

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-159М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Реабілітаційний масаж»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за
освітньо-професійною програмою «Фізична терапія,
ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»
денної форми навчання

Рекомендовано
науко-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2024

Рівне – 2024

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Реабілітаційний масаж» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної форми навчання. [Електронне видання] / Ніколенко О. І., Коробкова Р. М., Ніколенко І. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 41 с.

Укладачі: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Коробкова Р. М., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Ніколенко І. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичної культура та спорту, професор, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© О. І. Ніколенко,
Р. М. Коробкова,
І. М. Ніколенко, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	8
Лабораторна робота № 1. Ознайомлення з базовими техніками класичного масажу.	8
Лабораторна робота № 2. Анатомічні орієнтири та зони впливу реабілітаційного масажу.	9
Лабораторна робота № 3. Масаж спини: техніка та особливості застосування.	10
Лабораторна робота № 4. Техніка масажу верхніх кінцівок.	11
Лабораторна робота № 5. Масаж нижніх кінцівок у реабілітації.	13
Лабораторна робота № 6. Особливості масажу для зняття м'язового напруження.	14
Лабораторна робота № 7. Масаж за наявності болю в шийно-комірцевій зоні.	16
Лабораторна робота № 8. Особливості масажу для відновлення після спортивних навантажень.	17
Лабораторна робота № 9. Лімфодренажний масаж: принципи та особливості виконання.	19
Лабораторна робота № 10. Антистресовий масаж: техніки релаксації.	20
Лабораторна робота № 11. Апаратні методи масажу: вакуумний та вібраційний масаж.	22
Лабораторна робота № 12. Реабілітаційний масаж за наявності захворювань опорно-рухового апарату.	23
Лабораторна робота № 13. Техніки масажу при неврологічних розладах.	25
Лабораторна робота № 14. Застосування масажу в дитячій реабілітації.	27
Лабораторна робота № 15. Аналіз і корекція помилок під	

час масажу.	28
Лабораторна робота № 16. Техніки масажу для самостійного виконання пацієнтами.	30
Лабораторна робота № 17. Постізометрична релаксація у реабілітаційному масажі.	31
Лабораторна робота № 18. Масажні техніки при порушеннях постави та викривленнях хребта.	33
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	40

ВСТУП

Програму освітнього компонента «Реабілітаційний масаж» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Реабілітаційний масаж» повинні допомогти здобувачам вищої освіти щодо оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з масажних методик, що сприяють відновленню, покращенню фізичного та психоемоційного стану пацієнтів, а також їхній фізичній реабілітації після захворювань, травм або операцій. Дисципліна має на меті розвинути в студентів здатність використовувати різні техніки масажу відповідно до клінічних показань, враховуючи фізіологічні особливості пацієнтів, етапи реабілітаційного процесу та відповідні терапевтичні цілі.

Завдання освітнього компонента: формування вміння аналізувати стан пацієнта з точки зору доцільності використання реабілітаційного масажу, обирати техніки та методики масажу відповідно до індивідуальних потреб пацієнта та етапу реабілітації, дотримуватися правил і технік масажних процедур, а також контролювати безпеку і комфорт під час проведення сеансів масажу.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Ознайомлення з базовими техніками класичного масажу.	2
2	Тема 2. Анатомічні орієнтири та зони впливу реабілітаційного масажу.	2
3	Тема 3. Масаж спини: техніка та особливості застосування.	2
4	Тема 4. Техніка масажу верхніх кінцівок.	2
5	Тема 5. Масаж нижніх кінцівок у реабілітації.	2
6	Тема 6. Особливості масажу для зняття м'язового напруження.	2
7	Тема 7. Масаж за наявності болю в шийно-комірцевій зоні.	2
8	Тема 8. Особливості масажу для відновлення після спортивних навантажень.	2
9	Тема 9. Лімфодренажний масаж: принципи та особливості виконання.	2
10	Тема 10. Антистресовий масаж: техніки релаксації.	2
11	Тема 11. Апаратні методи масажу: вакуумний та вібраційний масаж.	2
12	Тема 12. Реабілітаційний масаж за наявності захворювань опорно-рухового апарату.	2
13	Тема 13. Техніки масажу при неврологічних розладах.	2
14	Тема 14. Застосування масажу в дитячій реабілітації.	2
15	Тема 15. Аналіз і корекція помилок під час масажу.	2
16	Тема 16. Техніки масажу для самостійного виконання пацієнтами.	2

17	Тема 17. Постізометрична релаксація у реабілітаційному масажі.	2
18	Тема 18. Масажні техніки при порушеннях постави та викривленнях хребта.	2
Разом		36

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1.

Ознайомлення з базовими техніками класичного масажу.

Мета: ознайомити студентів із базовими техніками класичного масажу.

Завдання:

1. Вивчити основні техніки класичного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вібрація.

2. Практично відпрацювати базові прийоми на різних ділянках тіла, враховуючи анатоμο-фізіологічні особливості.

Короткий огляд теми

Класичний масаж є одним із найпоширеніших і базових видів масажу, який використовується для профілактики, лікування та реабілітації. Його техніки спрямовані на покращення кровообігу, зняття м'язового напруження, активізацію обмінних процесів та покращення загального стану організму.

Основними прийомами класичного масажу є:

Погладжування – початковий і завершальний етап масажу, який виконується для розслаблення м'язів та підготовки до більш інтенсивних технік.

Розтирання – застосовується для покращення кровопостачання, розігріву м'язів і зв'язок.

Розминання – основний етап масажу, який сприяє розслабленню м'язових вузлів і покращенню їх еластичності.

Вібрація – серія коливальних рухів, які забезпечують стимуляцію нервових закінчень і покращення кровообігу.

У класичному масажі велике значення має

дотримання правильного темпу, сили натиску і послідовності прийомів. Важливо враховувати стан пацієнта, його анатомічні особливості та наявність протипоказань. Знання та вміння виконувати ці техніки є базовими навичками для фізичних терапевтів, масажистів і спеціалістів з реабілітації.

Питання для модульного контролю:

1. Перелічіть основні техніки класичного масажу та опишіть їхні функції.
2. Які основні правила виконання класичного масажу для уникнення травматизації тканин?

Лабораторна робота № 2.

Анатомічні орієнтири та зони впливу реабілітаційного масажу.

Мета: ознайомити студентів з анатомічними орієнтирами тіла людини, що мають значення для реабілітаційного масажу, та визначити основні зони впливу для досягнення терапевтичного ефекту.

Завдання:

1. Вивчити основні анатомічні орієнтири, важливі для виконання реабілітаційного масажу.
2. Практично визначити зони впливу масажу на різних частинах тіла, враховуючи реабілітаційні цілі.

Короткий огляд теми

Реабілітаційний масаж є важливою складовою фізичної терапії, спрямованою на відновлення функціонального стану тіла після травм, операцій або захворювань. Для ефективного виконання масажу необхідно враховувати анатомічні орієнтири – видимі або пальповані точки та структури, що допомагають визначити положення м'язів, суглобів, нервів і судин.

Основними орієнтирами є кісткові виступи

(наприклад, остисті відростки хребців, лопатки, гребінь клубової кістки), м'язові контури, сухожилля та судинно-нервові пучки. Знання їх розташування дозволяє уникнути випадкової травматизації важливих структур і забезпечує цілеспрямований вплив на потрібні тканини.

Зони впливу реабілітаційного масажу визначаються залежно від мети терапії. Наприклад, для зняття м'язового напруження масажуються тригерні точки, для поліпшення кровообігу – великі м'язові масиви, а для стимуляції лімфодренажу – ділянки зосередження лімфатичних вузлів.

Важливим аспектом є врахування стану пацієнта та обмежень: деякі зони можуть бути протипоказані для масажу, наприклад, у разі наявності запальних процесів або пошкоджень. Вивчення анатомічних орієнтирів і зон впливу є ключовим для безпечного та ефективного застосування реабілітаційного масажу.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні анатомічні орієнтири, які використовуються при виконанні реабілітаційного масажу.

2. Як визначаються зони впливу реабілітаційного масажу залежно від його мети?

Лабораторна робота № 3.

Масаж спини: техніка та особливості застосування.

Мета: ознайомити студентів із технікою виконання масажу спини, навчити застосовувати основні прийоми з урахуванням анатоμο-фізіологічних особливостей даної зони та можливих реабілітаційних цілей.

Завдання:

1. Вивчити основні прийоми масажу спини (погладжування, розтирання, розминання, вібрація) та їхню послідовність.

2. Практично відпрацювати техніку масажу спини,

враховуючи специфіку впливу на різні ділянки (шийний, грудний та поперековий відділи).

Короткий огляд теми

Масаж спини є однією з основних і найпоширеніших процедур у фізичній терапії, яка сприяє покращенню крово- та лімфообігу, зняттю м'язового напруження, зменшенню больового синдрому та загальному оздоровленню організму. Техніка масажу спини передбачає вплив на глибокі та поверхневі м'язи, фасції, а також нервові закінчення, що знаходяться у цій зоні.

Під час виконання масажу необхідно враховувати анатомічні особливості різних відділів хребта. У шийному відділі потрібно дотримуватись обережності через близькість великих судин і нервів. У грудному відділі важливо забезпечити рівномірний вплив на паравертебральні м'язи, тоді як у поперековій зоні акцент робиться на знятті напруження з м'язів-розгиначів спини.

Особливості застосування масажу спини включають урахування індивідуального стану пацієнта, протипоказань (гострі запальні процеси, травми хребта, шкірні захворювання) та чітке дотримання техніки для уникнення травматизації тканин.

Питання для модульного контролю:

1. Перелічіть основні прийоми масажу спини та опишіть їхню послідовність виконання.
2. Які анатомо-фізіологічні особливості слід враховувати при виконанні масажу різних відділів спини?

Лабораторна робота № 4.

Техніка масажу верхніх кінцівок.

Мета: ознайомити студентів із технікою масажу верхніх кінцівок, навчити основних прийомів та їх застосування для покращення кровообігу, зняття м'язового напруження та підвищення функціональних

можливостей верхніх кінцівок.

Завдання:

1. Вивчити основні прийоми масажу верхніх кінцівок: погладжування, розтирання, розминання, вібрація.

2. Практично відпрацювати техніку масажу для різних сегментів верхніх кінцівок (плече, передпліччя, кисть).

Короткий огляд теми

Масаж верхніх кінцівок є ефективним засобом у реабілітації та профілактиці різних порушень опорно-рухового апарату, травм, м'язового напруження та функціональних обмежень. Ця процедура сприяє поліпшенню крово- та лімфообігу, підвищенню еластичності м'язів і сухожилів, зниженню больових відчуттів і загальному зміцненню опорно-рухового апарату.

Техніка масажу верхніх кінцівок включає декілька етапів. Процедуру розпочинають із погладжувань, які допомагають розслабити м'язи та підготувати тканини до подальших прийомів. Розтирання застосовують для покращення мікроциркуляції та зняття напруження. Розминання є основним прийомом, що впливає на глибокі м'язові структури, допомагаючи відновити їхню функціональність. Вібрація використовується для стимуляції нервових закінчень і поліпшення тону м'язів.

Масаж верхніх кінцівок виконується з урахуванням їхньої анатомічної будови та фізіологічних особливостей. Наприклад, на плечовому сегменті основний акцент робиться на розслаблення великих м'язів, тоді як у зоні кисті зосереджуються на дрібній м'язовій мускулатурі та суглобах. Особливу увагу необхідно приділити ділянкам, які піддаються найбільшому навантаженню, наприклад, ліктьовому суглобу та зап'ястку.

При виконанні масажу верхніх кінцівок важливо

дотримуватись послідовності прийомів, враховувати стан пацієнта та наявність протипоказань, таких як гострі запальні процеси, травми або шкірні захворювання.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні прийоми масажу верхніх кінцівок та поясніть їх вплив на організм.

2. Які анатомо-фізіологічні особливості слід враховувати під час масажу різних сегментів верхніх кінцівок?

Лабораторна робота № 5.

Масаж нижніх кінцівок у реабілітації.

Мета: ознайомити студентів із технікою масажу нижніх кінцівок, навчити правильного виконання основних прийомів з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей та реабілітаційних цілей.

Завдання:

1. Вивчити техніку виконання масажу нижніх кінцівок: стегна, гомілки та стопи, з акцентом на основні прийоми (погладження, розтирання, розминання, вібрація).

2. Практично опанувати техніку масажу для покращення крово- та лімфообігу, зняття м'язового напруження та стимуляції регенеративних процесів.

Короткий огляд теми

Масаж нижніх кінцівок є важливою складовою фізичної терапії, спрямованої на відновлення функціональності після травм, операцій чи захворювань, таких як венозна недостатність, набряки, м'язова слабкість тощо. Ця процедура дозволяє покращити крово- та лімфообіг, підвищити тонус м'язів, стимулювати метаболічні процеси та зняти м'язове напруження.

Техніка масажу нижніх кінцівок охоплює кілька зон: стегно, гомілка, стопа. Масаж починають із

погладжування, що сприяє розслабленню тканин і підготовці до більш інтенсивного впливу. Розтирання допомагає активізувати кровообіг, усунути застійні явища та підвищити еластичність тканин. Розминання є основним прийомом, який забезпечує глибокий вплив на м'язи, сприяючи їхньому відновленню та зміцненню. Вібрація використовується для стимуляції нервових закінчень і зменшення болю.

Особливу увагу приділяють анатомо-фізіологічним особливостям нижніх кінцівок. Стегно є зоною великих м'язових масивів, тому тут потрібен глибший вплив. У ділянці гомілки зосереджуються на триголовому м'язі, уникаючи надмірного навантаження на кісткові структури. Масаж стопи має особливе значення завдяки наявності рефлексогенних зон, які впливають на загальний стан організму.

При масажі нижніх кінцівок у реабілітації слід враховувати специфіку стану пацієнта, у тому числі наявність протипоказань (варикозне розширення вен, гострі запальні процеси, тромбози). Важливо також дотримуватись правильної техніки для забезпечення безпечного та ефективного впливу.

Питання для модульного контролю:

1. Перелічіть основні прийоми масажу нижніх кінцівок та їхній вплив на організм.
2. Які анатомо-фізіологічні особливості слід враховувати під час масажу стегна, гомілки та стопи?

Лабораторна робота № 6.

Особливості масажу для зняття м'язового напруження.

Мета: ознайомити студентів із техніками масажу, спрямованими на зняття м'язового напруження, навчити визначати зони підвищеного тону м'язів і застосовувати відповідні прийоми для їх розслаблення.

Завдання:

1. Вивчити особливості та методику масажу, що спрямований на зняття м'язового напруження, включаючи техніки релаксації.

2. Практично опанувати прийоми для роботи з м'язами різних груп, враховуючи їхню анатомо-фізіологічну будову та індивідуальні особливості пацієнтів.

Короткий огляд теми

Масаж для зняття м'язового напруження є ефективним методом відновлення після фізичних навантажень, стресу, травм чи перевтоми. М'язове напруження виникає внаслідок підвищеного тону м'язів, що може призводити до дискомфорту, болю, зниження рухливості та порушення функцій опорно-рухового апарату.

Основними прийомами масажу для розслаблення м'язів є:

Погладжування – початковий і завершальний етап, який забезпечує релаксацію тканин і зниження больових відчуттів.

Розтирання – сприяє покращенню крово- і лімфообігу, зменшенню застійних явищ у тканинах.

Розминання – основний прийом для зняття напруги, що впливає на глибокі м'язові структури.

Вібрація – допомагає зменшити локальний тонус і стимулює відновлювальні процеси.

Для ефективного зняття м'язового напруження необхідно враховувати причини його виникнення, такі як перевтома, стрес чи патологічні стани. Важливим є виявлення тригерних точок – зон локального спазму м'язів, які потребують особливого впливу. При цьому важливо забезпечити плавність рухів, поступове збільшення інтенсивності масажу та уникнення

надмірного тиску, щоб не викликати додаткового дискомфорту.

Правильно виконаний масаж сприяє нормалізації тону м'язів, зменшенню болю та відновленню рухливості. Він також позитивно впливає на психоемоційний стан пацієнта, зменшуючи рівень стресу.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні прийоми використовуються для зняття м'язового напруження, і як вони впливають на організм?
2. Що таке тригерні точки, і яку роль вони відіграють у масажі для розслаблення м'язів?

Лабораторна робота № 7.

Масаж за наявності болю в шийно-комірцевій зоні.

Мета: ознайомити студентів із технікою масажу для зняття болю в шийно-комірцевій зоні, навчити визначати причини м'язового напруження та застосовувати ефективні прийоми для поліпшення стану пацієнта.

Завдання:

1. Вивчити техніки масажу шийно-комірцевої зони, спрямовані на зменшення болю, покращення кровообігу та зниження м'язового спазму.
2. Практично опанувати прийоми масажу з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей шийно-комірцевої ділянки.

Короткий огляд теми

Шийно-комірцева зона є однією з найбільш вразливих ділянок людського тіла, що часто піддається надмірному навантаженню через неправильну поставу, статичні пози, стреси чи фізичне перевантаження. Біль у цій зоні може бути спричинений м'язовим спазмом, застійними явищами в тканинах, остеохондрозом або порушеннями кровообігу. Масаж є одним із найбільш

ефективних методів для усунення цих проблем.

Особливістю масажу цієї ділянки є необхідність врахування близькості великих судин, нервових структур та хребта. Тому техніка виконання повинна бути обережною, щоб уникнути додаткових ускладнень. Правильний масаж сприяє поліпшенню кровопостачання головного мозку, зняттю головного болю, зниженню м'язового напруження та поліпшенню загального самопочуття.

Для досягнення максимального ефекту масаж необхідно поєднувати з корекцією постави, вправами на зміцнення м'язів шиї та уникненням факторів, які провокують біль.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні прийоми масажу використовуються для зняття болю в шийно-комірцевій зоні, і який їхній вплив?
2. Які анатомо-фізіологічні особливості необхідно врахувати під час масажу шийно-комірцевої ділянки?

Лабораторна робота № 8.

Особливості масажу для відновлення після спортивних навантажень.

Мета: навчити студентів технікам масажу, спрямованим на відновлення після спортивних навантажень, із акцентом на розслаблення м'язів, поліпшення кровообігу та прискорення регенеративних процесів у тканинах.

Завдання:

1. Ознайомитися з техніками спортивного відновлювального масажу, враховуючи особливості роботи з різними групами м'язів.
2. Практично опанувати прийоми масажу, спрямовані на зниження м'язового напруження, усунення втоми та

покращення рухливості.

Короткий огляд теми

Відновлювальний масаж є ключовим елементом у реабілітації спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень. Його метою є зменшення м'язового напруження, нормалізація крово- та лімфообігу, стимуляція відновлення тканин і зниження ризику травм. Правильно виконаний масаж сприяє прискоренню виведення продуктів метаболізму, таких як молочна кислота, що накопичується в м'язах під час навантажень.

Особливість масажу після спортивних навантажень полягає в тому, що його інтенсивність і тривалість залежать від характеру та обсягу фізичних вправ. Наприклад, після силових тренувань основна увага приділяється глибокому розминанню великих м'язів, а після тривалих циклічних вправ, таких як біг, необхідно акцентувати увагу на розтиранні та вібрації для усунення застійних явищ у ногах.

Масаж також враховує специфіку спортивної діяльності. Наприклад, для плавців акцент робиться на м'язах плечового поясу, для бігунів – на нижніх кінцівках. Крім того, важливо поєднувати масаж із іншими методами відновлення, такими як розтяжка, контрастні процедури або вправи на розслаблення.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні прийоми використовуються у відновлювальному масажі після спортивних навантажень, і який їхній вплив на організм?

2. Як масаж враховує специфіку спортивного навантаження та різних груп м'язів?

Лабораторна робота № 9.

Лімфодренажний масаж: принципи та особливості виконання.

Мета: ознайомити студентів із принципами та техніками лімфодренажного масажу, навчити правильно виконувати прийоми для стимуляції лімфообігу, зняття набряків та поліпшення обміну речовин.

Завдання:

1. Вивчити основні принципи та особливості виконання лімфодренажного масажу, включаючи його застосування в реабілітації та косметології.

2. Практично опанувати базові прийоми лімфодренажного масажу для роботи з різними зонами тіла.

Короткий огляд теми

Лімфодренажний масаж – це спеціалізована техніка, спрямована на стимуляцію руху лімфи по лімфатичних судинах, що сприяє виведенню токсинів, усуненню набряків і поліпшенню загального стану тканин. Він широко використовується у реабілітації, косметології та профілактиці захворювань, пов'язаних із порушенням лімфообігу.

Принципи лімфодренажного масажу базуються на дотриманні напрямку руху лімфи – від периферії до центральних лімфатичних вузлів. Масаж виконується м'якими, повільними рухами з низьким рівнем тиску, що дозволяє уникнути травмування судин. Основними прийомами є погладження, легке розтирання, натискання та зрушення тканин, які виконуються послідовно для кожної зони тіла.

Особливість лімфодренажного масажу полягає в його адаптації до стану пацієнта. Зокрема, під час роботи з пацієнтами з лімфостазом необхідно враховувати індивідуальні особливості, такі як наявність фіброзу чи

підвищеної чутливості тканин. У косметології цей вид масажу допомагає боротися з целюлітом, покращує тонус шкіри та зменшує набряки обличчя.

Позитивний ефект лімфодренажного масажу включає зниження навантаження на серцево-судинну систему, покращення імунітету, усунення застійних явищ і нормалізацію обмінних процесів у тканинах. Проте масаж протипоказаний при гострих запальних процесах, онкологічних захворюваннях, тромбозах і деяких інших станах, тому важливо дотримуватися протипоказань.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні принципи виконання лімфодренажного масажу, і який їхній вплив на лімфатичну систему?
2. У яких випадках лімфодренажний масаж є протипоказаним, і чому?

Лабораторна робота № 10.

Антистресовий масаж: техніки релаксації.

Мета: ознайомити студентів із техніками антистресового масажу, навчити застосовувати прийоми релаксації для зниження емоційного та фізичного напруження, відновлення загального тону та покращення психофізичного стану.

Завдання:

1. Вивчити основні техніки антистресового масажу, спрямовані на розслаблення м'язів, зменшення стресу та покращення самопочуття.
2. Практично освоїти прийоми релаксаційного масажу з акцентом на їхнє правильне виконання та адаптацію до потреб пацієнта.

Короткий огляд теми

Антистресовий масаж є спеціалізованою технікою, що спрямована на боротьбу зі стресом і його негативними наслідками, такими як м'язова напруга, погіршення

кровообігу, порушення сну та загальний дискомфорт. Стрес є поширеною проблемою сучасного життя, яка впливає на всі системи організму, тому методики масажу для його зняття мають як фізичний, так і психологічний ефекти.

Основними техніками антистресового масажу є:

Плавні погладження, які створюють відчуття комфорту та розслаблення.

Легке розминання, яке сприяє зняттю напруження у м'язах, покращенню крово- і лімфообігу.

Вібраційні рухи, що заспокоюють нервову систему.

Робота з тригерними зонами, такими як шийно-комірцева ділянка, обличчя та кисті рук, де найчастіше накопичується стрес.

Антистресовий масаж виконується в повільному темпі, із мінімальним тиском та акцентом на комфорт пацієнта. Часто його доповнюють створенням розслаблюючої атмосфери: використанням ароматерапії, м'якої музики та приємного освітлення. Крім фізичного впливу, антистресовий масаж стимулює вироблення ендорфінів – гормонів щастя, які покращують емоційний стан.

Ефективність антистресового масажу залежить від професійності виконання, урахування індивідуальних потреб пацієнта та правильного підбору прийомів. Він показаний людям із високим рівнем психоемоційного навантаження, хронічною втомою та тривожними станами. Проте масаж не рекомендується при гострих захворюваннях, лихоманці чи шкірних ураженнях.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні техніки використовуються в антистресовому масажі, і як вони впливають на нервову систему?

2. Які є показання та протипоказання до проведення

антистресового масажу?

Лабораторна робота № 11.

Апаратні методи масажу: вакуумний та вібраційний масаж.

Мета: ознайомити студентів з апаратними методами масажу, зокрема вакуумним та вібраційним масажем, навчити їх основним принципам роботи апаратів.

Завдання:

1. Вивчити принципи роботи апаратів для вакуумного та вібраційного масажу, їхні показання та протипоказання для використання.

2. Ознайомитись із технікою виконання вакуумного та вібраційного масажу, зосереджуючи увагу на безпечності та ефективності процедур.

Короткий огляд теми

Апаратні методи масажу, зокрема вакуумний та вібраційний, є сучасними техніками, що використовуються для лікування та реабілітації різних захворювань, а також для косметичних процедур. Вони дозволяють досягти більш глибокого та ефективного впливу на тканини порівняно з ручними методами, за допомогою спеціальних апаратів, що забезпечують точний контроль сили та інтенсивності впливу.

Вакуумний масаж застосовується для стимуляції кровообігу, поліпшення лімфодренажу та зменшення набряків. Він використовує негативний тиск, який створюється вакуумними чашками, що притягуються до шкіри. Такий масаж покращує еластичність шкіри, допомагає в боротьбі з целюлітом, стимулює регенерацію тканин і зменшує застійні явища. Важливо, щоб процедура проводилася акуратно, з урахуванням чутливості шкіри пацієнта, оскільки надмірний тиск може призвести до синців або пошкоджень судин.

Вібраційний масаж використовує високочастотні

коливання для стимулювання м'язів і покращення кровообігу. Цей метод застосовується для зняття м'язової напруги, поліпшення тонуся шкіри та зменшення стресу. Вібраційний масаж активно використовується у спортивній реабілітації для відновлення після навантажень, а також у косметології для корекції контурів тіла. Перевагою вібраційного масажу є його здатність проникати в глибші шари м'язів і тканин без значного фізичного впливу.

Оскільки обидва методи є апаратними, вони дозволяють здійснювати масаж із більшою точністю, що підвищує ефективність процедур. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості пацієнта, адже існують певні протипоказання для застосування вакуумного та вібраційного масажу, такі як запальні процеси, хвороби шкіри або серцево-судинні захворювання.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні показання та протипоказання до проведення вакуумного та вібраційного масажу?
2. Які ефекти досягаються при застосуванні вакуумного та вібраційного масажу в реабілітації та косметології?

Лабораторна робота № 12.

Реабілітаційний масаж за наявності захворювань опорно-рухового апарату.

Мета: ознайомити студентів із застосуванням реабілітаційного масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату, навчити їх вибирати правильні техніки масажу для покращення функціонального стану пацієнтів з різними патологіями.

Завдання:

1. Вивчити показання та протипоказання до

застосування реабілітаційного масажу при захворюваннях опорно-рухового апарату.

2. Опанувати основні техніки реабілітаційного масажу, застосовувані для лікування та відновлення рухової функції при різних захворюваннях суглобів і хребта.

Короткий огляд теми

Реабілітаційний масаж є важливою частиною відновлювальних процедур при захворюваннях опорно-рухового апарату. Він допомагає зменшити біль, відновити рухливість суглобів, зняти напруження в м'язах та поліпшити загальний стан пацієнта. Масаж застосовується для лікування таких захворювань, як остеоартрит, артрит, спондиліоз, дископатії та інші захворювання, які призводять до порушення рухової функції та болю в суглобах або хребті.

Основними цілями реабілітаційного масажу є зменшення запалення, покращення кровообігу в уражених ділянках, усунення м'язового спазму і зменшення болю. Для цього використовуються різні техніки: погладження, розминання, вібраційні рухи та легкі натискання. Важливо правильно вибрати техніку в залежності від стадії захворювання та індивідуальних особливостей пацієнта.

Залежно від виду захворювання, реабілітаційний масаж може бути спрямований на зниження запалення (наприклад, при остеоартриті), на відновлення рухливості суглобів (при спондиліозі), або на зменшення болю і м'язового напруження (при артриті). Окрім фізичних переваг, масаж також має психологічний ефект, оскільки знижує стрес і покращує настрій пацієнта, що є важливим аспектом у відновленні після хвороб.

Проте застосування реабілітаційного масажу має свої обмеження. Масаж протипоказаний на стадії загострення

захворювання, при наявності гнійних або запальних процесів, тромбофлебіті або інших серйозних порушеннях. Тому важливо перед початком лікування враховувати індивідуальні показання та протипоказання для кожного пацієнта.

Питання для модульного контролю:

1. Які техніки реабілітаційного масажу застосовуються при захворюваннях опорно-рухового апарату, і яку мету вони виконують?
2. У яких випадках застосування реабілітаційного масажу є протипоказаним при захворюваннях опорно-рухового апарату?

Лабораторна робота № 13.

Техніки масажу при неврологічних розладах.

Мета: ознайомити студентів з техніками масажу, що застосовуються при неврологічних розладах.

Завдання:

1. Ознайомитись з основними показаннями та протипоказаннями для застосування масажу при неврологічних розладах.
2. Опанувати техніки масажу, що сприяють поліпшенню кровообігу, зменшенню болю, спазмів та покращенню функції нервової системи у пацієнтів з неврологічними порушеннями.

Короткий огляд теми

Масаж є важливим методом реабілітації при неврологічних захворюваннях, оскільки він допомагає відновити нормальну функцію нервової системи, зменшити болі, покращити циркуляцію крові та лімфи, а також сприяє зняттю м'язових спазмів. Він застосовується як доповнення до основного лікування при таких захворюваннях, як інсульти, радикуліти, неврити, хронічні болі в спині, неврологічні порушення після травм та

операцій.

Особливістю масажу при неврологічних розладах є необхідність врахування стадії хвороби та стану пацієнта. На ранніх етапах після інсультів або травм, коли спостерігається м'язова паралізація або сильний біль, використовуються легкі техніки масажу, такі як погладжування і розминання, щоб поліпшити циркуляцію в уражених тканинах. У той же час на пізніших етапах відновлення використовуються більш активні прийоми для стимуляції рухових функцій та відновлення м'язової сили.

Масаж також сприяє зниженню стресу, що є важливим елементом реабілітації при неврологічних порушеннях, оскільки стрес може погіршувати перебіг захворювання, спричиняти напруження в м'язах і погіршувати загальний стан пацієнта. Техніки, такі як вібрація, легкі постукування, і глибоке розминання м'язів, можуть допомогти зменшити ці симптоми і полегшити відновлення.

Проте, масаж при неврологічних розладах має свої обмеження. Він протипоказаний при гострих запальних процесах, гнійних інфекціях, серцевих захворюваннях або тромбофлебіті. Тому важливо враховувати всі індивідуальні показання та протипоказання перед початком проведення процедури.

Питання для модульного контролю:

1. Які техніки масажу є ефективними при неврологічних розладах, і на яких етапах реабілітації вони застосовуються?

2. Які основні показання та протипоказання до проведення масажу при неврологічних розладах?

Лабораторна робота № 14. Застосування масажу в дитячій реабілітації.

Мета: ознайомити студентів із застосуванням масажу в дитячій реабілітації, навчити їх технікам масажу, що сприяють поліпшенню фізичного та психоемоційного розвитку дітей.

Завдання:

1. Ознайомитись з основними показаннями та протипоказаннями до застосування масажу в дитячій реабілітації.

2. Вивчити специфіку масажу для дітей різного віку, техніки масажу та їхню ефективність при корекції порушень розвитку та реабілітації.

Короткий огляд теми

Масаж є важливою складовою частиною реабілітаційних програм для дітей, оскільки він сприяє розвитку фізичних навичок, покращує кровообіг, нормалізує м'язовий тонус та зменшує прояви болю. Масаж використовується для корекції рухових порушень, таких як м'язова слабкість, затримка фізичного розвитку, а також для відновлення після травм або хірургічних втручань.

Особливістю масажу в дитячій реабілітації є його м'якість і безпечність для маленьких пацієнтів. Масажні прийоми повинні бути м'якими та плавними, зважаючи на вікові особливості дітей. У разі порушень м'язового тону або затримки фізичного розвитку масаж допомагає нормалізувати цей тонус, покращити рухливість суглобів і стимулювати розвиток м'язової сили. Також масаж може допомогти зняти стрес, покращити сон і психоемоційний стан дітей.

Застосування масажу в дитячій реабілітації має також значення для профілактики та корекції таких порушень, як плоскостопість, кіфоз, сколіоз і інші деформації хребта. Масаж сприяє поліпшенню постави, стимулює нормальне формування м'язового апарату та

сприяє розвитку координації рухів.

Важливо зазначити, що для дітей масаж повинен проводити кваліфікований фахівець, оскільки неправильна техніка або надмірний тиск можуть призвести до пошкоджень або негативного впливу на організм. Тому важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини, дотримуючись технічних вимог та забезпечуючи психологічний комфорт під час процедури.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні техніки масажу використовуються в дитячій реабілітації для поліпшення фізичного розвитку та корекції рухових порушень?

2. Які показання та протипоказання до застосування масажу у дітей при реабілітаційних процедурах?

Лабораторна робота № 15.

Аналіз і корекція помилок під час масажу.

Мета: ознайомити студентів з основними типами помилок, які можуть виникати під час виконання масажу.

Завдання:

1. Ознайомитись з основними типами помилок, які можуть виникати під час виконання масажу, і вивчити їх наслідки для пацієнта.

2. Опанувати методи корекції помилок під час масажу з урахуванням техніки, тиску, напрямку рухів та особливостей пацієнтів.

Короткий огляд теми

Масаж є потужним засобом терапії, але для досягнення бажаного результату важливо дотримуватись правильних технік виконання. В процесі навчання студентам може бути складно контролювати всі аспекти процедури, що може призвести до виникнення помилок, які впливають на ефективність масажу та стан пацієнта.

Типові помилки включають неправильний вибір техніки, надмірний чи недостатній тиск, неправильний напрямок рухів, а також недотримання правил гігієни і безпеки.

Однією з найбільш поширених помилок є надмірне або недостатнє застосування тиску, що може призвести до травм або неприємних відчуттів у пацієнта. Важливо навчитися визначати оптимальний рівень тиску для кожного пацієнта залежно від його фізичного стану та типу масажу. Іншою поширеною помилкою є неправильний напрямок рухів, що може не тільки знижувати ефективність терапії, але й завдавати пацієнту дискомфорту.

Корекція помилок під час масажу вимагає уважності та здатності швидко адаптувати техніку до індивідуальних потреб пацієнта. Студенти повинні вміти своєчасно виявляти помилки в техніці та застосовувати відповідні методи корекції, такі як зміна напряму рухів, контролювання інтенсивності тиску або використання додаткових масажних прийомів для досягнення бажаного результату.

Заняття з аналізу і корекції помилок сприяють розвитку клінічного мислення та професіоналізму у студентів. Окрім того, така підготовка дозволяє підвищити ефективність масажних процедур та мінімізувати ризики для здоров'я пацієнтів, що є важливим аспектом в роботі фахівця з масажу.

Питання для модульного контролю:

1. Які типи помилок можуть виникнути під час виконання масажу, і як вони впливають на результат процедури?

2. Які методи корекції помилок під час масажу ви вважаєте найбільш ефективними для забезпечення безпеки і результативності процедури?

Лабораторна робота № 16.

Техніки масажу для самостійного виконання пацієнтами.

Мета: ознайомити студентів з техніками масажу, які можуть бути виконані пацієнтами самостійно, навчити їх основам самомасажу.

Завдання:

1. Ознайомитись з техніками масажу, які можуть бути виконані пацієнтами самостійно, та розібрати їх показання для використання в домашніх умовах.

2. Опанувати основи самостійного виконання масажу пацієнтами, приділяючи увагу безпеці та ефективності процедур.

Короткий огляд теми

Масаж є важливим компонентом у реабілітації та профілактиці багатьох захворювань, однак для пацієнтів, особливо тих, хто має обмежену мобільність або інші труднощі з відвідуванням масажиста, можливість виконувати масаж самостійно стає важливим інструментом для підтримки здоров'я. Техніки самомасажу дозволяють пацієнтам знімати м'язову напругу, покращувати циркуляцію крові, зменшувати біль та сприяти розслабленню.

Самостійний масаж включає різноманітні техніки, такі як погладження, розминання, вібрація та натискання, які можуть бути виконані пацієнтами за допомогою рук або спеціальних інструментів (наприклад, масажних роликів, м'ячів або валиків). Ці методи дозволяють знімати стрес і напругу, полегшувати біль у різних частинах тіла (наприклад, шиї, спині або ногах) та покращувати загальний тонус м'язів.

Техніки само-масажу, як правило, є більш м'якими та легкими порівняно з професійним масажем, оскільки пацієнт виконує їх самостійно, без допомоги спеціаліста.

Важливо навчити пацієнтів правильній техніці, щоб уникнути можливих травм або дискомфорту. Техніки повинні бути індивідуально адаптовані до потреб кожного пацієнта, з урахуванням його фізичного стану та захворювань.

Основні переваги само-масажу включають доступність, економічність і можливість регулярного виконання. Пацієнти можуть застосовувати ці техніки в домашніх умовах, що дозволяє їм регулярно підтримувати фізичний і психоемоційний стан без необхідності звертатися до масажиста.

Питання для модульного контролю:

1. Які техніки масажу можуть виконувати пацієнти самостійно, і які з них найбільш ефективні для зняття м'язової напруги та болю?

2. Які рекомендації щодо безпеки і техніки виконання само-масажу ви б надали пацієнту для досягнення максимального ефекту?

Лабораторна робота № 17.

Постізометрична релаксація у реабілітаційному масажі.

Мета: ознайомити студентів з технікою постізометричної релаксації (ПІР) у реабілітаційному масажі, навчити застосовувати цю техніку для зменшення м'язового напруження.

Завдання:

1. Ознайомитись з основами постізометричної релаксації, її принципами та показаннями для застосування в реабілітаційному масажі.

2. Опанувати техніку постізометричної релаксації, включаючи етапи виконання та коректне поєднання з іншими масажними прийомами.

Короткий огляд теми

Постізометрична релаксація (ПІР) є ефективною

методикою для зменшення м'язового напруження та поліпшення рухливості суглобів у реабілітаційній практиці. Ця техніка базується на використанні рефлексу, що виникає після ізометричного скорочення м'язів, коли м'язи на короткий час перебувають в стані напруги, а після цього відразу настає значна релаксація. ПІР дозволяє значно покращити еластичність м'язів і фасцій, зменшити біль, підвищити гнучкість та полегшити рухи суглобів.

Використання ПІР у реабілітаційному масажі дозволяє ефективно працювати з різними типами порушень, такими як обмежена рухливість після травм, хронічне м'язове напруження, контрактури, болі в спині та шиї. Техніка включає чергування фаз ізометричного скорочення м'язів і їхньої подальшої релаксації за допомогою пасивного розтягування. Це сприяє не лише зменшенню напруження в м'язах, але й покращує кровообіг і постачання киснем тканин.

Одним із основних аспектів застосування ПІР є правильне виконання ізометричних скорочень, що дозволяє досягти бажаного результату. Пацієнт спочатку напружує м'язи протягом декількох секунд, потім відразу слідує за ними пасивне розтягування, що веде до значного послаблення напруги та збільшення гнучкості. Цей процес має бути правильно дозований і виконуваний з урахуванням фізичного стану пацієнта, щоб уникнути травм.

Постізометрична релаксація є популярною методикою в реабілітації, оскільки вона дозволяє досягти результату без болю і значних зусиль з боку пацієнта. Техніка вимагає високої точності виконання, а також знання анатомії та фізіології, щоб забезпечити ефективність і безпеку масажу.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні принципи постізометричної

релаксації і як вони застосовуються для зменшення м'язового напруження в реабілітаційному масажі?

2. Як правильно поєднувати постізометричну релаксацію з іншими масажними прийомами для досягнення максимального ефекту в реабілітації?

Лабораторна робота № 18.

Масажні техніки при порушеннях постави та викривленнях хребта.

Мета: ознайомити студентів з масажними техніками, що застосовуються при порушеннях постави та викривленнях хребта.

Завдання:

1. Ознайомитись з основними порушеннями постави та викривленнями хребта, а також з техніками масажу, що допомагають коригувати ці проблеми.

2. Опанувати практичні навички виконання масажу для покращення постави, зменшення болю в спині та відновлення рухливості хребта у пацієнтів.

Короткий огляд теми

Порушення постави та викривлення хребта – це одні з найбільш поширених проблем серед пацієнтів різного віку. Викривлення можуть бути різних типів, таких як сколіоз, кифоз та лордоз, і часто вони супроводжуються болем у спині, обмеженням рухливості та іншими фізіологічними порушеннями. Масаж є важливим компонентом комплексної терапії цих порушень, оскільки допомагає поліпшити кровообіг, зняти м'язову напругу, відновити баланс в м'язах спини та покращити загальний тонус організму.

Основними цілями масажу при порушеннях постави є зменшення болю, розслаблення напружених м'язів, нормалізація рухливості суглобів і поліпшення постави.

При викривленнях хребта важливо працювати не лише з м'язами спини, а й з навколишніми тканинами та суглобами, щоб підтримати природний вигин хребта та відновити його функціональність. Масажні техніки, як-от погладжування, розминання, вібрація, а також глибоке розтягування м'язів, є ефективними в полегшенні симптомів.

Однією з важливих складових корекції постави є регулярне використання масажу для зниження навантаження на хребет і м'язи, що сприяє виправленню деформацій. Наприклад, при сколіозі необхідно зменшувати напругу з боку вигину і стимулювати м'язи на протилежному боці. Це дозволяє досягти поступового виправлення хребта. При кифозі та лордозі важливим є зміцнення м'язів спини та розслаблення м'язів, що викликають зайве вигинання хребта.

Масажні техніки, застосовувані при порушеннях постави, мають бути ретельно адаптовані до кожного пацієнта залежно від ступеня викривлення та наявності супутніх патологій. Це вимагає високої кваліфікації масажиста, здатного правильно оцінити стан пацієнта та підібрати оптимальні методи терапії.

Питання для модульного контролю:

1. Які техніки масажу найбільш ефективні при порушеннях постави та викривленнях хребта?
2. Як масаж може сприяти покращенню постави та корекції викривлень хребта у пацієнтів?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 1 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Виконання базових прийомів класичного масажу, зокрема погладжування, розтирання, розминання та вібрації.	2	2	4
Тема 2	Знання анатомічних орієнтирів та вміння визначати зони масажу, відповідні до потреб пацієнта.	2	1	3
Тема 3	Виконання масажу спини з урахуванням біомеханіки рухів і безпеки для пацієнта.	2	1	3
Тема 4	Правильність та послідовність масажних прийомів для плеча, передпліччя та кисті, зокрема ефективність їх застосування для відновлення м'язового тонусу.	2	2	4
Тема 5	Вміння виконувати масаж стегна, гомілки та стопи з дотриманням необхідних технік	2	2	4

	для реабілітації нижніх кінцівок.			
Тема 6	Демонстрація навичок масажу для зняття напруження, визначення правильної сили натиску та технік для різних груп м'язів.	2	1	3
Тема 7	Здатність застосовувати масажні прийоми для зменшення болю та покращення рухливості в шийно-комірцевій зоні.	2	1	3
Тема 8	Вміння виконувати спортивний масаж, спрямований на відновлення м'язів після фізичних навантажень.	2	1	3
Тема 9	Демонстрація навичок лімфодренажного масажу.	2	2	4
Тема 10	Оцінка технік, що забезпечують релаксацію пацієнта, вміння створити комфортні умови для зняття стресу.	2	1	3
Тема 11	Правильність застосування апаратних методів масажу, зокрема вакуумного та вібраційного масажу.	2	1	3
Тема	Вміння підібрати та	2	2	4

12	виконати відповідні техніки масажу для пацієнтів з травмами та захворюваннями опорно-рухової системи.			
Тема 13	Робота з пацієнтами, які мають неврологічні порушення, з використанням спеціалізованих технік масажу.	2	1	3
Тема 14	Вміння адаптувати техніки масажу до потреб дитячої реабілітації, з урахуванням вікових особливостей дітей.	2	1	3
Тема 15	Здатність студента виявляти та коригувати типові помилки під час виконання масажу.	2	1	3
Тема 16	Навички інструктажу пацієнта щодо самостійного масажу, зокрема здатність доступно пояснити техніки.	2	1	3
Тема 17	Демонстрація технік постізометричної релаксації для розслаблення м'язів, оцінка правильності та ефективності виконання.	2	2	4
Тема 18	Вміння виконувати масажні техніки, спрямовані на	2	1	3

	корекцію постави та покращення м'язового балансу для пацієнтів з порушеннями хребта.			
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Атлас масажиста. Тернопіль : Урмедкнига, 2005. 304 с.
2. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Масаж загальний. Самомасаж. Тернопіль : Урмедкнига, 2018. 304 с.
3. Реабілітаційний масаж / Л. О. Вакуленко, Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін. Тернопіль : Урмедкнига, 2018. 430 с.
4. Лікувально-реабілітаційний масаж в педіатрії / Л. О. Вакуленко, Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін. Тернопіль : ТНПУ, 2018. 430 с.
5. Вакуленко Л. О., Вакуленко Д. В. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії : навчальний посібник, [електронний варіант] / ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. 233 с.
6. Основи масажу: спеціальність ортопедагогіка [навчальний посібник] / Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. Р. Барладин, С. З. Храбра, В. С. Грушко ; ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. 173 с.

Допоміжна

1. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2013. 304 с.
2. Руденко Р. Спортивний масаж / 2-е вид., виправ. Львів : Ліга Прес, 2003. 100 с.
3. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / Уклад. Ірина Свістельник. Львів, 2015. 54 с.
4. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ . Медицина, 2006. 286 с.

5. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. К. : ВСВ Медицина. 2010. 352 с.

6. Сьюзен Г. Сальво. Масажна терапія. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 836 с.