

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ

МАССАЖ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО 15 минут в день!

- ЛИЦЕВОЙ
- ЛЕЧЕБНЫЙ
- ДЕТСКИЙ
- Тонизирующий

Анна
БОГДАНОВА

К

«КРЫЛОВ»

Анна Владимировна Богданова
Массаж для красоты и здоровья
Серия «Здоровье – образ жизни»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951761

Массаж для красоты и здоровья: Издательство «Крылов»; СПб.; 2010

ISBN 978-5-9717-0939-8

Аннотация

Интенсивный ритм современной жизни не позволяет человеку расслабиться, а синдром хронической усталости поразил большую часть трудоспособного населения нашей страны. Что же делать, чтобы не стать хронически больным человеком и продлить активные годы жизни? Использовать методы естественной медицины, в том числе массаж. Именно он поможет снять напряжение во всем теле или – при необходимости – подарить телу бодрость, предотвратить развитие многих заболеваний, вернуть коже лица и тела красоту и упругость, разгладить морщины, а также привести в порядок мысли. Детский массаж помогает детям расти сильными, спокойными, здоровыми.

Овладеть массажными приемами может каждый, для этого достаточно прочесть эту книгу и ежедневно практиковаться. Всего 15 минут ежедневных занятий принесут энергию, силу, красоту, радость и здоровье каждому.

Содержание

Предисловие	4
Заглянем в историю	6
Виды массажа	9
ВАРИАНТЫ РУЧНОГО МАССАЖА	11
АППАРАТНЫЕ СПОСОБЫ	14
Вибрационный массаж	15
Пневмомассаж	16
Гидромассаж	17
Ультразвуковой массаж	17
Использование специальных приспособлений для массажа	18
Показания и противопоказания для массажа	20
Продолжительность сеанса	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анна Владимировна Богданова

Массаж для красоты и здоровья

Предисловие

Интенсивность и ритм современной жизни не позволяют человеку расслабиться, а синдром хронической усталости захлестнул большую часть трудоспособного населения нашей страны. Что же делать, чтобы не стать хронически больным человеком и продлить активные годы жизни? Использовать методы естественной медицины, где один из основных приемов – массаж, именно он может снять напряжение не только во всем теле, но и привести в порядок мысли.

Массаж – научно обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (то есть близкий организму человека) метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний. Массаж нужен всем – и пожилым, и новорожденным, и людям среднего и молодого возраста. Методики базового курса массажа достаточно просты и вполне могут быть применимы в домашних условиях.

Массаж оздоравливает организм сразу на нескольких уровнях – на физическом, эмоциональном, интеллектуальном. Более того, после сеанса массажа человек ощущает своеобразное умиротворение, уходят беспокойство и смятение, а на душе становится легко.

Массаж – это прежде всего прикосновение, не только приносящее удивительно приятные ощущения и дарящее расслабление, но и укрепляющее здоровье. Под действием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем, улучшается питание (а значит, и рост) костей и мышц, кожа становится упругой и эластичной. Во время сеанса массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее основная функция – управление работой всех органов и систем.

Различные приемы массажа оказывают разностороннее действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание успокаивают нервную систему, тогда как поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие. Кроме того, массаж действует непосредственно на органы и системы, расположенные ближе к коже: это прежде всего лимфатическая система. Массаж активно влияет на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена, поэтому утомленные мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном покое. Под влиянием массажа периферическая капиллярная сеть расширяется, что проявляется покраснением кожи (эффект, которого следует добиваться при массаже). Приток крови к массируемому участку обеспечивает благоприятные условия для питания и оздоровления кожи: она становится розовой, блестящей, эластичной.

Понятно, что наиболее эффективен массаж, выполненный профессиональным массажистом в медицинском учреждении, но в некоторых случаях, для профилактики заболеваний и улучшения общего состояния организма, вполне допустимо выполнять простые приемы в домашних условиях. В предлагаемой читателю книге представлены основные приемы массажа, даны показания, а главное – противопоказания к применению массажа, подробно описаны методики элементарного, базового массажа тела при некоторых тревожащих

состояниях здоровья, дана историческая справка возникновения этого метода укрепления и восстановления здоровья человека.

Заглянем в историю

Дата происхождения массажа теряется в истоках древней медицины. Имеются старинные письменные источники, такие как египетские иероглифы на саркофагах и пирамидах, китайская книга «Конг-фу» (2698 г. до н. э.), где для лечения некоторых заболеваний рекомендовались массаж и физические упражнения, описывались различные приемы массажа. Наиболее древние письменные свидетельства дошли до нас с Востока. Так, в древней китайской рукописи «Ней-цзин» («Книга о внутреннем человеке», IX в. до н. э.) рассказывается о заболеваниях, при которых применяли не только лекарства, но и массаж. «Если под воздействием испуга, – сказано в этой рукописи, – нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его». Даются в ней и точные описания видов и приемов массажа.

Из Китая массаж постепенно проник в Корею, Индокитай, Японию, а в эпоху Ханьской династии (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.) распространился в Среднюю Азию и на Ближний Восток, Памир и даже стал известен народам, населявшим восточный берег Средиземного моря.

Считается, что наибольшего развития приемы и методы массажа достигли именно в Китае. Множество школ готовило практиков-массажистов; самая знаменитая из них находилась в Канфане. Массаж в Китае рекомендовали при различных заболеваниях, а старикам советовали с его помощью продлевать активную жизнь и даже возвращать молодость. Не менее известной была школа в Бэйцзине (Пекине). Она пользовалась большой популярностью и у простого люда, и у знати. Одной из покровительниц этой школы была императрица Циси, ежедневно услаждавшая себя массажем лучших мастеров школы. Бейцзинская школа сохранила свои традиции до настоящего времени. Сейчас в ней готовят специалистов не только по массажу, но и по иглотерапии.

Массаж в Китае применяется и в лечебной практике, и с гигиенической целью – для поддержания жизненного тонуса. Он широко используется при подготовке спортсменов. Часто ручной массаж сочетается с массажем, выполняемым при помощи различных инструментов – специальных палочек, рогаток и т. п. Такие инструменты были известны в Китае уже в XVI–XI вв. до н. э. В те времена при захоронении богатого вельможи в его могилу вместе с утварью, изготовленной из нефрита и бронзы, клали и массажные приспособления.

Большое значение придавали массажу и в Древней Индии. Главным источником для ознакомления с традицией древнеиндийского массажа являются книги «Веды» («Знание жизни»), написанные за полторы тысячи лет до нашей эры. Сведения о приемах массажа – таких как разминание (давление), растирание (трение) – и советы по применению их при различных заболеваниях изложены в трудах индийского врача Сушруты (VI–V вв. до н. э.).

Как метод лечения массаж издавна применялся – и широко применяется до сих пор – в Корее, Японии (в современных национальных банных салонах предлагается до десятка видов специальных видов массажа), странах Юго-Восточной Азии.

Массаж был хорошо известен в древних государствах Северной Африки, особенно в Древнем Египте. Это древнейшая цивилизация оказала огромное влияние на культуру, в том числе на развитие медицины многих народов. Применение египтянами бань, мазей и растираний нашло себе последовательных подражателей среди древних греков, уделявших большое внимание физическому здоровью и красоте человеческого тела. На многочисленных греческих вазах, других предметах повседневного обихода сохранились изображения, рассказывающие о различных физических упражнениях, способах ухода за телом, в том числе о растираниях и массаже.

Одним из первых в Греции пропагандистов массажа с целью лечения и поддержания здоровья был Геродикос (484–425 гг. до н. э.). Он первым попытался обосновать физиологическое влияние массажа на организм. Еще большее значение для развития теории массажа имели труды величайшего врача Древней Греции Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 гг. до н. э.). Гиппократ, убежденный приверженец естественных способов лечения, говорил: «Природа излечивает болезни. Природа – это хозяин, а врач – ее управляющий». Он применял массаж при различных повреждениях. По поводу последовательного лечения вывихов плеча Гиппократ писал: «Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже: ибо массаж может связать сустав, слишком расслабленный, и размягчить сустав, очень тугой».

В армии, в быту, в системе физического воспитания Древней Греции массаж и его новая форма – самомассаж – применялись очень широко и последовательно.

Большое значение физическому воспитанию уделялось и в Древнем Риме. Римский историк Курций писал: «В то время как умственное образование юношества предоставлено было родителям, общественные гимнасии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспитания было возрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей». В результате завоеваний Римская империя объединила в крупное централизованное государство многие страны – от Пиренейского полуострова на западе до границ Армении и Персии на востоке, от Британии на севере до Египта на юге. И всюду Рим заимствовал элементы культуры, науки, медицины, в том числе и в области массажа. Врачи Рима, собрав все лучшее, что было у китайцев и индийцев, египтян и греков, активно способствовали дальнейшему развитию теории и практики массажа как лечебного метода, как средства физического воспитания.

Особенно широкое распространение массаж получил благодаря Асклепиаду, видному римскому врачу (128–56 гг. до н. э.), выходцу из Греции. Асклепиад подразделял массаж на несколько видов: сильный и слабый, сухой и с применением масла, кратковременный и продолжительный. У каждого было свое назначение.

Более обстоятельное изложение приемов массажа принадлежит древнеримскому врачу К. Галену (131–211 гг.). Он выделил девять приемов массажа и советовал начинать массаж со слабых растираний, постепенно усиливать воздействие и заканчивать легкими приемами. Методика растирания по Галену заключалась в следующем: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее голой рукой покрытое маслом тело, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления или изнеможения, у сильных молодых людей трение может быть сильнее. Трение производится... в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек...»

В конце X – начале XI в. в Средней Азии и Иране жил и творил крупнейший ученый-энциклопедист и гениальный врач Ибн Сина (Авиценна). В 1020 г. Ибн Сина закончил работу над ставшим впоследствии классическим произведением «Канон врачебной науки» (в пяти частях), принесшим ему мировую известность. В «Каноне» помимо разнообразных сведений по анатомии, физиологии, среди большого числа лечебных приемов и средств приводятся обширные рекомендации применения массажа в лечебно-профилактических и оздоровительных целях. «Лечение совершается... режимом и питанием, лекарством и действием рукой», – пишет Ибн Сина. И дает указания по применению массажа, которые не потеряли своей ценности до настоящего времени: «Массаж бывает разным: сильным, который укрепляет тело, слабым, в результате чего тело смягчается, продолжительным, отчего человек худеет, и умеренным, от которого тело процветает». Ибн Сина различал также массаж подготовительный, проводимый перед физическими упражнениями; восстановительный, или успокаивающий, – после физических упражнений (как мы теперь гово-

рим, для рассасывания излишков молочной кислоты в мышцах), чтобы быстрее снять усталость.

Славянские племена Древней Руси широко использовали сочетание мытья в парной бане с самомассажем – похлестыванием тела веником, что заметно повышает тонус тела. Этот древнеславянский обычай сохранился до нашего времени не только среди населения нашей страны, но и в Польше, Чехословакии, Болгарии и других странах.

В XVIII в. Гофман и Андре положили начало применению массажа в хирургии и ортопедии. Гофман советовал также массировать все тело, и особенно тем, кто ведет мало-подвижный образ жизни. Известный французский клиницист Ж. Тиссо подробно описал методику растираний и значение их для организма человека. «Растирание есть... врачебное средство, – писал он, – которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине, приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, оно было их повседневным средством для сохранения здоровья».

И все же такого интереса к массажу, как в Древней Греции и Древнем Риме, до прошлого столетия среди европейских медиков не было. Только с середины XIX в. массаж вновь находит признание и начинает широко практиковаться в Европе.

Огромную роль в развитии лечебного и оздоровительного массажа сыграл Петр Генрих Линг (1776–1839) – основатель шведской системы массажа. В 1813 г. в Стокгольме был учрежден Королевский институт гимнастики и массажа. В 1853 г. французский врач Бонне стал применять массаж на суставах как самостоятельное средство лечения и достиг поразительных результатов. Вскоре и многие другие врачи Франции стали пропагандировать массаж как метод лечения.

В России развитие массажа достигает расцвета в 70-е гг. XIX в., когда его приемы были приведены в определенную систему. Массаж стал широко применяться в клиниках (в терапии, хирургии). М. Я. Мудров, С. Г. Зыбелин, Н. Ф. Филатов и другие русские ученые много тогда писали о профилактическом значении массажа и гимнастики. Большие заслуги в разработке методологии массажа принадлежат И. В. Заблудовскому, который назначал массаж как больным – в лечебных целях, так и здоровым людям – для общего укрепления и профилактики недугов. Его справедливо считают отцом современного массажа.

В настоящее время массаж широко применяют у нас и как лечебное средство (в клиниках, поликлиниках, санаториях, профилакториях), и как средство восстановления и повышения работоспособности.

Массаж – неотъемлемая часть подготовки космонавтов к полету и их адаптации после возвращения на Землю. Без массажа не обходится ни один балетный или танцевальный коллектив, ни одна команда в любом виде спорта, ни один косметический салон или спа-комплекс. Сегодня массаж стал неотъемлемой частью общей культуры человека.

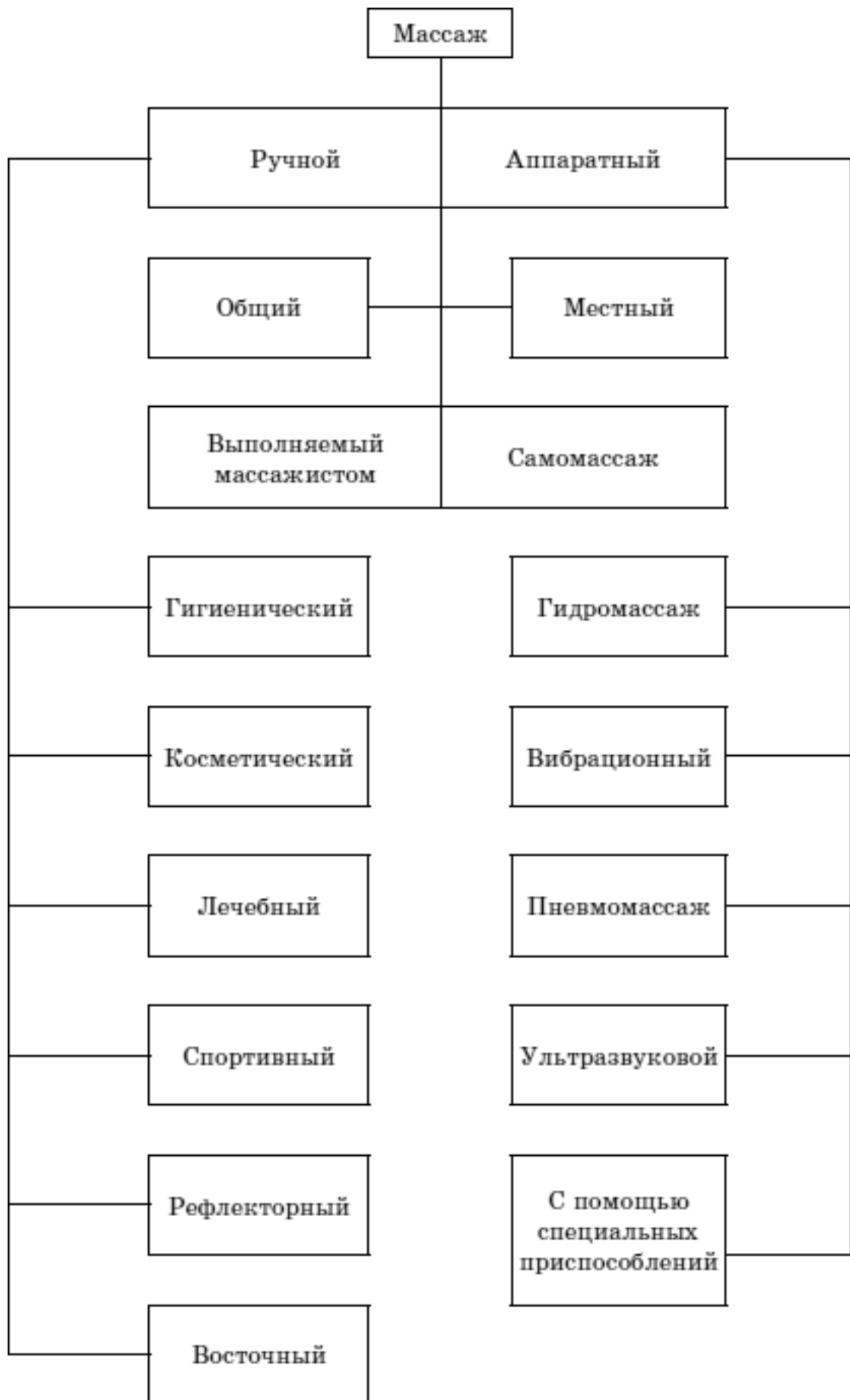
Виды массажа

Техника классического массажа описана в различных руководствах по массажу и самомассажу. Многие авторы отмечали необходимость сохранения уже сложившихся приемов массажа, предостерегая от необоснованного стремления некоторых специалистов усложнять технику манипуляций. Важно не изобретение новых манипуляций, а разработка на основании издавна существующих приемов классического массажа частных методик, используемых в соответствии с показаниями по оздоровлению организма.

По исполнению массаж, в частности и домашний, можно подразделить на две группы: ручной и аппаратный. Применение ручных видов массажа в сочетании с аппаратными создает многочисленные варианты комбинированного массажа, некоторые из которых вполне возможно делать в домашних условиях.

По виду применения массаж может быть общим, то есть распространяться на все тело, и местным (частным или локальным), при котором массируется та или иная область тела.

Все виды массажа могут быть выполнены на самом себе, то есть в виде самомассажа.



ВАРИАНТЫ РУЧНОГО МАССАЖА

Ручной массаж может применяться с различной целью, от которой зависят и дополнительные мероприятия.

Лечебный массаж применяется для того, чтобы ускорить восстановление функций органов и систем при заболеваниях и травмах. В настоящее время этот вид массажа широко используется в медицинских учреждениях, а в сочетании с медикаментозным лечением, занятиями лечебной физкультурой и с физиобальнеотерапевтическими процедурами усиливает эффективность лечебного комплекса.

Гигиенический массаж – активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, предупреждения заболеваний. Проводится он чаще в виде общего самомассажа в комбинации с утренней гигиенической гимнастикой, другими видами физической нагрузки и водными процедурами ежедневно по 10–15 минут с использованием всех приемов.

Косметический массаж имеет целью улучшение состояния открытых частей кожи (лица, шеи, рук и т. д.), предупреждение ее преждевременного старения и укрепление волос головы, лечение различных косметических недостатков. Необходимо помнить, что косметический массаж, являющийся очень ответственной процедурой, требует специальных знаний и соответствующего опыта. Неправильный выбор и применение массажных приемов могут привести к образованию или увеличению морщин, кожных складок и т. п. В связи с этим массаж лица, особенно самомассаж, желательно проводить (даже при здоровой коже) только после консультации со специалистом-косметологом или дерматологом. В косметической практике различают три вида: 1) косметический массаж по крему как гигиеническая процедура; 2) пластический массаж применяется при пониженном тоне кожи, мимических морщинах и складках; 3) лечебный массаж по схеме А. И. Пospelова. Курс массажа обычно состоит из 15–20 процедур длительностью 5–15 минут с периодичностью 2–3 раза в неделю.

Спортивный массаж представляет собой комплекс специальных приемов, которые повышают спортивную работоспособность, подготавливают к длительной деятельности и ускоряют восстановительные процессы. Спортивный массаж разделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный.

Предварительный массаж представляет собой кратковременный массаж, направленный на то, чтобы лучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям или тренировочному занятию. Под **тренировочным массажем** следует понимать вариант спортивного массажа, который применяется как одно из дополнительных средств тренировки и направлен на повышение работоспособности. **Восстановительным** называется массаж, применяемый с целью более быстрого восстановления двигательной работоспособности и снятия чувства утомления.

Рефлекторный массаж. Физиологическим обоснованием этого вида массажа является единство организма человека, все составные части которого связаны между собой; следовательно, всякое заболевание является не просто местным процессом, а болезнью всего организма. Поэтому местный патологический очаг вызывает рефлекторные изменения в функционально связанных с ним органах и тканях (коже, соединительной ткани, мышцах, надкостнице и др.), преимущественно иннервируемых теми же сегментами спинного мозга (зоны Захарьина – Геда) (рис. 1). В зависимости от характера и места расположения патологического процесса, а также рефлекторных изменений различных тканей было создано множество подвидов массажа. В настоящее время широкое признание получил сегментарный и точечный массаж.

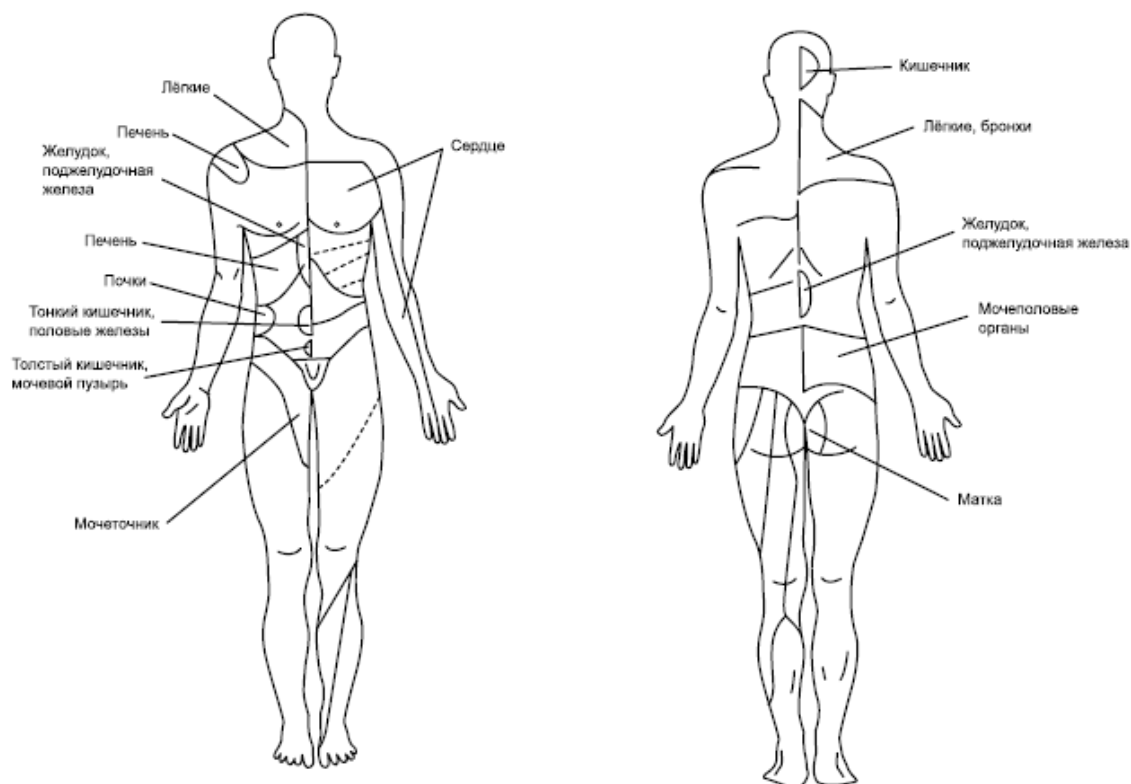


Рис. 1. Зоны Захарьина – Геда

При **сегментарном массаже** длительностью в среднем 20–25 минут предусматривается главным образом воздействие на зоны Захарьина – Геда. Применяются приемы, принятые в классическом массаже, – поглаживание, растирание, разминание, вибрационные, а также специальные – сверление, перемещение, прием пилы, вытяжение, накатывание, сотрясение. Особое внимание уделяется растягиванию болезненных участков кожи и тканей. Пальцами стараются проникнуть в напряженный участок соединительной ткани и производят длительное и медленное растягивание ее в продольных, поперечных и зигзагообразных направлениях. При этом массирующий палец должен ощущать постепенное ослабление напряжения ткани. Разминание и вибрация применяются для устранения рефлекторных изменений мышечного тонуса. Целесообразно начинать массаж с сегментарных корешков у места их выхода из позвоночника, затем массажные приемы выполняются по направлению к позвоночнику.

Точечный массаж является разновидностью метода народной медицины Китая – чжень-дзю-терапии, или акупунктуры (иглоукалывания). Основу точечного массажа составляет учение о точках акупунктуры поверхности тела, общее число которых («классических») равно 772. Однако практически используются 60–100 точек. Таким образом, точечный массаж – это метод рефлексотерапии, областью воздействия которого является точка акупунктуры.

Точечный массаж выполняется подушечками пальцев или тыльной поверхностью средних фаланг. При этом используются вращательные движения, вибрация и периодическое надавливание на точку, достигающее по интенсивности до болевого порога. Количество массируемых точек доводят до 10, при этом симметричные точки при определенном навыке могут массироваться двумя руками одновременно; общее время процедуры – в среднем 20 минут.

Применяют три способа точечного массажа: сильный, средний и слабый.

Сильный способ – тормозной вариант, оказывающий противоболевое и релаксирующее (снижение мышечного тонуса) действие, время воздействия на каждую точку – 5 минут; исчезновение бледного пятна после надавливания может служить сигналом к окончанию воздействия.

Средний способ – тормозной вариант, оказывающий релаксирующее действие; применяется широко при всех заболеваниях, связанных с повышением мышечного тонуса. Сила давления зависит от индивидуальных реакций; время воздействия – 2–3 минуты на каждую точку.

Слабый способ – возбуждающий вариант, оказывающий стимулирующее действие на группы мышц; используется, как правило, при проведении сеанса лечебной физкультуры. Для достижения возбуждающего эффекта кончик пальца, вращаясь и углубляясь, наносит короткие (до 4 секунд) раздражения в точку акупунктуры с отрывом пальца от кожи на 1–2 секунды. Длительность воздействия в каждой точке – 1–1,5 минуты.

Эффективность точечного массажа зависит прежде всего от знания и выбора соответствующих точек, навыка и мастерства массажиста.

Таким образом, точечный массаж следует рассматривать как своеобразный метод рефлекторного воздействия, в основе которого лежит взаимодействие трех основных факторов («трех М»): места локализации воздействия, метода воздействия (характер и продолжительность) и момента, то есть функционального состояния организма.

Восточный массаж является своеобразной разновидностью массажа, широко применяемого с древних времен в странах Востока как с лечебной целью, так и с целью повышения общего тонуса и работоспособности организма.

В восточном массаже применяются следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, растягивание и выкручивание конечностей. Поглаживание, растирание и разминание выполняются со значительным давлением, которое достигается максимальным использованием массы тела массажиста, поэтому массаж производится на полу или на низкой кушетке. Растягивание и выкручивание конечностей или позвоночного столба в какой-то степени можно отнести к пассивным движениям классического массажа или специальным комплексам лечебной физической культуры. Длительность общего сеанса – 45–50 минут. Приемы применяются в следующей последовательности: задняя поверхность тела (спина, руки, ягодицы, бедра, голени и стопы) в исходном положении лежа на животе, передняя поверхность тела (бедра, живот, грудь и плечи) в положении массируемого лежа на спине.

Метод восточного массажа в отличие от общепринятого классического имеет свои особенности: 1) приемы выполняются не только верхними конечностями, но и нижними; 2) массаж проводится по сухой коже без применения смазывающих средств с целью более глубокого воздействия на кожу; 3) направление движения при выполнении приемов не только от периферии к центру, но и в обратную сторону. Эта особенность базируется на традиционном восточном учении о циркуляции энергии ци в живом организме строго по определенному циклу вдоль условных линий, называемых меридианами (каналами). Формой проявления жизненной энергии служат взаимодействие и борьба двух противоположностей ян (положительная сила) и инь (отрицательная сила), поэтому направление движения приемов при массаже нижних конечностей проводится от стопы до паховой складки по внутренней стороне ноги (по меридианам инь – почек, селезенки и поджелудочной железы, печени) и в обратном направлении по внешней стороне ноги (меридианы ян – мочевого и желчного пузыря, желудка). Верхние конечности массируются от кисти до плеча по внешней поверхности руки (меридианы ян – толстого и тонкого кишечника, трех частей тела) и в обратном направлении, от плеча до пальцев по внутренней поверхности руки (меридианы инь – сердца, легких, перикарда). Восточный массаж основан на тех же научных концепциях, что иглоукалывание и точечный массаж.

АППАРАТНЫЕ СПОСОБЫ

Попытки заменить руки массажиста аппаратом делались уже очень давно, так как аппарат облегчает труд массажиста, увеличивает пропускную способность массажных кабинетов, применим в домашних условиях и т. д. Действительно, еще в глубокой древности, чтобы облегчить труд массажиста, пользовались различными предметами, например: скребницами в Древней Греции и Риме, гисториаммами (дугообразно изогнутый кусок дерева длиной 10–12 см с вращающимися катушками на концах) и специальными палочками с волосяным мешочком на конце в Японии XVI в. (рис. 2), вениками в банях на Руси. В дальнейшем массажные инструменты и аппараты постоянно усложнялись и совершенствовались. Учитывая все преимущества аппаратного массажа, следует указать, что любой аппарат не может полностью заменить сознательно управляемую руку человека, которая определяет состояние тканей, воспринимает тончайшие их ответные реакции.

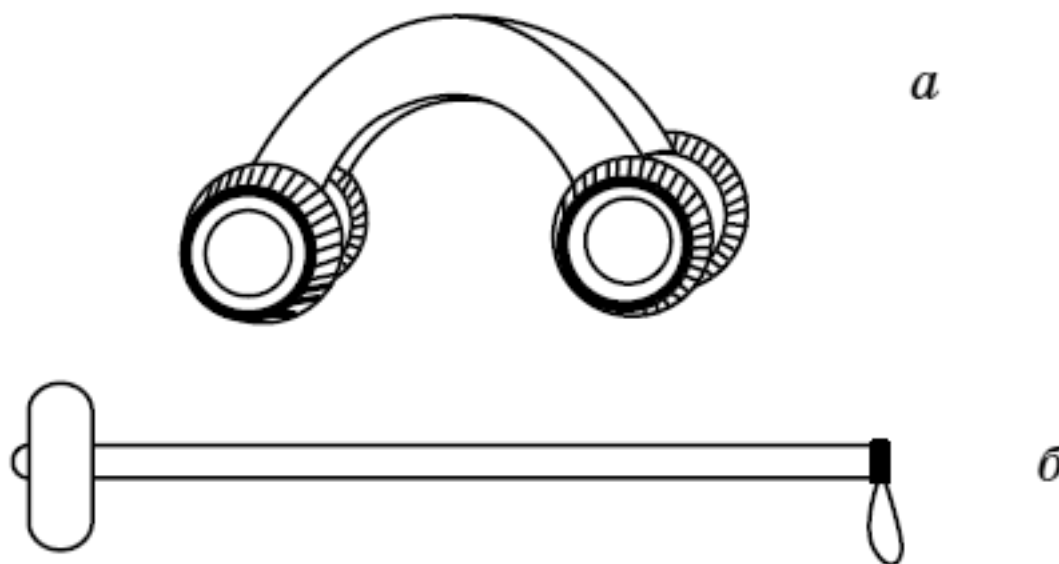


Рис. 2. Древние японские приборы для массажа: *а* — гисториамма, *б* — инструмент для поколачивания

В настоящее время промышленность выпускает разнообразную аппаратуру и инструменты для массажа. Массажные инструменты (массажер, щетки, коврики для стоп и пр.) выполняют какой-нибудь один прием массажа, поэтому целесообразно их использовать в домашней обстановке в сочетании с водными процедурами, главным образом после утренней гимнастики. Данные инструменты могут быть использованы и с лечебными целями, например массажер при мышечных болях в области спины (рис. 3).

Кроме массажных инструментов выпускается различная электроаппаратура для использования ее в косметических целях. Это щетка массажная электрическая для массажа кожи головы, электроприбор для массажа кожи головы и кистей, тепломассажер для тепловых косметических процедур.

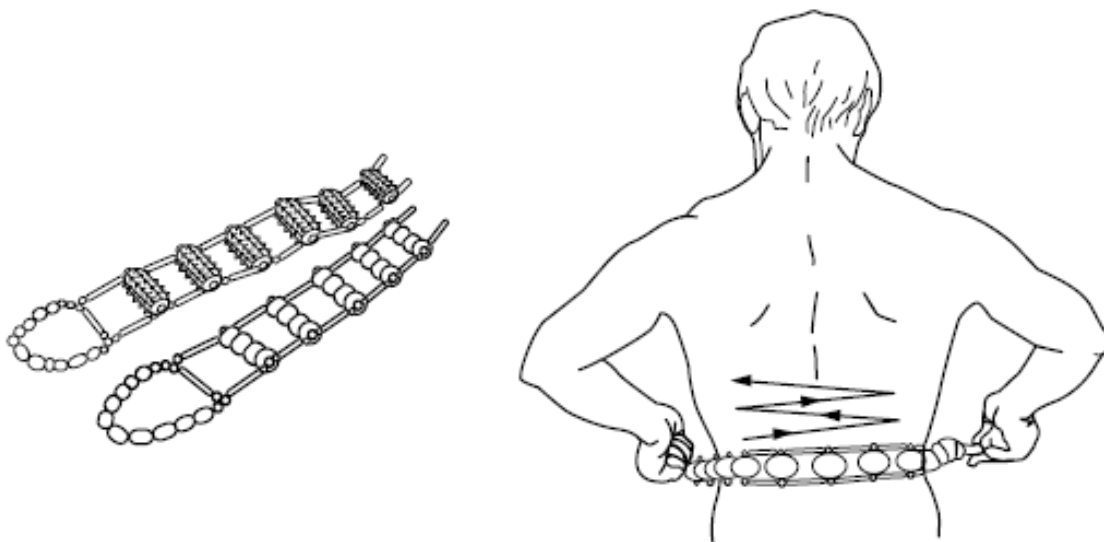


Рис. 3. Массаж спины с помощью массажера

Из аппаратных видов массажа наиболее широко применяются вибро-, гидро-, пневмо-, баромассаж, ультразвуковой массаж и различные их сочетания. Из этих видов наиболее доступным для применения является вибромассаж.

Вибрационный массаж

В современных аппаратах для вибрационного массажа применяются электромоторы. Передача вибраций, определяющими признаками которых являются амплитуда и частота колебаний, от аппарата телу массируемого происходит через различные по форме и твердости насадки-вибраторы. По степени распространения вибрации аппараты подразделяются на местные и аппараты общего действия. В настоящее время аппараты для общего вибрационного массажа (вибрационная кушетка, кресло, стул, велотраб Гоффа и др.) мало распространены в домашних условиях.

Физиологическое воздействие вибрационного массажа весьма разнообразно и зависит от частоты, амплитуды и длительности вибрации. К действию вибрационного раздражителя наиболее чувствительны сосудистая, мышечная и нервная (в частности, вегетативная) системы. В механизме лечебного эффекта вибраций имеет большое значение их обезболивающее действие в связи с развитием охранительного торможения в корковых клетках. Вместе с тем анестезирующий эффект на месте воздействия больше выражен при действии вибрации с частотой 100 Гц, чем 50 Гц. Под влиянием механических колебаний появляется ощущение тепла в месте воздействия, обнаруживается местная гиперемия (покраснение) и повышается температура, причем в большей степени с увеличением применяемых частот колебаний или длительности процедур. В то же время необходимо знать, что при частоте 100 Гц чаще наблюдаются повышение артериального давления (АД) и учащение пульса, при более низких частотах (50 и особенно 10 Гц) – снижение АД и урежение пульса.

Под влиянием вибрации поглощение кислорода мышечной тканью повышается уже после первой процедуры, активизируются окислительно-восстановительные процессы, повышается работоспособность, что связано с увеличением кровообращения и удалением продуктов обмена. Кратковременная вибрация активизирует систему «гипофиз – кора надпочечников» и повышает содержание в крови гормонов, которые сдерживают активность щитовидной железы. Такая реакция организма оказывает противовоспалительное действие

и снимает чрезмерную чувствительность. Вибрационный массаж стимулирует восстановительные процессы при травмах периферических нервов.

Необходимо также сказать, что характер ответной реакции организма на вибрационное действие зависит не только от частоты и амплитуды механических колебаний, длительности процедуры, но и от локализации воздействия. Например, вибрационное раздражение кожи эпигастральной области живота воздействует на двигательную и секреторную функцию желудка, стимулирует секрецию желчи и перистальтику кишечника. Вибромассаж области проекции почек увеличивает почечную секрецию; области сердца – вызывает учащение пульса, области брюшной стенки – рефлекторное его замедление, АД снижается в среднем на 10 мм рт. ст. Уровень гликемической кривой значительно повышается при вибрации области затылка, меньше – в области надпочечников, между тем как вибромассаж области печени вызывает снижение уровня сахара в крови. Поэтому только знание механизмов ответных реакций организма может обеспечить правильное и эффективное использование вибраций с лечебной целью. Применение вибромассажеров в домашних условиях следует проводить только после консультации врача.

Выбор места воздействия зависит от характера патологического процесса и его локализации. В одних случаях воздействуют непосредственно на область поражения (по ходу нервных стволов и сосудов, на область болевых точек, вокруг суставов и т. д.), в других – косвенно, через различные рефлексогенные зоны (воздействием на вертебральные и паравертебральные участки, зоны Захарьина – Геда).

Вибромассаж может проводиться по лабильной и стабильной методике. По лабильной методике вибратор передвигается продольными или круговыми движениями; по стабильной методике – устанавливается на одном месте, причем в одном и другом случае можно проводить как непрерывистую, так и прерывистую вибрацию.

Выбор того или иного вибромассажера зависит от формы и протяженности массируемой поверхности. На больших площадях применяются плоские вибраторы с большой прилегающей поверхностью, на выпуклых поверхностях – вогнутые, шаровые и т. д. Для глубокого и энергичного воздействия применяются твердые (пластмассовые или ударные) вибраторы; для поверхностного и мягкого воздействия – резиновые или губчатые вибраторы.

Оптимальным временем воздействия на одну область является 3 минуты, но не более 5 минут.

Длительность процедуры зависит от характера заболевания, места и методики вибромассажа, общего состояния больного и реакции организма. Здесь могут быть самые различные варианты. Чаще всего процедуры назначаются в начале курса продолжительностью 8–10 минут, затем постепенно удлиняют до 15 минут, но не более 20 минут. Вибромассаж длительностью более 20 минут вызывает чувство утомления.

Вибромассаж можно проводить ежедневно, через день или 2–3 раза подряд с последующим однодневным перерывом. Количество процедур определяется индивидуально в зависимости от их переносимости, характера патологического процесса, его стадии и возраста больного – обычно 10–15 процедур.

Пневмомассаж

Работа аппаратов для пневмомассажа основана на принципе создания повышенного или пониженного давления воздуха. Они состоят из воздушного компрессора и наноса. В основном применяется в лечебной практике в виде вакуумного пневмомассажа. Механизм действия состоит в том, что во втянутой в насадку (банка) коже создаются застойная гиперемия и местные капиллярные кровоизлияния. Продукты распада тканей и крови оказывают стимулирующее влияние на организм массируемого.

Гидромассаж

Существует несколько способов проведения гидромассажа: руками под водой, водяной струей в воздухе, водяной струей под водой под высоким давлением.

Ручной массаж под водой представляет собой сочетание ручного массажа с тепловой водной процедурой в виде ванны или дождевого душа из простой или минеральной воды.

При массаже водяной струей в воздухе используется температурное и механическое раздражение. Он широко применяется в физиотерапевтической практике в виде душа Шарко (струя воды под давлением 1,5–3 атмосферы подается в шланг к наконечнику диаметром 1–1,5 см; на расстоянии 3–4 м этой струей воды с температурой +20... +30 °С проводят по телу массируемого снизу вверх в течение не более 3 минут), шотландского душа (в течение процедуры температура воды все время изменяется – от +40 до +20 °С), циркулярного душа (водяная струя воздействует на массируемого со всех сторон).

Для проведения подводного массажа под высоким давлением применяются центробежные насосы, повышающие давление водной струи до 12 атмосфер. Температура пресной или минеральной воды +34... +38 °С. Насадки имеют отверстия различного диаметра. Дозировка интенсивности гидромассажа осуществляется путем удаления – приближения водяной струи или увеличения – уменьшения угла наклона рукоятки наконечника к массируемой части тела, длительностью сеанса и температурой воды. Необходимо учитывать также чувствительность отдельных участков тела к давлению и температуре. Оптимальное давление для массажа спины – 2–5 атмосфер, бедра – 3–6 атмосфер. Длительность общего сеанса – 15–35 минут; всего на курс назначают 6–10 процедур. Начинают массаж с расстояния выброса струи воды от поверхности тела массируемого не менее 15 см. Массажные манипуляции выполняются круговыми движениями по часовой стрелке от периферии к центру.

Гидромассаж усиливает кровоснабжение кожных покровов и гемодинамику в целом, повышает диурез и обмен веществ, активизирует трофические функции, способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний и выпотов, ускоряет восстановительные процессы.

Методы и способы гидромассажа как оздоровительной процедуры сегодня как никогда модны. Называются они спа-процедурами. Слово новое, но основа та же, что и в душе Шарко, циркулярном душе и гидромассажной ванне.

На курортах с собственными источниками есть открытые и закрытые бассейны с термальной и морской водой, часто с различными гидромассажными приспособлениями. В любом приличном спа-центре работают сауны или бани – без них программа исцеления водой будет неполной. Параллельно с неизменными водными процедурами на спа-курортах и в спа-центрах предлагаются массаж, маски для лица и тела, лимфодренаж, пилинги, обертывания, ароматизированные ванны и другое.

В современном понимании спа – это комплекс физиотерапевтических процедур с использованием воды (особенно минеральной), лечебных грязей и целебных растений. Спа-процедуры направлены на оздоровление и релаксацию всего организма в целом. Воздействуя через кожный покров, спа-ком-поненты активизируют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение, выводят токсины из организма и улучшают общее самочувствие.

Ультразвуковой массаж

Этот массаж проводится при помощи ультразвуковой физиотерапевтической аппаратуры, которая включает в себя генератор высокой частоты и пьезоэлектрический преобразователь. Ультразвуковые колебания полностью отражаются от тончайшей (0,001 мм)

прослойки воздуха, поэтому необходимо плотное прилегание головки аппарата к телу массируемого, для чего применяют вазелиновое масло, ланолин, лекарственные мази и эмульсии. Рабочая частота аппаратов – от 880 до 2950 кГц, площадь головки – 0,5–10 см². Продолжительность воздействия ультразвуком на одну область – 2–5 минут. Обычно пользуются лабильной методикой воздействия: ультразвуковой головкой производят медленные продольные и круговые движения.

Действие ультразвуковых колебаний на ткани организма имеет сложный механизм, в котором различают механическое, тепловое и химическое воздействие. Механическое воздействие связано с непосредственным влиянием колебаний, вызывающих поочередное сгущение и разряжение частиц ткани, то есть с микромассажем. Тепловое воздействие прямо пропорционально величине энергии, поглощенной в той или иной ткани. Химическое воздействие связано с изменением (под действием колебаний) интенсивности окислительных процессов. Ультразвуковой массаж в основном применяется при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Использование специальных приспособлений для массажа

В культурах разных народов применялись различные приемы массажа и использовались различные предметы.

В Китае до сих пор популярен щипковый массаж, массаж ребром монетки или специальными костяными приспособлениями. В Таиланде в качестве массажера выступает все тело массажиста. На Дальнем и Ближнем Востоке принято массажировать ногами. На Тибете и в Бурятии существует уникальная методика массажа камнями. В Средней и Передней Азии для растяжки суставов и позвоночника применяется «турецкий» массаж в паровой бане.

Славянский массаж распаренными вениками в русской бане носит название «хвощение» и упоминается еще в летописях Нестора. Также издавна при массаже использовали глину и ароматические масла для повышения оздоровительного эффекта.

Следует также в контексте приспособлений для массажа упомянуть и обычные медицинские банки. Дело в том, что некоторые врачи считают сеанс постановки медицинских банок вакуумным массажем. Медицинские банки создают сильные перепады давления, воздействующие и на внутренние органы. Края банки давят на мягкие ткани, кожа втягивается внутрь банки. Одновременно при постановке нескольких банок кожа между ними натягивается и получается горизонтальное натяжение тканей. Именно из-за сильного перепада давления на кожу и мягкие ткани происходит их мощная глубинная проработка.

Хотя известно множество методик массажа с использованием различных аппаратов и специальных предметов, рука – самый совершенный в мире массажер.

При помощи ручного массажа можно воздействовать на:

- кожу для увеличения чувствительности и повышения кровяного давления;
- подкожный жир, чтобы увеличить приток крови и способствовать уменьшению жировой прослойки;
- капилляры и тканевую жидкость, чтобы ускорить подачу крови;
- мышцы для их расслабления;
- суставы для усиления циркуляции крови, а при мануальной терапии – для вправления вывихов, подвывихов и сдвигов в суставах и позвоночнике;
- желудок, кишечник для освобождения от газов;
- активные точки для освобождения или увеличения энергии и излечения некоторых заболеваний.

Лечебный массаж при различных заболеваниях проводит квалифицированный массажист. Самолечение в этом случае может только повредить.

Оздоровительный общий массаж должен выполнять профессионал. Делать его рекомендуется всего лишь несколько раз в год курсами по 10–12 процедур. Слишком часто проходить курс оздоровительного массажа вредно. Тело получает толчок, а дальше оно само способно себя тонизировать.

Гигиенический массаж можно делать каждый день. В зависимости от применяемых приемов, силы и длительности воздействия он делится на тонизирующий и расслабляющий. Легкие, поверхностные движения тонизируют, сильные поглаживания, разминания и нажатия расслабляют.

Показания и противопоказания для массажа

Массаж как эффективный метод функциональной терапии находит широкое применение в самых различных областях. В медицине его применяют на всех этапах медицинской реабилитации больных, в комплексном восстановительном лечении и подострых, и хронических заболеваний органов кровообращения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, а также кожных болезней. Массаж широко применяют как средство профилактики, для восстановления умственной и физической работоспособности. Не обходятся без массажа в спортивно-оздоровительной практике. Большая роль отводится ему в косметике. Как видите, массаж в жизни современного человека необходим.

Однако применять массаж и его специфические формы нужно с учетом здоровья, возраста и реактивности нервной системы человека. Так, массаж детям и пожилым не следует делать слишком долго и энергично. Первые сеансы массажа (самомассажа) пусть будут более короткими и с менее интенсивными приемами, чем последующие: необходимо постепенно выработать привычку к нему.

Массаж (самомассаж) противопоказан при повышенной температуре, острых воспалительных процессах, кожных заболеваниях (экзема, фурункулез, лишай, флегмонозные процессы), при повреждениях кожи и ее большой раздражительности, в состоянии очень сильного общего переутомления и возбуждения, при склонности к кровотечениям (носовым, геморроидальным, при цинге и т. п.), при воспалении лимфатических сосудов, значительном расширении вен и их воспалении. Противопоказан он также при злокачественных и доброкачественных опухолях. Нельзя массировать живот при грыже, наличии камней в желчном и мочевом пузырях, в периоды менструации и беременности. Если в лимфатических узлах появилась припухлость, перед массажем следует обязательно обратиться к врачу.

Противопоказаний при специальном лечебном массаже значительно больше. Поэтому применять его можно только по назначению врача.

Продолжительность сеанса

Существует множество школ массажа, в теории и практике приемов которых немало разногласий. С другой стороны, в специальной литературе дается описание столь большого количества приемов и их вариантов, что начинающего это может просто поставить в тупик. В этой книге приводятся простейшие (но при том весьма эффективные) приемы массажа, быстрое овладение которыми вполне доступно людям, не имеющим специальных знаний по физиологии человеческого организма.

Для начала – некоторые советы и важные предостережения.

Изучая приемы массажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них одной или другой рукой. Опыт показывает: если первые сеансы массажа человек выполняет только левой (а левша – правой) рукой, то он значительно быстрее и качественнее овладевает техникой приемов массажа.

Не торопитесь. Лишь прочно освоив один прием на всех частях тела, переходите к освоению следующего. Затем на всех частях тела выполните все приемы в комплексе.

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.