

Департамент здравоохранения администрации Владимирской области

ГБУЗ ВО «ОЦЛФК и СМ»

Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

А. Б. ПИМЕНОВ

МАССАЖ

Учебно-практическое пособие



Владимир 2018

УДК 615.82(075)

ББК 75.092Я7

ПЗ2

Рецензенты:

Доктор медицинских наук, профессор
директор медицинского центра
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
И. П. Бойко

Кандидат педагогических наук, доцент
директор Института физической культуры и спорта
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
А. В. Гадалов

Пименов, А. Б.

ПЗ2 **Массаж : учеб.-практ. пособие / А. Б. Пименов ; Департамент здравоохранения администрации Владим. обл. ; ГБУЗ ВО «ОЦЛФК и СМ» ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2018. – 72 с.**

ISBN 978-5-9984-0881-6

В учебно-практическом пособии рассматриваются некоторые вопросы использования приемов массажа в спортивной и повседневной деятельности. Подробно изложено техническое исполнение основных приемов классического русского массажа, дана классификация европейского и восточного видов массажа, кратко рассмотрены гигиенические и психологические аспекты работы массажиста, предложена методика самостоятельного изучения приемов спортивного массажа и самомассажа.

Предназначено для студентов Института физической культуры и спорта ВлГУ, слушателей повышения квалификации и переподготовки кадров медицинского состава, студентов медицинских колледжей и вузов.

Библиогр.: 20 назв.

УДК 615.82(075)

ББК 75.092Я7

ISBN 978-5-9984-0881-6

© Пименов А. Б., 2018

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в России резко возрос интерес к профилактическим немедикаментозным средствам лечения, таким как массаж и ЛФК (кинезотерапии). Массаж – это комплекс научно обоснованных и практических приемов механического воздействия с помощью рук или специальных массажных аппаратов, один из функциональных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека. Целесообразность применения массажа определена его физиологической сущностью, в которую включаются следующие механизмы: нервно-рефлекторный, гуморальный, биомеханический, биоэнергетический, психологический, поэтому человек, занимающийся массажем, обязан знать анатомию, физиологию, топографическую анатомию, неврологию, физиотерапию, кинезотерапию, психологию и др. Массажист должен в совершенстве владеть приемами и техникой массажа. Наши предки на Руси, не имея научных познаний, интуитивно понимали пользу массажа и практиковали различные хлестания вениками в бане (хвощевание). Производили втирание и растирание кожи, мышц и суставов настоями трав и корней при заболеваниях. Бабки-повитухи вправляли грыжу, лечили патологию позвоночника и др. С того времени Россия прошла большой инновационный путь развития общества и качество подготовки специалистов выступает важным условием для оздоровления нашего населения и продления жизни человека более 80 лет.

ИСТОРИЯ МАССАЖА

Массаж имеет древнюю историю. Спелеологи, исследуя пещеры, находят многочисленные рисунки с изображением людей проводящих массажные движения со своими соплеменниками. Считается, что массаж впервые стал применяться в Китае 3000 – 4000 лет до нашей эры. В создании современного метода массажа русским ученым принадлежит огромная роль. Русскими врачами еще в прошлом столетии не только была проделана большая работа в области физиологического обоснования общего действия массажа на организм человека, но и созданы отдельные приемы массажа в соответствии с их практической пригодностью в каждом отдельном заболевании, расширены показания и противопоказания к назначению массажа. Еще до появления в свет шведской гимнастической системы и шведского врачебного массажа отец русской терапевтической школы профессор М. Я. Мудров, придавая большое профилактическое значение движениям и физическому труду, горячо пропагандировал водолечение и массаж в форме растираний и поглаживаний. О значении массажа и движений для правильного роста и развития детей грудного возраста указывали в XVIII в. русские врачи С. Г. Зыбелин и Н. М. Амбодик. Н. Ф. Филатов, отец русской педиатрии, также подчеркивал значение гимнастики и массажа для детей. Исключительное значение в мировой науке о физиологии массажа приобрели труды русского ученого, приват-доцента Военно-Медицинской Академии в Петербурге И. З. Заблудовского, который впоследствии эмигрировал от полицейских преследований в Германию и возглавил в Берлинском университете кафедру массажа. Ни один из европейских авторов не сделал так много в разработке методологии массажа, а также разрешении проблемы физиологического обоснования массажа в терапии, хирургии и в спорте, как И. З. Заблудовский. Он еще в 1882 г. написал дис-

сергацию «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей» и выпустил на протяжении 25 лет свыше ста различных работ, учебников, монографий, посвященных обоснованию и методике массажа. Можно смело сказать, что Заблудовский явился отцом современного массажа. Он критически отнесся к дилетантским работам шведа П. Г. Линга и ввел в массаж ряд приемов, получивших распространение во всем мире (например, двойное кольцевое разминание, круговые и др.). Он считал, что П. Линг разрабатывал приемы массажа, не зная физиологии. Хотя П. Линг, не имея медицинского образования, но обладая большими умственными способностями, разработал способы применения гимнастических упражнений при различных заболеваниях и приемы массажа. Он был инициатором открытия в 1813 г. Королевского Центрального института гимнастики в Стокгольме, став его директором. П. Линг известен также как поэт, в своих поэтических произведениях воспроизводил исторические воспоминания о скандинавской древности. В XX в. русский ученый А. Е. Щербак (1863 – 1934) посвятил многочисленные исследования влиянию механической вибрации на организм человека и создал рефлекторно-сегментарный метод массажа. Еще в 1922 г. И. М. Саркизов-Серазини организовал при московском Государственном центральном институте физической культуры курсы по спортивному и лечебному массажу, а в 1928 г. при институте была создана первая кафедра лечебной физкультуры, врачебного контроля и массажа. Возглавить кафедру было поручено приват-доценту Ивану Михайловичу Саркизову-Серазини, в которой он находился до 1964 г. В настоящее время заметную роль в развитии научного и практического массажа играют Н. А. Белая, А. А. Бирюков, В. И. Васичкин, В. И. Дубровский, А. М. Тюрин, В. Н. Фокин и др.

СИСТЕМЫ МАССАЖА

В настоящее время различают в основном четыре системы массажа: российская, финская, шведская и восточная. Российскую, финскую и шведскую называют классической европейской, потому, что они очень похожи между собой и в тоже время различаются. Если взять шведскую, то она вобрала в себя приемы из Древней Греции, Рима и Китая, где в основном массируются суставы и используются приемы поглаживания и растирания (60 – 70 %), а также выполняются движения. При этом растягиваются мышцы, растираются уплотнения, но не имеется отсасывающего эффекта. Массажные движения начинаются от кисти, затем предплечье и плечо. В финской системе при массаже используется большой палец, поэтому массируются в основном плоские мышцы. Последовательность движений такая же, как и у шведской. Русская система более старая и она несколько отличается от других. В русской системе основной упор делается на поглаживание и разминание. Движения здесь проводятся – бедро, голень и стопа; плечо, предплечье и кисть, то есть более физиологично. В последнее время шведы и финны многое переняли из русского массажа. Они тоже стали уделять внимание приему разминания. Восточная система массажа развивалась в странах Малой и Средней Азии, где применяется и сейчас. Отличия восточного массажа от европейского заключаются в следующем: массаж проводится без применения смазывающих средств, с целью более глубокого воздействия на массируемые мышцы и освобождения их от венозной крови; приемы выполняются не только руками, но и ногами для придания гибкости суставам; направление движений при выполнении движений как от периферии к центру, так и обратно. Массаж, выполняемый ногами, делается на расправленных суставах в бане или у спортсменов с массивной мускулатурой. Массаж ногами имеет много противопоказаний.

ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ЧЕЛОВЕКА

Само слово «массаж» происходит от французского *masser* – растирать. Хотя есть и другие версии: в арабском языке этот корень означает «нежно надавливать», в греческом – «трогать или водить рукой». В общем, понятие исходно интернациональное. Люди многих народов растирали и нежно давили друг друга в медицинских целях за тысячи лет до нашей эры. В Европе же о массаже забыли со времен Раннего Средневековья и вспомнили о нем лишь к 19 веку! Зато вспомнив, тут же разработали эффективные методики, которые используются и совершенствуются и по сей день. Например, та техника, которая у нас называется «классический массаж», в Европе и Америке носит название «шведского».

Массируя кожу, мы воздействуем на все ее слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а еще – оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана. Ведь в среднем в 2 квадратных сантиметрах кожи находятся: более 3 млн. клеток; 100 – 300 потовых желез; около 50 нервных окончаний; приблизительно метр кровеносных сосудов, что трудно себе все это представить. При массаже кожи она очищается от роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от мельчайших посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и от микробов, обычно находящихся на поверхности кожи; потовые и сальные железы начинают работать лучше, их выводные отверстия очищаются от «пробок»; активируется лимфо- и кровообращение кожи, снимается венозный застой, улучшается кровоснабжение, а значит и ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой и более здоровой; повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной; вместе с местным обменом веществ улучшается и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Ведь под действием массажа усиливаются обменные процессы, увеличивается выделение жира из жировых депо, массаж способствует "сгоранию" жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани. Для похудения массаж проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и в обязательном сочетании с физическими упражнениями под контролем инструктора.

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, они лучше сокращаются и расслабляются. Уходит мышечная слабость, мышцы лучше восстанавливаются после нагрузок. Даже при кратковременном массаже (3 – 5 мин) утомленные мышцы восстанавливаются лучше, чем от отдыха в течение 20 – 30 ми.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Улучшается кровоснабжение суставов и окружающих тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат сустава, ускоряется рассасывание суставного выпота.

Нервная система первая воспринимает действие массажа, ведь в коже находится огромное количество нервных окончаний. С помощью специальных приемов массажа можно снижать или повышать нервную возбудимость, можно усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать питание глубоких тканей и даже деятельность внутренних органов. При массаже улучшается проводимость нервов, поврежденные нервы быстрее восстанавливаются. Увеличивается количество ацетилхолина, что приводит к быстрейшему прохождению нервных импульсов через синапсы. При глубоком медленном поглаживании – нервная система успокаивается, при поверхностном и быстром – возбуждается. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка помогают усилить лечебный эффект массажа.

В кровеносной системе при массаже кожные капилляры расширяются, раскрываются резервные капилляры, которые обычно закрыты. При этом рефлекторно улучшается снабжение кровью и внутренних органов, из-за чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканями («кислородная терапия»). В обычном состоянии в 1 кв. мм поперечного сечения мышцы работает около 30 капилляров, а после массажа их количество увеличивается до 1400! (а в сердечной мышце – до 5500). Раскрытие резервных капилляров ведет к перераспределению крови в организме, что не только лучше питает ткани, но и облегчает работу сердца. Кроме того, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Кровь активнее проходит через почки, усиливая мочеотделение (и выведение ненужных веществ). Увеличивается температура тела в этой области на 3 – 5 – 7 градусов, что вызывает усиление окислительно-восстановительных процессов.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоотток происходит очень медленно, где-то 4 – 5 мм в секунду. Но под влиянием массажных движений кожные лимфатические сосуды легко опорожняются и ток лимфы ускоряется. А через это оказывается благотворное влияние и на всю лимфатическую систему.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МАССАЖИСТА

Основными принципами успешной работы массажиста являются: опрятный внешний вид и хорошее самочувствие, контакт с пациентом, внимательность и теплые руки. Всей своей работой массажист добивается снятия физического и психического напряжений у пациента. Человек, заблокированный напряжениями, плохо воспринимает свободное течение энергии, поэтому трудно восстанавливается его здоровье. В начале лечебного курса неплохо проводить специальные расслабляющие процедуры. В реальности взаимодействие массажиста со своими пациентами начинается до того, как он приступает к своим манипуляциям. И здесь немаловажное значение имеет оформление кабинета. Это важнейший элемент, играющий определенную терапевтическую роль. Главный принцип в выборе средств оформления и расстановки мебели – создание уютной, располагающей к расслаблению атмосферы. Правильно подобранная температура (20 – 24 градуса), спокойные ненавязчивые цвета, ровное мягкое освещение, не падающее в глаза. Расслаблению во время процедур способствует специально подобранная релаксирующая музыка (должен быть набор дисков). Следующий важный момент – настрой самого массажиста. Зажатый человек, сосредоточенный на своих личных переживаниях, не сможет создать даже предпосылок к расслаблению другого человека. Эта напряженность будет считываться больным отовсюду: с рук, голоса, взгляда, все тело будет излучать волны напряжения. Сильно заблокированный больной человек, возможно, ничего не заметит, но большой пользы от такой процедуры не получит, чувствительный же пациент не только обратит на это внимание, но и откликнется своим напряжением. Поэтому массажист должен уметь во время работы внутренне перестраиваться со своих проблем на нейтральный мыс-

ленный и эмоциональный фон. Существует много способов внутреннего переключения. Отличает их индивидуальная окраска практикуемого тот или иной метод и культура восприятия мысли человеком, сформированная обществом. В основе же лежит общий принцип материальности мысли. Кто-то назовет такую работу психологическим настроем, для кого-то это обращение к подсознанию, некоторые люди считают это молитвой. Для этого перед началом работы специалисту, которому предстоит много и проникновенно общаться с другими людьми, необходимо уединиться на несколько минут, стать или сесть в удобную позу, ладони можно сложить перед грудью, опустить вдоль корпуса или на колени, закрыть глаза и расслабиться, пройдясь мыслью по основным частям своего тела. Расслабление надо начинать сверху вниз:

- * сначала расслабляются голова и лицо;
- * затем расслабляются шея, плечевой пояс, руки;
- * грудь, живот и все внутренние органы расслаблены;
- * расслабляется спина снизу вверх и обратно;
- * поясница, таз и все органы в тазу расслаблены;
- * расслабляются ноги от бедер до пальцев.

Если какие-то части тела не расслабились, к ним необходимо обратиться еще раз. Особое внимание следует уделить лицу. Напряженное лицо отражает какие-то внутренние неприятности. Поэтому необходимо стремиться к его максимальному расслаблению. Вся эта процедура расслабления займет не больше одной – двух минут, мысль работает быстро. Теперь можно переходить к созданию внутреннего настроения. Лучше, если это будут ваши слова, идущие от самого сердца. Можно написать текст заранее, осмыслив все особенности вашей ра-

боты с пациентами, или каждый раз импровизировать. Здесь, конечно же, надо отразить желание работать эффективно, качественно и оказывать реальную помощь людям, а также необходимо сформулировать установку на то, что ваши проблемы не коснутся пациентов, и вы не возьмете на себя их болезни, патологию и напряжение. Не открывая глаз, мысленно трижды произнесите свой монолог – настрой на работу. Мысль сработает и включит все необходимые механизмы. Надо только не допускать страхов, сомнений, беспокойства и уверенно приступать к работе.

На прием к массажисту приходят разные люди. Многим необходимо просто общение, они несут свои проблемы, страхи и готовы поделиться ими. Для достижения свободной релаксации неплохо, если массажист будет внимательным, доброжелательным слушателем, умеющим увидеть проблему человека и при необходимости подвести его к нужному решению. Здесь специалист выступает в роли отстраненного наблюдателя, психолога, если хотите, не подключающегося к проблеме человека эмоционально, но мягко и ненавязчиво помогающего ему перестроиться с неприятных для него тем. Не стоит с пациентом обсуждать политические и бытовые проблемы, что только усиливает напряжение. Лучше продолжить свободную релаксацию, работая с физическим телом. После массажа обязательно нужно помыть руки, а при возможности сполоснуться в душе.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ МАССАЖА

Наши современные познания о влиянии массажа на организм человека выражаются в следующем: массаж вызывает всасывание воспалительных продуктов и действует на нервную и мышечную ткань как раздражитель. Из этого ясно, что и показания для назначения массажа распадаются на те случаи, в которых необходимо вызвать рассасывание воспалительных остатков в тканях или улучшить деятельность нервной системы и поднять питание мышц.

Первыми показаниями для назначения массажа служат заболевания двигательного аппарата, при которых необходимо применение механической силы как средства рассасывающего, так и поднимающего раздражимость мышц и нервов. Сюда относятся заболевания мышц, их растяжения, надрывы с кровоизлияниями и атрофии от обездвижения, появляющиеся при заболеваниях суставов, сухожилий и сухожильных влагалищ. Многие заболевания кожи и подкожной клетчатки, как-то: рубцы на коже и ее уплотнения – после нарывов и порезов также лечатся массажем. При многочисленных заболеваниях суставов лечение массажем тесно связано с другим механическим лечением; лечебной гимнастикой. Заболевания костей – главным образом их переломы, также в некоторых случаях лечатся массажем, который применяется, смотря по месту перелома, тотчас же, для ускорения рассасывания излившейся крови, или через некоторое время, когда образовалась костная мозоль и появляется необходимость ускорить ее консолидацию и восстановить нарушенную деятельность поврежденных тканей. Не менее важное значение имеет применение массажа в ортопедии при различных рода искривлениях позвоночника, изменениях формы суставов, плоской стопе и т. д.

При лечении внутренних болезней чаще всего массаж применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, именно при

хронических запорах и хронических катарах желудка, сопровождающихся расширением желудка. В этих случаях массаж действует, поднимая деятельность мышц брюшного пресса и возбуждая перистальтику кишок. Способность массажа вызывать рассасывание патологических скоплений и усиливать венозное кровообращение, служит показанием для его применения во многих случаях скопления жидкости в подкожной клетчатке на нижних конечностях, появляющегося как выражение общего заболевания (болезни сердца, легких, почек), так и местного, отеки на конечностях после снятия повязок, при варикозном расширении подкожных вен и пр.

Среди заболеваний нервной системы также много случаев для назначения массажа. Как известно, сотрясение и растяжение нервов действует успокаивающим образом на чувствительные нервы, поэтому все виды невралгии лечатся массажем. Массаж и движения назначаются при разнообразных случаях профессиональных судорог, появляющихся у пианистов, «писцов» и многих других. Практически все случаи параличей лечатся почти исключительно массажем и лечебной гимнастикой. Улучшая питание мышц за счет улучшения кровоснабжения, массаж и гимнастика предохраняют их от неизбежно наступающего перерождения вследствие гиподинамии или однообразных движений. Общий массаж применяется при многих нервных заболеваниях, истерии и неврастении. При болезнях, связанных с проблемами питания тканей: ожирении, малокровии, диабете, подагре - также назначается общий массаж, как средство, влияющее на рассасывание жира, на образование красных кровяных шариков, уменьшающее сахар в моче и улучшающее общий обмен веществ.

Противопоказаниями для назначения массажа служат все заболевания, сопровождающиеся нагноением, септические заболевания, тромбы в венах, воспаление вен, аневризмы, острое воспаление тканей, злокачественные новообразования, гнезда, где скапливаются яды инфекционных заболеваний, которые при массаже могут быть разне-

сены по всему организму, острые заболевания костей, высокие степени расстройств сердечной деятельности и все лихорадочные заболевания с температурой выше 37,5 °С.

А так же массаж и гимнастика противопоказаны в следующих случаях:

при всех острых лихорадочных заболеваниях;

при тяжелых формах гипотрофии (атрофия);

при гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экземы, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и т. д.);

при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей;

при рахите в период разгара и при остром течении болезни с явлениями гиперестезии;

при гнойных и других острых артритах, туберкулезе костей и суставов;

при врожденных пороках сердца, протекающих с выраженным цианозом и расстройством компенсации;

при различных формах геморрагического диатеза, особенно при гемофилии;

при острых нефритах;

при острых гепатитах;

при активных формах туберкулеза;

при пупочных, бедренных, паховых и мошоночных грыжах, с выпадением органов брюшной полости или же при выраженной склонности к ущемлению.

Примечание. Во всех остальных случаях при наличии грыжи гимнастика желательна, но при обязательной предварительной фиксации ее пластырной повязкой.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ГИДРОМАССАЖА

Гидромассаж должен производиться лицом, хорошо знакомым с основами лечебного массажа, с его различными методиками (очаговое, внеочаговое, рефлекторно-сегментарное и другие формы массажного воздействия). Дозировка интенсивности массажной водяной струи осуществляется путем удаления – приближения водяной струи или увеличения – уменьшения угла наклона действия струи по отношению к массируемой части тела.

При дозировке массажного воздействия водяной струи под высоким давлением необходимо помнить, что различные части тела по-разному воспринимают высоту давления водяной струи вследствие того, что рецепторные аппараты, реагирующие на механическое раздражение-давление струи, неравномерно распределены в коже. Так, например, весьма чувствительны к давлению водяной струи область живота и половые органы и сравнительно менее чувствительны наружная поверхность бедра и голени.

Необходимо также дифференцировать высоту давления при массаже наружной и внутренней поверхностей бедра и голени. Ввиду того, что на внутренней поверхности бедра и голени проходят большие сосуды и нервы, высота давления массажной водяной струи должна быть здесь меньше, чем на наружной поверхности бедра. С большой осторожностью необходимо подходить к выбору высоты давления массажной струи у больных с явлениями повышенной возбудимости нервной системы, а также при заболеваниях органов движения, сопровождающихся расстройством крово- и лимфообращения (недостаточность периферического артериального кровообращения, венозная недостаточность, явления лимфостаза).

При сосудистых расстройствах также следует избегать высоких температур воды. Такую же осторожность нужно соблюдать при массировании мышц, тонус которых нарушен (мышечные гипотрофии, вялые и спастические параличи).

При дозировании гидромассажа необходимо также учитывать чувствительность отдельных участков тела к температурному раздражителю, при этом исключительно важное значение имеет выбор температурного раздражителя (холод, тепло), характер его применения – постоянная или переменная температура (контрастное воздействие) и особенно место приложения температурного раздражителя (наличие рефлексогенной территории, зоны). Что касается силы раздражителя, то она, помимо реактивности организма, зависит еще от ряда условий: разницы между температурой водяной струи и кожи больного, быстроты и продолжительности воздействия постоянной или контрастной температуры, повторности раздражения (частоты процедур гидромассажа) и др.

Подводный душ-массаж при помощи водяной струи под высоким давлением показан при последствиях повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата (контрактуры мышц, тугоподвижности суставов, хронические неспецифические полиартриты и т.п.), заболеваниях периферической нервной системы (радикулиты, плекситы, невриты) в подострой и хронической стадиях, при остаточных явлениях после перенесенного полиомиелита, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы (нейроциркулярная дистония, гипертоническая болезнь I стадии), при нарушениях моторной функции толстого кишечника (хронические запоры) и нарушениях жирового обмена. Часто мы придаем так мало значения осязанию. Или вспоминаем о нем, имея в виду кончики пальцев, которыми обычно добываем себе максимум осязательной информации о предметах. Надо помнить

о том, что все тело человека – это осязательный аппарат. Наши руки, ноги, спина и пятки – ощущают жесткие и мягкие, резкие и нежные прикосновения. Все эти прикосновения через поверхность тела воздействуют на весь организм! Поэтому очень важно родителям ласкать малыша, поглаживать и похлопывать его тельце, доставляя радость и уверенность.

Вот несколько практических фактов: если человека легонько взять за кисть руки, то у него замедлится ритм сердца и понизится кровяное давление. У детей и подростков, госпитализированных по поводу расстройства психики, заметно уменьшается возбудимость, и происходят положительные сдвиги в восприятии окружающей действительности, если им ежедневно в течение короткого времени слегка растирать спину. Стоит прописать ребенку курс общего массажа – и у него начинается активное восстановление всех систем организма, повышается иммунитет и ребенок освобождается от многих недугов.

ОТНОШЕНИЕ К МАССАЖИСТУ

Для каждого клиента должны быть правильно подобраны массажные техники и методика их применения, которые должны соответствовать диагнозу. Кроме того, массаж должен быть правильно дозирован. В таком случае во время и после массажа пациент чувствует приятное тепло во всем теле, улучшается самочувствие и повышается общий тонус.

При неправильном проведении массажа может возникнуть общая слабость, чувство разбитости и многие отрицательные общие и местные реакции. И если это может случиться даже у вполне здоровых людей, то еще больше у людей ослабленных болезнью, пожилых или младенцах, у которых ткани и нервная система обладают повышенной чувствительностью.

Выбирая массажиста можно ориентироваться на уровень квалификации массажиста, а также мнение людей, которые к нему обращались. Это достаточно надежный показатель, так как квалификация присваивается специалисту в строгом соответствии с нормативными медицинскими документами, после прохождения соответствующих экзаменов.

Массажист третьей категории – это человек, закончивший курсы или учебное заведение по специальности "массажист", где он научился применять приемы массажа на различных частях тела. Такой специалист может выполнить основной и простейший гигиенический массаж на всем теле или его частях.

Массажист второй категории – это опытный квалифицированный массажист, который в совершенстве овладел техникой приемов массажа. Он способен выполнить массаж по предложенной методике (массаж при переломах, массаж при гипертонии и т. д.). Что особенно важно: он умеет замечать изменения покровов тела и общего состояния пациента в связи с воздействием массажа и реагировать на них, на ходу корректируя свои массажные приемы.

Специалист в области массажа первой категории – плюсом к предыдущим навыкам, способен самостоятельно определенными методами (опросом, осмотром, ощупыванием, по пульсу и т.п.) поставить или подтвердить поставленный пациенту диагноз, составить на основе поставленного диагноза методику лечения и, применяя ее на пациенте, получить положительный результат.

Специалист в области массажа высшей категории (ученый) – это известный специалист в области массажа, имеющий свои разработки, школу, опубликованные книги.

Учитель в области массажа – это крупный специалист, создавший такую систему массажа, которая дала новое направление и распространилась не только по нашей стране, но и за рубежом.

То есть, хороший опытный специалист (какой нам и нужен) должен знать анатомию и физиологию, показания и противопоказания к проведению массажа. Должен знать все о физиологическом действии отдельных приемов, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Помнить, когда используется тот или иной прием и когда можно перейти от одного приема к другому. И не просто знать все это, но и уметь объяснить клиенту, что, зачем и почему он делает с клиентским тельцем: например, в некоторых случаях массаж может оказаться болезненным, и массажист должен объяснить, почему необходима именно такая сила массажа и когда болезненные ощущения уйдут. Расположить к себе пациента, помочь ему расслабиться и настроиться на успех – незаменимое умение массажиста. Уверенность, уравновешенность, тактичность, внимание к своей работе и клиенту, а также теплые, сильные и выносливые руки массажиста – все это делает саму процедуру куда более эффективной и приятной. К массажу нужно обязательно быть подготовленным. Перед массажем неплохо бы принять теплый душ. Если у вас на теле есть ранки или царапины – лучше обработать их йодом. Об относительно серьезных ранах и кровоподтеках лучше заранее предупредить массажиста,

чтобы во время массажа он обходил эти места. Длинные волосы стоит собрать в хвост или уложить их на затылке. Не стоит принимать массаж на полный желудок. И, конечно, нелишне будет зайти перед массажем в туалет.

На массажном же столе нужно принять максимально удобное положение, чтобы тело могло расслабиться. Если этого не удастся добиться – то массаж не даст желаемых результатов. В результате многократных исследований было точно установлено, какими должны быть углы сгибания и отведения рук и ног, чтобы они приняли «среднефизиологическое» положение и максимально расслабились. Для придания им такого положения массажист может отводить руки и ноги в стороны, подкладывая под суставы валики. Во многих салонах и кабинетах имеются одноразовые простыни, чтобы снять с клиентов заботу о таскании с собой пеленок, которыми застилают массажный стол. Но этот вопрос стоит прояснить заранее. Хотя если вы отправляетесь на общий массаж, то стоит подумать о дополнительной простыне: ею массажист прикроет те части тела, которые он в данный момент не массирует, чтобы клиент не подмерзал (а это важно не только для удобства, но и для большей эффективности процедуры). То есть, берем с собой 1 – 2 простыни (1 простыня + большое полотенце).

Чаще всего для массажа используются средства для усиления скольжения. По статистике, 95 % массажистов применяют в работе масла и кремы и только 5 % используют тальк или детскую присыпку (в тех случаях когда при массаже у клиента усиливается потоотделение) или же вообще работают «всухую», одними руками. У каждого массажиста на столике обычно стоит несколько бутылочек и тюбиков с кремами и маслами (среди них – те, которые забыли в кабинете предыдущие клиенты, а также те, которые предпочитает использовать в работе массажист).

Но если у вас есть какие-то предпочтения в плане масел и кремов, а в особенности – если ваша кожа чувствительна и может отреагировать покраснениями или сухостью на незнакомую смазку, то

лучше позаботиться о выборе масла или крема заранее и каждый раз приносить с собой проверенное средство. Тем более если речь идет о детском массаже: для малыша лучше приготовить тюбик крема или масла, которым вы без последствий пользуетесь с рождения. Вообще считается, что при массаже ребенка лучше никаких средств, кроме рук массажиста, не использовать.

Также будьте внимательны: при массаже смазка не просто наносится на кожу, а втирается в нее, и если кожа реагирует раздражением – смените средство, выбрав что-то максимально простое и гипоаллергенное.

Для массажа широко применяется минеральное масло (Джонсон Бэби и т.п.) – это очищенный продукт нефтепереработки, обычно его ароматизируют и добавляют в него витамин Е. Также широко применяется для массажа оливковое масло и другие масла (абрикосовое, кукурузное и т. д.). Они имеют большую плотность и хорошо впитываются. При массаже с оливковым маслом тело хорошо разогревается. Масло имеет очень слабый запах. Для терапевтического массажа в качестве базисных масел используют: миндальное, авокадо, персиковое, масло из виноградных косточек. Масла должны быть нерафинированные и холодной прессации. К ним добавляют несколько капель ароматного эфирного масла, которое втирается в кожу и за счет этого действует активнее, чем при одном только «обонятельном» контакте.

Широко используются в массаже и нежирные кремы и гели, которые почти ничем не отличаются от обычных увлажняющих средств для тела.

Для профилактики и лечения травм в массаже часто применяют особые мази с обезболивающим, противовоспалительным, гиперемизирующим (способствующим усилению кровотока), противоотечным действием, такие как: апизартрон, випросал, капсикам, финалгон, никофлекс и др. Такие средства лучше выбирать вместе с врачом или массажистом (необходимо помнить об аллергии у массажиста и пациента).

ХАРАКТЕРИСТИКА МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Приемы ручного массажа представляют собой модификацию механических движений, которые, однако, значительно отличаются от пассивных движений, применяемых по врачебной гимнастике. Это отличие заключается в следующем: при помощи массажных движений представляется возможным:

а) осуществлять более дифференцированное и дозированное воздействие на отдельные ткани – кожу, слизистые оболочки, мышцы, сосуды, нервы, чего нельзя достигнуть при применении физических упражнений;

б) более энергично воздействовать на гладкую мускулатуру, чем при помощи физических упражнений, которые направлены главным образом на возбуждение поперечнополосатой мускулатуры;

в) оказывать воздействие на различные рефлексогенные территории (воротниковая, подложечная, пояснично-крестцовая и др.), а также на рефлексогенные зоны Захарьина – Геда, Мекензи и др.

Массаж вызывает разнообразные физиологические реакции, в первую очередь со стороны нервной системы и не требует волевого напряжения от больного, его активного участия в данном процессе. В этом отношении массаж – самая экономная форма физиологического воздействия на организм.

Несмотря на то, что при массаже можно, если это необходимо, менять область приложения воздействия, форму и характер выполнения отдельных массажных приемов, их дозировку и, следовательно, оказывать многообразное физиологическое воздействие на ткани, различные системы и органы, применение только массажных движений в ряде случаев недостаточно. Важным и существенным дополнением к массажным движениям являются физические упражнения, ко-

торые следует в зависимости от показаний или включать в массажную процедуру, перемежая их с массажными приемами, или применять до или после массажа.

Повышению эффективности действия массажа, при наличии соответствующих показаний, способствует также комбинирование его с физическими методами лечения (теплелечение, светолечение, электролечение и др.).

Техника массажа складывается из множества отдельных приемов, которые сводятся к следующим четырем основным приемам: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Ряд зарубежных и русских авторов к основным массажным приемам относят также поколачивание. Наиболее физиологично этот массажный прием, как и родственные ему приемы – похлопывание, рубление, валяние, потряхивание и т. п., считать вариантом основного массажного приема – вибрации, от которого он отличается амплитудой и частотой колебательных движений. Поэтому нет никаких оснований относить поколачивание к основным массажным приемам. Такие массажные приемы, как и глажение при поглаживании, пиление или штрихование при растирании, валяние или накатывание при разминании и т. п., можно рассматривать как вспомогательные приемы лечебного массажа, применение которых имеет целью усилить или ослабить физиологическое действие основных массажных приемов.

Кроме того, применение вспомогательных массажных приемов может быть также обусловлено анатомо-топографическими особенностями массируемой поверхности. В массажной практике, как известно, редко употребляется один какой-либо массажный прием. По образному выражению Dollinger (1899), «массажные приемы как отдельные тоны музыки никогда подолгу не звучат в одиночку, а переходят один в другой, сливаясь в аккорд». И действительно, чтобы до-

биться желаемого физиологического эффекта при массажировании больного, весьма часто приходится попеременно применять или основные массажные приемы, например, растирание и поглаживание, разминание и поглаживание и т. п., или основные и вспомогательные приемы, например, обхватывающее не прерывистое поглаживание и гребнеобразный или граблеобразный прием поглаживания, линейное растирание и штрихование и т. д. Все эти массажные приемы могут производиться поочередно одной или обеими руками или отдельно – последовательно. Например, правая рука выполняет растирание, левая – поглаживание. Подобные комплексные массажные приемы называются комбинированными массажными приемами.

Таким образом, в массажной технике нужно различать основные, вспомогательные и комбинированные массажные приемы.

Выбор и рациональное построение всех этих массажных приемов в соответствии с клиническими показаниями достигаются в результате длительного опыта и характеризуют как бы почерк массажиста.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ ПО МАССАЖУ

Практические работы выполняются после ознакомления с теоретическим материалом по таким разделам как: гигиенические правила проведения массажа, разновидности спортивного массажа, проведение общей и частной методики массажа, а так же лечебного и точечного массажа.

ПРИЕМЫ РУЧНОГО КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

Поглаживание

Понятие о приеме

Поглаживание – исторически наиболее давний, а так же наиболее часто употребляемый основной массажный прием, заключающийся в скольжении руки по коже, при этом она не сдвигается во время выполнения этого приема. Ладонь и пальцы массажиста свободно скользят по телу массируемого, не вызывая смещения кожи. С поглаживания обычно начинается массаж, и этим же он и заканчивается. Этот прием также широко используется как своеобразный переход от одного массажного приема к другому.

Например: выполнив растирание какой-либо области, следует произвести поглаживание, а затем переходить к разминанию.

Удельный вес поглаживания – около 10 % от всего времени массажа, и это относится также к массажу отдельных областей тела.

Пример: массаж спины занимает в общем массаже 10 мин (на все приемы). Значит, на поглаживание этой области уйдет около 1 мин.

Виды поглаживания

Следует различать:

1. Плоскостное поглаживание:
 - а) поверхностное
 - б) глубокое.
2. Обхватывающее поглаживание:
 - а) не прерывистое
 - б) прерывистое
3. Поглаживание ладонной поверхностью кисти:
 - а) одной рукой;
 - б) двумя руками (попеременное, одновременное, с отягощением – выжимание, круговое, спиралевидное, зигзагообразное, комбинированное).
4. Поглаживание тыльной поверхностью кисти (всей тыльной поверхностью, тыльной поверхностью средних фаланг);
 - а) одной рукой;
 - б) двумя руками (попеременное, одновременное, с отягощением, спиралевидное, комбинированное).
5. Поглаживание пальцами (одним, несколькими, подушечкой и возвышением большого пальца).

Физиологическое действие поглаживания

Поглаживание прежде всего оказывает влияние на кожу. Кожа очищается от отторгнувшихся роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез; при поглаживании улучшается кожное дыхание и активизируется секреторная функция кожи. Большое влияние поглаживание оказывает на трофику кожи: усиливает ее обменную функцию, повышая кожно-мышечный тонус, сократительную функцию кожных мышц, что делает кожу гладкой, эластичной, упругой. При поглаживании усиливается капиллярное кровообращение за

счет раскрытия резервных капилляров, о чем свидетельствует повышение местной температуры кожи, ее покраснение (гиперемия). Поглаживание также оказывает значительное тонизирующее и тренирующее действие на сосуды: При поглаживании освобождаются пути оттока крови, что способствует уменьшению отека, а также быстрейшему удалению продуктов обмена. В зависимости от методики применения (поверхностное – глубокое поглаживание, плоскостное – обхватывающее поглаживание, не прерывистое – прерывистое поглаживание), а также от дозировки массажных приемов поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на центральную нервную систему, повышать или понижать возбудимость нервных проводников. Применяя поглаживание в области рефлексогенных областей (шейно-затылочная и верхнегрудная, подложечная и др.), а также рецепторных зон (зоны Захарьина – Геда, Мекензи и др.), мы получаем возможность оказывать рефлекторное терапевтическое воздействие на патологически измененную деятельность наружных тканей и внутренних органов. Поглаживание может оказывать обезболивающее и выраженное рассасывающее действие. Применение поглаживания дает возможность активизировать тканевый обмен.

Поглаживание обладает выраженным успокаивающим действием и способствует снижению мышечного тонуса. Отмечается также обезболивающий эффект. Прием целесообразно выполнять при заболеваниях и состояниях, сопровождающихся повышенным мышечным тонусом, болевым синдромом и возбуждением центральной нервной системы.

Поглаживание ускоряет ток лимфы. Это способствует скорейшему уменьшению отека при травмах. А также ускорению восстановительных процессов после соревновательных и тренировочных нагрузок.

Методические указания к выполнению приема

1. Поглаживание производится в медленном темпе. Если выполнять прием в быстром темпе, то вместо успокаивающего эффекта получим, наоборот, возбуждающий, а для получения возбуждающего эффекта существуют другие, более эффективные приемы.

2. Кисть при поглаживании максимально расслаблена.

3. Рабочая поверхность (та часть руки, которой выполняется прием) плотно и равномерно прилегает к телу массируемого.

4. Поглаживание осуществляется строго по направлению тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам. На конечностях поглаживание производится от дистальных отделов к проксимальным. На туловище – по задней поверхности тела по ходу тока лимфы и, соответственно, направление поглаживания следующее: первой условной границей лимфораздела является уровень пояса. От вышележащих отделов и верхних конечностей лимфа оттекает к подмышечным лимфоузлам; от нижележащих отделов и нижних конечностей – к паховым лимфоузлам. Второй условной границей по задней поверхности тела является позвоночник. Лимфа справа от позвоночника и от правой руки, оттекает в сторону правых подмышечных лимфоузлов, а слева от позвоночника и левой руки – оттекает в сторону левых подмышечных лимфатических узлов.

По передней поверхности туловища первой условной границей является также уровень пояса. Лимфа от вышележащих отделов и верхних конечностей оттекает к подмышечным лимфоузлам, а от нижележащих отделов и нижних конечностей – в сторону паховых лимфатических узлов. Второй условной границей является грудина. Справа от грудины и с правой руки лимфа оттекает в сторону правых подмышечных лимфоузлов, а от отделов, расположенных слева от грудины и от левой руки, лимфа оттекает в сторону левых подмышечных лимфатических узлов.

шечных лимфоузлов. При поглаживании конечностей в начале движения давление минимальное, к середине – давление руки увеличивается, а в конце – вновь уменьшается.

Например, при поглаживании голени в нижней трети – небольшое давление, в середине оно возрастает, а в верхней трети, подходя к подколенным лимфоузлам, уменьшается. Область лимфоузлов массировать нельзя. Лимфоузлы выполняют защитную, барьерную функцию в организме. Массаж лимфоузлов может привести к прорыву этого барьера. Так как нельзя однозначно сказать, есть или нет инфекции в них на момент воздействия.

5. При поглаживании ладонной поверхностью кисти в тех случаях, когда необходимо погладить большую площадь тела массируемого, следует максимально отводить большой палец массирующей руки. Пальцы со второго по пятый при этом плотно прижаты друг к другу.

6. Прием выполняется плавно, без рывков и безболезненно. Неприятные ощущения при поглаживании могут появляться, если у массируемого влажные кожные покровы. Также болезненные ощущения возможны, если у массажиста влажные руки, когда он волнуется. Массаж при обильном волосяном покрове тоже может доставить неприятные ощущения. Рекомендуется применять различные смазывающие средства – вещества, которые уменьшают трение, улучшают скольжение рук массажиста. Можно использовать тальк, который обеспечивает хорошее скольжение и легко впитывает влагу. Также массаж можно проводить через хлопчатобумажную простынь. Лучшими свойствами обладают растительные масла – оливковое, репейное, абрикосовое, персиковое и т.д. помимо хорошего скользящего эффекта, они питают кожу.

Основные ошибки при поглаживании

1. Напряженная кисть при выполнении поглаживания приводит к появлению неприятных ощущений у массируемого и быстрому утомлению массажиста.

2. Неплотное прилегание массирующей руки к коже снижает эффективность приема.

3. Излишне быстрый темп оказывает вместо успокаивающего возбуждающий эффект.

Растирание

Понятие о приеме

Растиранием называется массажный прием, при выполнении которого массируемые ткани сдвигаются, смещаются, растягиваются в различных направлениях.

В отличие от поглаживания при растирании рука массажиста не скользит по коже, а смещает ее. При этом массируются подлежащие ткани (ткани, которые находятся под кожей, подлежат ей).

Удельный вес растирания в среднем 30 – 40 % от общего времени массажа. Растирание по сравнению с поглаживанием является технически более сложным, трудоемким приемом.

Классификация разновидностей растирания

1. Круговое растирание подушечками пальцев:

- одной рукой;
- двумя руками;
- с отягощением.

2. Круговое растирание основанием ладони:

- одной рукой;
- двумя руками;
- с отягощением.

3. Круговое растирание тыльной поверхностью средних фаланг:

- одной рукой;
- двумя руками;
- с отягощением.

4. Круговое растирание предплечьем:

- одной рукой;
- двумя руками;
- с отягощением.

5. Прямолинейное растирание подушечками пальцев:

- одной рукой;
- двумя руками;
- с отягощением.

6. Пилообразное растирание:

- локтевым краем кисти (ребром ладони);
- ладонной поверхностью кисти;
- предплечьем.

7. Растирание отдельными пальцами:

- штопорообразное;
- щипцеобразное;
- круговое растирание подушечками больших пальцев.

Физиологическое действие растирания

Растирание обладает выраженным успокаивающим и расслабляющим действием. При растирании болезненных зон и точек акупунктуры отмечается обезболивающий эффект.

Прием вызывает резкое усиление кровообращения в коже и подлежащих тканях. Это, в свою очередь, приводит к ускорению процессов восстановления после соревновательных и тренировочных нагрузок и повышению температуры кожи. Температура может повыситься на 5 – 7 градусов. У массируемого возникает ощущение тепла.

Растирание является основным приемом при массаже как здоровых, так и больных суставов. В том случае, когда особое внимание нужно уделить суставам, удельный вес растирания увеличивается до 80 % и более.

Методические указания к выполнению растирания

1. Прием выполняется в медленном или среднем темпе. Исключением является пилообразное растирание, выполняемое в быстром темпе.

2. При растирании нельзя скользить по коже, а нужно смещать ее.

3. По возможности рука массажиста при растирании должна иметь опору. Так, при круговом растирании подушечками пальцев опорой является основание ладони, а при круговом растирании тыльной поверхностью средних фаланг – большой палец.

4. Наиболее эффективным и универсальным приемом является круговое растирание подушечками пальцев. При этом приеме проводится не только массаж, но и тщательная одновременная диагностика состояния массируемых тканей, так как подушечки пальцев обладают лучшей тактильной чувствительностью.

5. Круговое растирание подушечками пальцев осуществляется за счет сгибания, бокового смещения и разгибания во всех мелких суставах кисти и пальцев. При сгибании пальцев давление на массируемые ткани увеличивается, а при разгибание – уменьшается.

6. Круговое смещение кожи над подлежащими тканями должно осуществляться по максимальной окружности (амплитуде).

7. Правая рука производит круговое смещение кожи по часовой стрелке, а левая – против часовой стрелки. При круговом растирании

двумя руками руки работают попеременно – одна рука заканчивает движение, а другая – в этот момент начинает его.

8. Если выполняется та или иная разновидность кругового растирания с отягощением, то в этом случае необходимо ориентироваться по нижней руке (если нижняя рука – правая – круговое смещение по часовой стрелке, левая – против).

9. При массаже пациентов с нежной, легко травмируемой кожей, а также пожилых людей и детей, можно растирать в более щадящем режиме с небольшим проскальзыванием.

10. В начале освоения приема растирания следует прикладывать минимальное усилие (давление), при котором можно максимально сместить кожу массируемого. В дальнейшем усилие зависит от конституциональных особенностей кожи и подлежащих тканей, клинической картины заболевания, целей массажа и т.д.

Основные ошибки при растирании

1. Излишне быстрый темп растирания оказывает вместо необходимого расслабляющего и успокаивающего эффекта противоположный – возбуждающий.

2. Постоянное давление и напряженная кисть приводит к быстрому утомлению массажиста и неприятно для массируемого.

3. Выполнение приема без опоры вызывает утомление рук массажиста.

4. Грубое, рывковое выполнение растирания неприятно для массируемого. Возможно появление болевых ощущений.

5. Проскальзывание при растирании снижает эффективность приема.

Разминание

Понятие о приеме

Разминанием называется массажный прием, состоящий в непрерывном захватывании, приподнимании, смещении и раздавливании мышцы.

Разминание относится к главным приемам спортивного массажа. Удельный вес этого приема составляет, в среднем, около 50 % от всего времени массажа. По тому, как массажист выполняет разминание, можно сразу определить уровень его профессиональной подготовки, квалификацию. Разминание является наиболее технически сложным и трудоемким массажным приемом.

Классификация разновидностей разминания

1. Разминание одной рукой (простое, ординарное).
2. Разминание двумя руками:
 - а) разминание с отягощением
 - б) длинное разминание;
 - в) поперечное разнонаправленное разминание
 - г) поперечное однонаправленное разминание попеременное;
 - д) поперечное однонаправленное разминание одновременное.
3. Разминание пальцами:
 - а) подушечками всех пальцев;
 - б) подушечкой и возвышением большого пальца;
 - в) разнонаправленное разминание подушечками первых трех пальцев;
 - г) разнонаправленное разминание подушечками всех пальцев.

Физиологическое действие разминания

1. Влияние разминания на ЦНС зависит от характера выполнения приема. Если разминание осуществляется в медленном темпе, с большим давлением и в течение длительного времени, то оно оказывает успокаивающее и расслабляющее воздействие.

2. При выполнении приема в быстром темпе, поверхностно (без сильного давления, легко) в течение короткого промежутка времени будет преобладать возбуждающий и повышающий мышечный тонус эффект.

Разминание способствует резкому усилению кровообращения непосредственно в мышцах. Этот эффект широко используется при травмах и заболеваниях мышечной системы, а также для ускорения восстановления работоспособности спортсменов. Иногда разминание называют пассивной гимнастикой для мышечной системы.

С помощью разминания можно предупредить развитие мышечной атрофии в тех случаях, когда больной вынужден длительно находиться на постельном режиме или же спортсмен в результате травм – не тренироваться. Если мышечная атрофия уже развилась, разминание способствует ее ликвидации.

Методические указания к выполнению приема

Так как разминание является наиболее технически сложным приемом, то с целью облегчения его усвоения мы сочли возможным чисто условно разделить весь процесс разминания на три отдельные фазы.

1. Наложение руки

1. Ладонь и пальцы массажиста плотно и равномерно прилегают к телу массируемого.

2. Большой палец максимально отводится от остальных. Пальцы со второго по пятый сомкнуты вместе. Это позволяет в дальнейшем захватывать большую часть мышцы.

3. Рука накладывается поперек хода мышечных волокон.

II. Захват, приподнимание и смещение мышцы

1. Захват мышцы и приподнимание ее осуществляется только за счет сгибания пальцев в пястно-фаланговых суставах, т.е. пальцы при захвате – прямые. Давление равномерно распределяется по всей ладонной поверхности пальцев. Любой участок кисти и пальцев давит при захвате с одинаковой силой. В момент захвата мышца приподнимается и приподнимает кисть массажиста. Ладонь не должна отрываться от мышцы.

2. Приподнятую мышцу необходимо максимально сместить в сторону большого пальца руки массажиста. В этот момент нельзя скользить по коже.

III. Раздавливание, разминание мышцы

Эта фаза является главной, основной фазой, тогда как первая и вторая фазы – лишь подготовка к третьей.

1. Раздавливание мышцы осуществляется преимущественно ладонью.

2. Для увеличения эффекта прием, массажист в третьей фазе может использовать вес своего тела.

3. С момента начала раздавливания пальцы расслабляются, и рука перемещается вдоль мышцы. Рука может продвигаться в проксимальном или дистальном направлениях, но в основном стараться даже прием разминание выполнять в направлении тока лимфы.

Общим правилом для всех трех фаз является плавное, без рывков и безболезненное исполнение приема. Одна фаза переходит в другую незаметно.

➤ При поперечном однонаправленном одновременном разминании двумя руками руки массажиста располагаются следующим образом:

а) локти направлены в стороны, отведены от туловища, что обеспечивает плотное и равномерное прилегание ладоней к мышце;

б) большие и указательные пальцы рук соприкасаются. Мышца захватывается, приподнимается и смещается в сторону больших пальцев, к себе, а затем раздавливается о кость в противоположном направлении, т.е. от себя.

➤ При поперечном однонаправленном попеременном разминании сохраняется такое же исходное положение рук, но разминание выполняется попеременно то правой, то левой рукой. Направление раздавливания мышцы – от себя.

➤ При поперечном разнонаправленном одновременном разминании двумя руками после захвата и приподнимания мышцы необходимо сместить ее одной рукой к себе, а другой – от себя. После этого следует раздавливание мышцы. Та рука, которая сместила мышцу к себе, раздавливает ее от себя, а рука сместившая мышцу от себя. Раздавливает к себе. Этот цикл постоянно повторяется.

➤ При длинном разминании двумя руками руки накладываются на мышцы – антагонисты (сгибатели и разгибатели). Одна рука впереди другой на несколько сантиметров. Разминание производится двумя руками попеременно. Смещение мышц осуществляется в сторону больших пальцев, а раздавливание от них.

➤ При разминании с отягощением одна рука выполняет разминание, а другая – накладывается сверху на тыльную поверхность кисти и в третью фазу отягощает, усиливая прием.

Основные ошибки при выполнении приема

1. Грубое рывковое разминание неприятно для массируемого и вызывает болевые ощущения.

2. Излишне напряженная в третьей фазе кисть приводит к быстрому утомлению, неприятным ощущениям в руках массажиста, а массаж становится болезненным для массируемого.

3. Недостаточное отведение большого пальца от остальных – не дает возможность в дальнейшем выполнить полноценный захват мышцы. Массажист как бы щиплет мышцы, захватывая в основном только кожу.

4. При сгибании пальцев в межфаланговых суставах возрастает давление подушечками пальцев на мышцу. В результате этой ошибки прием становится неприятным, болезненным для массируемого.

5. При недостаточном смещении приподнятой мышцы снижается эффективность разминания.

Ударные приемы

Понятие о приеме

Ударные приемы заключаются в нанесении ударов различными частями кисти и пальцев по массируемой поверхности с максимальной частотой.

Ударные приемы по времени занимают секунды, т.е. это – кратковременный прием.

Классификация ударных приемов

1. Поколачивание:

- кулаком
- подушечками пальцев.

2. Похлопывание:

- ладонью, слоенной в форме «ковша»;
- ладонью, слоенной в форме «коробочки».

3. Рубление:

- ребром ладони (локтевым краем кисти);
- четвертым – пятым пальцами.

Физиологическое действие приемов

Ударные приемы обладают резко выраженным возбуждающим влиянием на ЦНС и способствуют повышению мышечного тонуса. Отмечается стимулирующий эффект деятельности внутренних органов.

В спортивной практике ударные приемы применяются при проведении возбуждающего предварительного сеанса массажа перед соревнованием или тренировкой. Нельзя использовать ударные приемы во время восстановительного массажа после соревновательных и тренировочных нагрузок, так как возбуждающий эффект будет замедлять процессы восстановления работоспособности спортсменов. Наибольшее применение ударные приемы получили в лечебном массаже.

Методические указания к выполнению приема

1. Удары наносятся по массируемой поверхности с максимальной частотой (т.е. количеством ударов в единицу времени).
2. Прием выполняется в основном за счет движения в лучезапястном суставе. Для того чтобы исключить из движения плечевые суставы, рекомендуется прижимать локти к туловищу.
3. Расстояние между руками в среднем – от 2 до 6 см.
4. Удары наносятся попеременно (поочередно) двумя руками.
5. Не рекомендуется в спортивном массаже производить удары на позвоночнике, суставах, шее, области проекций внутренних органов и по внутренней поверхности бедер.
6. При похлопывании кистью, сложенной в форме «ковша», ударной поверхностью является основание ладони и подушечки пальцев, при этом большой палец прижат к лучевому краю второго пальца, а все пальцы слегка согнуты в межфаланговых и пястно-фаланговых суставах. При похлопывании кистью, сложенной в форме «коробочки», ударной поверхностью является основание ладони и тыльная поверхность дистальных фаланг. Пальцы слегка согнуты, а большой палец прижат к указательному пальцу. И в том, и в другом случае имеется воздушная подушка, которая смягчает удар. Можно по звуку определить – правильно или нет производится удар. Если слышен глухой звук (есть воздушная подушка) – правильно, если звонкий звук (нет воздушной подушки) – неправильно.

Основные ошибки при выполнении приема

1. Неравномерный темп нанесения ударов.
2. Напряженная кисть и осуществление приема за счет движения в плечевом суставе приводят к резкому возрастанию силы удара. Прием становится болезненным.

Вибрационные приемы

Понятие о приеме

Вибрационные приемы заключаются в передаче колебаний различной частоты и амплитуды на массируемую поверхность.

Вибрационные приемы по времени занимают секунды т.е. это – кратковременный прием.

Классификация разновидностей вибрационных приемов

1. Потряхивание:

- всей ладонью;
- пальцами.

2. Встряхивание.

3. Валяние.

4. Вибрация:

- ладонью;
- кулаком;
- пальцами.

Физиологическое действие вибрационных приемов на организм

1. Потряхивание обладает расслабляющим действием и усиливает лимфоотток от массируемых тканей также с помощью этого приема можно провести диагностику состояния массируемых мышц. Чем лучше функциональное состояние мышцы, тем она быстрее расслаб-

ляется под действием этого приема. И, соответственно, чем медленнее идет расслабление мышцы при потряхивании, тем хуже функциональное состояние. Исходя из этого, можно предположить, сколько времени придется затратить для приведения мышечной системы в надлежащее состояние.

2. Валяние увеличивает лимфоотток и венозный отток, а также приток артериальной крови, способствует мышечному расслаблению. Усиление кровообращения при одновременном расслаблении мышц создает благоприятные условия для быстрого восстановления работоспособности. Валяние – это один из наиболее эффективных приемов, когда за короткий период отдыха, надо быстро и по возможности максимально полно восстановить работоспособность (например, перед следующим раундом в боксе).

3. Встряхивание способствует мышечной релаксации.

4. Вибрация обладает расслабляющим действием на мышечную систему, выраженным и обезболивающим эффектом, стимулирует функции внутренних органов.

Методические указания

1. При выполнении всех вибрационных приемов используется следующее правило – частота движения должна быть по возможности максимальной, а амплитуда – минимальной.

2. Потряхивание по своему эффекту напоминает прием поглаживания и поэтому в сеансе массажа может его заменять. Потряхивание производится в начале массажа, в конце и между другими массажными приемами как своеобразный переход от одного приема к другому. При потряхивании кисть с максимально отведенным большим пальцем накладывается поперек хода мышечных волокон. Потряхивание совершается из стороны в сторону с максимальной частотой.

3. Встряхивание производится на конечностях с учетом анатомии. На руках движение производится из стороны в сторону, а на ногах – вверх-вниз. Если выполнять прием в других плоскостях, можно вызвать травму суставов.

4. Валяние по технике выполнения занимает промежуточное положение между такими приемами, как растирание, разминание и потряхивание. Как бы в одном приеме заключены целых три. Валяние применяют на мышцах-антагонистах (сгибателях и разгибателях). Массируемые ткани сдавливаются между ладонями и перетираются в максимальном темпе.

5. Вибрация является одним из наиболее сложных и трудоемких приемов. Практически вибрация – это дрожание руки массажиста, передаваемое на ткани массируемого, а для возникновения дрожания (вибрации) руки необходимы значительные энергозатраты, сильное мышечное напряжение. При злоупотреблении этим приемом у массажиста легко возникают профессиональные заболевания рук. Поэтому при большом объеме работы, требующей применения вибрации, массажисту лучше использовать аппараты для вибромассажа.

Ошибки при выполнении приема

1. Недостаточная частота дрожания руки уменьшает эффективность приема.

2. Излишняя амплитуда снижает эффект.

3. Неправильное положение рук делает невозможным выполнение полноценного приема.

4. Осуществление встряхивания в не рекомендуемых плоскостях может привести к травме суставов.

СХЕМА СЕАНСА ОБЩЕГО МАССАЖА

Общим называется массаж при котором массируется все тело.

А) Спина 4 – 10 мин.

Массажист находится слева от массируемого. Выполняются все элементы массажа, попеременно.

Б) Задняя поверхность шеи и трапециевидные мышцы. Руки под лоб – 2 – 3 мин.

- все элементы массажа.

В) Дельтовидные мышцы – по 1, 5 мин.

Г) Поясница, крестец, ягодицы – 4 – 6 мин. – руки под лоб – все элементы (приемы) массажа.

Д) Задняя поверхность ноги.

Массажист – слева от массируемого при массаже левой ноги и справа при массаже правой ноги. Направление по току лимфы.

- бедро – 4 мин – все приемы массажа.

- голень – 3 мин – все приемы массажа.

- пяточное сухожилие и подошва – 2 – 3 мин. При массаже используется подушечка и возвышение большого пальца.

Е) Передняя поверхность ноги – массажист находится слева от массируемого при массаже правой ноги и наоборот. Направление в сторону паховых лимфоузлов.

Ж) Пальцы, стопа, голеностопный сустав, голень, коленный сустав – 3 – 4 мин. В основном растирание –пилообразное.

З) Бедро – 3 мин. Все элементы массажа.

И) Грудь – 2 – 3 мин – массажист стоит слева от массируемого. Положение – если на спине, руки вдоль туловища, слегка согнуты в локтях – все элементы массажа.

К) Плечевой сустав и плечо – 3 мин – все элементы массажа.

Л) Локтевой сустав и предплечье – 2 мин – все элементы массажа.

М) Лучезапястный сустав, кисть, пальцы – 2 мин. В основном поглаживание и растирание.

Н) Живот – 2 – 3 мин. В основном поглаживание и растирание.

СХЕМА СЕАНСА МЕСТНОГО МАССАЖА

Местным называется массаж при котором массируется какая-либо часть тела, в зависимости от характера нагрузок, 10 – 30 мин.

Массаж нужно проводить в максимально комфортных условиях.

Массаж головы

Массаж головы делится на массаж волосистой части головы и массаж лица.

Массаж волосистой части головы

Массаж кожи волосистой части головы следует производить в направлении роста волос и хода выводных протоков сальных желез кожи, располагая пальцы возможно ближе к корням волос. При наличии длинных волос (например, у женщин) массаж в зависимости от показаний производится:

а) с обнажением поверхности кожи головы путем разделения волос на проборы;

б) без обнажения кожи головы – массаж поверх волос.

Массаж волосистой части головы с обнажением кожи применяется, например, при себорее. Для обнажения кожи гребнем делают пробор в сагиттальном направлении от середины волосистой границы лба к затылку.

Затем, расположив ладонные поверхности четырех пальцев (II – V пальцы) в области пробора так, чтобы концы пальцев касались друг друга, производят вдоль всего пробора в направлении спереди назад легкое плоскостное поглаживание 3 – 4 раза с целью возбудить нервные окончания кожи. После этого применяется глубокое поглаживание также 3 – 4 раза, чтобы очистить железистые протоки от излишнего кожного секрета, усилить артериализацию кожи у корня волос и, следовательно, улучшить обмен веществ в тканях волосистой части головы. После поглаживания производят полукружное или зигзагообразное растирание кожи головы ладонной поверхностью кон-

цевых фаланг II – III пальцев правой руки, при этом пальцы левой руки, отступя на 2 – 3 см от пробора, придерживают кожу головы.

Растирание применяется с целью еще большего возбуждения нервных окончаний в коже головы, размельчения отложения солевых желез, а также еще более энергичной, чем при поглаживании, очистки кожи от роговых чешуек (перхоти).

Разминание применяется в виде сдвигания кожи. При выполнении этого приема большие пальцы обеих рук, слегка надавливая на кожу, смещают ее в направлении от себя к себе. Таким образом, постепенно охватывается вся поверхность головы. С целью усиления подвижности кожи, улучшения местного кровообращения в тканях волосистой части головы сдвигание кожи комбинируют с ее растяжением.

Прерывистая вибрация в области волосистой части головы применяется в форме пунктирования, которое выполняется двумя пальцами (указательным и средним) или четырьмя последними пальцами короткими и быстрыми ударами, поочередно.

Помассировав таким образом кожу в области пробора, делают второй пробор параллельно первому, отступя от него на 2 см вправо или влево, повторяя те же массажные приемы. По такой же методике производят массаж в направлении поперечного диаметра головы.

При массаже кожи волосистой части головы по верху волос массажные движения производят также в направлении продольного и поперечного диаметра головы.

Применяются те же массажные приемы: плоскостное, поверхностное и глубокое поглаживание, разминание (сдвигание и растяжение) и прерывистая вибрация (пунктирование).

Поглаживание производят концами расставленных полусогнутых пальцев (граблеобразный прием) сначала в продольном направлении ото лба к затылку, а затем в поперечном – от виска ко лбу и затылку. Глубокое поглаживание не должно быть очень энергичным, чтобы не повредить корни волос.

Растирание в области кожи головы производится в виде полукружных или спиралевидных движений также в направлении ее продольного и поперечного диаметра. Соответственно тому, в каком направлении производятся массажные движения, меняется положение рук.

При разминании, которое, как было указано выше, применяется в форме сдвигания и растяжения, кожу головы смещают в различных направлениях. При смещении кожи спереди назад ладони располагаются таким образом, что одна устанавливается на затылочной, другая – на лобной области головы; при смещении кожи в стороны (вправо – влево) по направлению к ушам ладони рук охватывают голову с обеих сторон под ушными раковинами.

А. И. Картамышев и В. А. Арнольд (1955) рекомендуют перед массажем волосистой части головы произвести легкое круговое разминание лобной, височной и затылочной мышц с целью улучшения венозного кровообращения, а также лимфооттока, а после массажа волосистой части головы производить массаж шеи.

Массаж шеи

Массаж шеи охватывает:

- 1) массаж мягких тканей шеи,
- 2) массаж гортани,
- 3) массаж гортанных нервов.

1. Массаж мягких тканей шеи.

При массаже шеи больной должен быть обнажен до половины груди. Положение больного полусидячее, со слегка откинутой кзади головой, опирающейся на подголовник с целью наилучшего расслабления шейных мышц.

Массажист располагается впереди больного или сбоку. Массаж начинается с боковых поверхностей шеи.

Как показывают наши наблюдения, при такой методике массажа, особенно при применении энергичных движений, у некоторых больных возникает головокружение, потемнение в глазах вследствие сильного оттока крови от головы, внезапная общая слабость. Этих неприятных ощущений мы ни в одном случае не наблюдали у больных при раздельном массаже боковых поверхностей шеи.

Техника массажа

Наложив ладонь руки на боковую поверхность шеи так, чтобы большой палец прилегал к углу нижней челюсти, а остальные пальцы приходились позади уха, другой придерживая шею с противоположной стороны, массажист производит поверхностное поглаживание сверху вниз по ходу лимфатических сосудов, вдоль внутреннего края грудино-ключично-сосковой мышцы, по степенно приближаясь к средней линии. Дойдя до верхнего края щитовидного хряща, ладонь постепенно переходит в положение пронации и далее движется до яремной вырезки грудины. Отсюда ладонь поворачивается под прямым углом и продвигается параллельно ключице до края трапецевидной мышцы. Промассировав одну сторону шеи, переходят к другой, соответственно меняя положение рук.

При ослаблении подкожной мышцы шеи (*m. platysma*), появлении морщинистости массажные движения производят в направлении снизу вверх, начиная от грудино-ключичных суставов и далее по ходу грудино-ключично-сосковой мышцы к углам нижней челюсти до центра подбородка, и отсюда по краям нижней челюсти до мочек ушей. После общего поглаживания производят нежный избирательный массаж грудино-ключично-сосковой мышцы, применяя щипцеобразный прием поглаживания, которое производится по направлению волокон мышцы от места ее прикрепления к сосцевидному отростку и до грудино-ключичного сочленения. После поглаживания проводятся растирание и разминание и снова поглаживание. Поколачивание – рубление на этом участке противопоказано во избежание появления у больного головокружения и других отрицательных реакций.

Далее переходят к массажу передней области шеи. Став сбоку от больного, массажист кладет ладонь своей руки под край нижней челюсти; левая рука поддерживает голову. Обхватывающее поглаживание производится вертикально сверху вниз по направлению к груди.

2. Массаж гортани.

При массаже гортани применяются поглаживание (большим пальцем), не прерывистая вибрация и прерывистая вибрация в форме сотрясения. Этот массажный прием производится так: захватив осторожно гортань большим пальцем с одной стороны и указательным или указательным и средним пальцами – с другой, производят ритмические колебательные движения, смещая гортань справа налево и сверху вниз и затем слева направо и снизу вверх.

3. Массаж гортанных нервов.

При массаже гортанных нервов применяют чаще всего не прерывистую вибрацию, которую лучше производить с помощью электровибратора.

Верхний гортанный нерв (п. laryngeus superior), являющийся главным образом чувствительным нервом гортани при ручном способе массажа, массируют следующим образом: концами большого и указательного пальцев захватывают мягкие части у заднего конца края щитовидного хряща и ладонной стороной пальцев осторожно производят ритмические, следующие одно за другим вибрирующие движения.

Нижний гортанный нерв, двигательный нерв гортани, массируют на участке между дыхательным горлом и внутренним краем грудиноключично-сосковой мышцы. Массаж гортанных нервов производится только по специальным показаниям.

Массаж груди

Исходное положение больного – сидя, лежа на спине или на боку, в зависимости от показаний.

Подготовительный массаж состоит из поверхностного плоскостного, а затем обхватывающего поглаживания груди ладонями

обеих рук. Массажные движения производят широкими штрихами, охватывая грудную клетку в направлении снизу вверх и наружу к подмышечным впадинам.

При массировании следует избегать сильного растягивания кожи, особенно у женщин, так как такое растяжение способствует ослаблению упругости молочных желез.

Избирательному массажу подвергаются большие грудные, передние зубчатые, наружные межреберные мышцы и диафрагма. Массаж органов грудной клетки – сердца и легких

Массаж больших грудных мышц

Учитывая веерообразное направление мышечных волокон, массаж ведется от ключицы к плечевой кости. При выполнении обхватывающего поглаживания ладони плотно прилегают к мышце, отходя только от поверхности грудной клетки при приближении к соску. Массажные движения должны быть направлены от ключицы и грудины к подмышечной впадине и плечевому суставу. Кроме поглаживания производят круговое растирание концами пальцев или ладонями, а также разминание. При разминании грудную мышцу захватывают большим пальцем в поперечном направлении по отношению к ходу ее волокон. Рубление в области грудной мышцы, особенно слева, производят при наличии специальных показаний (см. ниже).

Массаж передней зубчатой мышцы лучше всего проводить в положении больного сначала на одном, затем на другом боку, при этом свободную руку больного закладывают за спину, чтобы облегчить доступ к данной мышце. Применяются поглаживания и растирания в области отдельных межреберных пространств на участке от II до IX ребра косо по направлению к нижнему углу лопатки и позвоночника. В таком же направлении производят массажные движения в форме кругового растирания и продольного разминания попеременно с поглаживанием.

Массаж наружных межреберных мышц производится в направлении от грудины по ходу межреберных промежутков к позвоночнику. При поглаживании межреберных мышц вводят большой или средний палец в соответствующие межреберные пространства и затем скользят концами пальцев обеих рук по межреберью. При растирании производят небольшие круговые движения, сдвигая кожу. Прерывистая вибрация производится только по показаниям.

Массаж диафрагмы. На диафрагму, представляющую собой тонкую мышцу, расположенную между грудной и брюшной полостью, можно воздействовать только косвенно. Из массажных приемов применяется стабильная не прерывистая вибрация. При выполнении этого приема необходимо иметь в виду возможность раздражения лежащей под пальцами печени, чего нужно избегать.

Заключительный массаж, который рекомендуется проводить в положении больного лежа на спине, сводится к плоскостному и обхватывающему поглаживанию, который производится, как при вступительном массаже, широкими штрихами в направлении снизу вверх (см. выше), после чего рекомендуется произвести 4 – 5 сотрясений грудной клетки и прерывистых ее сжатий, начиная от IV ребра книзу. Сжатие грудной клетки производится во время фазы выдоха и прекращается во время фазы вдоха. Сжатия в количестве 5 – 10 должны производиться ритмично и безболезненно.

Массаж межреберных нервов

Межреберные нервы (nn. intercostales), представляя собой передние ветви нервов, выходящие из грудного отдела спинного мозга, проходят в бороздке ребра между внутренними и наружными реберными мышцами.

Массаж межреберных нервов выполняется одной рукой – большим или указательным пальцем или указательным и средним пальцами, расставленными вилообразно. Из массажных приемов применяют поглаживание, растирание и не прерывистую вибрацию.

Наиболее частое расположение болевых точек межреберных нервов следующее:

а) у позвоночника, снаружи от остистых отростков в местах выхода нервов;

б) по подмышечной линии – в местах выхода на поверхность прободающих боковых ветвей (*rami perforantes lateralia*);

в) спереди по линии соединения грудины с реберными хрящами – точки, соответствующие месту выхода на поверхность прободающих передних ветвей (*rami perforantes anterior*).

Массаж межреберных нервов применяется при наличии соответствующих показаний.

Массаж молочных желез

При массаже молочных желез, который производится у женщин при наличии соответствующих показаний, применяется поглаживание и растирание и прерывистая вибрация в форме пунктирования, которые должны проводиться очень нежно. Выбор отдельных приемов, а также направление массажных линий зависят от поставленных задач: при явлениях сосудистого застоя, вялой, растянутой молочной железе массажные движения должны осуществляться в направлении от соска к основанию железы. При недостаточности секреторной деятельности молочной железы, застое в ней молока в период лактации массажные движения ведутся от основания молочной железы к соску.

Методические указания

1. При массаже кожных покровов груди не следует касаться молочных желез, которые массируются при наличии специальных показаний (отвисание молочных желез и др.).

2. Во время массажа молочных желез нужно избегать прикасаться к соску, за исключением специальных показаний (массаж соска по поводу его западания, маточных кровотечений и т. д.).

3. При массаже передней поверхности грудной клетки следует избегать энергичных массажных движений (глубокое поглаживание, растирание) в области мест прикрепления ребер к груди, во избежание появления у больного неприятных ощущений, так как эти места очень чувствительны.

4. При массаже грудной клетки обязательно должны массироваться и мягкие ткани спины (грудной отдел). Массаж грудной клетки дополняется специальными физическими упражнениями, которые направлены в первую очередь на овладение техникой правильного дыхания, после чего проводятся физические упражнения, имеющие целью укрепить и развить суставно-связочный аппарат, участвующий в дыхательном процессе (расширение грудной клетки), укрепить и развить дыхательную мускулатуру, особенно опорных мышц для дыхания (мышцы спины и живота), укрепить и развить легочную ткань (бронхиолярные мышцы). Выполнение физических упражнений должно согласовываться с фазой вдоха и выдоха, при этом продолжительность каждой из них может быть различна в зависимости от характера дыхательных расстройств. Удлинение фазы вдоха показано при бронхите, пневмонии, плеврите, узкой грудной клетке и т. д. Удлинение фазы выдоха рекомендуется при эмфиземе, бронхиальной астме. Дыхательные упражнения, при которых вдох равен выдоху, применяются при тугоподвижности интервертебральных, костовертебральных мышц и суставов (спондилез), уплощении грудной клетки, нарушении обмена веществ.

Массаж спины

Исходное положение больного – лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах и располагаются вдоль туловища. Под лобную часть головы подкладывают не большой мягкий валик. Соответствующих размеров мягкие валики подкладывают под грудь и живот.

При массажировании в первую очередь применяется поверхностное, а затем плоскостное глубокое и обхватывающее поглаживание ладонями обеих рук, возможно шире обхватывая спину. Направление массажных движений – от крестца и гребня подвздошных костей параллельно остистым отросткам позвоночника вверх до надключичных ямок, после чего ладони возвращаются в исходное положение и поглаживающие движения, несколько отступя от позвоночника, продолжают до подкрыльцовых впадин. Массаж в области крестца начинают с обвода крестца, применяя попеременно растирание и поглаживание. Затем массируют латеральные края крестца и в области *crista sacralis*, используя те же массажные приемы. Заканчивается массаж крестца глубоким поглаживанием, которое начинают снизу от крестца и доводят до *trigonum lumbale*.

При массажировании спины из вспомогательных приемов поглаживания применяют гребнеобразное поглаживание или глажение. Следующее за поглаживанием полукружное растирание выполняется на каждой стороне спины отягощенной кистью; при наличии большого отложения жира показаны гребнеобразный прием растирания или пиление локтевым краем ладоней или локтевым концом предплечья. При выполнении растирания сила давления должна быть значительно ослаблена на участке от С4 до D2. Разминание также выполняется обеими руками на каждой стороне спины как продольно, так и поперечно, при этом массажные движения могут производиться в восходящем и нисходящем направлении. Из приемов прерывистой вибрации применяется рубление или поколачивание, ослабляя силу массажных движений в межлопаточной области. В заключение производят снова обхватывающее поглаживание всей поверхности спины.

При наличии показаний отдельно массируют длинные мышцы, широчайшую и трапецевидную мышцы спины.

При массажировании длинных мышц – разгибателей спины, которые располагаются от крестца до затылка, применяется глубокое линейное поглаживание ладонной поверхностью больших пальцев обе-

их рук в направлении снизу вверх и сверху вниз. Как было уже указано, в области затылка массажные движения не должны быть энергичными, чтобы не вызвать отрицательных реакций у больного. Массажные движения при растирании, как и при последующем продольном и поперечном разминании, производятся также в восходящем и нисходящем направлении. Заканчивается массаж длинных мышц спины линейным поглаживанием.

При массировании широчайшей мышцы, занимающей нижнюю область спины и боковые отделы грудной клетки, применяются различные виды поглаживания (см. выше) обеими руками в направлении к подкрыльцовым впадинам и малому бугру плечевых костей. В области подкрыльцовой впадины концы большого пальца и четырех остальных пальцев захватывают наружный край широчайшей мышцы и отжимают его. Из других массажных приемов при обработке широчайшей мышцы спины применяются попеременно с поглаживанием растирание в форме пиления и прерывистая вибрация в форме похлопывания.

Трапециевидную мышцу, занимающую область затылка, среднюю часть спины, подлопаточную и надлопаточную область, массируют в соответствии с направлением ее мышечных волокон, которые в нижней части поднимаются кверху, кнаружи (восходящая часть), в средней части проходят горизонтально (горизонтальная часть), в верхней части направляются к акромиальному отростку (нисходящая часть). Сначала массируют восходящую часть, затем среднюю и нисходящую части мышцы. В данном случае применяют все основные приемы массажа, а также вспомогательные и комбинированные, в зависимости от показаний.

Особенно следует обратить внимание на верхнеключичный край трапециевидной мышцы, где очень часто наблюдаются явления миопатоза и миофасцикулита. Из массажных приемов в данном случае применяется поперечное разминание, а также рубление попеременно с поглаживанием.

Массаж верхних конечностей

Массаж верхних конечностей охватывает:

- 1) пальцы,
- 2) кисть,
- 3) лучезапястный сустав,
- 4) предплечье,
- 5) локтевой сустав,
- 6) плечо,
- 7) плечевой сустав,
- 8) важнейшие нервные стволы.

Массаж пальцев

Исходное положение больного – сидя или лежа. При массаже пальцев кисть больного кладут на массажный валик, который устанавливается на массажном столике. Массаж может производиться обеими руками или одной рукой, в последнем случае одна рука фиксирует кисть, другая массирует. Начинают с плоскостного непрерывного поглаживания, которое производится в продольном направлении ладонной поверхностью большого и указательного пальцев одновременно на тыльной (большой палец) и на ладонной (указательный палец) и затем на боковых поверхностях пальца в направлении от его конца к основанию.

Массаж кисти (пясть, запястье).

Установка кисти та же, что и при массаже пальцев. Сначала массируют тыльную, затем ладонную поверхность кисти, начиная от концов пальцев. Поглаживание тыла кисти больного производят ладонной поверхностью кисти, для чего массирующую руку кладут поперек ее тыла и продолжают массажные движения до локтевого сустава. После общего поглаживания тыла кисти массируют каждое из сухожилий, расположенных на ее тыльной поверхности. Из массаж-

ных приемов применяют плоскостное глубокое поглаживание, а также растирание в форме штрихования. Затем большим и указательным пальцами (с тыльной и ладонной стороны) массируют каждую межкостную мышцу.

Массаж лучезапястного сустава

Суставная сумка лучезапястного сустава наиболее доступна на его тыльной поверхности и с боков, где она в меньшей степени покрыта мягкими тканями. В области этого сустава производят круговое обхватывающее глубокое поглаживание, после чего следует растирание в форме штрихования, которое производится при помощи больших пальцев обеих рук, как в области тыльной, так и ладонной стороны и затем снова применяется поглаживание до середины предплечья.

Массаж локтевого сустава

Массаж ведется при согнутом положении локтевого сустава (под углом 110°), который располагается на массажном валике. Сумочно-связочный аппарат сустава массируют с лучевой и локтевой стороны, а также с передних и задней поверхностей. Наиболее доступна суставная сумка локтевого сустава сзади, где она расположена по обеим сторонам локтевого отростка. Спереди суставная сумка прикрыта толстым слоем мышц и сухожилий, вследствие чего доступ к ней затруднен.

Из отдельных массажных приемов при массировании локтевого сустава применяется плоскостное круговое поглаживание, которое производится ладонной поверхностью больших пальцев обеих рук по всей окружности локтевого сустава; далее производится спиралевидное растирание тыльной поверхности локтевого сустава между локтевым отростком и надмыщелками плеча. Отдельно производят растирание в области локтевого сустава.

После массажа больному предлагают произвести движения: сгибание, разгибание, супинацию и пронацию.

Массаж плечевого сустава

Массаж плечевого сустава начинают с массирования мышц надплечья, техника которого была изложена выше. Суставная сумка массируется с передней, задней и нижней поверхности. Для лучшего доступа к передней поверхности суставной сумки больному предлагают массируемую верхнюю конечность заложить за спину. В этом положении головка плечевой кости выдвигается вперед и выпячивает переднюю стенку суставной сумки плечевого сустава. Для доступа к задней поверхности суставной сумки больному предлагают положить массируемую руку на свое здоровое плечо. Нижняя поверхность сумки плечевого сустава становится доступной при отведении верхней конечности от туловища до угла 90° . В этом положении проникание в подкрыльцовую впадину при выполнении массирующих движений значительно облегчается.

Сначала производят полукружное растирание попеременно с поглаживанием на передней поверхности плечевого сустава, затем на задней поверхности, для чего нужно стараться по возможности глубже проникнуть концами пальцев в направлении к акромиальному отростку, и, на конец, на нижней поверхности суставной сумки плеча. При тугоподвижности плечевого сустава массажист одной рукой фиксирует наружный край лопатки, а другой рукой, захватив дистальный конец плеча, производит круговые движения в плечевом суставе, постепенно увеличивая их амплитуду.

Массаж нижних конечностей

Массаж нижних конечностей – исходное положение лежа. Массаж начинается с области спины. Затем поясница и ягодичная области, бедро, голень, пяточное сухожилие, подошва одной, а затем другой ноги. По передней поверхности – стопа, голень, колено, бедро одной, а затем – другой ноги. Выполняются все приемы.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА

Лечебный массаж является эффективным лечебным и реабилитационным методом, применяемым в целях нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях. Популярность лечебного массажа постоянно растет, он стал объектом пристального внимания и научного изучения. Его используют в хирургии, травматологии, терапии, гинекологии, невропатологии, кардиологии, эндокринологии, спортивной медицине и реабилитации.

Методы лечебного массажа

Наиболее распространенным методом является классический массаж – основной метод в лечебном массаже, так как имеет многообразные приемы, позволяет широко варьировать дозировку, визуально и осязательно контролировать точность выполнения приемов и оценивать их результаты и т.д. Ручной массаж имеет преимущество перед аппаратным, ножным и комбинированным, так как он может быть использован не только в палате, массажном кабинете, но и дома, в бане, ванне и т.д., а также в виде самомассажа.

Аппаратный метод массажа используется как дополнительный. В зависимости от разновидностей может выполняться как путем непосредственного контакта с кожей, так и через воздушную или водную среду. Среди разновидностей аппаратного метода массажа наибольшее распространение получили вибрационный, гидро- и пневматический массаж. В лечебной практике применяется электро-стимулирующий, ультразвуковой массаж и др. Аппаратные виды массажа, как и ручной массаж, могут использоваться в процессе сегментарного, точечного, периостального и других видов массажа.

Комбинированный метод массажа. Комбинированным называется такой массаж, в котором применяется ручной и аппаратный массаж.

Ножной метод массажа выполняется при помощи стоп ног: пяткой, пальцами, а также коленями чаще всего в санаторно-курортных условиях, в водных лечебницах и банях.

Особенно следует подчеркнуть большую эффективность ручного массажа, так как только руками массажист может выявить изменения в тканях массируемой области, выделить необходимые точки и целенаправленно воздействовать на них. Не отрицая положительного влияния аппаратного массажа, в лечебной практике все же предпочтительней применять ручной, так как никакой из аппаратов не может заменить рук массажиста.

Лечебный массаж можно классифицировать по тем нозологическим единицам, при которых он применяется: массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, массаж при заболеваниях и травмах нервной системы, массаж при заболеваниях внутренних органов и т.д. Для каждой группы заболеваний характерны свои особенности техники и методики сеанса массажа. При каждом заболевании методика массажа зависит: от этиологии, патогенеза, клинической формы, течения и дифференцируется в связи с этими факторами.

Методические особенности при проведении лечебного массажа

Массаж является более адекватным лечебным действием в первые дни после травм или заболеваний, чем ЛФК. Поэтому для достижения большего эффекта лечебного действия массаж следует проводить до физических упражнений, а при необходимости и повторно после них. Техника и методика проведения приемов в лечеб-

ном массаже аналогичны приемам в гигиеническом, спортивном и других видах массажа, а именно: поглаживание – комбинированное, продольное, попеременное и т. д.; выжимание – ребром ладони, основанием ладони и др.; разминание – двойное кольцевое, двойной гриф, подушечками 1 – 4 пальцев, основанием ладони и пр.; растирание – «щипцы», подушечками пальцев, гребнем кулака и т. д.; потряхивание; вибрация; движения и т. п. Выбор приемов для создания конкретной методики сеанса массажа зависит от заболевания и клинических форм его течения. Лечебная методика массажа предусматривает приемы очагового и внеочагового, или сегментарно-рефлекторного, воздействия, последовательность приемов, сочетание их с движениями, постепенность возрастания воздействия.

Дозирование массажа осуществляется: локализацией сегментов воздействия, выбором приемов, глубиной и площадью воздействия на ткани, количеством массажных манипуляций, скоростью и ритмом движений и их амплитудой, продолжительностью процедур и чередованием их с другими воздействиями, интервалами отдыха (паузами) между процедурами, количеством процедур на курс лечения и пр.

Лечебный массаж при всех заболеваниях и повреждениях проводится в соответствии с периодами лечения и этапами реабилитации. Сеанс массажа состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Массаж не должен вызывать болей. Его можно проводить 1 – 2 раза ежедневно или через день. Курс лечения – от 10 до 18 – 20 процедур, перерыв между курсами – от 10 дней до 3 месяцев в зависимости от заболевания и согласования с врачом в каждом отдельном случае.

Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа

Часто массаж сочетают с другими методами лечения, особенно с физическими факторами, лечебной физкультурой, однако он может применяться и как самостоятельный метод реабилитации. При назначении массажа необходимо четко знать показания и противопоказания к его применению. Следует помнить, что применение недифференцированных методик, использование приемов без разбора может вызвать неблагоприятные ответные реакции, вплоть до обострения процесса. Такие же отрицательные реакции возникают при назначении массажа в то время, когда массаж еще не показан. Важно принимать во внимание, что при сочетании массажа с физическими факторами у пациентов могут появляться нежелательные реакции. Поэтому методика массажа должна быть более щадящей, иногда массаж следует применять на участке тела, отдаленном от очага обострения, или же отменять процедуры, возобновляя их после снятия острых явлений по решению врача в соответствии с индивидуальными показаниями.

Массаж следует выполнять по ходу лимфатических путей в направлении к ближайшим лимфатическим узлам, которые массируют нельзя. Положение больного должно исключать напряжение массируемых частей и всего тела. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.

Продолжительность сеанса массажа зависит от заболевания, участка тела, массы тела человека, его возраста и состояния на данный момент, и т.д. Первые сеансы массажа всегда бывают непродолжительными, щадящими, а затем время и сила воздействия увеличиваются. Время выполнения отдельных приемов массажа зависит от массируемых частей тела, характера повреждений или заболеваний, а также от самочувствия пациента.

Правильный выбор приемов во многом определяет эффект лечебного действия массажа.

При проведении массажа с целью лечения и реабилитации имеются следующие противопоказания.

1. Острое лихорадочное состояние и острые воспалительные процессы.

2. Кровотечение, кровоточивость.

3. Болезни крови.

4. Гнойные процессы любой локализации.

5. Заболевание кожно-инфекционной, невыясненной или грибковой этиологии. Кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи.

6. Острое воспаление вен, тромбоз сосудов, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями.

7. Эндартериит, осложненный трофическими нарушениями, гангреной.

8. Атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами.

9. Аневризмы сосудов и сердца.

10. Воспаление лимфатических узлов и сосудов. Увеличенные, болезненные лимфатические узлы, спаенные с кожей и подлежащими тканями.

11. Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями. Кровоизлияния в кожу.

12. Чрезмерное психическое или физическое утомление.

13. Активная форма туберкулеза.

14. Сифилис 1 – 2-й стадии, СПИД.

15. Хронический остеомиелит.

16. Каузалгический синдром после травм периферических нервов.

17. Злокачественные опухоли различной локализации.

18. Психические заболевания, с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой.

В ряде случаев противопоказания к массажу носят временный характер и после острого воспалительного процесса, лихорадочного состояния, гнойного процесса, обострения заболевания вегетативной нервной системы и т.д. массаж можно применять (в соответствии с показаниями). Также следует назначать массаж после радикального удаления опухоли. Часто бывает так, что по основному заболеванию массаж может быть показан, но его нельзя назначать из-за сопутствующих заболеваний.

Заключая общую часть, следует подчеркнуть, что знание методики массажа отдельных частей тела необходимо как основа для последующего овладения частными методиками массажа при заболеваниях и травмах. Только такой подход к изучению и применению массажа делает его высокоэффективным в лечении и реабилитации различных заболеваний и повреждений. Назначая массаж, врач должен указать, в каком сочетании и последовательности с другими процедурами следует применять массаж и постоянно наблюдать за больным в процессе применения этого метода лечения и реабилитации.

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Спортивный массаж является особым видом массажа, применяемым с целью увеличения выносливости, устранения травм, борьбы с усталостью, улучшения общего физического состояния спортсменов. Спортивный массаж является важнейшей частью спортивной тренировки и замечательным средством подготовки спортсменов к соревнованиям. В общем понимании спортивный массаж представляет собой физическое воздействие на мышцы, кожу и суставы спортсмена с целью максимального восстановления возможности их функционирования.

Виды спортивного массажа

В спортивном массаже различают гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный массаж.

Гигиенический массаж проводится как самомассаж в утренние часы при занятиях гимнастикой.

Тренировочный массаж является дополнительным средством к основной тренировке. Он повышает функциональные возможности организма, его физические качества (так, например, с помощью такого массажа можно добиться увеличения амплитуды движения в суставах, что довольно важно для спортсменов), способствует сохранению спортивной формы. Задачами тренировочного массажа являются: улучшение состояния мышц на которые падает большая нагрузка; повышение спортивной работоспособности и спортивной формы.

Тренировочный массаж обуславливает подготовку организма к последующим спортивным занятиям, он снимает нервно-мышечную напряженность, улучшает эластичность связочного аппарата, повы-

шает подвижность в суставах. Проводится общий тренировочный массаж и частный. Общий массаж включается в тренировочный процесс не более 1 – 2 раз в неделю. Длительность его составляет в среднем 60 мин. При этом используются все приемы. Лучшее время проведения – день отдыха, так как он назначается через 5– 7 ч после тренировки и за 5 – 7 ч до тренировки. Длительность местного тренировочного массажа в зависимости от массируемой поверхности 10 – 20 мин. Используются все основные приемы. Тренировочный массаж должен быть активным.

Предварительный массаж занимает 5 – 20 мин времени, применяют непосредственно перед тренировкой или соревнованием. Он имеет разновидности в зависимости от целей и назначения: разминочный, возбуждающий, успокаивающий и согревающий. Обычно используются 2 – 3 приема, которые зависят от специализации и особенностей спортсмена, а также погодных условий.

Разминочный массаж способствует повышению работоспособности. Длится он не более 20 мин и заканчивается за 5 мин до старта. Разминочный массаж является дополнением к разминке.

Согревающий массаж может проводиться перед тренировкой и соревнованиями во время холодного времени года или при длительных перерывах во времени соревнований. Массаж проводится в течение 5 – 10 мин в быстром темпе с использованием энергетических приемов (чередуются поглаживание, разминание, растирание). Он способствует согреванию, мышцы и связки становятся более эластичными и устойчивыми против травм.

Возбуждающий и успокаивающий массаж позволяет также регулировать предстартовое состояние спортсмена. Так, если у спортсмена отмечается предстартовая лихорадка, то легкий, успокаивающий

массаж длительностью 10 мин с использованием легкого, ритмичного поглаживания, разминания и потряхивания снимет нервное напряжение. При стартовой апатии проводят возбуждающий массаж, используя энергичные приемы, также как разминание, поколачивание, рубление, похлопывание, которые проводят в быстром темпе. Такой массаж помогает спортсмену побороть состояние апатии, стать активным. Заканчивают его за 5 мин до старта.

Восстановительный массаж назначается с целью более быстрого восстановления физической работоспособности после мышечных нагрузок. Применяется восстановительный массаж как во время тренировок, так и во время соревнований (в перерывах между нагрузками).

Особенно эффективен восстановительный массаж, проведенный после гидропроцедуры (теплой ванны, душа и бани). Если массаж делается во время соревнования, в перерыве между нагрузками, то проводят наиболее эффективные приемы, такие как выжимание, разминание, растирание, потряхивание. Поглаживание исключается, так как этот прием замедляет двигательную реакцию. Продолжительность сеанса восстановительного массажа 7 – 12 мин.

После выполнения длительной работы проводится несколько сеансов массажа. Первый – спустя 30 мин после нагрузки (длительностью до 10 мин), второй через 2 ч (до 20 мин) и третий сеанс массажа (до 40 мин) проводится на следующий день.

Массирование начинается поглаживанием, затем выполняется растирание, разминание, выжимание и вибрация. Между приемами и в заключение сеанса вновь выполняется поглаживание. Разминанию уделяется до 60 – 80 % времени. Ударные приемы при восстановительном массаже противопоказаны.

В зависимости от массируемой части тела и от желаемой степени воздействия отдельные приемы спортивного массажа могут быть выполнены в соответствующих вариантах.

Самомассаж

Самомассаж – это проведение массажа на самом себе. Исключительно велика роль самомассажа при занятиях физкультурой, туризмом, аэробикой. Особенно он важен при занятиях спортом. Не секрет, что массажистов не хватает и вот здесь необходимо знание спортсменами самомассажа. Самомассаж можно делать руками и с помощью аппаратов. Во время массажа используются все основные известные приемы классического массажа. Техника проведения, гигиенические требования и противопоказания к нему такие же, как и при обычном массаже. Отрицательными свойствами самомассажа являются: отсутствие возможности массировать отдельные области тела, утомление при физической нагрузке самому себе; снижение эффективности при разной технике исполнения. Самое главное преимущество – можно проводить массаж при любых обстоятельствах и условиях. Длительность общего самомассажа – 20 мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникеева И. С. Физическая культура и спортивный массаж / И. С. Аникеева, П. М. Трубников // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 11. – С. 65 – 67.
2. Асокананда Искусство традиционного тайского массажа / Асокананда, Гаральд. – М. : Крон-Пресс, 2013. – 124 с.
3. Аухадеев Э. И. Введение в единую научно-практическую специальность «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, физиотерапия и курортология» // Практ. медицина. – 2010. – № 41. – С. 123– 125
4. Безотечество К. И. Спортивно-восстановительный массаж : учеб. пособие / К. И. Безотечество ; М-во образования и науки РФ, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Томский гос. пед. ун-т" (ТГПУ). – Томск : ТГПУ, 2011. – 119 с.
5. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2016. – 272 с.
6. Васичкин В. И. Все про массаж : [основные принципы, приемы массажа, самомассаж, аппаратный массаж, точечный массаж, спортивный массаж] / В. И. Васичкин. – М. : АСТ : Полиграфиздат ; СПб. : Полигон, 2011. – 303 с.
7. Влияние различных видов массажа на показатели биологического возраста у лиц старше 30 лет / Е. А. Турова [и др.] // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. – 2012. – № 3. – С. 33 – 36.
8. Дубровский, В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2017. – 464 с.
9. Дубровский, В. И. Восточный массаж. Изд. 2-е, испр., доп. / В. И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М. : Машиностроение, 2015. – 143 с.

10. Дубровский, В. И. Все виды массажа / В. И. Дубровский. – М. : Молодая Гвардия, 2016. – 428 с.
11. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник для мед. училищ и колледжей / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 2-е изд. перер. и доп. – 525 с.
12. Макарова И. Н. Лечебная физкультура и массаж при болях в спине // Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2008. – № 3. – С. 64 – 67.
13. Иллюстрированная энциклопедия массажа. – М. : АСТ, Астрель, 2015. – 352 с
14. Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа / ред. Ю.Д. Волынский. – М. : Челябинск : Пластик-информ, 2016. – 428 с.
15. Колесникова, Александра Евгеньевна. Косметический массаж и самомассаж / Колесникова Александра Евгеньевна. – М. : Феникс, 2012. – 488 с
16. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей : практ. пособие / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина и др. – М. : АРКТИ, 2010.
17. Максимова, А. Детский массаж / А. Максимова. – М. : Феникс, 2015. – 85 с.
18. Парамонова Д. Б. Лечебная физкультура и массаж в восстановлении статодинамических функций у детей с атонически-астатической формой детского церебрального паралича / Д. Б. Парамонова, Б. И. Мугерман // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 37 – 40.
19. Фокин, В. Н. Массаж восточный и европейский / В. Н. Фокин. – М. : Огни, 2017. – 208 с.
20. Фокин, В. Н. Китайский точечный массаж: Руководство по диагностике и лечению / В. Н. Фокин. Изд. 2-е. – М. : Гранд, 2016. – 592 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ИСТОРИЯ МАССАЖА	4
СИСТЕМЫ МАССАЖА	6
ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ЧЕЛОВЕКА	7
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МАССАЖИСТА	10
ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ МАССАЖА	13
ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ГИДРОМАССАЖА	16
ОТНОШЕНИЕ К МАССАЖИСТУ	19
ХАРАКТЕРИСТИКА МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ	23
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ ПО МАССАЖУ	26
СХЕМА СЕАНСА ОБЩЕГО МАССАЖА	44
СХЕМА СЕАНСА МЕСТНОГО МАССАЖА	45
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА	59
СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	69

Учебное издание

ПИМЕНОВ Александр Борисович

МАССАЖ

Учебно-практическое пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 19.09.18.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 4,19. Тираж 100 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.