

## ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ МАСАЖУ

Для досягнення найбільшої ефективності від проведеної процедури масажу велике значення має створення належної обстановки в приміщенні кабінету. Привабливий інтер'єр, комфортне устаткування, чистота, освітленість та інші чинники створюють сприятливі умови як для позитивного сприйняття всіх маніпуляцій з боку масажованої людини, так і для підтримання високої працездатності масажиста. Цього нескладно досягти, дотримуючись відповідних гігієнічних норм і вимог.

### 1.1. Вимоги до приміщення масажного кабінету

Масаж необхідно проводити у спеціально обладнаному окремому кабінеті. Він має бути *ізолюваним* від сторонніх шумів і звуків, які дратують масажовану людину, не даючи їй повністю розслабитися, зосередитися на відчуттях під час процедури і цілком зануритися в стан, коли її організм готовий сприймати масажні маніпуляції. Такі умови не відволікають масажиста на сторонні звуки, внаслідок чого зберігається якість масажу.

**Площа** масажного приміщення для роботи одного масажиста має становити не менше 12 м<sup>2</sup>. Стосовно висоти приміщення, то бажано, щоб вона була не менше 2,5 метра.

Якщо в масажному кабінеті планується встановити декілька масажних тапчанів, то залежно від їх кількості площа приміщення визначається з розрахунку 8 м<sup>2</sup> на кожне додаткове робоче місце. У такому разі кабінет перегороджують на окремі kabіни розміром 3,5 м у довжину і 2,5 м в ширину. Перегородки можуть бути у вигляді завісок із тканини або якогось жорсткого матеріалу: пластику, фанери, гіпсокартону чи іншого листового матеріалу. У будь-якому разі вони не повинні доходити до стелі на 15-20 см, щоб був простір для циркуляції повітря в усьому помешканні.

**Температура** в масажному приміщенні може коливатись від +20 °С до +24 °С. Влітку ці показники можуть наближатися до +24 °С, а взимку – до +20 °С. При цьому слід урахувувати, що при низькій температурі виникає загроза переохолодження тіла масажованої людини, а при високій – відбувається посилене потовиділення масажованого, що ускладнює проведення процедури.

Необхідно пам'ятати також про те, що для масажиста навіть найлегший масаж – це фізична праця з великою витратою енергії та виділенням тепла. І якщо у масажному кабінеті жарко, то цей процес посилюється,

масажист швидко втомлюється, і якість його роботи, відповідно, буде погіршуватися.

**Освітлення** масажного кабінету мусить бути м'яким, не різким, але водночас таким, щоб масажист міг провести якісну візуальну оцінку стану поверхневих тканин тіла пацієнта, не напружуючи зір. Світло має падати так, щоб не подразнювати зір масажиста і масажованої людини.

Денне освітлення мусить відповідати світловому коефіцієнту, тобто співвідношенню світлової площі вікна до площі підлоги, що дорівнює 1/4 або 1/5. Штучне освітлення на висоті масажного тапчана має забезпечувати 120–150 люкс.

Як недостатнє освітлення, так і його надлишок несприятливо впливають на зоровий апарат масажиста. При слабкому освітленні зір масажиста буде напружуватися, а яскраве світло примушуватиме його жмуритися, що призведе до швидкої втомлюваності. Якщо прямі сонячні промені будуть падати на масажовану людину, то це викличе надмірне потіння її тіла під час проведення процедури.

Для запобігання цьому при денному світлі вікна рекомендується прикривати горизонтальними або вертикальними жалюзі світлих тонів чи білими завісками. При штучному освітленні джерело світла мусить бути розсіяним, тобто відбиватися від стін і стелі, для чого його слід прикрити непрозорим плафоном.

**Вентиляція** масажного приміщення також має велике значення. Вона повинна забезпечувати в ньому 2–3-кратний обмін повітря за 1 год. В разі відсутності спеціального вентиляційного обладнання з цією метою використовують вікно з фрамугою, завдяки якій потік повітря прямує угору до стелі і, відбиваючись від неї, рівномірно поширюється по приміщенню, запобігаючи протягу.

Перед початком робочого дня, а також періодично, між процедурами, для зміни повітря необхідно провести крізне провітрювання, тому що при звичайному провітрюванні тепла з приміщення втрачається значно більше. Це набуває особливого значення в холодну пору року.

### 1.2. Необхідні обладнання та інвентар масажного кабінету

Меблі та робоче обладнання масажного кабінету мають велике значення для ефективного проведення процедур, а також повинні відповідати основним вимогам.

**Масажний тапчан** може бути стаціонарним або складаним і мати такі розміри: у довжину – 180–200 см, у ширину – 60–65 см. Висота залежно від зросту масажиста підбирається таким чином, щоб він, поклавши долоні на тіло масажованої людини, міг стояти трохи нахилившись



Рис. 1. Масажний стілець

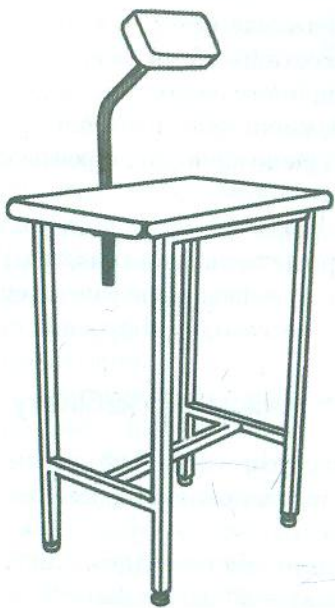


Рис. 2. Масажний столик

уперед, а його ліктьові та колінні суглоби були дещо зігнуті. Така постава дає масажистові змогу в разі необхідності використовувати вагу власного тіла, не перенапружуючи при цьому м'язи рук та тулуба.

Регулювання висоти тапчана може здійснюватися залежно від його конструкції за допомогою підйомного пристрою. У разі відсутності такого пристрою під ніжки тапчана підкладають спеціальні підставки, або масажист працює, стоячи на спеціально виготовленій платформі.

Індивідуальну висоту тапчана можна визначити у такий спосіб: якщо стати у стійку «струнко», тобто випрямити у колінних суглобах ноги, з'єднати їх разом, тулуб тримати прямо, а розігнуті в ліктьових суглобах руки щільно притиснути з боків тіла долонями до себе, то поверхня тапчана має доходити до кінчика середнього пальця однієї з рук.

Підбір висоти тапчана є важливим моментом в організації робочого місця масажиста. Якщо тапчан буде низьким, то у масажиста перенапружуватимуться м'язи попереку, а якщо високим – перетомлюватимуться м'язи верхньої частини тулуба та рук. Усе це призводить до зниження якості праці масажиста і загрожує появою професійних захворювань опорно-рухового апарату.

**Масажний стілець** потрібен для масажу верхніх кінцівок, комірної зони та голови у вихідному положенні сидячи (рис. 1). Замість нього можна використовувати столик із підголівником із такими розмірами: у довжину – 50 см, у ширину – 30–40 см, висота – 70–80 см (рис. 2).

**Масажний валик** має бути циліндричної форми з поролону або подібного

матеріалу, обшитий щільною тканиною, розміром: у довжину – 55–60 см, у діаметрі – 20–25 см. Його використовують для прийняття нормально-го фізіологічного положення тіла масажованої людини, підкладаючи під колінний або гомілковостопний суглоби.

**Подушечки** різних розмірів та товщини використовують для підкладання під голову, живіт або руки масажованої людини.

**Письмовий стіл, стільці.**

**Шафа** для зберігання чистої білизни та дрібного інвентарю.

**Вішалка або шафа** для одягу.

**Ширма або завіска** для відгородження місця для переодягання відвідувачів масажного кабінету.

**Кулер з питною водою** та одноразовими склянками.

**Аптечка першої медичної допомоги.**

**Термометр** для контролю температури повітря у приміщенні.

При кабінеті має бути санвузол з туалетом, рукомийником дзеркалом, милом і рушниками.

У масажному кабінеті не повинно бути сторонніх осіб, зайвих речей і нічого такого, що б відволікало увагу масажиста та масажованої людини від процедури, погіршувало б гігієнічні умови праці.

### 1.3. Вимоги до масажиста

Особливістю роботи масажиста є те, що він постійно перебуває в тісному контакті з масажованою людиною як у прямому розумінні, торкаючись руками її тіла, так і у психологічному – при взаємному спілкуванні. Тому культура, рівень знань, зовнішній вигляд та манера поведінки масажиста часто визначають ставлення масажованого до самої процедури масажу. Виходячи з цього, до масажиста пред'являються підвищені вимоги, виконання яких значною мірою може вплинути на кінцевий результат виконаної ним роботи. Тут необхідно виділити два аспекти: технічний і психологічний.

Під технічним аспектом ми розуміємо наявність професійних знань та навичок, без яких неможливо працювати. Під психологічним – уміння вступити в контакт із масажованою людиною, вислухати її, вселити впевненість і т. ін.

Масажист повинен знати:

- анатомію та фізіологію людини;
- фізіологічний і механічний вплив кожного окремого масажного прийому та можливу реакцію на нього з боку масажованої людини залежно від стану її організму;
- особливості проведення масажу людям різного віку від новонароджених дітей до осіб старечого та похилого віку;

- окремі методики лікувального масажу та патогенез захворювання, за показаннями якого проводиться процедура.

Також масажист повинен досконало володіти технікою проведення масажних прийомів та їх різновидів. Широкі технічні можливості масажиста дозволяють йому більш диференційовано підходити до процедури, враховуючи індивідуальні особливості та стан організму масажованої людини. До того ж масажист, який володіє певним технічним арсеналом, значно менше втомлюється, оскільки має можливість змінювати вихідне положення свого тіла, підключаючи до роботи різні м'язи рук і тулуба.

Праця масажиста пов'язана з великою витратою енергії і вимагає реальної сили та спеціальної витривалості. У зв'язку з цим він повинен постійно підтримувати свій фізичний стан, уміти економно витратити власні сили та енергію, не робити під час процедур зайвих рухів, а також постійно підтримувати свою спеціальну тренуваність, особливо після значної перерви у роботі. Усі його рухи мають бути плавними й ритмічними. Хороший спеціаліст повинен уникати сильних натисків, що викликають у масажованої людини больові відчуття. Не слід перевантажувати якусь одну руку, краще чергувати її з іншою, виконуючи роботу обома руками однаково вправно та якісно. Дуже важливо навчитися у процесі роботи використовувати вагу власних рук або тулуба, уникаючи при цьому зайвого перенапруження працюючих м'язів.

Під час роботи тіло масажиста виділяє значну кількість тепла. В результаті, за умови, що масажист перебуває в теплому приміщенні масажного кабінету, в нього може виникнути перегрів тіла. Щоб запобігти цьому, йому слід дотримуватися певних вимог до свого робочого одягу. Так, халат або медичний костюм мають бути з бавовняної тканини, завжди чистими та випраними. Рукава – обрізані й підшиті, бо якщо їх просто підвернути, то у підвернутому місці вони можуть стискувати кровоносні судини, перешкоджаючи нормальному кровообігу у працюючих руках. Одягати халат слід на нижню білизну. Для запобігання порушення кровообігу в нижніх кінцівках та в області живота штани або спідницю не варто дуже стягувати в поясі. На ноги надівають розношене м'яке взуття.

Масажист мусить постійно слідкувати за станом своїх рук, щоб їх шкіра була чистою, теплою та сухою. Нігті мають бути коротко підстрижені. Від частого миття шкіра рук може пересихати, шершавіти, тріскатися. Для запобігання цього рекомендується змазувати їх спеціальними кремами або гелями. Дуже добре також втирати у вологі руки рослинну олію. Під час роботи слід знімати з них усі прикраси: каблучки, персні, браслети та годинники, які можуть поранити шкіру масажованої

людини. Якщо масажист має довге волосся, то на голову необхідно одягати шапочку або косинку.

Тіло масажиста, який працює за масажним тапчаном, увесь час перебуває в положенні нахилу вперед. При цьому його легені стиснуті, а дихання утруднене. Тому під час безпосереднього проведення процедур масажисту слід ухилятися від розмов, за винятком випадків, коли необхідно дати якісь зауваження чи вказівки у процесі масажу. Якщо ж він під час роботи багато розмовляє, то це збиває ритм його дихання, що призводить до загального стомлення.

У багатьох випадках успіх роботи масажиста залежить від правильного планування та розподілення навантаження протягом робочого дня. Найбільш об'ємні, тривалі й трудомісткі сеанси масажу призначають на першу половину дня. Їх необхідно чергувати з більш легкими процедурами. На другу половину дня, коли настає загальне стомлення, призначаються пацієнти, масаж яких потребує менших затрат сил та енергії.

Після сеансу загального масажу обов'язково надається десятихвилинна перерва. А протягом усього робочого дня масажисту необхідно зробити 2–3 перерви по 5–10 хв. Крім цього, відпочинком для нього є час, затрачений на заповнення журналу обліку виконаних процедур, амбулаторних карток та іншої документації.

Масажист, який працює в лікувальній установі, повинен виконати за робочий день певну норму. Вона встановлюється у кількості масажних одиниць. Норма часу на одну одиницю вказується у хвилинах і становить 10 хв. Якщо їх усі скласти разом, то виходить, що сума часу загального масажу буде більше ніж 2 год. У такому випадку при масажі суміжних ділянок тіла час масажу кожної з них скорочують на 20 %.

Нормативні вимоги до роботи масажиста визначаються відповідним наказом Міністерства охорони здоров'я України, який має бути в кожній лікувальній установі. А оскільки вони періодично змінюються, то наводити їх немає сенсу.

Крім суто технічних вимог, масажист має додержуватись ще й психологічних. Він має бути ввічливим, привітним, уважним, не дивлячись на стомленість і поганий настрій. Масажисту необхідно бути охайним, одягати чистий, випрасуваний халат, щоб його зовнішній вигляд не відштовхував, не насторожував масажовану людину. Спокійний, урівноважений голос масажиста вселяє довіру до нього. Слова, які він промовляє, повинні мати не тільки конкретний зміст, а ще й емоційне забарвлення.

Часто буває важливіше, «як» сказати, а не «що». Офіційний, формальний тон та холодні відносини створюють певне напруження та недовір'я з боку пацієнта, а недбало кинута фраза може погіршити стан

масажованої людини. Масажист має вселити впевненість у позитивному результаті поточної процедури.

Перед кожним сеансом необхідно проводити огляд зовнішніх покривів тіла, які підлягають масажу, на предмет виявлення їх механічних пошкоджень.

#### 1.4. Вимоги до масажованої людини

Специфіка впливу масажу та умов його проведення передбачає особливі вимоги не тільки до масажиста, а й до масажованої людини. Виконання цих вимог впливає на результат як окремої процедури, так і всього курсу. Їх умовно поділяють на дисциплінарні та гігієнічні.

Насамперед на процедуру масажу людина повинна з'являтися у призначений час. Недотримання цієї вимоги змушує масажиста або скорочувати тривалість поточного сеансу масажу, або порушувати графік роботи. Це означає, що він менше відпочиває, ущільнює або збільшує свій робочий день. В результаті з'являється черга, виникають скарги та нарікання від відвідувачів, порушується сприятлива обстановка.

У деяких випадках масажист відвідує хвору людину за місцем проживання. Тоді той, кого масажуватимуть, повинен заздалегідь підготуватись до процедури, щоб вона почалася своєчасно.

Масажованій людині забороняється приховувати будь-які захворювання, бо в таких випадках можуть мати місце протипоказання. Дуже часто бажання одержати сеанс або курс масажу переважає над обережністю, і це може призвести до погіршення стану здоров'я пацієнта. Під час безпосереднього проведення процедури йому не дозволяється розмовляти, що перешкоджає повному розслабленню м'язів, особливо грудної клітки, а також відволікає масажиста від роботи. Масажованій людині слід зосередити свою увагу на відчуттях, які супроводжують процедуру. Винятком може бути необхідність повідомити масажиста про виникнення больових відчуттів або якоїсь іншої зміни свого стану.

Масажований повинен виконувати всі вимоги масажиста, які стосуються безпосередньо самої процедури: прийняти відповідне вихідне положення, звільнити від зайвого одягу ділянку тіла, що підлягає масажу, повідомити про свій стан та почуття як перед сеансом, так і в процесі його проведення.

Якщо масажист вважає за необхідне дати пацієнтові які-небудь подальші рекомендації, то в інтересах масажованого треба буде чітко їх дотримуватись, оскільки це лише сприятиме підвищенню ефекту від дії процедури.

Перед процедурою масажованій людині необхідно прийняти душ або обтертись спочатку вологим, а потім сухим рушником. У разі проведення часткового масажу масажовану ділянку можна протерти дезінфікуючими засобами. Роздягатись необхідно таким чином, щоб одяг не заважав проведенню масажу. Наприклад, при масажі передпліччя часто заковчують рукав, який у місці загортання може перетискати кровоносні судини. Це утрудняє циркуляцію крові й знижує ефект процедури.

Іноді виникає необхідність проводити масаж через простирало. Це буває, наприклад, при густому волосяному покриві, значній подразливості шкіри та волосяних цибулин. У такому разі для уникнення потертості шкіри масажист повинен уміти проводити масажні маніпуляції таким чином, щоб тканина зрушувалась разом зі шкірою. Після закінчення процедури масажованому слід тепло одягтися або вкритися ковдрою, за можливості спокійно полежати або посидіти у зручній позі.

#### 1.5. Взаємне розташування масажиста і масажованого

Масажисту під час роботи необхідно прийняти найбільш зручне положення, що запобігатиме зайвому напруженню м'язів і зв'язок усього його тіла, а також виключатиме утруднення дихання. Протягом робочого дня він зобов'язаний неодноразово змінювати положення свого тіла (позу), застосовуючи різноманітні види масажних прийомів.

Як правило, масажист працює, стоячи за масажним тапчаном. Але у випадках, коли він масажує за межами обладнаного кабінету, наприклад у лікарняній палаті, за місцем проживання масажованої людини тощо, це доводиться робити на ліжку, сидячи прямо на ньому чи стільці, або на підлозі, стоячи на одному та двох колінах.

Частіше за все масажист працює у двох позиціях: основній (фронтальній) – коли він стоїть або сидить обличчям до масажованої ділянки тіла, перебуваючи посередині неї, та поздовжній – коли він знаходиться біля нижньої межі цієї ж ділянки, розвернувшись упівоберта у бік напрямку виконуваних рухів.

Щодо масажованої людини, то головною умовою для ефективного проведення цієї процедури є максимальне розслаблення м'язів, які підлягають масажу. Для цього застосовується основне вихідне положення – коли людина лежить на тапчані, що дуже зручно при обробці як усього тіла, так і окремих його частин.

При масажі задньої поверхні тіла масажований лягає на живіт, руки кладе уздовж тулуба, тилом кисті до тапчана, трохи зігнувши їх у ліктьових суглобах, голову повертає набік, обличчям до масажиста. Під його