шейном отделе, проблем с внутренними органами, отложений солей и возникновение отеков.

Сидение за столом возле монитора без перерыва и ежедневная езда на автомобиле, существенно снижают зрение, к концу дня появляются усталость в ногах, возникают неприятные ощущения в шейном отделе позвоночника, и появляется желание потереть шею, размять плечи, вытянуть ноги. Малоподвижный образ жизни повышает утомляемость организма, вызывая повышенную раздражительность и ухудшение психоэмоционального состояния.

Мышцы спины и пресса в обычной жизни задействованы недостаточно и быстро слабеют, а для здоровья позвоночника необходимы крепкие мышцы, которые не перегружены статическим напряжением, а заняты динамической работой. Непосредственно к межпозвоночным дискам не подходят ни кровеносные, ни лимфатические сосуды (которые в организме служат для очистки тканей). Питание и очистка диска осуществляется опосредованно, то есть замедленно. В этом причина того, что в этой области не только быстро наступает дефицит питательных веществ и кислородное голодание, но также быстро скапливаются поврежденные и погибшие клетки, а также отработанные вещества. Очистка тканей от «шлаков» необходима, иначе не будет места для возникновения новых функциональных клеток, и тогда ткань постепенно утратит свою функцию. Обновление тканей межпозвоночных дисков зависит от достаточности кровотока и лимфотока. На скорость и силу этих процессов влияет мышечная микровибрация, создаваемая (преимущественно) мышцами спины во время физического напряжения. В связи с этим одной из причин дефицита питания и очистки является гиподинамия, когда мышцы спины расслаблены или находятся в статичном положении.

1.1. Последствия гиподинамии

- Недостаточная поддержка позвоночника при неосторожных движениях, что ведет к перегрузке межпозвоночных дисков, смещению позвонков и возникновению межпозвоночных грыж.
- Ухудшение кровоснабжения позвоночника: динамическая работа скелетных мышц является необходимым условием для притока крови к любому органу,

в том числе к позвоночнику. В результате недостаточной работы мускулатуры спины прогрессируют разрушительные изменения в межпозвоночных дисках - клетки гибнут от дефицита питательных веществ и кислорода. А погибшие клетки накапливаются, мешая восстановлению.

- Ухудшение лимфотока и венозного оттока, что приводит к скоплению погибших клеток в тканях. Работа скелетных мышц особенно важна для работы лимфатической системы, так как большинство ее сосудов (например, лимфокапилляры) не имеют мышечных стенок, и «проталкивание» лимфы по сосудам зависит от работы скелетных мышц.
- Кратковременные нарушения в кровообращении могут вызвать временное нарушение мышления и памяти, которые затем проходят. Если сбои в кровоснабжении продолжительные, это может иметь более серьезные последствия. В частности, есть предположения, что нарушения мозгового кровообращения ведет к развитию нейродегенеративных заболеваний, таких как деменция. Сидение в течение нескольких часов без движения может замедлить приток крови к головному мозгу.
- Долгие часы, проведенные в сидячем положении, неизбежно заканчиваются одним и тем же - согнутая вперед спина и опущенные лопатки добавляют дискомфорта вашим плечам. Со временем, подобная сутулость может полностью изменить то, как ваши лопатки двигаются и функционируют.

1.2. Влияние сидячей работы на мозг

Мозг – это орган, который постоянно требует подпитки. Он весит всего около 2% от массы человеческого тела, но в то же время использует почти 20% запасов его энергии, представленной в форме глюкозы – основного мозгового «топлива». Если процесс снабжения энергией нарушается, то наступает гипоксия. Это может привести к повреждению и разрушению клеток головного мозга. На сегодня достоверно известно: если мозг регулярно недополучает глюкозу, риск развития старческого слабоумия увеличивается в разы. Свою «пищу», как и кислород и абсолютно все полезные вещества, центральная нервная система получает из крови. Поэтому для ее работы необходимо, чтобы кровь по сосудам тела циркулировала без перебоев. От этого процесса зависит большинство жизненно важных функций организма, а также когнитивные способности человека. Нервные клетки постоянно нуждаются в кислороде и глюкозе. Функция кровоснабжения возложена на несколько крупных артерий, через которые непрерывно поставляется кровь в полость черепа. А поскольку этот процесс чрезвычайно важен для организма, то мозг постоянно контролирует его, отслеживая разные

физиологические сигналы, включая уровень углекислого газа в крови. В течение суток возможны небольшие перепады в кровоснабжении мозговых клеток. Исследования показывают, что кратковременные нарушения в кровообращении не опасны для органа. Они могут вызвать временное нарушение мышления и памяти, которые затем проходят. Если сбои в кровоснабжении продолжительные, это может иметь более серьезные последствия. В частности, есть предположения, что нарушения мозгового кровообращения ведет к развитию нейродегенеративных заболеваний, таких как деменция. Сидение в течение нескольких часов без движения может замедлить приток крови к головному мозгу.



2. Офисный массаж



Офисный массаж это экспресс-массаж прямо за вашим рабочим местом. Офисный массаж может быть выполнен на специальном массажном кресле или на обычном офисном стуле. Такой массаж специально разработан, чтобы за считанные минуты снять мускульное напряжение в области спины, головы, шеи и плеч.

Уже в первые минуты вы почувствуете прилив бодрости и свежести, спокойствие и уверенность. Во время сеанса вы сможете расслабиться и отдохнуть, ощутить снижение уровня стресса и беспокойства, устранение напряжения и гипертонуса. Массажная терапия увеличивает уровень дофамина почти на 30%, при этом снижает уровень кортизола.

Результат каждого сеанса - восполнение энергетических резервов, улучшение качества работы и отличное настроение.

2.1. Польза от офисного массажа

- Активизируется кровообращение, улучшая питание тканей.
- Улучшается лимфоток, ускоряя процессы вывода шлаков и токсинов.
- Насыщаются кислородом все отделы головного мозга.

- Ускоряются метаболических процессов.
- Восстанавливается центральная нервная система и весь организм на клеточном уровне.
- Мышечные волокна растягиваются, становятся эластичнее, подвижнее, в них вырабатываются особые раздражающие вещества, которые помогают бороться с усталостью, улучшают работу организма.
- Уходят спазмы, освобождаются зажатые сосуды и нервные отростки. Стихает боль, корректируется давление, облегчаются жевание, глотание и артикуляция.
- Улучшается осанка.
- Улучшается цвета лица.
- Уходят нежелательные жировые отложений в области шеи.
- Увеличивается выносливость и работоспособность организма.
- Общее улучшение работы организма, повышение настроения, снятие напряжения.

2.2. Офисный массаж и нервная система

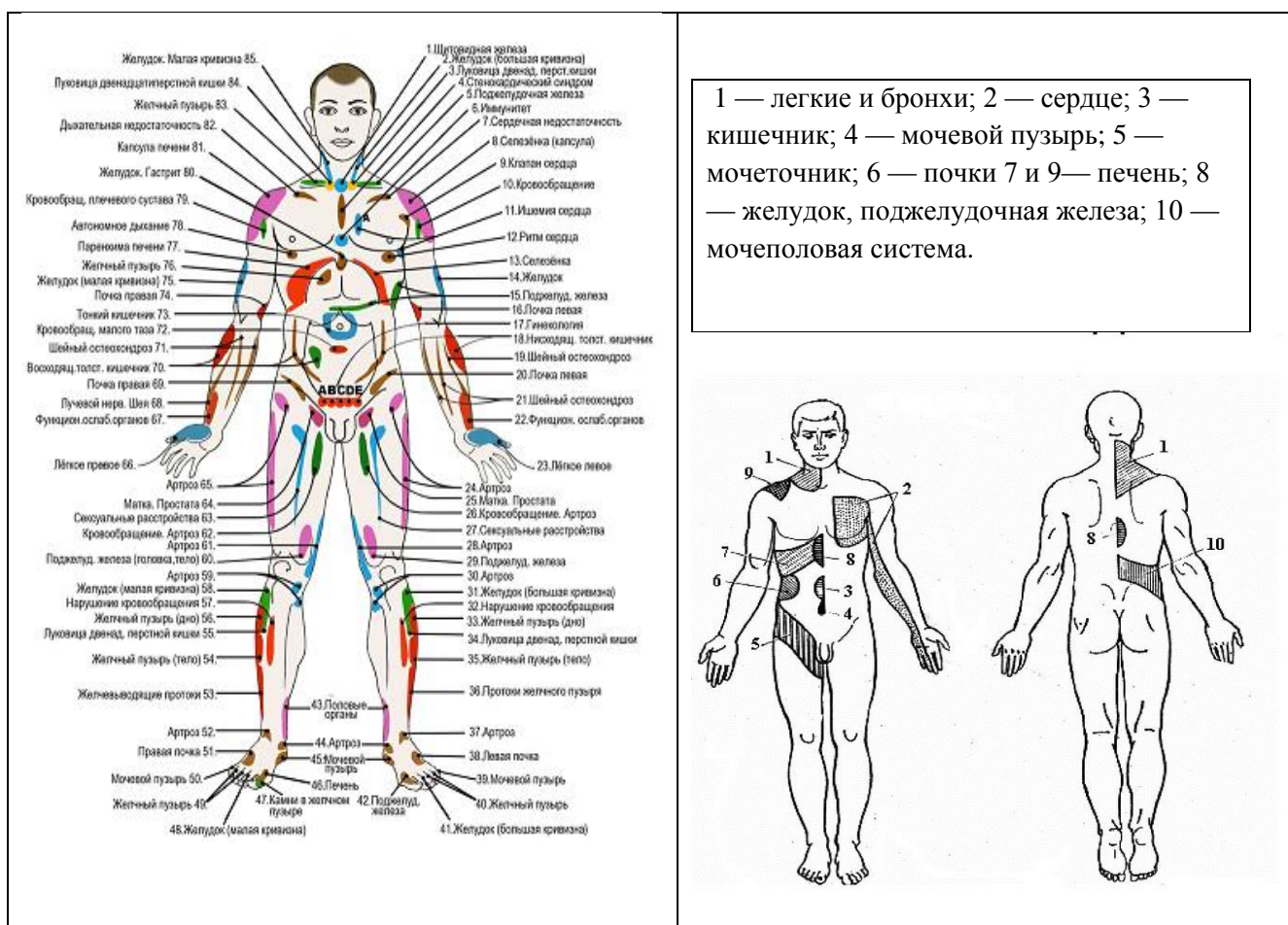
Офисный массаж оказывает сильное воздействие нервную систему, которая первой реагирует на механическое раздражение кожи при массажировании. Поток импульсов стимулирует деятельность нервных центров, улучшает нервно-рефлекторные связи, уравнивает процессы возбуждения и торможения. Также массаж стимулирует работу мозга и ускоряет образование нервных клеток, положительно влияет на когнитивные процессы.

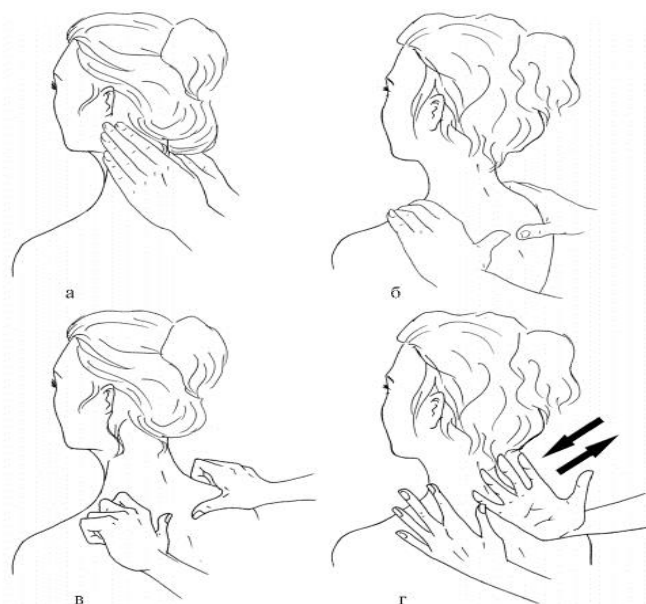
Массаж также улучшает творческое мышление, снимает усталость и головную боль, приводит в порядок мысли и эмоции. Массаж является одной из самых мощных антистрессовых технологий. К тому же он доставляет огромное удовольствие.

2.3. Рефлекторное влияние массажа воротниковой зоны

Массаж воротниковой зоны оказывает целительный эффект не только на костно-мышечную, нервную и кровеносную систему. Он также улучшает пищеварение, помогает справиться с заболеваниями мочевыделительной и дыхательной системы.

В области шеи и надплечий располагаются проекционные зоны органов на теле. На шее располагаются точки, отвечающие за верхний полюс правой и левой почки, мочеточники, головку, тело и хвост поджелудочной железы. На надплечьях - проекционные точки нижних полюсов почек, ободочной кишки, желчного пузыря, печени, селезенки и молочной железы. Кроме того, по переднему, заднему краю шеи и по надплечьям проходит зона Захарьина - Геда, отвечающая повышенной кожной чувствительностью на болезни дыхательной системы. На плечах находятся зоны кожной чувствительности при заболеваниях кишечника. Массаж воротниковой зоны обладает комплексным воздействием на организм не только за счет механического расслабления мышц, но и за счет рефлекторного влияния на большинство внутренних органов. Эффект от такого воздействия — общеукрепляющий, повышающий защитные силы организма в борьбе со стрессом.





3. Основные приемы офисного массажа

3.1. Поглаживание

При поглаживании массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, производит различной степени надавливание. Прием необходимо выполнять внутренними поверхностями обеих рук, применяя очень легкие и плавные массажные движения ладонями вдоль центральной линии шеи.

С помощью применения поглаживаний достигают эффекта расслабления, избавления от омертвевших клеток кожи, расслабления организма и подготавливают клиента к самой процедуре массажа.

Физиологическое действие.

Поверхностное поглаживание оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, способствует мышечному расслаблению, улучшает тонус кожных сосудов, стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке, повышает эластические свойства кожи. Глубокое поглаживание стимулирует лимфо- и вено-отток, активно влияет на кровообращение в массируемом участке, способствует более быстрой эвакуации из тканей продуктов обмена, ликвидации застойных явлений.

3.2. Растирание

При растирании рука, производя надавливание, смещает в разных направлениях подлежащие ткани. При растирании массирующая рука не скользит по коже, как при поглаживании, а поступательными прямолинейными или круговыми движениями, образуя впереди себя кожную складку в виде валика,

производит сдвигание, разъединение, растяжение тканей и «перетираание».

Основные приемы:

- Прямолинейное: растирание подушечками четырех пальцев массажиста вдоль позвоночника и шеи.
- Круговое: смещение кожи круговыми массажными движениями с помощью пальцев или основания ладони.
- Спиралевидное: растирание по спирали с применением одной или обеих рук.

Физиологическое действие.

Растирание действует на массируемого более сильно, чем поглаживание. Это способствует увеличению подвижности массируемых тканей, по отношению к расположенным под ним частям тела. При этом значительно увеличивается приток лимфы и крови к массируемой области. Это значительно улучшает ее питание и оптимизирует обменные процессы. Повышается сократительная функция отдельных мышечных групп.

3.3. Разминание

При разминании массируемую мышцу захватывают, приподнимают, сдавливают, разминают и раскатывают. Руки массажиста медленно передвигаются по всей массируемой мышце. Движение можно совершать подушечками, фалангами пальцев, ладонями. Разминание стоит производить в медленном темпе. С каждым сеансом стоит усиливать интенсивность разминаний.

Физиологическое действие

Разминание оказывает основное воздействие на мышцы массируемого, при этом повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность. Разминание способствует усилению кровообращения и лимфообращения, при этом значительно или полностью снимается мышечный тонус. Повышается работоспособность мышц, их сократительная функция.

3.4. Выжимание

Выжимание делается при помощи подушки большого пальца или ребра ладони. Он делается более активно, чем поглаживание. В отличие от поглаживания, выжимание действует не только на покров кожи, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхний слой мышц.

Физиологическое действие

Выжимание активизирует кровообращение и лимфоток, содействует исчезновению застойных и отечных явлений, усиливает процессы, происходящие в тканях, улучшает питание мышц и кожи, оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему и тонизирующее действие на весь организм в целом.

3.5. Вибрация

При вибрации, массируемые ткани приводятся в колебательные движения с различной скоростью и амплитудой. Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию.

При непрерывистой вибрации телу больного сообщают колебательные движения, во время которых рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от массируемого участка. Непрерывистую вибрацию выполняют одним, двумя, всеми пальцами или ладонью. При прерывистой вибрации по тканям наносят одиночные, ритмично следующие друг за другом удары. К приемам прерывистой вибрации относятся пунктирование, поколачивание, похлопывание, рубление. Пунктирование выполняют подушечками указательного и среднего пальцев, отдельно одним пальцем или совместно двумя пальцами. Поколачивание выполняют одним или несколькими пальцами и кистью, открытой или кулаком. Похлопывание ладонной поверхностью кисти выполняют при слегка согнутых пальцах, что обеспечивает в момент удара образование воздушной подушки между ладонью массажиста и телом пациента. При рублении удары наносят попеременно правой и левой рукой ребром ладони (одной или двух одновременно) в воротниковой области.

Физиологическое действие

Вибрация оказывает глубокое воздействие на ткани, особенно на нервную систему. Она вызывает усиление, а иногда и восстановление угасших глубоких рефлексов. Вибрация может оказывать обезболивающее действие, вызывать расширение или сужение сосудов, может понижать возбудимость нервно-мышечного аппарата сердца, усиливать моторную и секреторную деятельность желудка, активизировать регенеративные процессы, вызывая усиление рефлексов, оказывает выраженное рефлекторное воздействие.

4. Техника массажа воротниковой зоны.

Выполняются: поглаживание на шее и надплечьях (от головы вниз то по одной, то по другой стороне до плечевого сустава); выжимание на этих же участках и в том же направлении большим пальцем, расположенным поперек шеи, или ребром

ладони. Разминание на трапециевидных мышцах проводят подушечками четырех пальцев. Затем, выполнив выжимание и поглаживание, повторяют разминание и переходят к массажу волосистой части головы. Здесь вначале делают поглаживание от макушки вниз к шее: ладони располагаются на темени и, одновременно продвигаясь вниз, поглаживают переднюю и заднюю части головы. После этого руки переносят на боковые части головы; поглаживание вниз к ушам и от макушки вниз по шее к спине.

Следующий прием - растирание. Оно выполняется на затылочной части головы, ближе к шее. Растирание проводится подушечками четырех пальцев (пальцы согнуты) одновременно обеими руками; движение - от ушей вдоль затылочной кости по направлению к позвоночному столбу. Затем делается двойное кольцевое разминание по мышцам шеи и надплечью - от волосистой части головы вниз к плечевому суставу. Далее массируют верхнюю часть спины и груди (воротниковую зону): поглаживание и выжимание, разминание, вибрация и поглаживание. И возвращаются к волосистой части головы.

Начинают массаж с поглаживания - ладонями от макушки вниз по передней и задней сторонам, то по бокам и подушечками разведенных пальцев обеих рук сверху вниз. Растирание также проводится подушечками пальцев (обеих рук), проникающих сквозь волосы. Сначала руки кругообразно двигают ото лба к макушке, а потом - от макушки к шее. Затем делают поглаживание от макушки вниз. Далее массируемый опускает подбородок к груди. За ушами делают поглаживания, затем кончиками указательного и среднего пальцев делают легкое выжимание сверху вниз и растирание мелкими вращательными движениями. Вслед за этим проводится разминание в области макушки - пальцами, разведенными врозь, делают круговые движения; разминается кожный покров с лежащими под ним тканями, пальцы смещаются вместе с кожей. Заканчивают массаж волосистой части головы поглаживанием.

5. Противопоказания



Инфекции



Беременность



Заболевания крови



Алкоголь



Травма шеи



Проблемы с сердцем
и давлением



Шейная радикулопатия
(миелопатия)



Повышение температуры



Злокачественная опухоль

- несросшиеся переломы и механические нарушения кожного покрова, ушибы, растяжения;
- гипертоническая болезнь, характеризующаяся высокими показателями артериального давления;
- новообразования в шейно-воротниковой зоне;
- наличие грыжи межпозвонковых дисков в данном сегменте;
- отсутствие стабильности шейного отдела позвоночника;
- хронический дерматоз и иные болезни кожи;
- воспалительные процессы в области головы, верхней части спины и шеи;

- аневризма;
- любые воспалительные процессы, включая воспаленные лимфоузлы;
- алкогольное или наркотическое опьянение;
- кожные высыпания в массажной зоне;
- психическое перевозбуждение.
- общие инфекционные заболевания в стадии обострения;
- высокая температура
- алкогольное или наркотическое опьянение.

Заключение

Шейный отдел и плечевой пояс реагирует на холодovou, эмоциональный и психический стресс. Неправильное положение тела в сидячем или стоячем положении, усталость, все это откликается дискомфортом в воротниковой зоне.

Человек может ощущать спазмы, скованность, излишнее напряжение, мешающие полноценно отдохнуть после трудового дня.

Для сотрудников офиса массаж на рабочем месте – это профилактика недостатка движения и снижение отрицательного влияния продолжительного сидения. Недостаток двигательной активности (гиподинамия) нарушает работу удивительного и очень важного «механизма» в нашем теле – мышечного насоса (или мышечно-венозной помпы), который обеспечивает циркуляцию крови в организме. Очень важную роль в этом деле играют мышцы. Мышечную систему даже называют периферическими сердцем. Когда вы двигаетесь, мышцы давят на эластичные стенки кровеносных сосудов, помогая току крови. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы заставляют кровь перемещаться, обеспечивая кислородом и питательными веществами все тело. Избежать «поломки» насоса поможет массаж.

Работоспособность утомленных мышц после массажа не просто восстанавливается, а и возрастает в несколько раз. Нормализуются функции нервной системы. Улучшается память. В результате даже небольшого сеанса массажа устраняются ощущения одеревенелости и болезненности мышц. А возвращение в тонус мышечного корсета позволяет поддерживать позвоночник в правильном положении в течение дня.

Список используемой литературы:

1. <https://medn.ru/statyi/vibraciyaprimassazhe.html>
2. <https://shkolamm.ru/massazh-shejno-vorotnikovoj-zony/>
3. <https://shkolamm.ru/massazh-shejno-vorotnikovoj-zony/>
4. <https://бмэ.орг/index.php/МАССАЖ>
5. <https://nomedicina.ru/massazh-shei-sidya-na-stule-massazh-shejno-vorotnikovoj-zony-i-plech.html>
6. <http://beauty.wild-mistress.ru/wm/beauty.nsf/publicall/2008-04-14-800760.html>
7. <https://3ys.ru/osnovnye-vidy-massazha/reflektorno-segmentarnyj-massazh-po-shcherbaku.html>
8. <https://medn.ru/statyi/Vyzhimanieprimassazhe.html>