

Масажна терапія: принципи і практика: 7-е видання

Цей доступний універсальний підручник допоможе вам оволодіти основними принципами та практикою масажної терапії! Книга охоплює основи й техніки масажу, анатомію, фізіологію, кінезіологію та патологію, у ній доступно й зрозуміло викладено основні поняття, що допоможе підготуватися до занять, ліцензійних і сертифікаційних іспитів, а також впевнено застосовувати їх у професійній практиці. • УПЕРШЕ! В оновленому розділі про гідротерапію та спа-процедури описано новітні безпечні методи й процедури. • УПЕРШЕ! У розділі «Лікувальний масаж» докладно висвітлено спортивний масаж, що набуває дедалі ширшого застосування. • УПЕРШЕ! Оновлені ілюстрації до розділу «Кінезіологія» наочно демонструють ключові поняття. • ЛИШЕ В ЦЬОМУ ПІДРУЧНИКУ! Завдяки поєднанню матеріалів з анатомії, фізіології та основ масажу видання надзвичайно зручне: ви купуєте лише одну книгу, не носите з собою стоси посібників. • Пробні іспити для отримання ліцензії та сертифікації відтворюють основні іспити, тож студенти можуть потренуватися й здобути корисні практичні навички. • У кінці розділів наведено запитання, спрямовані на розвиток критичного мислення, що допоможуть розвинути навички клінічного обґрунтування. • У книзі поєднуються високоякісні ілюстрації та клінічні фотографії – це сприяє покращенню розуміння кожної теми. Книга призначена для студентів, викладачів, лікарів-інтернів, резидентів медичних закладів вищої освіти й практикуючих фізичних терапевтів, реабілітологів і масажистів оздоровчих і лікувальних закладів.

MASSAGE THERAPY

Principles and Practice

SEVENTH EDITION

Susan G. Salvo / Сьюзен Г. Сальво

МАСАЖНА ТЕРАПІЯ

принципи і практика

ПЕРЕКЛАД 7-ГО ВИДАННЯ

7th
EDITION

MASSAGE THERAPY

Principles and Practice

Susan G. Salvo, EdD, BCTMB, LMT

Program Coordinator and Lead Instructor
Louisiana Institute of Massage Therapy
Lake Charles, Louisiana
New Mexico School of Massage
Program Coordinator and Instructor
Albuquerque, New Mexico



ПЕРЕКЛАД
7-го
ВИДАННЯ

МАСАЖНА ТЕРАПІЯ

принципи і практика

Сьюзен Г. Сальво,

доктор педагогічних наук, фахівець із лікувального масажу
й тілесно-орієнтованої терапії з професійною сертифікацією,
ліцензований масажист

Координатор програми та провідний викладач
Луїзіанський інститут масажної терапії

Лейк-Чарльз, штат Луїзіана

Школа масажу в Нью-Мексико

Координатор програми та викладач

Альбукерке, штат Нью-Мексико

НАУКОВИЙ РЕДАКТОР УКРАЇНСЬКОГО ВИДАННЯ —

Степан Вадзюк,

доктор медичних наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України,
завідувач кафедри фізіології з основами біоетики
та біобезпеки Тернопільського національного
медичного університету імені І.Я. Горбачевського

Київ
ВСВ «Медицина»
2024

УДК 615.82
ББК 53.54я73
С16

Copyright © 2023 by Elsevier Inc. All rights reserved.

Previous editions copyrighted 1999, 2003, 2007, 2012, 2016 and 2020.

Усі права захищені.

Жодна частина цього видання не може відтворюватися чи передаватися у будь-якій формі або будь-якими засобами, електронними чи механічними, включно з фотокопіюванням, записуванням, або будь-якою іншою системою зберігання та відтворення інформації без письмового дозволу правласника.

Ця книга та окремі напрацювання, що містяться в ній, захищені авторським правом.

This edition of *Massage Therapy: Principles and Practice*, seventh edition (9780323878159) by Susan G. Salvo EdD, LMT, BCMTMB is published by arrangement with Elsevier Inc.

Це видання книги *Massage Therapy: Principles and Practice*, seventh edition (9780323878159) by Susan G. Salvo EdD, LMT, BCMTMB опубліковано за угодою з компанією Elsevier Inc.

Переклад здійснено ТОВ «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина».

За здійсненні переклад відповідає тільки ТОВ «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина».

Лікарі-практики й дослідники повинні завжди спиратися на власний досвід і знання під час оцінювання та використання будь-якої інформації, методів, лікарських засобів або експериментів, описаних у цьому виданні. Зокрема, з огляду на швидкий розвиток медичної науки, слід проводити незалежну перевірку діагнозів і дозування лікарських засобів. Згідно із законодавством, Elsevier, автори, співавтори, редактори не відповідають за виконання перекладу або за будь-які тілесні ушкодження та/або шкоду, заподіяну людям чи майну, в межах відповідальності за якість продукції, недбалість тощо або через використання чи застосування будь-яких методів, продукції, інструкцій або ідей, що містяться в цьому виданні.

Над перекладом з англійської працювали: **Степан Вадзюк**, доктор медичних наук; **Наталія Волкова**, доктор медичних наук; **Юліана Болук**, доктор філософії; **Людмила Горбань**, кандидат медичних наук; **Софія Наконечна**, кандидат фармацевтичних наук; **Ігор Паньків**, кандидат медичних наук.

Сальво, Сьюзен Г.

С16 Масажна терапія: принципи і практика : пер. 7-го вид. / Сьюзен Г. Сальво ; наук. ред. пер. Степан Вадзюк. – К. : ВСВ «Медицина», 2024. – XIV, 857 с.
ISBN 978-617-505-941-8 (укр.)
ISBN 978-0-323-87815-9 (англ.)

Пропоноване видання «Масажна терапія: принципи і практика» висвітлює безперервний процес впровадження нових методів терапевтичного масажу та доказової практики при складанні планів масажного лікування. Охоплює основи й техніки масажу, анатомію, фізіологію, кінезіологію та патологію. У книзі доступно й зрозуміло викладено принципи сучасного масажу, що допоможе підготуватися до занять, ліцензійних і сертифікаційних іспитів та надасть впевненості у професійній діяльності. Зручний для користувача матеріал містить понад сімсот зображень, розширену інформацію про найновіші протоколи контролю і профілактики захворювань та дискусійні запитання для критичного мислення в кінці кожного розділу видання.

Для лікарів-інтернів, практикуючих фізичних терапевтів, реабілітологів, масажистів оздоровчих і лікувальних закладів, а також може бути корисним студентам, викладачам і резидентам медичних закладів вищої освіти.

УДК 615.82
ББК 53.54я73

ISBN 978-617-505-941-8 (укр.)
ISBN 978-0-323-87815-9 (англ.)

© 2023 by Elsevier Inc. All rights reserved.
© ВСВ «Медицина», переклад українською, 2024

Я вкотре присвячую цю книгу особливій людині в моєму житті.

Це Майкл Бро – мій друг дитинства, мій партнер у житті й бізнесі, партнер у навчанні, коректор, колега, батько моїх дітей, супутник у подорожах, надзвичайний шеф-кухар і справжній супергерой.

Ми разом сміялися, плакали та мріяли. Ми розділили злети й падіння в подружньому житті, бізнесі й вихованні дітей, а також підтримували один одного в радості та смутку. Коли ми поруч, гарні часи вдвічі кращі, а важкі – наполовину гірші.

Я хотіла б окремо згадати нашого улюбленця Дюка, собаку-рятувальника змішаної породи коргі й такси, який постійно був поруч під час редагування книги. Коли всі члени родини йшли до школи або на роботу, він згортався калачиком у моєму кабінеті й складав мені компанію, попереджав про відвідувачів біля дверей і змушував вставати з-за столу, щоб випустити його на вулицю кілька разів на день. Напевно, на планеті немає іншого настільки ж відданого й настільки ж балуваного собаки (ми поливаємо його корм підливкою).

Моя письменницька кар'єра не була б повноцінною без їхньої любові та підтримки.

СЬЮЗЕН САЛЬВО



ПОДЯКИ

Я збрала разом чудових авторів. Вони – моя «команда мрії», і без них я не змогла б написати цю книгу. Щиро ДЯКУЮ авторам і співавторам Мішель Рене, ДжоЕллен Сефтон, Ані Ботт і Дженніфер Бро. Окремо хочу подякувати Крісу Сальво й Сюзанні Сальво за їхні чудові фотографії для цього та попередніх видань.

Під час роботи над цим виданням я дослухалася до порад моїх блискучих колег, яким хочу висловити свою вдячність: це Ненсі Тріплетт, Сандра К. Андерсон, Джеймс Роберт Блек, Мішель Кордеро та Джеймс Л. Муррін II.

Редакційний колектив може створити або зруйнувати проєкт. Мені пощастило працювати з такою чудовою командою, як Брук Каннаді, Мелісса Роу, Туфік Могаммед і Мері Рід.

Також хочу подякувати моїм друзям у фейсбуці, студентам, які опановують масаж, інструкторам із масажу, клієнтам, викладачам університету й масажистам, які постійно підтримували та надихали мене. Я люблю професію масажиста й прагну просувати її вперед у світле майбутнє за допомогою освіти та досліджень.

Д-р Сьюзен Сальво

АВТОРИ Й РЕЦЕНЗЕНТИ

АВТОРИ

Ана Ботт (Ana Bott), провідний фахівець із масажної терапії

Спеціаліст із масажу для ЛГБТК-спільноти, «Ріел Масаж» (The Real Massage), м. Брайтон, Велика Британія

Дженніфер Бро (Jennifer Breaux), есквайр Радниці Колегії адвокатів округу Колумбія, м. Вашингтон, округ Колумбія

Мішель Дж. Рене (Michele J. Renee), доктор мануальної терапії, магістр акупунктури
Директор з інтегративного догляду, директор програми з масажної терапії, Північно-Західний університет медико-санітарних дисциплін, м. Блумінгтон, штат Мінесота

ДжоЕллен М. Сефтон (JoEllen M. Sefton), доктор філософії, сертифікований тренер, сертифікований масажист
Директор дослідницького центру Warrior Research Center, Школа кінезіології, Обернський університет, м. Оберн, штат Алабама

РЕЦЕНЗЕНТИ

Сандра К. Андерсон (Sandra K. Anderson), бакалавр мистецтв, ліцензований масажист, спеціаліст із діяльнісної терапії

Сертифікація з масажної терапії, дзен-шпацу й тайського масажу, інструктаж, підвищення кваліфікації,

Костариканська школа масажної терапії, м. Самара, Коста-Рика

Джеймс Роберт Блек (James Robert Black), ліцензований масажист, майстер рейкі

Менеджер із питань освіти, Інститут Кортіва та Голлівудський інститут, м. Мейтленд, штат Флорида

Мішель Кордеро (Michelle Cordero), бакалавр мистецтв, ліцензований масажист, сертифікований викладач масажу для немовлят
Директор із питань освіти, Аризонська школа інтегративної освіти (ASIS Massage Education), м. Меса, штат Аризона

Джеймс Л. Муррін II (James L. Murtin II), бакалавр мистецтв, молодший спеціаліст у галузі прикладних наук, дипломований ліцензований масажист, лікар-лаборант
Директор академічної програми з медичної масажної терапії, коледж Деймар, м. Колумбус, штат Огайо

АВТОРИ ПОПЕРЕДНІХ ВИДАНЬ

Лора Аллен (Laura Allen), бакалавр мистецтв, ліцензований масажист і тілесно-орієнтований терапевт, фахівець із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії, сертифікований на національному рівні
Затверджений постачальник послуг із підвищення кваліфікації Національного комітету з атестування фахівців із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії (NCBTMB), м. Резерфордтон, штат Північна Кароліна

Сандра К. Андерсон (Sandra K. Anderson), бакалавр мистецтв, ліцензований масажист, фахівець із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії, сертифікований на національному рівні
Співвласник клініки «Тусон Тач Терапіз» (Tucson Touch Therapies), м. Тусон, штат Аризона

Селія Буччі (Celia Bucci), магістр мистецтв, ліцензований масажист
м. Чикаго, штат Іллінойс

Кім Корпус (Kim Corpus), ліцензований масажист, фахівець із клінічного обстеження грудей, сертифікована професійна акушерка, доула
Масажист і викладач, лікарня «Круз» (Crouse Hospital), м. Сиракузи, штат Нью-Йорк

Джудіт Ділейні (Judith Delany), ліцензований масажист
Директор і сертифікований інструктор із нейром'язового тейпування, Центр НМТ, м. Сент-Пітерсберг, штат Флорида

Річард Голд (Richard Gold), доктор філософії, ліцензований голкотерапевт
Президент і виконавчий продюсер «Метта Майндфулнес Мюзик» (Metta Mindfulness Music), Тихоокеанський коледж східної медицини, м. Сан-Дієго, штат Каліфорнія

Аліса Гейнс (Allissa Haines), бакалавр наук, ліцензований масажист
Власник компанії «Гейнс Масаж» (Haines Massage), запрошений викладач школи масажної терапії «Банкрофт» (Bancroft School of Massage Therapy), м. Плейнвіль, штат Массачусетс

Меган Е. Лейвері (Megan E. Lavery), бакалавр наук, ліцензований масажист, фахівець із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії з професійною сертифікацією
Викладач Асоціації фахівців із нульового балансування (Zero Balancing Health Association), колишній викладач Інституту натуральної терапії Боулінг-Грін, м. Фернандіна-Біч, штат Флорида

Рита С. Лебльо (Rita S. Lebleu), ліцензований масажист, магістр мистецтв
Риторика й міжособистісне спілкування, м. ДеКвінсі, штат Луїзіана

Тиль Лучау (Til Luchau), бакалавр мистецтв, фахівець із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії, сертифікований на національному рівні, сертифікований масажист
Директор і провідний викладач, Advanced-Trainings.com, викладач Інституту структурної інтеграції Рольф®, м. Боулдер, штат Колорадо

Сенді Гровер Мейсон (Sandy Grover Mason), бакалавр мистецтв, ліцензований масажист і тілесно-орієнтований терапевт 4403, сертифікований масажист, член Американської асоціації масажистів, фахівець із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії, сертифікований на національному рівні
Координатор клінічної освіти та інструктор із лікувального масажу, Форсайтський муніципальний технічний коледж, власник компанії «Боді Терап`ютік» (Body Therapeutic), м. Вінстон-Сейлем, штат Північна Кароліна

Моніка Дж. Рено (Monica J. Reno), ліцензований масажист
Постачальник послуг із підвищення кваліфікації, «Тач Едьюкейшн» (Touch Education, LLC), м. Леді-Лейк, штат Флорида

Гейлі А. Сальво (Hayley A. Salvo)
Бакалавр журналістики (диплом із відзнакою), Англійський центр, м. Малага, Іспанія

Еліс Санвіто (Alice Sanvito), ліцензований масажист
Ліцензований масажист, м. Сент-Луїс, штат Міссурі

Ральф Р. Стівенс (Ralph R. Stephens), бакалавр педагогіки, ліцензований масажист, фахівець із лікувального масажу й тілесно-орієнтованої терапії, сертифікований на національному рівні
Президент «Ральф Стівенс Семінарс» (Ralph Stephens Seminars, LLC), м. Коралвілл, штат Айова

Г. Майкл Тарвер (H. Micheal Tarver), доктор філософії
Професор історії, Арканзаський технічний університет, м. Расселвіль, штат Арканзас

Кеннет Г. Зиск (Kenneth G. Zysk), доктор філософії, доктор філології
Ад`юнкт-професор, Інститут крос-культурних і регіональних досліджень, кафедра азійських досліджень, Копенгагенський університет, м. Копенгаген, Данія

ПЕРЕДМОВА

Практика проведення масажу постійно розвивається, тому книга «Масажна терапія: принципи і практика» висвітлює ці зміни. У цьому виданні ми продовжуємо дотримуватися доказового підходу й спираємося на наукові джерела, зберігаючи характерну, інтуїтивно зрозумілу структуру, читабельність і повагу до традицій. У книзі спрощено подано складні поняття, багато інформативних яскравих зображень і докладних ілюстрацій. Для кращого засвоєння застосовано логічний підхід у викладенні матеріалу.

У зв'язку з розширенням спектра практик масажу в усьому світі послуги масажистів користуються високим попитом, особливо тих фахівців, які пройшли суміжну підготовку для роботи в різних умовах, зокрема спа-салонах, оздоровчих клубах, лікарнях, онкологічних відділеннях, фізіотерапевтичних клініках і закладах мануальної терапії. Моя мета як автора – висвітлити ключові поняття, потрібні для отримання ліцензії масажиста, що є основою професійної діяльності за всіх описаних вище умов.

СТРУКТУРА

Книга охоплює важливі аспекти практики масажу, передбачені навчальними планами й програмами, затвердженими Комісією з акредитації фахівців із масажної терапії (COMTA), а також питання, викладені в документах, що визначають професійні стандарти, як-от Core: Entry Level Analysis Project (ELAP) і Massage Therapy Body of Knowledge (MTBOK). Завдяки цьому студенти зможуть підготуватися до успішного складання ліцензійного іспиту Massage and Bodywork Licensing Exam (MBLEx). На початку кожного розділу викладено навчальні цілі, які узгоджуються із заголовками розділів. Ключові поняття виділено жирним шрифтом – це допомагає студентам звернути увагу на терміни й вивчити їх. Поняття подаються з поступовим переходом від простого до складного, щоб допомогти студентам сформувати або закріпити знання й досягти успіхів у навчанні. Обсяг інформації, що стосується практики масажу, стрімко зростає, проте ми прагнемо, щоб зміст видання залишався зрозумілим, актуальним і був добре впорядкованим.

Видання складається з двох частин і 30 розділів.

- Перша частина містить 17 розділів і висвітлює такі фундаментальні теми, як історія, етика, професійні межі, дослідження, стандарти доказової практики й планування лікування, механіка тіла, драпірування тіла, турбота про себе, боротьба з інфекціями та прийоми масажу, а також основні навички клінічної гідротерапії і спа-процедур, додаткові та інтегративні методи на кшталт рефлексотерапії, масаж у положенні сидячи, азійська тілесна терапія, застосування масажу в клінічній практиці й основи ведення бізнесу. Перша частина також охоплює інформацію про те, як адаптувати масаж для особливих груп населення, зокрема вагітних, ослаблених літніх клієнтів, а також пацієнтів із хоспісів.

- Друга частина складається з 13 розділів, у яких викладено основи анатомії, фізіології, кінезіології та патології з акцентом на плануванні лікування різних порушень і безпеці процедур. Також висвітлюються модифікації масажу для пацієнтів, що проходять лікувальні процедури на кшталт діалізу, травм опорно-рухового апарату.

Що нового у цьому виданні

Нові завдання в кожному розділі. Крім перевірених часом вправ, призначених для застосування знань у реальних ситуаціях, кожен розділ тепер містить частину із запитаннями з кількома варіантами відповідей – вони сприяють розширенню словникового запасу й розвитку критичного мислення.

Більше уваги доказовій практиці. Це основний акцент у оволодінні масажем, який підвищує безпеку й ефективність професії. Цьому присвячено два розділи. Матеріал, наведений у розділі 5, навчає студентів формулювати діагностичні запитання, а також шукати, оцінювати й застосовувати докази під час складання планів лікування. Розділ 6 містить огляд досліджень масажу за системами організму й розподілом за групами населення, а також понад 80 нових досліджень, які поповнюють наш багаж знань. Крім того, у розділі 6 висвітлено нові освітні директиви для шкіл масажу від Massage Therapy Foundation.

Доказові підходи до механіки тіла та роботи з небезпечними зонами – матеріал розділів 7–8 інтегрує докази, отримані в результаті наукових досліджень, для підвищення безпеки й покращення практики масажу.

Оновлені протоколи інфекційного контролю та дезінфекції – у розділі 9 подано найновіші процедури Центрів із контролю й профілактики захворювань США для безпечної практики, включно з дезінфекцією поверхонь, масажних інструментів і білизни.

Етика на основі емпатії: у цьому виданні приділяється більше уваги питанням культурної компетентності, способів розвитку та виявлення емпатії під час спілкування з клієнтами й колегами в міжкультурному робочому середовищі, надаються рекомендації щодо інклюзивної практики з представниками спільноти ЛГБТК+, а також підхід до ухвалення рішень, який можна використовувати для розв'язання легких, помірних і серйозних етичних дилем.

Нові ілюстрації з кінезіології: це видання містить нові докладні ілюстрації рухів тіла, які допоможуть студентам точно знаходити, пальпувати й лікувати м'язи.

Розширені розділи з клінічного масажу, спортивного масажу та масажу в лікарнях. У відповідній частині описано сучасні моделі болю та біопсихосоціальні моделі. Особливу увагу приділено знеболюванню. Разом із Мішель Рене ми створили зручний список ортопедичних оцінок (зі статистичними даними), а також розробили рекомендації з використання м'язової енергії, пропріоцептивної нервово-м'язової фасилітації, пози-

ційного розслаблення, тракції та протитракції, ручного лімфодренажу, міофасціального розслаблення, мобілізації м'яких тканин за допомогою інструментів, банок і тейпування. Наведено описання модифікацій масажу в разі ушкодження м'яких тканин у гострій фазі та в післяопераційному періоді. Розділ містить багато знань і навичок, які потрібні масажистам у реабілітаційних, спортивних та багатопрофільних клініках.

Спа-процедури: ми прислухалися до запитів і в розділі 12 висвітили спа-процедури, включно з протоколами обгортань, скрабів для тіла, флотаційних резервуарів, масажу гарячим камінням тощо.

Особливі популяційні групи: тепер розділ 11 містить розширені частини, що стосуються оцінки якості життя, роботи з клієнтами, які мають інвалідність або порушення, а також обов'язкових вимог до звітності. Ця частина також висвітлює найновіші дані щодо використання ефірних олій, гідротерапії та продуктів із канабідіолом під час вагітності.

Особливості

Терміни та їх значення: наведені таблиці допомагають студентам вивчити походження слів, що використовуються в науці й медицині. Це поліпшить розуміння теми й допоможе краще скласти тести.

Біографії: біографічні довідки та відверті інтерв'ю допомагають створити реальну перспективу від найавторитетніших фахівців і першопрохідників у галузі масажу та протибольової терапії. У цьому виданні додано біографію дослідниці Нікі Мунк.

Вправи й оцінювання: ефективні вправи й завдання для оцінювання, як-от запитання для встановлення відповідності, згадані вище запитання з множинним вибором, тематичні дослідження та дискусійні запитання, спрямовані на розвиток критичного мислення, заохочення до діалогу, відкритості та підвищення культурної компетентності.

ЗМІСТ

ЧАСТИНА ПЕРША

ОСНОВИ ПРАКТИКИ, ДОДАТКОВІ ТА ІНТЕГРАТИВНІ МЕТОДИ І БІЗНЕС-ПРАКТИКИ

- 1 Історія масажу: від доісторичних часів до сучасності, професійних товариств, організацій та асоціацій 1
- 2 Терапевтичні відносини: етика, культурні компетенції та межі 15
- 3 Професійне приладдя: столи, аксесуари, масажна білизна, змашувальні засоби, ароматерапія, ефірні олії та масажне середовище 45
- 4 Кар'єрне довголіття: міцне здоров'я, благополуччя і самодопомога 60
Сьюзен Г. Сальво та Мішель Дж. Рене
- 5 Практика, обґрунтована доказами, та дослідницька грамотність 79
- 6 Дослідження лікувального масажу 94
ДжоЕллен М. Сефтон
- 7 Механіка тіла, позиціонування клієнта та драпірування 122
- 8 Техніки масажу, мобілізація, розтяжки, зони обмеженого впливу та протипоказання 144
- 9 Поняття хвороби, стандартні запобіжні заходи, запобіжні заходи залежно від шляху передавання інфекції, процедури дезінфекції та готовність до надзвичайних ситуацій 189
- 10 Професійні стандарти: сфера застосування, стандарти медичної допомоги, оцінювання, документування, інформована згода, планування лікування та направлення 213
- 11 Особливі категорії населення: масаж для вагітних і породіль, немовлят, дітей, підлітків, людей похилого віку, а також осіб із вадами зору, слуху та рухливості 239
- 12 Гідротерапія: клінічне застосування та спа-процедури 271
- 13 Рефлексотерапія стоп: принципи та практика 289
- 14 Лікувальний масаж: теорії болю та його лікування, клінічні оцінювання і методи клінічного застосування 301
Мішель Дж. Рене та Сьюзен Г. Сальво
- 15 Масаж сидячи: принципи і практика 338
- 16 Азійська терапія тіла: шиацу, тайський масаж, принципи аюрведи 348
- 17 Бізнес-практика: початок роботи, маркетинг, підвищення кваліфікації, бухгалтерський облік та планування 383

ЧАСТИНА ДРУГА

АНАТОМІЯ, ФІЗІОЛОГІЯ, КІНЕЗІОЛОГІЯ ТА ПАТОЛОГІЯ

- 18 Вступ до вивчення людського тіла: медична термінологія, клітини, тканини та компас тіла 405
- 19 Система скелета, патології, порушення й травми 435
- 20 М'язова система, патології, розлади й травми 463
- 21 Кінезіологія 485
- 22 Покривна система, патології, розлади й травми 631
- 23 Нервова система, патології, розлади й травми 651

- 24 Ендокринна система та її патології 686
- 25 Репродуктивна система, патології, стани та розлади 703
- 26 Серцево-судинна система, патології та розлади 720
- 27 Лімфатична система, патології та стани 745
- 28 Дихальна система, патології, стани та розлади 759
- 29 Травна система, патології, дисфункції та розлади 776
- 30 Сечова система, патології та розлади 795

Глосарій 810

Біографічний покажчик 839

Покажчик 840

РОЗДІЛ 8

Коли єдиним вашим інструментом є молоток, кожна проблема стає схожою на цвях.

Альберт Ейнштейн

Техніки масажу, мобілізація, розтяжки, зони обмеженого впливу та протипоказання

МЕТА НАВЧАННЯ

Після вивчення цього розділу студент повинен уміти:

1. Дати визначення масажу, видів масажу, прийомів масажу та їх особливостей.
2. Окреслити побічні ефекти масажу, зони обмеженого впливу, побічні явища, фізичні сили та техніки застосування масажу.
3. Визначити протипоказання до масажу.
4. Описати та виконувати основні прийоми масажу, включаючи ефлераж (погладжування), петрісаж (розминання), розтирання, компресію, постукування та вібрацію, а також їх різновиди.
5. Описати та виконувати пасивний діапазон рухів, мобілізації та розтяжки.

ВСТУП

Масажна терапія – це маніпуляції з м'язими тканинами за допомогою компресії та декомпресії/тракції з клінічною, терапевтичною та паліативною метою, а також для оздоровлення та догляду за собою (DeDomenico, 2007; Ernst et al., 2006). **Масажист** – це навчена особа, яка займається масажем. Масаж використовувався в усьому світі протягом тисяч років у багатьох культурах. Історія масажу розглянута у розд. 1. Найбільш значимий внесок у професію масажиста зробив Пер Генрік Лінг (1776–1839) зі Швеції. Лінг розробив власну систему масажу та пасивних і активних рухів під назвою «гімнастика» після того, як у 1804 році отримав посаду в Лундському університеті у Швеції. Його система масажу і рухів отримала назву «Шведське лікування рухами», або система Лінга. **Термін** «шведський масаж» використовувався для описання масажного компонента системи Лінга (Calvert, 2002). Незважаючи на те, що масаж весь час розвивався, техніки масажу, яким навчають сьогодні, сягають корінням у систему Лінга. Шведський масаж також відомий як *європейський* або *класичний*.

Хоча масаж має багато позитивних ефектів, які описані в розд. 6, основними з них є зменшення таких симптомів, як біль, депресія та тривога, а також поліпшення функцій організму, сну та якості життя. Люди продовжують ходити на масаж, оскільки отримують позитивні результати, які часто проявляються негайно. Іншою важливою причиною є відносини між клієнтом та фахівцем, які, на їхню думку, сприяють позитивним результатам. Елементи масажу, які найбільше цінують постійні відвідувачі, – це приємна некваплива атмосфера під час масажу; твердий, впевнений і відповідний дотик; також спілкування з масажистом, який, на їхню думку, є турботливим, обізнаним, кваліфікованим, компетентним і щиро зацікавленим у їхньому здоров'ї (Smith et al., 2009a, 2009b). Масаж також корисний для самих масажистів, оскільки вони відзначають зменшення тривожності після виконання масажу (Jensen et al., 2012).

ВИДИ МАСАЖУ

Грунтуючись на визначенні масажу, ми можемо виокремити два його основних види: оздоровчий і лікувальний масаж.

- **Оздоровчий масаж.** Оздоровчий масаж використовується як засіб догляду за собою з метою зменшення стресу, сприяння розслабленню, покращення функцій та зменшення болю і чутливості у м'язах, що не пов'язані з діагностованими захворюваннями. Клієнти можуть ходити на масаж будь-коли на власний розсуд, без рекомендацій та направлення лікаря. Оздоровчий масаж часто виконується на всьому тілі або на окремих ділянках, за бажанням клієнта. Тривалість сеансу залежить від переліку послуг, опублікованого окремими масажистами або масажними закладами, такими як спа-салони, готелі, курорти, круїзні лайнери, салони краси чи оздоровчі клуби.

Медичні заклади, про які йтиметься далі, також можуть надавати послугу оздоровчого масажу. Більшість клієнтів звертаються за послугами з масажу для загального оздоровлення, хорошого самопочуття, розслаблення та зменшення стресу (American Massage Therapy Association [AMTA], 2021; Sundberg et al., 2017).

- **Лікувальний масаж.** Лікувальний масаж використовується як захід медичної допомоги для реабілітації пацієнтів, які отримали травми, для лікування діагностованих захворювань чи їх ускладнень, а також з метою вирішення проблем, пов'язаних із хірургічними втручаннями. Лікувальний масаж також може застосовуватися в установах, де надаються масажні послуги – лікарні, клініки фізичної терапії, клініки фізичної реабілітації, клініки мануальної терапії, клініки спортивної медицини, військові клініки та хоспіси. Клієнти можуть звертатися до послуг масажистів на підставі медичних рекомендацій або направлень, а цілі лікування залежать від стану здоров'я клієнта. Тривалість сеансу ґрунтується на опублікованих процедурних кодах (відомих як CPT (Current Procedural Terminology), тобто поточна процедурна термінологія) – зазвичай 15 хв на код для певної ділянки. Фахівці можуть здійснювати ортопедичне обстеження, щоб визначити найкращий курс лікування. Одержувачів цих послуг зазвичай називають пацієнтами. Лікувальний масаж розглядається в розд. 14.

Більшість відвідувачів частіше отримує оздоровчий масаж, на відміну від лікувального (AMTA, 2021). В обох випадках застосування масажу збирається інформація в анкеті, а клієнтів обстежують на наявність протипоказань. Пацієнт зазвичай розташовується на столі, а масажист використовує позиції тіла або його механіку, щоб виконувати прийоми з максимальною користю для відвідувача та мінімізувати ризик самотравмування. Прийоми (техніки), процедури та положення тіла клієнта можуть змінюватися залежно від стану та рівня його комфорту.

ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИЙОМІВ МАСАЖУ

Історично склалося, що терміни, які використовувалися для описання прийомів масажу, були багатозначними та неспецифічними, зокрема *тертя* або *розтирання*. Спеціальна термінологія, пов'язана з прийомами масажу, з'явилася за часів Лінга. Тодішні перші лікарі та масажисти в основному послуговувалися французькими термінами, наприклад:

- Ефлераж (погладжування).
- Петрісаж (розминання).
- Розтирання.
- Тапотемент (постукування, перкусія).
- Вібрація.
- Компресія.

У «шведських» масажних техніках використовуються «французькі» терміни, оскільки французька в той час була мовою міжнародного спілкування. Англійська мова стала міжнародною після Другої світової війни, але застосування французьких термінів залишається невід'ємною частиною культури масажу. Ці терміни використовуються для описання масажу в законодавчих актах; у професійній науковій літературі, наприклад, у наукових дослідженнях; вони є спільними для суміжних фахівців, таких як медсестри, мануальні терапевти та фізіотерапевти. Їх також застосовують у процедурних кодах і у сфері охорони здоров'я, виставляючи рахунки за послуги лікувального масажу, що надаються в медичних установах.

Багато французьких термінів, що стосуються масажу, мають власні англійські аналоги – *ковзання* або *погладжування* для ефлеражу; *розминання* або *перекочування* для петрісажу; *тертя* для розтирання; *перкусія* або *постукування* для тапотемента і *струшування* для вібрації. Кожен масажний прийом має кілька варіантів (табл. 8.1). Крім того, ці техніки використовуються як в оздоровчому масажі, так і в лікувальному, оскільки вони ефективно допомагають клієнтам досягти своїх цілей (Cherkin et al., 2011; Romanowski et al., 2012).

При застосуванні масажних технік є кілька характеристик, які притаманні усім прийомам, наприклад,

тиск або застосування сили, напрямок тиску, екскурсія, швидкість, ритм, тривалість і частота (DeDomenico & Wood, 1997). Багато характеристик можуть змінюватися залежно від уподобань клієнта та бажаного результату. Наприклад, тиск може бути легким, помірним або глибоким.

Тиск

У масажі **тиск** – це застосування ковзної або нековзної сили. *Сила* – це, по суті, поштовх або тяга. Поштовх, або тиск униз, називається компресією, а випягування – декомпресією, або тракцією. Напрямок сили по низхідній становить від 45° до 90° для полегшення розправлення тканинних волокон у напружених м'язах, сухожилках або зв'язках. Коли ми застосовуємо тиск або силу, тіло клієнта буде рухатися, якщо є така можливість, і тканини будуть зміщуватися або деформуватися. Те, наскільки тканина деформується, залежить від кількох факторів, таких як сила тиску, властивості м'якої тканини (а саме в'язкопружність) і температура тканини. Здійснюючи тиск, пам'ятайте про розмір ділянки, на якій працюєте.

- Широка або велика ділянка може бути зручною (наприклад передпліччя).
- Вузька або маленька ділянка може бути незручною (наприклад кінчик пальця).

Об'єктивно тиск визначається за шкалою ваги і вимірюється у Па. Суб'єктивно тиск визначають за допомогою описових або числових шкал і характеризують за допомогою прикметників (наприклад, легкий, помірний/середній, глибокий) або чисел (наприклад, 0, 5, 10). Незалежно від рівня застосованого тиску, фахівець завжди повинен залишатися у межах параметрів комфорту клієнта (з мінімальними больовими відчуттями або без них). Розглянемо детальніше три основні типи тиску (Walton, 2010).

Легкий/м'який тиск (від 0 до 3)

Вважається, що при легкому тиску зміщується поверхнева жирова тканина та фасція. Шкіра не зміщується, або зміщується лише трохи. Фахівець здійснює легкий тиск, використовуючи лише вагу своїх рук і кистей, не спираючись вагою свого тіла на тканини клієнта. Сила рук використовується лише для контурування навколо випинів і кутів тіла, а також над кістковими виступами та зонами обмеженого впливу. Легкий тиск використовується для нанесення лубриканта, для дотику і тиску на початку масажу та для завершення масажу. Легкий, або *поверхневий тиск*, підходить для паліативних заходів, ослаблених клієнтів або клієнтів зі зниженою щільністю кісток (наприклад при остеопорозі). Дуже легкий тиск можна застосовувати у зонах обмеженого впливу (наприклад, передній частині шиї [передній/задній шийні трикутники], задній частині коліна [підколінна ділянка]).

Середній/помірний тиск (від 4 до 7)

Застосування середнього, або помірнього, тиску має на меті зміщення поверхневого м'яза і його фасціальних шарів. При здійсненні тиску можуть рухатися суміж-

ТАБЛИЦЯ 8.1 Прийоми масажу та їх різновиди

ПРИЙОМ	РІЗНОВИДИ
Ефлераж, погладжування (<i>effleurage, stroking, gliding</i>)	Однією рукою
	Двома руками
	Поперединний
	Змахування (<i>nerve stroke, feathering</i>)
Петрісаж, розминання (<i>petrissage, kneading</i>)	Однією рукою
	Двома руками (<i>fulling, broadening</i>)
	Поперединний
	Перекочування шкіри
Розтирання (<i>friction</i>)	Поверхнєве розігрівання (<i>sawing, towel friction</i>)
	Перекочування
	Витискання
	Поперечне (<i>cross-fiber</i>)
	Затискання (<i>parallel</i>)
	Кругове
Компресія (<i>compression, ischemic</i>)	Однією рукою
	Двома руками
	Поперединна
Постукування (<i>tapotement, percussion</i>)	Кінчиками пальців (<i>raindrops</i>)
	Пощипування
	Ребром долони (<i>quacking</i>)
	Жменеве
	Кулаком (<i>rapping</i>)
	Поплескування (<i>stapping</i>)
Вібрація (<i>vibration, shaking</i>)	Дифузне
	Тонка
	Суглобова (<i>jostling, fluffing</i>)

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ