

### **Массаж мышц находящихся на внешней стороне межреберной части**

При таком массаже можно использовать разные виды приемов, а именно: растирание (очень эффективно), поглаживание (необходимо для расслабления мышц), прерывистая вибрация (делается она по межреберной полосе по направлению к позвоночнику).

### **Диафрагма - массаж в ее области**

В этой области эффективнее всего проводить вибрацию (второй и пятый пальцы вводите в подреберье), но важный момент, воздействие не прямое, а косвенное. После чего делаете легкое поглаживание, пациент должен лежать на спине, и сжатие и сотрясения. Важный момент – все ваши движения должны быть абсолютно безболезненны для массируемого.

### **Нервы, как известно они везде - массаж нервов в межреберной части**

Тут нужно применять поглаживание (для расслабления как мышц так и нервов), растирание с вибрацией. Делается в болевых точках тела. Первые в районе позвоночника, снаружи на остистых отростках, именно тут нервы выходят к поверхности. Теперь впереди, на линии реберных хрящей, где соединение груди. Третьи – в линии подмышечных впадин – выход прободающих ветвей.

### **И массаж для кого приятной области, а для кого то, нет - молочные железы**

Тут противоречивы показания или же их отсутствие. Можно делать массаж на молочных железах только в 2х случаях – если есть необходимость по показаниям пациента или же если нет противопоказаний совсем.

При вялости молочной железы или растянутости все движения следует делать от соска и по направлению основания железы. Если у мамочки мало молока – можно простимулировать молочную железу: делайте все движения наоборот, от основания к самому соску.

Вы должны помнить, что нельзя касаться соска на груди, а там где грудь сходится с ребрами все движения должны быть по максимуму нежными без лишней энергии.

В дополнение к массажу пациент может делать специальные упражнения, которые воздействуют на эту область. А также в дополнении спать на [микромассажем](#) [противопролежневом матрасе из проса](#)

, который благодаря своей конструкции и органических составляющих - будет незаменимым помощником для Вашего здоровья.

