



Ольга Романова

Фитотерапия против варикоза,

**тромбофлебита, мозолей
и других заболеваний ног**



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Ольга Романова

**Фитотерапия против варикоза,
тромбофлебита, мозолей
и других заболеваний ног**

«Вектор»

2008

Романова О. В.

Фитотерапия против варикоза, тромбофлебита, мозолей и других заболеваний ног / О. В. Романова — «Вектор», 2008 — (Целебник. Лечит природа)

Перефразируя известную поговорку, можно сказать так: «Береги ноги смолоду». Наши ноги служат нам верой и правдой, проходя в течение жизни тысячи километров и страшно уставая от этого. Мы же зачастую не соблюдаем даже самых элементарных правил ухода за ногами. Не удивительно, что рано или поздно каждый из нас сталкивается с тем или иным заболеванием ног, заставляющим нас внезапно осознать, как это важно – иметь здоровые ноги! Эта книга расскажет вам о самом распространенном на сегодняшний день заболевании ног – варикозном расширении вен, поможет предупредить различные проблемы, связанные с плоскостопием, избавиться от мозолей и натоптышей, победить неприятный запах и грибок, а также даст добрый совет, что делать при судорогах, обморожениях, травмах и ушибах.

© Романова О. В., 2008

© Вектор, 2008

Содержание

Варикозное расширение вен	5
Что такое варикоз	5
Стадии варикоза	6
Причины и симптомы	7
Лечение варикоза	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ольга Романова

Фитотерапия против варикоза, тромбофлебита, мозолей и других заболеваний ног

Варикозное расширение вен

Что такое варикоз

В наши дни варикозное расширение вен встречается даже чаще, чем прежде, что связано с особенностями образа жизни современного человека. Хотя варикоз может появиться и у мужчин, и у женщин, однако именно женщинам он доставляет особенно много неприятностей. Выступающие на ногах синие червяки вен портят природную красоту женских ног, подрывают уверенность в собственной привлекательности, заставляют носить исключительно брюки или прятать ноги под длинной до пят юбкой.

Варикоз – это заболевание вен, которое развивается постепенно, преимущественно поражая подкожные вены. Развитие варикозного расширения вен на ногах способствует затруднению оттока крови вследствие закупорки (тромбирования) вены сгустком крови. Чаще поражаются нижние конечности. При этом расширенные вены просвечивают либо набухают под кожей в виде извитых, так называемых варикозных, узлов. В процессе развития болезни в пораженных местах на коже появляются темно-коричневые и бурые пятна. Нарушение питания кожи может привести со временем к возникновению трофических язв.

Варикоз больше распространен среди женщин, и тому есть несколько причин. Женщины чаще, чем мужчины, страдают от лишнего веса, который опасен для здоровья. В частности, именно лишний вес давит на ноги, и от этого ослабевает венозная стенка. Многим женщинам приходится день-деньской проводить на ногах, так как этого требует их профессиональная деятельность. Учителя, парикмахеры и продавцы на работе все время стоят. Они как никто другой рискуют, что вены на ногах не выдержат тяжелой физической нагрузки. К тому же в своем стремлении выглядеть «на все сто», или, как говорят американцы, на миллион долларов, женщины частенько забывают о здоровье и думают только о внешней красоте.

Варикоз на поздних стадиях лечится только хирургическим путем, поэтому так важно заниматься профилактикой этой болезни. Чем раньше вы заметите варикозное расширение вен и начнете с ним бороться, тем эффективнее будет эта борьба. Помните, что ваши шансы заболеть варикозом возрастают, если от этой болезни страдает ваш родственник, например мама или бабушка. Варикозная болезнь имеет наследственный характер в 60–85 % случаев. Если вы попадаете в эту группу риска, то профилактику надо начинать, не дожидаясь появления первых симптомов.

Стадии варикоза

Варикоз проходит в своем развитии семь стадий.

- *Первая стадия.* В этот период внешних признаков нет, но беспокоит тяжесть в ногах.
- *Вторая стадия.* Появляются мелкие венки, сеточки. В этот период могут беспокоить ночные судороги икроножных мышц.
- *Третья стадия.* К симптомам предыдущих стадий присоединяются и видимые изменения – расширенные вены.
- *Четвертая стадия.* Появляются отеки на ногах, которые не проходят после отдыха.
- *Пятая стадия.* Голени приобретают темно-коричневый оттенок, появляются дерматиты.
- *Шестая стадия.* Очень запущенный варикоз. Для него характерны язвы, которые со временем заживают.
- *Седьмая стадия.* Развитие стойкой (трофической) язвы, обычно в области голеней.

Причины и симптомы

Причины возникновения варикозного расширения вен

- Обувь на высоких каблуках (4–5 см и выше);
- сильно обтягивающие джинсы, утягивающие колготки, тугие пояса;
- длительная поза «нога на ногу»;
- долгое стояние на ногах;
- избыточный вес;
- горячие ванны, сауны, бани;
- перегрев на солнце;
- травмы ног;
- силовые тренировки, большие нагрузки;
- повышение дозы гормонов, контрацептивов;
- а также долгое (часами) сидение за рабочим столом, компьютером.

Симптомы варикозного расширения вен

Варикозное расширение вен подразделяют на первичное и вторичное. *Первичное варикозное расширение* связано со слабостью венозной стенки. Крепкая венозная стенка имеет гладкую поверхность, а слабая венозная стенка становится дряблой, как сдувшийся воздушный шарик. До того, как начнут проступать расширенные вены, часто у заболевших варикозом отмечается так называемый синдром тяжелых ног: к вечеру ноги отекают, болят, устают, приобретают синюшный оттенок, появляется чувство распирания в ногах. Иногда возникают так называемые сосудистые звездочки – сеточки из небольших расширенных сосудов. Развитию варикозного расширения способствуют: беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость ткани, из которой состоят вены, длительное ношение обуви с высоким каблуком.

Вторичное варикозное расширение является следствием других болезней, препятствующих оттоку крови. Это могут быть заболевания самих вен или других органов, например опухоли или травмы. Вторичное варикозное расширение встречается гораздо реже, чем первичное. Чтобы не пропустить начало заболевания, надо внимательно следить за состоянием своих ног. Иначе мы рискуем упустить то время, когда еще возможно предотвратить развитие болезни, избежать хирургического вмешательства или длительного лечения. Для этого нужно хорошо знать, каковы признаки начальной стадии заболевания и какие существуют факторы риска, способные вызвать эту болезнь у нас самих, наших родных и близких.

Основные признаки начальной стадии заболевания

- боли в ногах;
- ощущение тепла и жжения в ногах по ходу вен;
- тяжесть в ногах;
- отеки ног в вечернее время;
- ночные судороги в ногах;
- расширенные вены;
- потемнение и уплотнение кожи голеней;

- трофические язвы.

Лечение варикоза

При лечении варикоза преследуются одновременно несколько целей:

- собственно излечение пораженных болезнью кровеносных сосудов;
- активизация обмена веществ;
- регуляция эндокринной системы;
- глубокая очистка организма от шлаков и ядовитых веществ.

Специалисты-флебологи выделяют три стадии лечения в зависимости от тяжести заболевания.

На **первой стадии** лечения существует только косметическая проблема. То есть при наличии внешне заметных расширенных вен венозная система в целом вполне успешно справляется со своими функциями; человека еще не беспокоят ни боли в ногах, ни отеки. Выпирающие вены портят внешний вид ног, но непосредственно здоровью человека не угрожают.

Специалисты определяют **вторую стадию** лечения, если имеются все признаки сильной венозной недостаточности, например отеки ног, возникающие не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. На этой стадии применяются методы консервативной терапии. Это значит, что операции не требуется и скальпель хирурга пока остается без работы. Консервативная терапия – это прием прописанных врачом лекарств, а также различные оздоровительные и профилактические процедуры.

Третья стадия лечения характеризуется как тяжелая, запущенная. На этой стадии варикозное расширение вен приводит к значительным нарушениям кровотока. Получается своего рода замкнутый круг: из-за расширения вены вследствие избыточного давления крови перестают работать створки венозных клапанов, обеспечивающие продвижение крови по направлению к сердцу, и отток крови еще более замедляется. Когда заболевание зашло уже так далеко, помочь может только хирургическая операция с частичным или полным удалением пораженных вен. Страх многих пациентов перед операцией вполне объясним, тем не менее, если врач настоятельно советует прибегнуть к помощи хирургов, затягивать с лечением не следует. Лечить запущенную болезнь и сложно, и долго, и дорого, и утомительно.

В настоящее время количество рецептов для профилактики и лечения варикозного расширения вен существует большое множество.

Грязелечение

Грязелечение – одна из форм гидротерапии. Погружение пациента в специальную грязь для избавления от различного рода заболеваний. Грязи содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, небольшие количества которых поглощаются через кожные покровы, улучшая состояние здоровья. Наиболее эффективно грязелечение при внешних заболеваниях кожи – угри, экземы, псориаз.

Сегодня используется в основном аппликационная методика лечения – грязь наносят не на все тело, а на какую-то определенную его часть. «Перчатки» – на кисти рук, «высокие перчатки» – на кисти и предплечья, «носки» – на стопы и голеностопные суставы, «брюки» – на нижнюю часть туловища, «воротник» – на шею и плечи и т. д. Давление слоя грязи, словно массаж, ускоряет обращение крови и лимфы, а также процессы обмена веществ. Химические вещества через кожу проникают в организм и, насыщая, лечат его. А тепло ускоряет эти процессы.

Самые известные грязевые курорты – Саки, Одесские лиманы, Анапа, Мертвое море и Кавказские Минеральные Воды. В последнее время многие курорты наладили массовый

выпуск своей продукции в форме порошков или специальных туб. Такие экстракты грязей можно использовать дома. Следуйте инструкции на упаковке. В течении 20 мин принимайте горячую ванну с растворенной в ней грязью, после чего примите душ и ложитесь в теплую постель – вместе с потом из организма выйдут вредные вещества и токсины.

Когда нельзя лечиться грязями

Если у вас есть:

- лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы;
- доброкачественные и злокачественные образования;
- заболевания крови;
- туберкулез;
- недостаточность кровообращения II–III степени;
- прогрессирующий атеросклероз;
- гипертоническая болезнь II–III степени, а также перенесенный инфаркт миокарда;
- эпилепсия;
- психические расстройства.

Помимо вышеперечисленных болезней грязелечение противопоказано при беременности.

Исцеляющие письма

Мы родом из глухой деревни, Денег на дорогостоящее лечение нет. Вот и лечимся травками и целебной глиной от всех болезней. Кожа после глины омолаживается, становится розовой и свежей болезни уходят.

Когда делаем ванны с глиной и грязями все болезни отступают. Целый день работаешь в огороде, коров пасешь и еду готовишь. Весь день на ногах, а мне уже 76 стукнуло в том году. Вот так-то!

А от варикоза и тяжести в ногах делаю компрессы из глины да холодной родниковой водой их омываю. Вот и весь секрет.

Хочется посоветовать людям: не сидите сложа руки, экспериментируйте и сопротивляйтесь болячкам, не падайте духом. Не бойтесь трав, компрессов, настоек и мазей. Пробуйте!!!

Желаю вам всего самого доброго в жизни.

Серафима Сергеевна, д. Речки

Траволечение

В народной медицине есть множество рецептов лечения варикоза. Приведем некоторые из них, учитывая то, что любой рецепт должен быть согласован с врачом-фитотерапевтом, так как травяное лечение должно подбираться под каждого человека индивидуально, обязательно учитывая его сопутствующую патологию.

С давних времен пользуются заслуженной славой у больных варикозом настои листьев брусники, рябины, зверобоя, клюквы, шиповника.

• Взять в равных количествах цветков рябины и арники, корневищ пырея. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Выпивать по 2–3 стакана настоя в день вне зависимости от приема пищи. Данный сбор принимается в течение месяца.

• Взять по 100 г травы горошка мышиного и подмаренника настоящего, 30 г хвоща полевого, по 10 г травы репешка и земляники. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка,

настаивать 30 мин. Полученный настой выпить в 3 приема за 20 мин до еды. Данный сбор принимать в течение месяца.

- Взять 20 г корневищ айры, залить 0,5 л яблочного вина домашнего приготовления, настаивать в темном месте в течение 2 недель, процедить. Пить по 2 ст. ложки за 30 мин до еды 3 раза в день.

- При флебитах, тромбофлебитах, а также варикозном расширении вен действенными являются настойки: каштана конского (плоды или цветки) – по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение месяца, а также наружно на участки пораженных вен; вексии толстоплодной (плоды) – по 40 капель 3 раза в день в течение месяца, также применяется и наружно. Сок каланхоэ – наружно.

- Одну столовую ложку измельченных листьев или коры лесного ореха заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 6 часов. Пить по 3/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

- Можно надавить сок из цветков каштана. Принимать по 20 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день.

Добрый рецепт

Возьмите 200 г майской крапивы залейте 0,5 л водки. Завяжите горлышко бутылки плотной чистой тряпочкой. Первые сутки бутылку держите на окне, остальное время (10 суток) – в полной темноте. Процедите, отожмите. Храните в темном месте. Принимайте по 1 ч. ложке натощак за 30 мин до еды и по 1 ч. ложке перед сном.

С целью укрепления венозной стенки применяют растения, нормализующие обмен в соединительной ткани. Такими свойствами обладают все травы, содержащие кремний. В первую очередь нужно вспомнить хвощ полевой, далее – спорыш (горец птичий) и медуницу лекарственную. Внутрь эти растения применяют, как правило, в составе сборов.

Хвощ также может быть использован наружно для лечения трофических язв. Для этого высушенное растение перемалывают в мелкий порошок и им засыпают рану, а сверху обворачивают свежим капустным листом или листом лопуха. Так обычно делают 1–2 раза в день, пока язва не очистится от некротических масс.

Исцеляющие письма

Здравствуйте!

Мне 49 лет. Всю жизнь проработала на сидячей работе. Сидишь целый день за столом, почти не встаешь. И с возрастом я значительно располнела, появились какие-то проблемы с обменом веществ. Хожу я мало, в основном по магазинам. А тут вдруг заметила, что все с большим и большим трудом передвигаюсь. Ноги болеть начали и опухать. И через некоторое время оказалось, что у меня варикозное расширение вен. Это, наверное, было неизбежно при моем образе жизни.

Нужно как-то лечиться, а как – я не знаю. К врачам у меня доверия нет, не хочу идти к ним. Одна моя очень хорошая подруга дала мне народный рецепт, этим и спасаюсь. Головку чеснока очистите, протрите, сложите в банку и залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Настаивать нужно сутки, каждые 3–4 часа встряхивая содержимое; затем влить сок 1 лимона и тщательно размешать. Настаивать 7 дней в темном прохладном месте, через день встряхивая содержимое. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день строго за 30 мин до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и снова курс лечения 3 месяца. Через месяц почувствовала значительное улучшение. Всем желаю здоровья, не болейте.

Наталья Кимлацкая, г. Воронеж

В борьбе за здоровые и красивые ноги мне помогли растения. От начинающегося варикозного расширения вен я начала лечиться сухой полынью (серебристой). Нужно ее тщательно растолочь в ступке. Одну столовую ложку смеси залить литром простокваши (то есть кислого молока), хорошенько размешать и нанести ровным слоем на марлю, которую затем приложить ко вздутым венам. Лечение проводить 3–4 дня. А через неделю повторить.

Я сделала уже 5 раз, но и теперь уже видно, что вены стали намного меньше, они уже не такие опухшие.

Буду очень рада, если мой опыт лечения станет полезным кому-нибудь из читателей. С уважением, Евдокия Николаевна, д. Бабушкино

От варикозного расширения вен я лечусь следующим средством. Смешиваю в равных частях порошки коры дуба и каштана конского. Далее к 2-м ст. ложкам смеси порошков добавляю 5 ст. ложек глины и все это развожу теплой водой до консистенции густой сметаны. Больные ноги обмазываю тонким слоем этой кашицы, сверху накладываю влажные тряпочки и обертываю сухими полотенцами и оставляю на ночь. Утром смываю теплой водой.

С уважением, О. Р. Горелова, г. Челябинск

Гирудотерапия (лечение пиявками)

Наряду с лекарственными травами природа дала человеку еще один свой целебный продукт – пиявки. Медицинская пиявка является лучшим сосудистым доктором. Пиявки ставятся на рефлексогенные точки в области копчика (с целью разгрузки венозного застоя в области малого таза), на область печени с той же целью, по ходу тромбированной или расширенной вены с двух сторон в шахматном порядке. Считать гирудотерапию методом альтернативной медицины неверно. Медицинская пиявка занесена в Реестр лекарственных средств РФ и является официально признанным лекарственным средством.

Пиявка ликвидирует венозный застой в нижних конечностях, органах малого таза, в системе портальной вены печени, разрушает уже имеющиеся и препятствует образованию новых тромбов, нормализует кровоснабжение и работу кишечника. Это способствует нормализации биоценоза кишечника, предупреждает развитие запоров, следовательно, является эффективным средством профилактики геморроя.

Помимо гирудина в секрете слюны пиявки содержится более тридцати биологически активных веществ, которые обладают широким спектром целебных эффектов. Уже с момента акта кровососания пиявками оказывается лечебное действие на патологически измененные органы и вены, затем подключается ряд механизмов нормализации микроциркуляции, в частности механизм снятия сосудистого спазма, а также ускорение кровотока, снижение вязкости крови. Все это ведет к улучшению питания тканей, а следовательно, к ликвидации патологического процесса.

Это удивительное маленькое существо не раз спасало жизнь и здоровье многим людям, когда стандартная фармакотерапия оказывалась бессильна. Пиявки вырабатывают комплекс уникальных ферментов и биологически-активных веществ, очень близких по своей структуре к человеческим, которые пиявка впрыскивает в организм. Так что пиявки – это не просто кровососы по расхожему представлению, они являются естественной биологической

фабрикой по очищению крови и обогащению ее веществами, по мощности во многом превосходящими современные антибиотики и прочие химиопрепараты.

Основные действия медицинской пиявки на организм человека:

- антикоагулирующее;
- тромболитическое;
- противоишемическое;
- антигипоксическое;
- гипотензивное (точнее, нормотензивное);
- противоотечное;
- дренирующее;
- восстановление микроциркуляции;
- липолитическое;
- восстановление нервно-мышечной передачи импульсов;
- общее рефлекторное;
- восстановление проницаемости сосудистой стенки;
- бактериостатическое;
- иммуностимулирующее;
- анальгезирующее.

Гирудотерапия – древнейший метод лечения пиявками (от латинского *Hirudina* – пиявка) – становится все более популярен через тысячелетия после своего открытия. За последние десятилетия из слюны медицинской пиявки выделено множество биологически активных веществ (БАВ), обеспечивающих лечебный эффект. Научным исследованием гирудотерапии занимаются по всему миру.

В настоящее время, к сожалению, мало уделяется внимания профилактике заболеваний. Это совершенно неправильно, если учесть негативное воздействие ухудшающейся экологии на человеческий организм, особенно на эндокринную систему. В данном случае опять гирудотерапия приходит на помощь. Достаточно сделать всего 3–5 процедур, чтобы поставить мощный защитный барьер как минимум на год, так как гирудотерапия имеет очень длительное, пролонгированное действие в отличие от любого лекарства. В некоторых случаях по показаниям гирудотерапия применяется в сочетании с фитотерапией, гомеопатией, грязелечением, иглорефлексотерапией, физиотерапией.

Противопоказания к применению пиявок:

- гемофилия врожденная (несвертываемость крови);
- тяжелая анемия (значительное снижение эритроцитов в крови);
- беременность

Лечебный трикотаж и правильно подобранная обувь

При любом методе лечения заболеваний вен нижних конечностей показана эластическая компрессия. В настоящее время у пациентов имеется достаточный выбор для ее осуществления. Однако далеко не каждый пациент имеет представление об особенностях компрессионного лечения и его возможностях.

Компрессионное лечение известно достаточно давно. Его использование необходимо людям, чья профессиональная деятельность связана с долгим пребыванием в стоячем положении. Посмотрите на обмундирование российской армии прошлых веков. На ногах – онучи (кусок плотной ткани, наворачивавшейся на ноги при ношении лаптей или сапог). Плотная обмотка создает компрессионный эффект, что облегчает длительные переходы и марши, стояние на карауле и другие воинские обязанности.

Ткань лечебных и профилактических колготок и чулок состоит из наисовременнейших синтетических волокон: очень эластичного искусственного каучука – эластана, создающего заданную и длительно сохраняющуюся исходную степень компрессии и не вызывающего аллергической реакции, а также «дышащего» полиамида. Особая пористая вязка медицинского трикотажа, наличие антибактериальных и антигрибковых нитей поддерживают естественный водный и температурный баланс кожи.

Гольфы, чулки и колготки создают дополнительный каркас, поддерживающий вены и защищающий их от чрезмерного растяжения. Давление на вены сужает их просвет. Это приводит к увеличению скорости оттока венозной крови и препятствует образованию тромбов. По степени компрессии лечебный трикотаж принято разделять на профилактический, создающий давление на уровне лодыжек до 20 мм ртутного столба, и лечебный, создающий соответственно более высокое давление. Главное различие профилактического и лечебного трикотажа заключается в уровне давления, которое гольфы, чулки или колготки оказывают на область нижней трети голени. Трикотаж профилактического класса (лайтс) покупают в аптеках, лечебные классы (1-й, 2-й и 3-й) назначает врач.

При заболеваниях вен нижних конечностей обычно назначается ношение эластичных бинтов либо медицинского компрессионного трикотажа. При их правильном использовании создается дополнительный каркас для венозной системы ног, улучшается отток крови и функциональная способность клапанов вен, нормализуются обменные процессы.

Кожу под бинтом иногда целесообразно смазывать кремом, следить за тем, чтобы не образовывались мозоли. На фоне тяжелой венозной недостаточности часто присоединяется грибковая инфекция стопы. Применение компрессионного лечения при варикозных язвах и состояниях после тромбозов вен имеет свои особенности.

В последние годы на российском рынке медицинских товаров появились компрессионные трикотажные изделия зарубежных производителей.

Наиболее доступным средством для такого лечения являются эластичные бинты. Несмотря на их широкое применение, правильно пользуются ими далеко не все. Хотелось бы дать несколько простых советов. Наложение бинта должно проводиться в горизонтальном положении ног начиная со стопы. Пальцы остаются открытыми для контроля состояния кровотока. Верхний уровень бинта располагается на 8–10 см выше измененных вен. Компрессия максимальна на уровне стопы, с постепенным уменьшением кверху. В области физиологических изгибов (колени, щиколотки) можно подкладывать прокладки, которые предотвращают травмирование кожи.

Лечебные колготки надеваются утром, перед подъемом с постели, до того, как вены на ногах переполнятся кровью. А перед этим нужно, чтобы ноги 5–7 мин побыли в приподнятом положении. Только в таком случае колготки смогут удерживать вены и обеспечивать отток крови в направлении сердца. Более того, женщины, пользующиеся такими колготками во время беременности, могут действительно предупредить развитие варикозного расширения вен. Во многих магазинах и аптеках можно приобрести модные, легкие эластичные колготки, чулки и гольфы с определенной степенью компрессии.

Основные их качества: степень компрессии распределяется физиологически по всей ноге; удобство в ношении; приятный внешний вид; длительное сохранение высокой прочности и исходной степени компрессии при ежедневной носке; подбираются с учетом стадии болезни и размеров ноги; специальное плетение позволяет коже дышать; большой выбор изделий (от гольфов до колготок) и разная цветовая гамма; возможность применения при беременности.

Массаж

В зависимости от того, с какой целью применяется массаж и как осуществляется воздействие на поверхность тела (то есть какими средствами), различают: гигиенический, лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, аппаратный массаж и, наконец, самомассаж.

Лечебный массаж – это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний, в том числе варикозного расширения вен. В зависимости от характера функциональных нарушений он применяется в самых разнообразных модификациях, имеет свою методику, показания и противопоказания. Как и гигиенический массаж, он оказывает общее и локальное воздействие. При общем массаже массируется все тело или его большая часть, при локальном (частном) – отдельные области: кисть, спина, голова, нижние конечности. В лечебном массаже выделяют четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.

Массаж начинают медленными плавными движениями. Постепенно интенсивность воздействия усиливают (сохраняя при этом ритмичность движений) и затем также постепенно ослабляют, заканчивая легкими, успокаивающими движениями. Сама методика определяется характером заболевания или повреждения, а также индивидуальными особенностями пациента (например, его возрастом, состоянием здоровья). Массаж пожилых людей должен быть особенно щадящим. Грубые, бессистемные, чрезмерные движения могут вызвать болевые ощущения, судорожное сокращение мышц, перевозбуждение нервной системы. Основные направления массажных движений – от периферии к центру, по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Продолжительность процедуры от 10 до 30 мин (в некоторых случаях до 40 мин) в зависимости от количества охватываемых массажем областей. Проводят его ежедневно или через день. Курс лечения составляет, как правило, 10–15 процедур.

Наибольшее распространение получил ручной классический массаж. Его основными приемами являются поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

Поглаживание – прием, которым начинают и заканчивают процедуру. Оно может быть плоскостным и обхватывающим, а в зависимости от степени давления на тело – поверхностным (щадящий прием) или глубоким (более интенсивный прием). Поверхностное поглаживание применяют для снижения повышенного тонуса мышц, нервной возбудимости, улучшения лимфо- и кровообращения. Глубокое поглаживание используют после снятия гипсовой повязки, при ограничении или отсутствии движений в суставах.

Растирание заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Прием способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях, благоприятно действует при невритах, невралгиях, повреждениях суставов.

Разминание – прием, при котором воздействие на ткани должно быть совершенно безболезненным, но в достаточной степени глубоким, чтобы повысить тонус мышц, усилить их сократительную способность, значительно улучшить кровообращение.

Вибрация – наиболее сложный прием массажа. Движения, передаваемые при вибрации, распространяются за пределы массируемой области. Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. Прием активизирует кровообращение, восстановительные процессы в тканях, стимулирует обмен веществ, оказывает болеутоляющее действие.

Среди множества методик проведения самомассажа предпочтение можно отдать следующим.

Массаж бедра

Сядьте на кровать, положите на нее прямую ногу, которую вы собираетесь массировать, вторую ногу поставьте на пол. Массаж начинайте с поглаживания от колена вверх – 2–3 раза. Продвигаясь от колена вверх, нажимайте ребром ладони на поверхность бедра, перемещайте руку, не отрываясь от массируемой поверхности, – 4–5 раз. Теперь разминание. Сжимайте пальцами массирующей руки поверхность бедра от колена до тазового сустава по всей окружности бедра. Массируйте до тех пор, пока кожа не покраснеет, а в глубине мышц не возникнет ощущение приятного тепла. После этого несколько раз встряхните ногу.

Массаж коленного сустава

Коленный сустав должен быть расслаблен, только при таком условии можно добиться снятия усталости и восстановления в колене нормального кровотока.

После кругообразного поглаживания ладонями обеих рук приступите к прямолинейному растиранию боковых участков сустава – 3–4 раза. Следующим растиранием будет прямолинейное – основанием ладони и буграми больших пальцев – 5–6 раз.

Массаж голени

Голень начинают массировать с икроножной мышцы. После 2–3 поглаживаний необходимо «выдавить усталость»: для этого проведите пальцами рук вверх по ноге, как будто выжимаете что-то, – 3–4 раза. После этого икроножную мышцу следует 2–3 раза встряхнуть. Затем промассируйте голеностопный сустав, для чего совершайте кругообразные поглаживания вокруг сустава, – 4–6 раз.

При массаже внешней стороны голени применяется поглаживание от стопы вверх (3–4 раза), выжимание (4–6 раз), разминание путем надавливания подушечками четырех пальцев (4–6 раз) и снова поглаживание (2–3 раза), выжимание (3–4 раза), разминание ребром ладони (4–5 раз). Все повторить 4–5 раз, закончить процедуру поглаживанием.

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.