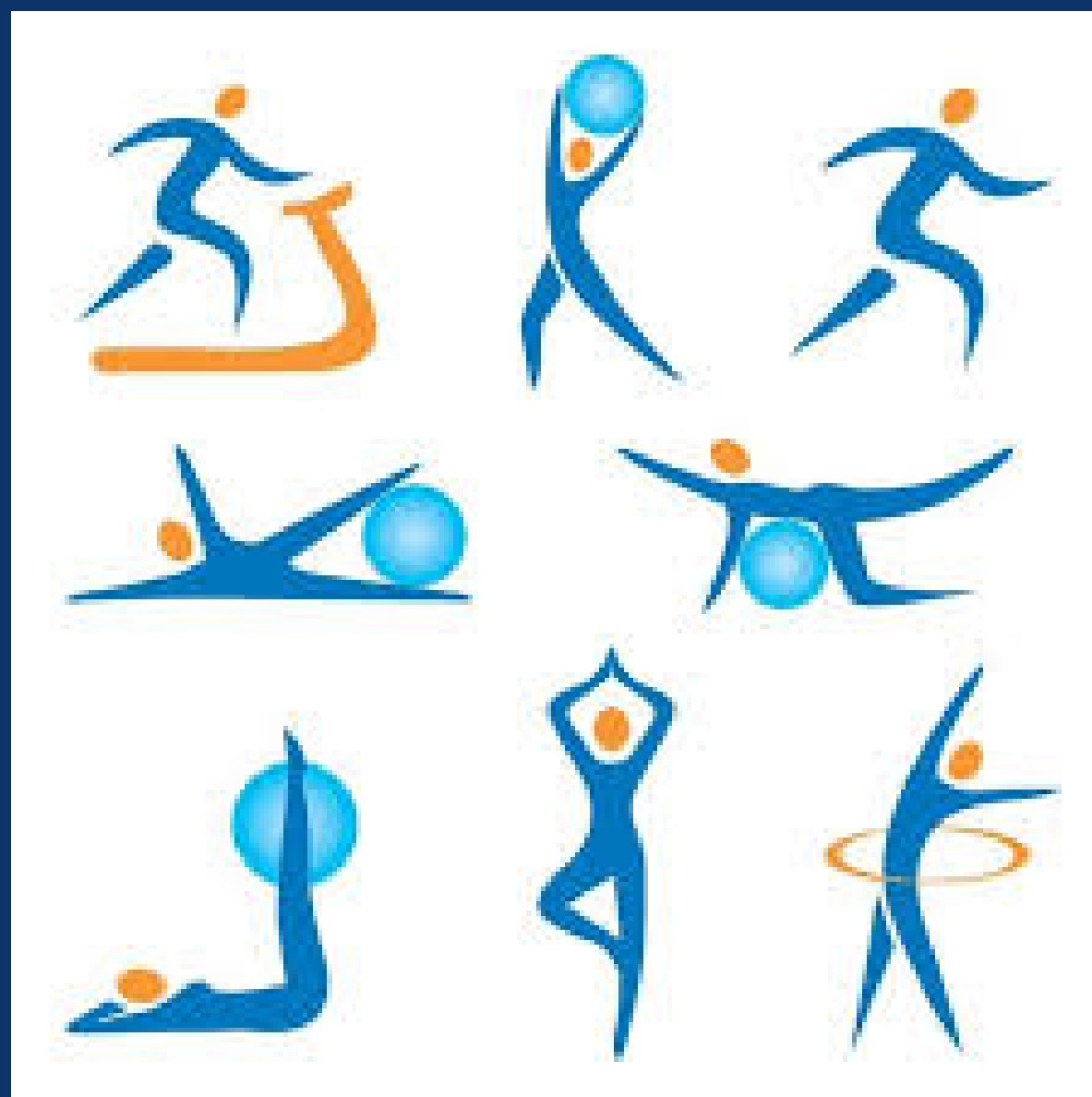




ПУ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ МИХАИЛА ЧАКИРА,  
КОМРАТ

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*кинетотерапия*  
( *или кинезотерапия* )



НОВАК ВАЛЕРИЯ Л.



**Утверждено:**

Заседание кафедры «Științe socio umane»: Протокол №7 от 09.01.2026

Научно - методический совет: Протокол № 4 от 12.01.2026

**Авторо:**

Новак Валерия Л.,

II дидактическая степень

ПУ Колледж имени Михаила Чакира, Комрат

**Рецензент:**

Чубачук Каролина Г.

Директор IP CRSPPCST cu HIV

Împreună pentru viața

Кинетотерапия (или Кинезотерапия). курс лекций и практических заданий/ В.Л. Новак - Комрат, 2026г.

Рассматриваются теоретические и практические вопросы дисциплины «Кинетотерапия (или Кинезотерапия)» для учащихся специальности Asistență socială, Pedagog social. В учебном пособии рассмотрены: значение утренней гигиенической гимнастики, составление и методика проведения комплекса У Г Г, основы лечебного массажа, последовательность приёмов массажа, показания и противопоказания к проведению массажа, сочетание массажа с физическими упражнениями, составление и проведение комплекса при СС и дыхательной патологии.

## Содержание

Введение.....	4
<b>Модуль 1: Теория возникновения ЛФК.....</b>	<b>5</b>
1.1 История возникновения ЛФК и массажа.....	5
1.2 Понятие о здоровье и болезни.....	8
1.3 Организация службы ЛФК.....	10
1.4 Организация места для занятий ЛФК. ....	11
<b>Модуль 2. Значение утренней гигиенической гимнастики.</b>	
<b>Составление и методика проведения комплекса У Г Г.....</b>	<b>17</b>
2. 1. Значение утренней гигиенической гимнастики .....	17
2. 2. Составление и методика проведения комплекса У Г Г с учётом двигательного режима пациента.....	19
2.3. Методика проведения УГГ без предмета с учётом двигательного режима пациента.....	22
2.4. Методика проведения УГГ с предметами с учётом двигательного режима пациента.....	25
<b>Модуль 3. Основы лечебного массажа.....</b>	<b>29</b>
3.1. Классификация массажа.....	29
3.2. Гигиенические основы массажа.....	30
3.3. Общие правила массажа.....	32
3.4. Массаж отдельных частей тела.....	35
<b>Модуль 4. Оборудование массажного кабинета. Подготовка пациента к массажу.....</b>	<b>38</b>
4.1. Оборудование массажного кабинета. ....	38
4.2. Подготовка пациента к массажу.....	40
4.3. Методы исследования физического развития телосложения.....	42
<b>Модуль 5. Последовательность приёмов массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.....</b>	<b>48</b>
5.1. Последовательность приёмов массажа.....	48
5.2. Показания и противопоказания к проведению массажа.....	50
<b>Модуль 6. Сочетание массажа с физическими упражнениями.....</b>	<b>53</b>
6.1. Сочетание массажа с физическими упражнениями.....	53
<b>Модуль 7. Составление и проведение комплекса при СС и дыхательной патологии.....</b>	<b>55</b>
7.1. Составить и провести комплекс упражнений при заболевании сердца и сосудов.....	55
7.2. Составить и провести комплекс упражнений при патологии дыхательной системы.....	57
7.3. Составить и провести комплекс упражнений, восстановление после инсульта.....	60
Библиография.....	65

## Введение

**Кинетотерапия** (или **кинезитерапия**, от греч. *kinesis* — движение) — это буквально **лечение движением**. Это не просто физкультура, а целостная лечебно-реабилитационная дисциплина, которая использует целенаправленную и дозированную физическую активность как основной метод восстановления, лечения и укрепления организма.

**Кинетотерапия** — это активный метод восстановления, при котором пациент сознательно участвует в процессе своего лечения через выполнение специальных физических упражнений. Ключевая идея: **правильное движение может исцелить, а неправильное — навредить**.

Она является **ядром лечебной физкультуры (ЛФК)**, но часто под кинетотерапией подразумевают более современный, глубокий и научно обоснованный подход, учитывающий биомеханику, физиологию и психологию движения.

Настоящее методическое пособие посвящено изучению предмета «Кинетотерапия» - комплексной дисциплины, охватывающей основы лечебной физической культуры, массажные техники, методы исследования физического развития и практические методы спортивной реабилитации. Обладая междисциплинарным характером, кинетотерапия включает в себя модули, такие как: лечебная физкультура (ЛФК), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), основы массажа, а так же методы исследования физического развития человека.

Основной задачей курса является подготовка специалистов в области *Asistență socială, Calificarea «Pedagog social»*, умеющих грамотно сочетать массажные процедуры и физические упражнения, разрабатывать и проводить индивидуальные и групповые комплексы упражнений для пациентов при заболевании СС и патологии дыхательных путей. Особое внимание уделяется принципам составления программ, учитывающих возрастные и патологические особенности, а так же методам оценки эффективности лечебных мероприятий.

Целью данного пособия является формирование у студентов системного понимания предмета, овладение методами анализа и практическими умениями в рамках выбранной специальности. В процессе обучения особое внимание уделяется современным тенденциям, инновационным подходам и актуальным требованиям профессиональной деятельности.

Учебное пособие состоит из 7 модулей, включающих лекционные темы, темы для самостоятельного изучения.

Данное пособие включает теоретический материал, практические рекомендации по выполнению упражнений и массажных процедур, а так же практическую часть, связанную с разработкой и реализацией комплексных методик восстановления здоровья через сочетание массажа, физических упражнений и гигиенической гимнастики.

# Модуль 1: Теория возникновения ЛФК

## 1.1. История возникновения ЛФК и массажа

История ЛФК и массажа неразрывно связана с историей медицины и уходит корнями в глубокую древность. Это история о том, как человечество интуитивно, а затем и научно пришло к пониманию целительной силы движения и прикосновения.

Лечебная физкультура (ЛФК) и массаж — два древнейших метода лечения, основанные на естественных для человека факторах: движении и механическом воздействии на ткани тела. Их развитие шло параллельно, часто переплетаясь, от интуитивных практик до стройных научных систем.

### I. История массажа (более древняя)

Массаж, как форма прикосновения, возник, вероятно, раньше других методов лечения.

#### Древний Восток (Китай, Индия, ~3000 г. до н.э.):

- **Китай:** Первые упоминания о массаже встречаются в трактате «Кунг-Фу» (ок. 2700 г. до н.э.). Массаж был частью традиционной китайской медицины и сочетался с акупунктурой и гимнастикой.
- **Индия:** В священной книге «Аюрведа» («Знание жизни») массаж описывается как важнейший метод восстановления сил и лечения болезней. Индийцы первыми разработали технику пассивных движений в суставах.

**Древний Египет и Ближний Восток:** Изображения массажных приёмов найдены на папирусах и барельефах. Массаж был популярен среди знати.

#### Античность (Древняя Греция и Рим):

- **Греция:** **Геродикос** (ок. 500 г. до н.э.) — первый известный теоретик лечебной гимнастики, на собственном опыте доказавший её эффективность для продления жизни. **Гиппократ** (460-377 гг. до н.э.) в своём трактате «О диете» писал: «Врач должен быть опытным во многих вещах и, среди прочего, в массаже». Он считал, что массаж может быть как твёрдым (возбуждающим), так и мягким (расслабляющим).
- **Рим:** Врач **Клавдий Гален** (129-201 гг. н.э.), работая с гладиаторами, разработал подробную классификацию массажа и описал его приёмы (поглаживание, растирание, разминание). Массаж стал обязательной частью римских бань (терм).

**Средневековье (V-XV вв.):** В Европе с упадком науки и господством религиозных догм интерес к массажу и физическим упражнениям угас, так как телесное считалось греховным. Однако знания сохранялись на Востоке (Авиценна) и в Византии.

**Эпоха Возрождения (XIV-XVI вв.):** Интерес к человеческому телу возродился. Врачи снова начали изучать и описывать пользу массажа.

### **XIX век — становление научной основы:**

- **Швеция:** Основателем современного массажа считается **Пер Хенрик Линг** (1776-1839). Он создал систему «шведской гимнастики», в которой массажу отводилась ключевая роль. Его ученики систематизировали приёмы и распространили метод по Европе.
- **Голландия:** Врач **Йохан Мецгер** (1839-1909) научно обосновал действие массажа и создал основную терминологию (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).
- **Россия:** Большой вклад внесли **Н. И. Пирогов** (применял массаж в военной хирургии), **С. П. Боткин** (пропагандировал массаж при болезнях сердца), **В. А. Манассеин**. Особую роль сыграл **И. В. Заблудовский**, создавший в конце XIX века собственную научно обоснованную систему массажа.

## **II. История Лечебной Физкультуры (ЛФК)**

История ЛФК тесно связана с эволюцией взглядов на физическую культуру и гимнастику.

**Древний Китай (~2500 г. до н.э.):** Существовала лечебная гимнастика «Кунг-Фу», включавшая дыхательные и двигательные упражнения для профилактики и лечения болезней.

**Древняя Греция:** Физические упражнения считались основой здоровья и воспитания. **Геродикос** и **Гиппократ** заложили основы лечебной гимнастики. Гиппократ подробно описывал использование упражнений для лечения болезней суставов и восстановления после болезней.

**Древний Рим:** Врач **Клавдий Гален** разрабатывал комплексы гимнастики для различных заболеваний.

**Средневековье:** Как и массаж, ЛФК была в забвении в Европе.

**Эпоха Возрождения:** Итальянский врач **Иероним Меркуриалис** (1530-1606) в труде «Искусство гимнастики» объединил знания античных врачей о гимнастике, разделив ее на военную, врачебную и атлетическую.

### **XIX век — рождение современной ЛФК:**

- **Швеция:** Система **Пера Хенрика Линга** стала прообразом современной ЛФК. Он рассматривал гимнастику как мощное средство оздоровления.
- **Франция:** Клиницист **Клеман Тиссо** (1747-1826) ввел термин «медицинская гимнастика» и разработал упражнения для послеоперационных больных и при ортопедических проблемах.

- **Россия:** Основателями русской научной школы ЛФК считаются **Н. И. Пирогов** (гимнастика для раненых), **С. П. Боткин** (внедрил ЛФК в терапию) и **П. Ф. Лесгафт** (1837-1909) — создатель системы физического воспитания, основанной на глубоком понимании анатомии и физиологии.

### **XX век — научное обоснование и широкое применение:**

- Развитие физиологии (труды **И. М. Сеченова**, **И. П. Павлова** о нервной регуляции) дало ЛФК прочную научную базу.
- Две мировые войны дали мощный толчок развитию ЛФК и массажа как методов реабилитации раненых. Стали создаваться специализированные госпитали и институты.
- Во второй половине XX века ЛФК оформилась как самостоятельная медицинская дисциплина с чёткими показаниями и методиками.

### **Краткая хронологическая таблица**

<b>Период</b>	<b>Массаж</b>	<b>ЛФК</b>
<b>Древность</b> (до н.э.)	Китай, Индия, Египет. Гиппократ: «Врач должен быть опытным в массаже».	Китай: лечебная гимнастика. Гиппократ: описание лечебных упражнений.
<b>Античность</b>	Гален: классификация приёмов массажа для гладиаторов.	Гален: разработка гимнастических комплексов.
<b>Средневековье</b>	Забвение в Европе, сохранение на Востоке.	Забвение в Европе.
<b>Возрождение</b>	Постепенное возрождение интереса.	Труд Меркуриалиса «Искусство гимнастики».
<b>XIX век</b>	<b>П. Х. Линг</b> и <b>Й. Мецгер</b> — создание научных основ.	<b>П. Х. Линг</b> , <b>К. Тиссо</b> , <b>П. Ф. Лесгафт</b> — формирование основ современной ЛФК.
<b>XX век</b>	Становление самостоятельной медицинской дисциплины, развитие спортивного и лечебного массажа.	Широкое применение в реабилитации, создание научно-исследовательских институтов.

*История ЛФК и массажа* — это путь от интуитивного использования жизненно важных средств к их глубокому научному пониманию. Если массаж изначально был скорее гигиенической и восстанавливающей процедурой, то ЛФК сформировалась на стыке физического воспитания и медицины. Сегодня оба этих метода являются неотъемлемой частью комплексной медицинской реабилитации и профилактики заболеваний во всем мире.

## 1.2. Понятие о здоровье и болезни

### Понятие о здоровье

Здоровье — это не просто отсутствие болезней. Это комплексное и многомерное состояние.

Эволюция определения:

**Традиционное (узкое) определение:** Здоровье — это отсутствие болезней и физических дефектов. Это определение было распространено долгое время, но оно слишком ограничено и негативно (определяет здоровье через отсутствие чего-либо).

**Современное (расширенное) определение:** Наиболее авторитетное и полное определение дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году:

***Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.***

Это определение включает три ключевых компонента (триада здоровья):

1. **Физическое здоровье:** Нормальное функционирование всех органов и систем организма, физическая активность, правильное питание, отсутствие вредных привычек.
2. **Психическое (душевное) здоровье:** Способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, гармония мыслей и эмоций, способность управлять своим поведением, умственное благополучие.
3. **Социальное здоровье:** Способность успешно адаптироваться в обществе, строить отношения с другими людьми, выполнять социальные роли (член семьи, сотрудник, гражданин).
4. **Духовное здоровье:** Иногда выделяют и четвёртый компонент — чувство цели и смысла жизни, система ценностей и моральных принципов.

Здоровье — это динамическое состояние. Оно постоянно изменяется под влиянием внешней среды, образа жизни и других факторов. Существует понятие "**практическое здоровье**", когда у человека могут быть небольшие отклонения (например, пониженное давление), но он хорошо адаптирован к жизни и чувствует себя здоровым.

### Понятие о болезни

Болезнь — это противоположность здоровью, но их граница часто размыта.

***Болезнь — это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее под влиянием повреждающих факторов и проявляющееся в виде симптомов и снижении приспособляемости к окружающей среде.***

## Ключевые характеристики болезни:

1. **Этиология:** Причина болезни (например, вирус, травма, стресс).
2. **Патогенез:** Механизм развития болезни от момента воздействия причинного фактора до выздоровления или летального исхода.
3. **Клиническая картина:** Совокупность проявлений болезни.
  1. **Симптомы:** Субъективные ощущения больного (боль, слабость, тошнота).
  2. **Признаки (сомптомы):** Объективные показатели, которые может выявить врач (повышение температуры, хрипы в лёгких, изменения в анализах).
4. **Исход болезни:** Выздоровление, переход в хроническую форму, осложнение или смерть.

## Важные сопутствующие понятия:

- **Предболезнь (преморбидное состояние):** Пограничное состояние между здоровьем и болезнью, когда защитные силы организма напряжены, но болезнь ещё не развилась. Это "звонок" к изменению образа жизни.
- **Реакция организма на болезнь:** Организм не пассивен, он борется с болезнью с помощью защитных механизмов (иммунитет, воспаление, компенсаторные процессы).

## Взаимосвязь здоровья и болезни. Континуум "здоровье-болезнь"

Современная медицина рассматривает здоровье и болезнь не как два противоположных состояния, а как два полюса единого континуума (непрерывной линии).



- Между идеальным здоровьем (по ВОЗ) и тяжёлой болезнью существует множество переходных состояний.
- Человек может иметь хроническое заболевание (например, диабет), но при правильном лечении и образе жизни находиться в состоянии **относительного здоровья** и высокого качества жизни.

## Роль ЛФК и массажа в контексте здоровья и болезни

1. **Для здорового человека:** Являются мощными средствами **профилактики** и **укрепления здоровья** (поддержание физической формы, снятие стресса, улучшение социального взаимодействия через групповые занятия).
2. **В состоянии предболезни:** Помогают мобилизовать защитные силы организма, не допустить перехода в болезнь (например, ЛФК при начальных стадиях остеохондроза).
3. **Во время болезни:** Являются важнейшими методами **лечения** и **реабилитации**, помогая восстановить нарушенные функции, ускорить выздоровление и адаптироваться к новым условиям.

Понимание *здоровья* как многомерного состояния благополучия, а *болезни* как динамического процесса, позволяет более эффективно использовать такие естественные методы, как ЛФК и массаж, для сохранения и восстановления здоровья на всех этапах жизни человека.

## 1.3. Организация службы ЛФК

Организация службы ЛФК включает **врачебный контроль** (назначение, коррекция), **методическое руководство** (разработка комплексов, инструкции), **проведение занятий** инструктором и **техническое обеспечение** помещения и инвентаря, с учетом принципов индивидуализации, систематичности и постепенного увеличения нагрузки, а также соблюдением санитарно-гигиенических норм и техники безопасности для реабилитации пациентов.

### Ключевые этапы организации

#### 1. Врачебная диагностика:

- 1.1. Оценка состояния пациента, определение показаний и противопоказаний для ЛФК.
- 1.2. Назначение адекватных физических нагрузок и корректировка комплексов.

#### 2. Методическая работа:

- 2.1. Разработка методических рекомендаций и примерных комплексов упражнений.
- 2.2. Консультирование и методическая поддержка инструкторов.

#### 3. Проведение занятий (инструктор ЛФК):

- 3.1. Проведение индивидуальных и групповых занятий.
- 3.2. Демонстрация упражнений, страховка пациентов, контроль техники выполнения.
- 3.3. Контроль за состоянием пациентов во время занятий.

#### 4. Материально-техническое обеспечение:

- 4.1. Подготовка помещений (вентиляция, температура), инвентаря (тренажеры, аптечки).
- 4.2. Соблюдение санитарных норм и правил.

### Принципы работы

- **Индивидуальный подход:** Учёт особенностей пациента.
- **Систематичность:** Регулярные занятия.
- **Постепенное увеличение нагрузки:** Плавное возрастание интенсивности.
- **Сознательность и активность:** Мотивация пациента.

### Основные принципы организации службы ЛФК

1. **Этапность:** Помощь оказывается последовательно, в зависимости от состояния пациента и фазы заболевания.

2. **Преимственность:** Информация о методах и результатах лечения передается между учреждениями (например, из стационара в поликлинику).
3. **Доступность:** Служба ЛФК должна быть доступна в различных типах медицинских учреждений.
4. **Врачебный контроль:** Все назначения и контроль за выполнением процедур осуществляет врач.

## **Структура службы ЛФК (где она представлена)**

Служба ЛФК функционирует в трех основных звеньях здравоохранения:

### **1. Стационарное звено (Больницы, Госпитали)**

- **Задача:** Восстановление пациента в острую фазу заболевания или после операции.
- **Где находится:** В составе отделения лечебной физкультуры и физиотерапии или как кабинет ЛФК в составе неврологического, травматологического, кардиологического и других отделений.
- **Кто работает:**
  - **Врач по ЛФК,**
  - **Инструктор-методист ЛФК (старший инструктор),**
  - **Инструктор ЛФК**
- **Формы работы:** Утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия у постели больного, групповые занятия в зале ЛФК, механотерапия (тренажеры).

### **2. Поликлиническое звено (Поликлиники, Диспансеры)**

- **Задача:** Долечивание, реабилитация после выписки из стационара, лечение пациентов с хроническими заболеваниями, профилактика.
- **Где находится:** Кабинет ЛФК, который часто объединен с физиотерапевтическим отделением.
- **Кто работает:** Врач по ЛФК (или физиотерапевт, курирующий ЛФК), инструктор-методист, инструктор ЛФК.
- **Формы работы:** Групповые занятия по заболеваниям (например, "группа для больных остеохондрозом", "школа для пациентов с гипертонией"), индивидуальные занятия, обучение пациента комплексам упражнений для дома.

### **3. Санаторно-курортное звено (Санатории, Курорты, Реабилитационные центры)**

- **Задача:** Закрепление результатов лечения, восстановление в благоприятных природных условиях, общее оздоровление.
- **Где находится:** Отделение ЛФК, оснащённое современным оборудованием, бассейнами, тренажерными залами.
- **Кто работает:** Та же команда (врач, инструкторы).
- **Формы работы:** Широко используются все формы ЛФК + природные факторы (терренкур – дозированная ходьба по пересечённой местности, плавание, игры на свежем воздухе).

## 1.4. Организация места для занятий ЛФК

Организация места для занятий ЛФК – это ключевой фактор эффективности и безопасности реабилитационного процесса. Она строго регламентирована и зависит от типа медицинского учреждения.

### Общие принципы организации места для занятий ЛФК

1. **Безопасность:** Помещение и оборудование должны исключать риск травматизма.
2. **Функциональность:** Пространство и оснащение должны соответствовать задачам реабилитации.
3. **Гигиеничность:** Легкая уборка, хорошая вентиляция, отсутствие пыли.
4. **Эргономичность:** Рациональное размещение оборудования для удобства инструктора и пациентов.

### Требования к основному помещению (Зал ЛФК)

Это центральное место для проведения групповых и индивидуальных занятий.

#### 1. Площадь и планировка

- **Площадь** рассчитывается исходя из норматива **не менее 4-6 квадратных метров на одного занимающегося**. Для группы из 10 человек минимальная площадь зала – 40-60 м<sup>2</sup>.
- **Форма зала** предпочтительна прямоугольная, что позволяет рационально разместить оборудование и проводить занятия в строю.
- **Высота потолков** не менее 3-3.5 метров (для упражнений с предметами).
- **Зеркала** на одной из стен (во всю длину или ширину) высотой не менее 2 м. Это необходимо для визуального контроля пациентом правильности выполнения упражнений.

#### 2. Отделка и освещение

- **Стены:** Гладкие, окрашены в светлые спокойные тона (например, голубой, бежевый), допускающие влажную уборку.
- **Пол:** Тёплый, нескользкий, упругий (например, деревянный, паркетный или покрытый специальным линолеумом/резиновым покрытием для спортзалов). Это смягчает ударную нагрузку и предотвращает падения.
- **Освещение:** Естественное (большие окна) и искусственное. Свет должен быть равномерным, без бликов и теней. Окна должны иметь устройства для проветривания (фрамуги, форточки).
- **Вентиляция:** Обязательна приточно-вытяжная вентиляция или возможность регулярного сквозного проветривания в отсутствие пациентов.

#### 3. Температурный режим и влажность

- **Температура воздуха:** +18...+22°C.
- **Относительная влажность:** 30-60%.

#### 4. Санитарно-гигиеническое оборудование

- **Рядом с залом** должны располагаться:
  - Раздевалки для пациентов (мужская и женская) с индивидуальными шкафчиками или вешалками.
  - Туалеты.
  - Душ (желательно).
  - Комната для персонала (для врача и инструкторов).

#### Оснащение зала ЛФК (Основное оборудование)

##### 1. Основное оборудование для упражнений

- **Гимнастические стенки** (шведские стенки) – основа для множества упражнений на растяжку, укрепление мышц и коррекцию осанки.
- **Гимнастические скамейки** (прямые и наклонные) – для упражнений в положении сидя, лежа, для ползания, лазания.
- **Коврики** (или маты) – для упражнений на полу.
- **Зеркала** (как было указано выше).

##### 2. Спортивный инвентарь

- **Мячи:** Разного размера (от маленьких теннисных до больших надувных), массажные мячи.
- **Гимнастические палки.**
- **Эспандеры, резиновые ленты (амортизаторы).**
- **Гантели** малого веса (0.5 – 3 кг), утяжелители для ног и рук.
- **Мячи-фитболы** (большие надувные мячи) – для развития равновесия, укрепления кора.

##### 3. Специализированное оборудование для механотерапии и кинезиотерапии

- **Тренажёры:** Велотренажеры, беговые дорожки, силовые тренажёры (для реабилитационных целей).
- **Стабилометрические платформы** (биоуправление по опорной реакции) – для тренировки равновесия.
- **Подвесные системы** (типа "Угуль") для разгрузки и облегчения движений.

##### 4. Вспомогательное оборудование

- **Медицинские весы, ростомер.**
- **Секундомер, метроном.**
- **Аптечка первой помощи.**
- **Музыкальный центр** для проведения занятий под музыку.

## Организация мест для других форм ЛФК

### Кабинет для индивидуальных занятий:

- Меньшая площадь (16-20 м<sup>2</sup>).
- Оснащен кушеткой, столиком для инструктора и более специализированным оборудованием для работы с тяжёлыми пациентами (после инсультов, травм).

### Бассейн для лечебного плавания (гидрокинезиотерапия):

- Температура воды +28...+32°C (теплее, чем в обычном бассейне).
- Наличие поручней, противотоков, специальных подъемников для пациентов с ограниченной подвижностью.

### Кабинет трудотерапии (эрготерапии):

- Оборудован под бытовые ситуации (кухня, ванная комната с поручнями) для восстановления бытовых навыков.

Правильно организованное место для занятий ЛФК – это не просто спортзал, а лечебно-профилактическое подразделение, где каждая деталь (от покрытия пола до расположения тренажёров) подчинена главной цели: безопасному и эффективному восстановлению здоровья пациента под контролем специалистов.

Подбор оборудования для ЛФК – это не просто выбор спортивного инвентаря. Это создание терапевтической среды, где каждый предмет служит конкретной реабилитационной цели. Подход должен быть системным и соответствовать **контингенту пациентов, задачам реабилитации и возможностям учреждения.**

## Ключевые принципы подбора оборудования

1. **Безопасность:** Инвентарь должен быть исправным, без острых углов, изготовлен из нетоксичных материалов, выдерживать нагрузки.
2. **Терапевтическая направленность:** Каждый тренажер или предмет должен помогать решать конкретные задачи (увеличить амплитуду движения, укрепить мышцу, улучшить координацию).
3. **Дозированность нагрузки:** Оборудование должно позволять плавно увеличивать или уменьшать нагрузку (например, гантели разного веса, эспандеры разной упругости).
4. **Универсальность и вариативность:** Предпочтение отдается оборудованию, которое можно использовать для разных групп пациентов и упражнений.
5. **Доступность для пациентов:** Инвентарь должен быть удобен в использовании, в том числе для людей с ограниченными возможностями.

**Базовый (обязательный) комплект оборудования для зала ЛФК**

Категория	Назначение	Примеры
<b>1. Оборудование для упражнений лежа и на полу</b>	Разминка, растяжка, укрепление мышц кора, постизометрическая релаксация.	<b>Гимнастические коврики</b> (толстые, нескользящие), <b>маты</b> , <b>невысокие скамейки</b> .
<b>2. Оборудование для опоры и вертикализации</b>	Упражнения у стены, на растяжку, для коррекции осанки, тренировка равновесия.	<b>Гимнастическая (шведская) стенка</b> , <b>станок</b> (хореографический).
<b>3. Простой спортивный инвентарь</b>	Развитие мелкой и крупной моторики, координации, силы, ловкости.	<b>Мячи разных размеров</b> (теннисные, массажные, фитболы), <b>гимнастические палки</b> , <b>скакалки</b> , <b>обручи</b> .
<b>4. Оборудование для силовых упражнений с отягощением</b>	Постепенное укрепление различных групп мышц.	<b>Гантели</b> (0.5 кг - 3 кг), <b>утяжелители для ног/рук</b> (0.5 кг - 5 кг), <b>эспандеры/резиновые ленты</b> разной упругости.
<b>5. Оборудование для механотерапии (простейшие тренажеры)</b>	Тренировка конкретных суставов и мышечных групп с дозированной нагрузкой.	<b>Велотренажер</b> (обычный и ручной), <b>беговая дорожка</b> (с возможностью установки низкой скорости), <b>эллипсоид</b> .

## Специализированное оборудование для решения конкретных задач

Это оборудование подбирается под специфику отделения (например, неврология, ортопедия) и часто требует работы специально обученного инструктора.

Реабилитационная задача	Рекомендуемое оборудование
Восстановление после инсульта, ЧМТ, при ДЦП (парезы, параличи)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Вертикализаторы</b> (для придания вертикального положения).&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Подвесные системы</b> ("Угуль", экзарта) для разгрузки и облегчения движений.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Стабилометрические платформы</b> с биологической обратной связью (БОС) для тренировки равновесия.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Механотерапевтические аппараты</b> для пассивной и активной разработки суставов рук и ног (например, Артромат).&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Сенсорное оборудование:</b> мячи-ежики, тактильные коврики.</li> </ul>
Реабилитация в ортопедии и травматологии (после переломов, эндопротезирования)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Костыли, трости, ходунки</b> разных видов.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Балансовые платформы (BOSU), полусферы</b> для проприоцептивной тренировки.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Резиновые ленты/эластичные жгуты</b> для сопротивления в разных плоскостях.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Лестницы</b> для тренировки ходьбы.</li> </ul>
Коррекция осанки, лечение сколиоза, заболеваний позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гимнастические стенки и станки</b> для асимметричных и симметричных упражнений.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Наклонные доски/профилакторы Евминова</b> для разгрузки позвоночника.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Большие гимнастические мячи (фитболы)</b> для укрепления мышечного корсета.&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Сенсорные дорожки</b> для стимуляции рефлексогенных зон стопы.</li> </ul>
Реабилитация кардиологических пациентов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Кардиотренажеры</b> с возможностью контроля пульса (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид).&lt;br&gt;</li> <li>• <b>Пульсометры/датчики ЧСС</b> для мониторинга состояния во время занятия.</li> </ul>

**Идеальный подбор** – это создание сбалансированной системы, где простое и сложное оборудование дополняют друг друга, позволяя инструктору ЛФК строить эффективные и безопасные занятия для пациентов с самыми разными нарушениями. Начинать с базы и постепенно двигайтесь в сторону специализации.

## Модуль 2. Значение утренней гигиенической гимнастики. Составление и методика проведения комплекса У Г Г.



### 2.1. Значение утренней гигиенической гимнастики

**Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)** — это комплекс упражнений, который **тонизирует организм** после сна, **улучшает кровообращение и обмен веществ**, постепенно переводит тело в рабочее состояние, **повышает концентрацию внимания и настроение**, укрепляет мышцы, суставы и сердечно-сосудистую систему, способствуя бодрости и работоспособности на весь день.

#### Главная цель и значение УГГ:

**Основная цель** – ускорение перехода от сна к бодрствованию и подготовка организма к предстоящим дневным нагрузкам.

Во время сна все физиологические процессы замедляются: снижается кровообращение, частота дыхания и сердечных сокращений, деятельность нервной системы тормозится. Проснувшись, человек часто чувствует вялость, сонливость, некоторую заторможенность. УГГ помогает быстро и плавно "запустить" организм

#### Ключевые положительные эффекты утренней зарядки:

##### 1. Физиологическое воздействие

- **Активизация кровообращения и обмена веществ:** Упражнения усиливают ток крови и лимфы, улучшая доставку кислорода и питательных веществ к мышцам и внутренним органам, в том числе к мозгу. Это способствует быстрому снятию отёчности и вялости.
- **"Пробуждение" нервной системы:** Зарядка тонизирует центральную нервную систему, улучшая нервно-мышечную связь. Это приводит к повышению координации, внимания и скорости реакции, что особенно важно для безопасного начала дня (например, за рулём или в условиях интенсивного рабочего графика).
- **Улучшение работы дыхательной системы:** Активное дыхание во время упражнений вентилирует лёгкие, насыщает кровь кислородом и способствует выведению продуктов обмена.

- **Нормализация работы опорно-двигательного аппарата:** Зарядка "разминает" суставы и мышцы, повышает их эластичность, предотвращая травмы в течение дня. Она помогает сформировать и поддерживать правильную осанку.

## 2. Психологическое и эмоциональное воздействие

- **Повышение настроения и работоспособности:** Физическая активность способствует выработке эндорфинов ("гормонов радости"), что помогает бороться со стрессом и начинать день в позитивном настрое.
- **Воспитание дисциплины и силы воли:** Регулярное выполнение зарядки вырабатывает полезную привычку, укрепляет самоконтроль и создаёт чувство выполненного долга с самого утра.
- **Снижение утреннего стресса:** Упорядоченные действия помогают структурировать утро, сделать его менее суетливым, что положительно сказывается на общем эмоциональном фоне.

## 3. Оздоровительное и профилактическое значение

- **Укрепление иммунитета:** Систематическая умеренная нагрузка закаливает организм и повышает его сопротивляемость инфекциям.
- **Профилактика гиподинамии:** Для людей с малоподвижным образом жизни зарядка – это необходимый минимум физической активности для профилактики проблем с сердцем, сосудами, ожирением и опорно-двигательным аппаратом.
- **Регуляция аппетита:** Лёгкая физическая нагрузка нормализует обмен веществ и помогает контролировать чувство голода в течение дня.

### Важные принципы построения утренней гимнастики:

Чтобы зарядка приносила только пользу, необходимо соблюдать несколько правил:

1. **"Не навреди!"** УГГ – это **НЕ** интенсивная тренировка. Её задача – разбудить организм, а не истощить его. Упражнения должны быть лёгкими, нагрузка – умеренной.
2. **Продолжительность:** Оптимальное время – **10-15 минут** (для начинающих можно начать с 5-7 минут).
3. **Место и условия:** Проветренное помещение, удобная одежда. Лучше заниматься на коврике (можно выпить стакан воды).
4. **Последовательность упражнений (ключевое правило!):**
  - **Начало – лежа или сидя (постепенное включение):** Например, потягивания в кровати.
  - **Разминка (вращения, махи):** Начинать с мелких суставов (кисти, шея), переходя к крупным (плечи, локти, колени).
  - **Основная часть (упражнения на все группы мышц):** Наклоны, приседания, выпады, отжимания от стола.
  - **Завершение (дыхательные упражнения и растяжка):** Спокойные упражнения на восстановление дыхания и лёгкая растяжка мышц.
5. **Самочувствие:** Нельзя заниматься через силу, при плохом самочувствии, повышенной температуре или обострении хронических заболеваний.

Значение *утренней гигиенической гимнастики* заключается в её **комплексном оздоровительном эффекте**. Это простой, бесплатный и эффективный инструмент для улучшения физического и психического здоровья, повышения продуктивности и качества жизни. Она формирует правильный ритм дня и является фундаментом здорового образа жизни.

## **2.2. Составление и методика проведения комплекса У Г Г с учётом двигательного режима пациента.**

*Составление и проведение комплекса УГГ должны быть строго индивидуальны и зависеть от физического состояния, возраста, заболеваний и общего двигательного режима пациента.*

### **Общая методика проведения УГГ (для всех групп):**

Прежде чем перейти к особенностям, обозначим универсальные правила проведения зарядки:

1. **Постепенность:** Нагрузка должна нарастать плавно: от простых упражнений к сложным, от мелких мышечных групп к крупным.
2. **Дозировка:** Количество повторений каждого упражнения обычно составляет 4-8 раз (для ослабленных пациентов – 2-4 раза). Главный критерий – отсутствие дискомфорта и боли.
3. **Дыхание:** Не задерживать дыхание. Выдох делается на усилие (например, при наклоне вперёд), вдох – на расслаблении (выпрямление).
4. **Самоконтроль:** Пациент должен следить за своим пульсом и общим самочувствием. После зарядки может быть лёгкая испарина, но не должно быть сильной одышки, головокружения или боли.
5. **Завершение:** Комплекс всегда заканчивается успокаивающими упражнениями (ходьба на месте, дыхательные упражнения) для нормализации пульса и дыхания.

### **Составление комплекса УГГ с учётом двигательного режима пациента:**

Двигательный режим (например, постельный, палатный, свободный) определяет исходные положения (ИП) и сложность упражнений.

#### **1. Комплекс УГГ для пациента на СТРОГОМ ПОСТЕЛЬНОМ режиме**

**Цель:** Профилактика осложнений (пролежни, пневмония, тромбозы), поддержание тонуса мышц, улучшение кровообращения.

**Исходные положения:** Лежа на спине, на боку.

**Структура комплекса (5-7 минут):**

- **1. Дыхательное упражнение (ИП – лежа на спине):**
  - Медленный глубокий вдох через нос, выдох через рот (губы трубочкой). 3-4 раза. Активизирует работу диафрагмы и лёгких.

- **2. Упражнения для мелких суставов (ИП – лежа на спине):**
  - Сжимание и разжимание пальцев рук.
  - Вращение кистями и стопами по часовой и против часовой стрелки.
  - Тянуть носки стоп на себя, от себя.
- **3. Упражнения для средних суставов (ИП – лежа на спине):**
  - Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
  - Поочередное подтягивание колена к животу (скользя пяткой по простыне).
  - Поочередное отведение рук и ног в стороны (скользя по кровати).
- **4. Статические упражнения (ИП – лежа на спине):**
  - Напряжение мышц бедра на 2-3 секунды, расслабление.
  - Сведение лопаток, удержание, расслабление.
- **5. Завершение (ИП – лежа на спине):**
  - Спокойное диафрагмальное дыхание (рука на животе – живот на вдохе поднимается). 1-2 минуты.

**Методика проведения:** Помощь инструктора или медсестры может быть необходима. Все движения медленные, плавные.

## **2. Комплекс УГГ для пациента на ПАЛАТНОМ (полупостельном) режиме**

**Цель:** Подготовка к переходу в вертикальное положение, тренировка сердечно-сосудистой системы, расширение двигательной активности.

**Исходные положения:** Сидя на кровати, свесив ноги; стоя, держась за спинку кровати.

**Структура комплекса (7-10 минут):**

- **1. Разминка сидя (ИП – сидя на кровати):**
  - Потягивания с поднятием рук вверх – вдох, опускание – выдох.
  - Круговые движения плечами вперед и назад.
  - Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево (медленно!).
- **2. Основная часть (чередую ИП сидя и стоя с опорой):**
  - Сидя: Поочередное выпрямление ноги в колене с напряжением мышц бедра.
  - Стоя с опорой: Перекаты с носка на пятку.
  - Стоя с опорой: Неглубокие полуприседания.
  - Сидя: Наклоны туловища вперед (к коленям).
- **3. Завершение (ИП – сидя на кровати):**
  - Ходьба сидя (имитация ходьбы).

- Дыхательное упражнение: поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох.

**Методика проведения:** Пациент выполняет упражнения самостоятельно, но под контролем. Следить за устойчивостью в положении стоя.

### **3. Комплекс УГГ для пациента на ОБЩЕМ (свободном) режиме или с МАЛОПОДВИЖНЫМ образом жизни**

**Цель:** Общее укрепление организма, повышение тонуса, формирование привычки к физической активности.

**Исходные положения:** Стоя, ноги на ширине плеч.

**Структура классического комплекса (10-15 минут):**

- **1. Вводная часть (разминка) – 2-3 мин:**

- Ходьба на месте (1 мин).
- Потягивания: руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох.
- Наклоны головы, вращения плечами, кистями.

- **2. Основная часть – 8-10 мин:**

- **Упражнения для рук и плечевого пояса:** Сжимание кистей в кулак, вращения руками, махи руками.
- **Упражнения для туловища:** Наклоны вперед, в стороны; повороты туловища вправо-влево; круговые движения тазом.
- **Упражнения для ног:** Поочерёдные махи ногами вперёд - назад; неглубокие выпады вперёд; полуприседания.
- **Упражнения для всех групп мышц:** Отжимания от стены или стула; упражнение "планка" (упрощённый вариант на коленях).

- **3. Заключительная часть – 2-3 мин:**

- Спокойная ходьба на месте с постепенным замедлением.
- Упражнения на растяжку: наклон к прямой ноге, растяжка мышц груди (завести руки за спину).
- Дыхательное упражнение: глубокий вдох, медленный выдох.

### **4. Комплекс УГГ для ТРЕНИРОВАННЫХ людей или спортсменов**

**Цель:** Интенсивное пробуждение, поддержание высокой физической формы, мобилизация.

**Особенности:** Комплекс может включать более сложные упражнения (выпады с весом тела, бёрпи, прыжки), использовать утяжелители (гантели, эспандеры). Продолжительность может достигать 20-30 минут и сочетаться с бегом или другими кардио- нагрузками.

### Ключевые выводы по методике:

1. **Индивидуализация – главный принцип.** Комплекс должен составляться врачом ЛФК или инструктором с учётом диагноза и функциональных возможностей пациента.
2. **Двигательный режим диктует ИП и амплитуду движений.** От строгого постельного режима (движения лежа) до свободного (полноценные упражнения стоя).
3. **Постепенное усложнение.** По мере улучшения состояния пациента комплекс УГГ должен пересматриваться и усложняться.
4. **Противопоказания:** Острый период заболевания, боль, повышенная температура, риск кровотечений.

## 2.3. Методика проведения УГГ без предмета с учётом двигательного режима пациента.

Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) без предметов кардинально меняется в зависимости от двигательного режима пациента. Основное отличие — в исходных положениях (ИП), амплитуде движений и допустимой нагрузке.

### Общие принципы для всех режимов (без предметов):

1. **Цель:** Адаптация организма к переходу от сна к бодрствованию, улучшение крово- и лимфообращения, профилактика осложнений.
2. **Дыхание:** Не задерживать. Выдох на усилии (наклоне, напряжении), вдох на расслаблении.
3. **Постепенность:** Начинать с мелких суставов (кисти, стопы), переходить к средним (локти, колени) и затем к крупным (плечевые, тазобедренные суставы).
4. **Самоконтроль:** Отсутствие боли, головокружения, сильной одышки.

### Методика проведения УГГ без предметов с учётом двигательного режима

#### 1. Строгий постельный режим

**Цель:** Профилактика пролежней, пневмонии, тромбозов; поддержание мышечного тонуса.

**Исходное положение:** Лежа на спине, реже — на боку.

**Методика:** Пассивная или активная с помощью инструктора. Все движения медленные, плавные, с малой амплитудой.

#### Примерный комплекс (5-7 минут):

1. **Дыхание диафрагмальное (ИП лёжа на спине):** Рука на животе. Медленный вдох носом — живот надувается, выдох ртом — живот втягивается. (3-4 раза).
2. **Стопы и кисти (ИП лёжа на спине):**
  - Сжимание и разжимание пальцев рук.
  - Круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах.
  - Тянуть носки на себя / от себя. (4-6 раз).

### 3. Локти и колени (ИП лёжа на спине):

- Сгибание и разгибание рук в локтях (руки скользят по простыне).
- Поочерёдное подтягивание колена к животу (скользя пяткой). (4-5 раз каждой ногой).

### 4. Стабилизация туловища (ИП лёжа на спине):

- Сведение лопаток (не отрывая спину от кровати), удержание 2-3 сек, расслабление.
- Поочерёдное отведение руки/ноги в сторону (скользя по кровати). (3-4 раза).

### 5. Завершение (ИП лёжа на спине): Спокойное глубокое дыхание. (1-2 минуты).

## 2. Палатный (полупостельный) режим

**Цель:** Подготовка к вертикальному положению, тренировка вестибулярного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

**Исходные положения:** Сидя на кровати, свесив ноги; стоя, держась за спинку кровати/стула.

**Методика:** Активная, пациент выполняет сам, под контролем. Упражнения более динамичные.

### Примерный комплекс (7-10 минут):

#### 1. Разминка сидя (ИП сидя на кровати, ноги опущены):

- Потягивание: руки через стороны вверх — вдох, опустить — выдох.
- Круговые движения плечами вперёд - назад.
- Наклоны головы вперёд - назад, к плечам (медленно!). (4-6 раз).

#### 2. Основная часть (чередую ИП сидя и стоя с опорой):

- Сидя: "Ходьба" сидя — поочерёдное поднятие бёдер.
- Стоя с опорой: Перекат с пятки на носок.
- Стоя с опорой: Неглубокие полуприседания.
- Сидя: Повороты туловища вправо-влево, руки свободно следуют за поворотом. (5-7 раз).

#### 3. Завершение (ИП сидя):

- Наклоны туловища вперед, к коленям.
- Диафрагмальное дыхание. (2-3 минуты).

## 3. Общий (свободный) режим / Малоподвижный образ жизни

**Цель:** Общее укрепление организма, повышение тонуса, активизация обмена веществ.

**Исходное положение:** Основная стойка (стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища).

**Методика:** Активная, пациент выполняет комплекс самостоятельно. Упражнения охватывают все группы мышц.

### **Классический комплекс без предметов (10-15 минут):**

#### **1. Вводная часть (2-3 мин):**

- Ходьба на месте (1-1.5 мин).
- Потягивания с подъёмом на носки (руки вверх — вдох, опустить — выдох).

#### **2. Основная часть (8-10 мин):**

- **Шея:** Наклоны головы вперёд - назад, в стороны; медленные вращения. (4-6 раз в каждую сторону).
- **Плечевой пояс и руки:**
  1. Вращения прямыми руками вперед и назад.
  2. "Ножницы" руками перед грудью.
  3. Сгибание - разгибание рук в локтях (имитация работы с гантелями). (6-8 раз).
- **Туловище:**
  4. Наклоны вперед (стараться коснуться пола пальцами).
  5. Наклоны в стороны (руки скользят вдоль туловища).
  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук.
  7. Круговые движения тазом. (6-8 раз в каждую сторону).
- **Ноги:**
  1. Махи прямой ногой вперёд - назад и в сторону.
  2. Выпады вперед поочередно правой и левой ногой.
  3. Неглубокие приседания. (6-8 раз на каждую ногу).

#### **3. Заключительная часть (2-3 мин):**

- Спокойная ходьба на месте с замедлением.
- Упражнения на растяжку: наклон к прямой ноге, выпад в сторону для растяжки внутренней поверхности бедра.
- Глубокое дыхание: руки через стороны вверх — вдох, медленный наклон вперёд — выдох.

### **4. Тренированный пациент / Спортсмен**

**Цель:** Интенсивное пробуждение, мобилизация, поддержание формы.

**Методика:** Комплекс может включать упражнения из общей группы, но выполняемые в более быстром темпе, с большим числом повторений, а также усложнённые варианты:

- **Динамическая разминка:** Бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестом голени.
- **Силовые элементы:** Отжимания от пола, приседания с выпрыгиванием, планка, бёрпи (без прыжка).
- **Интервальный подход:** Чередование 30 секунд интенсивной работы и 15 секунд отдыха.

#### Ключевые выводы по методике:

1. **Двигательный режим — главный ориентир.** Он определяет, как и в каком положении пациент будет выполнять упражнения.
2. **Без предметов — не значит просто.** Эффективность достигается за счет правильного подбора ИП, амплитуды и количества повторений.
3. **Безопасность превыше всего.** Особенно для пациентов на постельном и палатном режимах необходимо избегать резких движений и следить за устойчивостью.

## 2.4. Методика проведения УГГ с предметами с учётом двигательного режима пациента.

Использование предметов в утренней гигиенической гимнастике (УГГ) значительно расширяет её возможности, но требует ещё более тщательного подхода с учётом двигательного режима. Предметы увеличивают нагрузку, вовлекают больше мышечных групп и повышают интерес к занятиям.

#### Общие принципы использования предметов в УГГ:

- **Безопасность:** Предмет должен быть безопасным (нет острых краёв, не тяжёлый).
- **Доступность:** Простые и знакомые предметы (полотенце, палка, мяч).
  - **Контроль:** Инструктор или сам пациент должен постоянно контролировать самочувствие.
- **Цель:** Не силовая тренировка, а повышение тонуса и активизация организма.

### Методика проведения УГГ с предметами с учётом двигательного режима

#### 1. Строгий постельный режим

**Разрешённые предметы:** Полотенце (небольшое), мягкий мяч (например, теннисный), эластичная лента (с низким сопротивлением).

**Цель:** Улучшение периферического кровообращения, мелкой моторики, пассивная разработка суставов.

**Исходное положение (ИП):** Лёжа на спине.

#### Примерный комплекс с предметами (5-7 минут):

1. С мягким мячом (ИП лёжа на спине):

- Перекатывание мяча между ладонями.
- Зажать мяч между стоп, согнуть ноги в коленях (скользя пятками) и опустить. (4-5 раз).

## 2. С полотенцем (ИП лёжа на спине):

- Держа полотенце за концы, натянуть его над грудью. Выполнять небольшие растягивающие движения в стороны.
- Перекладывание полотенца из руки в руку над собой. (4-6 раз).

## 3. С эластичной лентой (ИП лёжа на спине, лента в руках перед грудью):

- Медленное растягивание ленты в стороны (пассивно, с помощью инструктора). (3-4 раза).

## 2. Палатный (полупостельный) режим

**Разрешённые предметы:** Гимнастическая палка (или её заменитель — швабра без тряпки), мяч побольше (пластиковый, лёгкий), бутылка с водой (0,5 л).

**Цель:** Подготовка к осевой нагрузке, тренировка координации с предметом.

**ИП:** Сидя на стуле, стоя с опорой.

### Примерный комплекс с предметами (7-10 минут):

#### 1. С гимнастической палкой (ИП сидя на стуле, палка горизонтально на бёдрах):

- Хват шире плеч. Поднять палку вперёд - вверх — вдох, опустить — выдох.
- "Вёсла": Движения палкой, как при гребле. (6-8 раз).

#### 2. С мячом (ИП сидя на стуле):

- Перекатывание мяча по полу стопами вперед-назад.
- Подбрасывание и ловля мяча (на небольшой высоте). (5-6 раз).

#### 3. С бутылкой воды (ИП сидя на стуле, как гантель):

- Сгибание - разгибание рук в локтевых суставах.
- Поднимание бутылки от плеча вверх. (6-8 раз каждой рукой).

## 3. Общий (свободный) режим / Малоподвижный образ жизни

**Разрешённые предметы:** Скакалка, гантели (лёгкие 1-2 кг), фитбол, эспандер.

**Цель:** Общее укрепление, повышение координации, умеренная силовая нагрузка.

**ИП:** Основная стойка (стоя).

### Примерный комплекс с предметами (10-15 минут):

- **Разминка со скакалкой (2-3 мин):** Лёгкие прыжки или имитация вращения скакалки.
- **Основная часть:**

#### I. С гантелями:

- Жим гантелей вверх.
- Сгибание рук на бицепс.
- Разведение рук в стороны. (8-12 раз).

#### II. С фитболом:

- Приседания у стены с мячом за спиной (мяч катается по стене).
- Сидя на мяче, круговые движения тазом. (8-10 раз).

#### III. С эспандером (кистевым или грудным):

- Сжимание кистевого эспандера.
  - Растягивание грудного эспандера перед грудью. (10-15 раз).
- **Заминка:** Растяжка с поднятыми руками (можно держать палку или полотенце).

### 4. Тренированный пациент / Спортсмен

**Разрешённые предметы:** Утяжелители для ног/рук, медбол, петли TRX, гири (лёгкая).

**Цель:** Интенсивная функциональная тренировка, поддержание спортивной формы.

**Методика:** Круговые или интервальные тренировки.

**Пример комплекса (15-20 минут):**

- **Раунд (повторить 2-3 круга):**
  - I. Бёрпи с касанием медбола (30 сек).
  - II. Приседания с жимом гантелей/гири над головой (30 сек).
  - III. Отжимания с руками на медболе (30 сек).
  - IV. "Русский твист" с медболом (сидя на полу, отрывая ноги) (30 сек).
  - V. Отдых (15 сек).

### Сводная таблица по использованию предметов в УГГ

Двигательный режим	Рекомендуемые предметы	Основные цели и методические указания
Строгий постельный	Мягкий мяч, полотенце, эластичная лента (слабое сопротивление)	<b>Пассивная/активная помощь.</b> Минимальная амплитуда. Цель — улучшение трофики и моторики. Контроль инструктора обязателен.
Палатный	Гимнастическая палка, лёгкий мяч, бутылка с	<b>Стабильность и координация.</b> Выполнять сидя или с опорой. Исключить риск падения.

Двигательный режим	Рекомендуемые предметы	Основные цели и методические указания
	водой (0,5 л)	Упражнения простые, амплитуда средняя.
<b>Общий (свободный)</b>	Скакалка, гантели (1-2 кг), фитбол, эспандер	<b>Общее укрепление.</b> Полная амплитуда движений. Упражнения на все группы мышц. Можно сочетать несколько предметов в одном комплексе.
<b>Тренировочный</b>	Утяжелители, медбол, петли TRX, гири	<b>Интенсивная нагрузка.</b> Интервальный или круговой метод. Упражнения носят функциональный характер. Важна правильная техника.

**Важно:** Назначение любых упражнений, особенно с отягощениями, для пациентов на постельном и палатном режимах должно согласовываться с лечащим врачом или специалистом по ЛФК.

## Модуль 3. Основы лечебного массажа.

### 3.1. Классификация массажа



**Массаж** — это система целенаправленных ручных или аппаратных воздействий на тело человека для улучшения его физического и психического состояния.

Классификация массажа многогранна и делится по **назначению** (лечебный, спортивный, гигиенический, косметический, релаксационный, самомассаж), **методике/технике** (классический, точечный, аппаратный, тайский, баночный, скребковый), **зоне воздействия** (общий, зональный — спина, лицо, ноги, воротниковая зона) и **используемым средствам** (масла, камни, травы). Основные виды техник включают поглаживание, растирание, выжимание, разминание и вибрацию.

#### **1. По назначению (цели):**

- **Лечебный:** Для восстановления после травм, болезней, коррекции нарушений, заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы и внутренних органов.
- **Спортивный:** Подготовка к нагрузкам, восстановление, профилактика травм у спортсменов (предварительный, восстановительный).
- **Гигиенический:** Общее оздоровление, укрепление организма, повышения тонуса организма, профилактики заболеваний и снятия усталости. Сюда же относится популярный антицеллюлитный массаж.
- **Косметический:** Направлен на улучшение состояния кожи лица. Улучшение состояния кожи, борьба с целлюлитом.
- **Релаксационный (расслабляющий):** Снятие стресса, напряжения, успокоение нервной системы.
- **Самомассаж:** Выполняется самостоятельно для самооздоровления.

#### **2. По способу воздействия (технике/методике):**

- **Ручной:** Выполняется руками (классический, испанский, шиацу).

- **Аппаратный:** С помощью приборов (вибрационные, вакуумные, импульсные).
- **Комплексный:** Сочетание ручных и аппаратных методов.
- **Традиционные и современные:** Тайский, балийский, азиатский, миофасциальный релиз, стоун-терапия (горячие камни).

### **3. По зоне воздействия:**

- **Общий:** Массаж всего тела.
- **Зональный/Местный:** Конкретные области (лицо, шея, спина, ноги, живот).

### **4. По применению средств:**

- **Масляный:** С эфирными маслами, кремами.
- **Медовый:** С использованием мёда.
- **Лимфодренажный:** Воздействие на лимфатическую систему.
- **Антицеллюлитный:** Специализированные техники.

Классификация массажа очень обширна и может проводиться по разным признакам. Вот основные и наиболее полные подходы к классификации.

**Важно:** Выбор вида массажа зависит от поставленных целей (лечение, расслабление, подготовка к соревнованиям) и состояния здоровья человека. Лечебный и некоторые виды рефлексорного массажа должны назначаться врачом.

#### *Ключевые элементы, без которых не бывает массажа:*

1. **Воздействие:** Приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и др.).
2. **Объект:** Тело человека (его ткани и органы).
3. **Субъект:** Специалист (массажист) или аппарат.
4. **Цель:** Достижение конкретного положительного эффекта (расслабление, лечение, восстановление и т.д.).

Таким образом, массаж — это не просто механическое разминание мышц, а сложная физиологическая процедура с мощным многогранным воздействием на весь организм.

## **3.2. Гигиенические основы массажа**

Гигиенические основы массажа — это совокупность обязательных норм и требований, направленных на обеспечение безопасности, комфорта и максимальной эффективности процедуры как для пациента (клиента), так и для массажиста.

Их можно разделить на несколько ключевых блоков:

## 1. Гигиена массажиста

Это первостепенное требование.

- **Чистота рук:** Руки должны быть тщательно вымыты с мылом и теплой водой до и после каждого сеанса. Ногти — коротко острижены, без лака. Рекомендуется использовать антисептик для рук до начала процедуры.
- **Внешний вид:** Массажист должен носить чистую, опрятную медицинскую форму (халат, удобную одежду). Волосы должны быть убраны, чтобы не касаться клиента. Запрещено носить украшения (кольца, браслеты, часы), которые могут поцарапать кожу клиента.
- **Здоровье массажиста:** При наличии острых респираторных заболеваний, кожных болезней (грибок, сыпь) или повреждений на руках (порезы, гнойники) проведение массажа недопустимо.

## 2. Гигиенические требования к пациенту (клиенту)

- **Чистота тела:** Перед сеансом клиенту желательно принять душ. Кожа должна быть чистой и сухой.
- **Отсутствие противопоказаний:** Клиент обязан предупредить массажиста о любых кожных заболеваниях, острых воспалительных процессах, свежих травмах, аллергии на масла или кремы, а также о других медицинских проблемах. Это ключевой пункт безопасности.
- **Оголение тела:** Массируемая часть тела должна быть полностью освобождена от одежды для обеспечения правильной техники и контроля воздействия.

## 3. Гигиенические требования к массажному кабинету (среде)

- **Помещение:** Кабинет должен быть просторным, светлым, хорошо проветриваемым (но без сквозняков) и тёплым (температура воздуха не ниже +22...+23°C).
- **Кушетка:** Массажная кушетка должна иметь регулируемую высоту, быть устойчивой и покрыта легко моющимся материалом (например, кожзам).
- **Постельное белье:** Для каждого нового клиента используется чистая простыня и полотенца. Белье должно быть из гипоаллергенных тканей (хлопок).
- **Чистота и порядок:** В кабинете должна поддерживаться идеальная чистота. Все поверхности после сеанса обрабатываются дезинфицирующими средствами.

## 4. Гигиенические требования к средствам для массажа (таломантам)

- **Назначение:** Массажные масла, кремы, гели или присыпки используются для уменьшения трения и обеспечения комфортного скольжения рук.
- **Качество и гигиена:** Средства должны быть профессиональными, гипоаллергенными, с нейтральным pH. Их нужно наливать/набирать из общей тары в индивидуальную ёмкость (например, в розетку) для каждого клиента, чтобы избежать переноса микроорганизмов. Просроченные средства использовать запрещено.
- **Индивидуальный подход:** Учитывается тип кожи и возможные аллергии клиента.

## 5. Гигиенические аспекты проведения процедуры

- **Правильное положение тела клиента:** Тело должно быть расположено так, чтобы мышцы были максимально расслаблены (используются валики под голову, колени).
- **Соблюдение направления массажных движений:** Движения должны проводиться по ходу лимфатических сосудов, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (но не затрагивая сами узлы). Это обеспечивает физиологичность и эффективность воздействия.
- **Учет состояния кожи:** При появлении раздражения, ссадин или гнойничков на коже клиента массаж на этом участке прекращается.

### Сводная таблица гигиенических основ

Объект/Процесс	Ключевые гигиенические требования
Массажист	Чистые руки, короткие ногти, опрятная форма, отсутствие украшений, здоровье.
Клиент	Чистая кожа, информирование о противопоказаниях.
Кабинет	Чистота, тепло, свежий воздух, смена белья для каждого клиента.
Средства (масла/кремы)	Гипоаллергенные, индивидуальная порция для каждого клиента, нормальный срок годности.
Процедура	Расслабляющее положение тела, физиологичное направление движений, контроль состояния кожи.

**Вывод:** Гигиенические основы массажа — это не просто формальность, а строгая необходимость. Их соблюдение является признаком профессионализма и гарантией того, что процедура принесёт исключительно пользу, а не вред.

## 3.3. Общие правила массажа

Общие правила массажа — это фундаментальные принципы, соблюдение которых обеспечивает безопасность, эффективность и комфорт процедуры как для пациента, так и для массажиста.

### Общие правила массажа

Эти правила можно разделить на несколько ключевых групп: правила для массажиста, правила для пациента (объекта массажа), правила проведения процедуры и гигиенические правила.

#### 1. Правила для массажиста

- **Знание анатомии и физиологии:** Массажист должен чётко знать расположение мышц, костей, суставов, крупных сосудов, нервных стволов и лимфатических узлов. Это позволяет правильно направлять движения и избегать повреждений.

- **Гигиена массажиста:** Перед процедурой необходимо вымыть руки теплой водой с мылом, обработать их антисептиком. Ногти должны быть коротко подстрижены, без лака. На руках не должно быть колец, браслетов, часов, которые могут травмировать кожу пациента.
- **Психологический настрой и такт:** Массажист должен быть доброжелательным, спокойным, уверенным в своих действиях. Важно установить контакт с пациентом, чтобы он чувствовал себя расслабленно и доверял специалисту.
- **Правильная осанка и положение тела:** Массажист должен стоять так, чтобы сохранять устойчивость и не уставать, по возможности использовать вес тела, а не только силу рук. Это предотвращает профессиональные заболевания (например, проблемы со спиной).
- **Координация движений и дыхания:** Движения массажиста должны быть ритмичными и согласованными. Дышать нужно ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

## 2. Правила для пациента (объекта массажа)

- **Положение тела:** Пациент должен лежать или сидеть в максимально расслабленной позе. Для этого используются специальные валики, подушки (например, под колени или голову). Мышцы массируемой области не должны быть напряжены.
- **Чистота кожи:** Перед массажем пациенту желательно принять душ. Кожа должна быть чистой и сухой.
- **Опорожнение мочевого пузыря и кишечника:** Процедуру рекомендуется проводить через 1.5-2 часа после еды и после посещения туалета.
- **Отсутствие противопоказаний:** Перед первым сеансом необходимо проконсультироваться с врачом и сообщить массажисту обо всех хронических заболеваниях, травмах, аллергиях и текущем самочувствии.

## 3. Правила проведения процедуры

- **Направление массажных движений (ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО):**
  - **Лимфотропное направление:** Основные приёмы (поглаживание, растирание, разминание) проводятся **по ходу лимфатического тока, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.**
  - **Пример:** Массаж руки проводят от кисти к локтевому, а затем к подмышечному лимфоузлу; массаж ноги — от стопы к коленному и паховому лимфоузу; массаж спины — от позвоночника к подмышечным впадинам; массаж груди — от грудины к подмышечным впадинам.
  - Лимфатические узлы сами не массируются.
- **Последовательность:**
  - Массаж начинают с крупных участков тела, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение.
  - Сначала массируют спину, затем конечности: сначала ноги (задняя, затем передняя поверхность), потом руки.
  - Процедуру всегда начинают и заканчивают **поглаживанием.**

- **Интенсивность и дозировка:**
  - Начинают с мягких, неглубоких приемов, постепенно увеличивая интенсивность и глубину воздействия.
  - Сила воздействия должна нарастать постепенно и также постепенно снижаться к концу сеанса.
  - Длительность процедуры зависит от ее целей и площади массируемой области (общий массаж — 50-70 минут, локальный — 10-20 минут).
- **Сочетание с другими процедурами:** Массаж не рекомендуется проводить сразу после приёма пищи или интенсивной физической нагрузки. Оптимально — за 1.5-2 часа до или после. После массажа полезен отдых в течение 20-30 минут.

#### 4. Гигиенические правила и условия проведения

- **Оборудование кабинета:** Помещение должно быть светлым, теплым (температура воздуха не ниже +22°C), хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Необходима удобная массажная кушетка.
- **Средства для скольжения (таломанты):** Использование массажного масла, крема или присыпки обязательно для комфортного скольжения рук и предотвращения раздражения кожи. Средство должно быть гипоаллергенным.
- **Оголение тела:** Массируемая часть тела должна быть полностью освобождена от одежды. Остальные части можно прикрыть простыней или полотенцем для сохранения тепла и комфорта пациента.

Сводная таблица основных правил

Аспект	Ключевое правило	Пояснение
Направление	По ходу лимфотока к лимфоузлам	Основное правило, обеспечивающее физиологичность воздействия.
Последовательность приёмов	Начало и конец — поглаживание	Поглаживание подготавливает кожу и успокаивает после интенсивного воздействия.
Интенсивность	Постепенное нарастание и снижение	Позволяет избежать болевых ощущений и микротравм.
Гигиена	Чистые руки массажиста и чистая кожа пациента	Основа профилактики инфекций и раздражений.
Состояние пациента	Расслабленное положение, пустой желудок	Обеспечивает максимальную эффективность и комфорт процедуры.

Соблюдение этих общих правил является обязательным условием для проведения качественного, безопасного и эффективного массажа.

## 3.4. Массаж отдельных частей тела.

**Массаж отдельных частей тела** — это основа классического массажа и многих современных техник. Такой подход позволяет сфокусироваться на конкретных проблемных зонах, проработать их более тщательно и достичь конкретных целей (расслабление, снятие боли, восстановление тонуса).

Вот подробный обзор массажа основных частей тела: цели, особенности и ключевые техники.

### Общие принципы для всех видов локального массажа:

1. **Последовательность:** Как правило, начинают с крупных мышц и проксимальных (ближних) отделов, переходя к дистальным (удаленным) и мелким мышцам.
2. **Индивидуальный подход:** Учитывается состояние клиента (гипертонус, наличие боли, отеки, травмы).
3. **Адаптация силы воздействия:** Вся работа строится на болевом пороге клиента. Боль не должна быть острой и нетерпимой.

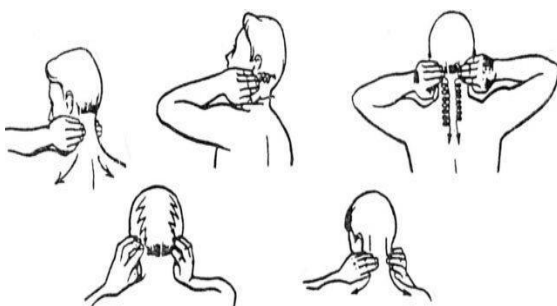


### 1. Массаж спины ✓

- **Цели:** Снятие напряжения и боли в мышцах (особенно в trapezius, rhomboids, поясничной области), улучшение осанки, усиление крово- и лимфообращения, общее расслабление.
- **Особенности:** Это самая частая причина обращения. Массаж спины часто является основой сеанса.

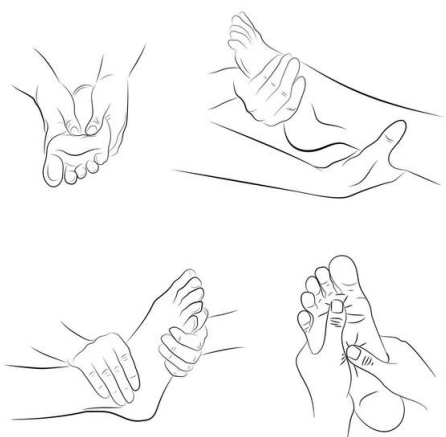
- **Основные техники:**

- **Поглаживание:** Широкие, плавные движения ладонями по всей поверхности спины для нанесения масла и подготовки тканей.
- **Растирание:** Более интенсивные, сдвигающие движения подушечками пальцев, ребром ладони или основанием ладони, особенно вдоль позвоночника (паравертебральные зоны) и на лопатках.
- **Разминание:** Глубокое захватывание, приподнимание и сдавливание мышц (например, продольное и поперечное разминание паравертебральных мышц, разминание трапециевидной мышцы). Основная техника для снятия гипертонуса.
- **Вибрация:** Похлопывание, рубление, встряхивание для стимуляции нервных окончаний.



### 2. Массаж шейно-воротниковой зоны (ШВЗ) ✓

- **Цели:** Снятие головной боли напряжения, улучшение подвижности шеи, борьба с последствиями сидячего образа жизни ("компьютерная шея").
- **Особенности:** Зона очень чувствительная, требует осторожности (особенно в области шейных позвонков и сонных артерий). Часто выполняется в положении сидя или лежа на спине.
- **Основные техники:**
  - **Щадящее поглаживание и растирание** от плеч к основанию черепа.
  - **Точечное воздействие (акупрессура)** на триггерные точки в области трапецевидной мышцы и у основания черепа.
  - **Аккуратное разминание** мышц шеи и надплечий.



### 3. Массаж ног ✓

- **Цели:** Снятие усталости, отёков, улучшение кровообращения, подготовка мышц к нагрузкам или восстановление после них.
- **Особенности:** Массаж ног часто разделяют на зоны: бедро, голень, стопа.
- **Основные техники:**
  - **Бедро:** Глубокое разминание (одной или двумя руками) крупных мышц (квадрицепс,

бицепс бедра).

- **Голень:** Более осторожная работа из-за поверхностно расположенной большеберцовой кости. Акцент на икроножной и камбаловидной мышцах.
- **Стопа:** Отдельный вид массажа. Включает растирание, растягивание, проработку каждого пальца и акупрессию на рефлекторные точки.



### 4. Массаж рук ✓

- **Цели:** Снятие напряжения после монотонной работы (за компьютером), улучшение подвижности в суставах (кисть, локоть), расслабление.
- **Особенности:** Прорабатывается от плеча к кисти.

- **Основные техники:**
  - **Плечо и предплечье:** Разминание дельтовидной мышцы, мышц-сгибателей и разгибателей предплечья.
  - **Кисть и пальцы:** Детальная проработка: растирание ладони, межкостных мышц, каждого сустава пальца. Очень эффективно для тех, кто много пишет или работает руками.



## 5. Массаж живота ✓

- **Цели:** Улучшение перистальтики кишечника, борьба с запорами, расслабление (при стрессах часто возникает напряжение в животе).
  - **Особенности:** Проводится очень мягко и осторожно, только по часовой стрелке (по ходу движения кишечника). Противопоказан при острых заболеваниях, менструации, беременности.
- **Основные техники:** Легкое, плавное поглаживание ладонью, круговое растирание.



## 6. Массаж лица и головы ✓

- **Цели:** Снятие мышечного напряжения (жевательные мышцы, мышцы лба), улучшение цвета лица и тонуса кожи, снятие головной боли, глубокое расслабление.
- **Особенности:** Используются только щадящие техники и специальные косметические масла.
- **Основные техники:** Легкое поглаживание, растирание кончиками пальцев (особенно в области лба, висков, жевательных мышц), **акупрессура** точек на лице и волосистой части головы.

### Как это выглядит на практике?

Обычно сеанс общего массажа длится 60-90 минут и включает комбинацию проработки этих зон. Классическая последовательность часто выглядит так:

Спина → ШВЗ → Задняя поверхность ног → Стопы →

(клиент переворачивается) → Передняя поверхность ног → Руки

→ Живот → Грудь → Лицо/голова.

Однако, если у клиента есть конкретная жалоба (например, "болит поясница"), сеанс может быть посвящён **локальному массажу** только этой области (20-30 минут), где все техники будут направлены на глубокую проработку проблемной зоны.

**Важно:** Любой массаж, особенно локальный и лечебный, должен проводиться после консультации с врачом, если есть серьёзные заболевания или острые состояния.

## Модуль 4. Оборудование массажного кабинета. Подготовка пациента к массажу.

### 4.1. Оборудование массажного кабинета.

Оборудование массажного кабинета — это основа профессиональной работы.

Правильный подбор обеспечивает комфорт клиента, удобство и здоровье массажиста, а также эффективность процедуры.

Оборудование можно разделить на **обязательное (основное)** и **дополнительное**.

#### 1. Обязательное (Основное) оборудование

Это минимальный набор, без которого профессиональная работа невозможна.

##### **а) Массажная кушетка (стол)**

Это самый важный и дорогостоящий элемент. Критерии выбора:

- **Регулировка высоты:** Позволяет настроить стол под рост массажиста, чтобы избежать нагрузки на спину. Гидравлический или электромеханический подъемник — стандарт для профессионалов.
  - **Ширина и длина:** Стандартная ширина — около 60-70 см, длина — 180-200 см. Должна comfortably вмещать клиента.
  - **Комфорт клиента:** Лицевое отверстие (с регулируемой высотой или сменными валиками) должно быть удобным, с мягким обтюратором.
  - **Устойчивость и грузоподъемность:** Стол должен быть прочным, не шататься и выдерживать вес до 150-200 кг.
  - **Покрытие:** Леёкомоющееся, гигиеничное (чаще всего кожзам или винил).
  - **Дополнительные опции:** Регулировка спинки и ножной части (для постизометрической релаксации, антицеллюлитного массажа).
- Важно:** Не путайте профессиональную массажную кушетку с раскладывающейся кроватью или обычной кушеткой. Профессиональный стол рассчитан на многочасовую ежедневную работу.

##### **б) Стул массажиста**

- **Регулировка высоты:** Обязательна. Спинка для поддержки поясницы — желательна.
- **Мобильность:** На колесиках (желательно с фиксатором), чтобы легко перемещаться вокруг стола.

##### **в) Штатив (стойка) для массажного масла/крема**

- **Назначение:** Обеспечивает быстрый и гигиеничный доступ к средству для массажа. Позволяет массажисту не тянуться за бутылочкой, держа ее в руках.
- **Конструкция:** Обычно имеет несколько полочек или держателей для разных средств.

### г) Подставка (тумба) для инструментов

Небольшой мобильный столик или тумба на колёсиках для размещения:

- Массажных средств (в индивидуальной посуде).
- Одноразовых салфеток, полотенец.
- Аптечки.
- Дезинфицирующих средств.

## 2. Дополнительное оборудование (повышающее комфорт и эффективность)

Это оборудование расширяет возможности кабинета и делает его более конкурентоспособным.

### а) Для комфорта клиента

- **Полотенца и простыни:** Только из натуральных тканей (хлопок), в достаточном количестве для смены после каждого клиента.
- **Одноразовые полотенца и салфетки:** Для лица, для гигиенических целей.
- **Валики и подушки:** Различной формы и размеров (под колени, голову, поясницу) для правильного и расслабляющего позиционирования клиента.
- **Одеяло или плед:** Чтобы укрыть клиента, если в кабинете прохладно или для создания ощущения уюта.
- **Вешалка для одежды клиента.**

### б) Для создания атмосферы (зона релаксации)

- **Система затемнения:** Рулонные шторы или жалюзи.
- **Освещение:** Регулируемый приглушённый свет (диммер), иногда соляная лампа или звёздное небо.
- **Музыкальный центр/колонка:** Для воспроизведения релаксирующей музыки (без рекламы!).
- **Аромалампа или диффузор:** Для ароматерапии. Важно: заранее узнавать о возможных аллергиях у клиента.

### в) Специализированное оборудование

- **Кресло для массажа лица/головы:** Кресло с откидной спинкой, похожее на парикмахерское.
- **Гидравлическое кресло:** Для сидячего (15-минутного) массажа в условиях офиса или торгового центра.
- **Ультрафиолетовая лампа (стерилизатор)** для инструментов.

## 3. Оборудование для здоровья массажиста

- **Таймер:** Чтобы контролировать время процедуры и не смотреть постоянно на часы.

- **Антиварикозный коврик/коврик-массажер для ног:** Стоя на нем во время процедуры, массажист снимает нагрузку с ног и спины.
- **Эргономичная подставка под ноги:** Некоторые массажисты ставят под стол небольшую подставку, чтобы попеременно ставить на неё ногу, меняя позу.

### Сводная таблица оборудования массажного кабинета

Категория	Назначение	Примеры
<b>ОСНОВНОЕ</b>	Без чего невозможна работа	Массажная кушетка, стул массажиста, штатив для масла, тумба для инструментов.
<b>ДЛЯ КОМФОРТА КЛИЕНТА</b>	Создание уюта и гигиена	Полотенца, простыни, валики, подушки, плед, вешалка.
<b>ДЛЯ АТМОСФЕРЫ</b>	Расслабление, релаксация	Приглушённый свет, музыка, аромалампа, шторы.
<b>СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ</b>	Расширение услуг	Кресло для массажа лица, гидравлическое кресло.
<b>ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАССАЖИСТА</b>	Профилактика проф. заболеваний	Антиварикозный коврик, таймер, эргономичный стул.

**Грамотно оборудованный кабинет** — это не только стол и масло. Это продуманное пространство, где каждая деталь работает на три цели: **результат для клиента, удобство и здоровье специалиста, и создание безупречной профессиональной репутации.** Начинать следует с качественной основы (кушетка, стул), а затем постепенно дополнять кабинет элементами для комфорта и атмосферы.

## 4.2. Подготовка пациента к массажу.

**Правильная подготовка пациента** — это **50% успеха массажа.** Она обеспечивает безопасность, эффективность и комфорт процедуры. Подготовка включает в себя действия массажиста и рекомендации для пациента.

### **I. Подготовка со стороны массажиста (профессиональная организация сеанса):**

#### **1. Создание комфортной обстановки:**

- **Кабинет:** Чистый, проветренный, с приглушённым светом и комфортной температурой (около 22-24°C).
- **Тишина и звуки:** Отсутствие резких шумов. Можно использовать спокойную фоновую музыку (например, звуки природы, инструментальные композиции).
- **Массажная кушетка:** Чистая, с подогревом (если возможно), с мягкими валиками под голову, колени или голени.
- **Ароматерапия (по желанию):** Лёгкие, расслабляющие ароматы (лаванда, апельсин) могут усилить эффект релаксации.

## 2. Первичная консультация и оценка состояния пациента – ЭТО КЛЮЧЕВОЙ ЭТАП!

- **Сбор анамнеза:**
  - **Жалобы:** Что беспокоит? (боль, напряжение, онемение, отеки).
  - **Цель массажа:** Расслабление, восстановление после тренировки, лечение боли, общее оздоровление.
  - **Противопоказания:** Обязательно спросить о:
    - Острых воспалительных процессах и температуре.
    - Онкологических заболеваниях.
    - Заболеваниях кожи (грибок, сыпь, раны) в зоне массажа.
    - Тромбозах, варикозе, атеросклерозе.
    - Сердечно-сосудистых проблемах (гипертония, гипотония).
    - Беременности.
    - Недавних травмах или операциях.
  - **Аллергии:** На масла, кремы, ароматы.

## 3. Подготовка материалов и средств:

- **Массажное масло/крем:** Гипоаллергенное, подходящее для типа кожи и целей массажа.
- **Полотенца:** Одно большое для укрывания пациента, одно-два меньших для рук и удаления излишков масла.
- **Одноразовые простыни/салфетки (по необходимости).**

### II. Подготовка пациента (рекомендации, которые нужно дать заранее):

#### 1. До сеанса (за 1-2 часа):

- **Питание:** Не есть плотно минимум за 1.5-2 часа до массажа. Легкий перекус допустим. Полный желудок может вызвать дискомфорт в положении лежа на животе.
- **Водный режим:** Пить достаточное количество воды. Хорошая гидратация улучшает эластичность тканей и помогает выводить токсины, высвобождаемые во время массажа.
- **Алкоголь и кофеин:** Исключить употребление алкоголя и большого количества кофеина перед сеансом. Они обезвоживают организм и могут усилить чувствительность.
- **Гигиена:** Принять душ. Чистая кожа лучше воспринимает массажное масло и тактильные воздействия.
- **Одежда:** Надеть удобную одежду, которую легко снять и надеть. Украшения (кольца, серьги, часы) лучше оставить дома.

#### 2. Непосредственно перед сеансом (за 10-15 минут):

- **Посещение туалета:** Освободить мочевой пузырь и кишечник для полного расслабления.
- **Информирование массажиста:** Сообщить специалисту о любых изменениях в самочувствии или новых неприятных ощущениях.
- **Психологический настрой:** Постараться расслабиться, отбросить тревоги и настроиться на процедуру. Можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

### 3. Что обсудить с массажистом в начале сеанса:

- **Зоны особого внимания:** Еще раз показать, где больше всего болит или напряжено.
- **Сила нажатия:** Сразу сказать, если давление слишком слабое или сильное. Массаж не должен причинять острую боль.
- **Комфорт:** Сообщить, если холодно, жарко, неудобно лежать и т.д.

### Краткий чек-лист "Идеальный пациент готов к массажу":

- . Принял душ.
- . Не ел плотно последние 2 часа.
- . Выпил достаточно воды.
- . Не употреблял алкоголь.
- . Сообщил массажисту о всех противопоказаниях и аллергиях.
- . Снял украшения.
- . Посетил туалет.
- . Настроился на расслабление и готов давать обратную связь.

*Грамотная подготовка* — это совместная работа массажиста и пациента. Она превращает простую процедуру в эффективный и приятный процесс, приносящий максимальную пользу.

## 4.3. Методы исследования физического развития телосложения.

Методы исследования физического развития и телосложения — это комплекс подходов, позволяющих дать объективную оценку строения тела, его пропорций, состава и функциональных возможностей. Эти методы широко используются в медицине, спорте, антропологии и диетологии.

Все методы можно разделить на две большие группы: **классические (антропометрические)** и **современные (инструментальные)**.

### I. Классические антропометрические методы (соматометрия):

Это наиболее доступные и распространённые методы, основанные на измерении размеров тела.

#### 1. Измерение основных размеров (плантарные измерения):

- **Рост (длина тела):** Измеряется ростометром в положении стоя.
- **Масса тела:** Взвешивание на медицинских весах.
- **Окружности (обхваты):** Измеряются с помощью сантиметровой ленты.
  - **Грудная клетка:** На вдохе, выдохе и в состоянии покоя.
  - **Талия, бедра, ягодицы:** Для оценки типа фигуры и распределения жира.
  - **Плечо (бицепс), бедро, голень:** Для оценки развития мускулатуры.

- **Диаметры (ширины костного скелета):** Измеряются толстотным циркулем.
  - **Плечевой диаметр:** Ширина плеч.
  - **Тазовый диаметр:** Ширина таза.
  - **Поперечный диаметр грудной клетки.**

#### Оценка пропорций тела и типов телосложения (соматотипирование):

На основе измерений определяют тип конституции (соматотип). Наиболее известна схема Шелдона:



**Эктоморф:** Худощавое телосложение, длинные конечности, слабо развитая мускулатура, низкий процент жира.

**Эктоморф** — это тип телосложения (соматотип), характеризующийся худощавостью, длинными конечностями, узкими плечами, тонкой костной структурой и быстрым метаболизмом, из-за чего таким людям сложно набирать вес и мышечную массу, но легко сжигать жир; это категория людей с ускоренным обменом веществ, требующая особого подхода к питанию и тренировкам для роста мышц.

#### Основные характеристики эктоморфа:

- **Телосложение:**

Астеничное, худощавое, с длинными руками и ногами, узкими бедрами, плечами и грудью.

- **Метаболизм:**

Очень быстрый, "сжигающий" калории мгновенно.

- **Жир:**

Низкий процент подкожного жира, не склонны к накоплению жира.

- **Мышцы:**

Трудно набирают мышечную массу (гипертрофия), мышцы тонкие и рельефные.

- **Кости:**

Лёгкие, тонкие кости

**Мезоморф:** Крепкое, мускулистое телосложение, широкие плечи, развитая костная структура.

**Мезоморф** — это тип телосложения человека, характеризующийся атлетической, пропорциональной фигурой с широкими плечами, узкой талией и развитой мускулатурой; такие люди легко наращивают мышечную массу, но могут набирать и жир, являясь "генетическими счастливыми" для спорта, но нуждаются в балансе в питании и тренировках для поддержания формы.

### Основные характеристики:

- **Фигура:** Крепкое, атлетическое телосложение с V-образным силуэтом (у мужчин) или силуэтом «песочных часов» (у женщин).
- **Плечи:** Широкие.
- **Мышцы:** Легко растут, хорошо реагируют на силовые тренировки.
- **Жир:** Способны быстро набирать как мышечную, так, и жировую массу.
- **Метаболизм:** Быстрый, что помогает поддерживать низкий уровень жира.
- **Примеры:** Часто ассоциируется с такими знаменитостями, как Джейсон Стэтхэм, Криштиану Роналду, Дэниел Крейг.

### Особенности тренировок и питания:

- **Тренировки:** Идеальны для силовых видов спорта, бодибилдинга. Нужны силовые тренировки и кардио для поддержания формы.
- **Питание:** Важен баланс, чтобы не набирать лишний жир. Можно позволить больше калорий, чем эктоморфам, но нужно следить за рационом.
- **Цель:** Сочетание силовых с кардио для поддержания мышечной массы и контроля жира.

**Эндоморф:** Округлые формы, склонность к накоплению жира, широкая талия, относительно короткие конечности.

**Эндоморф** — это тип телосложения, характеризующийся массивной костью, широкими бедрами и талией, склонностью к быстрому набору веса (как мышечного, так и жирового) и замедленным метаболизмом, что затрудняет похудение, но облегчает набор мышечной массы, а также требует особого подхода к питанию и тренировкам (с акцентом на кардио и силовые упражнения для ускорения обмена веществ).

### Основные характеристики эндоморфа:

- **Телосложение:** Мягкие формы, склонность к полноте, широкая талия, короткие конечности, крупная кость, широкие плечи и бедра, округлое лицо.

- **Метаболизм:** Замедленный, что приводит к лёгкому набору жира, но и к быстрому росту мышц (хотя рельеф может скрываться под жиром).
- **Сила:** Часто обладают хорошей силой, особенно в квадрицепсах и ягодичных мышцах, и высокой выносливостью.

### Особенности питания и тренировок

- **Питание:** Требуется строгий контроль рациона, сокращение углеводов и жиров, акцент на белок и клетчатку, чтобы минимизировать жировые отложения.
- **Тренировки:** Эффективны силовые тренировки для роста мышц в сочетании с кардио (интервальные тренировки) для ускорения метаболизма и сжигания жира.
- **Активность:** Важна ежедневная активность вне зала (ходьба, меньше лифтов), а также режим сна и контроль стресса.

### Как определить свой тип

- Измерить угол между рёбрами под грудиной: у эндоморфов он тупой (больше 90 градусов).
- Посмотреть на запястье: у эндоморфов пальцы не сходятся при обхвате запястья.

### 2. Расчёт индексов и показателей:

Позволяют количественно оценить развитие и гармоничность телосложения.

- **Индекс Кетле (Индекс Массы Тела, ИМТ):**  $\text{Вес (кг)} / [\text{Рост (м)}]^2$ . Оценка весо-ростового соотношения.
- **Индекс Пинье:**  $\text{Рост (см)} - [\text{Масса (кг)} + \text{ОГК в покое (см)}]$ . Оценивает крепость телосложения (чем выше результат, тем более хрупкое телосложение).
- **Жизненный индекс:**  $\text{Жизненная ёмкость лёгких (мл)} / \text{Масса тела (кг)}$ . Оценка функциональных возможностей.
- **Отношение окружности талии к бедрам (WHR):** Показатель типа распределения жира (андроидный/"яблоко" или гиноидный/"груша") и рисков для здоровья.

## II. Современные инструментальные методы (соматоскопия и биоимпедансный анализ):

Эти методы дают более глубокую и точную информацию, особенно о составе тела.

### 1. Калиперометрия (измерение кожно-жировых складок):

- **Суть:** С помощью специального прибора — калипера — измеряется толщина складки кожи с подкожным жиром в стандартных точках тела (живот, трицепс, бедро, под лопаткой и др.).
- **Результат:** Расчет общего процента жира в организме по специальным формулам. Очень популярный метод в фитнесе.

### 2. Биоимпедансный анализ (BIA):

- **Суть:** Через тело пропускается очень слабый и абсолютно безопасный электрический ток. Анализатор измеряет сопротивление (импеданс), которое оказывают разные ткани. Жировая ткань проводит ток хуже, чем мышечная (богатая водой и электролитами).

- **Результат:** Выдаёт детальный состав тела:
  - Процент жировой массы.
  - Процент мышечной массы.
  - Количество висцерального (внутреннего) жира.
  - Содержание воды в организме.
  - Уровень основного обмена (калории).

### 3. Фотометрические методы (3D-сканирование тела):

- **Суть:** Специальные сканеры создают трёхмерную модель тела человека за несколько секунд.
- **Результат:** Максимально точные данные обо всех объёмах, пропорциях и форме тела. Используется в высокоточных исследованиях, ортопедии, пошиве одежды.

### 4. Ультразвуковое исследование (УЗИ):

- **Суть:** Позволяет измерить толщину подкожного жира и мышечной ткани, оценить структуру мышц.

### 5. Метод воздушной плетизмографии (Bod Pod):

- **Суть:** Человек помещается в герметичную капсулу, и анализируется вытесненный им объём воздуха. На основе разницы в плотности тела вычисляется состав тканей.
- **Результат:** Очень точное определение процента жира. Считается одним из "золотых стандартов".

Сводная таблица методов

Метод	Что измеряет	Преимущества	Недостатки
Антропометрия (рост, вес, обхваты)	Размеры тела, пропорции	Доступность, простота	Не даёт информации о составе тела
Индексы (ИМТ и др.)	Весо-ростовое соотношение, тип телосложения	Быстрый скрининг	Неточность (ИМТ не отличает мышцы от жира)
Калиперометрия	Толщина подкожного жира, % жира	Относительная точность, доступность	Точность зависит от навыка исследователя
Биоимпедансный анализ	% жира, мышц, воды, висцеральный жир	Быстро, неинвазивно, информативно	Точность зависит от гидратации, приёма пищи
3D-сканирование	Объёмы, пропорции, форма тела	Высокая точность измерений	Высокая стоимость оборудования

Метод	Что измеряет	Преимущества	Недостатки
<b>Bod Pod</b>	% жира, плотность тела	Очень высокая точность	Очень дорогое и громоздкое оборудование

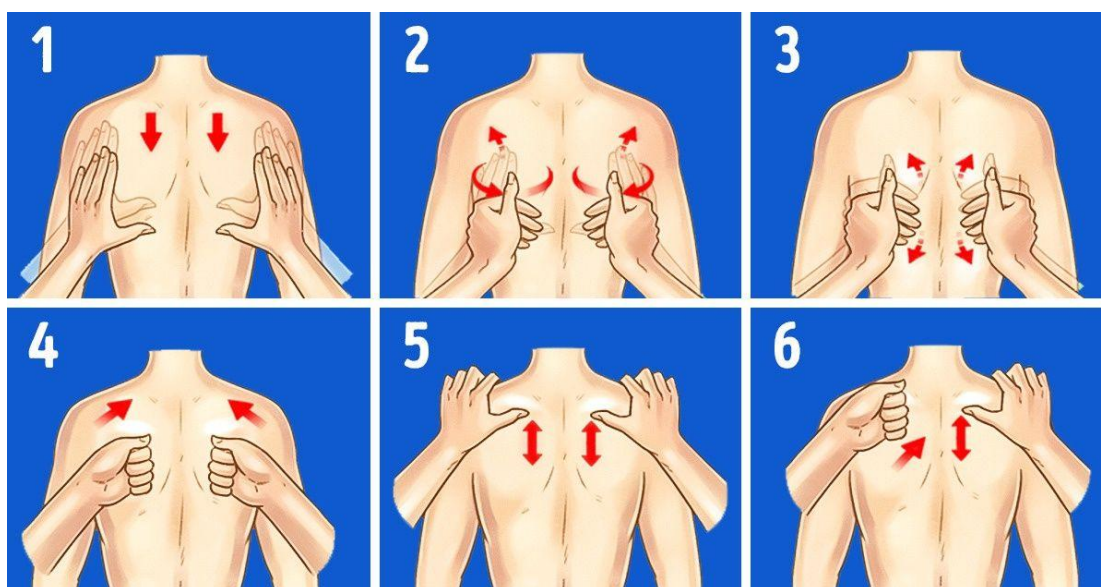
Выбор метода зависит от целей исследования (быстрая оценка в фитнес-зале или научное исследование) и доступных ресурсов. Наиболее комплексную картину даёт сочетание классических методов (антропометрия) с современными (биоимпеданс).

## Модуль 5. Последовательность приёмов массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа.

### 5.1. Последовательность приёмов массажа

Последовательность приёмов массажа — это фундаментальное правило, обеспечивающее эффективность и безопасность процедуры. Она строится по принципу "от общего к частному" и "от поверхностного к глубокому", чтобы подготовить ткани и организм в целом к более интенсивному воздействию.

#### Общая классическая последовательность (на примере спины):



Эта последовательность является эталонной для большинства видов гигиенического и лечебного массажа.

#### 1. Поглаживание (начальное)

- **Цель:** Успокоить нервную систему, расслабить клиента, очистить кожу от остатков кремов/масел, провести первичную диагностику состояния тканей.
- **Как выполняется:** Медленные, ритмичные, поверхностные движения ладонями. Направление — обычно от поясницы к шее и от позвоночника к бокам (по току лимфы).

#### 2. Выжимание

- **Цель:** Активизировать крово- и лимфообращение в более глубоких слоях, "разогреть" мышцы, подготовить их к дальнейшему воздействию.

- **Как выполняется:** Более глубокое и интенсивное движение, чем поглаживание. Выполняется ребром ладони, основанием ладони или двумя руками ("гребнем"). Направление аналогично поглаживанию.

### 3. Растирание

- **Цель:** Прогреть и подготовить связки, сухожилия, фасции. Увеличить эластичность и подвижность тканей, разрыхлить отложения, улучшить питание суставов.
- **Как выполняется:** Разнообразные приёмы (подушечками пальцев, основанием ладони, "пиление", "штрихование") с смещением и растяжением кожи и подлежащих слоёв. Часто focuses на области вдоль позвоночника, лопаток, межрёберных промежутков.

### 4. Разминание (основной, самый длительный этап)

- **Цель:** Глубокое воздействие на мышцы. Усилить кровоток, улучшить питание мышечных волокон, устранить уплотнения и гипертонус, повысить эластичность, удалить продукты обмена.
- **Как выполняется:** Мышца захватывается, приподнимается, оттягивается, сдавливается и разминается. Основные приёмы: ординарное разминание, двойной гриф, валяние, накатывание. Это самый энергозатратный прием для массажиста.

### 5. Вибрация (ударные приёмы)

- **Цель:** Активизировать рефлекторные зоны, тонизировать нервно-мышечный аппарат, завершить глубокое воздействие на ткани.
- **Как выполняется:** Поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание. Выполняются ритмично и легко, избегая областей с почками (поясница) и костных выступов.

### 6. Поглаживание (заключительное)

- **Цель:** Успокоить проработанные ткани, завершить сеанс, распределить по телу продукты обмена, активированные во время массажа.
- **Как выполняется:** Так же, как и начальное поглаживание — медленное, широкое, успокаивающее.

#### Последовательность массажа отдельной области (например, конечности):

Правило "снизу вверх" особенно важно для конечностей, чтобы не создавать препятствий для венозного оттока и лимфооттока.

1. **Массаж вышележащей области:** Например, перед массажем предплечья сначала массируют плечо; перед массажем голени — бедро.
2. **Общее поглаживание** конечности от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к паху).
3. **Выжимание** по тому же направлению.
4. **Растирание** суставов (лучезапястный, локтевой, коленный, голеностопный).
5. **Разминание** основных групп мышц конечности.
6. **Растирание** и **разминание** конкретной проблемной зоны (если есть).
7. **Вибрация** (по показаниям).

8. **Пассивные и активные движения** в суставах (если необходимо).
9. **Завершающее поглаживание** всей конечности.

### Важные принципы, влияющие на последовательность

**Задача массажа:** Последовательность может меняться.

- Расслабляющий массаж: Акцент на поглаживании, лёгком разминании и растирании. Ударные приёмы (вибрация) могут исключаться.
- Спортивный, тонизирующий массаж: Более интенсивные выжимание и разминание, активное использование ударных приёмов.

**Состояние клиента:**

- При острых болях, воспалении начинают с щадящих приёмов (поглаживание, лёгкое растирание) на соседних областях.
- При гипертонусе мышц их сначала расслабляют длительным поглаживанием и растяжением, а затем уже применяют разминание.

**Лимфодренаж:** Все движения направлены строго **снизу вверх**, по ходу лимфатических сосудов, к ближайшим лимфоузлам.

**Итог:** Классическая последовательность **Поглаживание** → **Выжимание** → **Растирание** → **Разминание** → **Вибрация** → **Поглаживание** — это надёжная основа. Но профессиональный массажист всегда адаптирует её под конкретные цели, состояние тканей и индивидуальные особенности клиента.

## 5.2. Показания и противопоказания к проведению массажа.

Чёткое понимание *показаний и противопоказаний* — основа безопасности и эффективности массажа. Несоблюдение этих правил может нанести серьёзный вред здоровью.

### Показания к массажу (Когда массаж полезен):

Массаж назначают как с лечебной, так и с профилактической целью. Показания очень широки.

#### 1. Заболевания опорно-двигательного аппарата

- **Остеохондроз позвоночника**, радикулиты, грыжи и протрузии межпозвоночных дисков (вне фазы обострения).
- **Артриты и артрозы** (в стадии ремиссии).
- **Мышечные боли** (миалгии), гипертонус, спазмы, последствия перенапряжения (крепатура).

- **Последствия травм:** ушибы, растяжения связок и мышц, переломы (после снятия гипса для восстановления функции).
- **Нарушения осанки, сколиозы.**

## 2. Заболевания нервной системы

- **Невриты, невралгии** (например, невралгия тройничного нерва, межреберная невралгия).
- **Последствия инсультов** (парезы, параличи).
- **Вегето-сосудистая дистония (ВСД).**
- **Головные боли напряжения, мигрени** (в межприступный период).
- **Неврозы, синдром хронической усталости, стресс, нарушения сна.**

## 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы

- **Гипертоническая болезнь I-II стадии.**
- **Состояние после перенесенного инфаркта миокарда** (в позднем реабилитационном периоде и только по назначению врача).
- **Артериальная гипотония.**
- **Варикозное расширение вен начальной стадии** (только щадящий лимфодренажный массаж и только по разрешению флеболога).

## 4. Заболевания органов дыхания

- **Хронический бронхит, бронхиальная астма** (вне периода обострения).
- **Пневмония** (в период выздоровления).

## 5. Профилактические и эстетические показания

- **Повышение иммунитета, общее закаливание организма.**
- **Профилактика стресса и психоэмоционального выгорания.**
- **Улучшение тонуса кожи, борьба с целлюлитом** (антицеллюлитный массаж).
- **Восстановление после интенсивных физических нагрузок** (спортивный массаж).

### **Противопоказания к массажу (Когда массаж делать НЕЛЬЗЯ)**

Противопоказания делятся на **абсолютные** (массаж категорически запрещен) и **относительные** (массаж возможен, но с ограничениями, часто только по назначению врача).

#### **Абсолютные противопоказания**

1. **Онкологические заболевания** (злокачественные опухоли и подозрение на них). Массаж может стимулировать рост опухоли и метастазирование.
2. **Острые воспалительные и гнойные процессы**, высокая температура (лихорадка), острые инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ, ангина). Массаж создаёт дополнительную нагрузку на организм и может разнести инфекцию.
3. **Острые сердечно-сосудистые заболевания:**

- Острая сердечная недостаточность.
  - **Острый инфаркт миокарда.**
  - **Тромбозы, тромбозы, тромбозы** (особенно в стадии воспаления). Массаж может оторвать тромб и вызвать смертельно опасную тромбоэмболию лёгочной артерии (ТЭЛА).
  - Аневризма аорты и крупных сосудов.
4. **Кровотечения и склонность к ним** (например, гемофилия). Массаж может усилить кровотечение.
  5. **Заболевания крови** (лейкозы и др.).
  6. **Гнойные заболевания кожи**, грибковые и вирусные поражения (например, герпес), обширные повреждения кожи (ссадины, ожоги). Это риск распространения инфекции и причинения боли.
  7. **Туберкулез в активной форме.**
  8. **Остеомиелит.**
  9. **Венерические заболевания.**
  10. **Психические заболевания** в стадии обострения.

### Относительные противопоказания (требуют консультации врача)

1. **Доброкачественные опухоли** (например, миома матки, фиброаденома молочной железы). Массаж делают, избегая области опухоли.
2. **Беременность** (особенно первый триместр и осложненная беременность). Разрешен только специальный щадящий массаж для беременных, исключая давление на живот и поясницу.
3. **Период менструации** у женщин. Не рекомендуется общий и интенсивный массаж спины, поясницы и живота, так как он может усилить кровотечение.
4. **Гипертонический или гипотонический криз.** Массаж можно проводить только после стабилизации давления.
5. **Тошнота, рвота, боли в животе** неясного происхождения.
6. **Варикозное расширение вен III-IV стадии.** Массаж ног противопоказан, но массаж других зон возможен.
7. **Обострение хронических заболеваний** (например, остеохондроза с сильным болевым синдромом). Сначала снимают острое воспаление медикаментами, затем подключают массаж.
8. **Цистит, пиелонефрит** в стадии обострения.
9. **Камни в желчном пузыре или почках.** Интенсивный массаж может спровоцировать движение камней и приступ колики.
10. **Недавно перенесенные операции.** Массаж возможен только после консультации с хирургом.

### **Важное правило!**

**Главный принцип: "Не навреди!"** Перед началом курса массажа, особенно при наличии каких-либо хронических заболеваний, **обязательна консультация с врачом** (терапевтом, неврологом, травматологом). Массажист обязан уточнить у клиента наличие противопоказаний. Всегда сообщайте массажисту о своих проблемах со здоровьем и плохом самочувствии.

## Модуль 6. Сочетание массажа с физическими упражнениями.

### 6.1. Сочетание массажа с физическими упражнениями.

Сочетание массажа и физических упражнений — это мощный синергетический тандем, который значительно усиливает пользу каждого из этих видов активности. Правильное их комбинирование позволяет достичь лучших результатов в восстановлении, подготовке к нагрузкам и общем укреплении здоровья.

Давайте разберём это сочетание по целям и последовательности.

#### Общие преимущества сочетания:

- **Повышение эффективности тренировок:** Массаж готовит мышцы к работе и ускоряет их восстановление
- **Снижение риска травм:** Улучшение эластичности мышц и связок, снятие гипертонуса делает ткани более устойчивыми к нагрузкам.
- **Улучшение результатов:** Более быстрое восстановление позволяет тренироваться чаще и продуктивнее.
- **Глубокая релаксация:** Сочетание физической усталости от упражнений и расслабления от массажа даёт мощный психоэмоциональный эффект.

#### 1. Массаж **ДО** физических нагрузок (Подготовительный)

**Цель:** разогреть мышцы, повысить их эластичность, улучшить кровообращение и настроить нервную систему на предстоящую работу.

#### Какой массаж применяется:

- **Разминочный (предварительный) массаж.** Это короткий (5-15 минут), энергичный и неглубокий массаж.
- Основные приемы: **поглаживание, растирание, разминание** в быстром темпе.
- Акцент делается на те мышечные группы, которые будут задействованы в тренировке.

#### Эффект:

- Увеличивается приток крови к мышцам, они лучше снабжаются кислородом.
- Повышается гибкость и диапазон движений в суставах.
- Снижается риск растяжений и других травм.
- Улучшается нервно-мышечная проводимость, движения становятся более координированными.

**Важно:** Такой массаж не должен быть болезненным или глубоким, чтобы не "утомить" мышцы еще до начала тренировки.

## 2. Массаж **ПОСЛЕ** физических нагрузок (Восстановительный)

**Цель:** снять мышечное напряжение, ускорить выведение продуктов метаболизма (например, молочной кислоты, которая вызывает крепатуру), уменьшить болезненность мышц, promote восстановление.

**Какой массаж применяется:**

- **Восстановительный массаж.** Проводится через 1-3 часа после тренировки (можно и позже, даже на следующий день).

## Модуль 7. Составление и проведение комплекса при СС и дыхательной патологии.

### 7.1. Составить и провести комплекс упражнений при заболевании сердца и сосудов.

Сочетание массажа и физических упражнений при заболеваниях сердца и сосудов — мощный инструмент для улучшения качества жизни, но он требует **крайней осторожности, постепенности и обязательного согласования с лечащим врачом (кардиологом) и специалистом по ЛФК.**

**ВНИМАНИЕ!** Данный комплекс является **ОБЩИМ ПРИМЕРОМ** для ознакомления. Он рассчитан на пациентов со **стабильной** стенокардией напряжения I-II ФК, гипертонической болезнью I-II стадии, в постинфарктный период (через несколько недель/месяцев, по разрешению врача). **Не приступайте к занятиям без консультации врача!**

#### Цели комплекса:

1. Улучшить кровообращение и микроциркуляцию без перегрузки сердца.
2. Укрепить периферические мышцы (ноги, руки), что облегчит работу сердца по перекачиванию крови ("периферическое сердце").
3. Повысить тонус нервной системы, снизить стресс.
4. Нормализовать артериальное давление.
5. Улучшить общее самочувствие и переносимость физических нагрузок.

#### Основные принципы:

- **Постепенность:** Начинаем с малого – короткая продолжительность, минимальная амплитуда, простые упражнения.
- **Регулярность:** Ежедневные занятия по 10-15 минут лучше, чем раз в неделю по часу.
- **Контроль пульса и самочувствия:**
  - **До занятия:** Пульс должен быть в норме.
  - **Во время занятия:** Не должно быть одышки, болей в груди, головокружения. Пульс не должен превышать значения, установленные врачом (обычно рассчитывается как 50-70% от максимума: 220 - возраст).
  - **После занятия:** Пульс должен вернуться к исходному в течение 10-15 минут.
- **Дыхание:** Не задерживать! Выдох делать на усилия (например, при наклоне).
- **Исключить:** Резкие движения, прыжки, подъем тяжестей, силовые упражнения с задержкой дыхания, наклоны головой вниз.

## Примерный комплекс упражнений (в сочетании с массажем)

### Разминка (сидя на стуле, 2-3 минуты)

1. **Дыхание диафрагмой:** Руки на животе. Медленный вдох носом – живот надувается. Медленный выдох ртом – живот втягивается. 4-6 раз.
2. **Сжатие/разжимание кистей:** Руки на коленях. Спокойно сжимайте и разжимайте кулаки. 10-12 раз.
3. **Вращение стоп:** Сидя, поочередно вращайте стопами в голеностопном суставе. По 5-6 раз в каждую сторону.
4. **Подъем плеч ("пожимание"):** Медленно поднимите плечи к ушам на вдохе, опустите на выдохе. 4-6 раз.

### Основная часть (сидя и стоя, с опорой, 7-10 минут)

5. **Подъем ног сидя:** Сидя на стуле, спина прямая. Медленно поднимите одну ногу, выпрямив колено, задержите на 2-3 секунды, опустите. Повторите другой ногой. По 6-8 раз каждой.
6. **Отведение ноги в сторону:** Держась за спинку стула, медленно отведите одну ногу в сторону, не сгибая колено. Вернитесь. По 5-7 раз каждой ногой.
7. **"Марш" на месте:** Держась за опору, медленно маршируйте на месте, высоко не поднимая колени. 20-30 секунд.
8. **Полуприседания (с опорой!):** Встаньте лицом к стулу, держитесь за спинку. Медленно сделайте неглубокое приседание (как будто садитесь на низкий стул). Спина прямая. Вернитесь. 5-8 раз.
9. **Подъем на носки:** Стоя с опорой, медленно поднимитесь на носки, задержитесь на 1-2 секунды, опуститесь. 8-10 раз.

### Заминка и растяжка (сидя, 2-3 минуты)

10. **Наклоны туловища сидя:** Сидя на стуле, руки на поясе. Медленно наклонитесь вправо, выдох. Вернитесь, вдох. Затем влево. По 3-4 раза в каждую сторону.
11. **Растяжка задней поверхности ноги:** Сидя, вытяните одну ногу вперед, вторую согните. Медленно наклонитесь к прямой ноге, пока не почувствуете легкое растяжение. Держите 15-20 секунд. Поменяйте ноги.
12. **Повторение диафрагмального дыхания (упр. 1):** 3-4 раза для успокоения.

### Сочетание с массажем

Массаж в данном случае является **подготовительным и завершающим** этапом.

#### 1. Массаж ДО тренировки (5-7 минут):

- **Цель:** Разогреть мышцы, улучшить кровоток, подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузке.

- **Методика:** Легкий, поглаживающий массаж спины (особенно воротниковой зоны для снижения рефлекторного напряжения), ног и рук. Исключаются интенсивные разминания и похлопывания.

## 2. Массаж ПОСЛЕ тренировки (10-15 минут):

- **Цель:** Снять мышечное напряжение, ускорить восстановление, оказать успокаивающее действие.
- **Методика:** Легкий, расслабляющий массаж. Основные приемы – поглаживание и неглубокое разминание мышц ног, рук, спины. Это помогает "разгрузить" периферические сосуды и облегчить работу сердца.

### Противопоказания к сочетанию с нагрузкой в день занятия:

- Повышение артериального давления или пульса выше нормы перед занятием.
- Приступ стенокардии, аритмии в день занятия.
- Обострение любого другого хронического заболевания.
- Плохое самочувствие (слабость, головокружение, тошнота).

*При грамотном и осторожном подходе сочетание дозированной физической активности и щадящего массажа становится ключевым элементом реабилитации и улучшения прогноза при сердечно-сосудистых заболеваниях. Главное – врачебный контроль и внимание к сигналам собственного тела.*

## 7.2. Составить и провести комплекс упражнений при патологии дыхательной системы.

Составление комплекса ЛФК при патологии дыхательной системы требует индивидуального подхода, учитывающего конкретное заболевание (ХОБЛ, бронхиальная астма, пневмония, состояние после операции на лёгких и т.д.), фазу заболевания (обострение или ремиссия) и общую тренированность пациента.

**ВНИМАНИЕ!** Данный комплекс является **ОБЩИМ ПРИМЕРОМ** для пациентов в состоянии **ремиссии** (не в остром периоде) и с относительно сохранной функцией. Перед началом занятий **ОБЯЗАТЕЛЬНО** консультация с лечащим врачом (пульмонологом, терапевтом) и специалистом по ЛФК!

### Основные цели комплекса:

1. Улучшить вентиляцию легких и газообмен.
2. Усилить дренажную функцию (помочь отхождению мокроты).
3. Укрепить дыхательную мускулатуру (диафрагму, межреберные мышцы).
4. Повысить общую выносливость организма и устойчивость к гипоксии.
5. Обучить управлению дыханием для купирования одышки.

## Ключевые принципы:

- **Постепенность:** Начинать с малого количества повторений и простых упражнений.
- **Регулярность:** Ежедневные занятия по 10-15 минут более эффективны, чем редкие и длительные.
- **Контроль дыхания:** Избегать натуживания и задержек дыхания. Выдох должен быть длиннее вдоха.
- **Самоконтроль:** При появлении сильной одышки, головокружения, кашля с кровью – немедленно прекратить занятие и отдохнуть.

## Примерный комплекс упражнений при патологии дыхательной системы (фаза ремиссии)

### Часть 1: Дыхательные упражнения (выполняются сидя на стуле, спина прямая)

**Цель:** Активировать диафрагму и нижние отделы легких, научиться управлять дыханием.

#### Диафрагмальное (брюшное) дыхание:

- Одну руку положите на грудь, другую – на живот.
- Медленно вдохните носом, стараясь, чтобы надулся живот (рука на животе поднимается), а грудь осталась практически неподвижной.
- Медленно выдохните через рот, сложив губы "трубочкой" (это создает положительное давление в бронхах и препятствует их спадению). Живот при этом плавно втягивается.
- Повторите 5-7 раз.

#### Дыхание с акцентированным выдохом:

- Вдохните носом спокойно.
- Выдохните через рот "трубочкой" медленно и максимально полно, можно слегка надавить руками на нижние ребра и верхнюю часть живота, помогая выдоху.
- Повторите 4-6 раз.

#### Дыхание с произнесением звуков (для развития силы выдоха):

- Сделайте вдох.
- На длинном выдохе произносите глухие согласные звуки: "с-с-с-с", "ш-ш-ш-ш", "ф-ф-ф-ф". Старайтесь, чтобы звук шел ровно.
- Повторите 3-4 раза.

### Часть 2: Упражнения в сочетании с дыханием (сидя и стоя с опорой)

**Цель:** Усилить дренажный эффект, подключить мышцы туловища.

#### "Обхват" грудной клетки:

- Сидя, разведите руки в стороны – вдох.
- На выдохе "трубочкой" обхватите себя за плечи, слегка скруглив спину.
- Вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз.

### **Наклоны туловища:**

- Сидя, руки на коленях. На вдохе выпрямите спину.
- На выдохе наклонитесь вперед, стараясь достать грудью до бедер. Повторите 4-5 раз.
- Сидя, рука поднята вверх. На вдохе отведите руку немного назад.
- На выдохе наклонитесь в противоположную сторону (если поднята правая рука – наклон влево). Это улучшает вентиляцию противоположного легкого. По 3-4 раза в каждую сторону.

### **"Дровосек" (очень осторожно, при хорошем самочувствии):**

- Стоя, подняться на носки, руки подняты вверх – вдох.
- На резком, но полном выдохе ртом быстро наклониться вперед, опуская руки как будто рубите дрова. Это способствует откашливанию.
- Повторите 2-3 раза.

## **Часть 3: Общеукрепляющие упражнения (для повышения толерантности к нагрузке)**

**Цель:** Тренировать сердечно-сосудистую систему, повышать выносливость.

### **Подъем на носки:**

- Стоя с опорой, медленно подняться на носки – вдох.
- Опуститься – выдох. 8-10 раз.

### **Подъем коленей (марш на месте):**

- Держась за опору, медленно маршировать на месте, невысоко поднимая колени. Дышать равномерно. 20-30 секунд.

### **Отведение ноги в сторону:**

- Держась за спинку стула, медленно отвести ногу в сторону – выдох.
- Вернуть – вдох. По 5-6 раз каждой ногой.

## **Часть 4: Завершение (дренажные положения и расслабление)**

**Цель:** Обеспечить отток мокроты из конкретных сегментов легких.

### **Постуральный дренаж (позиционное дренирование):**

- **Важно!** Выполняется по рекомендации врача, если есть мокрота.
- **Для дренирования нижних долей:** Лечь на живот, под таз подложить 2-3 подушки так, чтобы он был выше головы. Остаться в таком положении 5-10 минут, периодически делая несколько глубоких выдохов "трубочкой" и покашливая.
- **Для дренирования верхних долей:** Сидеть, отклонившись назад, или лежать на спине без подушки.

## Расслабление:

- Сидя в удобной позе, закрыть глаза. Дышать спокойно, ровно, делая акцент на расслаблении тела на выдохе. 2-3 минуты.

## Как проводить комплекс:

1. **Начинайте** всегда с дыхательных упражнений (Часть 1).
2. **Переходите** к основным упражнениям (Части 2 и 3), чередуя их с отдыхом.
3. **Заканчивайте** дренажными положениями (если есть мокрота) и расслаблением.
4. **Проводите** занятия в хорошо проветренном помещении.
5. **Идеальное время** – через 1-1.5 часа после легкого завтрака или обеда.

## Противопоказания к проведению комплекса (в данный день):

- Обострение заболевания (лихорадка, сильная одышка, гнойная мокрота).
- Кровохарканье или подозрение на него.
- Высокое артериальное давление, приступ астмы.
- Общее плохое самочувствие.

Этот комплекс – основа, которую специалист по ЛФК будет адаптировать под конкретного человека, добавляя специальные методики (дренажные массажные приемы, упражнения с сопротивлением на вдохе/выдохе и т.д.).

Главное – систематичность и правильная техника дыхания.

## 7.3. Составить и провести комплекс упражнений, восстановление после инсульта.

Восстановление после инсульта — это длительный процесс, где лечебная физкультура (ЛФК) играет ключевую роль. Комплекс должен быть максимально безопасным и адаптированным под конкретного пациента.

### ВАЖНЕЙШЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

**Перед началом любых занятий обязательна консультация с лечащим врачом (неврологом) и специалистом по ЛФК!** Этот комплекс является общим примером для раннего и позднего восстановительного периода. Все упражнения должны выполняться под контролем инструктора или родственника, прошедшего инструктаж.

## Основные цели ЛФК после инсульта:

1. **Профилактика осложнений:** пролежней, пневмонии, тромбозов, контрактур (ограничение подвижности в суставах).
2. **Восстановление мышечного тонуса:** уменьшение спастичности (чрезмерного напряжения) в одних группах мышц и укрепление ослабленных.
3. **Восстановление двигательных навыков:** умение сидеть, стоять, ходить, выполнять бытовые действия.
4. **Улучшение нейропластичности мозга:** "обучение" неповрежденных отделов мозга управлению телом.

5. **Профилактика вторичных нарушений:** например, "плече-лопаточный" болевой синдром.

### **Общие принципы:**

- **Регулярность:** Заниматься нужно ежедневно, по несколько коротких подходов (15-20 минут) в течение дня.
- **Постепенность:** Начинать с самых простых упражнений, увеличивая сложность и количество повторений очень медленно.
- **Отсутствие боли:** Упражнения не должны причинять сильную боль. Легкий дискомфорт возможен.
- **Дыхание:** Не задерживать дыхание, дышать равномерно.
- **Поощрение:** Хвалить за малейший успех. Позитивный настрой крайне важен.

### **Примерный поэтапный комплекс упражнений**

Комплекс делится на этапы, соответствующие состоянию пациента.

#### **Этап 1. Ранний восстановительный период (постельный режим)**

**Цель:** Профилактика осложнений, поддержание кровообращения, подготовка к более активным движениям.

**Упражнения выполняются лежа на спине, с помощью инструктора/родственника.**

#### **Пассивная гимнастика (если пациент не может двигать конечностью сам):**

- **Пальцы рук и ног:** Медленно и осторожно сгибайте и разгибайте каждый палец на парализованной руке и ноге. 5-7 раз на каждой конечности.
- **Голеностопный сустав:** Круговые движения стопой, сгибание и разгибание. 5-7 раз.
- **Коленный сустав:** Сгибание и разгибание ноги в колене (нога скользит по кровати). 5-7 раз.
- **Тазобедренный сустав:** Осторожное сгибание ноги в колене и приведение к животу, отведение ноги в сторону. 4-5 раз.
- **Лучезапястный и локтевой суставы:** Сгибание, разгибание, вращение кисти и предплечья. 5-7 раз.
- **Плечевой сустав:** Осторожное поднятие прямой руки вперед и вверх, отведение в сторону. 4-5 раз. **Внимание!** При плечё-лопаточном синдроме это упражнение может быть болезненным.

#### **Дыхательные упражнения:**

- **Диафрагмальное дыхание:** Рука на животе. Медленный вдох носом (живот надувается), медленный выдох ртом (живот втягивается). 5-6 раз.

#### **Активные упражнения здоровой стороной:**

- Пациент сам двигает здоровой рукой и ногой (сгибания, разгибания, подъёмы). Это рефлекторно стимулирует работу больной стороны.

## **Этап 2. Обучение сидению и стоянию (расширенный режим)**

**Цель:** Восстановление чувства равновесия, подготовка к ходьбе.

### **Переход в сидячее положение:**

- С помощью инструктора: из положения лежа на боку опустить ноги с кровати и оттолкнуться здоровой рукой, чтобы сесть.
- Тренировать этот навык многократно.

### **Упражнения сидя на краю кровати (ноги на полу, подстраховка сбоку и сзади!):**

- **Стояние сидя:** Сидеть без опоры на руки, удерживая равновесие. Начать с 30 секунд, постепенно увеличивая время.
- **Перенос веса тела:** Сидя, опереться руками о кровать. Медленно переносить вес тела с одной ягодицы на другую, вперед и назад.
- **Подъем ног:** Поочередно ставить стопу на небольшой стульчик перед собой и обратно на пол. Упражнение для больной ноги делается с помощью здоровой.
- **"Ходьба" сидя:** Сидя, поочередно поднимать и опускать пятки и носки, имитируя шаги.

### **Обучение стоянию (с опорой, например, у кровати):**

- Из положения сидя, с помощью инструктора, медленно встать, равномерно распределяя вес на обе ноги.
- **Стояние с опорой:** Удерживаться стоя, сначала несколько секунд, затем минуту и более.
- **Перекаты с пятки на носок:** Медленно переносить вес тела с пяток на носки и обратно.
- **Неглубокие приседания:** Слегка сгибать колени, не отрывая пяток от пола.

## **Этап 3. Восстановление ходьбы и бытовых навыков**

**Цель:** Возвращение к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

### **Обучение ходьбе (с ходунками, затем с тростью, с поддержкой инструктора):**

- Начинать с ходьбы на месте, держась за опору.
- Первые шаги: инструктор помогает контролировать положение парализованной ноги (чтобы она не подворачивалась), ставя её правильно.
- **Упражнения у шведской стенки:** Держась за перекладину, выполнять махи ногой вперед-назад, в сторону.

### **Упражнения на мелкую моторику рук (сидя за столом):**

- **Для здоровой руки:** Сжимание/разжимание мягкого эспандера, перекатывание грецких орехов в ладони, лепка из пластилина.

- Для парализованной руки: **Пассивная гимнастика** (с помощью здоровой руки или инструктора): сгибание/разгибание пальцев, вращение кисти. По мере появления движений – **активные упражнения**: складывание кубиков, захват и перекладывание мелких предметов (шариков, пуговиц).

#### **Бытовая реабилитация:**

- Тренировка вставания и садиться на стул.
- Открывание и закрывание дверей, ящиков.
- Прием пищи с адаптированной посудой.
- Одевание и раздевание (начинать с простой одежды).

#### **Этап 4. Упражнения для восстановления движений в парализованных конечностях (активная гимнастика)**

**Цель:** Укрепление мышц, борьба со спастичностью.

#### **Упражнения с помощью здоровой конечности:**

- Подъем парализованной руки здоровой рукой и удержание ее.
- Сгибание и разгибание парализованной руки в локте с помощью здоровой.
- "Рисование" в воздухе кругов, восьмерок парализованной рукой, помогая себе здоровой

#### **Идеомоторные упражнения:**

- Пациент мысленно представляет движение парализованной конечностью (например, "я сжимаю кулак"). Это активирует соответствующие зоны мозга.

#### **Использование тренажеров:**

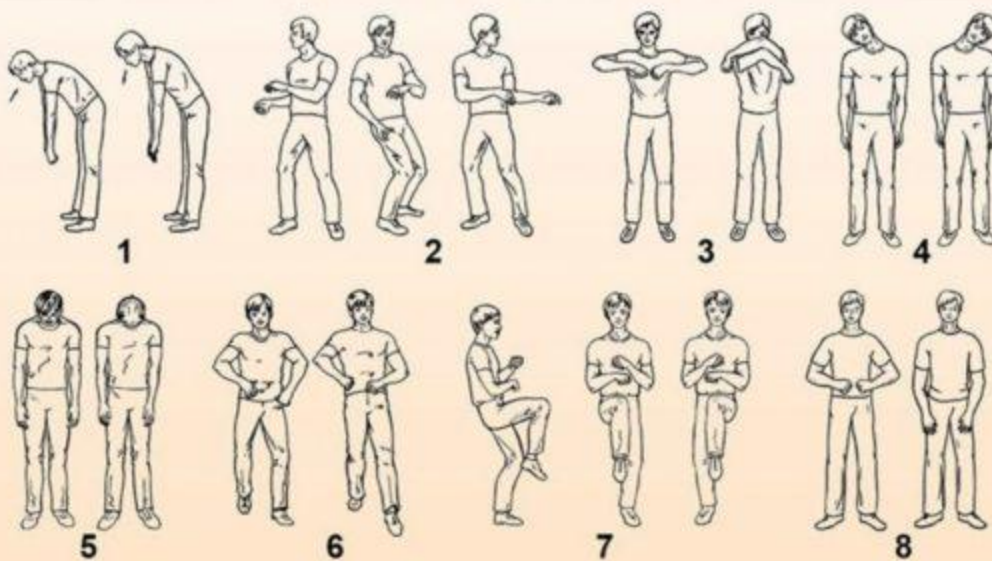
- При возможности – работа на велотренажере для ног (пассивном или активном), механических тренажерах для рук.

#### **Роль помощника (родственника)**

- **Подстраховка:** Всегда находиться с больной стороны, чтобы предотвратить падение.
- **Помощь в движении:** Помогать выполнять упражнения, но не делать их вместо пациента.
- **Контроль правильности:** Следить, чтобы движения были плавными, а поза – симметричной.
- **Поддержка и мотивация:** Хвалить, подбадривать, создавать позитивную атмосферу.

Восстановление после инсульта – это марафон, а не спринт. Каждый маленький шаг – это огромная победа. Терпение, последовательность и вера в успех – главные союзники в этом процессе.

## ГИМНАСТИКА ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ



## Библиография

1. Curriculum disciplinar la S.02.A.033 Kinetoterapia, Specialitatea 0923.1. Asistență socială, Calificarea «Pedagog social», 2025г.
2. Н.В. Третьякова «Лечебная физическая культура и массаж», <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport-teoriya-i-metodika-prepodavaniya-v-obrazovatelnoj-organizacii-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-5320654.html>
3. Игорь Витальевич Дунаев Пособие по лечебному массажу, <https://studfile.net/preview/7353337/>
4. Основы лечебного массажа, проф. А. Ф. Вербов, Ленинградское отделение 1941г., <https://www.booksite.ru/fulltext/179212/text.pdf>
5. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, Д.А. Четин, Н.М. Иванова?2014г., [https://www.rcrm.by/upload/science/posob\\_doctor/2014-8.PDF](https://www.rcrm.by/upload/science/posob_doctor/2014-8.PDF)
6. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА, [https://www.booksite.ru/localtxt/vas/ich/kin/vasichkin\\_vse/mas/vse\\_o\\_massage/1.htm](https://www.booksite.ru/localtxt/vas/ich/kin/vasichkin_vse/mas/vse_o_massage/1.htm)
7. Учебно- методическое пособие «Комплексы утренней гимнастики», <http://gaskk-mck.ru/images/04-Studentu/404-gto-sport/1-utro-gimnastika.pdf>
8. Средства и методы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, В.П. Сосонкина, Москва 2014, [https://miit.ru/content/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.pdf?id\\_vf=36826](https://miit.ru/content/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.pdf?id_vf=36826)
9. Основы лечебной физической культуры и массажа, Уфа 2012г., [https://old.irorb.ru/files/kafedri/fizra/pogadaev\\_bistrickiy\\_osn\\_fizri\\_massazh.pdf](https://old.irorb.ru/files/kafedri/fizra/pogadaev_bistrickiy_osn_fizri_massazh.pdf)
10. Л.Ю. Лермонтова, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ, [https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs\\_group/lermontova\\_l\\_yu\\_lechebnaya\\_fizicheskaya\\_kultura\\_i\\_massazh\\_2022.pdf](https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs_group/lermontova_l_yu_lechebnaya_fizicheskaya_kultura_i_massazh_2022.pdf)
11. <https://www.shcrb.by/index.php/stati/gimnastika-strelnikovej-11-dykhatelnykh-uprazhnenij>
12. Гимнастика по Стрельниковой, <https://lormoskva.ru/articles/lechenie-hronicheskogo-rinita-i-gajmorita-problem-s-dyhaniem-dyhatelnoj-gimnastikoj-po-strelnikovej-2/>