



Артем Максимов

Массаж

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО



- Лечебный
- Спортивный
- Профилактический
- Детский
- Антицеллюлитный
- Банный
- Косметологический
- Эротический
- Самомассаж
- Тайский
- Китайский
- Японский
- Индийский



КЛИЕ
СЕМЕНОГО
ЛЕСНИН

Артем Максимов
2 в 1. Массаж. Полное руководство +
Целительные точки тела. Полный справочник

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9066029

*2 в 1. Массаж. Полное руководство + Целительные точки тела. Полный справочник: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»; Харьков, Белгород; 2015
ISBN 978-966-14-8506-7, 978-966-14-8505-0*

Аннотация

Самые эффективные методики массажа! Лечебный, спортивный, профилактический, антицеллюлитный, косметологический, эротический, детский, самомассаж, а также шиацу, тайский, тибетский, филиппинский и другие разновидности. Массаж и акупунктура избавят от боли, снимут утомление и напряжение, расслабят, вернут организму тонус и помогут бороться с болезнями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервными расстройствами, проблемами половой сферы и др.

Содержание

Массаж. Полное руководство	5
Введение	6
Глава 1. Общие сведения	8
Что такое массаж	8
Показания и противопоказания, гигиенические основы массажа	10
Приемы массажа	12
Поглаживание	13
Растирание	21
Выжимание (выдавливание)	29
Разминание	35
Вибрация	47
Массаж и мануальная терапия	60
Рефлексотерапия	62
Вспомогательные техники	63
Системы и виды массажа	64
Глава 2. Применение массажа при различных заболеваниях	75
Артериальная гипотония (артериальная гипотензия)	75
Атеросклероз	75
Бронхиальная астма	75
Вегетососудистая дистония	76
Гастрит	76
Гипертоническая болезнь	76
Диабет	77
Дискинезия желчных путей	77
Запоры	77
Инфаркт миокарда	78
Ишемическая болезнь сердца	78
Лимфогранулематоз	79
Митральный стеноз	79
Недостаточность митрального клапана	79
Недостаточность трехстворчатого клапана	80
Обморок	80
Подагра	80
Сердечная недостаточность	81
Стенокардия	81
Хроническая пневмония и хронический бронхит	82
Хронический холецистит	82
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	83
Профилактический массаж	83
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Артем Максимов

2 в 1. Массаж. Полное руководство + Целительные точки тела. Полный справочник

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

© DepositPhotos.com / TONO BALAGUER, Vadim Ponomarenko, Yuri Arcurs, Andrejs Pijass, valuavitaly, lightwavemedia, сокасока, AndreyPopov, обложка, 2015

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2015

Массаж. Полное руководство



Введение



Современные европейские методы лечения осуществляются преимущественно через внутренний прием медикаментов, инъекции, хирургию. Для этого используют множество сложных технических приемов диагностирования. Однако практически все они фиксируют заболевания уже на поздних стадиях развития, когда происходит физическое поражение тканей тела. Кроме того, современная медицина чрезмерно увлечена медикаментозным лечением болезней. Длительное применение и передозировка лекарств разрушают внутренние органы, вызывают аллергии, а это провоцирует развитие таких болезней, как астма, псориаз, экзема, диатез.

Почти все болезни человека можно лечить и без лекарств, веками наработанными методами нелекарственного воздействия на организм. Это нетрадиционные для западных стран, но традиционные для восточных методы лечения: различные виды массажа, иглотерапия, мануальная терапия и остеопатия. Главное достоинство таких методов в том, что лечение проводится без насыщения организма химическими веществами. Эти методики совершенствовались восточными медиками в течение столетий.

В восточной медицине лечение всех болезней обычно проходит три этапа: лечение немедикаментозными методами – «внешними»; собственно медикаментозное – «внутренними» методами, если было недостаточно предыдущего; хирургическое лечение, используемое как крайнее средство.

При таком порядке лечения с человеческим организмом обходятся максимально бережно, не подвергают его излишним воздействиям, и болезни не переходят в хроническую стадию.

Немедикаментозные способы лечения активизируют защитные силы организма для борьбы против болезни. Современная медицина имеет большое количество научных фактов, свидетельствующих об огромном потенциале защитных сил человеческого организма. Чтобы заставить работать скрытые потенциалы живых органов и тканей, порой достаточно простого человеческого касания. Если уметь правильно использовать такой физический контакт, можно лечить не меньшее количество болезней, чем лекарствами.

Самым популярным и доступным является массаж. Это один из древнейших и самый естественный способ помощи себе и своим близким. Массажем можно вылечить огромное количество болезней. Такое лечение не требует специального оборудования, операционных блоков, дорогостоящих лекарств. Достаточно освоения некоторого количества приемов и навыков.

Другой древний способ лечения без лекарств – акупрессура, или точечный массаж. Акупрессура является самой древней и самой доступной частью рефлексотерапии. Основа

рефлексотерапии – точечное воздействие на особые зоны тела надавливанием, пронзанием или прогреванием. Самая знаменитая из этих форм воздействия – иглотерапия. Однако она очень сложна и требует особой подготовки, в то время как акупрессуру может освоить каждый. Ее технология общедоступна и всегда может быть применена даже там, где не будет возможности получить иную помощь или лечение.

Данная книга является пособием для домашнего использования массажа. Но помните: при любой проблеме со здоровьем в первую очередь обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!

Глава 1. Общие сведения

Что такое массаж

Слово «массаж» происходит от греческого «массейн» – «разминать», и это вполне соответствует представлениям о массаже в европейской медицине. Однако в разных странах было создано множество систем лечения, сильно отличающихся от европейских. Массировать тело можно множеством способов: простукиванием, вытягиванием, надавливанием на особые точки, едва заметным поверхностным касанием, с помощью особых палочек, скребков, раковин и т. д. Массаж – это широкий спектр техник внешнего воздействия на организм; самый доступный и один из самых древних способов лечения. В Китае и в Индии за массаж изучали и широко использовали еще три тысячи лет назад. В Греции уже со времен Гиппократа на массаж смотрели как на средство, хорошо помогающее при многих болезнях. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле.

На протяжении тысячелетий методика и техника массажа совершенствовались. Поэтому с течением времени он не только не потерял своего значения, но и широко применяется во всем мире.

Массаж – одно из популярнейших средств оздоровления, лечения и профилактики различных болезней. Он оказывает комплексное воздействие на организм.

При массаже любого вида внешне воздействуют на различные участки тела человека, вызывая приливы крови к ним, поэтому улучшается питание тканей полезными веществами, мышцы расслабляются или, напротив, приводятся в тонус.

Эффект массажа зависит от характера массажных приемов, их силы и длительности.

Массаж активизирует практически все виды обменных процессов в организме: белковый, минеральный и газообмен, повышает выведение из организма человека неорганического фосфора, мочевой кислоты, мочевины и хлорида натрия, благодаря чему улучшается работа внутренних органов, в организме происходят восстановительные процессы.

Интенсивные приемы массажа оказывают воздействие на более глубокие ткани. Они расслабляют мышцы и усиливают приток крови к ним. В результате в мышцах улучшаются обменные процессы, что способствует их развитию, более быстрому заживлению при травмах. После воздействия массажа повышается мочеотделение, в результате чего активизируется процесс очищения организма. Работоспособность утомленных мышц после массажа может возрасти в несколько раз. После сильной физической нагрузки достаточно десятиминутного массажа, чтобы не только восстановить первоначальную работоспособность мышц, но и увеличить ее. Под воздействием массажа в тканях тела улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена. В результате устраняются ощущения одеревенелости, болезненности и припухлости мышц. Эффект быстрого восстановления работоспособности мышц с помощью массажа после высокой физической нагрузки как раз и объясняется тем, что молочная кислота быстро выводится из тела. Массаж также повышает насыщение организма кислородом, не только через легкие, но и через кожный покров. А раздражение посредством разминания и растирания нервных окончаний стабилизирует работу центральной нервной системы.

Незаменим массаж в лечении заболеваний опорно-двигательной системы. Воздействие на мышцы и их расслабление приводит к улучшению подвижности позвоночника.

В результате устраняются сдавливания отходящих от позвоночника нервов и кровеносных сосудов. Массаж улучшает состояние суставных связок и сухожилий – приток крови к мышцам усиливает их питание. Это используют для лечения различных повреждений суставов и сухожилий. Под действием массажа улучшается кровоснабжение суставов и тканей, укрепляется связочный аппарат. Улучшается снабжение суставов и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение межсуставной жидкости, и связки становятся более эластичными.

Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избавиться от этих явлений, но и предупредить их. Кроме того, вовремя проведенный массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов. Под воздействием практически исключительно одного массажа можно улучшить состояние тазобедренного, плечевого, локтевого и межпозвоночных суставов.

Массажные манипуляции делают более эластичными и подвижными суставы и связки, эффективно устраняя отечности и спазмы. Например, перед выступлениями спортсменов на соревнованиях обязательно применяют массаж – таким образом резко снижается количество травм.

Массаж увеличивает количество красных и белых клеток крови, усиливает циркуляцию крови, вызывает расширение кровеносных сосудов, включение резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное снабжение кровью не только массируемого участка, но и внутренних органов и происходит своеобразная кислородная терапия – усиленный газообмен между кровью и тканью, улучшится перераспределение крови в организме и облегчается работа сердца.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит очень медленно – 4–5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений кожные лимфатические сосуды легко очищаются и ток лимфы ускоряется. Массаж оказывает также рефлекторное воздействие на всю систему жидкостного обмена в организме, улучшает проходимость лимфатических сосудов.

Кожа содержит большое количество рецепторов, раздражение которых при массаже приводит к усилению крово- и лимфообращения. Это вызывает улучшение обмена веществ, устранение застойных явлений. Очень важно воздействие массажа на саму кожу, ведь она отвечает за многие обменные процессы, терморегуляцию, нервную чувствительность. Кожа имеет одну из самых разветвленных сетей кровеносных сосудов. При их расширении кожный покров способен вместить в себя более 30 % всего объема крови человека. Контролируя активность кровеносной системы, можно изменять энергетику тех или иных участков тела, что является важным фактором для борьбы с проявлениями целлюлита. Поверхностные массажные манипуляции удаляют омертвевшие клетки с рогового слоя эпидермиса, что улучшает дыхание кожи и ее выделительную функцию. Для этого применяют особые техники с использованием скраб-масок и очищающих кремов. В восточных массажах широко известны техники пилинга мукой крупного помола, мелким зерном и маслом. А для особого омолаживающего эффекта в индийской и тибетской медицине делают массаж раковинной-жемчужницей.

Глубокое влияние оказывает массаж на нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая двигательные, чувствительные и сосудистые расстройства. Нервная система первая воспринимает действие массажа, так как в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа,

можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему. При энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей.

При массаже кожи нервная система первая реагирует на механическое раздражение. При этом в центральную нервную систему направляется целый поток импульсов от многочисленных нервов, воспринимающих давление, тактильные и различные температурные раздражения. Положительное влияние оказывает массаж и на вегетативную нервную систему, которая управляет процессами, происходящими во внутренних органах, не подчиняющихся контролю и управлению сознания.

Первые процедуры должны быть короткими, чтобы проверить реакцию организма на воздействие точечным массажем. Если возникли какие-либо неприятные ощущения или через 3–5 процедур нет эффекта, продолжать лечение нет смысла. Проконсультируйтесь в таком случае с врачом. Может, вы неправильно выполняете массаж или вашему организму этот метод лечения не подходит.

Массаж – важная составляющая в техниках работы с телом в телесно-ориентированной психотерапии и лечении психосоматических заболеваний. С его помощью проходит лечение многих заболеваний, особо выделяются стрессы и беспокойство. Массаж помогает быстро восстановиться после стресса и избежать заболеваний, связанных с постоянным нервным напряжением, обезболивает болевые точки, расслабляет напряженные мышцы, уменьшает беспокойство, нормализует заблокированный энергетический поток, усиливает функции иммунной системы, восстанавливает чувство спокойствия и благополучия. Массаж благотворно воздействует на физиологическое состояние человека, обладает своеобразным психотерапевтическим эффектом, положительно воздействует на эмоциональное состояние, способствует расслаблению и отдыху.

Показания и противопоказания, гигиенические основы массажа

Массаж и самомассаж можно применять как при различных заболеваниях, так и в качестве профилактики. Массаж может применяться как отдельно, так и в сочетании с другими видами лечения. Показания к назначению массажа в различные периоды заболевания или состояния человека очень широки. Здесь мы приведем общие показания для классического европейского массажа.¹

Проводя сеансы классического массажа, следует учитывать возраст, конституцию тела каждого человека и особенности его нервной системы. Массаж детей, пожилых людей и людей, ослабленных болезнью, должен быть мягким, с минимальным применением силы. Первые сеансы массажа следует сделать непродолжительными по времени, желательно использовать во время их проведения менее интенсивные приемы, чем в дальнейшем. Это позволит организму пациента постепенно привыкнуть к процедуре.

Эффективность массажа зависит не только от знаний и опыта массажиста, его умения правильно определить состояние пациента и тяжесть заболевания, установить продолжительность каждой отдельной

¹ Восточные техники сильно отличаются по возможностям, и это будет оговариваться отдельно, при описании конкретных техник.

процедуры и всего курса в целом, но и от соблюдения основных гигиенических требований.

Показания для классического массажа

– заболевания органов дыхания: бронхит, бронхиальная астма вне стадии обострения, хроническая пневмония, плеврит.

– Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертоническая болезнь, пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, заболевания вен и артерий.

– Заболевания нервной системы: невралгии, радикулиты вне стадии обострения, детские церебральные параличи, последствия нарушения мозгового кровообращения.

– Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: гастрит, язвенная болезнь (если не отмечается склонность к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря.

– Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата: остеохондроз различных отделов позвоночника, сколиозы, нарушение осанки, ревматоидный артрит, плоскостопие, вывихи, ушибы, растяжения связок.

– Болезни уха, горла и носа: ангина, ларингит, ринит, фарингит.

– Заболевания органов зрения: конъюнктивит, неврит зрительного нерва, глаукома.

– Воспалительные заболевания мужских и женских половых органов: хронический уретрит, простатит, загибы матки и влагалища, боли в области крестца и копчика, в области матки и яичников в период между менструациями.

– Заболевания кожи: себорея, выпадение волос, нейродермит, угревая сыпь (без сильных нагноений), лишай, псориаз.

– Нарушение обмена веществ: сахарный диабет, подагра, избыточный вес.

– Головная и зубная боль, нарушения сна, половая слабость и повышенная раздражительность.

Противопоказания для классического массажа

– Грибковые и гнойничковые поражения кожи, ее раздражительность.

– Острые респираторные заболевания (ОРЗ, грипп) при повышенной температуре тела (более 37,5 °С).

– Инфекционные заболевания, сопровождающиеся резким повышением температуры тела.

– Артриты в стадии обострения.

– Тромбофлебиты и тромбозы сосудов.

– Воспаления лимфатических узлов.

– Злокачественные и доброкачественные опухоли.

– Крапивница, отек Квинке.

– Туберкулез.

– Ревматизм в активной фазе.

– Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.

– Колит и холецистит.

– Гематомы, кровотечения и заболевания крови.

– Острые гинекологические заболевания.

– Острые и приступообразные боли.

– Грыжа живота.

– Камни в желчном и мочевом пузырях.

Кроме того, массаж нельзя делать при беременности, некоторых травмах, наличии на теле большого количества родимых пятен и родинок.

Процедуру массажа следует прекратить, если пациент плохо переносит ее, а также в том случае, если болезнь вступила в стадию обострения.

Воздействовать на точки у мужчин нужно сильнее, чем у женщин.

Приемы массажа

Существует множество видов массажа. Наиболее распространенным является ручной классический массаж, потому что в нем есть разнообразные приемы, что позволяет широко варьировать дозировку, с помощью прикосновения и под контролем зрения, легко контролировать точность исполнения приемов, оценивать их результат. К тому же только руками массажист может выявить изменения в тканях массируемой области, определить необходимые точки и непосредственно влиять на них.

Не отрицая позитивного влияния аппаратного массажа, все же рекомендуем отдавать предпочтение ручному массажу.

В классическом лечебном массаже существует около 120 приемов. Условно эти приемы разделены на четыре группы.

Поглаживание – один из самых старых и наиболее распространенных приемов, который используется как в классическом массаже, так и в спортивном, косметическом массаже, в виде скольжения руки массажиста по коже без смещения. Поглаживанием рекомендуется начинать и заканчивать любой массажный сеанс и применять его перед началом следующего приема классического массажа.

Растирание влияет на организм более энергично, чем поглаживание. Оно состоит в смещении или растягивании поверхностных тканей в различные стороны. При растирании применяется более высокая сила надавливания, но руки не скользят по поверхности, а как бы сдвигают во время движения. Прием применяется по ходу лимфатических сосудов и крови, так и в обратной направленности.

Перед началом массажа необходимо вымыть руки, растереть их, чтобы согрелись ладони и усилилась циркуляция крови.

Разминание – это классическая техника массажа, при которой массажист пальцами рук упруго захватывает, оттягивает, сдвигает, растягивает, сжимает, сдавливает попеременно ткани. Рукой выполняются фиксация, захват области; сдавливание; раздавливание, непосредственно разминание.

Вибрация – это такие приемы массажа, с помощью которых в тканях, которые прорабатываются, образуются колебательные движения разной скорости и амплитуды. Благодаря эластичности тканей механические колебания, которые образуются в поверхностных тканях, уходят вглубь, как волны. Во время этого при слабой силе и мощности вибрации волны могут проходить только по поверхностным тканям и мышцам, а при сильной – проникают внутрь и вызывают вибрацию органов, сосудов и нервов, которые лежат глубже.

Кроме основных приемов существуют также разные их варианты – вспомогательные приемы. Далеко не всегда на одном сеансе следует использовать все приемы. Их можно выполнять как одной рукой, так и двумя (по очереди или одновременно). Можно также использовать комбинированный массаж: одна рука выполняет один, вторая – другой прием.

Применяя те или иные приемы и их комбинации, мы можем усиливать или уменьшать процессы возбуждения и процессы торможения.

При проведении массажа нужно чередовать приемы, не делая перерывов между ними. Не следует также массировать лимфатические узлы.

Начиная осваивать приемы массажа, можно массировать свою ногу, при этом вы одновременно узнаете и почувствуете, какие ощущения испытывает массируемый человек.

Начинать массаж следует мягко и нежно, затем он должен постепенно усиливаться, а в конце должны повторяться мягкие, расслабляющие приемы. Количество повторения отдельных массажных приемов различно и зависит от индивидуальных особенностей пациента и некоторых других факторов (возраст, состояние здоровья и т. п.). Определенные приемы приходится повторять до 4–5 раз, другие – реже.

Сила и дозировка массажа имеют большое значение. Грубые, торопливые, бессистемные и неритмичные движения, а также чрезмерная длительность массажа могут вызвать болевые ощущения, судорожные сокращения мышц, раздражение коры головного мозга и перевозбуждение нервной системы. Массаж такого рода может нанести вред.

Не следует начинать массаж резкими движениями и обрывать внезапно. Первые сеансы не должны быть длительными и интенсивными, мышцы нуждаются в специальной подготовке к интенсивному воздействию. Мышцы массируемого при этом должны быть расслаблены.

Массируемому следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник, занять удобную позу, сидя или лежа, чтобы мышцы расслабились, не напрягались.

Важно менять силу давления пальцев на тело и внимательно фиксировать возникающие ощущения. Делать такие тренировочные сеансы массажа нужно для того, чтобы возникло чувство ритма, при котором руки движутся непрерывно, меняя один прием на другой.

Необходимо помнить, что массажные движения должны быть направлены по ходу лимфатических путей в сторону ближайших лимфатических узлов. При массаже верхних конечностей направление движений должно идти от кисти руки к локтевому суставу, затем от локтевого сустава к подмышечной впадине.

При массаже нижних конечностей движения должны быть направлены от стопы к коленному суставу, затем – от коленного сустава к паховой области.

При массаже туловища, шеи, головы движения должны направляться от грудины в стороны, к подмышечным впадинам, от крестца вверх к шее, от волосяного покрова головы к подключичным узлам.

При массаже живота прямые мышцы массируются по направлению сверху вниз, а косые, наоборот, снизу вверх.

Начинать массаж следует с больших участков тела, а затем переходить к более мелким, такая последовательность способствует улучшению лимфообращения и кровообращения организма.

Поглаживание

Поглаживание применяется в начале и конце массажа, а также при смене одного приема другим.

Поглаживание оказывает значительное влияние на организм. Оно очищает кожу от ороговевших чешуек и остатков секрета потовых и сальных желез. В результате очищается кожное дыхание, активизируется функция сальных и потовых желез. Обменные процессы в коже усиливаются, повышается тонус кожи, она становится гладкой и эластичной.

Способствует поглаживание и улучшению кровообращения, так как в результате раскрытия резервных капилляров увеличивается объем кислорода, попадающего в ткани.

Полезное воздействие оказывает этот прием и на кровеносные сосуды, делая их стенки более эластичными.

При наличии отека поглаживание способствует его уменьшению, так как помогает оттоку лимфы и крови. Способствует поглаживание и очищению организма, так как в результате данного воздействия удаляются продукты распада. Применяют поглаживание в целях обезболивания при травмах и других заболеваниях.

Воздействие поглаживания на нервную систему зависит от дозировки и методов: глубокое поглаживание способно возбуждать нервную систему, а поверхностное поглаживание, наоборот, успокаивает.

Особенно полезно выполнять приемы поглаживания при бессоннице и повышенной возбудимости нервной системы, после большой физической нагрузки, при травматических повреждениях и т. д.

Поглаживание помогает также расслаблению мышц перед последующими массажными приемами.

При выполнении поглаживания руки свободно скользят по телу, движения мягкие и ритмичные. Эти приемы никогда не затрагивают глубоких слоев мышечной массы, кожа не должна сдвигаться. На кожу сначала наносится масло, а затем при помощи широких плавных движений масло втирается в тело, которое при этом расслабляется и разогревается.

Руки при поглаживании расслаблены, они скользят по поверхности кожи, прикасаясь к ней очень легко. Выполнять поглаживание нужно в одном направлении, как правило, по ходу лимфатических сосудов и вен. Исключение составляет плоскостное поверхностное поглаживание, которое можно проводить вне зависимости от направления лимфотока. Если есть отек или застой, начинать поглаживание нужно с вышележащих областей, чтобы облегчить отток жидкости.

При бессоннице, пояснично-крестцовом радикулите массаж лучше проводить в вечернее время. При бронхиальной астме – утром, при мигрени – за несколько дней до менструации. Острые заболевания следует лечить ежедневно, а хронические – через день или два.

Применять поглаживание можно самостоятельно, в виде отдельного массажного воздействия. Но чаще всего поглаживание применяется в сочетании с другими приемами массажа. Обычно процедура массажа начинается с поглаживания. Поглаживанием можно заканчивать каждый отдельный массажный прием.

При выполнении приема поглаживания следует помнить, что сначала всегда используется поверхностное поглаживание, лишь после него можно применять глубокое поглаживание. Не следует производить при поглаживании излишне сильное давление, которое может вызвать боль и неприятные ощущения у массируемого.

Более глубоким должно быть поглаживание сгибательных участков конечностей, именно здесь проходят самые крупные кровеносные и лимфатические сосуды.

Выполняются все приемы поглаживания медленно, ритмично, за минуту следует выполнить примерно 24–26 скользящих поглаживаний. Нельзя выполнять поглаживание слишком резкими и быстрыми движениями, чтобы не происходило смещение кожи. Поверхность ладоней должна плотно прилегать к массируемой поверхности. При выполнении каждого сеанса поглаживания можно выбирать только те приемы, которые наиболее эффективно будут воздействовать на данный участок тела массируемого.

Два самых главных приема поглаживания – плоскостное и обхватывающее поглаживание. Производить их нужно всей кистью, положив ее на массируемую поверхность.

Плоскостное поглаживание применяется на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь. При таком поглаживании кисть руки расслаблена,

пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми. Направления движения могут быть различными. Можно выполнять движения поперечно, продольно, по кругу или по спирали. Поглаживающие движения можно производить как одной, так и двумя руками (рис. 1).

Обхватывающее поглаживание используют для массажа верхних и нижних конечностей, области ягодиц, шеи, а также боковых поверхностей туловища. Производят обхватывающие поглаживания расслабленной кистью руки, при этом большой палец должен быть отведен в сторону, а остальные пальцы должны быть сомкнуты. Кисть должна плотно обхватывать массируемую поверхность (рис. 2). Движения могут быть непрерывными, а могут быть и прерывистыми (в зависимости от поставленных целей).



Рис. 1

Выполнять поглаживание можно одной рукой, а можно и двумя, руки при этом должны следовать параллельно и в ритмичной последовательности. Если поглаживание производится на больших участках, в которых сосредоточен избыточный подкожный жировой слой, можно усилить давление, производя массирование отягощенной кистью. В этом случае одна кисть накладывается на другую сверху, тем самым создавая дополнительное давление.

Поглаживающие движения могут быть поверхностными и глубокими. Поверхностное поглаживание отличается особенно нежными и легкими движениями, оказывает на нервную систему успокаивающее действие, помогает мышечному расслаблению, улучшает процессы кровообращения и обмен веществ в кожных покровах.



Рис. 2

Глубокий массаж следует производить с усилием, при этом надавливания лучше выполнять запястьем. Этот прием поглаживания способствует выведению из тканей продуктов обмена, устранению отеков и застойных явлений. После глубокого поглаживания значительно улучшается работа кровеносной и лимфатической систем организма.

Поглаживание, особенно плоскостное, можно производить не только всей внутренней поверхностью ладони, но также и тыльной стороной двух или нескольких пальцев, боковыми поверхностями пальцев – это зависит от участка тела, который массируется. Например, при массаже небольших участков лицевой поверхности, в месте образования костной мозоли, а также при массаже межкостных мышц стопы или кисти можно использовать поглаживание подушечками указательного или большого пальца. Поглаживание подушечками пальцев применяется при массаже отдельных мышц и сухожилий, при массаже пальцев и лица.

При проведении массажа больших поверхностей мышц спины, груди, бедра можно использовать поглаживание ладонью или сложенной в кулак кистью. Кроме того, поглаживание может быть непрерывным и прерывистым. При непрерывном поглаживании ладонь должна плотно прилегать к массируемой поверхности, как бы скользя по ней. Такое поглаживание вызывает торможение реакции со стороны нервной системы, успокаивая ее. Кроме того, непрерывное поглаживание способствует оттоку лимфы и уничтожению отеков.

Непрерывное поглаживание может быть попеременным, при этом вторая рука должна заноситься над первой, которая завершает поглаживание, и выполнять такие же движения, но в противоположном направлении.

При выполнении прерывистого поглаживания положение рук такое же, как и при непрерывном поглаживании, но движения рук должны быть короткими, скачкообразными и ритмичными. Прерывистое поглаживание оказывает раздражающее воздействие на нервные рецепторы кожи, поэтому такой массаж возбуждает центральную нервную систему. Благодаря этому прерывистое поглаживание способно активизировать кровообращение тканей, тонизирует сосуды и активизирует мышечную деятельность.

При выполнении **прямолинейного поглаживания** движения производятся ладонью, кисть должна быть расслабленной, а пальцы прижаты друг к другу, кроме большого, который следует отвести немного в сторону. Кисть руки должна плотно прилегать к массируемой поверхности тела, движения следует производить большим и указательным пальцами. Они должны быть легкими и скользящими.

При проведении **зигзагообразного поглаживания** кисть руки должна делать быстрое и плавное зигзагообразное движение, направленное вперед. Зигзагообразное поглаживание вызывает ощущение тепла и успокаивает центральную нервную систему. Выполнять это поглаживание можно с различной силой давления.

Спиралевидное поглаживание выполняется без напряжения, легкими и скользящими движениями, как и зигзагообразное. Траектория движения рук должна напоминать спираль. Такое поглаживание оказывает тонизирующее воздействие.

Можно объединить прямолинейные, зигзагообразные и спиралевидные движения в **комбинированное поглаживание**. Выполнять комбинированное поглаживание нужно непрерывно в разных направлениях.

При массаже мелких суставов можно выполнять **кругообразное поглаживание**. Делать движения следует основанием ладони, делая круговые движения в сторону мизинца. При этом движения правой кистью будут направлены по часовой стрелке, а движения левой кистью – против часовой стрелки.

Для массажа крупных суставов можно использовать **концентрическое круговое поглаживание**. Ладони следует положить на массируемый участок, расположив их близко друг к другу. При этом большие пальцы будут оказывать воздействие на наружную сторону сустава, а остальные пальцы – на внутреннюю сторону. Таким образом выполняется движение в форме восьмерки. В начале движения надавливание следует усилить, а к концу движения – немного ослабить. После этого кисти рук должны вернуться в исходное положение и повторить движение.

Для выполнения **продольного поглаживания** большой палец нужно отвести как можно дальше, затем кисть следует наложить вдоль массируемой поверхности. Движения следует производить кончиками пальцев вперед. Если продольное поглаживание выполняется двумя руками, движения нужно производить попеременно.

Гребнеобразное поглаживание используется при глубоком массаже крупных мышц в спинной и тазовой областях, а также на ладонной и подошвенной поверхностях. Такое поглаживание помогает проникать в глубину массивных мышечных пластов, а также применяется при значительных подкожных жировых отложениях. Гребнеобразное поглаживание выполняется с помощью костных выступов фаланг пальцев, полусогнутых в кулак. Согнуты пальцы кисти должны быть свободно и без напряжения, не следует плотно прижимать их друг к другу (рис. 3). Выполнять гребнеобразное поглаживание можно как одной, так и двумя руками.



Рис. 3

Граблеобразное поглаживание применяется при массаже межреберных промежутков, волосистой части головы, а также на тех участках кожи, где необходимо обойти поврежденные участки.

Для выполнения граблеобразных движений нужно расставить пальцы кисти и выпрямить их. Пальцы должны касаться массируемой поверхности под углом в 45°. Проводить граблеобразные поглаживания следует в продольном, поперечном, зигзагообразном, кругообразном направлениях. Выполнять их можно одной или двумя руками. Если движения выполняются двумя руками, руки могут двигаться параллельно или последовательно. Для усиления давления граблеобразные движения можно делать с отягощением (пальцы одной руки накладываются на пальцы другой руки).

Щипцеобразное поглаживание применяется при массаже сухожилий, пальцев кисти, стопы, лица, носа, ушных раковин, а также небольших мышечных групп. Пальцы следует сложить щипцеобразно и, захватывая мышцу, сухожилие или кожную складку с помощью большого, указательного и среднего пальцев, производить прямолинейные поглаживающие движения (рис. 4).



Рис. 4

Крестообразное поглаживание обычно используется в спортивном массаже и применяется при массаже конечностей. Проводят также крестообразное поглаживание в системе реабилитационных мер после тяжелых болезней и операций. В этих случаях можно делать крестообразные поглаживания спины, тазовой области, области ягодиц, задних поверхностей нижних конечностей. Помогают крестообразные поглаживания в профилактике пролежней. При выполнении крестообразного поглаживания кисти рук нужно сцепить в замок и обхватить массируемую поверхность. Выполняется такое поглаживание внутренними поверхностями ладоней обеих рук (рис. 5).



Рис. 5

Глажение – прием мягкий и нежный, поэтому его часто используют в детском массаже (рис. 6). Используют глажение также для массажа кожи и мышц лица и шеи, а также при массаже спины, живота и подошв. Глажение с отягощением используется для массирования внутренних органов.

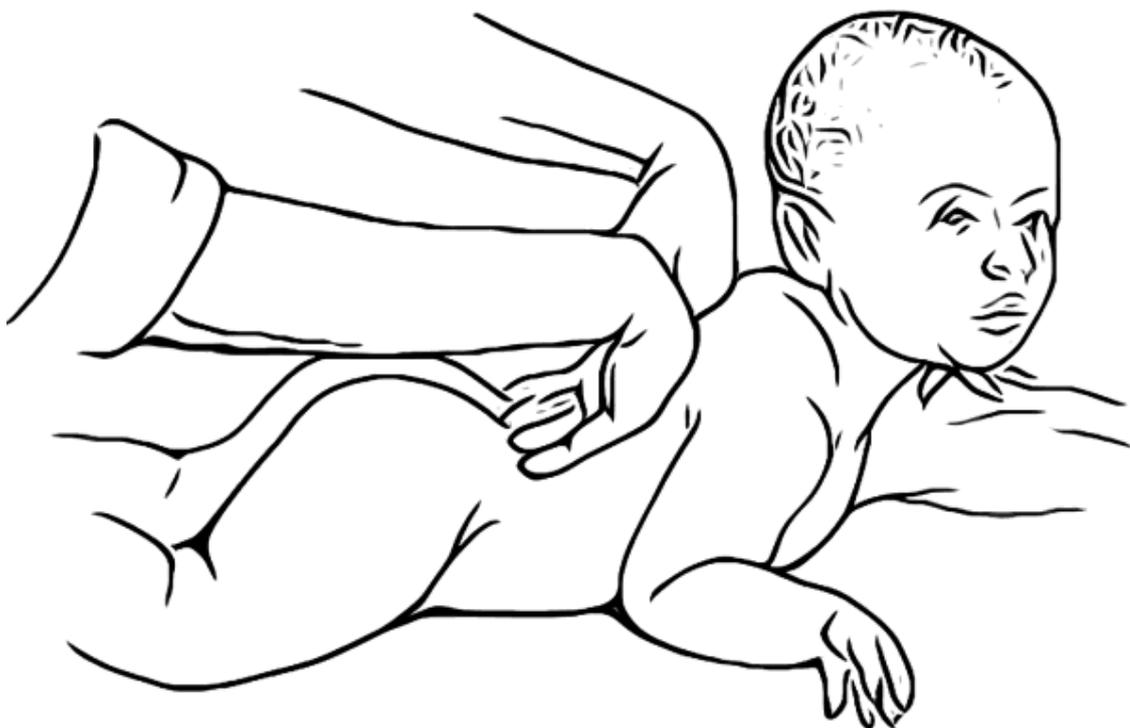


Рис. 6

Выполняется глажение одной или двумя руками. Пальцы рук следует согнуть в пястно-фаланговых суставах под прямым углом. Если глажение нужно провести с отягощением, следует на сжатые в кулак пальцы одной руки наложить кисть другой руки.

Растирание

Растирание оказывает более глубокое воздействие, поскольку при его выполнении происходит передвижение, смещение и растяжение тканей тела. При растирании пальцы или кисти рук не должны скользить по коже, как при поглаживании.

Растирание широко используется почти во всех видах массажа. Приемы растирания расширяют сосуды и усиливают кровообращение, при этом местная температура кожи поднимается. Это способствует лучшему насыщению тканей кислородом и питательными веществами, а также быстрому удалению продуктов обмена.

Обычно растирание применяется на участках, слабо снабжаемых кровью: на внешней стороне бедра, на подошве, пятке, а также в местах расположения сухожилий и суставов.

Используют растирания при невритах, невралгических заболеваниях, т. к. растирание снижает возбудимость нервной системы, в результате чего исчезают болевые ощущения, характерные для этих заболеваний.

Приемы растирания помогают лечить больные суставы, восстанавливают их после травм и повреждений. Благоприятное воздействие оказывает растирание и на мышцы, делая их более подвижными и эластичными.

С помощью растирания, которое увеличивает тканевую подвижность, можно избежать сращения кожи с лежащими под ней поверхностями. Растирания помогают растягивать спайки и рубцы, способствуют рассасыванию припухлостей и скоплений жидкостей в тканях.

Обычно растирание выполняется в сочетании с другими массажными движениями. При растирании поверхностей, имеющих припухлости и патологические отложения, растирание следует сочетать с поглаживанием. Растирание также используют перед разминанием.

Выполнять растирание нужно в медленном ритме. За минуту следует производить от 60 до 100 движений. Без крайней необходимости нельзя задерживаться на одном участке более 10 секунд. Более длительное растирание одного и того же участка может вызвать болевые ощущения у массируемого.

Если нужно увеличить давление, растирание можно производить с отягощением. Давление увеличивается, если угол между кистью и массируемой поверхностью увеличится.

При выполнении растирания следует учитывать направление лимфотока не нужно, направление движений при растирании зависит только от конфигурации массируемой поверхности.

Растирание пальцами применяется при массаже волосистой части головы, массаже лица, межреберных промежутков, спины, кистей, стоп, суставов и сухожилий, гребней подвздошной кости. Выполняется растирание с помощью подушечек пальцев или тыльной стороной фаланг. Можно выполнять растирание одним большим пальцем, при этом остальные пальцы должны опираться на массируемую поверхность (рис. 7).



Рис. 7

Если же растирание выполняется всеми пальцами, кроме большого, опорную функцию выполняет большой палец или опорная часть кисти. Можно использовать при растирании только средний палец, выполняя его подушечкой прямолинейные, круговые или штриховые растирания. Такой способ растирания очень удобно использовать при массаже межреберных и межпостных промежутков.

Можно проводить растирания пальцами как одной руки, так и обеих рук. Вторую руку можно использовать для отягощения (рис. 8), а можно выполнять растирающие движения параллельно.



Рис. 8

Выбор направления при проведении растираний зависит от конфигурации массируемой поверхности, т. е. от анатомического строения суставов, мышц, сухожилий, а также от расположения на массируемом участке рубцов, спаек, отеков и припухлостей. В зависимости от этого можно проводить растирание в продольном, поперечном направлении, кругообразно, зигзагообразно и спиралевидно.

Растирание локтевым краем кисти используется при массаже таких крупных суставов, как коленный, плечевой и тазобедренный суставы.

Можно применять растирание локтевым краем кисти при массаже спины и живота, краев лопаток и гребней подвздошных костей (рис. 9).

При растирании локтевым краем кисти должны смещаться и подлежащие ткани, образуя при смещении кожную складку.



Рис. 9

На крупных мышечных пластах применяется такой интенсивный прием, как растирание опорной частью кисти. Его обычно используют при массаже спины, бедер, ягодиц. Выполнять растирание опорной частью кисти можно как одной, так и двумя руками. При таком приеме движения выполняются прямолинейно или спиралевидно.

Прямолинейное растирание обычно производится подушечками одного или нескольких пальцев. Применять прямолинейное растирание следует при массаже лица, кисти, стопы, небольших мышечных групп и суставов.

Кругообразное растирание делается с помощью подушечек пальцев. При этом кисть должна опираться на большой палец или на основание ладони. Можно проводить круговое растирание и тыльной стороной всех полусогнутых пальцев, а также одним пальцем. Этот способ растирания можно проводить с отягощением или поочередно двумя руками. Применяется кругообразное растирание при массаже спины, живота, груди, конечностей и других частей тела.

Спиралевидное растирание, используемое при массаже спины, живота, груди, конечностей и тазовых областей, выполняется локтевым краем кисти, согнутой в кулак, или опорной частью кисти. При таком способе растирания можно использовать обе кисти или одну кисть с отягощением.

Штрихование способствует увеличению подвижности и эластичности тканей, подвергающихся массажу. Этот прием применяется при лечении послеожоговых кожных рубцов, рубцовых сращений после других повреждений кожи, послеоперационных спаек, патологических уплотнений. В определенных дозах штрихование способно уменьшать возбудимость центральной нервной системы, что способствует обезболивающему эффекту.

Производится штрихование подушечками большого, указательного и среднего пальцев (каждым в отдельности). Можно проводить штрихование указательным и средним пальцами совместно. При выполнении штрихования выпрямленные пальцы должны находиться под углом 30° к массируемой поверхности (рис. 10).



Рис. 10

Штрихование производится короткими и прямолинейными движениями. Пальцы не должны скользить по поверхности, подлежащие ткани при выполнении приема смещаются в разных направлениях.

Строгание применяется при лечении псориаза и экземы, когда необходимо исключить воздействие на пораженные области кожи, а также при восстановительном лечении кожи со значительными рубцовыми поражениями. Применяется этот прием для повышения мышечного тонуса, так как строгание оказывает возбуждающее воздействие на нервно-мышечную систему. Положительное действие оказывает строгание и в борьбе с повышенными жировыми отложениями на некоторых участках тела. Производится строгание одной или обеими руками. При проведении массажа двумя руками обе кисти должны двигаться последовательно, друг за другом (рис. 11).



Рис. 11

Пальцы должны быть сложены вместе, при этом их следует разогнуть в суставах. Подушечки пальцев производят надавливание, а затем смещение тканей.

Пиление используется для массажа спины, бедер, голени, живота, а также тех участков тела, на которых расположены крупные мышцы и суставы.

Выполнять пиление нужно одной или двумя руками. Движения производятся локтевым краем кисти. Пиление одной рукой следует производить в направлении вперед-назад, при этом подлежащие ткани смещаются и растягиваются. Если пиление производится двумя руками, кисти рук следует расположить на массируемой поверхности ладонями друг к другу на расстоянии 2–3 см. Они должны производить движение в противоположном направлении. Необходимо выполнять движение так, чтобы кисти рук не скользили, а сдвигали подлежащие ткани (рис. 12).

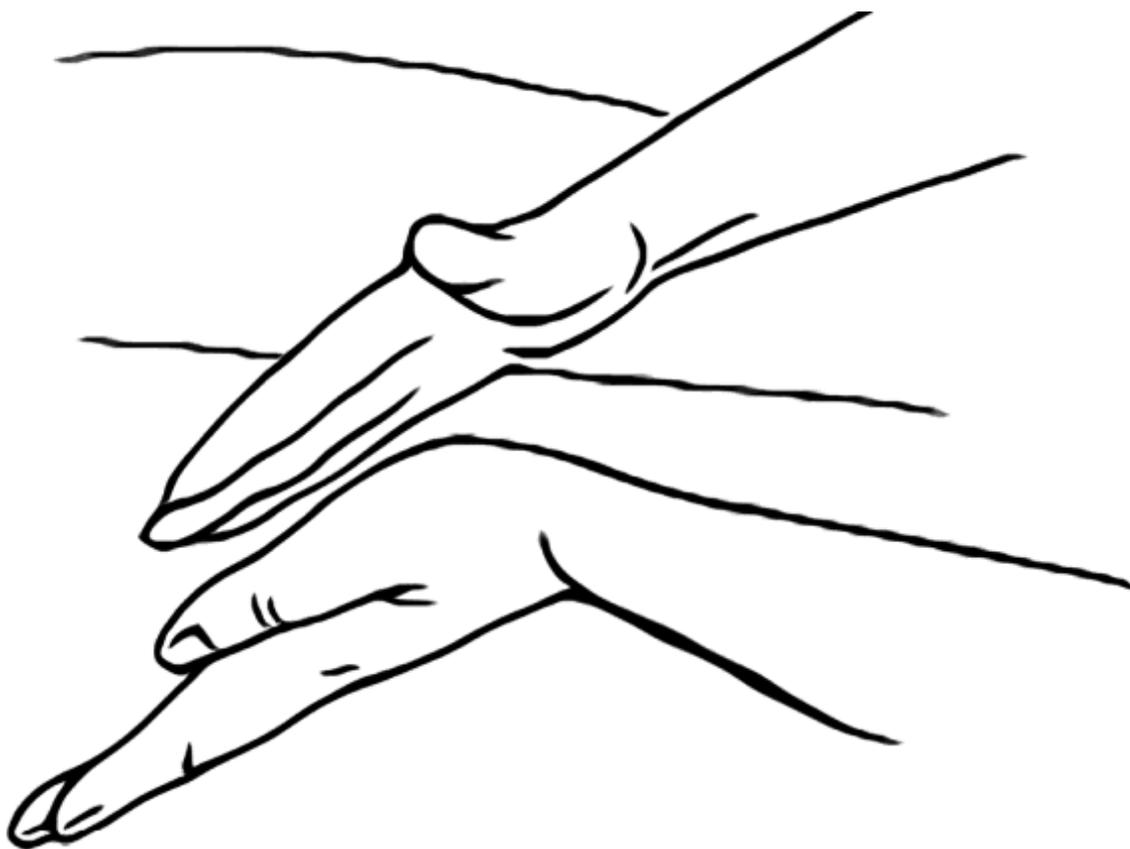


Рис. 12

Пересекание используется при массировании мышц спины и живота, конечностей, шейного отдела, трапециевидной мышцы. Выполнять пересекание можно одной или двумя руками. Движения производятся лучевым краем кисти, большой палец должен быть максимально отведен в сторону (рис. 13).



Рис. 13

Если пересекание производится одной рукой, следует делать ритмические движения от себя и к себе. При выполнении приема двумя руками кисти следует расположить на расстоянии 2–3 см друг от друга. Руки должны двигаться в направлении от себя и к себе попеременно, смещая подлежащие ткани.

Щипцеобразное растирание применяется при массаже лица, носа, ушных раковин, сухожилий и небольших мышц.

Выполнять щипцеобразное растирание следует концами большого и указательного или большого, указательного и среднего пальцев. Пальцы принимают форму щипцов и двигаются по кругу или прямолинейно.

Гребнеобразное растирание используется при массаже ладоней и подошвенной части стопы, а также на участках с крупными мышцами: на спине, ягодицах, наружной поверхности бедра. Производить гребнеобразное растирание следует кистью, сжатой в кулак, располагая его на массируемой поверхности костными выступами средних фаланг пальцев.

Граблеобразное растирание используется, если необходимо обойти пораженные участки на массируемой поверхности. Применяют его при варикозном расширении вен, чтобы расставленными пальцами массировать участки между венами, не задевая самих вен, а также при массаже межреберных промежутков, волосистой части головы.

Выполняют движения широко расставленными пальцами, при этом подушечки пальцев выполняют растирающие движения прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно, спиралевидно или штрихованием. Производят граблеобразное растирание обычно двумя руками, можно выполнять движения не только подушечками пальцев, но и тыльными поверхностями согнутых ногтевых фаланг.

Выжимание (выдавливание)

Прием выжимания напоминает прием поглаживания, но выполняется более энергично и с большей скоростью движений. Выжимание оказывает воздействие не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхние мышечные слои.

Выжимание способствует улучшению кровоснабжения тканей организма, усиливает отток лимфы и способствует избавлению от отеков и застойных явлений, улучшает питание тканей, повышает температуру в массируемом участке, оказывает обезболивающее действие.

Благодаря своему воздействию на организм, выжимание широко применяется в лечебном, гигиеническом и спортивном массаже.

Проводят выжимание обычно перед разминанием. Движения при проведении выжимания должны быть направлены по ходу кровеносных и лимфатических сосудов. При проведении выжимания с целью уменьшения отека движения следует начинать с участка, расположенного выше отека и ближе к лимфатическому узлу. Например, выжимание при отеке в области стопы следует начинать с бедра, а затем голени, только после этого можно перейти к массажу стопы.

Производить выжимание следует медленно и ритмично, несоблюдение этих требований может привести к возникновению болевых ощущений у массируемого, а также к повреждению лимфатических сосудов. Выжимание на поверхности мышц должно происходить вдоль мышечных волокон. Сила давления должна зависеть от того, какая именно часть поверхности тела подвергается массажу. Если массаж проводится на болезненном участке или участке с повышенной чувствительностью, а также в месте расположения костных выступов, сила давления должна быть уменьшена. В местах расположения крупных мышц, крупных сосудов, а также на участках с толстым слоем подкожного жира давление необходимо усилить.

Поперечное выжимание. Для выполнения этого приема следует расположить ладонь поперек мышечных волокон, прижать большой палец к указательному, а остальные пальцы прижать друг к другу и согнуть в суставах. Движения нужно производить основанием большого пальца и всем большим пальцем, продвигая вперед кисть руки.

Выжимание ребром ладони. Для выполнения приема следует расположить ребро ладони поперек массируемого участка (поперек направления кровеносных сосудов), наложить большой палец на указательный и производить движения вперед. Остальные пальцы при этом должны быть чуть согнуты в суставах (рис. 14).



Рис. 14

Выжимание основанием ладони. Кисть руки ладонью вниз следует расположить на массируемой поверхности вдоль мышечных волокон. Большой палец нужно прижать к краю ладони, отведя ногтевую фалангу в сторону (рис. 15).

Давление на массируемую поверхность производится основанием большого пальца и основанием всей ладони. Остальные пальцы нужно слегка приподнять и отвести в сторону мизинца.

Выжимание двумя руками выполняется с отягощением. Такой прием способствует усилению воздействия на массируемый участок. Если отягощение выполняется перпендикулярно, три пальца (указательный, средний и безымянный) должны оказывать давление на лучевой край большого пальца той кисти, которая производит массаж (рис. 16). Если отягощение выполняется в поперечном направлении, вторая рука должна оказывать давление на всю кисть, выполняющую массаж (рис. 17).



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

При выполнении **клювовидного выжимания** пальцы нужно сложить в форме птичьего клюва, прижав большой палец к мизинцу, указательный – к большому, безымянный палец наложить на мизинец сверху, а средний расположить над безымянным и указательным пальцами. Выполняя клювовидное выжимание локтевой частью кисти, движения следует производить ребром мизинца, продвигая вперед кисть руки (рис. 18). При выполнении клювовидного выжимания лучевой частью кисти движения вперед следует производить ребром большого пальца (рис. 19).

Производить клювовидное выжимание лицевой частью кисти нужно мизинцем и большим пальцем. Движение производится вперед (рис. 20).

При выполнении клювовидного выжимания тыльной частью движение следует производить тыльной частью кисти (т. е. развернув ее от себя). При этом способе движение направлено в обратную сторону (рис. 21).



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

Разминание

Разминание – один из основных приемов в массаже. Более половины всего времени, отведенного на сеанс массажа, отводится именно на разминание. Чтобы эффект разминания был заметнее, мышцы массируемого должны быть максимально расслаблены.

С помощью разминания осуществляется доступ к глубоким мышечным слоям. При его применении нужно захватывать мышечные ткани и прижимать их к костям. Захват тканей производится с одновременным их сдавливанием, приподниманием и смещением. Весь процесс разминания можно разделить на три фазы: захват мышцы, оттягивание и сжатие, раскатывание и сдавливание.

Прием разминания нужно проводить с помощью больших пальцев, кончиков пальцев и верхней части ладони. Движения при этом должны быть короткие, быстрые и скользящие.

При разминании нужно стремиться захватывать все более глубокие слои мышечной ткани. Для увеличения давления можно использовать вес своего тела и наложение одной руки поверх другой. Производится как бы сдавливание и выжимание кожи массируемого участка.

Разминание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно. В минуту следует производить до 50–60 разминающих движений. При проведении разминания руки не должны соскальзывать, не следует делать резких рывков и перекручиваний тканей.

Движения должны быть непрерывными, от брюшка мышцы к сухожилию и обратно, мышцу при этом не следует отпускать, перескакивая с одного участка на другой. Начинать массаж нужно от того места, где мышца переходит в сухожилие.

Положительный эффект разминания заключается в том, что оно улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. При этом значительно повышается питание тканей массируемого участка, насыщение тканей кислородом, улучшается мышечный тонус.

Разминание способствует быстрому удалению из тканей углекислого газа и молочной кислоты, поэтому разминание необходимо после больших физических и спортивных нагрузок. Разминание значительно уменьшает мышечное утомление.

С помощью разминания мышечные волокна растягиваются, в результате этого повышается эластичность мышечной ткани. При регулярном воздействии сила мышц увеличивается.

Продольное разминание обычно используется для массажа мышц конечностей, боковых поверхностей шеи, мышц спины, живота, груди, тазовых областей. Выполнять продольное разминание следует по ходу мышечных волокон, образующих брюшко (тело) мышцы, вдоль оси мышц, с помощью которой соединяется сухожилие начала (головка) и сухожилие прикрепления (хвост) (рис. 22).



Рис. 22

Перед проведением продольного разминания следует расположить выпрямленные пальцы на массируемой поверхности таким образом, чтобы большой палец находился на противоположной от остальных пальцев стороне массируемого участка. Зафиксировав в таком положении пальцы, следует приподнять мышцу и оттянуть ее. Затем нужно произвести разминающие движения, направленные к центру. Нельзя отпускать мышцу даже на мгновение, пальцы должны плотно обхватывать ее. Вначале давление на мышцу должно оказываться в сторону большого пальца, а затем большой палец оказывает давление на мышцу

по направлению к остальным пальцам. Таким образом, мышца испытывает давление с двух сторон.

Можно выполнять продольное разминание двумя руками, при этом все движения выполняются попеременно, одна рука движется вслед за другой. Движения производятся до тех пор, пока вся мышца полностью не разомнется.

Можно проводить продольное разминание прерывистыми движениями, скачками. При таком способе кисть массирует отдельные участки мышцы. Обычно прерывистое разминание применяется, когда нужно обойти пораженные участки кожи, а также для стимуляции деятельности нервно-мышечного аппарата.

Поперечное разминание применяется при массаже конечностей, спины и живота, тазовых и шейных областей.

Поперечное разминание используется также для рассасывания отеков, усиления оттока лимфы и улучшения кровообращения. В этом случае движения должны быть направлены к лимфатическим узлам, расположенным рядом с массируемым участком.

Для повышения тонуса мышцы, активизации ее сократительной функции массаж полезно проводить в разных направлениях по всей длине мышцы.

При поперечном разминании кисти рук следует расположить поперек мышцы, которая подвергается разминанию. Угол между наложенными на массируемую поверхность кистями рук должен составлять примерно 45° . Большие пальцы обеих рук располагаются рядом с одной стороны массируемой поверхности, а остальные пальцы обеих рук – с другой стороны. Все фазы разминания выполняются одновременно или попеременно. Если разминание выполняется одновременно, обе руки смещают мышцу в одну сторону (рис. 23), в случае же попеременного поперечного разминания одна рука должна смещать мышцу на себя, а другая – от себя (рис. 24).

Если разминание проводится одной рукой, другую руку можно использовать для отягощения (рис. 25).



Рис. 23



Рис. 24

Начинать поперечное разминание следует с тела мышцы. Далее движения нужно постепенно направлять в сторону сухожилия.

Головку мышцы и сухожилие лучше разминать одной рукой продольно, поэтому, приближаясь к сухожилию, вторую руку можно убрать и закончить разминание одной рукой. После того как сухожилие и место прикрепления мышцы будет промассировано, можно начинать движение в обратном направлении, в этом случае на мышцу нужно наложить вторую, свободную руку и производить поперечное разминание уже обеими руками. Одну мышцу следует массировать подобным образом несколько раз, меняя поперечное разминание на продольное.



Рис. 25

Ординарное разминание применяется при массаже мышц шеи, крупных спинных и ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра, задней поверхности голени, плеча, живота.

При выполнении ординарного разминания мышцу нужно очень плотно обхватить поперек прямыми пальцами руки. Затем мышцу следует приподнять, продвигая большой

палец и все остальные пальцы друг к другу. Пальцы должны двигаться вместе с мышцей, а не скользить по ней. Следующий этап – возвращение мышцы в исходное положение. Пальцы при этом не должны отпускать мышцу, ладонь должна плотно прилегать к мышце. Лишь когда мышца примет исходное положение, пальцы можно разжать. Так промассировать все участки мышцы.

Двойное ординарное разминание эффективно стимулирует мышечную деятельность.

При массаже мышц задней поверхности голени и плеча массируемый должен лечь на спину. Если массируются мышцы бедра, ногу следует согнуть в колене.

Отличие этого приема от обычного ординарного разминания в том, что двумя руками поочередно нужно провести два ординарных разминания. При этом движения должны быть направлены снизу вверх.

Двойной гриф применяется при массаже мышц передней и задней поверхностей бедра, косых мышц живота, мышц спины и ягодиц, мышц плеча.

Выполняется двойной гриф так же, как ординарное разминание, но с отягощением. Существует два варианта выполнения двойного грифа.

1 вариант. Кисть одной руки отягощается другой таким образом, чтобы большой палец одной руки надавливал на большой палец другой руки. Остальные пальцы одной руки оказывают давление на пальцы другой руки.

2 вариант. Двойной гриф выполняется с отягощением основания ладони одной руки на большой палец другой руки.

Двойное кольцевое разминание применяется при массаже трапециевидных мышц, мышц живота, груди, широчайших мышц спины, мышц конечностей, области шеи и ягодиц.

При массировании плоских мышц двойное кольцевое разминание применять нельзя из-за невозможности оттягивания этих мышц вверх.

Удобнее делать это разминание, уложив массируемого на плоскую поверхность. Массируемый должен максимально расслабить мышцы. Кисти обеих рук нужно расположить на массируемом участке так, чтобы расстояние между ними было равно ширине кисти. Большие пальцы должны располагаться на противоположной стороне массируемой поверхности от остальных пальцев.

Далее следует выпрямленными пальцами захватить и приподнять мышцу. При этом одна рука производит смещение мышцы в направлении от себя, а другая – на себя. Затем направление меняется в обратном порядке. Не следует выпускать мышцу из рук, делать это разминание следует плавно, без резких скачков, чтобы не причинить массируемому боль.

Двойное кольцевое комбинированное разминание. Прием используется при разминании прямых мышц живота, широчайших мышц спины, ягодичных мышц, больших грудных мышц, мышц бедра, задней поверхности голени, плечевых мышц. Этот прием по технике выполнения похож на двойное кольцевое разминание. Отличие в том, что при выполнении двойного кольцевого комбинированного разминания правая рука выполняет ординарное разминание мышцы, а левая ладонью разминает эту же мышцу. Для удобства выполнения данного приема следует положить указательный палец левой руки на средний палец правой руки. Движения, выполняемые каждой рукой, должны производиться в противоположных направлениях.

Двойное кольцевое продольное разминание. Применяется при массаже передней поверхности бедра и задней части голени.

Для выполнения данного приема разминания необходимо положить кисти рук на массируемый участок, сжав пальцы вместе (большие пальцы нужно отвести в стороны). Захватив мышцу обеими руками, следует производить пальцами кольцевые движения, кисти рук

должны продвигаться навстречу друг другу. Встретившись, они продолжают движение, удаляясь друг от друга на расстояние 5–6 см. Таким образом нужно промассировать все участки мышцы.

При массаже правого бедра и левой голени правую руку нужно расположить впереди левой, а при массаже левого бедра и правой голени – в обратном порядке.

Ординарно-продольное разминание используется для разминания задней поверхности бедра.

Этот прием соединяет ординарное и продольное разминания: для массажа наружной поверхности бедра используется продольное разминание, а внутренней поверхности – ординарное (поперечное) разминание.

Кругообразное клювовидное разминание применяется для массажа длинных и широчайших мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей.

Пальцы при выполнении этого приема складываются в форме птичьего клюва: прижать к большому пальцу указательный и мизинец, сверху расположить безымянный палец, а затем – средний палец. При массировании кисть руки движется кругообразно или спиралевидно в сторону мизинца. Можно проводить такое разминание и кистями обеих рук попеременно.

Кругообразное разминание подушечками четырехпальцев используется при массаже мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей, а также при массаже головы. Разминание следует проводить подушечками четырех пальцев, расположив их по диагонали к мышцам. Большой палец должен располагаться вдоль мышечных волокон. Он не принимает непосредственного участия в разминании, он только скользит по поверхности, а подушечки четырех пальцев надавливают на массируемую поверхность, производя круговые движения в сторону мизинца.

Кругообразное разминание подушечкой большого пальца применяется при массаже спинных мышц, мышц конечностей и грудины.

Выполняется прием подушечкой большого пальца таким же образом, как и кругообразное разминание подушечками четырех пальцев, только в этом случае четыре пальца никакого участия в разминании не принимают.

Прием можно выполнять одной рукой, производя кругообразные движения большим пальцем в сторону указательного пальца. Давление пальца на массируемую поверхность должно быть различным, наиболее сильным в начале и более слабым при возвращении пальца в исходное положение. Через каждые 2–3 см следует перемещать палец на новый участок массируемой поверхности, чтобы таким образом размять всю мышцу. При выполнении этого приема необходимо следить, чтобы большой палец не скользил по поверхности, а сдвигал мышцу. Прием можно выполнять двумя руками попеременно или одной рукой с отягощением.

Кругообразное разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак, применяется при массаже мышц спины, конечностей, грудины. Используется он и при массаже передних берцовых и икроножных мышц, но в этом случае массаж выполняется двумя руками. При проведении этого приема разминания фаланги согнутых в кулак пальцев оказывают давление на мышцу, а затем смещают ее кругообразным движением в сторону мизинца. При выполнении приема двумя руками кисти, сжатые в кулак, следует расположить на массируемой поверхности на расстоянии друг от друга примерно в 5–8 см. Кругообразные движения по направлению к мизинцу производятся двумя руками поочередно. Можно выполнять данный прием одной рукой с отягощением.

Кругообразное разминание основанием ладони используют для массажа мышц спины, ягодиц, конечностей, грудины. Кругообразные движения выполняются основанием ладони в сторону мизинца. Выполнять этот прием можно двумя руками, расположив их на

массируемой поверхности на расстоянии 5–8 см друг от друга. Можно выполнять разминание и одной рукой с отягощением.

Разминание основанием ладони с перекатом используется при массаже дельтовидных мышц, длинных мышц спины, больших грудных мышц, ягодичных мышц. Кисть с прижатыми друг к другу пальцами располагается ладонью вниз вдоль мышечных волокон. Приподняв пальцы, следует осуществить надавливание, перекачивая кисть от основания большого пальца к основанию мизинца через основание ладони. Так необходимо передвигаться по всей мышце далее.

Валяние обычно используется для массажа мышц плеча и предплечья, бедра и голени. Кроме того, из-за щадящего воздействия валяния его применяют при повреждениях мышечных волокон и сосудов в результате травм, при склеротических поражениях сосудов и т. д. Выполняется прием двумя руками. Кистями обеих рук следует обхватить с обеих сторон массируемую область, кисти при этом располагаются параллельно друг к другу, пальцы прямые. Движения каждой руки выполняются в противоположных направлениях, руки следует постепенно перемещать по всему участку массируемой поверхности (рис. 26).



Рис. 26

Накатывание применяется при массаже передней стенки живота, а также мышц боковых поверхностей спины, груди, при наличии значительных жировых отложений, при дряблости мышц. При проведении массажа мышц живота следует сначала расслабить мышцы, проведя плоскостное круговое поглаживание массируемой поверхности живота. После этого ребро ладони левой руки поставить на поверхность живота и постараться глубоко погрузить ее в толщину брюшной стенки. Правой рукой захватить мягкие ткани живота и накатить их на кисть левой руки. Произвести круговыми движениями разминание захваченной части, а затем переходить к накатыванию участков, расположенных рядом (рис. 27).



Рис. 27

Сдвигание применяется обычно при массаже длинных мышц для лечения рубцовых образований, кожных заболеваний, при лечении параличей и парезов. Сдвигание усиливает кровообращение и лимфоток, способствует улучшению обмена веществ в тканях, согревает ткани и оказывает возбуждающее действие на организм.

При выполнении приема сдвигания необходимо приподнять и захватить массируемый участок большими пальцами обеих рук, а затем сдвинуть его в сторону. Можно, не захватывая ткани, надавить на массируемую поверхность и сдвинуть ткани друг к другу с помощью ладоней или подушечек пальцев. Сдвигать следует как в продольном, так и в поперечном направлениях.

С помощью захватывания производится сдвигание большой грудной мышцы и ягодичных мышц. Массируя мышцы спины, хват производить при сдвигании не нужно. Сдвигание грудино-ключично-сосцевидных мышц происходит с помощью щипцеобразного захватывания.

При массаже тканей черепного покрова кисти рук накладываются на лоб и затылок, с легким надавливанием руки должны попеременно медленно передвигаться ото лба к затылку. Если же массируется фронтальная плоскость черепа, кисти нужно наложить на области висков. В этом случае сдвигание происходит в сторону ушей.

При массаже кисти сдвигание межкостных мышц кисти происходит так. Пальцами обеих рук следует захватить кисть массируемого за лучевой и локтевой край. Короткими движениями ткани сдвигаются по направлению вверх-вниз. Аналогичным способом можно произвести сдвигание мышц стопы (рис. 28).

Растяжение оказывает воздействие на нервную систему, с помощью него лечат параличи и парезы, рубцы после травм и ожогов, послеоперационные спайки.

Как и при сдвигании, следует захватить мышцу, а если это невозможно, надавить на нее. Затем нужно раздвинуть ткани в противоположные стороны, мышцы при этом растягиваются (рис. 29). Не следует делать резких движений, т. к. это может причинить боль массируемому.

Для захвата крупной мышцы следует использовать всю кисть, небольшие мышцы нужно захватывать щипцеобразно пальцами.



Рис. 28

Если мышцы захватить невозможно (плоские мышцы), их нужно разглаживать пальцами или ладонью, таким образом также происходит растяжение. При растяжении спаек и рубцов следует использовать большие пальцы обеих рук, расположив их друг против друга.



Рис. 29

Для стимуляции мышц при парезах и параличах ритмические пассивные растяжения желательно чередовать с нежными пассивными растяжениями, направляя движение в сторону сокращения мышц. На сухожилия мышц эта процедура оказывает положительное воздействие.

Надавливание. С помощью этого приема возбуждаются рецепторы тканей, в результате этого улучшается питание тканей и снабжение их кровью. Оказывает воздействие надавливание и на внутренние органы, активизируя секреторную и выделительную функции организма, а также перистальтику внутренних органов.

Используют надавливание при лечении болезней опорно-двигательного аппарата (повреждения позвоночника, последствия переломов костей и т. д.).

Производится этот прием прерывистыми надавливаниями, темп движений различный – от 25 до 60 надавливаний в минуту.

Надавливание можно производить ладонью или тыльной поверхностью пальцев, подушечками пальцев, опорной частью ладони, а также кистью, сжатой в кулак.

Во время массажа передней стенки живота лучше всего производить надавливание ладонной или тыльной поверхностью пальцев или кулаком в темпе 20–25 раз в минуту. В этом же темпе можно проводить массаж внутренних органов. При массаже живота можно использовать надавливание с отягощением. При массаже спины с целью активизации мышечной деятельности следует применять надавливания в области позвоночника. В этом случае руки нужно расположить поперек позвоночного столба, расстояние между руками должно быть примерно 10–15 см, при этом пальцы нужно расположить с одной стороны позвоночного столба, а запястья – с другой. Ритмичными движениями (20–25 движений за минуту) следует перемещать кисти рук вверх по позвоночному столбу к шейному отделу, а затем вниз к крестцу, таким образом произведя надавливания в области мышц вдоль всего позвоночного столба (рис. 30).



Рис. 30

Мимические мышцы лица массируются ладонными и тыльными поверхностями пальцев, сложенных вместе. За минуту необходимо производить примерно 45 надавливаний.

Массаж волосистой части головы можно производить подушечками пальцев, расставив их граблеобразно, производя за 1 минуту от 50 до 60 надавливаний.

Можно также производить надавливание волосистой части головы ладонной поверхностью кистей, обхватив голову ладонями с обеих сторон. При таком способе следует производить за минуту от 40 до 50 движений.

Сжатие применяется при массаже мышц туловища и конечностей. Сжатие способствует активизации кровообращения и лимфотока, усиливает снабжение мышц кровью, повышает тонус мышц и улучшает их сократительную работу.

Используется сжатие при массаже лица с целью улучшения питания кожи. В результате происходит повышение тонуса мимических мышц, кожа становится более упругой и эластичной. Производить сжатие следует короткими сдавливающими движениями пальцев или кистью руки (рис. 31).



Рис. 31

Темп при выполнении приема должен составлять около 30–40 движений за минуту. Сжатие при массаже лица должно производиться в темпе от 40 до 60 движений за минуту.

Подергивание применяется при массаже лица с целью активизации работы мимических мышц, а также для повышения эластичности и упругости кожи лица. Применяется подергивание и при дряблости мышц передней стенки живота, при лечении парезов и параличей мышц верхних и нижних конечностей.

Используется подергивание и при лечении рубцов после ожогов и травм, а также послеоперационных спаек, так как этот прием способствует улучшению подвижности и эластичности кожи.

Выполнять подергивание следует двумя пальцами: большим и указательным, которые должны захватить участок ткани, оттянуть, а затем отпустить его. Можно выполнять подергивание и тремя пальцами: большим, указательным и средним. Темп подергиваний должен составлять от 100 до 120 движений за минуту. Можно выполнять движения как одной, так и двумя руками.

Щипцеобразное разминание применяется при массаже мышц спины, груди, шеи, лица. Щипцеобразное разминание хорошо применять при массировании небольших мышц и наружных их краев, а также сухожилий и головок мышц. Выполнять прием следует большим и указательным пальцами, сложенными в виде щипцов (рис. 32).



Рис. 32

Можно также использовать большой, указательный и средний пальцы. Щипцеобразное разминание может быть поперечным или продольным. При выполнении поперечного щипцеобразного разминания мышцу нужно захватить и оттянуть. Затем попеременными движениями от себя и к себе мышцу разминать пальцами. Если производится продольное щипцеобразное разминание, мышцу (либо сухожилие) следует захватить большим и средним пальцами, оттянуть, а затем произвести разминания между пальцами спиралевидно.

Вибрация

Вибрация – приемы массажа, при которых массируемому участку сообщаются колебания разной скорости и амплитуды. Колебания распространяются с массируемой поверхностью в мышцы и ткани тела, расположенные глубже. Отличие вибрации от других приемов массажа в том, что при определенных условиях она достигает глуболежащих внутренних органов, сосудов и нервов.

Физиологическое влияние вибрации на организм характеризуется тем, что она способствует усилению рефлекторных реакций организма, в зависимости от частоты и амплитуды способна расширять или увеличивать сосуды. Вибрацию используют для понижения артериального давления и уменьшения частоты сердечных сокращений. После переломов вибрация сокращает сроки образования костной мозоли. Вибрация способна изменять секреторную деятельность некоторых органов. При проведении вибрации следует помнить, что сила воздействия приема зависит от величины угла между массируемой поверхностью и кистью массажиста. Воздействие тем сильнее, чем больше этот угол. Чтобы воздействие вибрации было наибольшим, кисть нужно расположить перпендикулярно массируемой поверхности.

Не следует производить вибрацию на одном участке более 10 секунд, при этом ее желательно сочетать с другими приемами массажа.

Вибрации с большой амплитудой (глубокие вибрации), занимающие непродолжительное время, вызывают на массируемом участке раздражение, а продолжительные вибрации с малой амплитудой (мелкие вибрации), наоборот, успокаивают и расслабляют. Слишком интенсивное проведение вибрации способно вызвать у массируемого болевые ощущения.

Прерывистые вибрации (поколачивание, рубление и т. д.) на зажатых мышцах также вызывает болезненные ощущения у массируемого. Нельзя проводить прерывистые вибрации на внутренней поверхности бедра, в подколенной области, в области сердца и почек. Особенно осторожно нужно выполнять прерывистые вибрации при массаже пожилых людей.

Болезненные ощущения может вызвать прерывистая вибрация при одновременном выполнении ее обеими руками.

Осторожность следует соблюдать и при применении особого вида вибрации – встряхивания (с. 67). Использование этого приема на участках верхних и нижних конечностей без соблюдения направления движения может привести к повреждению суставов. В частности, к повреждениям локтевого сустава ведет встряхивание верхних конечностей, если выполнять его не в горизонтальной, а в вертикальной области. Нельзя производить встряхивание нижней конечности, согнутой в коленном суставе, это может привести к повреждению сумочно-связочного аппарата.

Мануальная вибрация (с помощью рук) обычно вызывает быстрое утомление массажиста, поэтому удобнее производить аппаратную вибрацию.

Непрерывная вибрация – это прием, при котором кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные колебательные движения. Движения должны выполняться ритмично.

Выполнять непрерывную вибрацию можно подушечками одного, двух, а также всех пальцев руки; ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной пальцев; ладонью или опорной частью ладони; кистью, согнутой в кулак. Длительность выполнения непрерывной вибрации должна составлять 10–15 секунд, после чего в течение 3–5 секунд нужно выполнять поглаживающие приемы. Начинать выполнение непрерывной вибрации следует со скоростью 100–120 колебательных движений за 1 минуту, затем скорость вибрации нужно

постепенно увеличить, чтобы к середине сеанса она достигла 200 колебаний в минуту. К концу скорость вибраций должна быть уменьшена.

При выполнении непрерывной вибрации меняться должна не только скорость, но и давление. В начале и в конце сеанса давление на массируемые ткани должно быть слабым, в середине сеанса – более глубоким.

Выполняться непрерывная вибрация может продольно и поперечно, зигзагообразно и спиралевидно, а также отвесно.

Если при выполнении вибрации рука не перемещается с одного места, вибрация носит название стабильной. **Стабильная вибрация** применяется при массаже внутренних органов: желудка, печени, сердца, кишечника и т. д. Стабильная вибрация улучшает сердечную деятельность, усиливает выделительную функцию желез, улучшает работу кишечника, желудка.

Существует также **точечная вибрация** – стабильная вибрация, выполняемая одним пальцем (рис. 33). Точечная вибрация, действуя на периферические нервные окончания, помогает снизить болевые ощущения при миозитах, невралгиях.

Используют точечную вибрацию при лечении параличей и парезов, при восстановительном лечении после переломов, т. к. точечная вибрация способствует ускоренному образованию костной мозоли. Непрерывная вибрация может быть лабильной, при таком способе рука массажиста перемещается по всей массируемой поверхности (рис. 34).



Рис. 33

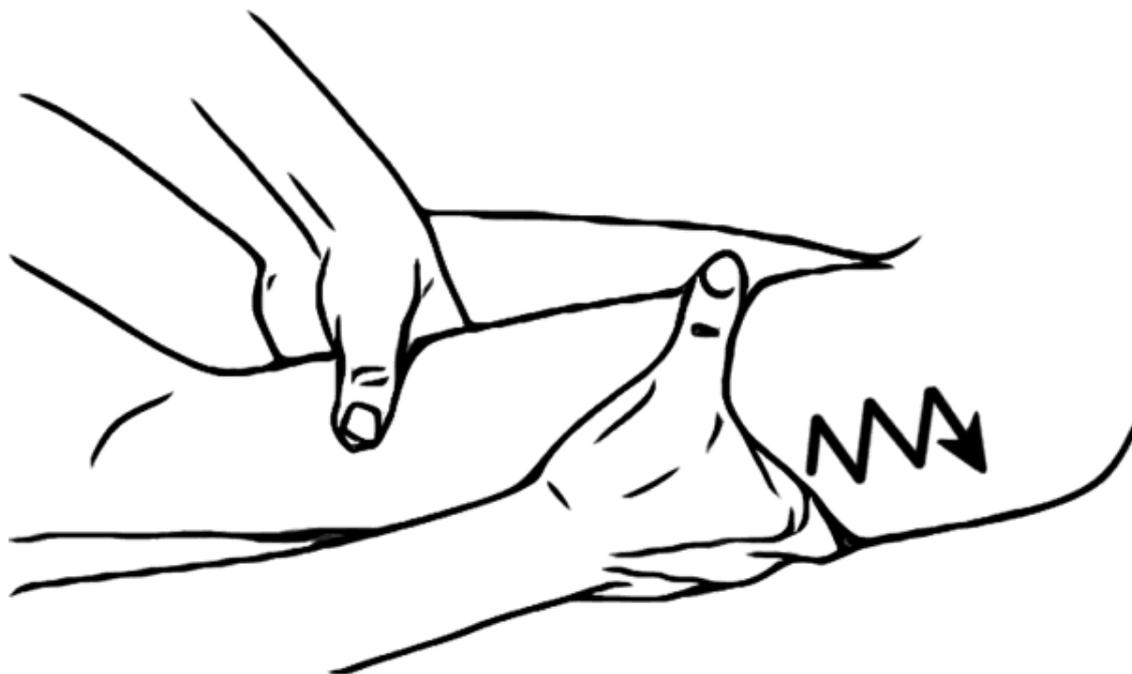


Рис. 34

Применяют лабильную вибрацию при лечении параличей, для восстановления ослабленных мышц и сухожилий. Производят лабильную вибрацию по ходу нервных стволов.

Непрерывную вибрацию можно выполнять подушечкой одного пальца (точечная вибрация). Можно проводить вибрацию всей тыльной или ладонной стороной пальца, такой способ широко применяется при лечении пареза мимических мышц, при невралгии тройничного нерва, а также в косметическом массаже.

Выполнять непрерывную вибрацию можно ладонью. Этот способ применяется для массажа внутренних органов (сердце, желудок, кишечник, печень и т. д.). Производить вибрацию нужно в темпе 200–250 колебаний за 1 минуту, движения должны быть нежными и безболезненными. При массаже живота, спины, бедер, ягодиц можно применять непрерывную вибрацию пальцами, сжатыми в кулак. При таком способе кисть, сложенная в кулак, должна касаться массируемой поверхности фалангами четырех пальцев или же локтевым краем кисти. Выполняться такие вибрации должны продольно или поперечно.

Непрерывная вибрация может производиться с захватом тканей. Этот прием следует использовать при массаже мышц и сухожилий. Мелкие мышцы и сухожилия захватываются пальцами щипцеобразно, а крупные мышцы захватываются с помощью кисти.

Потряхивание используется при восстановительном лечении мышц после переломов, при параличах и парезах, т. к. главная особенность потряхивания – активизация сократительной деятельности мышц. Потряхивание усиливает лимфоток, поэтому его часто применяют для уменьшения отечности.

Используют потряхивание для лечения поврежденных мягких тканей, для разглаживания травматических рубцов и послеоперационных спаек, применяют его и в качестве обезболивающего средства.

Перед выполнением приема потряхивания мышцы массируемого должны быть расслаблены. Пальцы руки нужно широко развести и обхватить ими массируемый участок. Затем следует выполнять потряхивающие движения в продольном или поперечном направлении (рис. 35).



Рис. 35

Движения должны быть ритмичными, выполнять их следует с разной скоростью, возрастающей к середине сеанса и уменьшающейся к концу.

Встряхивание используется при массаже конечностей для улучшения кровообращения, снятия мышечного напряжения, а также для увеличения подвижности мышц и суставов.

Проводя встряхивание верхней конечности, следует взять обеими руками кисть массируемого и, слегка потянув ее, выполнить колебательные движения вверх-вниз. Амплитуда таких колебаний не должна быть большой (рис. 36).

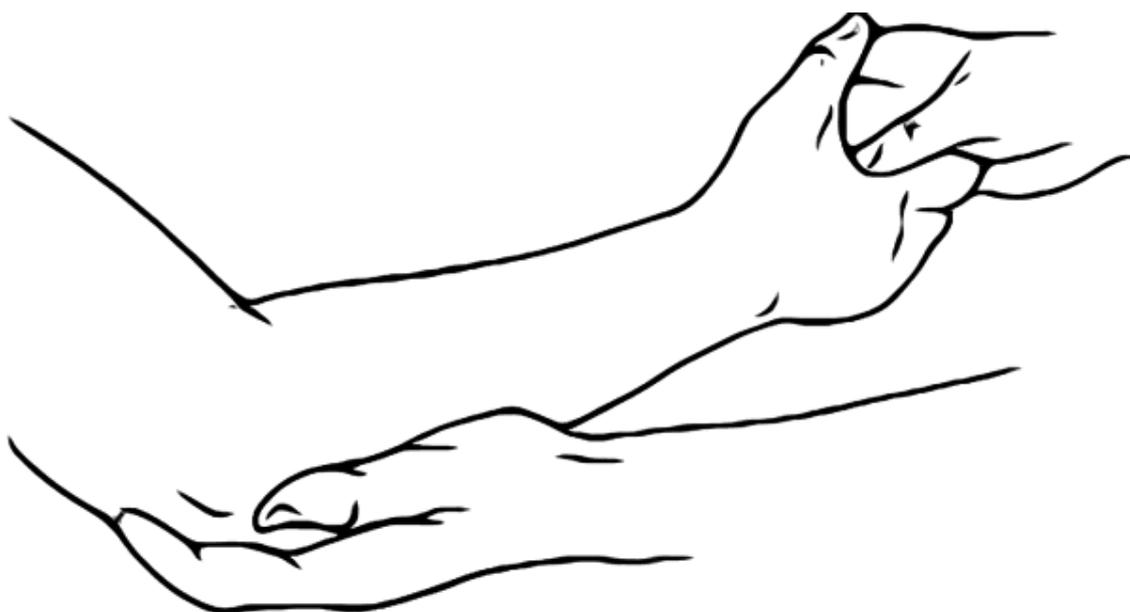


Рис. 36

При выполнении встряхивания нижней конечности одной рукой нужно зафиксировать голеностопный сустав, а другой рукой обхватить подъем стопы и слегка потянуть ногу

(рис. 37). При этом необходимо следить, чтобы нога была прямой. Затем следует ритмично производить колебательные движения.

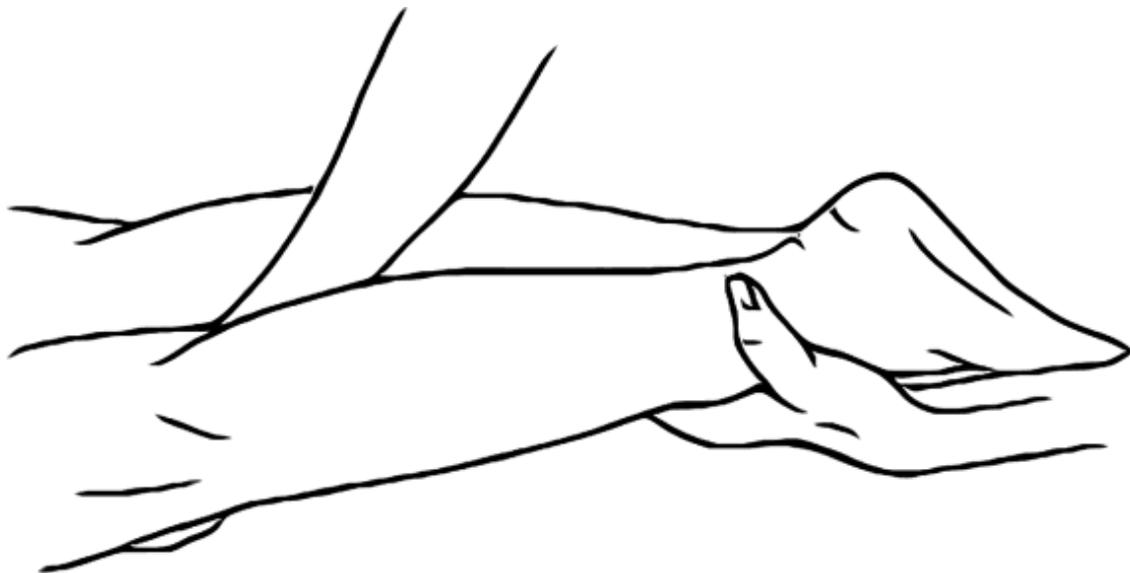


Рис. 37

Встряхивание конечностей у пожилых людей следует производить особенно осторожно.

Подталкивание используется для массажа внутренних органов.

Для выполнения приема положить кисть левой руки на область органа, который нужно подвергнуть непрямому массажу, и слегка надавить, зафиксировав руку в таком положении. Затем правой рукой произвести короткие толкающие движения, надавливая на близлежащую поверхность, как бы подталкивая массируемый орган по направлению к левой руке (рис. 38). Колебательные движения нужно выполнять ритмично.



Рис. 38

Сотрясение используется для непрямого массажа внутренних органов (печени, желчного пузыря, желудка и т. д.).

При выполнении сотрясения правую руку нужно зафиксировать на теле в области расположения внутреннего органа, который необходимо протрассировать. Левую руку следует положить на массируемую поверхность параллельно правой так, чтобы большие пальцы обеих рук располагались рядом. Быстрыми и ритмичными движениями (то сближая руки, то удаляя их друг от друга) нужно произвести колебания массируемой поверхности в вертикальном направлении.

Сотрясения живота применяют для рассасывания спаек в брюшной полости, для усиления перистальтики кишечника, при хронических гастритах с секреторной недостаточностью, для повышения тонуса гладких мышц брюшной стенки и т. д.

При выполнении сотрясения живота обе руки нужно расположить так, чтобы большие пальцы находились на воображаемой линии, пересекающей пупок, а остальные пальцы обхватывали бока. Затем следует производить колебательные движения горизонтально и вертикально (рис. 39).



Рис. 39

Сотрясение грудной клетки способствует улучшению кровообращения и усилению эластичности легочной ткани, поэтому его применяют при заболеваниях дыхательной системы. Используют сотрясение грудной клетки при повреждениях грудной клетки, при остеохондрозах и т. д.

При выполнении данного приема кистями обеих рук нужно обхватить грудную клетку по бокам и выполнить в горизонтальном направлении колебательные движения. Движения должны выполняться ритмично (рис. 40).



Рис. 40

Сотрясение таза используется для лечения спаечных процессов в области таза, остеохондрозов и спондилезов и т. д.

Выполнять прием следует при положении массируемого лежа на животе или спине. Таз нужно обхватить кистями обеих рук таким образом, чтобы пальцы располагались на боковых поверхностях подвздошных костей. Колебательные движения следует проводить ритмично в горизонтальном направлении, медленно передвигая кисти в сторону позвоночника.

Прерывистая вибрация (иногда ее еще называют ударной) состоит из одиночных ударов, которые нужно выполнять ритмично, один за другим. В отличие от непрерывной вибрации кисть руки массажиста отделяется от массируемой поверхности после каждого отдельного удара.

При выполнении прерывистой вибрации удары следует наносить кончиками пальцев, полусогнутых в суставах. Можно наносить удары локтевым краем ладони (ребром ладони), кистью, сжатой в кулак, тыльной поверхностью пальцев. Производить ударную вибрацию можно как одной рукой, так и двумя руками попеременно.

Пунктирование следует применять на небольших участках поверхности тела, где подкожная жировая прослойка практически отсутствует (например, на лице, в области груди), в местах образования костной мозоли после переломов, на связках, сухожилиях, небольших мышцах, в местах выхода важных нервных стволов.

Выполнять пунктирование следует подушечками указательного и среднего пальцев совместно или каждым из этих пальцев в отдельности. Можно выполнять этот прием и четырьмя пальцами одновременно. Производить прием пунктирования можно как одновременно, так и последовательно (как печатание на пишущей машинке). Для выполнения пунктирования можно использовать одну или обе руки (рис. 41).

При массаже мышц конечностей и волосистой части головы можно использовать **пунктирование с перемещением (лабильное)**. Движения при лабильном пунктировании следует выполнять по направлению массажных линий к близлежащим лимфатическим узлам.

Пунктирование без перемещений (стабильное) выполняется в местах образования костной мозоли после переломов.

Чтобы сделать воздействие пунктирования более глубоким, необходимо увеличить угол между пальцем (пальцами), производящим пунктирование, и массируемой поверхностью.

Скорость движений при пунктировании должна составлять от 100 до 120 ударов за минуту.



Рис. 41

Поколачивание оказывает положительное воздействие на скелетную и гладкую мускулатуру, вызывая ее ритмическое рефлекторное сокращение. В результате этого происходит улучшений кровоснабжение тканей, повышается их эластичность. Чаще всего поколачивание совместно с разминанием применяется при парезе и атрофии мышц.

При выполнении поколачивания следует производить удары одним или несколькими пальцами, ладонной или тыльной сторонами кисти, а также кистью, сжатой в кулак. Обычно поколачивание выполняется при участии обеих рук. Выполнять поколачивание нужно расслабленной в лучезапястном суставе кистью.

Поколачивание одним пальцем следует применять при массаже лица, в местах переломов, на небольших мышцах и сухожилиях.

Выполнять данный прием нужно тыльной поверхностью указательного пальца или его локтевым краем. Темп ударов должен составлять от 100 до 130 ударов за минуту. Удары следует производить расслабленной в лучезапястном суставе кистью.

Поколачивание несколькими пальцами применяется при массаже лица способом круговых поколачиваний, а также при массаже волосистой части головы.

Выполнять прием следует ладонной поверхностью всех пальцев, разогнув выпрямленные пальцы в пястно-фаланговых суставах как можно шире. Поколачивания нужно производить попеременно, как при игре на фортепьяно. Можно выполнять поколачивание и тыльной стороной пальцев.

Прием можно выполнять одновременно всеми пальцами, используя ладонную поверхность концов четырех пальцев.

Поколачивание согнутыми пальцами следует применять при массаже в местах значительного мышечного слоя: на спине, бедрах, ягодицах. Данный прием способствует улучшению мышечного тонуса, активизации секреторных и сосудистых нервов. При выполнении приема пальцы нужно свободно согнуть таким образом, чтобы указательный и средний слегка касались ладони, а внутри согнутой кисти оставалось свободное пространство. Удары следует наносить тыльной стороной согнутых пальцев, расположив кисть поперек массируемой поверхности (рис. 42).

Поколачивание кулаком следует использовать в местах расположения значительных мышечных слоев: на спине, ягодицах, бедрах.

При выполнении приема кисти руки и мышцы предплечья массирующего должны быть максимально расслаблены, иначе массируемый будет испытывать болевые ощущения. Пальцы необходимо свободно согнуть в кулак так, чтобы концы пальцев слегка касались поверхности ладони, а большой палец прилегал к указательному без напряжения. Мизинец нужно немного отвести от остальных пальцев и расслабить. Удары наносятся локтевой поверхностью кулака, кисти при ударе опускаются на массируемую поверхность перпендикулярно (рис. 43).



Рис. 42



Рис. 43

Рубление оказывает воздействие на кожу, улучшает кровообращений, в результате чего приток кислорода и питательных веществ к массируемым участкам увеличивается. Усиливается лимфоток, улучшается обмен веществ и работа потовых и сальных желез.

Положительное воздействие оказывает рубление на мышцы, особенно гладкие и поперечно-полосатые.

Колебательные движения при выполнении рубления распространяются вглубь, поэтому внутренние органы тоже испытывают на себе действие данного приема.

Применяется рубление при массаже грудной клетки, области спины, верхних и нижних конечностей и т. д.

Выполнять рубление следует локтевыми поверхностями обеих кистей, расположив руки на расстоянии 3–4 см друг от друга.

Пальцы необходимо слегка расслабить и немного отвести друг от друга. Предплечья нужно согнуть под прямым или тупым углом. Кисти должны ритмично ударять по массируемой поверхности, в момент удара пальцы соединяются между собой. Удары кистью с изначально сомкнутыми пальцами могут быть болезненными для массируемого, свободное пространство между пальцами смягчает удар. Располагать кисти нужно вдоль мышечных волокон (рис. 44). Удары при рублении следует совершать со скоростью от 250 до 300 ударов за минуту.

Похлопывание способствует расширению сосудов, с его помощью можно понизить чувствительность нервных окончаний и повысить температуру на массируемой поверхности.

Применять похлопывание следует при массаже груди, живота, спины, бедер, ягодиц, конечностей.

Выполнять похлопывание нужно ладонной поверхностью кисти, слегка согнув пальцы так, чтобы при ударе между кистью и массируемой поверхностью образовалась воздушная подушка, – это смягчит удар и сделает его безболезненным (рис. 45). Руку необходимо согнуть под прямым или тупым углом. Удары наносятся одной или двумя кистями при сгибании их в лучезапястном суставе.



Рис. 44

Стегание используется в косметическом массаже для увеличения упругости и эластичности кожи. Используют стегание в лечебном массаже при парезах мышц, при лечении ожирения, рубцовых изменениях тканей. Стегание усиливает кровообращение массируемой поверхности, улучшает обменные процессы. При выполнении приема удары наносятся краем ладони, одним или несколькими пальцами (рис. 46). На больших участках тела стегание производится всей поверхностью ладони.



Рис. 45



Рис. 46

Массаж и мануальная терапия

Мануальная терапия берет свои истоки из опыта народной медицины при врачевании вывихов и растяжений. У нас она известна под названием «костоправное дело» и традиционно использовалась с древнейших времен.

Здесь мы опишем отличия классических подходов к массажу и мануальной терапии.

Хотя и мануальный терапевт, и массажист работают руками, все же это очень отличающиеся подходы. Довольно часто пациенты в процессе массажа или при его завершении просят, чтобы массажист «прошелся по позвонкам», «похрустел». Массажисту категорически запрещено выполнять любые манипуляции не только на позвоночнике, но даже на самых мелких суставах пальцев. Массаж – это в первую очередь метод рефлекторного, а не манипуляционного лечения.

Мануальную терапию используют чаще всего для лечения повреждений и грыж позвоночника, некоторых заболеваний внутренних органов пищеварительной и эндокринной системы, костей черепа и черепно-мозговых нервов, нарушений в дыхательной системе.

Главной «мишенью» при работе мануальных терапевтов являются суставы, преимущественно межпозвоночные. Основная задача специалиста по мануальной терапии – устранить функциональный блок и восстановить нормальную подвижность в суставе. При этом врач после тщательной диагностики определяет показания или противопоказания к мануальной терапии, уровень силы, на который нужно воздействовать, приемы, которые будут наиболее безопасны и эффективны для конкретного больного. Внешне сама манипуляция выглядит примерно так: пациент занимает исходное положение лежа, сидя или каким-либо другим специфическим образом, а мануальный терапевт специальными нажатиями или толчками старается снять блок в соответствующем суставе. При этом довольно часто вправление сопровождается характерным хрустом.

В принципе, это практически то же вправление вывиха, которое делается в обычном травмпункте. Разница лишь в том, что местом, где происходит вправление, является позвоночник.

Далеко не каждый травматолог обладает необходимыми знаниями и навыками для таких манипуляций. Для получения сертификата по мануальной терапии врачам необходимо отдельное обучение. Мануального терапевта возможно подготовить только из действующего врача – невролога или ортопеда.

К сожалению, массажисты, пытающиеся применить подобные приемы на практике, не видят особой разницы между массажем и мануальной терапией. Таким специалистам кажется, что вся работа заключается в правильном повторении движения. Но на самом деле «движение», вправление – это лишь конечная, видимая часть большой работы, которая происходит в голове у специалиста и скрыта от глаз пассивного наблюдателя.

В итоге, хотя применяются внешне вроде бы правильные приемы, очень часто получаются негативные результаты. Поэтому любые попытки применить в практике массажа мануальные приемы даже с самыми благими намерениями являются очень рискованными. И каждый пациент, желающий «вправиться», равно как и массажист, предлагающий или соглашающийся на это, должны понимать свою ответственность за возможные последствия от таких манипуляций.

Набирающий сейчас популярность метод остеопатии – это метод мягкого воздействия на ткани человека руками специалиста.

Остеопатия – сравнительно молодое течение практической медицины, совсем недавно признана официальной медициной как высокоэффективный и безопасный метод воздействия на опорно-двигательную систему и внутренние органы. Это методика может исполь-

зоваться для лечебных целей, а также для оздоровления организма и профилактики патологических состояний. Остеопаты работают практически со всеми органами и тканями тела. При этом перечень противопоказаний минимален. Зачастую воздействие настолько мягкое и тонкое, что кажется, будто никакой работы вообще не происходит, остеопат просто «держится» за клиента. На деле происходит очень сложная и тонкая работа по микрокоррекции тончайших процессов в организме.

Остеопатия основывается на очень подробном знании анатомии, физиологии, биомеханики организма и ювелирной точности исполнения. При этом взгляды остеопатии на строение нашего организма в некоторых вопросах имеют кардинальное отличие от классического понимания. Так, например, в классической медицине считается, что кости черепа у взрослого человека неподвижно соединены между собой, в остеопатии же предполагается, что они хоть и минимально, но подвижны, выделяют особый раздел техник работы с областью головы – краниосакральную терапию. В классическом варианте анатомии фасции представляют собой оболочки мышц и практически не обращают внимания на их функции. У остеопатов же фасция – очень важный орган, и работа с ней часто имеет ключевое значение в лечении многих заболеваний и состояний. На этом основан раздел остеопатии о работе с внутренними органами – висцеральная терапия. Основным диагностическим и лечебным инструментом в остеопатии являются руки специалиста. Чувствительность рук развивается годами, и чем дольше стаж остеопата, тем лучше он ощущает руками.

Вариант остеопатии – хиропрактика. Это комплекс мануальных методик воздействия, направленных на физические отклонения, возникшие в организме в силу развития различных патологических процессов. Хиропрактика берет начало с древнейших времен, когда в распоряжении целителей были их руки и вера в скрытые живительные силы организма, которые по тем или иным причинам подверглись блокировке.

Висцеральная хиропрактика направлена на работу внутренних органов, достижение их корректного расположения, достаточного кровоснабжения и иннервации. Под влиянием висцеральной хиропрактики можно добиться, к примеру, достаточной перистальтики кишечника, правильного оттока желчи и ликвидации явлений механической желтухи.

Структурная хиропрактика помогает корректировать смещения костных и суставных элементов опорно-двигательной системы, освобождает от деформации и компрессии окружающие позвоночник мягкие ткани. При этом улучшается трофика, восстанавливается подвижность всех составных его частей, одновременно улучшается кровоснабжение головного мозга и исчезают признаки, свидетельствующие о его гипоксии.

Кроме того, различают еще два вида хиропрактики по конечному результату воздействия.

Диагностическая хиропрактика – руки опытного специалиста помогают установить точный диагноз и выявить причину патологических проявлений;

Терапевтическая хиропрактика направлена на устранение причинного фактора и всех сопутствующих ему симптомов.

На сегодняшний день право заниматься остеопатией имеют лишь врачи мануальной терапии. Однако в отличие от обучения мануальной терапии, где отбор происходит жестко по всем критериям (базовое высшее медицинское образование, подходящая специальность врача) на обучение остеопатии берут гораздо более широкий контингент желающих, уделяя внимание в первую очередь способности к чувствительности человека. К сожалению, некоторые начинающие остеопаты уже после нескольких месяцев обучения успешно устраиваются на работу полноценными специалистами с приемом пациентов, диагностикой и лечением, хотя сам процесс обучения остеопатии достаточно длителен, составляет около пяти лет. Не лишним будет поинтересоваться у специалиста, к которому вы обратились, его базовым образованием, врачебной специальностью, длительностью обучения и опытом

работы. Можно воспользоваться специальным реестром, в который постоянно вносят фамилии новых специалистов, имеющих право на занятия по данной специальности.

Рефлексотерапия

В основе рефлексотерапии лежат принципы восточных медицинских систем, в первую очередь китайской медицины, которую взяли как базис для обучения в медицинских институтах. Все восточные медицинские системы обладают собственными комплексами представлений о методологии и диагностике, что тесно связано с восточной философией, а также обладают особым взглядом на строение человека. Так, в китайской медицине особо важную роль играет учение об энергетических меридианах, пронизывающих все тело человека, и биологически активных точках как выходах этих меридианов на поверхность. При этом воздействие на такие точки может осуществляться иглами, пальцами (точечный массаж), теплом (прогревание) и многими другими способами. В массажных и мануальных техниках часто используется точечный массаж как вспомогательное средство.

Отношение людей к методам лечения и профилактики, основанных на принципах китайской медицины достаточно противоречиво. Одни врачи относятся достаточно скептически к влиянию на здоровье через точки и меридианы, другие же полностью переключаются на работу методами китайской и других восточных медийн, которые становятся все более популярными.

В мединститутах студенты с китайской медициной встречаются, наверное, только при изучении истории медицины. Тщательное же изучение происходит уже после вуза на узкой специализации по рефлексотерапии. Поэтому в основной своей массе врачи не знают основ этого метода и не особо верят в его эффективность. Однако это действительно работает и многократно подтверждалось экспериментами, проходившими даже на животных, не подвластных силе самовнушения.

Массажистов на обычных курсах часто обучают лишь основам данного метода. На сегодняшний день имеется огромное количество книг, сайтов, фильмов, посвященных восточным методикам лечения и при желании всегда можно обогатить свои знания в данном направлении. При этом многие считают, что этому методу можно научиться самостоятельно и после прочтения одной-двух книг начинают применять его в своей практике. Однако необходимо иметь комплексное медицинское образование и последипломное образование по определенным специальностям. Число кабинетов, медицинских центров предлагающих сегодня при лечении и профилактике восточные методики, достаточно велико. При этом качество процедур может сильно отличаться от настоящего китайского массажа или близкого к нему.

Все же точечный массаж более доступен, чем многие мануальные техники, и может быть использован даже в домашних условиях. На определенном уровне возможно научиться применять его к себе и своим близким самостоятельно. Точечный массаж является хорошим дополнением к общему классическому массажу. Советы по использованию точечного массажа собраны нами в разделе «Целительные точки нашего тела».

Вспомогательные техники

Физиотерапия – это область клинической медицины, изучающая роль воздействия природных и искусственных факторов на организм человека. Применение совокупности физических приемов и методов направлено на восстановление утраченного здоровья и трудоспособности. К природным или естественным факторам физиотерапевтического лечения относятся солнечное излучение, вода, воздух, лечебные грязи, к искусственным – электрический ток, электромагнитные поля, ультразвук и искусственные источники света. Физиотерапевтическое лечение и реабилитация показаны при кардиологических, ревматологических, неврологических, травматологических заболеваниях, для лечения органов дыхания, заболеваний уха, горла, носа, желудочно-кишечного тракта. Стенокардия, гипертония, бронхиальная астма, хронический цистит, простатит успешно лечатся с помощью иглотерапии, одного из приемов физиотерапии.

Положительный эффект таких средств воздействия физиотерапевтической реабилитации, как тепловые и рассасывающие процедуры (тепло, магнит, лазер, ультразвук), хорошо известен. Сейчас успешно применяется сочетание различных видов массажа – разогревающий массаж, усиленный маслами, растительными экстрактами, аппаратный вибрационный, вакуумный, роликовый и другие – до и после сеансов лечебной физкультуры. Обоснована и теоретически доказана роль физиотерапии в хирургии, а также ее роль в восстановлении нарушенных функций органов и систем организма. Физиотерапия в акушерстве и гинекологии может рассматриваться как основной или вспомогательный метод лечения в сопровождении лекарственной терапии, лечебной гимнастики и массажа. Полезно физиотерапевтическое лечение для улучшения кровообращения, устранения метаболических и дистрофических нарушений, купирования болевого синдрома органов малого таза.

Физиотерапия и массаж – довольно часто используемый в медицинской практике лечебный комплекс. В зависимости от характера, формы и стадии патологического процесса, а также решаемых терапевтических задач массаж с физиотерапевтическими процедурами комбинируют в различной последовательности. В физиотерапевтическом лечении выделяют несколько ведущих направлений.

Электролечение – с использованием электрического поля, переменного магнитного поля, электромагнитного поля.

Светолечение – применяется энергия ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

Водолечение – широкое использование пресной воды в виде душа, различных ванн с природной или искусственной минеральной водой.

Тепловое лечение подразумевает использование тепла от нагретого парафина, озокерита, лечебной грязи, песка, сухого воздуха.

Физиотерапия с применением вибрации, массажа, мануальной терапии.

Электрофорез и фонофорез как промежуточные разделы между физиотерапией и фармакотерапией.

Наиболее часто **массаж комбинируют с теплолечебными процедурами**, подготавливающими тело к механическому воздействию. При лечении заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата и нервной системы вначале применяют тепловые процедуры, а затем после непродолжительной паузы массируют прогретую часть тела. При сосудистых расстройствах массаж, наоборот, должен предшествовать тепловым процедурам во избежание травматизации поверхностных сосудов.

Массаж и электрофорез лекарственных веществ лучше применять в разные дни. Если же их проводят в один день, то электрофорез следует делать через 30–60 мин после массажа или за 2–3 ч перед массажем. Участки области расположения электродов массируют

вать не рекомендуется. То же относится и к сочетанию массажа с применением популярных сейчас электрических приборов для электропунктуры – локального воздействия токов низкой частоты на определенные участки тела. Такие приборы сейчас активно используют в домашних условиях.

Массаж должен предшествовать использованию ультразвуковой терапии при лечении остеохондроза позвоночника, артрозов и артритов, рубцово-спаечных процессов. Эффективность воздействия низкочастотными токами повышается, если этим процедурам предшествует согревающий массаж в виде поглаживания и глубокого нежного разминания. Такие комбинации предпочтительны при болевых синдромах, обусловленных вегетативными нарушениями, нарушениями периферического кровообращения при ангиоспазмах или поражениях периферических нервов.

После электростимуляции весьма полезен восстановительный массаж в течение 3–5 минут, он хорошо снимает мышечное утомление.

Полезно **комбинирование массажа с методами высокочастотной электротерапии**, в частности с микроволновой терапией и др. Их чаще чередуют по дням, и лучше в один день их назначать на разные области тела. Чаще всего такие комплексы терапий с сеансами массажа используются при дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов конечностей и позвоночника.

Различные ванны, пресные и минеральные, можно применять в один день с массажем. Массаж следует назначать за 30 мин и более до бальнеолечения или спустя 1–2 ч после ванн. При приеме ванн через день их следует чередовать по дням с массажем.

Массаж применяют как предварительный в виде кратковременных процедур для борьбы с переохлаждением. После закаливающих занятий показаны согревающий или восстановительный массаж. При проведении контрастных методов закаливания все холодные процедуры рекомендуется заканчивать массажем или самомассажем с применением приемов растирания, разминания, вибрации, чередующихся с поглаживаниями. Общий массаж в один день несовместим с общими физиотерапевтическими процедурами.

Массаж и самомассаж полезно комбинировать с сауной, особенно при подагре, вывихах, растяжениях, ушибах, остеохондрозе и др. Делают его сразу после выхода из парного отделения.

Перед массажем не следует охлаждаться. Банный массаж – особая техника, требующая специфического подхода. Общее время массажа в бане 10–15 мин; его можно прерывать посещениями парилки. После массажа рекомендуется принять теплый душ.

К физиотерапевтическим методам также можно отнести лечебную физкультуру, курортологию, некоторые игровые виды спорта.

Системы и виды массажа

К **лечебному массажу** можно отнести практически все известные виды массажа, т. к. они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж применяется для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах и назначается чаще всего лечащим врачом. Существует много разновидностей лечебного массажа. Ниже описываются основные типы массажа в европейской медицине.

Лечебный классический массаж зародился в Древней Греции. В античном обществе его чаще всего применяли для подготовки воинов и спортсменов, а также при их реабилитации в случае травм. В Новое время на основе навыков такого массажа сформировалось современное европейское направление лечебного массажа. В зависимости от характера функциональных нарушений лечебный массаж применяется в самых разных модификациях,

имеет свою методику, показания и противопоказания. В сочетании с лечебной физкультурой его используют в клинической практике комплексного лечения заболеваний внутренних органов, нервной системы, хирургических и гинекологических заболеваний, при заболеваниях уха, горла, носа, глаз, зубов и десен, заболеваниях кожи. Лечебный массаж практикуют в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных и других диспансерах. Особенно возросла роль лечебного массажа в последнее время в связи с включением его в систему средств медицинской реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных, возвращение их к профессионально-трудовой деятельности, профилактику инвалидности. Лечебный массаж, как и гигиенический, оказывает общее и локальное воздействие. При общем массаже массируется все тело или его большая часть, при локальном (частном) – отдельные области: спина, голова, конечности, предплечья и др. Приемы лечебного и гигиенического массажа одинаковые: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация и движения, т. е. соблюдается классический стиль массажа.

Сегментарный массаж. В основе лежит воздействие на рефлекторные зоны кожной поверхности тела. Поскольку организм представляет собой единое целое, то и всякое заболевание, независимо от локализации, является не местным процессом, а болезнью всего организма. Патологический процесс вызывает рефлекторные изменения в тех сегментах, которые охвачены нервами соответствующего участка спинного мозга. Такие рефлекторные изменения могут возникать в различных тканях (коже, соединительной, мышечной, надкостнице и кости) и зонах тела. Устранение подобных рефлекторных изменений специальными массажными манипуляциями способствует улучшению состояния больного и полной реабилитации (нормальному состоянию).

Разновидностью сегментарного массажа является **соединительный** – массаж рефлекторных зон, находящихся в соединительной ткани. Этот вид был разработан в Германии в 20-е годы, когда обнаружили, что при заболеваниях внутренних органов повышается тонус соединительной ткани между кожей и подкожным слоем, подкожным слоем и фасцией (ткань, покрывающая мышцу) и собственно в фасциях туловища и конечностей. Воздействие осуществляют кончиками 3-го и 4-го пальцев путем натяжения (смещения) соединительной ткани. Смещение выполняется в трех вариантах: кожное – смещение между кожей и подкожным слоем; подкожное – смещение между подкожным слоем и фасцией; фасциальное – смещение в фасциях.

Периостальный массаж является по существу точечным. Воздействие осуществляют кончиками или фалангами пальцев на костные выступы или места, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости и не покрыты толстым слоем тканей, или где удается отвести мышцы в сторону, где кости сходятся плотно под углом. Подбирая оптимальную силу давления, сдвигают мягкие ткани (кожу, мышцы), чтобы достичь наилучшего контакта с костью. После этого увеличивают давление пальцем, пока не будет ощущаться сопротивление кости, и тогда совершают кругообразные движения. Затем, не отрывая пальца от кожи, уменьшают давление, через 2–4 секунды его опять увеличивают. И так в течение 2–4 минут. При появлении боли место массажа меняют. При массаже грудной клетки надавливание проводят в период фазы выдоха, а при вдохе сила надавливания уменьшается. Выбор места приложения массажа зависит от заболевания. Периостальный массаж рекомендуется как болеутоляющее средство. Его воздействие способствует кровообращению, особенно в надкостнице, действует рефлекторно на внутренние органы.

ПеркуSSIONный массаж успешно применяется в составе комплексной терапии хронических заболеваний легких. Эффект перкуссии основан на стимуляции при помощи особой массажной техники рецепторного аппарата верхних дыхательных путей. Информация с рецепторов передается в головной мозг, в продолговатом отделе которого расположен дыха-

тельный центр, откуда возвращается к дыхательной мускулатуре. Таким образом осуществляется рефлекторная стимуляция дыхательной функции пациента.

Раздражение рецепторов дыхательных путей с помощью перкуссии усиливает дыхательную функцию легких, облегчает отхождение мокроты. Дополнительное сдавливание грудной клетки форсирует выдох, что приводит к активации вдоха. Высокая эффективность перкуSSIONного массажа доказана в периоде восстановления организма после воспаления легких, перенесенных простудных заболеваний, обострения хронического бронхита.

Спортивный массаж разработан на основе классического массажа и применяется для улучшения состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Раньше применялся только в сфере профессионального спорта.

Подвидом спортивного является *тренировочный массаж*. Общая цель тренировочного массажа заключается в подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в короткое время и с наименьшей затратой психофизической энергии. Он относится к средствам спортивной тренировки. Задачами тренировочного массажа являются улучшение состояния нервно-мышечного аппарата и особенно тех мышц, на которые падает большая нагрузка, а также повышение спортивной работоспособности и восстановление спортивной формы. Продолжительность сеанса тренировочного массажа составляет 40–60 минут. Большое значение для тренировочного массажа имеет учет нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта. Так, для велосипедистов и конькобежцев сокращают время массажа мышц груди и рук, но увеличивают продолжительность массажа мышц ног. Общее же время тренировочного массажа остается постоянным. В последние годы тренировочный массаж в спорте практически не используется, так как его рекомендуется назначать спустя 6–8 ч после окончания тренировки и заканчивать за 5–8 ч до начала новой нагрузки. В настоящее время используется преимущественно восстановительный массаж, частично выполняющий роль тренировочного.

Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж имеет большое значение при восстановлении (реабилитации) работоспособности после них. Наиболее распространенные спортивные травмы – ушибы, растяжения связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи.

Предварительный (подготовительный) массаж. Это кратковременный массаж, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить организм к работоспособности. Задачи предварительного массажа – максимально мобилизовать функциональные возможности организма перед предстоящей двигательной деятельностью, разогреть мышцы и понизить тревожность человека перед предстоящей. Данный вид спортивного массажа выполняется в течение 5–20 минут за 10–20 минут до разминки перед предстоящей физической нагрузкой. Известны следующие разновидности предварительного массажа: разминочный, массаж в предстартовых состояниях (успокаивающий и тонизирующий), согревающий и мобилизующий.

Восстановительный массаж применяется после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности. Направлен на восстановление двигательной активности, работоспособности, для снятия чувства утомления.

Восстановительный массаж проводится после операций, перенесенных травм, чрезмерных нагрузок, тренировок. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого случая. При его назначении необходимо учитывать физическое состояние человека, степень перенесенной нагрузки или

травмы, прошедшее время (после операции), величину массируемой поверхности и развитие мышечного аппарата. Длительность общего сеанса восстановительного массажа равна в среднем 40–60 минутам. Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневного сеанса. В спорте восстановительный массаж часто проводится в перерывах между соревнованиями.

Лифтинг – массаж лица – является одним из самых мощных методов борьбы с преждевременным увяданием кожи. При этом он одинаково эффективен для всех типов кожи. Проводится мягкими, подтягивающими или точечными движениями.

Массаж лица обычно включает в себя зону декольте, заднюю поверхность шеи и волосистую часть головы. Но может быть самостоятельной процедурой. Идя к специалисту на такой сеанс, нужно убрать всю косметику – она в любом случае будет счищена с кожи. Это надо учитывать для выбора времени проведения массажа. После сеанса может понадобиться мытье головы.

Лифтинг-массаж назначается для:

- восстановления овала лица;
- борьбы с двойным подбородком;
- уменьшения жировых складок на шее;
- усиления мышечного тонуса лица и шеи;
- снятия отечности кожи лица;
- улучшения цвета лица;
- нормализации работы сальных желез и т. д.

Обычно такой массаж проводится курсами. Женщинам 25–35 лет рекомендуют проходить такие курсы 2 раза в год по 10–15 процедур через день или два раза в неделю. После курса проводятся поддерживающие процедуры 1 раз в 10–14 дней. Женщинам после 35 лет – 2–3 раза в год по 15–20 процедур через день или два раза в неделю. Кроме того, для сохранения эффекта полезно делать поддерживающие процедуры – 1 раз в 10–14 дней.

Медовый массаж. Целительные свойства меда ни для кого не являются секретом. Он полезен не только для приема внутрь, но и для наружных процедур. Кожа имеет свойства поглощать питательные вещества. Это свойство используется в косметологии при применении кремов. Уникальный состав меда воспринимается кожей как родственная субстанция. Большинство его полезных веществ без труда проникают в организм человека через кожу. Так что полезен не только медовый массаж, но и простые медовые обертывания.

Медовый массаж назначается:

- при простудных заболеваниях;
- для увеличения лимфотока и очищения кожи;
- для улучшения обмена веществ;
- для лечения и профилактики умственного и физического утомления, нарушений сна, головных болей;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артроз, радикулит, остеохондроз, миозит);
- при патологиях сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония);
- при нарушениях работы внутренних органов;
- для повышения иммунитета;
- при психосоматических заболеваниях, как антистрессовое средство.

Сейчас медовый массаж наиболее популярен как средство для борьбы с целлюлитом и улучшения внешнего вида кожи. После курса медового массажа кожа делается упругой и шелковистой на ощупь. Но медовый массаж нельзя выполнять людям с обильным ростом

волос на теле. Курс медового массажа колеблется от 10 до 15 через день или два раза в неделю.

Курс медового массажа рассчитан на 15 сеансов, проводимых через день. Очень важно, что массаж проводится не каждый день, а именно через день.

Мед – натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся.

В качестве дополнения в мед можно вводить ароматические масла: масло можжевельника, эвкалипта, лаванды, или цитрусовых – лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое.

Расчет – 1 чайная ложка меда на 5 капель масла или смеси масел. Если вы делаете массаж бедер и ягодиц, достаточно 2 чайных ложек меда и 5 капель масел.

Примеры смесей для медового массажа:

- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды;

- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника;

- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового;

- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты.

Мед с маслами смешиваются непосредственно перед массажем. Если используются несколько масел, то сначала смешиваются масла, затем добавляется мед и тщательно перемешивается.

В процессе массажа мед наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках. Если таких зон несколько, каждая зона массируется по очереди.

После того как мед полностью перенесен на тело, ладони крепко «приклеиваются» к телу и резко отрываются. Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными, руки прижимаются плотнее, а отрывы резче.

Мед вбивается в кожу, и на поверхности остается только тоненький слой. Затем на руках начинает появляться белая масса. Вначале она выходит из пор за руками и остается на коже. А затем большинство массы переходит на ладони. Процедура проводится минут 5—10.

Далее мед смывается теплой водой с нежесткой мочалкой. После массажа кожу обязательно смазать увлажняющим кремом. В результате процедуры могут оставаться местами синяки, которые пропадают с течением времени. Болезненность ощутима обычно только первое время, далее кожа адаптируется и массаж проходит гораздо легче. Хорошие специалисты проводят такой массаж практически безболезненно.

Эту технологию нельзя использовать при варикозе!

Баночный массаж сочетает в себе воздействующие факторы банок и массажа. В основе его действия лежит рефлекторный метод, основанный на раздражении кожных рецепторов механическим воздействием банки, закрепленной на теле создавшимся в банке вакуумом.

Под воздействием баночного массажа улучшаются общее состояние человека, циркуляция крови, лимфы, межтканевой жидкости. Также устраняются явления застойного характера, усиливаются обмен веществ (что очень необходимо при заболеваниях простудного характера). Баночный массаж повышает упругость кожи, тонус мышц и их эластичность. При баночном массаже происходит выделение экстракта сальных и потовых желез, что благоприятно сказывается на общем самочувствии человека. Баночный массаж схож с эффектом бани, где помимо выделения солей, мочевины, ацетона и желчных кислот также выво-

дятся и токсины. Также баночный массаж – сильное средство в борьбе с остеохондрозом и отложением солей.

При массаже лечебными банками осуществляется глубокая проработка мышц и фасций спины и достигается глубокий разогрев тела. Баночный массаж является одним из основных средств антицеллюлитного массажа.

Как самостоятельный метод используется при простудных заболеваниях, хотя чаще комбинируется с перкуSSIONным массажем. В остальных случаях он используется как дополнение к основной массажной программе.

Лимфодренажный массаж. В организме человека кроме системы кровеносных сосудов существует сходная с нею группа сосудов, образующих лимфатическую систему. Лимфатическая система отличается от кровеносной тем, что ее сосуды служат только для возвращения жидкости к сердцу. Жидкости достигают клеток тела только одним путем – через артерии, артериолы и капилляры кровеносной системы, тогда как обратных путей существует два – через кровеносные капилляры и вены и через лимфатические капилляры и вены.

Лимфатическая система выполняет следующие функции:

- помогает возвращению тканевых жидкостей в систему кровообращения;
- выработка лимфоцитов и отфильтровывание частиц пыли и бактерий;
- всасывание жиров – осуществляют лимфатические сосуды, отводящие лимфу от кишечника.

Движение в лимфатической системе достигается за счет скелетных мышц и наличия клапанов, препятствующих обратному ходу лимфы. Иногда лимфатическая система не справляется со своими функциями. В этом случае у человека могут развиваться отеки, снизится иммунитет. Нарушение тока лимфы является также одной из причин возникновения целлюлита. Здесь на помощь приходит особый лимфодренажный массаж. Курс лимфодренажного массажа значительно уменьшает отечность, способствует сбрасыванию лишнего веса, обладает сильным общеукрепляющим действием.

Различные медицинские исследования показали, что **антицеллюлитный массаж** – это одно из наиболее эффективных методик устранения целлюлитных проявлений. Помимо механических воздействий для усиления эффекта широко применяют массажные и ароматические масла, лекарственные мази, различные гели и другие препараты, а также температурные воздействия.

Специалисты часто отдают предпочтение маслам, из-за того, что они представляют собой уже полностью готовые смеси, которые созданы именно для антицеллюлитного массажа и при этом учитывают специфику процесса. Масла против целлюлита проникают глубоко в кожу и оказывают лечебное воздействие. Разные комбинации таких масел способны не только помогать в лечении целлюлитных отложений, но и придают бодрости и тонизируют организм.

Классический массаж от целлюлита помогает уменьшить бугристость в наиболее проблемных зонах без применения аппаратных и хирургических методик и при этом получать удовольствие. Антецеллюлитный массаж часто назначается курсом из 8—10 процедур – все зависит от стадии целлюлитных отложений и зоны поражения «апельсиновой коркой».

Регулярное и правильное применения массажа против целлюлита позволит добиться таких результатов:

- улучшение капиллярного кровообращения (главной целью антицеллюлитного массажа является стимуляция микроциркуляции крови);
- улучшение обмена веществ между межклеточной жидкостью и клеткой (активизация процесса обновления и питания клеток);
- ускорение процесса удаления из межклеточного пространства продукта обмена, это предотвращает образование застоев в организме;

- значительное улучшение движения лимфы в организме (лимфатическая жидкость протекает в нашем организме достаточно медленно, и с помощью специального антицеллюлитного массажа мы можем ускорить этот процесс);

- облегчение и ускорение вывода лишней воды из организма, что помогает избавиться от отеков;

- ускорение процесса восстановления и заживления клеток (не следует забывать о том, что внешний вид кожного покрова зависит от процесса обновления клеток);

- расслабление мышц и выведение шлаков, что ведет к поднятию тонуса мышечной ткани;

- соединительные ткани приобретают гибкость и становятся более мягкими;

- открытие пор кожного покрова, за счет чего улучшается функционирование всех внутренних органов;

- улучшение структуры кожного покрова в результате активной стимуляции сальных и гормональных желез;

- повышение стойкости организма к различным заболеваниям благодаря улучшению функционирования лимфатической системы.

Во время антицеллюлитного массажа необходимо придерживаться некоторых правил.

1. Приступать к массажу необходимо только тогда, когда ваши мышцы расслаблены и хорошо разогреты, при этом руки не должны быть холодными или влажными.

2. Антицеллюлитный массаж необходимо производить плавными и легкими движениями, начинать массаж необходимо с медленного темпа и постепенно его наращивать.

3. Массаж против целлюлита необходимо делать не менее одного раза в 7 дней и на протяжении получаса.

4. При антицеллюлитном массаже движения должны направляться снизу вверх (от колен к ягодицам).

5. Не следует массировать подколенную впадину, и верхнюю внутреннюю часть бедер вокруг лобка и область паха.

6. Антицеллюлитный массаж живота также следует проводить достаточно осторожно.

7. Такие техники массажа категорически запрещены при варикозе и сердечных заболеваниях.

Растирание и разминание «проблемных» участков тела ведет не просто к приятному разогреву мышц. Во всем организме начинает быстрее циркулировать кровь, неся в подкожную жировую клетчатку кислород и вымывая из нее токсины. Под силой механического воздействия рук массажиста из подкожных жировых тканей постепенно рассасывается и выводится лишний жир. Клетки словно оживают, в организме улучшается обмен веществ, а кожа становится подтянутой и упругой.

В борьбе против целлюлита, в принципе, можно использовать обычный классический массаж или самомассаж. Однако применение специальных методик дает гораздо более заметный результат.

Баннный массаж. Применяемые в банях и саунах техники массажа представляет собой одновременное воздействие на организм человека тепла, воды, пара и механического воздействия (собственно массажа). Благодаря такому влиянию улучшается деятельность организма в целом, повышается иммунитет, улучшается настроение и работоспособность человека.

Применение баннных процедур эффективно в качестве профилактических, закаливающих и восстановительных средств. При проведении банного массажа активизируется работа потовых и сальных желез, ускоряется внутриклеточный обмен веществ, газообмен, процесс выведения шлаков и токсинов из организма.

Баннный массаж рекомендуется при:

- нарушении упругости и эластичности кожи;
- стрессовом состоянии организма;
- нарушении клеточного обмена веществ;
- целлюлите;
- астме;
- частой подверженности простудным заболеваниям;
- бронхите;
- заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- нарушении периферического кровообращения.

Противопоказания:

- наличие злокачественных воспалительных процессов внутренних органов;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- беременность;
- вирусно-инфекционные заболевания в стадии обострения;
- возраст после 70 лет.

Баннный массаж, проводимый в различных типах бань, различается по интенсивности парового воздействия. Различают паровые и сухие бани (сауны).

В паровых банях основное воздействие на организм оказывается при помощи горячего воздуха высокой влажности и холодной воды. В таких банях, как правило, установлена печь-каменка, на которой находится резервуар с водой. Именно в этот резервуар и добавляется эфирные масла, которые при испарении оказывают благотворное воздействие на дыхательные органы человека, а также обладают терапевтическим эффектом.

В сауне на организм оказывает влияние горячий воздух низкой влажности (10–15 %) и холодная вода. Массаж рекомендуется проводить в перерывах между посещениями термальных комнат.

Для проведения массажа пациента укладывают на кушетку, либо в помещении бани (паровая баня), либо в специально отведенном помещении после посещения сауны. Часто используют веники из дубовых, липовых, березовых веток.

Баннный массаж включает в себя использование следующих приемов.

- Поглаживание проводится при помощи поглаживания тела двумя вениками, по направлению от стоп к голове (либо наоборот). При этом также захватывается и область рук: от кистей до плечевого сустава. Общая продолжительность использования приема составляет 10 минут. Все движения при этом стоит повторить 4 раза. В случае, если температура в парной высокая, то все движения должны быть медленными, при низкой температуре – быстрыми.

- Постегивание проводится легкими ударами веников по телу, начиная с области спины и заканчивая стопами. Все движения проводятся в быстром темпе и длятся не более 1 минуты.

- Похлестывание является основным приемом банного массажа. Проводится он следующим образом: веник немного приподнимается, затем резко опускает на спину пациента. И так 3 раза. Затем веник переворачивается и прикладывается горячей стороной к промассированной области и прижимается к ней рукой на 3 секунды. После этого процедуру повторяют в области поясницы и голени.

- Растяжка выполняется при помощи двух веников, которые укладываются на поясницу клиента, немного прижимаются и разводятся в разные стороны: один из них по направлению к стопам, второй – к голове. Затем пациент переворачивается на спину и процедура повторяется. С каждой стороны прием повторяется до пяти раз.

● **Растирание.** Веник берется левой рукой и прикладывается к массируемой области. Затем веник прижимается правой рукой, после чего массажист начинает растирание круговыми движениями. Начинать процедуру рекомендуется с области спины путем перемещения веника к бедрам и животу, затем к бокам и груди. Каждое движение повторяют 6 раз, после чего переходят к массажу рук. Массируемая рука приподнимается, затем по ней выполняются 5 растирающих движений по направлению от кисти к плечевому суставу.

В ходе банного массажа пациент активно потеет, в результате чего у него может возникнуть ощущение охлаждения. Чтобы этого не произошло, его периодически окатывают горячей водой.

После того как массаж завершен, рекомендуется отдохнуть 5—10 минут, после чего принять теплый душ под сильным напором воды либо посетить парилку.

При возникновении ощущения жжения у пациента рекомендуется регулировать силу похлестываний либо перенести выполнение приема на другой участок тела.

Баный массаж обладает следующими эффектами:

● обеспечивает эффект пилинга (удаляет верхний ороговевший слой кожи и очищает кожу от жира, пыли, пота);

- нормализует жировой обмен в организме;
- является эффективным средством при лечении целлюлита;
- восстанавливает упругость и эластичность кожи;
- улучшает мышечный тонус организма;
- способствует восстановлению оптимального веса тела;
- используется в ряде профилактических и закаливающих процедур;
- нормализует работу потовых и сальных желез;
- ускоряет процесс выведения токсинов и шлаков из организма;
- укрепляет сердечную мышцу;
- улучшает настроение;
- снимает нервное и психическое перенапряжение;
- повышает иммунитет.

В профилактических целях повторять баный массаж рекомендуется еженедельно.

Точечный массаж является разновидностью рефлекторного. В основе его – механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами. О правильности нахождения точки свидетельствует реакция на надавливание. При этом, как правило, возникает ощущение ломоты, распирания, онемения. Очень часто точка отзывается болью. По болезненности какой-либо точки (зоны) можно иногда предположить заболевание того или иного органа. Естественно, это свое предположение следует проверить у врача, который поставит диагноз и назначит при необходимости соответствующее лечение и даст рекомендации по проведению массажа.

Техника точечного массажа включает различные приемы: растирание, поглаживание, давление (надавливание), вибрацию, захватывание и др. Поглаживание на точках выполняют внутренней поверхностью большого пальца (или подушечкой среднего) с вращательными движениями. Применяют в основном в области головы.

Людам с пониженной упитанностью, ослабленным, с легковозбудимой нервной системой раздражения наносятся быстро и поверхностно.

При массаже на животе надавливание производится во время выдоха.

Для массажа точек на спине надо наклониться или лечь, подложив под живот подушку.

Растирание выполняется подушечкой большого или среднего пальца по часовой стрелке. Можно делать это основанием ладони или ее ребром. Кисти располагаются парал-

лельно и движутся от поясницы к шейному отделу. Прием растирания используется самостоятельно и, как правило, после всех других приемов точечного массажа.

Разминание (надавливание) выполняется кончиком большого пальца или двумя большими пальцами (на симметричных точках), а также средним или указательным пальцем. При этом производят круговые, вращательные движения пальцем, вначале медленно и слабо, постепенно давление усиливают до появления чувства распирания в месте воздействия, затем вновь переходят к более легким движениям. Разминание вызывает сильное воздействие на БАТ.

Захватывание («щипок») выполняется тремя пальцами правой кисти (указательным, большим и средним). В месте расположения БАТ захватывают кожу в складку и разминают – сдавливают, вращают ее. Движения выполняются быстро, отрывисто 3–4 раза. В месте воздействия обычно появляется чувство онемения, распирания.

Прием «укол» выполняется кончиком указательного или большого пальца в быстром темпе.

Вибрация выполняется большим или средним пальцем. Колебательные движения делать быстро, не отрывая пальца от массируемой точки. Этот прием можно применить с отягощением, когда на массирующую кисть накладывается другая для усиления давления (на больших мышцах).

От характера раздражения зависит его успокаивающий или возбуждающий эффект.

Успокаивающий вариант точечного массажа осуществляется непрерывным, медленным, глубоким надавливанием. Вращательные движения делают равномерно, без сдвигания кожи. Вибрация кончиком пальца выполняется с постепенно нарастающей силой воздействия на точку, затем пауза, не отрывая пальца от кожи, и снова вибрация.

Тормозной вариант точечного массажа применяют при различных контрактурах, болях, некоторых нарушениях кровообращения, для расслабления мышц, при массаже детей и т. д. Продолжительность воздействия на одну точку до 1,5 минуты.

Тонизирующий вариант точечного массажа характеризуется более сильным и кратковременным воздействием в каждой точке (20–30 с) в сочетании с глубоким растиранием и быстрым отниманием пальца после каждого приема. Так повторяют 3–4 раза. Можно делать и прерывистую вибрацию. Тонизирующий массаж применяется перед утренней зарядкой, для повышения жизненного тонуса и по показаниям.

Противопоказания:

- аппендицит, беременность, инфаркт миокарда, пороки сердца;
- заболевания почек (гломерулонефрит, пиелонефрит и др.);
- выраженный атеросклероз сосудов головного мозга;
- гипертоническая болезнь II и III степени, тромбофлебит;
- остеомиелит;
- кровотечение (маточное, желудочное и др.);
- онкологические заболевания и др.

Описанные приемы массажа весьма условны. Трудно, например, сказать, какое будет воздействие – тормозное или возбуждающее, если применяем прием «укол» или надавливание, потому что сила, глубина воздействия у каждого массажиста различны. Имеет значение расположение пальца, направление давления на точку и т. п. Это тем более существенно при самомассаже. Неодинакова и реакция на воздействие у разных людей, она зависит от характера боли, стадии заболевания, индивидуальных особенностей человека.

Лечение должно быть курсовым по 10–15 сеансов, с перерывами между курсами 1–2 мес. Для повторных курсов бывает достаточно 5—10 процедур. Курс надо проводить полностью, несмотря на то что неприятные симптомы уже сняты.

В первые дни для воздействия выбирается 3–5 точек, не более. Каждый последующий раз их сочетание меняют, чтобы не было привыкания.

Принцип выбора точек для воздействия определяется в первую очередь характером заболевания и основными симптомами. Однако большое значение при этом имеет стадия заболевания (острая, хроническая), степень тяжести развития процесса и состояние человека. Так, например, при выраженной общей слабости в первую очередь используют БАТ, оказывающие тонизирующее влияние на организм в целом. И только после этого постепенно увеличивают число массируемых точек для лечения отдельных симптомов.

Глава 2. Применение массажа при различных заболеваниях

Артериальная гипотония (артериальная гипотензия)

В основе патогенеза гипотензии лежат нарушения функции ЦНС, в частности коры головного мозга, характеризующиеся преобладанием процессов торможения. К фактору, вызывающему эти нарушения, относится эмоциональное и физическое перенапряжение, искажающее регуляцию циркуляторного аппарата.

Методика массажа. В положении больного сидя массируют заднюю поверхность шеи, начиная от волосистой части головы, область надплечья и верхнюю часть спины, применяя непрерывистое поглаживание, полукружное растирание, разминание и вибрацию. Кроме того, следует проводить общий массаж, используя вибрацию.

Продолжительность массажа 15–20 минут.

Атеросклероз

Атеросклероз – хроническое заболевание, поражающее артерии эластического (аорта, ветви ее дуг) и мышечно-эластического (артерии сердца, головного мозга и др.) типа, с формированием одиночных или множественных очагов липидных отложений на внутренней оболочке артерий.

Методика массажа. Массаж воротниковой области, головы, спины, нижних конечностей, живота.

Исключают приемы: рубление, поколачивание и выжимание.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 10–20 процедур.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма характеризуется приступами удушья различной длительности и частоты, может протекать в виде длительных состояний затрудненного дыхания. Приступы удушья возникают в связи с повышением возбудимости парасимпатической нервной системы, что вызывает спазм бронхиальной мускулатуры и гиперсекрецию бронхиальных слизистых желез.

Во время приступа часто бывает сухой кашель, тахикардия. Массаж проводят в межприступном периоде.

Методика массажа. Массируют воротниковую область, спину, затем грудную клетку, дыхательную мускулатуру (грудиноключично-сосцевидные, межреберные мышцы, мышцы живота). Проводят сильный массаж мышц спины (особенно паравертебральных областей). Положение на кушетке с приподнятым ножным концом.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 15–20 процедур в сочетании с оксигенотерапией, ЛФК, прогулками, ездой на велосипеде. Массаж проводят до выполнения физических нагрузок.

Вегетососудистая дистония

Вегетососудистая дистония – вазомоторное нарушение функционального характера, сопровождающееся дискоординированными реакциями в различных участках сосудистой системы.

Различают системные и регионарные вегетососудистые дистонии. Системные вегетососудистые, или нейроциркуляторные, дистонии протекают по гипер– и гипотензивному типу.

Первый тип характеризуется небольшими и преходящими подъемами артериального давления в пределах 140/90—160/95 мм рт. ст. и разнообразными нервно-вегетативными симптомами (эмоциональная лабильность, беспокойный сон, быстрая утомляемость, учащение и лабильность пульса, потливость, усиленный дермографизм и др.).

Второй тип дистонии протекает по гипотензивному типу (нейроциркуляторная астенция). Артериальная гипотензия характеризуется понижением систолического давления ниже 100 мм рт. ст., диастолического давления – ниже 60 мм рт. ст., отмечаются слабость, головокружение, головная боль, повышенная утомляемость, сонливость, вялость, склонность к ортостатическим реакциям, обморокам и др.

Методика массажа. При гипертензионном типе проводят массаж воротниковой области, живота, нижних конечностей, а также осуществляют воздействие на БАТ.

Исключают приемы: рубление, поколачивание.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 10–15 процедур.

При гипотензионном типе проводят общий массаж, включая приемы: поглаживание, разминание, вибрацию, потряхивание, а также элементы точечного массажа.

Продолжительность массажа 15–20 минут.

Курс 10–20 процедур.

Гастрит

Наиболее часто встречается хронический гастрит (с повышенной кислотностью) у мужчин, у женщин – реже.

Методика массажа. Массаж живота выполняют при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. Применяют плоскостное поглаживание, растирание, разминание мышц брюшной стенки, включая косые мышцы, а также применяют вибрацию. Затем по ходу толстой кишки (начиная с восходящей ободочной) проводят поглаживание кончиками пальцев правой руки. Приемы поглаживания повторяют 4–6 раз, после чего делают несколько поверхностных круговых поглаживаний, чтобы дать брюшной стенке отдохнуть, затем выполняют поколачивание кончиками пальцев по ходу кишечника и сотрясение для воздействия на его стенку. Заканчивают массаж брюшной стенки плоскостным поглаживанием и диафрагмальным дыханием.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь – повышение артериального давления в сосудистой сети от устья аорты до артериол включительно. В основе заболевания лежит сужение артериол, которое носит функциональный характер. Это сужение обусловливается усилением тони-

ческой функции гладкой мускулатуры артериальных стенок. Ведущим симптомом является высокое артериальное давление.

Методика массажа. Положение пациента сидя. Массируют заднюю поверхность шеи, начиная от волосистой части головы, затем область надплечья, верхнюю часть спины и позвоночного столба. Применяют непрерывистое поглаживание, полукружное растирание, поперечное и продольное разминание. Особенно тщательно массируют сосцевидные отростки.

Показан также массаж нижних конечностей.

Можно нормализовать артериальное давление и массажем живота.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Диабет

Сахарный диабет характеризуется повышенным содержанием сахара в крови и выделением его с мочой, что обусловлено нарушением регуляции обмена углеводов вследствие абсолютной или относительной недостаточности в организме инсулина. При сахарном диабете отмечается повышенная жажда (полидипсия), обильное мочеотделение (полиурия), повышенное чувство голода, похудание, мышечная слабость, кожный зуд. В комплексном лечении (ЛФК, прогулки, езда на велосипеде, прогулки на лыжах и др.) показан массаж.

Методика массажа. Проводят массаж воротниковой области, спины (рефлексогенных зон), нижних конечностей, груди и живота. При сухой коже массаж проводят с маслом (эвкалиптовым, пихтовым или подсолнечным).

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 10–20 процедур.

В год необходимо провести 3–4 курса.

Дискинезия желчных путей

Дискинезия желчных путей характеризуется расстройством двигательной функции отдельных частей желчевыводящей системы. Встречается у лиц с различными вегетативно-нервными нарушениями, сочетаясь с другими неврогенными расстройствами и др.

Методика массажа. Вначале проводят массаж воротниковой области и спины с применением приемов сегментарного массажа. Массаж проводят в положении сидя. Затем в положении лежа на спине проводят массаж живота и косых мышц живота. Заканчивают процедуру массажа сдавливанием нижних сегментов легких (на выдохе больного). Повторяют 3–5 раз, затем больной дышит «животом» 1–2 мин (ноги при этом согнуты в коленных и тазобедренных суставах).

Исключают приемы: рубление, поколачивание и глубокое разминание (особенно в области правого подреберья).

Продолжительность процедуры 8–12 минут.

Курс 10–15 процедур.

Запоры

Запоры могут быть функционального или органического характера.

Методика массажа. Для стимуляции моторной функции толстой кишки при ее вялости проводят массаж поясничной области, крестца, ягодичных мышц живота, паховой области, мышц бедра. Используют приемы: поглаживание, растирание, разминание и в большей степени – вибрацию.

При спастических колитах приемы вибрации исключают.

Продолжительность массажа 5—10 минут.

Курс 15–20 процедур.

В год необходимо провести 2–3 курса.

При выявлении запоров у женщин показан гинекологический массаж.

Продолжительность 3–5 минут.

Курс 5–8 процедур (через день или два).

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда развивается в результате закупорки одной из ветвей венечных артерий тромбом или атеросклеротической бляшкой с последующим нарушением кровоснабжения данного участка сердечной мышцы и развитием ишемического некроза.

В комплексном лечении инфаркта миокарда наряду с фармакологическими средствами применяют массаж. Под влиянием массажа устраняется венозный застой, ускоряется скорость кровотока, улучшается тканевый обмен, отмечается положительная динамика ЭКГ. Вместе с этим улучшается самочувствие больных, они становятся более активными, легче переносят первые дни постельного режима.

Противопоказания для применения массажа: отек легких, эмболия легочной артерии, желудочно-кишечное кровотечение, инфаркт легкого, отрицательная динамика на ЭКГ, указывающая на дальнейшее ухудшение коронарного кровообращения, общее тяжелое состояние.

Методика массажа. Первую процедуру общего массажа проводят в 1-й день, а затем повторяют 1–2 раза в сутки в течение 5—15 дней. После процедуры массажа больной дышит кислородом в течение 10–15 минут.

Методика и продолжительность (10–20 мин) массажа зависят от глубины и распространенности инфаркта миокарда по данным ЭКГ, общего самочувствия больного и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Используют приемы: поглаживание, растирание и неглубокое разминание.

Массируют спину, нижние конечности, живот и верхние конечности; грудную клетку поглаживают.

Массаж спины проводят в положении больного на правом боку, при этом врач (или массажист) левой рукой поддерживает больного за левую руку, а правой рукой выполняет массаж спины (растирание, ординарное разминание, поглаживание).

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца – хронический патологический процесс, обусловленный недостаточностью кровообращения миокарда, в подавляющем большинстве (97–98 %) случаев является следствием атеросклероза венечных артерий сердца. Основные клинические формы – стенокардия, инфаркт миокарда и коронарогенный (атеросклеротический) кардиосклероз. Они встречаются у больных как изолированно, так и в сочетаниях, в том числе с различными осложнениями и последствиями (сердечная недостаточность, нарушения ритма и внутрисердечной проводимости, тромбоэмболии и др.).

Методика массажа. Вначале проводят массаж воротниковой области в положении сидя, а затем в положении лежа выполняют массаж нижних конечностей и живота. Включают приемы: поглаживание, растирание и разминание (особенно при массаже ног). Грудную клетку только поглаживают.

Исключаются приемы: рубление, поколачивание, похлопывание.

Продолжительность массажа 10–15 минут.
Курс 15–20 процедур, в год проводят 3–4 курса.

Лимфогранулематоз

Лимфогранулематоз – системный гиперпластический процесс, разрастание лимфорегикулярных пролифератов в лимфатических узлах, селезенке и других органах. Различают кожный лимфогранулематоз и лимфатических узлов (шейных, подмышечных, паховых и др.). Увеличенные лимфатические узлы имеют плотную консистенцию, они спаяны между собой в пакеты, безболезненны и малоподвижны.

Массаж проводят при хронической форме лимфогранулематоза, в период ремиссии.

Массаж не проводится, если имеются некрозы узлов, кожи и др.

Лимфатические узлы не массируют.

Методика массажа. Акцент делают на сегментарное воздействие (паравертебральные области, выход спинномозговых нервов), массаж нижних конечностей, груди и верхних конечностей.

Исключают приемы: рубление, поколачивание, выжимание (глубокое, сильное разминание).

Продолжительность массажа 15–20 минут.

Курс 15–25 процедур.

В год нужно провести 3–4 курса.

Митральный стеноз

Чаще встречается преобладающий стеноз с наибольшей недостаточностью митрального клапана. Наблюдается акроцианоз, пульс малого наполнения. Минимальное артериальное давление несколько повышено. Часто развивается мерцательная аритмия. Отмечается застой в малом круге легких, застойные явления в легких, печени. Одышка, особенно при физическом напряжении, – один из ранних симптомов начинающейся недостаточности.

Методика массажа. Массаж проводят в положении больного лежа на спине с приподнятым головным концом кушетки. Массируют нижние конечности, живот, руки, грудь. Затем больной поворачивается на правый бок, и ему массируют спину. Применяют приемы: поглаживание, растирание и разминание.

Продолжительность массажа 8–12 минут.

Курс 15–20 процедур.

В год нужно провести 2–3 курса.

Недостаточность митрального клапана

Недостаточность митрального (левого предсердно-желудочкового) клапана чаще всего является следствием ревматического эндокардита, реже – атеросклеротического поражения клапана. Ослабление гипертрофированной сердечной мышцы вызывает нарушение кровообращения. Появляются одышка, отеки на ногах, застойные явления в печени, акроцианоз и др.

В дальнейшем присоединяется снижение функции левого желудочка, развивается застой легких.

Методика массажа. В период ремиссии проводят массаж спины, грудной клетки, дыхательной мускулатуры, нижних конечностей; затем массаж правой и левой верхних конечностей.

Продолжительность процедуры 10–15 минут.
Курс 15–20 процедур.
Проводят 2–3 курса в год.
При активизации ревмокардита массаж не проводят.

Недостаточность трехстворчатого клапана

Недостаточность трехстворчатого (правого предсердно-желудочкового) клапана чаще бывает относительной: расширение правого предсердно-желудочкового отверстия, при понижении тонуса сердечной мышцы правого желудочка, при хронических заболеваниях легких, вызывающих гипертрофию правого желудочка, и при комбинированном митральном пороке. Артериальное давление понижено при значительном повышении венозного давления, увеличена печень и др. Наблюдается застой в венах большого круга, сильная одышка и цианоз – ранний симптом порока.

Методика массажа. Массируют спину, нижние конечности и живот. Используют приемы: поглаживание, растирание и разминание.

Продолжительность процедуры 8—10 минут.
Курс 15–20 процедур.

Обморок

Обморок выражается во внезапно наступившей дурноте, головокружении, слабости и потере сознания, сопровождается значительным побледнением и похолоданием кожных покровов, похолоданием конечностей. Дыхание замедленное, наблюдается падение артериального давления, пульс редкий, малый, слабого наполнения и напряжения. Обморок чаще развивается в молодом возрасте у лиц с повышенной реактивностью и чрезмерной чувствительностью к болевым ощущениям.

Методика массажа. Массируют живот, руки; грудную клетку растирают и производят вибрацию от грудины по межреберным промежуткам в сторону позвоночника, рубление, поколачивание, растирание в межлопаточной области.

Продолжительность массажа 3–5 минут.
Можно применить массаж льдом (холодовой массаж) области сердца, затылка.

Подагра

В основе заболевания лежит нарушение пуринового обмена с отложением солей мочевой кислоты в органах и тканях, что ведет к появлению боли и нарушению функции опорно-двигательного аппарата, главным образом суставов. Подагра нередко сочетается с болезнями, связанными с нарушениями других видов обмена – ожирением и диабетом. При подагре в области прикрепления к костям связок, суставных сумок, сухожилий развиваются костные разрастания – остеофиты. Часто имеют место деформации суставов.

Методика массажа. Вначале проводят массаж поясничной области, ягодичных мышц, нижних конечностей, а затем суставов (чаще локализация болей в плюснефаланговых суставах). Массаж суставов щадящий (поглаживание и активно-пассивные движения).

Продолжительность массажа 8—10 минут.
Курс 10–15 процедур.

В комплексном лечении (диета, ЛФК, прогулки и др.) показаны солевые ножные ванны.

Сердечная недостаточность

В сердечной мышце может преобладать недостаточность левого или правого желудочка или обоих.

При левожелудочковой недостаточности гемодинамические расстройства приводят к застою крови в легких. Появляется одышка.

При длительных застойных явлениях появляются мокрота, цианоз, нередко осложняется бронхопневмонией.

При правожелудочковой недостаточности клиническая симптоматика определяется задержкой крови в венозной системе большого круга: застоем в печени, выраженным цианозом губ, щек и конечностей, нарушением венозного кровотока в почках.

Методика массажа. Вначале проводят массаж спины (положение лежа на правом боку), затем живота и нижних конечностей, заканчивают массажем рук и поглаживанием грудной клетки. Применяют поглаживание, растирание и разминание. Ноги массируют с проксимальных отделов.

Продолжительность массажа 10–12 минут.

Курс 15–20 процедур.

Стенокардия

В основе заболевания стенокардией лежит ишемия миокарда, обусловленная острой коронарной недостаточностью с последующим раздражением чувствительных нервных окончаний. Стенокардия наступает в результате спазма венечных артерий, пораженных атеросклерозом. Непосредственной причиной стенокардии могут быть физическое напряжение и нервные стрессы.

Приступ может начинаться с неприятных ощущений в области сердца. Эти ощущения быстро принимают интенсивный характер и длятся от нескольких минут до получаса. Приступ острой коронарной недостаточности сопровождается симптомом вегетососудистого невроза.

При стенокардии напряжения болевые ощущения появляются при физической нагрузке.

Стенокардия покоя – наиболее тяжелая форма стенокардии, которая наблюдается при резко выраженной коронарной недостаточности на почве значительного атеросклероза венечных артерий. Больной часто испытывает сильную сжимающую боль за грудиной ночью в постели, когда преобладает влияние парасимпатической нервной системы, вследствие чего происходит сужение венечных артерий.

Учитывая хроническое течение стенокардии, больному необходимо проводить массаж в межприступный период.

Методика массажа. Проводят массаж воротниковой области, спины (до нижних углов лопаток), грудной клетки. Применяют поглаживание, растирание и разминание. В области сердца проводят вибрацию ладонной поверхностью всей кисти (начиная от грудины кисть скользит к позвоночнику). Положение больного сидя. Массируют также верхние конечности (вначале правую руку, затем – левую).

Исключают приемы: рубление, поколачивание.

Продолжительность массажа 5–8 минут.

Курс 10–15 процедур.

С профилактической целью проводят 2–3 курса в межприступном периоде.

Хроническая пневмония и хронический бронхит

Хроническая пневмония клинически характеризуется кашлем с мокротой в течение многих месяцев (иногда лет), одышкой вначале при физической нагрузке, в дальнейшем в покое, периодическим усилением этих симптомов, сопровождающихся повышением температуры тела, болями в грудной клетке.

Хронический бронхит – диффузное, длительно текущее необратимое поражение бронхиального дерева, нередко ведущее к прогрессирующему нарушению бронхиальной проходимости и развитию «легочного сердца».

Противопоказания к массажу: гипертоническая болезнь II–III стадии, выраженный атеросклероз сосудов головного мозга и сердца; пожилой возраст (старше 65 лет); хронический абсцесс, бронхоэктазии; онкологические заболевания легких; туберкулез легких с кровохарканьем.

Методика массажа включает массаж грудной клетки, дыхательной мускулатуры с активизацией дыхания (сдавление грудной клетки на выдохе больного), перкуSSIONный массаж в проекциях бронхов. Вначале массируют воротниковую область, мышцы надплечья, спину (особенно паравerteбральные области), затем больной ложится на спину и производят массаж мышц шеи (грудиноключично-сосцевидных мышц), грудной клетки, межреберных мышц и затем сдавление грудной клетки в течение 1–2 мин на выдохе больного. Мышцы живота массируют в положении больного лежа на спине с согнутыми ногами в тазобедренных и коленных суставах. После массажа живота больному необходимо подышать «животом».

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 5–15 процедур.

В год проводят 2–3 курса профилактического массажа.

В период **обострения хронического бронхита** проводят жаропонижающий массаж с мазями, вызывающими гиперемия, а в период ремиссии – профилактический массаж с оксигенотерапией, ингаляцией интерферона, пихтовым (или эвкалиптовым) маслом, кислородным коктейлем с включением отваров из трав.

При наличии у больного большого количества мокроты после ручного массажа рекомендуется вибрационный массаж грудной клетки.

Продолжительность вибрационного массажа 3–5 минут.

При **хронической пневмонии** проводят жаропонижающий массаж с мазями, подогретым маслом (эвкалиптовым, пихтовым и др.). Массаж проводят перед сном. Тщательно массируют спину, грудь, дыхательную мускулатуру. После массажа больного грудную клетку необходимо укутать махровым полотенцем и прикрыть одеялом.

Продолжительность 5–10 минут.

Детям и лицам пожилого возраста не рекомендуют мази, вызывающие гиперемия, так как они вызывают резкую гиперемия, особенно при передозировке.

Хронический холецистит

Хронический холецистит – хроническое воспаление желчного пузыря, может возникнуть после острого холецистита, но чаще развивается самостоятельно и постепенно.

Важный предрасполагающий фактор развития холецистита – застой желчи в желчном пузыре, к которому могут приводить желчные камни, сдавление и перегибы желчевыводящих протоков, дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, возникающие под влиянием различных эмоциональных стрессов, эндокринных и вегетативных расстройств

и др. Застоем желчи в желчном пузыре также способствуют редкие приемы пищи, большие физические нагрузки, переохлаждение и др. Характерны тупые, ноющие боли в области правого подреберья. Боли иррадируют вверх, в область правого плеча, шеи и правой лопатки.

Наряду с комплексным лечением назначают массаж.

Массаж проводят в период ремиссии (вне стадии обострения).

Методика массажа. Осуществляют воздействие на рефлексогенные зоны позвоночника слева и область окончания XI–XII ребер справа, являющуюся органоспецифической для желчного пузыря. Применяют поглаживание, растирание и разминание. При воздействии на рефлексогенную зону позвоночника применяют приемы сегментарного массажа в сочетании с поглаживанием, растиранием.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Основным симптомом язвенной болезни является боль. Боль носит сезонный характер, обостряясь главным образом весной и осенью. Отмечается также легкая возбудимость, раздражительность, нарушение сна.

Методика массажа. Массаж воротниковой области, спины (сегментарное воздействие на шейно-грудной отдел позвоночника) и брюшной стенки.

Массаж брюшной стенки проводят в период ремиссии.

Исключают приемы: рубление, поколачивание и вибрацию.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 15–20 процедур.

В год нужно провести 3–4 курса.

Профилактический массаж

Начинать массаж нужно от головы, постепенно опускаясь к стопам. Сначала его следует делать на задней поверхности тела. Приемы должны повторяться в определенной последовательности, независимо от того, какой участок тела массируется.

Спина. Начинать массаж задней поверхности тела всегда следует со спины, так как большинство людей чувствует значительное облегчение после массажа спины.

Массируемый должен лежать на животе, его руки располагаться вдоль тела, голова должна быть повернута набок. В случае необходимости можно подложить валики из мягкого материала под верхнюю часть груди и голеностопные суставы.

Массажист должен расположиться за головой массируемого. Перед началом процедуры следует нанести на участок тела, который будет массироваться, масло или гель для массажа.

Поглаживание. Положить руки на верхнюю часть спины и опускать их медленно вдоль позвоночника, на следующем этапе нужно вести руки к плечам по боковым поверхностям. Этот прием нужно повторять до равномерного распределения масла по спине. После этого нужно начинать массаж плеч, при этом первым массируется плечо, противоположное повороту головы.

Разминание мышц лопатки. Необходимо поочередно каждой рукой и сжимать отдельные участки мышцы вокруг лопатки. При этом движения должны быть круговыми.

Массирование большим пальцем основания шеи. С помощью большого пальца следует проводить массаж мышечного треугольника, образованного основанием шеи и верхней частью лопатки. Движения должны быть мягкими, но достаточно сильными. Массаж нужно

делать до полного исчезновения чувства напряжения. Необходимо следить за тем, чтобы у массируемого не возникало чувство дискомфорта и не было болевых ощущений.

Массаж большими пальцами вдоль позвоночника. Короткими сильными движениями нужно нажимать на точки вдоль позвоночника, перемещаясь от основания шеи вниз. Делать эти движения следует до середины спины, затем быстрым скользящим движением необходимо вернуться к основанию шеи и повторить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.