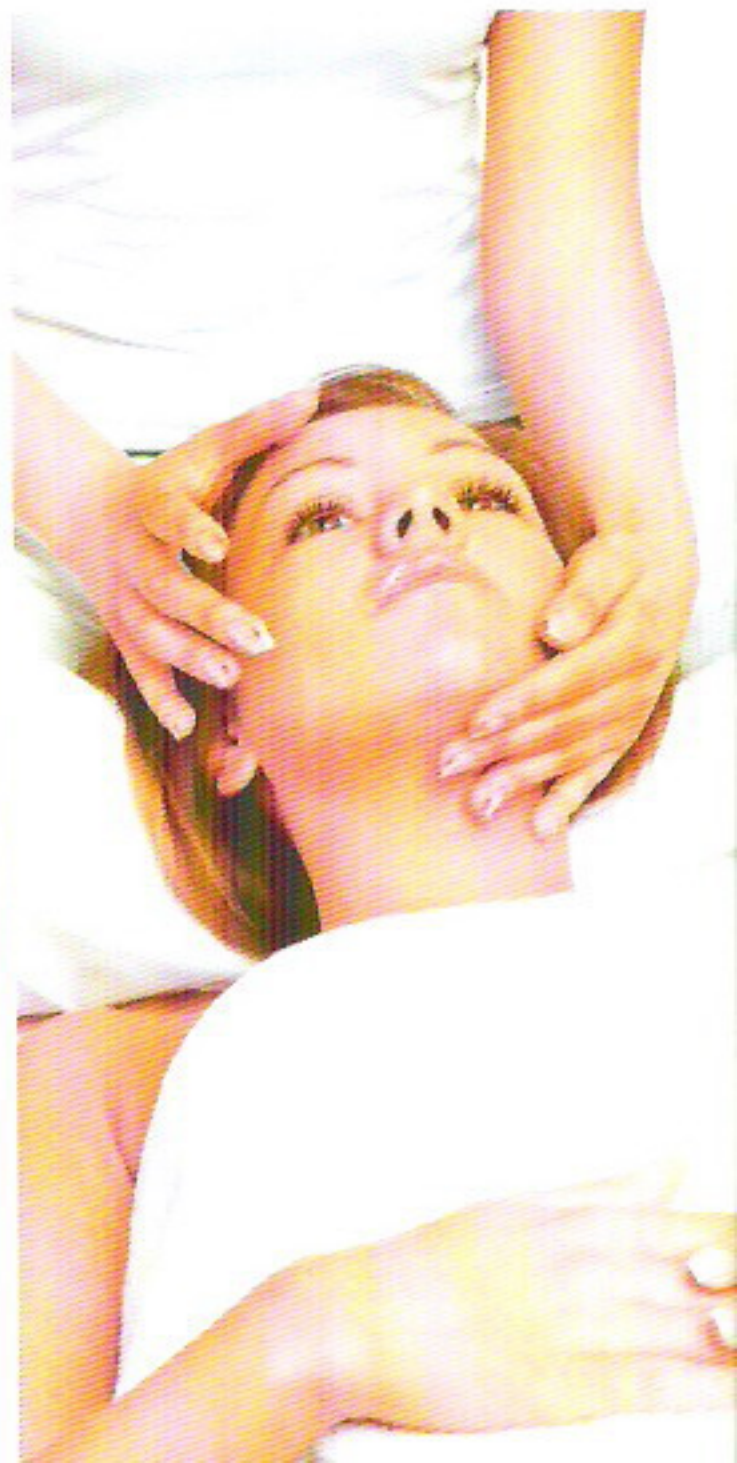
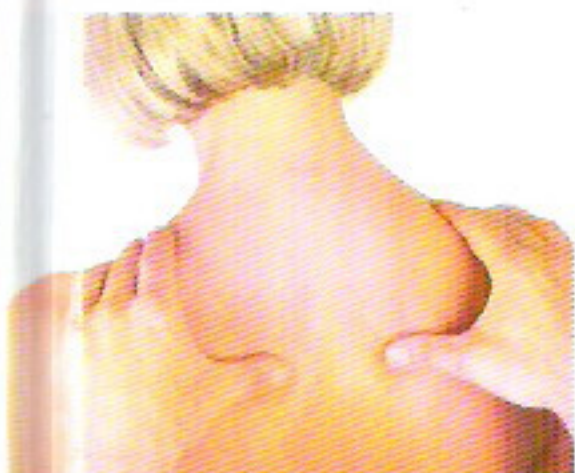


500 ТЕХНИК МАССАЖА

ОТ ПРОСТЫХ
ДО САМЫХ СЛОЖНЫХ



Пескарева Н.А.

П28 500 техник массажа. От простых до самых сложных. — М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. — 240 с.: ил.

Недаром массаж так популярен во всем мире — это один из самых простых, доступных и универсальных способов лечения, расслабления, облегчения боли и снятия стресса. В книге подробно описаны всевозможные методики и техники массажа. Вы получите сведения о ручном массаже при различных заболеваниях, возможностях аппаратного массажа, видах энергетического массажа, об особенностях массажа в мануальной терапии. Ознакомьтесь с комплексом упражнений для детей первого года жизни, узнаете о косметическом массаже, об активных точках на теле человека, через которые можно воздействовать на различные органы, и об эффекте самомассажа. Освоив основные приемы массажа, вы всегда сможете помочь себе и своим близким улучшить здоровье.

ББК 53.54

© Пескарева Н.А., 2008
© ООО ТД «Издательство
Мир книги», 2008

ISBN 978-5-486-02344-6

История возникновения и развития массажа насчитывает более шести тысячелетий. Упоминания об этом целебном воздействии на тело человека встречаются у восточных и европейских народов примерно в один и тот же период. В переводе с арабского слово «массаж» (mass, masch) означает «нежно надавливать», с древнегреческого (masso) — «водить рукой», «трогать», с латинского (massa) — «липнущее к пальцам». Первое описание массажа как медицинского метода принадлежит Гиппократу, который отделил «сухое и сильное растирание», вызывающее напряжение мышечной ткани, от «растирания, производимого нежно и мягко», приводящего к ее расслаблению. В современной традиционной и нетрадиционной медицине существует более 3000 техник.

В зависимости от применяемого средства воздействия все известные в настоящее время техники можно разделить на три группы: ручной массаж, аппаратный и энергетический.

В первой группе в качестве единственного элемента вмешательства используются руки массажиста. Эта группа наиболее признана официальной медициной, т.к. ее задачей является влияние на организм человека на физиологическом уровне.

Можно выделить российскую, финскую и шведскую системы. Все виды восточного массажа являются энергетическими, т.к. оказывают воздействие на организм опосредованно — через нормализацию энергетических потоков, управляющих жизнедеятельностью человеческого тела.

При аппаратном массаже используются специальные приборы или приспособления, оказывающие то или иное физическое воздействие на ткани и органы: электрическое, магнитное, тепловое и т.д.

По назначению массажи можно разделить на медицинский массаж (лечебный), общеоздоровительный (гигиенический), спортивный и косметический.

подавляющее большинство техник в гигиенических целях, для улучшения скольжения, либо для повышения целебного эффекта допускают применение дополнительных медицинских или косметических средств: мазей, кремов, пудры, масел, гелей. Массажные пудры, тальк, присыпки или рисовую муку применяют исключительно для более легкого скольжения. Специальные мази, массажные кремы или гели, помимо гигиенических добавок, благотворно влияющих на кожу, содержат вещества, проникающие при втирании сквозь кожный покров в кровь и ткани пациента. Это могут быть препараты, оказывающие успокаивающее, рассасывающее, обезболивающее или другое лечебное действие.

Преимуществами применения масел являются их хорошая впитываемость, исключая проскальзывание при разминании, разогревающее свойство, природное происхождение. Масло-основа, так называемое базисное, должно быть первой холодной прессации и нерафинированным. Лучше всего подойдет оливковое, минеральное, миндальное, льняное или масло из виноградных косточек, а также персиковое или масло авокадо. Массажист наносит его на свою руку (не на кожу пациента) по каплям, растирает между ладонями и потом приступает к процедуре, добавляя несколько капель по необходимости. Избыток масла вызывает дискомфортное ощущение «жирной пленки» и становится причиной проскальзывания. При сочетании массажа с ароматерапией, а также в большинстве восточных техник к базисному маслу добавляют эфирные масла или их композиции.

Лечебные компоненты, входящие в состав массажных кремов, мазей и гелей, а также некоторые эфирные масла могут вызывать аллергические реакции. Следует отличать первичную реакцию от аллергии на

превышающую дозу препарата вследствие его накопления за несколько сеансов. Для исключения первичной реакции за день до начала курса можно провести простой тест: нанести небольшое количество мази (крема) на чувствительный участок кожи и оставить на несколько часов. В случае покраснения от средства лучше отказаться. Покраснение при первом сеансе может быть вызвано не аллергией, а механическим действием на кожу или гиперемизирующим (улучшающим кровоток) эффектом самой процедуры. При возникновении реакции после нескольких сеансов курс массажа должен быть приостановлен и проведено лечение антигистаминными препаратами. При возобновлении курса в этом случае средство подбирается по принципу исключения активных компонентов, спровоцировавших аллергическую реакцию.

В большинстве случаев воздействие оказывается на обнаженное тело. Вовремя массажа неохваченные участки можно прикрыть простыней. При необходимости создания усиленного притока крови к коже, а также при повышенной чувствительности, чрезмерном оволосении и в некоторых других случаях процедура проводится через тонкую ткань из натуральных волокон — такой массаж называется сухим.

РУЧНОЙ МАССАЖ

Благотворное влияние ручного массажа на организм человека сложно переоценить. Во время сеанса ускоряется течение лимфы и крови, что приводит к улучшению обменных процессов в организме на разных уровнях, поднимается местное питание тканей, они освобождаются от вредных элементов, повышается общий мышечный тонус, снимаются спазмические явления, кожа освобождается от поверхностного слоя, возбуждается деятельность потовых желез.

Показанием к применению этого метода в первую очередь являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Широко применяется такой массаж в общей травматологии, т.к. действует возбуждающе на нервную и мышечную ткань, а также вызывает дробление и всасывание продуктов воспаления. При внутренних болезнях наиболее эффективным оказывается воздействие на желудочно-кишечный тракт, при заболеваниях нервной системы метод используется в лечении всех видов невралгии, судорожных проявлений, параличей.

Абсолютными противопоказаниями для любого вида ручного массажа являются злокачественные новообразования, острые заболевания костей, высокие степени расстройства сердечно-сосудистой деятельности, любые лихорадочные состояния, заболевания крови и кровеносных органов, воспаление вен, тромбы, аневризмы, инфекционные заболевания, сопровождающиеся нагноением, септические заболевания.

Во избежание травмирования кожи пациента, проникновения инфекции или возникновения других осложнений необходимо соблюдать правила гигиены. Перед началом сеанса следует снять кольца, браслеты, наручные часы. Важно, чтобы кожа рук была мягкой и гладкой, т.к. воздействие сухой рукой вызовет раз-

дражение; руки должны быть тщательно вымыты, ногти коротко обрезаны и гладко обработаны. Согреть руки лучше всего спиртовым растиранием.

Кожа пациента также должна быть чистой. При наличии повреждений — царапин, воспаления, высыпаний — массаж этой области исключается.

Кровать или стол, на котором проводится массаж, не должны быть слишком мягкими или жесткими. Существует специальная массажная кушетка, головной и ножной концы которой снабжены механизмом изменения наклона, имеются подлокотники и выемка для лица.

Поза пациента во время сеанса выбирается исходя из необходимости полного расслабления массируемой области. Желательно, чтобы сам пациент находился в спокойном, расслабленном состоянии.

Помещение, в котором проводится процедура, предварительно проветривают; в нем должно быть тепло (но не жарко — +21—22 °С) и тихо. Элементы освещения располагают так, чтобы прямые лучи не были направлены в лицо массажиста или пациента. Лучше использовать лампы дневного света. В теплую безветренную погоду спортивный, общеоздоровительный и некоторые виды лечебного массажа можно проводить на свежем воздухе с условием защиты места процедуры от сквозняка и прямых солнечных лучей.

Первый сеанс не должен длиться больше 20 мин. Продолжительность местного массажа — от 6 до 15 минут, общего — варьируется от 30 до 90 минут в зависимости от назначения и состояния пациента.

Приемы ручного массажа

Существует шесть основных приемов ручного массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, сотрясание (вибрирование) и пассивное движение.

Чтобы грамотно выполнить каждый из приемов, необходимо, с одной стороны, обладать знанием анатомии человека, с другой, понимать назначение осуществляемого в данный момент воздействия.

Поглаживание

Назначение этого приема заключается в разведении жидкостей от массируемой области к лимфатическим узлам или клапанам крупных сосудов. При правильно выполняемом поглаживании освобождаются лимфатические сосуды, как поверхностные, так и глуболежащие, улучшаются венозный и капиллярный кровотоки.

Движение выполняют параллельно поглаживаемой области тела в направлении от периферии к центру. Таким образом, прогоняемая жидкость направляется по ходу лимфатических сосудов в направлении зон скопления желез: подмышечных впадин, паховой, околоушной, подбородочной областей. Вне зависимости от силы давления важно плотно обхватывать всю поглаживаемую группу мышц, чтобы избежать капиллярного возврата жидкости. Давление при каждом поглаживании меняют волнообразно: начинают с легкого нажима, постепенно увеличивают его интенсивность и перед выведением движения снова уменьшают.

При массировании мышц руки или бедра прием выполняют ладонью и плотно сведенными пальцами; пальцы рук и ног поглаживают тыльной стороной ладони, ведя движение поперек; на груди, спине и шее — раскрытой ладонью; на икрах и других областях, покрытых толстыми фасциями, — тыльной поверхностью кулака. В последнем случае массажист сильно сгибает руку и собирает кисть в «ковш», производя давление концами первых фаланг. Продолжительность приема — 2—5 мин.

Поглаживание используется как подготовительный и завершающий прием при любом виде массажа, кроме того, с него начинают и им же заканчивают любой дру-

гой прием. В педиатрии и при лечении неврологических заболеваний поглаживание применяется для получения успокаивающего воздействия, при отеках и поверхностных гематомах — как разгоняющее и рассасывающее средство.

Растирание

Растирание показано в случаях, когда требуется размельчение патологических скоплений в тканях (экссудатов и кровоподтеков) или обеспечение обильного притока крови. Чаще всего этому приему подвергаются суставы и болевые зоны при невралгиях. Растираемую часть тела следует плотно укрепить, исключив ее движение вслед за рукой массажиста.

Существует несколько приемов растирания.

1. Укрепив большой палец одной руки рядом с проблемной зоной, массажист указательным пальцем другой руки начинает надавливать непосредственно на болевой участок так, чтобы кожа, лежащая под большим пальцем, двигалась вместе с указательным. Указательный палец при этом движется по спирали или зигзагообразно. Весь диапазон движений массажист выполняет плечевым суставом, держа межфаланговые, пястнофаланговые и лучезапястное сочленения неподвижно, слегка сгибая и разгибая руку в локте.

2. Движения производятся указательными пальцами обеих рук попеременно. В этом случае следует соблюдать осторожность, т.к. действие получается более интенсивным, вызывая болевые ощущения и сильное покраснение кожи.

3. Большой палец выполняет мелкие круговые движения, разминая лежащие в глубине тканей скопления. При этом остальные пальцы обхватывают массируемую часть, фиксируя ее, или располагаются в окружности болевой области, если растирание проводится на туловище или голове. Этот и два предыдущих приема выполняются при утолщениях в коже и подкожной клетчатке, а также на месте болевых точек при

невралгиях или при массаже мелких суставов рук и ног.

4. Растирание одной рукой, но двумя или тремя сложенными вместе пальцами, выполняется с обязательной фиксацией массируемой области другой рукой.

5. На больших областях применяют растирание обеими руками — двумя или тремя пальцами, сложенными вместе. Большие пальцы при этом служат опорой для работающих рук.

6. Рукой, сжатой в кулак, проводится растирающее движение концами первых фаланг четырех пальцев. Пястно-фаланговые сочленения при этом попеременно сгибают и разгибают. Этим и двумя последующими способами прием выполняется на больших областях, покрытых толстым слоем жировой клетчатки или мускулов.

7. Для усиления крово- и лимфотока проводят круговые движения всеми пальцами, глубоко проникая в ткани. Четыре пальца каждой руки слегка сгибают, большие с противоположной стороны работают как опора.

8. Растирание двумя кулаками — левая рука обхватывает большой палец правой руки, и, выполняя сгибание и разгибание в лучезапястных суставах, обе руки движутся одновременно, нажимая на массируемую область концами первых фаланг пальцев. Этот способ называют растиранием гребнем («kammgriff») — наиболее интенсивный способ.

После каждого приема растирания, длящегося от 2 до 7 мин, выполняют несколько быстрых поглаживаний по ходу тока лимфы, чтобы прогнать размельченные ткани в лимфатические железы.

Разминание

Задача разминания — увеличить приток артериальной крови, усилить отток венозной и лимфы, поднять питание ткани. Действие этого приема в основном на-

правлено на мышечную ткань. Разминают каждую группу мышц отдельно. К приему разминания относят также выжимание, пиление и валяние.

Немассивные участки обхватываются одной рукой между первыми фалангами пальцев, приподнимаются от кости и перекатываются в пальцах под углом, постепенно перемещаясь от периферии к центру. Большие группы мышц разминают двумя руками, соблюдая тот же принцип. При этом мышцы захватывают у одного конца между большим пальцем и остальными, приподнимают и перекатывают между обеими руками.

При разминании слабых атрофических конечностей вместо перекатывания выполняют попеременное надавливание то одной, то другой рукой.

При необходимости энергичного воздействия — при отеках или параличе конечностей — выполняют попережное кольцевидное разминание. Захват производят обеими руками, большие пальцы располагают друг над другом. Попеременно каждой рукой описывают полукруг. Большие пальцы при этом расходятся и сходятся, кожа перекатывается — движение напоминает выжимание.

При пилении ребром ладони одной или обеих рук производят движения поперек волокон, стараясь сдвинуть кожу вместе с рукой и глубоко проникнуть в ткани.

Валяние применяется только на мышцах рук. Рука пациента при этом должна лежать на плече массажиста. Пациент крепко удерживает руку, в то время как массажист, зажав руку между плоскими ладонями, выполняет энергичные противоположно направленные движения с настойчивым нажимом, постепенно передвигаясь от периферии к центру.

Поколачивание

Прием применяют при необходимости снижения чувствительности окончаний нервных волокон, воз-

буждения сократимости мышечной ткани, а также для усиления местного притока крови. Выполняют любое поколачивание не более 2 мин. Все костные выступы тщательно обходят.

Существуют собственно поколачивание, которое выполняют кулаком, а также рубление, похлопывание и пунктирование. В каждом из этих случаев руки работают попеременно с обязательным соблюдением ритма.

Рублением называют движение локтевым краем кисти со слегка согнутыми раздвинутыми пальцами. Чем больше согнуты пальцы (до 90°), тем мягче получается воздействие. Движение выполняют на конечностях и спине.

На обширных областях применяют поколачивание ладонной стороной кулака, на небольших — локтевой. Воздействие локтевой стороной кулака показано только при невралгиях, его выполняют с осторожностью из-за болезненности приема.

Движение всей ладонью называют похлопыванием. При массаже конечностей ладонь полностью распрямляют, на спине и груди кисть падает свободно.

Пунктирование производят кончиками пальцев по ходу нервных нитей.

Сотрясение (дрожание, вибрация)

Этот прием оказывает сложное действие. На нервную ткань он действует расслабляюще, успокаивающе, снижая чувствительность волокон.

Мышечную ткань, наоборот, раздражает, приводя в напряжение. Сотрясение оказывает также опосредованное действие на весь организм: снижает частоту пульса, одновременно повышая кровяное давление за счет напряжения стенок артериальных сосудов.

Дрожательное сотрясение называют фрикцией и выполняют по ходу нервов. На массируемую об-

ласть накладывают подушечки пальцев или ладонь целиком и производят быстрые ритмичные короткие движения локтевым суставом. Кисть при этом расслаблена.

Движения с высокой частотой производят на болевых точках и называют вибрациями. Их выполняют не более 3 мин и сопровождают поглаживанием.

Пассивные движения

Это движения, выполняемые массажистом без участия воли пациента. Сокращающиеся при пассивном движении мышцы выдавливают венозную кровь и лимфу, продляя действие массажа.

Важно, чтобы диапазон упражнений при пассивной гимнастике не выходил за нормальные границы движения суставов. При болях пассивные движения заменяют растягиванием суставов. Для этого сустав фиксируют одной рукой, а другой несильно тянут за конечность, выполняя ритмичные покачивания.

Для увеличения нагрузки проводят движения с сопротивлением.

Головой производят движения по всем направлениям: приведение, отведение, сгибание, разгибание, повороты и кружение. При приведении и отведении, поворотах массажист держит голову обеими руками с боков; при сгибаниях и кружении одна рука — на лбу, другая — на задней поверхности шеи.

Движения рук проводят в плечевом, локтевом и лучезапястном сочленениях, выполняя отведение, повороты и кружение.

Для ног пассивная гимнастика производится в тазобедренных суставах, коленных сочленениях и голеностопах с тем же набором движений.

Пассивные движения туловищем направлены на работу поясничного отдела. Пациент принимает положение сидя, массажист находится сзади, выполняя сгибание и разгибание, отведение в стороны, повороты и вращение.

Классический массаж

Современная классическая русская система ручного массажа упоминается наряду с финской и шведской. В отличие, например, от шведского, классический массаж направлен не только на суставы — устранение застоев, отеков и иных повреждений, — но, в большей степени, на ускорение обменных процессов в мышечной ткани и тканях внутренних органов (за счет улучшения лимфотока, кровообращения, влияния на нервную ткань).

Финская школа работает в основном с гладкой мускулатурой и ориентирована на опорно-двигательный аппарат, не охватывая всех систем организма, как это представлено в классическом направлении. Наконец, ни одна школа не использует полного набора приемов.

Русская школа сформировалась раньше шведской примерно на полвека, финской — на столетие. Основоположниками классической российской школы массажа называют целую плеяду ученых-медиков — С.Г. Забелина (1735—1802), Н.М. Максимовича-Амборика (1744—1812), Н.Ф. Филатова (1847—1920), которые, несомненно, внесли существенный вклад в формирование и развитие русской системы, идущей от более древних техник славянского и древнерусского банного массажей. В частности, уникальная для современных систем последовательность ведения массажа от крупных областей к периферическим, обеспечивающая отсасывающий эффект, наблюдается только в этих техниках.

Классическая школа рассматривает организм как единое целое, и любое заболевание или повреждение с ее точки зрения — не только местное нарушение, а подавление работы конкретной системы (опорно-двигательной, например, при местном параличе; желудочно-кишечной — при определенном гастроэнтерологическом заболевании) и ослабление организма

в целом. Поэтому в классической технике существует только общий массаж.

Сеанс начинают в положении сидя с рук и плечевого пояса. Затем прорабатывают ноги пациента в положении лежа, двигаясь от бедра к стопам (не следует путать принятую в классической технике последовательность массируемых групп — от крупных сочленений к мелким — с вектором самих движений, которые выполняют в противоположном направлении — от периферии к центру). После работы со спиной, грудью и животом сеанс заканчивают массажем шеи, головы и лица и переходят к пассивным движениям и лечебной гимнастике.

Классический массаж служит основой общеоздоровительного и лечебного.

Массаж руки

Руку пациента кладут на высокую опору (например, стол или невысокую спинку кресла), плечо немного отводят, сгибают в локтевом суставе, добиваясь, чтобы мышцы плеча и предплечья были расслаблены. Правую руку массируют правой рукой, левую — левой, начиная с поглаживания группы двуглавого плечевого мускула. Предплечье обхватывают под локтевым сочленением и проглаживают до подмышечной впадины, двигаясь по внутренней стороне. Большой палец при этом скользит по наружной бороздке двуглавой мышцы, а остальные пальцы идут по внутренней бороздке, которая отделяет группы двуглавого и трехглавого мускулов. После этого переходят к аналогичному поглаживанию трехглавого мускула. Если не удается обхватить мускул одной рукой, движение выполняют двумя, руки при этом двигаются параллельно. Далее пациент кладет руку на стол так, чтобы расслабить все мышцы предплечья, причем при проработке супинаторов и разгибателей ладонь пациента смотрит вниз, при проглаживании пронаторов и сгибателей — вверх.

Прежде чем перейти к разминанию, выполняют общее поглаживание всей руки. Массажист берет пациента за кисть, отводит руку в сторону, поворачивая в полупронацию, и, обхватив другой рукой кисть пациента с тыльной стороны, выводит движение вверх по супинаторам и разгибателям до локтя, по трехглавой мышце до подмышечной впадины, завершая поглаживание у дельтовидной мышцы, заведя большой палец под ее наружный край. Разминание проводят по тем же группам и в той же последовательности, приподнимая мышцы от кости (на плече разминают сгибатели, разгибатели и дельтовидную мышцу). На руках применяют валяние, круговое разминание, разминание с растиранием и одновременное разминание двух мышечных групп между обеими руками массажиста.

Растирание на руке выполняется как местное, так и общее. Общее проводят после местного для улучшения кровообращения всей руки, работая всеми пальцами обеих рук. Местное выполняется одним-двумя пальцами. Из похлопывающих приемов для руки выбирают рубление, которое осуществляют в быстром ритме ударами ребром расслабленных кистей под углом к ходу мышечных волокон. При рублении разгибателей рука пациента находится на столе в положении пронации ладонью вниз, сгибателей — ладонью вверх. Кисть похлопывают только со стороны ладони.

После массажа мускулов прорабатывают суставы — плечевой, локтевой, лучезапястный, выполняя поглаживание всей прилежащей группы мышц между приемами. Заканчивают массирование руки массажем кисти, который включает поглаживание фаланг, межпястных промежутков, ладони (поглаживание ладони производится кулаком из-за плотности ладонной фасции), разминание возвышений большого пальца и мизинца и растирание межкостных промежутков, пальцев и всей ладони.

Воздействие на нервы руки производят фрикциями и вибрацией в болевых точках и по ходу нервных

нитей. Болевые точки — это области, где нерв лежит близко к поверхности и наиболее доступен воздействию: в бороздке по внутреннему краю двуглавого мускула; у локтевого сочленения между внутренним плечевым мускулом и длинным супинатором на верхней трети предплечья; у локтевого сочленения между внутренним мышцелком плечевой кости и локтевым отростком (правильно выполненная в этом месте вибрация отдается в мизинец). Фрикция среднего нерва выполняется на ладони.

Массаж ноги

Массаж ног проводят в положении лежа или сидя, откинув туловище назад так, чтобы паховые железы были открыты. Поглаживание ягодичных мышц делают лежа на животе, широких фасций бедра — на боку. Поглаживание, растирание и разминание выполняют последовательно по всем группам мышц: на бедре — группа сгибателей голени, группа приводящих мышц, двуглавого мускула и группа полуперепончатого вместе с полусухожильным мускулом; на голени — группа переднего общеберцового мускула с разгибателями пальцев, малоберцовая группа, группа наружной половины икроножных мышц, внутренней половины вместе со сгибателями пальцев (общим и большого пальца) и задней большеберцовой мышцей. При работе с группами бедра каждый прием выполняют с максимальной нагрузкой из-за плотного слоя фасций: поглаживание выполняют кулаком, растирание — приемом «kammgriiff».

Разминание на бедре и голени выполняют двумя руками (правая лежит на левой), мышца захватывается между большим и указательным пальцами, остальные ложатся по краям, осуществляют попеременное сжатие и разжимание с приподниманием мышцы от кости и надавливанием снизу вверх. Сразу, не разжимая рук, ведут поглаживание, только после этого прием повторяют. При поколачивании тщательно обходят

гребень и непокрытую мышцами переднюю поверхность большеберцовой кости. После этого переходят к суставам.

Капсула тазобедренного сочленения практически недоступна для массажа, ее прорабатывают в двух точках — сзади между седалищным бугром и большим вертелом и спереди около места крепления портняжного мускула — интенсивным растиранием.

Колено растирают по обеим сторонам сумки. Затем спускаются к надколенной кости, обходя ее, и растирают полость сустава между надколенной костью и подколенной ямкой, после чего поднимаются назад по связке. Задняя поверхность колена глубоко растирается четырьмя пальцами обеих рук под сухожилием сгибателей. Колено при этом удерживается в согнутом положении.

Голеностоп растирают и поглаживают большими пальцами, начиная от ахиллесова сухожилия, по внутреннему и наружному мыщелкам до передней стенки.

Стопа прорабатывается аналогично кисти, но со значительным давлением и интенсивностью из-за грубости подошвенных фасций и наличия сухожильных апоневрозов.

Вибрации нервов проводят в болевых точках. Для седалищного нерва это область под складкой, образуемой ягодичными мышцами, между седалищным бугром и большим вертелом бедренной кости. Для большеберцового — у внутренней лодыжки голеностопного сустава. Малоберцовый нерв доступен за головкой пяточной кости у наружного мыщелка. Бедренный — в треугольнике под пупартовой связкой, тонкой бедренной и портняжной мышцами. Помимо болевых точек, выполняют пунктирование по всей длине нерва концами указательного и среднего пальцев.

Массаж спины и задней поверхности шеи

Поглаживание и растирание спины делают вдоль позвоночника по поддерживающим его мышцам и по

трапециевидной и широкой спинной мышце в стороны от позвоночника. При растирании тщательно обходят костные выступы лопатки. Разминают спину в тех же направлениях, применяя ладонное разминание и пиление лучевыми и локтевыми краями кисти. Длинную спинную мышцу захватывают сверху большим, указательным и тремя остальными пальцами и прокатывают между ними вниз вдоль всего позвоночника. Затем выполняют рубление на широких спинных мышцах и по межреберьям в быстром темпе сверху вниз, похлопывания и сотрясение по межреберьям слегка согнутыми пальцами.

Заднюю поверхность шеи поглаживают и разминают по трапециевидному мускулу и мышцам, поддерживающим шейную часть позвоночника. Движения ведут сверху вниз и в стороны. Мышцу приподнимают от лопатки и перекачивают между пальцами. Затем выполняют пиление обеими руками и рубление. Дрожание делают по краю трапециевидной мышцы, скользя вдоль всей шеи, останавливаясь у каждого позвонка.

Массаж груди

Массаж передней поверхности груди выполняется с отведенными в стороны руками. Поглаживания направляют от грудины к плечевой кости и от грудины по межреберьям. Растирают и разминают только большую грудную мышцу, при этом ее захватывают в поперечном направлении к ходу ее волокон. Рубление выполняют в том же направлении очень легко.

Боковую поверхность груди прорабатывают в положении на боку с отведенной рукой для освобождения подмышечных желез. Разминание, растирание и поглаживание ведут от второго до девятого ребра, затем наискосок к лопатке и подмышечной впадине. Сотрясение выполняют при заболевании межреберных нервов — в болевых точках около грудины, в подмышечной линии и по краям позвоночника.

Массаж передней поверхности шеи

Самое важное движение в этой области — поглаживание вдоль грудинно-ключично-сосковидного мускула. Подкожная мышца здесь очень тонкая и широкая.

Массажист становится сзади и работает обеими руками одновременно. Рубление на передней поверхности применяется крайне редко. Чаще сразу переходят к вибрации (дрожанию) на подчелюстных железах, вызывая усиленное выделение слюны. Для выполнения этого приема руку заводят под нижнюю челюсть, голову пациента слегка наклоняют вперед и вбок, чтобы расслабить мышцы, и выполняют быстрые дрожательные движения. Другой рукой массажист поддерживает голову пациента.

Массаж живота

Это самый сложный участок, требующий, помимо грамотного подхода, особой осторожности. С другой стороны, именно массаж живота наиболее эффективен из-за воздействия на большинство внутренних органов и систем организма.

Цели выполнения массажа живота: улучшение перистальтики кишечника, возбуждение нервных центров брюшной полости, стимуляция деятельности печени, поджелудочной железы и мелких желез в стенках кишечника. Важно предварительно опорожнить кишечник и мочевой пузырь. Ни на голодный, ни на слишком полный желудок массаж живота применять не следует — предпочтительнее выбрать время через два часа после плотного обеда или сразу после легкого перекуса.

Пациента кладут на спину, подложив под голову невысокую подушку, ноги несильно сгибают в коленях для расслабления брюшных мышц. В области живота применяют наибольшее количество разнообразных приемов. Среди основных выделяют следующие:

- поглаживание по ходу ободочного кишечника, начиная от правой подвздошной области, через правое

подреберье к левому, до внутреннего угла левой подвздошной области, выполняя движение обеими руками, следующими друг за другом;

- разминание по ходу ободочного кишечника, выполняемое четырьмя пальцами (большой служит опорой), обеими руками последовательно, медленно и глубоко;

- круговое разминание живота спиралевидными движениями, снижая давление в правом подреберье и усиливая в противоположном углу;

- общее разминание мышц живота, которое выполняется с захватом по бокам на косых мускулах вкось и посередине на прямом мускуле снизу вверх;

- поглаживание и растирание в левом подреберье в области желудка;

- сотрясение в левом подреберье для воздействия на дно желудка;

- поглаживание, растирание и сотрясение печени в области правого подреберья.

Все движения, за исключением сотрясения, выполняют медленно и плавно, стараясь проникать глубоко в брюшную полость. Мышцы стенок должны следовать за рукой массажиста.

Массаж головы и лица

На голове выполняют поглаживание, растирание, поколачивание и сотрясение. Поглаживание начинают от затылка. Производя движение мягко и медленно и выводя от затылочной части к плечам или дальше — по рукам до кистей, можно вызвать сильный расслабляющий эффект, чувство сонливости. Более интенсивное поглаживание завершают у верхней границы шеи и переходят к рублению слегка согнутой кистью. Затем выполняют пунктирование подушечками последних фаланг четырех пальцев обеих рук, начиная со лба и двигаясь по всей поверхности оволосения. Только после этого переходят к растиранию, которое выполняют по ходу нервных волокон от переносицы по надбров-

ным дугам и заканчивают сзади у шеи. Сотрясение (дрожание) направляют на нервы шеи: большие пальцы находятся у виска, остальные — у края трапецевидного мускула. Завершают массаж головы приемом «ветерок»: обеими руками со слегка раздвинутыми пальцами делают быстрые поочередные движения назад и вперед по всей поверхности головы, едва касаясь кожи.

Лицо массируют по ходу лимфотока от центральной линии в стороны и вниз к подчелюстным железам. При поглаживании подбородка и щек направление меняется — от средней линии к ушам и вискам. Важно при этом не растягивать кожу в уголках рта. Общее растирание и пиление выполняют четырьмя пальцами обеих рук, разминание — пальцами одной руки — ланитной, жевательной и скуловых мышц. Лоб разминают отдельно, обхватывая кожу и подкожную фасцию большим и указательным пальцами. Поколачивание и пунктирование кончиками пальцев производится по всей поверхности с целью поднятия тонуса мышц. Глазную зону только проглаживают круговыми движениями.

Шведский массаж

Шведская система массажа была основана Пер-Хенриком (Генрихом) Лингом (1776—1839), соединившим древние русские, китайские, арабские, греческие и римские техники со шведской гимнастикой. Он не делал разницы между физкультурой и массажем, утверждая, что «массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм».

Такой комплексный подход давал столь впечатляющий эффект в лечении различного рода заболеваний, что Г. Линг был принят в члены Шведской королевской академии наук, а в 1813 г. открыл в Сток-

гольме Институт гимнастики, удостоенный звания Центрального королевского, который существует и в настоящее время.

Назначение шведского массажа изначально — в растяжении мускульной и нервной ткани и размельчении и удалении уплотнений в тканях и сочленениях. Его действие было направлено главным образом на суставы — на восстановление их гибкости и освобождении от экссудатов и отеков.

Так как все приемы выполнялись по паравертебральным зонам в крайне медленном темпе, впоследствии шведская техника была оценена как мощное психотерапевтическое средство.

Уже с первых минут пациент переходил в состояние полного расслабления, к середине сеанса уходили наличествующие психоэмоциональные напряжения, через 40 мин пациент, как правило, засыпал глубоким сном. Таким образом, техника оказалась эффективной при лечении различных невротических состояний, накопленной усталости, хронического стресса, психосоматических расстройств. Поэтому в настоящее время шведский массаж все более популярен именно в психотерапевтическом направлении.

Его проводят в полной тишине, при приглушенном свете. Массажист по возможности не должен разговаривать с пациентом. В этой технике существует целая система угадывания состояния и ощущений пациента во время сеанса по возникающим напряжениям определенных мышц тела и мимике лица. Так, например, более интенсивный вдох с задержкой выдоха или движение бровей свидетельствует о резких ощущениях.

Температура в комнате должна быть чуть выше рекомендуемой при других техниках — +24—25 °С. Во время сеанса пациент прикрыт простыней, освобождается только массируемая область. Массаж проводят с использованием масла.

Начинают сеанс со спины, шеи, затем переходят к конечностям, заканчивают массажем головы и

лица. Последовательность массажа сочленений конечностей соответствует движению венозной крови — от мелких суставов (стопа, кисть) к крупным (бедро, плечо). Помимо чередования приемов массажа с пассивными движениями и элементами гимнастики, шведская техника отличается самими приемами.

Растирание суставов выполняют с сильным нажимом с целью измельчения патологических скоплений и чередуют с глубокими поглаживаниями, прогоняющими частички экссудатов к крупным лимфатическим сосудам и узлам. Такое растирание занимает две трети сеанса.

Мышечные группы, наоборот, подвергают щадящему поглаживанию. Характерное шведской технике поглаживание в двух направлениях ладонной стороной руки, накладываемой поперек направлению движения, называется эфлоран.

Разминание носит название «пертосаж» и требует участия обеих кистей. Массажист обхватывает конечность так, чтобы соединить большие пальцы по всей их длине, и, двигаясь руками вверх, совершает большими пальцами поперечные движения вправо-влево.

Все движения выполняют медленно, между приемами руки по возможности не отрывают от кожи пациента, создавая ощущение непрерывного процесса, при котором одно движение плавно перетекает в другое.

К концу сеанса пациент переходит в состояние глубокого сна, которое не стоит прерывать в течение минимум 15 мин.

Данный вид массажа показан при заболеваниях суставов как восстановительный после травм и оперативного вмешательства, а также при хроническом стрессе, депрессии, нарушениях сна.

В отличие от классического, шведский массаж применяют не чаще 2 раз в неделю.

Финская система массажа начала свое формирование от техники разминания, применяемой в Финляндии в XVIII в. при посещении саун. Современный финский массаж принято совмещать с баней, а также с другими тепловыми процедурами. Местное действие массажа достаточно глубокое, хотя общее влияние на организм значительно ниже, чем в русском классическом.

Финский массаж предназначен для тонких групп мышц, расположенных вдоль позвоночника и вокруг суставов, и хорошо зарекомендовал себя при лечении болей в спине.

Приемы финского массажа ограничены поглаживаниями и разминанием подушечками больших пальцев. Этот прием считается признаком финской техники — большие пальцы во время движения остаются прижатыми друг к другу и действуют равнонаправленно с одинаковой силой. Последовательность групп та же, что и в шведской технике, — по направлению венозного тока. Сеанс длится не более 20 мин.

Так как воздействие подушечками пальцев является одним из самых сильных воздействий, финский массаж чаще всего используется как лечебный или спортивный.

Испанский массаж

Испанскую школу редко упоминают вместе с русской, шведской и финской, т.к. это сравнительно «молодая» система, существующая менее двух десятилетий. Ее основатель — Энрике Кастелс Гарсия — наш современник, профессор медицины, директор барселонского института мануальной терапии «Инмастер» («Inmaster»).

Уникальность испанского массажа обеспечена тремя тезисами, противоречащими основам классической школы.

Во-первых, для каждой системы организма Э. Гарсия создал отдельную, не похожую на другие, технику, имеющую свое название и выполняемую автономно (в одном сеансе недопустимо использование двух техник, т.к. некоторые из них имеют противоположные действия, приводящие к взаимоисключающему эффекту).

Во-вторых, испанская техника использует более сотни различных приемов (в отличие от шести классических), а также набор оригинальных связующих приемы элементов. Такое разнообразие продиктовано не только стремлением учесть индивидуальные особенности организма пациента, степень, течение и сочетание его заболеваний, но и необходимостью исключить привыкание центральной и периферической нервной систем к однообразным, повторяющимся приемам, которая, по мнению Э. Гарсии, наступает к 5—7 сеансу и значительно снижает эффективность воздействия.

В-третьих, при проведении любого вида испанского массажа исключаются болезненные и любые другие неприятные ощущения, несмотря на то что этот массаж относится к глубоким и оказывающим сильное действие на организм. Отсутствие дискомфорта достигается пластичностью приемов и точностью их выполнения с учетом анатомического расположения нервных окончаний и эффекта, производимого на них тем или иным воздействием. Необходимость соблюдения этого правила продиктована особой значимостью для испанской школы оздоровительного эффекта вырабатываемых человеком гормонов — эндоморфинов — и манипуляций, проводимых на их фоне.

Самой первой появилась техника хиромассажа («хиро» в переводе с испанского означает «рука») и была запатентована еще в 1982 году предшественником Э. Гарсии — д-ром Феррандисом. Часто хиромассажем

называют все испанские техники, однако это не совсем точно: существует собственно хиромассаж, предназначенный для устранения патологий мышечной ткани и ее укрепления. Стандартный сеанс охватывает только нижние конечности, спину и лицо как наиболее проблемные области. Сеанс длится около 40 мин, в течение которых не повторяется ни один прием. Начинают не с разогрева мышц, как это принято в классической технике, а с их релаксации, добиваясь полного расслабления. Только после этого переходят к более глубоким приемам, затрагивающим адаптогенные нервно-рефлекторные механизмы. Среди движений преобладают круговые, выполняемые ладонью или кончиками пальцев. Все действия производят с учетом перечисленных выше правил. Каждый сеанс для каждого пациента содержит уникальный набор приемов. В результате нескольких сеансов восстанавливается эластичность мышечных волокон, повышается их сократительная функция, ускоряются регенеративные процессы, стимулируется ассимиляторная функция клеток мускульной ткани.

Миотензивная техника структурного массажа предназначена для опорно-двигательного аппарата. Его задача — восстановить эластичность каждого мышечно-суставного сочленения. Сеанс начинают с расслабляющих воздействий на каждую группу мышц, приводящую в действие сустав, затем прорабатывается само сочленение, после чего массажист переходит к следующему суставу. Ощутимый эффект достигается уже после первого сеанса — происходит разблокировка околосуставных групп мышц, улучшается кровоснабжение периартикулярных тканей, снимаются боли, отеки, восстанавливается подвижность.

Соматоэмоциональный массаж предназначен для укрепления нервной системы и устранения ее нарушений. Это очень необычная техника, построенная на контрасте тактильных ощущений: от глубоких, расслабляющих приемов, выполняемых в спокойном

темпе, до «дразнящего» раздражения рефлекторных зон. Такой диапазон воздействий насыщает психику положительными эмоциями и выводит нервную систему из тупиковых состояний, высвобождая ее антистрессовый потенциал. Массажист выполняет движения ладонью, пальцами или предплечьем в разных направлениях, меняет скорость и силу давления, комбинируя ручное воздействие с применением камней и перьев.

Название следующей техники — «лимфодренаж» — говорит само за себя. Цель лимфодренажного массажа — удаление из тканей избытка жидкостей и продуктов обмена. Ценность этой техники заключается в ее «омолаживающем» действии, достигаемом посредством устранения застойных явлений, которые, помимо общего старения (износа) тканей, вызывают гипертонию, аллергию, гормональные нарушения.

Гемолимфатический массаж направлен на форсификацию местного кровообращения и лимфотока. Эта техника показала себя как мощное средство восстановления работы сердечно-сосудистой системы. Она работает на ускорение течения жидкостей — крови и лимфы, — эффективно освобождая ткани от шлаков, устраняя отеки, расщепляя жировые отложения. Последнее свойство гемолимфатического массажа объясняет успешное применение его в косметологии в качестве антицеллюлитной техники. Помимо этого, он снижает артериальное и внутричерепное давление.

Нейроседативный массаж обладает психотерапевтическим эффектом. Он показан при остром или хроническом стрессе, апатии, раздражительности, нарушениях сна, синдроме хронической усталости, приступах немотивированной агрессии. Его действие заключается в стимуляции определенных мозговых центров.

В отличие от соматоэмоциональной техники, нейроседативный массаж выполняют монотонными, медленно меняющимися однородными приемами в опре-

деленном неизменном ритме. Такие движения в современной психотерапии называют ассоциирующими с ранней тактильной стимуляцией. Они вызывают ощущения, схожие с теми, которые испытывает человек во внутриутробном периоде. Сам механизм действия такой стимуляции пока не исследован. Однако она оказывает быстрый эффект не только на психическое состояние пациента, но и на устранение хронических болей различной этимологии в конечностях, спине и шее.

Сеансы любого вида испанского массажа повторяют не чаще 3 раз в неделю. Из вспомогательных средств предпочтение отдают маслам или косметическим кремам, которые дополнительно снабжают кожу витаминами и питательными веществами.

Общеоздоровительный (гигиенический) массаж

Любой вид массажа, не имеющий узкой терапевтической направленности, является общеоздоровительным. Тем не менее общеоздоровительным или гигиеническим принято считать общий классический массаж, проводимый в щадящем режиме с целью укрепления иммунитета, повышения стрессоустойчивости организма и его сопротивляемости неблагоприятным факторам окружающей среды, а также поддержания высокого уровня работоспособности. Помимо этого, к общеоздоровительным методикам относят восстановительный, тонизирующий и успокаивающий, все виды спортивного массажа и самомассажа.

Восстановительный массаж применяют для реабилитации организма после неадекватных физических или умственных нагрузок, травм, заболеваний с тяжелым течением, а также на фоне стабильно сохраняющихся неблагоприятных условий (например, при работе на вредном производстве). В задачи восстано-

вительного сеанса входят активизация крово- и лимфотока, выведение элементов остаточной интоксикации тканей, поднятие общего мышечного тонуса и нормализация мышечной функции (снятие спазмических и атонических явлений). Из приемов применяют поглаживание, растирание, разминание и сотрясение, от всех видов поколачивания воздерживаются, избегая чрезмерной стимуляции ослабленных систем и тканей организма.

Тонизирующий или успокаивающий виды массажа применяют при необходимости коррекции психоэмоционального состояния пациента.

При апатии, сонливости, заторможенности показан тонизирующий массаж. Его выполняют в интенсивном темпе, уделяя основную часть сеанса ритмичным сотрясениям и энергичному разминанию. Продолжительность такого массажа — 15 мин.

Начинают его со спины и тазовой области, выполняя глубокое поглаживание, выжимание с отягощением, рубление, растирание основанием кисти или кулаком. Подушечками пальцев растирают межреберные промежутки, широкие спинные мускулы подвергают кольцевому разминанию и растиранию «гребнем», после чего всю поверхность спины растирают ладонью спиралевидными движениями, а затем переходят на заднюю поверхность бедер. Бедра и ягодицы растирают кулаком.

После этого пациент переворачивается на спину для массажа груди, передней и внутренней поверхности бедер, всей голени и стопы. Такая последовательность также способствует тонизирующему эффекту. Передняя поверхность бедер массируется с отягощением, внутренняя — без.

Завершают массаж нижних конечностей встряхиванием, при котором массажист удерживает ногу за лодыжку и энергично потряхивает ею в течение нескольких секунд. После массажа желательно выполнить небольшую гимнастику, направленную на по-

вышение гибкости суставов — так называемую растяжку.

Успокаивающий массаж состоит из поглаживающих приемов, легкого разминания и вибраций. Растирания и похлопывания исключают. Последовательность зон отличается от используемой тонизирующей техникой.

Начинают с плечевого пояса, при поглаживании переходя вниз к ягодицам и бедрам. При разминании движутся в обратном направлении, переходя на заднюю поверхность шеи и затылок. После этого повторно поглаживают и разминают ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедер. Затем массируют грудь и переднюю поверхность бедер. Успокаивающий массаж сочетают с ароматерапией, музыкотерапией и тепловыми процедурами.

В основе спортивного массажа лежит классическая техника, применяемая с высокой интенсивностью и с упором на отдельные группы мышц и сочленения. Чаще всего применяется местный массаж. Среди приемов преобладают различные виды разминания, в частности разминание с отягощением, при котором одна рука накладывается поверх другой для усиления нажима, или разминание ногами.

Основоположником русского спортивного массажа считается И.М. Саркизов-Серазини, который ввел классификацию видов спортивного массажа по его назначению.

Гигиенический спортивный самомассаж применяют для поддержания общего тонуса, его выполняют ежедневно совместно с гимнастикой.

Предварительный вид массажа показан в условиях соревнований в качестве разминочного (непосредственно перед стартом), согревающего (в перерывах между турами), а также как психотерапевтического средства при подавленных и других психоэмоциональных состояниях, характерных для «стартовой» лихорадки.

Согревающий массаж в зимнее время года проводится через одежду.

Тренировочный массаж показан в случаях, когда по причине травмы спортсмен лишен возможности полноценной тренировки. Он может быть как общим, так и местным.

Восстановительный спортивный массаж проводят совместно с гидролечением сразу после соревнований в целях реабилитации организма после повышенной физической и эмоциональной нагрузок. Он является общим и выполняется в щадящем режиме (в медленном темпе с умеренным давлением).

Другая система классификации (по видам спорта) основывается на различии влияния каждого вида спорта на отдельные группы мышц.

Так как спортивная нагрузка распределяется неравномерно, массаж в каждой спортивной категории направлен на профилактику и устранение недомоганий, вызываемых таким «перекосом».

Так, для специалистов по спортивным танцам и аэробике при массаже делается акцент на ступни, голени и нижнюю часть спины. Для бегунов, специалистов по спортивной гимнастике выполняют массаж ягодичных мышц и мышц ног с упором на ахиллесовом сухожилии и голени. У лыжников проблемными зонами являются нижняя часть спины, плечевой пояс, четырехглавые бедренные и икроножные группы мышц. У пловцов наиболее уязвимы плечевой пояс, шея и руки. Для велосипедистов — это четырехглавые мускулы бедер, голени и запястья. Для футболистов — ягодичные, икроножные группы, голени. Баскетбол чреват повреждением лодыжек, коленных и бедренных суставов, судорогами мышц бедренных, плечевых и грудных групп мышц. Те же области плюс мышцы шеи требуют повышенного внимания при занятиях всеми видами игр с ракеткой. Волейболистам массируют мускулы кистей, рук, плеч и суставы ног. Тяжелоатлетам следует уделить внимание пояснице и голени, а также

плечевому поясу и мышцам груди. Гребцам полезен массаж мышечных групп спины, бедер и рук. Для увлеченных гольфом, хоть он и не является видом спорта, требуется спортивный массаж с упором на мышцы грудной клетки, плеч и рук, а также спины, в частности поясницы, на которую приходится основная нагрузка.

При спортивном массаже активно применяют мази и кремы, обладающие разогревающим и другими лечебными свойствами.

Самомассаж — массаж, который пациент выполняет себе сам. Он считается малоэффективным по сравнению с другими видами массажа в связи с тем, что, во-первых, необходимость мышечной и нервной концентрации во время процедуры препятствует как физическому, так и психоэмоциональному расслаблению, столь необходимым для достижения оздоровительного эффекта; во-вторых, не каждый прием можно выполнить на собственном теле, что ограничивает диапазон воздействий. Поглаживание делают одной рукой по спиралевидной траектории либо комбинируют с попеременным поглаживанием двумя руками. Из всех типов растираний на себе проще выполнить растирание подушечками пальцев (только большого или только остальных четырех) или основанием ладони. Разминание делают гребнем кулака, на бедрах и голени — основанием ладони или финское — подушечками больших пальцев обеих рук одновременно.

Несмотря на указанные недостатки, правильно выполненный самомассаж способен улучшить приток крови к тканям, ускорить местный обмен веществ, активизировать периферическую нервную систему, повысить эластичность мышечных тканей. Он может оказаться эффективным при нервном напряжении, бессоннице, головных болях, а также небольших травмах как рассасывающее и противоотечное средство.

В качестве лечебного самомассажа наиболее популярны несколько простых техник.

При хронической усталости глаз большими пальцами рук проглаживают закрытые веки. Движение выполняют вокруг глаз от внешнего подбровного угла вниз, на каждом круге останавливаясь у внутреннего угла глаза и дополнительно массируя его легким круговым разминанием.

При головной боли большими пальцами разминают скулы, затем осторожно растирают височные доли. После этого четырьмя пальцами разминают лоб от висков к средней линии. Отдельно растирают и разминают затылок и мышцы задней поверхности шеи. Заканчивают массаж общим поглаживанием головы. Процедуру повторяют несколько раз до достижения эффекта.

При болях в кистях или при «затекании» рук выполняют растирание пальцев — каждого отдельно. После этого разминают ладонь, захватив подкожную фасцию между большим и указательным пальцами другой руки, затем ладонь энергично растирают и несколько раз встряхивают кисть. Можно сцепить руки на затылке и, откинувшись на спинку стула, остаться в таком положении на 1—2 мин.

Как профилактику спазма мышц плечевого пояса, а также при болях в спине, проводят массаж посредством небольшого упругого мяча (например, теннисного или специального массажного мяча для суджок). Этот вид самомассажа выполняют стоя. Мяч зажимают между стеной и плечом (спиной) и катают небольшими круговыми движениями в разных направлениях, регулируя давление в зависимости от ощущений, в течение 2—4 мин.

Самым удобным для выполнения является самомассаж ступней. Его производят сидя, положив ступню одной ноги на колено другой или на другую опору перед собой, находящуюся на той же высоте. Поглаживают всю ступню от пальцев к лодыжке, затем растирают большими пальцами в обратном направлении. При помощи захвата подушечками большого, указательного и безымянного пальцев разминают каждый палец ноги

отдельно, после чего оттягивают каждые два пальца друг от друга и в разных направлениях для восстановления пластичности суставов. Подошву глубоко разминают костяшками пальцев или щипковыми движениями. Заканчивают самомассаж ступней пассивными вращательными движениями, обхватив одной рукой ногу у лодыжки, а другой — в области пальцев.

После самомассажа желательно несколько минут полежать или посидеть, откинувшись на спинку стула.

Если пациент не является профессионалом, лучше обратиться за подробной консультацией к врачу или массажисту прежде, чем приступать к самомассажу.

Гигиенический массаж проводят также с целью профилактики различных заболеваний. В этом ключе его можно назвать общепрофилактическим. Если сеанс проводят для всех систем организма без акцента на какой-либо проблемной области, то нет никакой разницы между гигиеническим массажем и общим профилактическим. Для более четкого определения места профилактического массажа в общей классификации можно назвать его частным случаем лечебного профилактического массажа (лечебный профилактический массаж может быть не только общим, но и местным).

Медицинский (лечебный) массаж

Медицинский, или лечебный, массаж направлен на определенное заболевание, его задача — устранить или облегчить патологию ткани. Среди основных патологий следует назвать следующие:

- гиперемия — повышенное содержание крови в ткани;
- отек — скопление лимфатической жидкости в ткани;
- воспаление;
- малокровие или анемия;
- тромбоз — образование сгустка крови;

- эмболия — заражение ткани частичками тромба;
- атрофия — уменьшение протоплазмы клеток ткани;
- омертвление — полное прекращение жизнедеятельности клеток.

Медицинский массаж может быть общим, т.е. охватывающим весь организм, или местным, выполняемым на определенной части тела с применением всего допустимого набора приемов.

Лечебный массаж может быть также профилактическим, т.е. применяемым для предупреждения заболевания или его рецидива, и терапевтическим, направленным на активное лечение заболевания. Профилактический массаж отличается от терапевтического периодичностью сеансов. Его повторяют 1—2 раза в неделю в течение длительного времени. Интенсивный лечебный курс содержит 15 ежедневных сеансов с последующим перерывом длительностью от одного месяца до полугода.

Массаж при заболеваниях дыхательных путей

Лечебный массаж показан как при острых, так и при хронических катаральных явлениях слизистой носовой полости и гортани, а также при трахеитах, бронхитах и остаточных воспалениях легочной плевры и при параличе гортани.

Заболевания носоглотки лечат поглаживанием переносицы и энергичным растиранием костной и хрящевой частей носа большим и указательным пальцами, располагая их по разные стороны от средней линии лица. Положив вторую руку на затылок, массажист поддерживает голову пациента. В полости носа применяют поглаживания и дрожательное растирание зондом. Для этого обернутый ватой зонд смачивают дезинфицирующим раствором или мазью.

При остром катаре гортани поглаживают и растирают переднюю поверхность, а затем всю шею, что при-

носит значительное облегчение. Сотрясения и поколачивания при этом не применяют. Хронический катар требует более тщательного поглаживания в области гортани и растираний движениями в стороны от нее, после чего выполняют сотрясение на болевых точках и по нервным нитям.

Поглаживание и растирание передней поверхности шеи, дрожание в подчелюстных областях и мягкие вибрационные движения на нижне- и верхнегортанных нервах оказываются эффективными при параличе гортани.

Катар дыхательного горла и бронх излечивают растиранием с применением народных средств, например смесью скипидара со свиным жиром или экстракта эвкалиптового дерева с вазелином, или с применением современных специальных разогревающих мазей и масел. При выборе готового средства следует опасаться аллергической реакции, которая может значительно ухудшить течение заболеваний в области дыхательных путей. Как и в большинстве случаев, начинают с поглаживания, выполняя его от позвоночника и грудины к подмышкам, затем растирают в том же направлении и снова поглаживают.

Хронический бронхит требует тщательного разминания груди спереди, сбоку и грудного отдела спины, сотрясения груди и межреберья. Заканчивают массаж при бронхите похлопываниями и рублением спины в положении стоя.

Цель применения массажа при бронхиальной астме — ликвидация застоя крови, улучшение общего кровообращения. Для этого сеанс начинают с энергичного разминания верхних и нижних конечностей. Затем на грудной клетке применяют сотрясения с давлением по всей ее поверхности и отдельно легкое сотрясение по бокам от позвоночника. После этого выполняют рубление вдоль всей спины и похлопывания спины и груди. Во время процедуры руки пациента должны быть вытянуты вверх и в стороны.

Перкуссионный массаж

Для облегчения отхода мокроты и улучшения легочной вентиляции и местного кровообращения в восстановительный период после легочных заболеваний, а также как мощное успокаивающее средство после переутомления и мышечного перенапряжения применяется перкуссионный массаж. Его техника заключается в интенсивном похлопывании области грудной клетки и спины (за исключением поясничного отдела) специальным приемом: одна рука лежит на поверхности спины (груди) ладонью вниз, другая, сжатая в кулак, производит короткие ритмичные удары по тыльной стороне первой. После такого воздействия снимается явление спазма, оптимизируется процесс дыхания, усиливается кровоток. В области сердца и почек следует соблюдать осторожность. Продолжительность сеанса 5—7 мин.

Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях

В этой группе заболеваний массаж эффективен в случаях, связанных с расстройством компенсации при расширении сердечной мышцы и пороках сердца, а также при воспалениях, ожирении сердечной мышцы и нервных расстройствах сердечно-сосудистой системы.

Особое значение здесь имеет массаж сердечной области. Его начинают с поглаживания левой и частично правой поверхностей грудной клетки плавными движениями ладони сверху вниз и слева направо. Затем в течение 1 мин выполняют рубление левой половины груди, снова поглаживание и переходят к сотрясению сердечной области. На левую сторону груди кладут ладонь правой руки и производят серию мелких сотрясений, обходя при этом всю сердечную область. Тот же прием можно выполнить двумя руками, наложенными друг на друга. После этого необходимо произвести поглаживание всей грудной клетки и обес-

печить короткий отдых пациента. Вся процедура не должна занимать более 10 мин.

Массаж при заболеваниях органов пищеварения

Классический массаж живота усиливает желудочную и кишечную перистальтику и выделение желудочного и кишечного соков. Поэтому из заболеваний желудка массаж показан при нервных диспепсиях, расширении желудка и хронических катарах слизистой. При атонии кишечника массаж выполняют с большей интенсивностью по ходу ободочной кишки. В целом применяют тот же набор движений. При заболеваниях печени особое внимание уделяют разминанию брюшных мышц. В правом подреберье производят сотрясения согнутыми пальцами правой руки, которые вводят под край печени по возможности выше, за края ребер, для того, чтобы приподнять печень. При желтухе делают легкий массаж живота — без разминований и сотрясений. Для поднятия общего мышечного тонуса всего организма массаж при заболеваниях пищеварительной системы заканчивают пассивными движениями верхних и нижних конечностей, а также общим поглаживанием для снятия нервного напряжения, нередко сопровождающего этого рода заболевания.

Массаж при заболеваниях мочевыделительной системы

Среди болезней почек массаж назначается при блуждающей почке. Процедуру поднятия осуществляют в положении стоя или лежа. В положении стоя пациент должен наклониться вперед, держа руки на опоре, и ослабить брюшной пресс. Массажист, сидя впереди, одной рукой поддерживает пациента в области талии, первыми фалангами другой руки, сжатой в кулак, отдвигает наружный край прощупываемой почки вверх и к позвоночнику одновременно, выполняя легкие дрожательные движения. При наличии камней в почках,

энурезе, циститах показан общий массаж в классической технике для улучшения обмена веществ и поднятия иммунитета. Лечение воспаления мочевого пузыря также сопровождаются сеансами поглаживания и растирания нижней части живота по сторонам, сотрясения в области мочевого пузыря и поколачивания крестца.

Массаж при нарушении обмена веществ

В состоянии пациентов, страдающих сахарным диабетом, после курса общего массажа заметны стабильные улучшения. Во время сеансов особое внимание уделяют мышечной ткани, останавливаясь дополнительно на приемах разминания и пассивных движениях.

При отложении мочекислых солей (подагре) выполняется местный массаж на воспаленном суставе, в перерывах между приступами, или общий. Около больного сустава выполняют поглаживания и энергичные растирания с целью размельчения кристаллов мочевой кислоты и их выведения. Общий массаж, задачей которого в данном случае является ускорение обмена веществ, выполняют с более тщательным разминанием мышечных групп.

Лечение массажем избыточного веса, ожирения проводится в течение длительного времени — от нескольких месяцев до нескольких лет, — чередуя пятнадцатидневные курсы с полуторамесячным отдыхом. Во время сеанса наиважнейшими считаются приемы разминания и растирания мышечной ткани по всем областям, а также интенсивное поверхностное разминание в местах скопления жира. Начинают сеанс в положении лежа лицом вниз с поглаживания, растирания и разминания спины, ягодиц, задней поверхности бедра и голени. Затем в положении сидя выполняют массаж рук, передней поверхности груди и задней поверхности шеи, после чего в положении лежа прорабатывают область живота. Передние поверхности шеи и бедер не затрагивают. Общая продолжительность сеанса —

не более 45 мин при отсутствии сонливости, чувства слабости, головокружения и головной боли.

Массаж при анемии

Для улучшения общего кровообращения при анемии применяют сухой массаж конечностей. Его выполняют через одежду или простыню. Начинают с приема совместного разминания с растиранием — большие пальцы рук, двигаясь навстречу друг другу и в обратном направлении, производят растирание, в то время как остальные пальцы, обхватив конечность с другой стороны, разминают и перекачивают мягкие ткани по всей длине конечности. Затем производят давление по ходу нерва двумя большими пальцами, обхватив конечность у плеча или бедра и быстро спускаясь к кисти (лодыжке). После этого выполняют похлопывания, двигаясь в том же направлении, и заканчивают сеанс сухого массажа поглаживанием и сотрясением, для чего массажист берет конечность за кисть (лодыжку), отводит в сторону и выполняет несколько успокаивающих поглаживаний и встряхиваний.

Сухой массаж задней поверхности шеи, груди и спины выполняют описанным выше приемом совместного растирания с разминанием, сопровождая его похлопыванием. Живот разминают ладонями обеих рук классическими приемами в положении лежа или стоя. Весь сеанс не должен превышать 20 мин.

Массаж при нервных заболеваниях

Улучшая питание мышечной ткани, лечебный массаж действует также на нервные окончания и стволы, поднимая их питание и регулируя проводимость. В остром периоде при невритах существенное облегчение приносят местные поглаживания и разминания. В хронической форме этого недостаточно — добавляют приемы поколачивания, растирания, рубления мускулов, а также дрожание и пунктирование по ходу нервов.

При невралгиях выполняют поглаживания по ходу лимфатических сосудов, интенсивное растирание болевых точек и по ходу волокон пораженного нерва. Массаж при невралгии тройничного нерва затрагивает всю лицевую зону. Болевые точки находятся у надглазничного выреза и у внутреннего угла глаза, в месте выхода нервного ствола из отверстия в верхней челюсти под глазом, на верхней губе и на нижней челюсти ниже вертикального отверстия примерно на 3 см. Заканчивают сеанс классическим массажем головы, а также задней поверхности шеи. Затылочная невралгия требует внимания к болевым точкам между сосцевидным отростком височной кости и верхними шейными позвонками.

При межреберной невралгии выполняют поглаживания по межреберьям от позвоночника до грудины. Болевые точки расположены у остистых отростков, в подмышечных впадинах и у грудины. Их глубоко растирают в течение не менее 1 мин на каждую зону. Затем выполняют похлопывание левой стороны груди при поднятой левой руке, поколачивание крестца и рубление спины вдоль позвоночника.

Невралгию грудной железы важно дифференцировать от новообразований, т.к. в последнем случае массаж строго противопоказан. При невралгии прощупываются уплотнения величиной от горошины до размера грецкого ореха, болезненные на ощупь.

Массаж выполняют в полуплежачем положении, приподняв грудь при помощи небольшого валика. Грудь обхватывают обеими руками и поглаживают от соска вверх (во время лактации все движения выполняют в противоположном направлении, от краев к соску, выгоняя молоко из долей и протоков). Затем, поддерживая одной рукой грудь, другой бережно выполняют круговые растирания вокруг уплотнений и болезненных зон, а потом непосредственно в этих проблемных точках — средним и указательным пальцами. Заканчивают сеанс поглаживанием. Длитель-

ность сеанса — 10—20 мин в зависимости от тяжести заболевания.

Невралгия плечевого сустава облегчается классическим массажем руки, растиранием и сотрясанием болевых точек, а также поколачиванием и сотрясанием вытянутой в сторону руки.

Седалищную невралгию — ишиас — лечат наряду с другими средствами глубоким массажем проблемной ноги с интенсивным растиранием в точке выхода нерва из таза.

В лечении паралича центрально-мозгового происхождения массаж является вспомогательным средством, предотвращающим истончение тканей парализованной конечности. Если паралич периферического происхождения, т.е. вызван поражением двигательных нервов, то массаж является самостоятельным, эффективным и порой единственным методом лечения. В обоих случаях применяется либо классический, либо детский массаж.

Для облегчения судорог лицевого нерва делают поглаживание лица по массажным линиям, растягивание кожи и подлежащих мышц и местную вибрацию, а затем вибрацию по ходу нерва. Для выполнения натягивания на небольшом расстоянии друг от друга накладывают два пальца в области уха и надавливают, не сдвигая пальцы.

Общий массаж показан при неврастении, массаж шеи и головы с акцентом на больной стороне — от хронической боли при мигрени, а также во время приступов нервной головной боли.

Массаж при нарушении спинномозговой деятельности

В хронических случаях миелита (воспаления белого вещества спинного мозга) помогает интенсивный массаж мышц, особенно на ногах, спине и в поясничной области, при этом предпочтение отдают поглаживаниям, растиранию и разминанию.

Массаж при травмах

Поглаживание ушибов служит противовоспалительным и рассасывающим средством. Ускорение течения жидкостей способствует всасыванию крови и лимфы, излившихся в ткани в результате разрыва кровеносных и лимфатических сосудов. Усиление обмена веществ способствует регенерации поврежденных при ушибе тканей. Следует, однако, учитывать, что при значительном повреждении кожи массаж может послужить причиной заражения — такие участки следует обходить, а приемы выполнять вокруг них.

После перенесения сильных ушибов головы в течение первых нескольких дней ежедневно проводят глубокие поглаживания шеи в течение нескольких минут.

При разрыве мышечной ткани с сухожилием на ранних стадиях проводят только поглаживания, которые необходимы для рассасывания кровоизлияний и снятия отечности. Выполняют их с осторожностью, исключая возможность смещения разорванных отрезков мускульной ткани. После полного сращения применяют сильное растирание сустава и пассивные движения.

Растяжение сустава средней тяжести лечат местным массажем в классической технике за 8—10 сеансов. В запущенных случаях требуется энергичное растирание сумки сустава, разминание прилежащих мышечных групп и настойчивое выполнение пассивных движений также, как и при вывихах, однако в последнем случае к массажу приступают после полного сращения сумки.

При переломах массаж назначают только по прошествии нескольких дней из опасения спровоцировать жировую эмболию, то есть излитие костного жира в мягкие ткани. После образования костной мозоли начинают выполнять поглаживания и очень осторожные растирания. Только после уплотнения мозоли переходят к полноценному массажу, призванному компенсировать отсутствие нагрузки на мышечную ткань и суставы с целью профилактики атрофии мускулов и нару-

шения подвижности суставов. При переломах ребер процедура выполняется в положении лежа на боку, начиная со здоровой зоны грудной клетки, постепенно приближаясь к месту повреждения. Массаж коленной чашечки выполняют, соединив отломки нажатием одной рукой на верхний, другой — на нижний во избежание смещения, и при такой фиксации делают растирание вокруг перелома и поглаживание четырехглавой мышцы. Массаж при переломах хорошо сочетается с гидролечением (при отсутствии повреждений кожи).

Массаж при варикозном расширении вен

Массаж начинают с общего поглаживания по группам мышц, освобождающего пораженный участок от отека. Затем выполняют разминание с целью ускорения оттока крови из глубоких вен. Сами расширенные вены начинают поглаживать выше последнего расширения. Поглаживание вены выполняют большим пальцем с давлением, доводя движение до ближайшего клапана. Следующее поглаживание начинают ниже, постепенно от движения к движению захватывая всю вену. Растирание вены производят двумя пальцами по той же технологии, постепенно прогоняя кровь к вышележащему клапану. Разминание делают для всех мягких тканей, заканчивают общим поглаживанием. Если существуют воспаленные участки, трофические поражения кожи, то массаж выполняют вокруг этих зон и выше, повышая отток жидкостей. Пассивные движения по завершении сеанса способствуют профилактике образования анкилозов в сочленениях, если они покрыты рубцовой тканью.

Массаж при нарушениях осанки и сколиозе

При сколиозе выполняют общий массаж с упором на области спины и мышцы брюшного пресса, а также зоны с чрезмерно ослабленной мускулатурой с учетом особенностей строения опорно-двигательного аппарата пациента. С высокой тщательностью прорабатываются

мышцы вдоль позвоночника, несущие основную нагрузку. Для них выполняют энергичный тонизирующий массаж. В обязательном порядке в конце процедуры проводят серию пассивных движений, большей частью, на группы мышц спины, а также лечебную гимнастику.

Периостальный массаж

Периостальный массаж проводят как в рамках медицинского (в составе классической техники) местного массажа, так и самостоятельным курсом общих сеансов при нарушениях костной системы, заболеваниях суставов, поражениях опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, спондилез, сколиоз, а также при невралгиях, некоторых психических расстройствах, неврастении, истерии, заболеваниях центральной нервной системы.

Его действие направлено на устранение изменений в костной ткани за счет рефлекторного ответа, в первую очередь центральной и периферической нервной системы, а вторично — сердечно-сосудистой, лимфатической и других систем, на стимуляцию интерорецепторов надкостницы, мест выхода нервных стволов и стенки выходящих венозных сосудов с учетом топографии нервной сетки и зоны Захарьина—Геда. Помимо костной ткани, периостальный массаж опосредованно действует на многие внутренние органы.

При проведении процедуры основная задача массажиста заключается в определении точек воздействия — так называемых болевых точек, местоположение которых находится, исходя из двух предпосылок: эмпирически (в соответствии с топографией), и опираясь на субъективные ощущения пациента.

Точки на поверхности надкостницы, в которых локализовались болезненные ощущения, дают необходимый при существующих нарушениях рефлекторный ответ, запускающий внутренний нормализующий механизм.

Воздействие на периостальную точку осуществляют специальным пульсирующим приемом: одним, двумя или тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) надавливают в необходимой точке, ритмично усиливая и ослабляя давление с периодичностью одно нажатие в секунду. В отличие от классической техники воздействия на болевые точки, пальцы не должны дрожать или снимать давление полностью до окончания приема. Длительность воздействия на каждую точку — от 1 до 3 мин.

При чрезмерном болевом синдроме, а также при сниженном болевом пороге у пациента воздействие начинают с прилегающих участков, постепенно переходя к самой точке. Проводя процедуру в районе грудной клетки, учитывают ритмы дыхания: на выдохе давление усиливают, на вдохе — ослабляют.

Сеанс проводят в положении лежа или сидя с опорой под спиной или у стола с опорой на руки в зависимости от области воздействия. Предварительно пациента приводят в состояние полного расслабления общими поглаживаниями или точечными приемами.

Лечебный периостальный массаж при деформирующем спондилезе, сколиозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника начинают с зоны крестца (исключая крестцовый гребешок) и седалищной кости, потом переходят к ребрам, движутся по контуру каждой лопатки, основанию черепа (минуя ключицу) к груди, делая акцент на лонном сочленении остистых отростков позвонков и точках выхода нервных стволов. Ребра массируют в области реберного угла. На основании черепа воздействуют на сосцевидные отростки и заходят на затылочный бугор.

При ишиасе также начинают с крестца и седалищной кости и переходят к большому вертелу и лонному сочленению. В области таза болевой зоной являются гребешки подвздошных костей. Направление движения при прострелах (люмбаго) противоположное — от лонного сочленения к седалищной кости и подвздош-

ной. Заканчивают крестцом. Лечение изменений в суставах и мышечной ткани верхних и нижних конечностей проводят по следующим зонам. На руках начинают от пястной кости на кистях, затем переходят на шиловидный отросток лучевой кости, локтевую кость, далее на наружный и внутренний мыщелки плеча, акромиальный отросток на ключице и ось лопатки. Заканчивают массажем у углов ребер. На ноги воздействуют в области тазобедренного сустава и лона: лонное сочленение, гребень подвздошной кости, крестец, гребень большеберцовой кости и большой вертел бедра.

Помимо общих противопоказаний, указанных для ручного массажа, периостальный массаж не проводится при наличии проявлений остеопороза и костном туберкулезе.

Периодичность сеансов — не чаще 3 раз в неделю. Периостальный массаж хорошо сочетается с гидропроцедурами.

Сегментарный массаж

На ранних стадиях внутриутробного развития человеческий эмбрион в отсутствие полноценной центральной нервной системы управляется спинномозговыми центрами, каждый из которых отвечает за отдельный сегмент-метамер тела эмбриона. Сегменты-метамеры соответствуют определенным системам формирующегося впоследствии человеческого организма, сами при этом переходят в некоторые участки тела, кожа которых сохраняет связь с соответствующим нервом-дерматом спинного мозга, ответственного за данный сегмент организма.

При нарушениях работы внутренних органов или иных систем организма соответствующий участок спинного мозга передает сигналы сегментарным областям, кожа которых приходит в состояние болезненной чувствительности. Такое состояние возникает вследствие нервного напряжения подкожных фасций, что приводит к нарушению кровообращения кожи

и прилегающей мышечной ткани. Эти зоны получили название зон Захарьина—Геда, соответствующее фамилиям ученых, открывших как прямое, так и обратное сегментарное соответствие. Ученые установили, что при воздействии на соответствующие зоны, находящиеся в измененном состоянии, можно нормализовать нарушенную работу соответствующего органа за счет рефлекторного ответа, а также тот факт, что при повреждении здорового кожного покрова такой зоны можно спровоцировать дисфункцию соответствующего органа.

Признаками патологии зоны служат местные субъективные ощущения пациента, такие как повышенная чувствительность до болезненности или, наоборот, частичная или полная потеря чувствительности, а также напряжения мышц, местное выпадение волос, несимметричные повышения температуры кожи и потливость.

Зоны Захарьина—Геда охватывают человеческое тело в виде поперечных лент. Их началом считается поперечная линия спереди, концом — средняя линия сзади. Им соответствуют шейный, грудной, поясничный и крестцовый сегменты позвоночника.

Рефлекторные изменения кожи зон определяют мягким прикосновением тупым концом швейной иглы. При гипералгезии (болезненной гиперчувствительности, свидетельствующей об изменениях в зоне) прикосновение вызовет ощущение укола или пореза. Другой способ — сжать кожу большим и указательным пальцами и слегка оттянуть. О гипералгезии будет свидетельствовать возникновение давящей тупой или острой боли. Если провести щекочущее движение, напряженная зона, напротив, не ответит никакими ощущениями. На поверхности кожи могут также быть обнаружены припухлости или вдавливания.

Соединительная ткань напряженной области также дает ответную реакцию. Если на нее надавить расслабленной ладонью, вдавливание будет слабозаметным,

что говорит о повышенном сопротивлении в результате напряжения. По той же причине нарушается эластичность кожи. Если зажать небольшой участок в складку и слегка растянуть, ощущение будет остро болезненным.

Об изменениях в мышечной ткани будет говорить ее гипер- или гипотонус, миогелозам.

Рефлекторные зоны надкостницы реагируют уплотнениями, нарушением контуров, болезненностью.

Рефлекторные полосы — зоны Захарьина—Геда — при некоторых заболеваниях могут совпадать, как, например, при поражениях печени и двенадцатиперстной кишки и нарушениях работы сердечно-сосудистой системы или легких. Такое «перекрытие» зон возникло в силу того, что в процессе развития эмбриона волокна одного нервного корешка могут расходиться на несколько периферических стволов и, наоборот, один ствол объединяет нити от разных корешков.

Распределение непарных внутренних органов по зонам происходит в соответствии с законом симметрии. Так, четвертая доля желудка, двенадцатиперстная кишка, печень и желчный пузырь относятся к правой стороне тела, и, соответственно, о нарушении в их деятельности будет свидетельствовать изменение правой части зоны. Поджелудочная железа, селезенка, левые три четверти желудка, нисходящая, сигмовидная, тонкая кишки и сердце относятся к левой стороне сегмента.

Приемы при сегментарном массаже выполняются иначе, чем при классическом.

Пиление выполняется с захватом кожи между кистями рук. Плоское поглаживание спины выполняют обеими руками попеременно по направлению к седьмому шейному позвонку.

При массаже стоп и кистей рук, которым уделяется особое внимание, помимо классических приемов, выполняют растяжку, скручивание и соединительный массаж с учетом линий Бенningгофа.

Кроме известных приемов, техника сегментарного массажа использует такие, как «сверление», «вилка», сдвиг. Прием растирания «сверление» выполняется большим пальцем руки, лежащей на спине в области позвоночника ладонью вниз таким образом, чтобы большой палец и остальные находились по разные стороны от позвоночной линии. Палец выполняет «сверлящие» движения по спирали к позвоночнику, вся рука при этом движется сверху вниз. Воздействие «вилкой» создается подушечками указательного и среднего пальцев. «Вилкой» выполняют штрихование и кругообразные движения.

О правильности выполнения массажа рефлекторной зоны свидетельствуют такие признаки, как ощущение потепления, расслабления, снижение болевого синдрома.

Завершают сегментарный массаж дыхательными упражнениями. Курс состоит из двух частей, между которыми делается двухнедельный перерыв для «ответа» организма. После перерыва вновь проводится диагностика и пересмотр комплекса приемов. Сеансы проводят не чаще 4 раз в неделю. Продолжительность полного курса — 16 сеансов (8+8).

Соединительнотканый массаж

Соединительнотканый массаж направлен на восстановление работы внутренних органов, а также опорно-двигательного аппарата. Его техника строится на предположении о том, что большинство нарушений деятельности систем организма связано с дисфункцией соединительной ткани.

Воспаление соединительной ткани сопровождается нарушением подвижности подкожной клетчатки над пораженными участками, изменением рельефа кожи, коллагенизацией и возникновением болевого синдрома при пальпации. Поэтому сеанс начинают поверхностно со здоровых зон, переходя к болезненным областям. После снятия дискомфортных ощущений присту-

падают непосредственно к соединительнотканному воздействию — глубокому массажу ткани со сдвигом относительно кости или сухожилия. При этом захватывают мягкие ткани между большим и указательным пальцами и прорабатывают их вдоль края сухожилий, а также в области суставных капсул. Последовательность групп также имеет большое значение, т.к. основная задача — вызвать ответную реакцию на стимуляцию измененных зон в виде ускорения обменных процессов в тканях соответствующих внутренних органов. Сначала массируют спину от паравертебральной области (крестца), перемещаясь к шейному отделу. Движения направляют от боков к позвоночнику. При переходе на грудь направление сохраняется от боков к груди. Затем приступают к массажу ног, выполняя движения в той же технике, двигаясь к проксимальным отделам. Плечевой пояс затрагивается в последнюю очередь. Каждый прием разминания сопровождается ритмичным поглаживанием в направлении зон скопления лимфатических узлов. Длительность сеанса не должна превышать 20 мин.

Соединительнотканый массаж хорошо сочетается с теплой ванной (37 °С), обеспечивающей расслабляющий и анестезирующий эффект.

АППАРАТНЫЙ И КОМБИНИРОВАННЫЙ МАССАЖИ

Аппаратный массаж — это разновидность массажа, выполняемая с помощью различных аппаратов. В настоящее время он не уступает по популярности и эффективности традиционному ручному массажу, широко применяется с лечебной и профилактической целью. Аппаратный массаж включает в себя такие приемы, которые могут быть недоступны при выполнении ручного. К аппаратным видам массажа относят вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой массаж, баночный массаж и т.д.

Вибромассаж

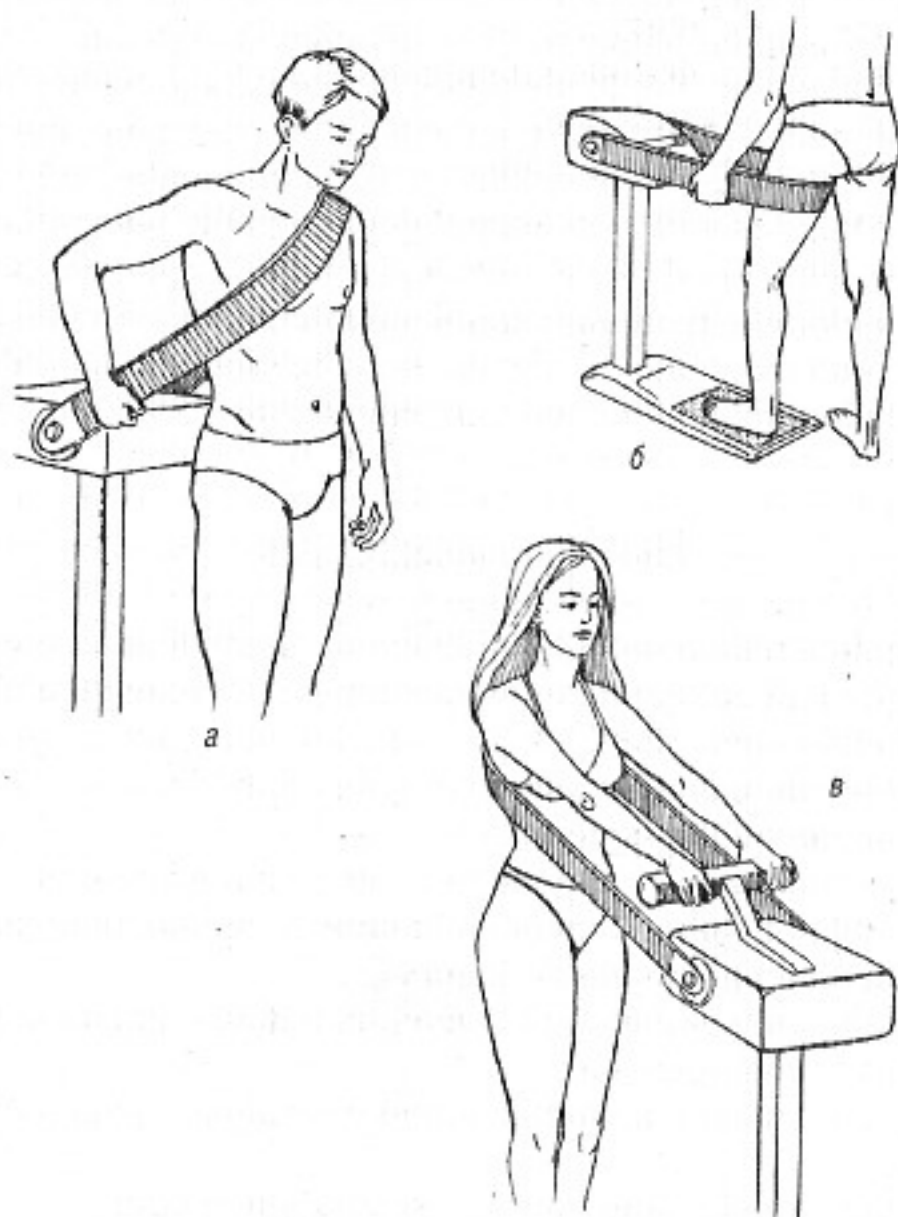
Вибромассаж — вид аппаратного массажа, во время которого воздействие на организм происходит с помощью вибрации, которая раздражает рецепторы, находящиеся на поверхности кожи, внутри органов, а также в мышцах и сухожилиях.

Показаниями к такому виду массажа являются:

- инфекционный неспецифический полиартрит (подострая или хроническая форма);
- различные заболевания опорно-двигательного аппарата (вне обострения);
- заболевания периферического отдела нервной системы;
- восстановление после переломов и травм;
- хроническая пневмония (вне обострения);
- хронический бронхит (вне обострения);
- бронхиальная астма (вне обострения);

- дискинезии кишечника;
- некоторые гинекологические заболевания;
- хронический гастрит с секреторной недостаточностью.

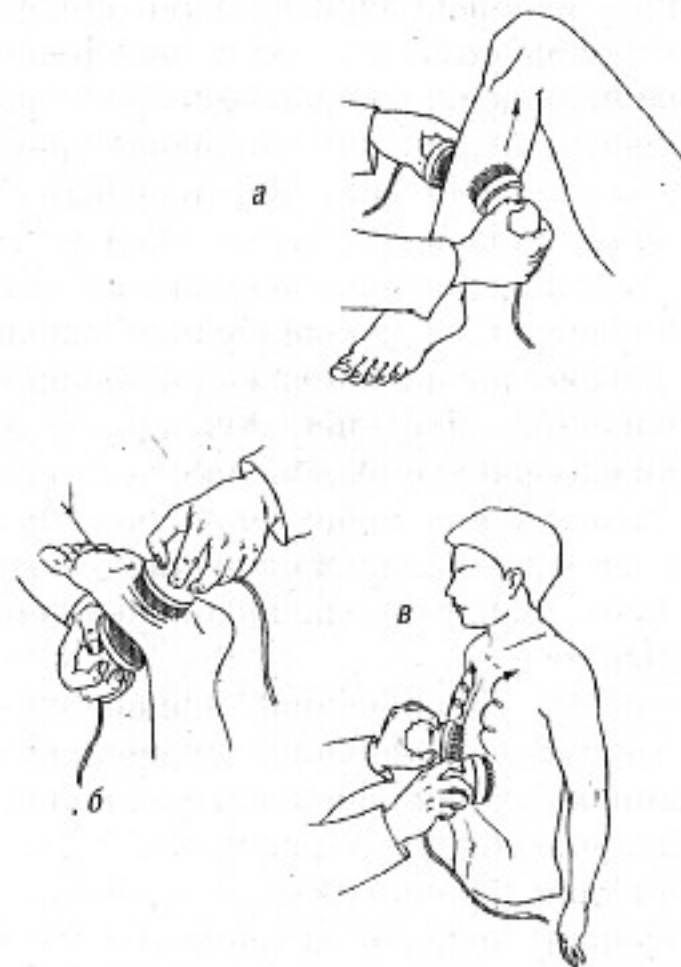
Вибрационный массаж можно применять для достижения обезболивающего эффекта, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, снятия усталости, повышения работоспособности и т.д.



Стабильный вибромассаж: а — надплечий и верхней части грудной клетки; б — бедра; в — мышц спины

Противопоказания к виброционному массажу:

- общие инфекционные заболевания;
- гипертоническая болезнь (со II Б стадии);
- сердечно-сосудистая недостаточность (II—III степень);
- тяжелая форма стенокардии;
- злокачественные новообразования;
- травмы позвоночника;
- некоторые формы атеросклероза;
- тромбофлебит;
- активные формы туберкулеза;
- трофические язвы;
- выраженные неврозы;
- выраженные дисфункции эндокринной системы.



Лабильный вибромассаж: а — икроножных мышц; б — стопы; в — мышц грудной клетки,

Вибрационный массаж проводится двумя способами: лабильным и стабильным. Во время лабильного массажа вибратород передвигают по участку тела медленными движениями, прижимая его к коже. Во время стабильного массажа вибратород устанавливают на одном месте, что позволяет достичь локального воздействия.

Существуют различные приемы вибрационного массажа: прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные, круговые, штрихообразные, поперечные. Во время прямолинейного массажа вибратород передвигается по прямой линии, обычно по ходу лимфы, движения должны быть легкими, поглаживающими, с минимальным давлением. Зигзагообразный массаж оказывает более выраженное действие, чем прямолинейный, при этом вибратород движется из стороны в сторону в виде зигзага. Спиралевидный прием оказывает растирающее и разминающее действие на кожу и мышцы.

Расположение насадки по отношению к массируемой поверхности может быть вертикальным, горизонтальным и касательным. Вертикальное расположение насадки прижимает мышцы к подлежащей костной ткани. Горизонтальное оказывает более мягкое действие по сравнению с вертикальным положением, во время такого массажа колебания кожи и мышц происходят в горизонтальной плоскости. Небольшой интенсивности массажа можно добиться с помощью касательного положения насадки. Интенсивность массажа возрастает при увеличении давления насадки на массируемую область.

Выбор места воздействия вибрационного массажа зависит от характера и локализации патологического процесса. С особой осторожностью относятся к области живота. Такой массаж проводят только с разрешения врача и через 1,5 ч после обеда (или через 30 мин после легкого завтрака). Количество процедур, их длительность и частота вибрации также зависят от вида заболевания и общей реакции организма на воздействие массажа. Обычно процедуры проводятся через день, но

при хорошей переносимости и положительных результатах возможно проведение процедур 2—3 раза подряд. Обычно для достижения желаемого эффекта проводится 10—15 процедур вибрационного массажа.

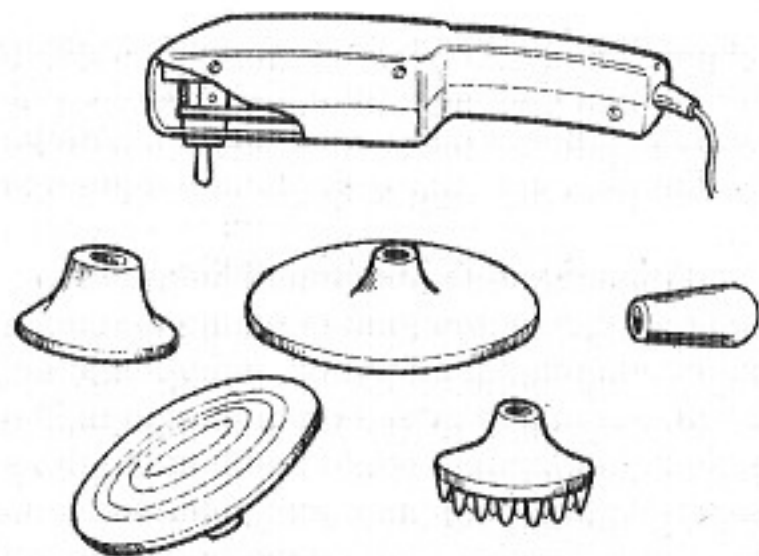
Вибромассажеры

Устройства для проведения механизированного вибрационного массажа разделяют на ручные, закрепляемые на теле, переносные, стоечные и стационарные. Существуют различные виды вибратородов (частей вибрационных аппаратов) для проведения такого вида массажа. Форма вибраторода во многом зависит от площади и характера массируемой поверхности. Встречаются плоские, шаровые, вогнутые, пуговчатые и другие формы вибратородов. Есть вибромассажеры, которые могут использоваться в домашних условиях.

Плоские насадки имеют самую большую прилегающую поверхность, поэтому их рекомендуют использовать при обработке обширных площадей тела. Для вибрационного массажа в углублениях тела удобнее всего использовать шаровые насадки, а для выпуклых участков тела лучше всего подойдут насадки вогнутой формы. Полушаровая насадка предназначена для воздействия в области суставов, сухожилий и связок. Если необходимо осторожное и мягкое воздействие, то лучше отдать предпочтение резиновым или губчатым насадкам. Более энергичного воздействия можно достигнуть, используя твердые вибратороды.

Автомассажеры

В медицинских целях часто применяется аппарат конструкции П.Л. Береснева, снабженный электродвигателем и вращающим гибким валом. Аппарат создает колебательные движения, которые передаются вибратороду. Также в медицинской практике используются вибрационные аппараты модели ВМП-1, имеющие регулятор интенсивности воздействия, а также различные насадки (колокол, шиповая, шары, губ-



Вибромассажер с насадками: а — плоская; б — полушаровая; в — шиповая; г — вогнутая; д — колокол

ка и т.д.). Насадка-губка предназначена для деликатного вибрационного массажа в области лица или шеи, а также при массаже очень болезненных областей. Шиповая насадка подходит для массажа волосистой части головы или области шеи. Насадка в виде колокола создает более интенсивный массаж, чем другие виды насадок, и часто используется для массажа области живота, груди и шеи.

Автомассажер «Спорт» имеет вибрацию с частотой 45—50 Гц и амплитудами 12 мм и 2—3 мм, массаж осуществляется с помощью массажного пояса. В домашних условиях часто используют также автоматический массажер «Тонус». Он имеет аналогичные характеристики, но более широкий пояс. Массажер работает от сети переменного тока напряжением 220 В.

Гидромассаж

Воздействие на организм одновременно массажа и воды приносит очень большую пользу. Гидромассаж — это процедура, во время которой массаж проводится с помощью струй воды. Температура воды и дав-

ление струи определяются индивидуально. Не рекомендуется проводить гидромассаж в области молочных желез и паховой области. При гидромассаже живота давление воды не должно превышать 100 кПа (1 ат).

Подводный душевой массаж

Для проведения этого вида массажа используют специальную ванну, наполненную теплой водой, или специально оборудованный небольшой бассейн. Температура воды, как правило, колеблется от 35 до 37 °С. Температура массирующей струи должна быть такой же, как и температура воды в самой ванне. В некоторых случаях для достижения нужного эффекта чередуют массажирование струями воды с более холодной и более горячей температурой.

Давление массирующей струи колеблется от 1 до 4 ат. Для получения результата необходимо 15—30 сеансов массажа. Теплая вода вызывает расслабление мышц и позволяет механически влиять на более глубокие ткани. Такой массаж улучшает крово- и лимфообращение, способствует лучшему питанию ткани и стимулирует обмен веществ. Подводный душ-массаж помогает снизить лишний вес, восстановиться после травм опорно-двигательного аппарата, снять остаточные явления полиомиелита. Этот массаж назначают при отеках, некоторых гинекологических патологиях, заболеваниях периферической нервной системы, ангиоспазмах и т.д.

Подводный душ-массаж при травмах опорно-двигательного аппарата производят после снятия гипса (если нет противопоказаний). В этом случае первые 2—3 дня массируют только область, расположенную выше места повреждения, а затем осторожно начинают массаж поврежденной области.

Поврежденная область не должна сразу подвергаться интенсивному воздействию, в первые дни достаточно поглаживающих, осторожных разминательных и вибрационных движений струей воды. Продолжи-

тельность процедуры массажа в этом случае не превышает 15 мин.

Подводный душевой массаж при повреждениях и заболеваниях периферической нервной системы (радикулиты, невриты и т.д.) назначается в хронический период. В этом случае гидромассаж хорошо восстанавливает двигательные функции и является профилактикой мышечной атрофии и малоподвижности суставов.

Во время подводного душевого массажа при гипертонической болезни по методике Л.А. Комаровой происходит воздействие на рефлексогенные зоны при давлении водной струи в 101—202 кПа. Первые процедуры массажа проводят только с помощью дождевой насадки поглаживающими движениями. Следующие две-три процедуры кроме дождевой насадки используют щелевую лопатку, с помощью которой проводят приемы глубокого поглаживания. Щелевой лопаткой массируют пояснично-крестцовую область, спину, паравертебральные зоны, конечности, воротниковую зону. Для каждой массируемой области используют специальный прием массажа. При проведении следующих процедур используют разные приемы массажа разнообразными насадками.

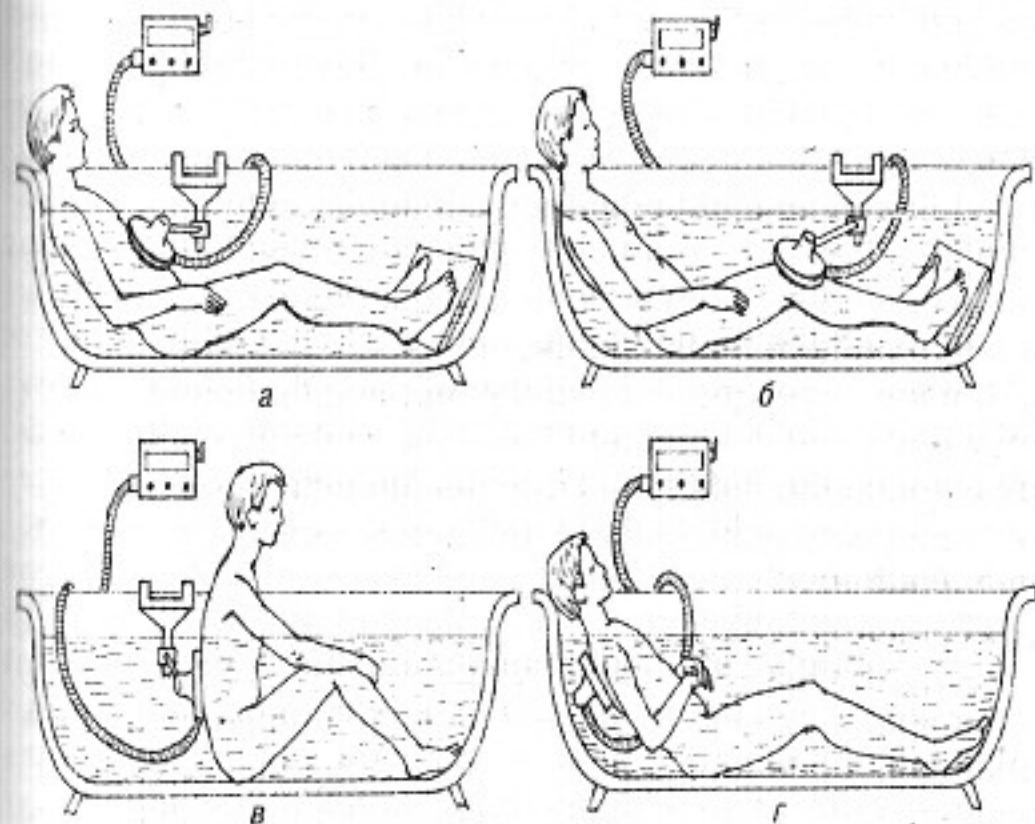
В настоящее время душевой массаж часто используют в косметологической практике для улучшения состояния кожи, избавления от целлюлита, восстановления контуров тела, повышения тонуса и улучшения общего состояния.

Вихревой подводный массаж

Одной из разновидностей гидромассажа является вихревой подводный массаж. Он проводится в специальных ваннах, в которых создается круговой поток воды.

Впервые подобный массаж стали использовать во Франции в основном для лечения серьезных травм и ранений. Эластичная вибрирующая вихревая струя

воды производит глубокий массаж всего тела человека. Такой массаж придает тонус тканям и мышцам, способствует лучшему кровообращению, обмену веществ, снижает лишний вес, ускоряет восстановительные процессы, снимает стрессы и т.д. Вихревой массаж принесет пользу при травмах опорно-двигательного аппарата и заболеваниях сосудов нижних конечностей. Возможен как общий, так и местный вихревой массаж, например, для массажа конечностей. Для этого применяют небольшие емкости, позволяющие использовать небольшое количество воды и большое давление струи. Температура воды в вихревой ванне может быть самой разнообразной, она определяется состоянием и заболеванием человека. Длительность процедуры также широко варьируется и может составлять от 10 до 30 мин.



Подводный массаж: а — в области желудка; б — в области колена; в — в области поясницы; г — в области шеи и верхней части грудного отдела позвоночника

Душ Шарко

В настоящее время душ Шарко используют как в лечебных, так и в косметологических целях. Это душ «ударного» типа, он интенсивно воздействует на организм и обладает хорошим терапевтическим эффектом. Перед его применением необходимо получить разрешение врача. Душ Шарко хорошо стимулирует обмен веществ, улучшает крово- и лимфообращение, помогает справиться с ожирением и целлюлитом, улучшает фигуру, поднимает тонус. Его часто рекомендуют использовать после физических нагрузок. Категорически запрещается применять душ Шарко при варикозном расширении вен, сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях кожи.

Во время процедуры человек становится перед душевой камерой на расстоянии около 3—3,5 м. Для того чтобы человек мог адаптироваться к силе воздействия душа, его сначала с ног до головы обдают веерной струей. После этого переходят на компактную струю, проводя ею по поверхности тела снизу вверх. При этом обязательно соблюдают определенную последовательность: сначала массируют заднюю поверхность тела, затем боковые и переднюю.

Массаж начинают с ног, проводя струей снизу вверх 2—3 раза, после этого переходят на ягодицы и спину. Массаж спины делают несколько распыленной струей, переходя компактной струей на вытянутые руки. Массаж боковых частей тела начинают с ног и заканчивают подмышечной ямкой. Живот всегда массируют только веерной струей. Массаж живота необходимо осуществлять круговыми движениями по ходу часовой стрелки. Во время процедуры избегают попадания струи воды на область позвоночника, молочных желез и лица. Заканчивают процедуру массажа веерной струей. Курс массажа составляет 12—15 сеансов, которые проводят ежедневно или через день.

Разновидностями душа Шарко являются веерный и шотландский душ. Веерный оказывает более мягкое

воздействие по сравнению с душем Шарко. Сама процедура длится около 1 мин, температура воды колеблется от 20 до 32 °С. Струю воды подают в виде веера, используя для этого специальную насадку. Сеанс проводится в той же последовательности, что и душ Шарко. Давление воды сначала не превышает 1,5 ат, постепенно его повышают до 3 ат. Веерный душ можно проводить ежедневно.

Шотландский душ представляет собой массаж с применением холодной и горячей воды. Техника проведения шотландского душа аналогична душе Шарко, но температуру воды в струе чередуют. Сначала в течение 30 с человека обдают струей воды температурой около 30—40 °С, затем в течение 15—20 с — струей воды температурой около 10—25 °С. Смена воды повторяется до 6 раз в течение 6 мин. Курс такого массажа начинают с небольшой разницы температур. На весь курс приходится около 15—20 процедур, которые проводят ежедневно или через день. Если проводят только местный шотландский душ (воздействия на одну определенную часть тела), то курс состоит из 30 процедур.

Циркулярный душ

Этот вид душа проводят с помощью специальной установки, которая состоит из системы труб, расположенных по кругу. Человек становится в центр этого своеобразного кольца. В трубах имеются небольшие отверстия, через которые подается вода. Во время такого душа проводят массаж всего тела с помощью множественных горизонтальных струй воды. Этот тип водного массажа вызывает колющее, резко раздражающее воздействие. Основной эффект заключается в воздействии на периферические рецепторы. Он рекомендуется для общего укрепления и закаливания организма, укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения работоспособности, поднятия тонуса, выведения шлаков и токсинов, уменьшения целлюлита и жировых отложений и т.д. Из-за выраженного резкого действия

такой душевой массаж не рекомендуют людям с преобладанием возбуждательных процессов, имеющим выраженную астению и плохо переносящим подобные процедуры. Циркулярный душ категорически противопоказан при эпилепсии, аллергических состояниях, беременности, онкологических заболеваниях и других общих противопоказаниях для душей. Первые процедуры проводят с температурой воды 34—36 °С, постепенно доводя ее до 25 °С. Давление воды составляет около 1,5 ат. Продолжительность процедуры составляет от 2 до 5 мин в зависимости от состояния и переносимости. Курс состоит из 15—20 процедур, которые проводят ежедневно или через день.

Душ-массаж

Душ-массаж является процедурой, во время которой массаж проводится руками под душем. Человек расположен на покрытой клеенкой кушетке, над которой находится система, состоящая из труб и сеток дождевого душа. Одновременное сочетание массажа и душа благотворно влияет на весь организм в целом. Обычно проводят классический вид ручного массажа для укрепления здоровья и лечения различных заболеваний. При местном душе-массаже струю воды направляют с помощью шланга, проводя массаж руками в необходимых местах. Давление воды во время душа-массажа не превышает 1 ат. Рекомендуется использовать теплую воду, около 36—38 °С. При применении местного душа-массажа температура воды может достигать 42 °С. Количество и длительность процедур зависят от состояния человека и сопутствующих заболеваний.

Баромассаж

Баромассаж — это вид аппаратного метода массажа, в основе которого лежит компрессия и декомпрессия с помощью барокамеры, которая представляет собой

герметически закрываемую кабину с периодически изменяющимся давлением. Основным назначением баромассажа является устранение кислородного голодания и повышение общей сопротивляемости организма. С помощью барокамеры улучшается кровоснабжение органов и тканей, увеличивается количество получаемого ими кислорода. Изменения атмосферного давления приводят к ответной реакции барорецепторов, расположенных в коже и слизистых оболочках, что вызывает прилив крови. Это стимулирует обменные процессы и улучшает трофику тканей. Баромассаж часто рекомендуют при неспецифических заболеваниях органов дыхания, расстройствах кровообращения, повышенном артериальном давлении и т.д.

Пониженное давление часто создается, если человек страдает затрудненным дыханием (например, при бронхиальной астме). Гипербарическая оксигенация (использование кислорода под повышенным давлением) имеет очень обширные показания. С помощью такой процедуры улучшается проникновение кислорода из легких в кровеносное русло и происходит 100 %-ное насыщение гемоглобина кислородом. Она способствует заживлению ран, гибели микроорганизмов, эффективна при лечении онкологических заболеваний и обладает выраженным антисклеротическим эффектом.

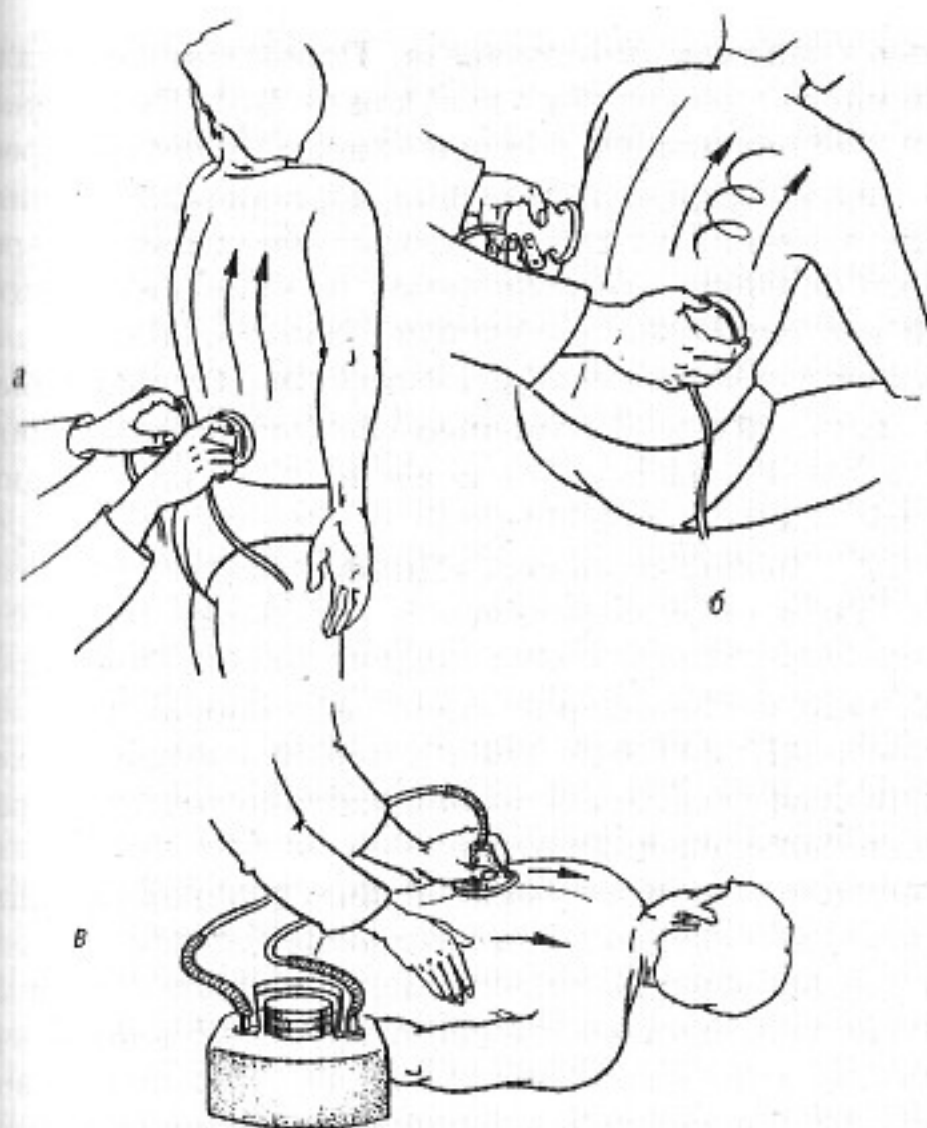
Баромассаж проводят с помощью трехразового чередования декомпрессии и компрессии. Величина давления и длительность массажа зависят от состояния человека. Желательно не проводить эту процедуру, если у человека отмечается повышенная склонность к кровотечениям, нарушениям кровообращения. Баромассаж не проводят в период беременности.

Пневмомассаж

Пневмомассаж — это вид аппаратного массажа, основанный на закачивании и откачивании воздуха с по-

мощью специального аппарата. Первый аппарат для вакуумного массажа был предложен В.И. Кулаженко и А.А. Сафоновым. Он состоял из воздушного компрессора, насоса двойного действия и резинового шланга с металлическими или резиновыми насадками. Современные аппараты изготавливают по тому же принципу. В настоящее время для пневмомассажа часто используют пневмомассажер «Лимфа-Э». Он позволяет проводить массаж с помощью семисекционных манжет, которые надевают на конечности. В них подают сжатый воздух в зависимости от установленной программы. Пневмомассажер «Лимфа-Э» дает возможность массажа одновременно двух конечностей. Его можно использовать в домашних условиях. Также для домашнего использования часто применяют пневмомассажер AIR LEG HP-3007, который хорошо подходит для профилактики и лечения сосудистых и лимфатических заболеваний ног.

Пневмомассаж благотворно влияет на кровообращение, усиливает региональный кровоток и лимфодренаж, стимулирует обменные процессы, устраняет тканевую гипоксию, выводит шлаки, стимулирует выделение ряда активных биологических веществ и т.д. Этот вид аппаратного массажа часто рекомендуют при наличии отечных синдромов, нарушений периферического кровообращения, вегетососудистой дистонии, заболеваний периферической нервной системы, гипертонической болезни I—II А стадии. Пневмомассаж дает хорошие результаты при лечении радикулита, миозита и невралгии. Процедуры пневмомассажа с успехом используют в косметологии и для снятия психоэмоциональных напряжений. В спортивном массаже он используется до или после тренировок. Противопоказаниями являются острые инфекционные заболевания, острые воспалительные процессы, сердечная недостаточность с нарушением кровообращения (декомпенсированная форма), нарушения мозгового кровообращения, гипертоническая болезнь II Б—III стадии, обширные гематомы.



Пневмомассаж: а, б — с помощью двух насадок;
в — с помощью одной насадки

Не рекомендуют проводить пневмомассаж в остром периоде повреждения опорно-двигательного аппарата.

Синкардиальный пневмомассаж

Синкардиальный массаж осуществляют путем механического воздействия на ткани переменного давления воздуха. Этот массаж предназначен для воздействия на конечности и часто используют для лечения сосудистых расстройств. Ритмические сдавливания конечности проводят с учетом частоты сердечных

сокращений. Основными показаниями для этого вида массажа являются заболевания сосудов конечностей, некоторые заболевания суставов, вялые параличи.

Классические виды пневмомассажа

Пневмомассаж проводят двумя способами: лабильным и стабильным. При использовании стабильного метода приставка-присос находится на одном и том же месте, воздействуя локально. Время воздействия составляет до нескольких минут, затем ее снимают и переставляют на другое место на такой же промежуток времени. При наклеивании присоса на болевые точки время воздействия обычно составляет около 30—40 с. При лабильном методе приставку медленно передвигают по массируемому участку. Сеанс вакуумного массажа составляет около 20 мин. Процедуры обычно повторяют с интервалом в 1—2 дня. Пневмомассаж всегда проводят по ходу лимфатических сосудов осторожными плавными движениями. Процедуру общего пневмомассажа начинают с мышц спины с помощью крупной насадки. Для воздействия на широчайшие мышцы спины можно использовать две насадки одновременно. Затем проводят массаж задней поверхности ног в направлениях от коленного сустава к ягодичной складке и от ахиллова сухожилия к коленному суставу. Массаж передней поверхности нижних конечностей проводят в направлении от стопы к паховой складке. Массаж груди — в направлении от грудины к позвоночнику, а массаж живота — по ходу толстого кишечника (т.е. по ходу часовой стрелки). Массаж верхних конечностей производят небольшими насадками, кругообразными движениями в направлении от плеча в сторону кисти.

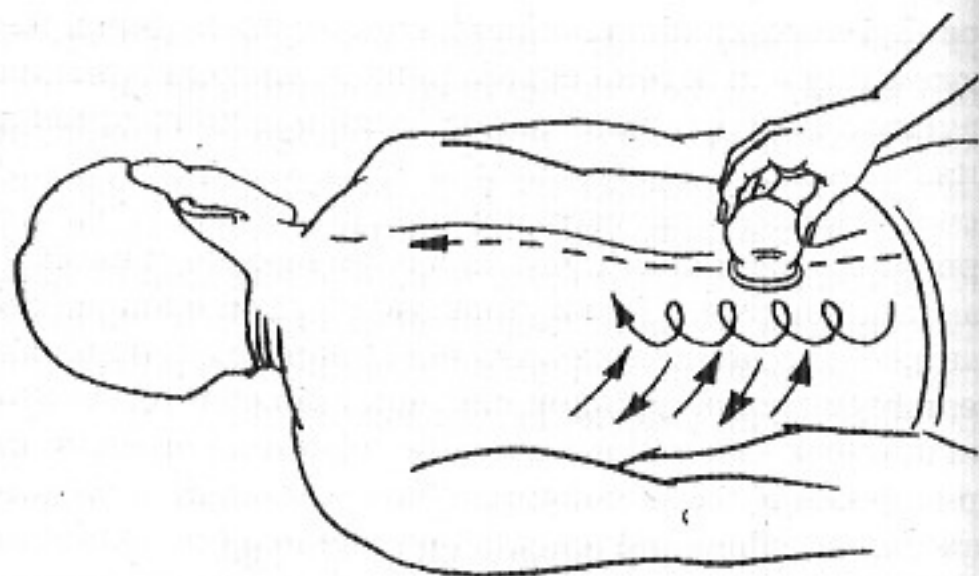
Вибровакуумный массаж

Этот массаж сочетает в себе вибрационное воздействие и воздействие вакуумом. Он помогает снизить лиш-

ний вес, стимулирует лимфоотток, улучшает состояние кожи, способствует исчезновению целлюлита, восстанавливает тонус мышц, тренирует скелетные мышцы тела. Вибровакуумный массаж часто назначают при мышечной атрофии, атонии гладких мышц внутренних органов, параличах, заболеваниях и травмах суставов и костно-мышечной системы, болях в спине, некоторых гинекологических заболеваниях, для повышения эластичности связок и т.д.

Баночный массаж

При отсутствии специального аппарата для пневмомассажа можно применять обычный баночный массаж, который оказывает подобное аппаратному методу действие. Для этих целей используют медицинские банки, которые устанавливают на обработанную кремом или вазелином кожу. Емкость банки не превышает 200 мл. Кожа должна втянуться в банку не более чем на 1—1,5 см. Сухую банку берут в левую руку, в правую руку берут металлический стержень с ватным тампоном на конце. Ватный тампон смачивают денатурированным спиртом, зажигают и вносят внутрь банки, избегая соприкосновения с ее краями. Горящий тампон должен оставаться внутри банки не более 2 с. После извлечения тампона банку быстро приставляют к коже. Банку можно перемещать по массируемому участку очень плавными, скользящими движениями. Массажные движения проводят по ходу лимфотока и кровотока. Банка должна перемещаться по области спины снизу вверх, на грудной клетке от грудины к позвоночнику, на области живота по часовой стрелке (по ходу толстого кишечника). Во время процедуры человек может ощущать легкие болевые ощущения, тепло и умеренное жжение. После массажа кожа становится слегка отечной, немного краснеет. С помощью баночного массажа можно добиться увеличения притока



Баночный массаж

крови и лимфы к коже, улучшения ее питания, справиться с радикулитом, остеохондрозом, невралгией, невритом и т.д. В косметологии баночный массаж используют для лечения целлюлита. Такой массаж не проводится при повреждениях кожи в местах постановки банок, при высокой лихорадке и других противопоказаниях, характерных для пневмомассажа. Банки не ставят на позвоночник, область сердца и почек, молочные железы у женщин. Время процедуры составляет 5—7 мин. Процедуры делают каждый день или через день. Курс лечения состоит из 3—5 процедур.

Ультразвуковой массаж

Ультразвук оказывает на организм механическое, физико-химическое и слабое тепловое действие. Механическое выражается в микровибрации тканей, что оказывает значительное влияние на функциональное состояние клеток. Физико-химическое действие ультразвука повышает активность ряда ферментов и увеличивает образование биологически активных веществ. Массаж ультразвуком проводят с помощью ультразву-

ковой физиотерапевтической аппаратуры. Перед массажем кожу человека обрабатывают вазелиновым или другим лечебным маслом для более плотного прилегания головки аппарата к поверхности кожи. Ультразвуковой массаж оказывает выраженное болеутоляющее, противовоспалительное, спазмолитическое и рассасывающее действие. Его используют при многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата, патологиях периферической нервной системы, некоторых гинекологических заболеваниях, заболеваниях органов пищеварения и т.д. В косметологии ультразвуковой массаж часто используется для улучшения состояния кожи, устранения рубцов, уменьшения морщин, избавления от угревой болезни, подтягивания контура лица и т.д. Ультразвуковой массаж хорошо помогает справиться с целлюлитом и лишним весом.

Электромассаж

Электромассаж — метод аппаратного массажа с использованием различных токов. Этот вид массажа в настоящее время широко используют в косметологии. Во время процедуры участок тела, который будет подвергаться массажу, освобождают от одежды, на тело накладывают специальные электроды, подключенные к аппаратуре. Они имеют различные размеры, которые зависят от области воздействия. Силу тока регулируют в зависимости от назначения и от ощущений человека. В лечебной практике электромассаж применяют при невритах, афонии, атрофиях мышц, атонии гладкой мускулатуры внутренних органов, а также для профилактики послеоперационных флеботромбозов и осложнений от гиподинамии. В косметологии электромассаж применяют для улучшения состояния мышц, уменьшения признаков старения, сокращения морщин, лечения целлюлита, снижения лишнего веса и т.д. Электромассаж улучшает кровообращение, вли-

яет на обменные процессы и на двигательные функции. Реакция на этот вид массажа во многом зависит от интенсивности и вида используемых электрических импульсов, а также от состояния нервно-мышечного аппарата. Длительность процедуры электромассажа определяют индивидуально. Общая продолжительность процедуры не превышает 30 мин. Процедуры можно проводить каждый день или через день. Во время массажа появляются видимые сокращения мышц, которые ощущаются человеком. При проведении процедуры не должно появляться боли или других неприятных ощущений. Возможно ощущение очень легкого покалывания, которое не доставляет сильного дискомфорта. Электромассаж противопоказан при некоторых заболеваниях внутренних органов, спастическом состоянии мышц, анкилозах суставов, вывихах, переломах костей и др.

Аппаратный самомассаж

Аппаратный массаж могут проводить не только профессионалы, его можно выполнять самостоятельно с помощью специальных массажеров. В настоящее время широко доступны массажеры, позволяющие выполнять вибрационный, пневматический и комбинированный массаж. В их комплекты входят различные насадки, которые применяют на соответствующих участках тела.

При проведении аппаратного самомассажа не должно ощущаться болевых ощущений, при возникновении сильной боли процедуру необходимо немедленно прекратить. Самомассаж не проводят в области сердца и лимфатических узлов. Перед проведением аппаратного самомассажа и непосредственно после него рекомендуют провести поглаживающий ручной массаж в течение 1 мин. Аппаратный массаж на одном и том же участке тела не проводится более 3 мин. При сочета-

нии ручного и аппаратного самомассажа на ручной отводится 65—75 % времени, на аппаратный — 25—35 %. При этом аппаратный самомассаж рекомендуется включить в середину процедуры.

Аппаратный самомассаж мышц спины проводят в положениях стоя, несколько прогнувшись назад или сидя на стуле с согнутой спиной. Воздействие на мышцы спины удобно проводить с помощью плоской массажной насадки. Самомассаж нижних конечностей проводят в положении стоя или сидя. Направление массажных движений — снизу вверх и от периферии к центру. Не рекомендуется проводить массаж подколенной ямки. Аппаратный самомассаж ног заканчивают их поглаживанием и встряхиванием.

Самомассаж шеи проводят на ее задней поверхности. Верхние конечности массируют движениями от периферии к центру. Плечевой сустав удобно массировать в положении сидя с согнутой под прямым углом массируемой рукой. Для массажа локтевого сустава сгибатели и ладонь массируемой руки поворачивают сначала кверху, а затем книзу. Передняя поверхность шеи должна массироваться очень осторожно в положении сидя, приподняв подбородок вверх.

Аппаратный самомассаж волосистой части головы выполняют по направлению роста волос — от макушки вниз к шее и ушам. Его проводят с помощью специально предназначенной для этого шиповой насадки.

Более осторожно нужно относиться к аппаратному самомассажу лица. Его не проводят при близкорасположенных к коже и расширенных кровеносных сосудах, наличии бородавок и выступающих родинок, грибковых поражениях и др. Лицо перед массажем должно быть очищенным. Область лба массируют по направлению от середины к вискам, область носа — от переносицы к кончику и от спинки носа по боковым поверхностям, область рта — от углов рта к ушным раковинам, область шеи и подбородка — по передней поверхности шеи снизу вверх.

Приспособления и их использование

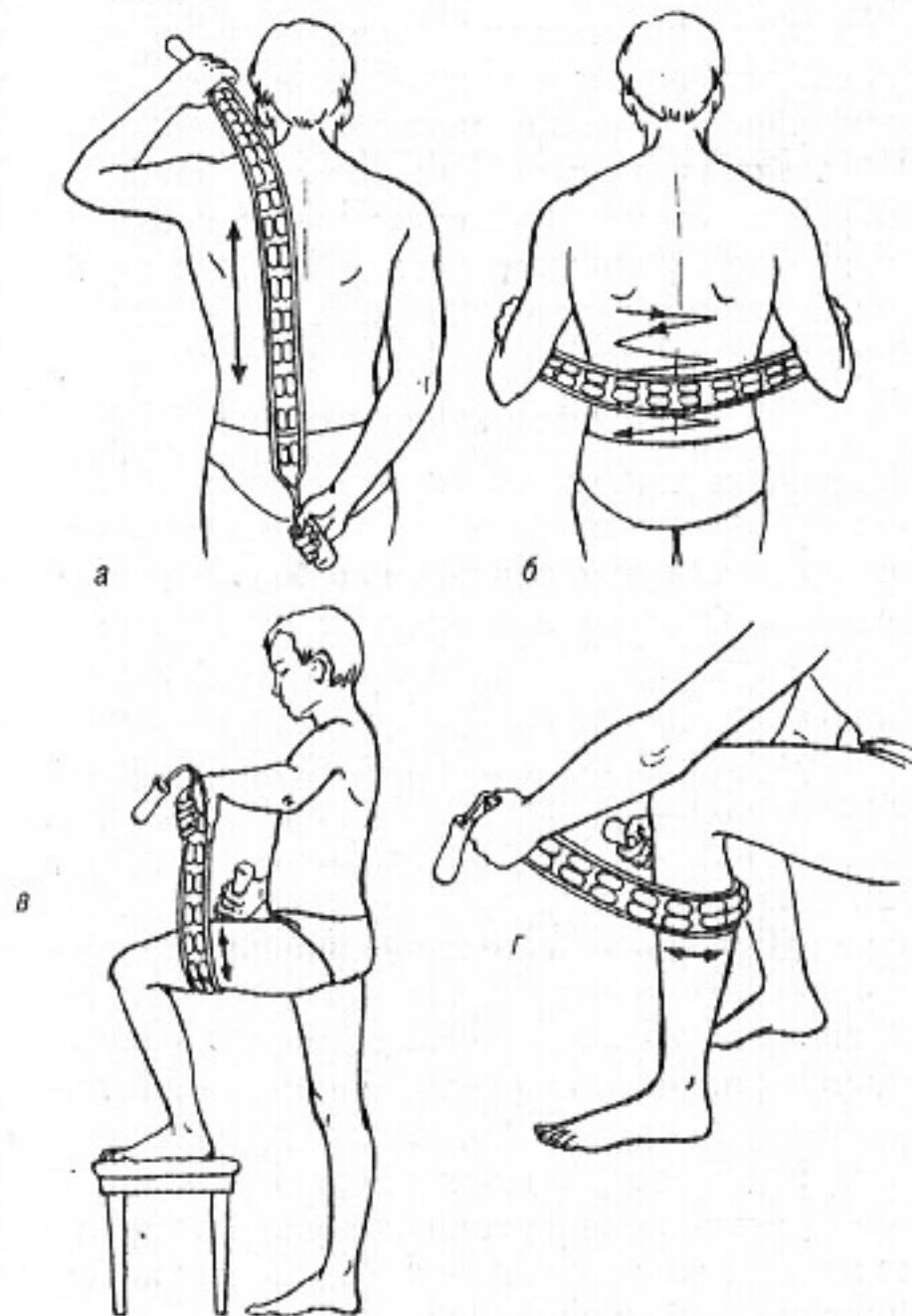
Существуют различные аппараты, приспособления и устройства, предназначенные для проведения массажа. Многие из них используют для самомассажа, прежде всего самые простые массажные устройства (щетки, дорожки и т.д.). Обычно такие устройства не позволяют совершать большое количество приемов массажа, в основном с их помощью доступны два-три приема. К основным массажным устройствам относят: массажные щетки, дорожки, коврики, пояса, кресла, кровати, иппликаторы, шариковые массажеры.

Массажные дорожки

Массажные дорожки широко используют для проведения простого гигиенического массажа. Такая дорожка представляет собой ряды свободно вращающихся роликов. Обычно рекомендуют использовать массажные дорожки, изготовленные из дерева, но в продаже также встречаются дорожки, изготовленные из пластмассы или других материалов. Величина роликов может быть различной, чаще всего она составляет от 30 до 50 мм. Существуют массажные дорожки, состоящие из различных по конфигурации и размеру звеньев. Массажной дорожкой можно пользоваться как по обнаженному телу, так и поверх легкой одежды. С помощью такого массажера можно добиться интенсивного разминания и растирания мышц. Массажные дорожки эффективно применяют при болях в спине, шее или после сильного переутомления. Такой массаж будет полезен в утренние часы. Дорожку берут за две ручки, расположенные по бокам, и воздействуют на определенный участок тела.

Процедуру общего массажа рекомендуют проводить в течение 10 мин. Вначале обрабатывают спину, затем область таза, бедра, голени, грудь и живот. Каждый участок обрабатывают 10—12 раз. Массаж спины удоб-

но проводить в положении стоя. Массажная дорожка должна быть натянута и хорошо прижата к телу. Ее нужно прокатывать горизонтально, вертикально или в косом направлении. Для массажа плечевого пояса одну половину дорожки перекидывают наискось через пле-



Самомассаж с помощью массажной дорожки (последовательность действий): а — массаж спины в продольном направлении; б — массаж спины в поперечном направлении; в — массаж бедра; г — массаж икр

чо. Область таза обрабатывают поперечными движениями от подъягодичных складок до поясницы. Бедро можно массировать в различных положениях, перемещая массажер от коленного сустава к паховой или подъягодичной складке. Массаж голени начинают с обрабатывания икроножной мышцы, лучше всего это делать в положении стоя с опорой ноги на стул или другое возвышение. Подошву массируют в положении сидя поперечными движениями. Массаж каждой руки проводят с помощью прокатывания по ней роликов, при этом одну часть дорожки необходимо закрепить или воспользоваться чьей-то помощью. Область живота массируют в положении стоя поперечными движениями с постепенным перемещением массажера от груди вниз и обратно. После такого самомассажа можно принять теплый душ.

Массажные кресла

Для наиболее комфортного массажа можно использовать специальное массажное кресло. Сейчас существует множество моделей такого массажного приспособления, отличающихся друг от друга набором функций. Первые массажные кресла стали изготавливать в 1980—1981 гг. Эти первые устройства имитировали один из приемов массажа. Современные кресла имеют большое количество функций и пользуются большой популярностью. Большинство современных кресел подстраивают под рост и пропорции тела любого человека. Само кресло оснащено массажными роллерами, которые передвигаются, имитируя приемы разминания, поколачивания, постукивания и растирания. Кресла последнего поколения управляются через компьютер, который позволяет сканировать анатомические особенности строения тела человека.

Кроме обычного массажа с помощью кресла можно получить вибрационный массаж, инфракрасное прогревание, послушать музыку или даже посмотреть фильм. Массаж рук и ног часто проводят с помощью

компрессионного массажа. Для большего комфорта можно выбрать определенную область для массажа, задать программу, скорость и вид массажа. Существуют не только классические массажные кресла, подходящие для домашнего использования, но и «офисные» массажные кресла, которые удобно использовать на рабочем месте. Такие кресла имеют меньше функций, но являются эффективным средством для борьбы с усталостью, снижением работоспособности и болью в спине.

Массажные кровати

Существуют различные модели массажных кроватей. Некоторые из них подходят для ночного сна, другие могут использоваться для недолгого отдыха. Массажные кровати — многофункциональные устройства. Они используются как с терапевтической, так и с профилактической целью. Современные, полностью оборудованные массажные кровати включают в себя ортопедический матрас и ортопедическую подушку, которые подстраивают под форму тела. Кровать состоит из разного количества массажных моторов и разнообразных роликовых блоков. Многие кровати позволяют проводить массаж по различным методикам: от классического до акупунктуры. Можно выбрать самые разнообразные приемы массажа: постукивание, растирание, поколачивание и т.д. Многие кровати оборудованы функцией вибромассажа. Некоторые модели имеют функцию подогрева, установки времени, прослушивания музыки, дистанционного управления, подвижного остова кровати, воздушного массажа рук и ног и др. Некоторые кровати оборудованы функцией коррекции позвоночника. В такой кровати использованы такие методики, как мануальная терапия, рефлексотерапия, точечный массаж, китайский массаж, метод вытяжения позвоночника и др. Массажные кровати такого типа рекомендованы людям, страдающим радикулитом и остеохондрозом. Получаемый с их помощью массаж

помогает справиться с болевыми ощущениями, осложнениями и скорректировать позвоночник.

Массажные щетки

Массажные щетки являются простейшими устройствами для самомассажа. Их изготавливают из натуральной щетины с коротким ворсом. Массаж выполняют как сухими, так и влажными щетками (чаще всего вместе с водолечебными процедурами). Щетками проводят растирание массируемой области по ходу лимфатических сосудов, производя движения от периферии к центру. Не рекомендуется проводить с помощью щеток массаж чувствительных мест и области расположения лимфатических узлов. Общее растирание проводят в положении стоя или сидя. Сначала производят массаж спины, затем шеи, надплечья, пояснично-крестцовой области, тазовой области, ног, рук, передней и боковой поверхности грудной клетки, живота (движения этой области проводят по ходу кишечника). Движение массажной щетки можно проводить с разным давлением. Первые процедуры рекомендуется проводить лишь с небольшим давлением на кожу, а следующие процедуры — с более сильным воздействием. Продолжительность такого самомассажа в среднем составляет от 5 до 15 мин. Обычно его применяют после кратковременного душа. Массаж влажной щеткой проводят при использовании воды температурой 36—39 °С.

Массажные коврики

Самые простые из них представляют собой резиновые коврики с большим количеством шипов различной высоты и толщины. Они очень удобны для массажа стоп. В основе такого массажа лежат методы восточной рефлексотерапии. Считается, что с помощью такого массажа можно избавиться от многих заболеваний, воздействуя на подошву и находящиеся на ней точки, на которые проецируются внутренние органы организма человека. Многие считают этот массаж весьма эф-

фективным и часто проводят его в дополнение к обычному классическому массажу. Массаж подошвы рекомендуют выполнять 1—2 раза в день в течение 5 мин. Массаж проводят с помощью ходьбы по массажному коврику с минимальным отрывом подошвы, ходьбы с продвижением вперед-назад, ходьбы с опорой на края стоп, ходьбы с отрывом подошв от шипов на высоту 15—20 см, стояния на коврике с последовательным качанием тела вперед-назад за счет чередования опоры, стояния с выполнением полукруговых движений в голеностопных суставах. Существуют специальные коврики, предназначенные для массажа в области спины, плечевого пояса, груднопоясничного отдела. Такие массажные коврики оснащены роликовыми комплексами, многие из них выполняют вибромассаж и имеют функцию инфракрасного подогрева.

Деревянные шариковые массажеры

Такие массажеры представляют собой набор шариков различной формы с гладкой поверхностью или покрытых шипами. Они могут использоваться как отдельно, так и с помощью насадки. Некоторые шарики насаживают на веревку или ленту, другие могут быть прикреплены к деревянной ручке. Чаще всего используют шарики с шипами, т.к. они воздействуют на нервные окончания и эффективны при многих заболеваниях. Во время массажа шарики перекачивают по поверхности тела. Чаще всего с их помощью воздействуют на стопы и ладони. Массаж с помощью шариков проводят около 2 раз в день. Продолжительность процедуры может составлять 15—20 мин.

Иппликаторы

Иппликаторы представляют собой модули прямоугольной или другой формы, покрытые шипами. Иппликация — это метод воздействия на организм, в основе которого лежит иглоукалывание. Такой массаж помогает снять болевые ощущения, нормализовать

сон, улучшить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В настоящее время широко используют иппликатор Кузнецова. Его накладывают на необходимую область тела и прижимают руками к коже в течение 1 мин, после чего убирают. Такие надавливания проводят до тех пор, пока не начнутся сильные болевые ощущения. В некоторых случаях иппликатор рекомендуют носить длительное время, прижимая его к поверхности тела, например, с помощью эластичного бинта. Для большей эффективности во время массажа необходимо совершать активные движения.

В целях нормализации работы внутренних органов рекомендуют длительное ношение иппликатора на многих участках тела. Для того чтобы целенаправленно достичь какого-либо эффекта, зоны рефлекторного воздействия определяют по специальным таблицам, помогающим ориентироваться в расположении чувствительных точек. В настоящее время иппликаторы признают эффективным методом для лечения многих заболеваний и часто совмещают эту методику с другими видами массажа. Иппликаторы отличаются друг от друга как по площади, так и по расстоянию между шипами. Для детей или людей, страдающих высокой болевой чувствительностью, рекомендуются иппликаторы с шагом 2—4 мм. При болевых ощущениях в области суставов или мышц используют иппликаторы с шагом 4—6 мм. При большинстве других заболеваний используют иппликаторы с шагом 6—8 мм. Противопоказания для применения иппликаторов аналогичны противопоказаниям для применения других видов массажа. Их, например, нельзя использовать при наличии онкологических заболеваний, гнойничковых поражениях кожи, а также при тромбофлебите.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ФИЗИОПРОЦЕДУРАМИ

Сегодня немедикаментозные средства лечения приобретают все большую популярность. Физиотерапия имеет массу достоинств, она эффективна при многих заболеваниях и практически не имеет побочных эффектов. Во многих случаях сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами позволяет достигнуть очень хороших результатов. В основном массаж используют совместно с водолечением, теплолечением, светолечением и электролечением. Каждый из этих методов физиотерапии обладает своим специфическим воздействием и назначается в конкретных ситуациях. Массаж позволяет усилить эффективность физиотерапевтической процедуры, оказывая как лечебное, так и профилактическое действие. В свою очередь физиотерапия снимает болезненные ощущения, возникающие при массаже, и улучшает проводимость нервных стволов.

Теплолечение

Тепло является основным фактором в физиотерапевтическом лечении. При теплолечении используют такие теплоносители, как парафин, глина, песок, озокерит, вода, лечебные грязи, нафталанская нефть и т.д. Тепловые процедуры значительно усиливают действие массажа. Тепловую процедуру, методику массажа и его последовательность проведения в каждом

конкретном случае определяют индивидуально. Например, при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата рекомендуют сначала провести физиотерапевтическую процедуру, а после нее приступить к проведению массажа.

При значительных отеках или лимфостазе сначала рекомендуют провести «отсасывающий» массаж, а затем теплотечение. Тепло расширяет сосуды и увеличивает кровообращение, что в значительной степени улучшает всасывание лечебных мазей с поверхности кожи во время массажа.

Использование парафина рекомендуют при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата (миозиты, артриты, периоститы и т.д.) и периферической нервной системы (радикулиты, невриты, невралгии и т.д.). Парафин часто используют в косметологии. Парафинолечение проводят в виде наслаивания, парафиновых ванночек, масок и кюветно-аппликационным способом. С помощью парафина хорошо усиливается местное кровообращение и улучшается заживление.

Глину рекомендуют использовать при заболеваниях суставов, костей, мышц, сухожилий. Глина оказывает благотворное действие при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Лечебный эффект, достигаемый с помощью глины основан на тепловом и механическом воздействии на ткани.

Теплый песок используют в тех же случаях, что и глину. Для лечебных целей используют чистый, сухой мелкозернистый и среднезернистый песок, не содержащий посторонних примесей. Озокерит (горный воск) обладает компрессионным свойством. Он имеет болеутоляющее, противовоспалительное, антиспастическое и десенсибилизирующее действие. Действие лечебных грязей зависит от их вида. Различные лечебные грязи отличаются друг от друга теплоемкостью и химическим составом. В теплотечении грязи используют при самых различных патологиях.

Светолечение — это использование с лечебной и профилактической целью светового излучения солнца или искусственных источников. Этот метод физиотерапии основан на дозированном воздействии инфракрасного, видимого или ультрафиолетового излучения. Инфракрасное излучение проникает в ткани организма на глубину 2—3 см, вызывая прогревание кожи и части подкожной ткани. Световая ванна вызывает общее прогревание, а местное облучение воздействует непосредственно на определенный участок тела. Прогревание в зоне облучения вызывает расширение сосудов, что увеличивает кровоток. В связи с этим проницаемость стенок капилляров повышается, улучшается тканевой обмен и активизируются окислительно-восстановительные процессы. Инфракрасное облучение оказывает противовоспалительное и антиспастическое действие. Его назначают при многих заболеваниях, связанных с хроническими и подострыми воспалительными процессами, а также для восстановления после травм костно-мышечного аппарата.

Видимое излучение (свет) проникает в кожу на глубину до 1 см. Основное действие света проявляется через его восприятие. Цветовые компоненты света могут оказывать влияние на функциональное состояние нервной системы. Например, красный свет обладает возбуждающим действием, а синий — успокаивающим. Вид применяемого массажа должен соответствовать действию света. Например, при необходимости снятия напряжения используют соответствующий цветовой компонент и расслабляющий массаж. Ультрафиолетовое излучение имеет высокую химическую активность. Его назначают для улучшения общего состояния, нормализации обмена веществ и повышения сопротивляемости. Ультрафиолетовое облучение эффективно при многих заболеваниях нервной системы, внутренних органов и кожи. Применять массаж и све-

толечение необходимо весьма осторожно. В некоторых случаях, например, когда обе процедуры идут друг за другом без перерыва, они могут вызвать негативный эффект. Чаще всего светолечение совместно с массажем используют при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. С помощью световой физиотерапии добиваются прогревания некоторых участков тела, снимают болевые ощущения и повышенный тонус мышц, что позволяет провести лечебный массаж в пораженной области.

Электролечение

В электролечении используют две основные процедуры: гальванизацию и электрофорез. Во время гальванизации применяют непрерывный постоянный ток малой силы и малого напряжения. Гальванический ток улучшает крово- и лимфообращение, нормализует состояние центральной и вегетативной нервной систем, стимулирует функцию желез внутренней секреции и т.д. Эту физиотерапевтическую процедуру назначают при неврите, радикулите, неврозе, миелите, бронхиальной астме, гипертонической болезни и других заболеваниях. Лекарственный электрофорез — это способ введения в организм лекарственных веществ с помощью постоянного тока. Этот метод лечения является очень популярным и эффективным. С помощью электрофореза лекарственное вещество доставляется в организм в виде ионов, что в значительной степени повышает его активность. Благодаря этой процедуре можно добиться высокой концентрации лекарственного препарата именно в том месте, где это необходимо. Можно ввести в организм несколько различных лекарственных веществ. К сожалению, не все лекарственные средства могут быть использованы в электрофорезе, т.к. некоторые из них изменяют свои свойства под воздействием тока. При применении электролечения

и массажа вначале всегда проводят физиотерапевтическую процедуру и только после нее — массаж. Исключение составляет лекарственный электрофорез. Эта процедура проводится после массажа, т.к. он в значительной мере увеличивает выведение лекарственного вещества.

Водолечение

Водолечение оказывает на организм самое разнообразное действие, т.к. обладает температурным, механическим и химическим факторами. В водолечении используют такие процедуры, как обтирание, обливание, душ, ванна и т.д. Вода для лечения может иметь различную температуру — от прохладной до горячей. Очень часто используется вода индифферентной температуры, которая очень близка к температуре тела и комфортна по ощущению. Более редко используются водные процедуры с использованием холодной воды. Воздействие холода влечет за собой спазм мелких сосудов, что влияет на сердечно-сосудистую систему. Такие процедуры всегда начинают постепенно и под наблюдением врача. При использовании горячей воды у человека повышается температура тела, что может привести к перегреванию. Под действием горячей воды сначала возникает сужение сосудов (кратковременная фаза), а затем расширение. Это приводит к учащению сердцебиения, дыхания, изменению артериального давления и т.д.

В водолечении очень широко используют различные по температуре и назначению ванны. Часто ванны сочетают с лечебным массажем. В этом случае в зависимости от показаний ванна может быть проведена как до процедуры массажа, так и после нее. Иногда рекомендуется чередовать использование водных процедур и массажа (один день — ванна, следующий день — массаж). Если используется теплая или горячая ванна, то

массаж целесообразно проводить после нее. Массаж следует проводить после ванны при заболеваниях или травмах опорно-двигательного аппарата или заболеваниях периферической нервной системы. Если у человека имеется выраженный болевой синдром, то вначале рекомендуют провести массаж, а затем приступить к принятию ванны.

При использовании массажа необходимо учитывать вид назначаемой ванны, т.к. они обладают различным действием.

Хлоридно-натриевые ванны

Обычно для таких ванн используют природные источники хлоридно-натриевой воды, но в некоторых случаях можно использовать искусственно приготовленную воду. Вода для таких ванн может иметь разнообразный химический состав и разную минерализацию. Хлоридно-натриевые воды разделяются на воды слабой (10—20 г/л), средней (20—40 г/л) и высокой концентрации (40—80 г/л). Чаще всего используют воду с концентрацией 30 г/л. Хлоридно-натриевые ванны часто применяют при заболеваниях и травмах костей, мышц, сухожилий, центральной и периферической нервной систем (радикулит, плексит и т.д.), опорно-двигательного аппарата (артрит, полиартрит и т.д.), некоторых гинекологических заболеваниях, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Эти ванны обычно используются в курортных районах, где можно применять воду соленых озер, морей и подземных источников. Для приготовления искусственной хлоридно-натриевой ванны поваренную морскую или озерную соль насыпают в специальное сито или мешок, помещают в ванну под струю горячей воды и по мере растворения и необходимости добавляют холодную воду, доводя воду в ванне до нужной температуры, которая может колебаться от 35 до 38 °С. Продолжительность ванны составляет от 10 до

20 мин. Рекомендуется курс из 15—20 ванн, которые проводят через день или два дня подряд с перерывом на третий день.

Йодобромные ванны

Их приготавливают из естественной или искусственной минеральной воды. Основными химическими компонентами этих ванн являются бром и хлор, которые имеют большое значение для нормальной жизнедеятельности организма. Ионы йода и брома очень часто встречаются в хлоридно-натриевых водах. Во время принятия такой ванны йод и бром оказывают влияние на происходящие в организме обменные процессы. Бром имеет большое значение для нервной системы, а йод активно воздействует на гормоны щитовидной железы. Такие ванны хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение, способствуют повышению иммунитета. Йодо-бромные ванны часто назначают при заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной систем, воспалительных и дегенеративных патологиях опорно-двигательного аппарата, некоторых гинекологических и сердечно-сосудистых заболеваниях. Температура йодобромной ванны колеблется от 37 до 38 °С. Продолжительность ванны составляет около 10—15 мин. Рекомендуется курс из 15—20 ванн, которые проводят через день или два дня подряд с перерывом на третий. В гинекологии часто используют местные йодобромные ванны.

Сульфидные ванны

Для приготовления таких ванн можно применять природные или искусственные сульфидные воды. В природе сульфидные воды широко распространены. Их разделяют на слабосероводородные, средние, крепкие и особо крепкие. В лечебных сульфидных водах содержание сульфидов должно быть более 10 мг/л. Могут использоваться как общие, так и местные сульфидные ванны. Температура воды в ванне должна составлять от

35 до 37 °С. Продолжительность ванны — 8—12 мин. Рекомендуется курс из 12—14 ванн, которые проводят через день или два дня подряд с перерывом на третий. Для местных ванн используют воду с температурой от 36 до 38 °С, их продолжительность — 10—20 мин, общий курс состоит из 12—20 ванн (проводят каждый день или через день). Сульфидные ванны эффективны при гипертонической болезни (до II Б стадии), некоторых гинекологических заболеваниях, заболеваниях печени и желчных путей. Они регулируют обмен веществ и часто используются при ожирении.

Азотные ванны

Вода для этого типа ванн содержит газообразный азот. Их принимают наиболее часто. Во время принятия азотной ванны кожа подвергается легкому механическому воздействию пузырьков газа, которые значительно отличаются от любого другого вида газа своими размерами и подвижностью. При хорошем насыщении воды газом пузырьки плотно покрывают кожу человека, что вызывает термическое и механическое раздражение. Азотные ванны обладают анальгезирующим, десенсибилизирующим действием, влияют на гемодинамику, обмен веществ, эндокринную, сердечно-сосудистую, нервную системы. Для ванн обычно используют воду с температурой от 36 до 34 °С. В некоторых случаях температура воды может быть ниже — 33—32 °С. Общая продолжительность принятия ванны составляет 10—15 мин. Рекомендуется курс из 12—20 ванн, которые проводятся ежедневно или через день.

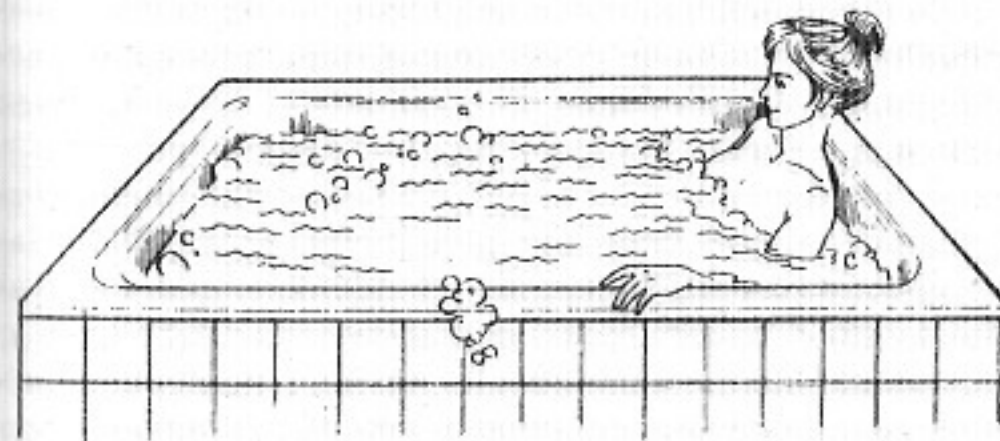
Углекислые ванны

Лечебная углекислая вода содержит в 1 л не менее 0,75 г углекислого газа. Лечебными водами такого качества располагают многие курортные зоны. Возможно также приготовление искусственной углекислой ванны. Ее готовят двумя способами: физическим и химическим. При физическом используют специальный ап-

парат, насыщающий воду углекислым газом. При химическом применяют специальные вещества, которые смешивают с водой. Углекислые ванны широко используются для лечения заболеваний сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, а также при некоторых гинекологических заболеваниях, нарушении обмена веществ. Можно применять как общие, так и местные ванны. Обычно используют ванну с температурой воды около 35 °С. Время приема колеблется от 5 до 12 мин. Рекомендуется курс, состоящий из 12 ванн, которые проводят через день или два дня подряд с перерывом на третий.

Жемчужные ванны

Такую ванну легко приготовить искусственным путем. Жемчужные ванны относят к газовым ваннам, их приготавливают с помощью компрессора, нагнетающего через трубку воздух в воду. Подводящая трубка разветвляется на систему мелких трубочек, примыкающих непосредственно к дну ванны. Применение такой системы вызывает бурление воды и образование массы пузырьков различного размера. По необходимости степень бурления воды можно дозировать. Пузырьки газа раздражают кожу с помощью своего движения и смены температур. Жемчужная ванна обладает расслабляющим действием, она нормализует обменные процессы и



Жемчужная ванна

снимает болевые ощущения. Вода в ванне достигает 36—34 °С. Рекомендуют ванны продолжительностью 10—15 мин, общий курс — 12—15 ванн, которые проводят ежедневно или через день.

Кислородные ванны

Их готовят искусственно двумя способами: физическим и химическим. При использовании физического метода ванну готовят с помощью насыщения воды из специального баллона. Для химического используют различные вещества, растворимые в воде. Ванна, насыщенная кислородом, хорошо влияет на нервную систему, улучшает гемодинамику, обогащает организм кислородом и благотворно влияет на весь организм в целом. После курса кислородных ванн улучшается настроение, нормализуется сон и аппетит. Они помогают справиться с переутомлением и поднять жизненный тонус. Особенно такие ванны рекомендуют для устранения кислородной недостаточности. Вода в ванне обычно составляет 35—36 °С, в некоторых случаях может быть понижена до 33—34 °С. Продолжительность принятия ванны составляет 10—20 мин, курс состоит из 12—20 процедур, которые проводят ежедневно или через день.

Радоновые ванны

Основное действующее вещество таких ванн — радон. Он является инертным газом, образуется при распаде радия. Газ не имеет цвета и запаха. В некоторых регионах России встречаются природные радоновые воды, содержащие небольшое количество минералов и обычно не достигающие температуры выше 10 °С. Чаще применяют искусственно приготовленные радоновые ванны с концентрацией радона около 0,74 кБк/л. Радоновые ванны благотворно влияют на нервно-мышечный аппарат и кровообращение. Их назначают при гинекологических и кожных заболеваниях. Такие ванны в комплексной терапии эффективны при наруше-

ниях обмена веществ, заболеваниях почек, мочевыводящих путей, органов пищеварения и некоторых заболеваниях кожи. Рекомендуемая температура воды радоновой ванны — от 34 до 36 °С. Продолжительность ванны — 10—20 мин, курс состоит из 15—20 ванн, которые принимают ежедневно или через день.

Скипидарные ванны

Скипидар — это очищенное терпеловое масло, обладающее резким запахом. Скипидарные ванны получили широкое распространение относительно недавно. Они являются профилактическим средством простудных заболеваний, эффективны при артрите, артрозе, остеохондрозе, ревматизме, заболеваниях печени, желчного пузыря, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и т.д. Для ванны обычно используют воду температурой 37—39 °С.

Вода такой температуры не оказывает вредного влияния на сердечно-сосудистую систему и не дает дополнительной нагрузки. Длительность приема ванны составляет от 5 до 20 мин (в зависимости от переносимости). После приема скипидарной ванны рекомендован отдых.

Хвойные ванны

Хвойные ванны готовят искусственным путем, используя разнообразные хвойные экстракты. Вода такой ванны имеет зеленоватый оттенок и специфический хвойный запах, который имеет большое значение, поскольку именно он является основным действующим фактором.

Хвойные ванны хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему и помогают при заболеваниях верхних дыхательных путей. Назначать их нужно с осторожностью т.к. они могут возбуждающе действовать на нервную систему. Температура воды хвойной ванны может колебаться от 35 до 37 °С. Продолжительность ванны не должна превышать 10—15 мин, курс лечения

составляет 15—20 процедур, которые проводят ежедневно или через день.

Ароматические ванны

К таким ваннам, кроме хвойных, относят также шалфейные, горчичные, ванны с добавлением листьев розмарина, почек сосны, побегов хвоща, настоя цветков чабреца, ромашки, липы, масла эвкалипта, хвои, сосны и т.д. Эффект от ванны зависит от того компонента, который добавляют в воду. Шалфейные ванны помогают при травмах опорно-двигательного аппарата, невритах и т.д. Розмарин, почки сосны и побеги хвоща благотворно влияют на состояние кожи. Ванна с маслом лаванды и ромашки полезна при неврозах.

Кроме всех перечисленных ванн применяют также комбинированные ванны. К ним относят, например, углекисло-сульфидные и сульфидно-углекисло-грязевые ванны. Также применяют пенные и паровые ванны. К отдельным видам ванн относят такую процедуру, как подводное вытяжение позвоночника. Применяемая при этом методика заключается в растяжении поясничного отдела позвоночника в воде в противоположных направлениях при помощи двух корсетов. Такой метод часто используют при пояснично-крестцовом радикулярном синдроме. Процедуру проводят в пресной или минеральной воде.

Существуют различные вариации подводного вытяжения позвоночника: вертикальное, горизонтальное, путем провисания тела, собственной массы тела в сочетании с грузами. В зависимости от заболевания подводное вытяжение позвоночника может проводиться в сульфидных, радоновых, хлоридных натриевых и скипидарных ваннах. Такая процедура не проводится в острой стадии заболевания, при нарушениях кровообращения спинного мозга, радикулите.

МАССАЖ В МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Мануальная терапия в сочетании с массажем способна решить многие проблемы, связанные со здоровьем, например такие, как заболевания вертеброгенного характера, функциональные блокады (процесс ограничения подвижности, носящий функциональный характер).

Но заниматься этим видом лечения может только специалист, окончивший медицинский университет по специальности «врач — мануальный терапевт». При этом у такого врача обязательно должен быть сертификат о том, что он прошел годовую послеучебную практику под руководством опытного специалиста. Заниматься мануальной терапией человеку, не имеющему медицинского образования, нельзя, т.к. это может привести к серьезным травмам и летальному исходу.

Основными задачами мануальной терапии являются:

- ликвидация болевого синдрома;
- восстановление функциональной активности позвоночника и опорно-двигательного аппарата после различных травм.

Мануальная терапия является очень древним искусством лечения, но широкое распространение она получила только в последние несколько десятков лет.

Мануальная терапия — это совокупность приемов специфического и неспецифического характера. Все эти приемы можно разделить на две категории, первая из которых направлена на лечение нескольких двигательных сегментов сразу, а вторая — на лечение одного сегмента, при этом на другие сегменты не оказывается никакого воздействия.

Лечебные приемы можно производить двумя способами:

1) сочетание движений; врач способен сделать натяжение связочного аппарата позвоночника, которое способствует блокировке подвижности других сегментов, исключенных из приема;

2) применение движений в определенной совокупности; с их помощью можно произвести блокировку суставов.

Основные показания и противопоказания к проведению мануальной терапии

При лечении мануальной терапией следует учитывать подвижность позвоночных сегментов, которая может изменяться. Существует несколько степеней подвижности конечностей, а также позвоночника:

I степень — полная неподвижность в сочленениях, при которой проведение манипуляций и мобилизаций недопустимо;

II степень — полная «блокада» сочленения, при которой возможно проведение ПИР (постизометрической релаксации), манипуляций и мобилизаций;

III степень — легкая «блокада» суставов, при которой разрешена мануальная терапия;

IV степень — подвижность суставов в норме, в этом случае мануальная терапия не нужна;

V степень — гипермобильность суставов, в случае которой мануальная терапия запрещена.

Противопоказания к проведению мануальной терапии:

1. Инфекционные процессы (ревматизм, остеомиелит, спондилит).

2. Опухоли головного и спинного мозга, опорно-двигательного аппарата.

3. Спондилопатии различной этиологии.

4. Воспаления спинного мозга и оболочек головного мозга.

5. Послеоперационные состояния позвоночника.

6. Нестабильное состояние ПДС (выше II степени).

7. Свежие травмы, связанные с повреждением суставов и позвоночника.

8. Болезнь Бехтерева.

9. Сколиоз (выше III степени).

10. Ювенальный остеохондроз.

11. Дисковые миелопатии.

12. Дисковые и междисковые грыжи.

13. Различные полиартриты (III—IV степень).

14. Острые заболевания желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы.

Постизометрическая релаксация (ПИР)

Перед проведением процедуры мануальной терапии необходимо выполнить несколько массажных приемов, которые нужны для максимального расслабления мышц. Основная цель массажа — это подготовка двигательного сегмента позвоночника к проведению мануальной терапии (мобилизации, манипуляции). При его проведении нужно соблюдать осторожность, чтобы не вызвать мышечный спазм. Из применяемых массажных приемов следует исключить вибрацию.

Именно для снятия болевого синдрома и растяжки мышцы применяются приемы постизометрической релаксации (ПИР), которая возникает после сокращения мышцы. Необходимо создать сопротивление, что достигается следующим образом: одна рука накладывает на область сопротивления, а вторая удерживает тело в состоянии стабильности. При проведении движения, направленного против сопротивления, больной не должен затрачивать усилий, оно должно производиться на

вдохе. Движение сопротивления необходимо поддерживать в течение 5—10 с. После этого больной выдыхает. Специалист легко делает пассивные движения, которые производятся в обратном направлении. Повторы ПИР делают 2—7 раз.

Методы проведения приемов ПИР на шейном отделе позвоночника

На шейном отделе проведение приемов очень удобно. К двигательному сегменту шейного отдела доступ осуществим со всех сторон. Однако шейный отдел легко травмируется, поэтому движения должны быть очень аккуратными. Применяются следующие приемы ПИР:

1. Вытягивание в области шейного отдела позвоночника при мышечном спазме. Данный прием необходимо выполнять обеими руками. Положение больного и врача показано на рисунке. Локти врача располагаются на плечах больного по обеим сторонам головы. Ладони следует удерживать немного ниже ушных раковин. Такое положение используют для проведения воздействия на верхние сегменты шейного отдела. Чтобы оказать влияние на средние и нижние сегменты



Вытягивание в области шейного отдела позвоночника при мышечном спазме

шеи, положение ладоней изменяется, их располагают ниже. Основания ладоней прикладывают к поперечным отросткам второго шейного позвонка. Производят сведение локтей. Голова больного вытягивается вверх и ее удерживают в таком положении несколько секунд. Затем движение ослабляют и разводят локти. Прием обязательно используется перед мобилизацией или при мышечном спазме.

2. Вытягивание в области шейного отдела позвоночника перед манипуляцией. Положение врача и пациента показано на рисунке. Правой рукой медленно производят вытягивание головы вверх. Ослабляя усилие, движение задерживают. Затем возвращаются в исходное положение (сгибательные и ротационные манипуляции не показаны).



Вытягивание в области шейного отдела позвоночника перед манипуляцией

3. Прием ПИР перед манипуляцией без ротации. Положение больного и врача показано на рисунке. Врач медленно отклоняется от больного до выпрямления локтевых сгибов. После расслабления шейных мышц положение удерживают 2—3 с. Далее следует возврат в исходное положение. Число повторений — 3—5 раз, его используют для подготовки к последующим манипуляциям (если ротационные и сгибательные манипуляции запрещены).

4. ПИР после манипуляций на шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника. Положение больного и врача показано на рисунке. Плечи располагают у края стола, ноги фиксируют ремнями в области лодыжек. Врач отклоняется назад. При вдохе усилие



Прием ПИР перед манипуляцией без ротации



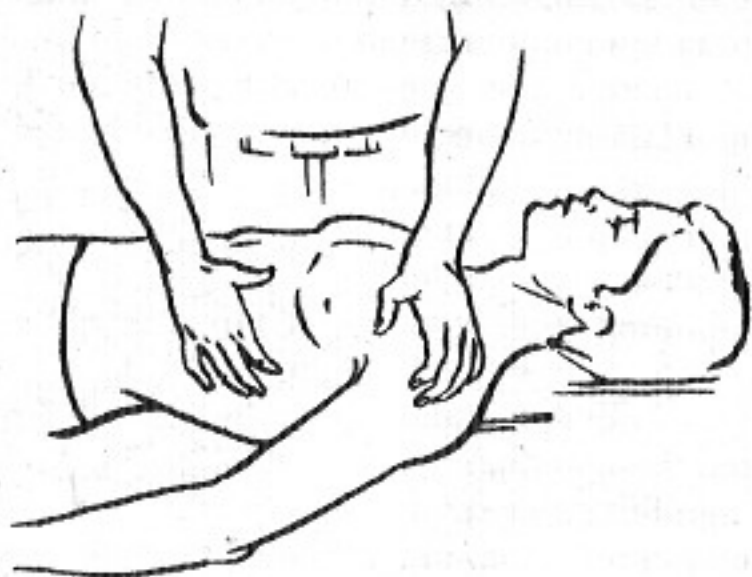
ПИР после манипуляций на шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника

увеличивается, ослабление происходит на выдохе. Движение повторяют 5—6 раз. Прием применяют при противопоказании сгибательных и ротационных приемов.

Методы проведения приемов ПИР на грудном отделе позвоночника

1. Приемы ПИР для дыхательной мускулатуры. Положение пациента — на боку. Нижняя нога немного согнута. Колено и 2/3 ноги обязательно свисают со стола. Стопу верхней ноги укладывают в подколенную ямку нижней ноги. Положение врача — к лицу пациента. Одна рука врача располагается на плечевом суставе, а другая — на одном из ребер.

Указательный и средний пальцы прижимают к ребру, прихватывая его угол. Плечевой сустав больного поворачивают от себя, а таз к себе. Происходит натяжение тканей в месте расположения пальцев. Пациент делает вдох и создает маленькое давление в отношении сопротивления руки (рука на ребре). Поворот головы направлен в сторону давления. Выдох и расслабление делают через 10 с. Голова поворачивается на себя. Последующие 10 с времени возникает процесс релаксации. Дав-



Прием ПИР для дыхательной мускулатуры

ление на ребро продолжает оказываться. Число повторений данного приема 6—7 раз. Данный прием ПИР используется для установления гипомобильности ребер.

2. Приемы ПИР для среднегрудного отдела позвоночника. Положение больного и врача показано на рисунке. Врач производит отклонение корпуса назад до полного выпрямления рук. Затем поворачивается к грудному отделу позвоночника больного областью, находящейся над подвздошной костью. Движение производят 6—7 раз на выдохе больного. Его применяют при гипомобильности среднегрудного отдела позвоночника при ограничении дыхания.

3. Прием ПИР для нижнегрудного отдела позвоночника. Положение врача и пациента показано на рисунке. Пациент и врач принимают такие же положения, как в предыдущем случае. Врач отклоняет туловище пациента на себя. Спина больного должна опираться на нижний отдел грудной клетки врача.



Прием ПИР для среднегрудного отдела позвоночника



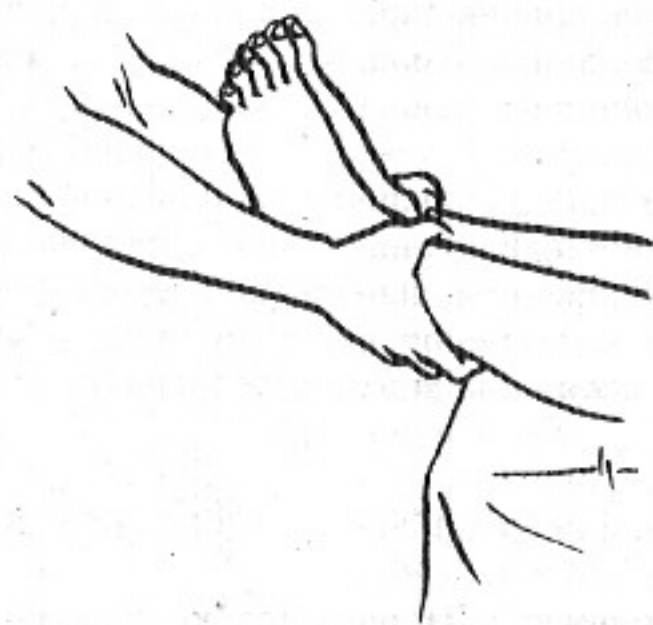
Прием ПИР для нижнегрудного отдела позвоночника

Руки плавно выпрямляют и отклоняются с пациентом, при этом нельзя поднимать больного со стола. Прием следует повторить 6—7 раз. Его необходимо применять перед манипуляциями на нижнегрудном отделе позвоночника (при гипомобильности отдела).

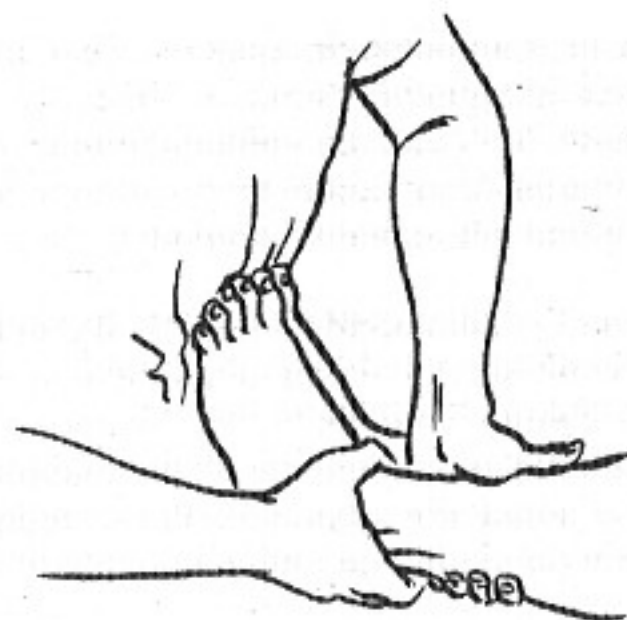
Методы проведения приемов ПИР для пояснично-крестцового отдела позвоночника

1. Прием ПИР для пояснично-крестцового отдела позвоночника и обеих ног. Руками обхватывают изголовье стола. Ноги поднимают вверх над краем стола на 20—30 см. Врач отклоняется назад и аккуратно тянет за собой конечности пациента. Затем постепенно усилие ослабляется. Движение повторяют 3—5 раз. Этот прием готовит пояснично-крестцовый отдел позвоночника к проведению манипуляций при остром простреле.

2. Прием проводят для одной конечности. Врач расположен так, чтобы одна передневерхняя ось подвздошной кости его таза была выдвинута вперед. Упор ноги больного — всей стопой в эту часть, другая нога захватывается двумя руками. Врач отклоняется назад



Прием ПИР для пояснично-крестцового отдела позвоночника и обеих ног



Положение врача и пациента при выполнении приема ПИР

корпусом, делая поворот своего таза в прежнее положение и производя несильные толчки ноги пациента вперед. Прирост усилий проводится постепенно. Движение производят 6—7 раз. Именно этот прием, более чем первый, подходит для пациентов, которые имеют неравномерную установку таза (укорочения нижних конечностей). Также такой прием проводят при артритах тазобедренного или коленных суставов.

3. Врач отклоняется назад, увлекая за собой верхнюю часть голени пациента. Таз больного приподнимается. Возникает переднее сгибание поясничного отдела больного. Усилия нарастают постепенно, а затем плавно уменьшаются. Движение повторяют 6—7 раз. Этот прием используют для подготовки к манипуляциям на поясничном отделе ослабленным людям.

Манипуляция и мобилизация

После приемов ПИР обязательно следуют манипуляция и мобилизация. Мобилизация (суставная игра) — движение в области сустава с посторонней помощью,

обеспечивающее прекрасный эффект. Она является основным предшествующим этапом перед манипуляцией и даже может заменить манипуляцию. Использование приемов мобилизации не вызывает нарушений в подвижности суставов, их можно повторять от 5 до 18 раз.

Манипуляция — резкое движение в области сустава, которое производится в направлении ограничения свободного движения. Она проводится с применением резкого манипуляционного толчка в необходимом направлении. Это действие производится под надзором врача. Курс мануальной терапии состоит из 4—12 сеансов.

Приемы мобилизации, применяемые на шейном отделе позвоночника

1. Аккуратно проводится тракция головы больного, а затем и прием мобилизации. При этом происходит движение нижележащих позвонков по отношению к вышележащим. Лечебные действия производят сначала в боковых ротационных направлениях, а потом в переднезаднем. В каждом из направлений движения повторяют несколько раз. В том случае, если не была произведена переднезадняя суставная игра, то может произойти нарушение в движении сустава. Данный прием может служить как подготовкой к манипуляции, так и самостоятельным приемом при неврозах и вегетососудистых кризах.

2. Мобилизация шейного отдела позвоночника с помощью бокового наклона. Положение больного — на спине, руки вдоль туловища, голова и шея находятся на бедре врача. Положение врача — у изголовья пациента. Врач одной рукой производит обхват затылочной части головы пациента. Свободная рука располагается на правой или левой стороне шеи, ее положение зависит от последующего направления наклона. Указательный палец прижимают к отростку выбранного позвонка. Далее делают наклон головы

больного в сторону. Параллельно с поворотом проводят воздействие второй рукой. Данный прием делается обязательно на выдохе. Повторить его можно 4—10 раз. Этот прием используют как подготовку к манипуляции, если нельзя использовать манипуляционный толчок.

3. Мобилизация шейного отдела позвоночника при помощи приема ротации. Положение больного и врача такое же, как и в предыдущем случае. Обхватывают одной рукой голову больного. Предплечье врача плотно прижато к подбородку. Большой палец другой руки прижимают в угол, который располагается между аркой верхнего позвонка сегмента и нижним поперечным отростком. Одной рукой осуществляют ротацию головы, одновременно оказывая воздействие в области расположения другой руки. Данный прием производят на выдохе. Число повторений приема 4—10 раз. Этот прием можно использовать, если нельзя производить манипуляционные толчки.

4. Мобилизация сочленения «затылок-атлас» с использованием кивательного движения по направлению вперед. Положение больного — на спине, руки вдоль туловища, плечи у края стола. Бедро врача в данном случае служит опорой для головы и шеи пациента. Врач делает захват головы больного двумя руками. Одну руку располагают на затылочной части пациента, большой и указательный пальцы должны служить опорой для задней дуги атласа (позвонки С1). Другой рукой производится опора на лоб пациента. Затем осуществляют надавливание на лоб, при котором происходит непроизвольный кивок вперед, но не должно произойти сгибание шеи. Движение следует повторить 10 раз. Этот прием можно применять в том случае, если запрещен манипуляционный толчок.

5. Мобилизация сочленения «затылок-атлас» с выполнением кивательного движения по направлению назад. Необходимо потянуть подбородок на себя, при этом возникает непроизвольное кивание головой на-

зад, но не должно произойти сгибание шеи. Данное движение необходимо повторить 10 раз. Этот прием можно использовать в случае, если запрещены манипуляции.

6. Если два предыдущих приема разрешены, то можно использовать мобилизацию сочленения «затылок-атлас» с использованием кивательного движения в сторону. Большие пальцы двух рук должны располагаться на ветвях нижней челюсти, а указательные обхватывать затылок и сосцевидные отростки. Производят прием полной ротации в сторону (на данной стороне впоследствии должна проводиться мобилизация), затем проводят давление рукой, оказавшейся наверху, на затылок, сосцевидный отросток и ветвь нижней челюсти. Возникает смещение вниз участков кости. Рукой, оказавшейся снизу, делают надавливание на затылок, сосцевидный отросток и ветвь нижней челюсти со своей стороны. Возникает пружинистое ограничение подвижности сегмента. Основным показателем произошедшего служит образовавшаяся складка под мочкой уха. Чтобы восстановить подвижность сустава, прием повторяют 10 раз.

Приемы мобилизации, проводимые на грудном отделе позвоночника

1. Мобилизация ребер. Пациента необходимо уложить на живот так, чтобы его руки свободно свисали по краям кушетки. Под грудь пациента подкладывают небольшую подушку, в результате чего позвоночник немного изгибается. Затем необходимо встать сбоку от лежащего, развернув корпус в сторону его стоп. Врач должен стоять в стороне, противоположной той, на которую будет оказываться воздействие. После этого необходимо поместить основание ладони на угол выбранного ребра, а сверху накрыть ладонь второй рукой. Пациент делает глубокий вдох в течение 4—6 с. В это время врач удерживает ребро от смещения. Мобилизация происходит за счет работы межреберных мышц.

Для увеличения эффекта рекомендуется усилить нагрузку, которую можно сделать при помощи следующего приема: врач слегка нагибается, надавливая на ребро и смещая его вниз, при этом следует избегать сильного давления, так как это может привести к перелому ребра.

2. Мобилизация области шейно-грудного перехода. Пациент должен сесть на кушетку и, сцепив пальцы рук в замок, положить ладони на затылок. Исходная позиция для врача — за спиной пациента. Врач должен просунуть руки в «треугольники», образованные боковыми сторонами шеи, предплечьем и плечом пациента, и поместить ладони на заднюю поверхность шеи сидящего. Указательный и средний пальцы должны при этом находиться на поперечном отростке позвонка, который расположен выше подвергающегося воздействию. Затем, отклоняя тело назад и распрямляя колени, врач должен осуществить вытягивание шейно-грудного отдела позвоночника пациента. При этом необходимо следить, чтобы спина сидящего была плотно прижата к груди врача. Прием повторяют 5—7 раз.

3. Мобилизация грудного отдела позвоночника с последующим поворотом (ротацией). Пациент должен сесть на кушетку таким образом, чтобы его ноги свисали по обеим ее сторонам, сцепить пальцы рук в замок и положить ладони на затылочно-теменную область головы. Исходное положение для врача — сзади и сбоку от сидящего. Затем врач левой рукой как бы обхватывает пациента под мышкой и по направлению от груди больного к его спине просовывает руку в «треугольник», образованный боковой стороной шеи, предплечьем и плечом сидящего. При этом врач должен обхватить правое плечо пациента. Затем правой рукой мануальный терапевт фиксирует сегмент, на который предполагается оказать воздействие. Для этого подушечку большого пальца правой руки необходимо поместить перпендикулярно на остистый отросток нужного позвонка. Затем нужно потянуть пле-

чо пациента в направлении ротации. Больной при этом должен сделать вдох. При вращении корпуса пациента усилие должно концентрироваться немного выше большого пальца правой руки врача. Прием осуществляется 5—7 раз. Лучше всего проводить мобилизацию в обе стороны.

Приемы мобилизации на поясничном и пояснично-крестцовом отделе позвоночника

1. Мобилизация поясничного и пояснично-крестцового отделов позвоночника с использованием ротации. Пациент садится верхом на край кушетки и скрещивает на груди руки. Врач встает за его спиной, левой рукой обхватывая правое плечо больного, а правую ладонь он кладет на поперечные отростки позвонков сидящего в том месте, которое и будут разрабатывать. Затем врач плавно поворачивает корпус пациента влево, одновременно помогая себе и правой рукой. После этого необходимо произвести сгибание корпуса больного вперед, назад и в стороны. Прием проводят 5—7 раз на выдохе пациента.

2. Мобилизация поясничного отдела позвоночника. Пациент ложится на живот, скрещивает руки и кладет их под голову, опираясь о руки лбом. Ногу с той стороны, с которой будет производиться мобилизация, необходимо согнуть в колене под углом 90°. Врач стоит сбоку от больного со стороны согнутой ноги, обхватывая одной рукой колено пациента, а плечо терапевта служит опорой для голеностопного сустава и голени лежащего. Вторую руку врач кладет на поясницу пациента. При этом подушечка большого пальца должна располагаться напротив боковой поверхности остистого отростка нижнего позвонка того участка, который и будет разрабатываться. Постепенно терапевт начинает приподнимать ногу больного, ведя ее вверх и на себя, второй рукой он надавливает на отросток в направлении от себя. Прием проводят 5—7 раз на выдохе пациента.

Манипуляция, производимая на шейном отделе позвоночника

Положение пациента — лежа на спине, руки параллельно туловищу. Врач сидит на головном краю стола. Шея и голова больного расположены на бедре врача, а голова ложится на его же предплечье, таким образом делается захват головы рукой, кисть которой обхватывает подбородок. Указательный палец свободной руки располагают за поперечным отростком верхнего позвонка, выбранного ПДС на том участке, в соединении суставной площадки и задней дуги.

Для защиты сочленения «атлас-аксис» проводится ротация головы, которую делают другой рукой от себя. Этот прием необходимо применять на сочленении «атлас-аксис», чтобы произвести разделение суставных поверхностей, а также для снятия блокировки в сегментах С1—С2. Обязательно следует закрыть сочленение «затылок-атлас». Это проводится путем наклона головы в направлении к себе и одновременной ротации в противоположном направлении. Врач должен держать руки так, чтобы основание его указательного пальца располагалось на дуге атласа (С1) и его поперечном отростке. При этом шея пациента ни в коем случае не должна разгибаться. После проведения приема мобилизации необходимо осуществить манипуляционный толчок в направлении растяжения (тракции), для выполнения которого пациент должен наклонить голову в требуемую сторону, а врач контактирующей рукой производить движение вверх и по направлению к противоположной поверхности шеи. Вторая рука при этом производит тракционное движение.

Манипуляция, производимая на грудном отделе позвоночника

Пациент лежит на животе. Под его грудь подкладывают небольшую подушку так, чтобы позвоночник слегка выгнулся в нужном участке. Руки пациента должны быть вытянуты вдоль тела, а кисти необходи-

мо прижать тазом. Исходное положение для врача — сбоку от пациента и чуть сзади разрабатываемого участка. Большие пальцы обеих рук терапевт помещает на остистые отростки по бокам от нужного сегмента, затем одной рукой он надавливает на остистый отросток, а второй смещает отросток, расположенный с другой стороны позвонка. Когда в разрабатываемой области возникнет ощущение сопротивления оказываемому давлению, необходимо осуществить манипуляционный толчок — резкое движение больших пальцев рук навстречу друг другу. Такой тип воздействия запрещен для пациентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

Манипуляция, производимая на пояснично-крестцовом отделе позвоночника

Пациент ложится на живот, руки свисают по обеим сторонам кушетки. Для увеличения изгиба в поясничном отделе под его грудь и бедра кладут небольшие подушки. Врач встает сбоку от больного, на уровне его таза. Он кладет ладонь на поясницу пациента, локтевой край ладони должен приходиться на межкостное пространство позвонков. Затем врач накрывает кисть второй рукой, при этом ладонь своим основанием должна лечь на основание пястных костей расположенной под ней кисти. Терапевт наклоняется вперед, выпрямив руки в локтях и перенося вес своего тела на кисти рук. На выдохе пациента врач резко опускает вниз верхнюю часть своего тела. Эту манипуляцию нельзя проводить, если у больного есть жалобы на стреляющие боли по ходу седалищного нерва.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Массаж считается одной из самых эффективных программ по уходу за кожей. Улучшая кровоснабжение кожи и обменные процессы всего организма, способствуя выводу продуктов распада, массаж помогает коже дольше сохранять молодость и свежесть.

Косметический массаж считается необходимой процедурой, одной из обязательных частей общего ухода за кожей лица и шеи. Без сочетания с массажем многие косметические процедуры не достигнут желаемого результата. Правильно и систематически проводимый косметический массаж способствует замедлению процесса старения. Кроме того, его применяют для устранения косметических недостатков и дефектов.

Косметический массаж используют для восстановления внешнего вида открытых частей тела — кистей рук, лица, шеи, декольте. При правильном его применении положительный эффект будет замечен не только по состоянию кожи, но и всего организма. Происходит это из-за того, что в результате воздействия на кожу головы в кору головного мозга поступают нервные импульсы.

Например, поглаживание делает кожу эластичной и вызывает тонизирующий эффект; растирание обезболивает, уменьшает спазмы мышц, способствует лучшему кровоснабжению; разминание снимает судороги, расслабляет, помогает бороться с рубцовыми изменениями кожи.

Правильно проведенный косметический массаж способствует нормализации обмена веществ, очищает кожу, ускоряет кровообращение, помогает удалять из тканей шлаки, облегчает дыхание кожи, поддерживает тонус мышц. В результате проведения процедуры косметического массажа происходит значительное

улучшение самочувствия пациента, поднимается настроение, человек становится бодрым и энергичным.

Сеансы косметического массажа помогают достичь следующих результатов:

- ощутимо замедляется процесс увядания и старения кожи;
- восстанавливается и сохраняется на длительный период хорошая форма лица;
- косметический массаж способен уменьшить и даже устранить уже появившиеся морщины и значительно замедлить появление новых;
- мышцы лица и шеи укрепляются и тонизируются;
- кожа становится гладкой и упругой, восстанавливается здоровый цвет лица и шеи;
- процесс салоотделения кожи нормализуется, происходит очищение от сальных пробок и ороговевших клеток;
- происходит рассасывание рубцов, а также уплотнений, появившихся в результате юношеских угрей;
- устраняется отечность и одутловатость лица;
- уменьшаются жировые отложения, исчезают складки и «двойной подбородок».

Массаж волосистой части головы способствует укреплению волос и улучшает их состояние.

Приемы и техника проведения косметического массажа схожи с приемами и техникой проведения классического массажа, однако имеют свои особенности. Прежде всего, при его проведении необходимо учитывать направление кожных линий. Движения следует выполнять ритмично, они должны быть легкими, плавными и равномерными.

Основные приемы выполнения косметического массажа следующие:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- вибрация.

Массаж должен начинаться и заканчиваться более легкими и мягкими приемами, энергичные движения следует производить в середине сеанса.

В зависимости от типа кожи применяют различные препараты, помогающие рукам массажиста скользить по коже. Например, для жирной кожи подойдут присыпка или гель на водной основе, для сухой — масла и кремы, для нормальной кожи подойдут и те и другие средства.

Для достижения лучших результатов косметический массаж можно сочетать с масками, компрессами и паровыми ванночками.

На лице массажные линии проходят следующим образом: от середины подбородка к ушным мочкам по нижней челюсти — первая линия; от середины верхней губы к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины — вторая массажная линия. При массаже глаз движения направляются от внутреннего уголка глаза верхнего века к наружному уголку и от внешнего уголка глаза нижнего века к внутреннему углу. На лбу массажная линия начинается от середины лба и доходит до висков. На носу — начинается возле переносицы и проходит по спинке носа до его кончика.

Проводить сеанс косметического массажа желательно не реже 1 раза в неделю.

Разновидности косметического массажа

Можно выделить следующие разновидности косметического массажа:

- точечный;
- гигиенический;
- профилактический;
- лечебный;
- пластический;
- самомассаж.

Точечный массаж

Точечный массаж — самый простой и доступный для домашнего исполнения. Его длительность составляет 2—4 мин. Начинать точечный массаж следует с легкого поглаживания, усиливая с каждым движением давление на кожу.

Массаж лица должен сопровождаться легкими хлопками по коже. Чем больше упадок сил, тем интенсивнее должен быть массаж. Можно также добавить вибрирующие движения пальцев по массируемой зоне. Частота колебаний должна доходить до 100 колебаний/мин. Колебания проводятся сериями по 5—10 с, перерыв — 3—5 с. Общая продолжительность сеанса — 1,5—2 мин. Такой способ массажа возбуждает нервные окончания кожи, помогает бороться с сонливостью, повышает работоспособность, снимает мышечную слабость.

Массаж глаз проводят при переутомлении и сильной зрительной нагрузке. Его следует делать круговыми движениями подушечек пальцев нежно и плавно. Веки во время массажа должны быть закрыты. При массаже глаз рекомендуют применять непрерывные вибрирующие движения, воздействующие на глазное яблоко. Такой массаж поможет снять головную боль, снимет утомление, отеки вокруг глаз, повысит остроту зрения, стабилизирует дыхание.

В последнее время широкое распространение получил косметический массаж под названием акупрессура, представляющий собой только надавливание пальцев на активные точки без дополнительных движений.

Надавливание происходит либо пальцами рук, либо всей ладонью. Выбор пальцев, которыми следует давить, зависит



Массажные точки

от размещения рефлексогенной зоны, которую собираются массажировать. Правильность выполнения массажа зависит от знания массажных линий.

Гигиенический массаж

Назначение гигиенического массажа — поддержание кожи лица и шеи в тонусе, что способствует сохранению здорового цвета кожи, ее свежести, упругости и эластичности. Эта разновидность массажа способствует предупреждению появления преждевременных морщин. Наиболее распространенные приемы, используемые при гигиеническом массаже: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Движения производят прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно. Каждый прием следует повторять от 3 до 5 раз. Области лба и шеи массируют отдельно.

Выполняя косметический гигиенический массаж, необходимо учитывать тип кожи. При сухой коже лица показан регулярный гигиенический массаж не реже 1—2 раз в неделю. Каждый сеанс должен проводиться в течение 10—12 мин. При сухой увядающей коже лица гигиенический массаж проводят только после нанесения крема на лицо. Кроме приемов растирания и разминания, полезным будет выполнение поколачивания.

По окончании массажа и удаления остатков крема рекомендуется сделать горячий компресс. При нормальной коже лица достаточно еженедельное проведение сеанса косметического массажа. Если появились морщины под глазами, рекомендуется провести курс лечения, выполнив 10—15 массажных процедур.

С особой осторожностью следует проводить гигиенический массаж при отечности лица. В этом случае лучше ограничиться поглаживанием. Массаж век и области глаз при этом полностью исключается.

Профилактический массаж

К профилактическому массажу относится криомассаж (греческое *kryos* означает «холод, лед»). При

его проведении используют снег угольной кислоты, к которому кожа очень чувствительна.

Криомассаж способствует снижению салоотделения, поэтому его обычно применяют при жирной коже лица. Успешно его применяют при массировании увядающей и дряблой кожи, а также пористой и морщинистой кожи.

Чтобы уберечь кожу от переохлаждения, при выполнении криомассажа следует использовать только прием поверхностного поглаживания. После нанесения снега угольной кислоты появляется гиперемия, т.е. покраснение кожи, одновременно с этим проходит усталость и чувствуется повышение жизненного тонуса. В результате увеличения поступления кислорода и питательных веществ нормализуется процесс кровообращения в области лица и шеи.

Лечебный косметический массаж

Лечебный косметический массаж по сравнению с гигиеническим должен выполняться с большей интенсивностью. Его применяют для устранения недостатков кожи: угревой сыпи, чрезмерного салоотделения, нарушения кровообращения.

Существуют различные методики выполнения лечебного массажа.

Методика Жаке представляет собой интенсивное воздействие на ткани, которое стабилизирует процесс кровообращения. Используется для лечения жирной и проблемной кожи.

Выполнение массажа по такой методике требует специальных навыков. Массаж должен состоять из ритмичных пощипываний с захватом как поверхностного слоя кожи, так и подкожной клетчатки, он выполняется большим и указательным пальцами. При этом необходимо помнить о направлении кожных линий.

Смазывающие средства при выполнении массажа по методике Жаке не применяются, вместо них используется тальк. Сеанс длится 10 мин. Сначала сеансы про-

водят ежедневно, потом через день, постепенно снижая их число до 2—3 в неделю. Чтобы добиться максимального результата, необходимо провести более 10 сеансов.

Методику А.И. Поспелова применяют для лечения жирной и проблемной кожи, а также для очищения протоков сальных желез. В ее основе лежат такие приемы, как поглаживание и пощипывание. Они должны выполняться подушечками большого и указательного пальцев. Перед массажем кожу следует обработать дезинфицирующим средством, а непосредственно перед проведением сеанса нужно отказаться от использования смазывающих средств. Сеанс выполняют в течение 15 мин каждые 2—3 дня, всего следует провести 10—15 сеансов.

Пластический массаж

При многочисленных морщинах и складках, увядающей коже лица и шеи рекомендуется проводить пластический массаж. Он благотворно влияет на мимическую мускулатуру, поэтому его назначают людям, имеющим большую нагрузку на мышцы лица. Кроме того, его применяют для придания коже эластичности, упругости, восстановления здорового цвета лица и замедления процесса старения. Пластический массаж активизирует деятельность сальных желез, нормализует крово- и лимфообращение, оказывает влияние на подкожно-жировую клетчатку, лимфатические сосуды и узлы, нервы, снимает отечность лица. Этот вид массажа назначают людям старше 30 лет, но нередко его используют и при лечении проблемной кожи у представителей более юного возраста.

При пластическом массаже по методике А.И. Поспелова не используют смазывающие средства — их заменяют тальком.

Надавливание — один из основных приемов, он представляет собой нажимы, сочетающиеся с вибрацией, посредством которых ткани прижимают к костям, но при этом не смещают.

Массаж нужно выполнять энергично и ритмично, учитывая направление кожных линий. Пациент при этом не должен испытывать болевых ощущений.

После проведения массажа необходимо обработать кожу лосьоном или отваром трав, затем нужно наложить маску, рекомендованную врачом-косметологом. Через 25—30 мин маску следует удалить и приложить прохладный компресс. Продолжительность пластического массажа должна составлять 10—20 мин. Сеансы следует проводить с периодичностью от 1—2 до 3—4 раз в неделю в зависимости от возрастных особенностей пациента. Средний курс лечения состоит из 15 сеансов, но он может увеличиваться или уменьшаться.

В некоторых случаях пластический массаж чередуется с гигиеническим, первый из них требует использования талька, второй делают с кремом или другим смазывающим средством.

Показания и противопоказания

При неправильной работе сальных желез рекомендуется проводить сеансы косметического массажа. Он в равной степени очень полезен для сухой и проблемной кожи.

Следует обратить внимание на то, что этот вид массажа имеет свои противопоказания. Его нельзя выполнять при наличии кожных заболеваний: дерматита, герпеса, экземы, а также грибковых заболеваний. Также противопоказан косметический массаж людям с тяжелыми заболеваниями сердца, лицевого нерва и щитовидной железы.

Несмотря на то что косметический массаж волосистой части головы благоприятно воздействует на укрепление волос, при их обильном выпадении он противопоказан. Нежелательно наличие гнойничковых заболеваний на коже, если они имеются, массаж выполнять нельзя. Еще одним противопоказанием явля-

ется гипертония, при которой проводить сеансы массажа также не рекомендуется. Лучше воздержаться от проведения косметического массажа и в том случае, если слой подкожно-жировой клетчатки развит недостаточно хорошо.

Средства, применяемые в косметическом массаже

Смазывающие средства (масла, кремы, лосьоны) в массаже применяют для того, чтобы руки массажиста мягко скользили по коже пациента. Для проведения сеансов гигиенического массажа, а также при выполнении некоторых приемов, например поглаживания и растирания, используют массажный крем или мускульное масло. Предпочтение именно этим средствам отдается по той причине, что они легко распределяются по поверхности кожи, а после окончания сеанса легко смываются.

Широко применяют при выполнении массажа эфирные масла. Одно из них нетрудно приготовить самостоятельно: для этого следует смешать в равных частях (по 2 капли) иланг-иланговое, сандаловое и бергамотовое масла и добавить 5 капель лавандового масла. Компоненты, входящие в состав этого масла, расслабляюще действуют на мышцы, а также питают кожу.

Для проведения ежедневных сеансов массажа лучше использовать эфирные масла слабой концентрации или масло, приготовленное по вышеуказанному рецепту, но с соотношением компонентов в меньших количествах. Для выполнения массажа на всем теле пациента потребуется не более 20—30 мл масла.

Готовое эфирное масло необходимо использовать сразу, его не рекомендуется оставлять на длительное хранение. Если масло необходимо сохранить, его следует поместить в посуду из темного стекла и плотно закрыть.

Для нормальной кожи рекомендуется использовать лавандовое, кедровое, сандаловое масла или эфирное масло пачули; для сухой кожи подходят ромашковое, иланг-иланговое и жасминное масла, а также масло мускатного ореха; при жирной коже лучше отдать предпочтение бергамотовому, эвкалиптовому, можжевельниковому, мятному, лимонному или апельсиновому маслам. Ромашковое, жасминное, лавандовое и розовое масла являются наиболее подходящими для смешанного типа кожи, а эфирное масло мускатного шалфея, иланг-иланговое, кедровое и лавандовое масла — для чувствительной. Для увядающей кожи лучше использовать эфирное масло мускатного шалфея.

Во избежание аллергической реакции при использовании какого-либо из перечисленных масел необходимо соблюдать осторожность.

Особое внимание на это следует обратить тем людям, которые имеют предрасположенность к аллергии, или тем, у кого чувствительная кожа. Чтобы уберечься от негативных последствий, необходимо провести тест на чувствительность кожи: масло слабой концентрации нанести на небольшой участок кожи и оставить на 2—3 дня. Если после этого никаких изменений на коже не наблюдается, то масло можно использовать для выполнения массажа.

При выполнении косметического массажа наряду с эфирными маслами применяют специальные кремы и растительные масла импортного производства. К ним нужно относиться с осторожностью, потому что среди компонентов, входящих в их состав, есть вяжущие вещества, затормаживающие процесс скольжения по коже и закрывающие поры. К тому же они плохо смываются, а постоянное их использование может привести к потере чувствительности пальцев рук, которая очень важна при выполнении массажа.

В качестве смазывающего средства можно использовать спирт. Он хорошо очищает поры кожи, а также оказывает дезинфицирующее действие. Это средство

лучше всего подходит для кожи с расширенными порами. Применять спирт очень просто: мягкими движениями кожу нужно обработать небольшим количеством вещества. Чтобы избежать раздражения на коже, при обработке следует проявлять аккуратность и избегать чрезмерных растираний.

Часто косметическому массажу сопутствуют различные косметические маски. Они очищают поры кожи, смягчают и питают ее, а также способствуют достижению наибольшего эффекта от массажа. Маску следует накладывать на чистую кожу лица на 20—25 мин (в течение этого времени все мимические движения должны быть сведены к минимуму). Затем маску нужно смыть прохладной водой.

Наиболее подходящими для жирной кожи являются маски, приготовленные на основе шалфея, ромашки, календулы. Основными составляющими масок для жирной кожи могут быть дрожжи, пергидроль, лимонный сок. Маски с экстрактами зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи, цветков липы положительно влияют на сухую кожу. Также неплохое воздействие на сухую кожу оказывают маски с использованием оливкового и персикового масел. При увядающей коже лучше использовать маски из укропа, листьев земляники, лепестков роз, а также черной смородины, подорожника, тысячелистника. Для всех типов кожи полезны маски с экстрактом хвои, молодых листьев и почек березы, крапивы.

Выполнение косметического массажа в домашних условиях

При выполнении массажа в домашних условиях и самостоятельно следует соблюдать следующие рекомендации:

- перед массажем следует очистить лицо от пыли и грязи (руки, конечно же, тоже);

- начинать массаж следует с сильных давящих движений на спинку носа, между бровей и, двигаясь вдоль бровей, спускаться к щекам, а затем к нижней челюсти (так можно улучшить приток крови и подготовить кожу к массажу);

- затем следует увлажнить кожу с помощью масла или крема. В крем можно добавить немного овсяной или пшеничной муки, которые помогут дополнительно очистить кожу. Массажное масло также можно приготовить в домашних условиях (для этого следует смешать в равных количествах касторовое и миндальное масло);

- массаж проводят по основным массажным линиям;
- следует принять удобное положение таким образом, чтобы расслабить шею и плечи.

После этого можно приступать к основной процедуре косметического массажа.

Массаж лба. Начинайте массаж от спинки носа, места между бровями и двигайтесь вдоль бровей. Движения следует повторить 5 раз. Затем полукруговыми движениями двигайтесь снизу вверх от бровей к волосяному покрову головы.

Левой рукой зафиксируйте левый висок, а правой рукой разглаживайте кожу лба по направлению от левого виска к правому. Повторите это движение 10 раз. Затем поменяйте руки и то же движение повторите в обратную сторону.

Массаж в области глаз. Средним пальцем левой руки прижмите внешний угол левого глаза таким образом, чтобы кожа была натянута и не двигалась. Средним пальцем правой руки массируйте кожу век начиная от внешнего уголка нижнего века, двигаясь к внутреннему уголку, затем от внутреннего уголка верхнего века — к внешнему. Движение повторите 6 раз. По окончании смените руки и повторите то же движение со вторым глазом.

Массаж щек. Проводится полукруговыми движениями путем установления больших пальцев в области

челюсти, а указательного, среднего и безымянного — у крыльев носа. Пальцы должны направляться от крыльев носа по скулам к ушным раковинам поглаживающими движениями.

Массаж носа. Проводят поглаживающими движениями, направляя пальцы от кончика носа попеременными движениями к спинке носа. Количество повторений не должно превышать 6—8 раз.

Массаж области рта и подбородка. Его проводят следующим образом: необходимо вытянуть губы, как это делают, когда хотят произнести звук «о». Безымянный и указательный пальцы расположить возле крыльев носа и двигаться к мочкам ушей. Чтобы сделать массаж подбородка, нужно наклонить корпус вперед, а голову запрокинуть немного назад, подбородок вытянуть вперед. Нижнюю губу наложить на верхнюю. Указательный и средний пальцы разместить на подбородке, безымянный и мизинец — под подбородком. Поочередными поглаживающими движениями рук 5 раз промассировать подбородок по направлению к мочке уха.

Массаж шеи. Выполняют поглаживающими движениями по направлению снизу вверх от верхней части груди к шее. При этом голова должна быть наклонена сначала в одну сторону, затем в другую.

Завершить массаж можно поколачивающими движениями среднего и указательного пальцев, двигаясь от середины лба по щекам вниз и к шее. Затем по массажным линиям непрерывными движениями следует вернуться ко лбу.

По окончании массажа следует убрать остатки крема или масла и сделать питательную маску.

Ежедневный профилактический самомассаж против морщин

Эффективным средством для косметического ухода за кожей лица и шеи, а также профилактики появле-

ния морщин служит самомассаж. Его основное преимущество состоит в том, что самомассаж можно проводить ежедневно и самостоятельно, без чьей-либо помощи. На его выполнение затрачивается немного времени, при этом способ проведения прост и доступен любому человеку. Наиболее эффективен самомассаж, производимый в чередовании с гимнастикой лица, а также питательными масками и кремами.

Проводить самомассаж можно ежедневно или с периодичностью в 2 дня, затрачивая на это от 5 до 15 мин. Эффективность не зависит от времени проведения процедуры. Не рекомендуется производить массаж непосредственно перед сном: могут возникнуть проблемы с засыпанием. При выполнении самомассажа перед предстоящим выходом на улицу следует протереть лицо салфеткой, затем смазать кремом и припудрить.

Спокойное и удобное положение перед зеркалом — главное требование, предъявляемое к проведению самомассажа. При выполнении движений необходимо, чтобы руки были чистыми, сухими и теплыми. Предварительная подготовка кожи для проведения самомассажа ничем не отличается от ее подготовки для выполнения этой же процедуры в косметическом кабинете. Производить массаж нужно по направлению кожных линий.

Сочетание приемов при выполнении самомассажа может быть разнообразным. Наиболее простым способом проведения массажа служит нанесение на кожу крема, сопровождающееся мягкими движениями по кожным линиям.

Наносить крем на кожу можно двумя способами. Один из них состоит в том, что крем наносится при помощи ватного тампона, смоченного кипяченой водой, и затем распределяется легкими постукивающими движениями. Согласно другому способу, крем сначала накладывают на ладони, а затем распределяют по коже. Смазывая кожу лица в области глаз, следует соблюдать осторожность, допустимы лишь плавные движения и надавливания по направлению кожных линий.



Косметический самомассаж

При проведении самомассажа можно использовать такой прием, как поколачивание. Движения должны выполняться подушечками пальцев и быть мягкими, но энергичными.

Для достижения наибольшего эффекта поколачивание выполняется подушечками четырех пальцев, плотно прижатых друг к другу, обеими руками. На участке кожи вокруг глаз можно производить лишь мягкие поколачивания подушечками всех пальцев, за исключением больших.

Наряду с другими приемами при выполнении самомассажа используется поглаживание. Его следует выполнять в медленном темпе, легкими, плавными движениями. Излишне ритмичные поглаживания снижают эффективность процедуры. При бессоннице и головных болях рекомендуется проводить мягкие поглаживания. Их следует выполнять подушечками пальцев или внутренними частями ладоней.

Широкое применение при самомассаже имеют такие приемы, как похлопывание, растирание, нажимы. Чтобы кожа не потеряла эластичность, движения следует выполнять плавно.

Для разглаживания морщин на лбу и замедления процесса дальнейшего их образования следует производить самомассаж следующим способом.

Сначала необходимо очистить кожу в области лба и согреть ее (сделать это лучше всего при помощи теплого компресса). После этого на коже по направлению кожных линий следует распределить питательный крем. Подушечками трех пальцев (указательного, среднего, безымянного) обеих рук нужно выполнить плавные поглаживающие движения в лобной части лица по направлению от бровей к корням волос: движения в левой части лба следует производить левой рукой, в правой — правой. После этого нужно выполнить поглаживания внутренними частями ладоней по направлению от центральной части лба к вискам. Затем следует проделать первое движение еще раз. Когда эти поглаживания будут закончены, необходимо приложить ладони ко лбу, слегка надавить, а затем произвести вибрирующие движения.

Если на лобной части лица много морщин, следует выполнить поколачивание: сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном направлении.

Чтобы разгладить морщины, образовавшиеся между бровями, к ним нужно приложить внутреннюю часть запястья и слегка надавить. Запястье должно быть предварительно смазано кремом (питательным или увлажняющим). Для увеличения эффективности все движения следует проводить по 3—4 раза. Завершающим этапом массажа должно быть плавное поглаживание.

С особой аккуратностью нужно производить массаж на участках кожи вокруг глаз, особенно при наличии в этой области морщин и отеков, в противном случае кожа в этой части растянется. Крем на кожу следует наносить при помощи легких поколачиваний подушечками пальцев, производя поочередные движения. Все движения должны выполняться в направлении кожных линий.

Для разглаживания морщинок, находящихся под нижними веками, на них следует производить мягкие нажимы подушечками пальцев, которые смазаны кремом. Морщины, расположенные у наружных уголков глаз, разглаживать следует путем надавливания на них внутренней поверхностью ладони или запястья, также смазанной кремом, не смещая при этом кожу.

После этого на кожу щек следует нанести крем подушечками пальцев при помощи постукивающих движений: на правую щеку — правой рукой, на левую — левой. Движения нужно производить по направлению кожных линий. Затем необходимо выполнить поглаживания верхнего и среднего участков щек, проводить их следует подушечками указательного и среднего пальцев обеих рук. Поглаживания нижней части щек и подбородка нужно производить поверхностями ладоней.

Чтобы сохранить эластичность кожи на щеках и предотвратить их отвисание, необходимо регулярно выполнять поколачивание подушечками пальцев, плотно прижатыми друг к другу. Движения следует проводить по направлению снизу вверх от подбородка к нижним векам глаз. Заключительным этапом при массировании щек должно быть поглаживание, производимое по направлению кожных линий.

При проведении массажа на участке кожи между подбородком и шеей нужно использовать прием похлопывания тыльной стороной выпрямленных пальцев. Движения следует выполнять несколько раз.

Энергичное похлопывание подбородка является хорошим профилактическим средством против образования двойного подбородка. Для достижения наилучшего результата рекомендуется производить постегивания влажным полотенцем: смоченное в прохладной, немного подсоленной воде или в воде с добавлением уксуса полотенце необходимо хорошо отжать и свернуть жгутом. Затем взять полотенце за концы и приложить к подбородку таким образом, чтобы его центр находился на середине подбородка. После этого полотенце сле-

дует натянуть, а затем ослабить. Процедуру нужно повторить несколько раз, поочередно производя похлопывания сначала слева направо, а затем в противоположную сторону.

Самомассаж шеи следует проводить в утренние часы: после очистки кожу нужно смазать кремом. После этого необходимо провести по коже несколько похлопывающих движений при помощи отжатого полотенца, которое было смочено в прохладной подсоленной воде. Для выполнения массажа в области шеи можно воспользоваться щеткой, однако ее щетина должна быть не слишком жесткой. При проведении массирующих движений следует соблюдать особенную осторожность: нельзя затрагивать область щитовидной железы.

Прежде чем переходить к массирующим движениям, необходимо подготовить кожу: ее нужно очистить, согреть и смазать питательным кремом. Наносить крем следует мягкими поглаживающими движениями по направлению снизу вверх, постепенно перемещая ладони к подбородку. При массаже кожа не должна растягиваться.

На начальном этапе внутренней частью пальцев рук следует произвести поглаживания верхнего участка шеи: движения должны выполняться в поперечном направлении от левой ушной раковины к правой и обратно. После этого нужно выполнить поколачивания внешней поверхностью четырех пальцев обеих рук, плотно прижатых друг к другу. Поколачивающие движения следует производить в медленном темпе, они не должны вызывать болевых ощущений. Если прием поколачивания выполняется правильно, то после него на поверхности кожи остаются лишь слегка заметные покраснения. Такой прием снижает уровень жировых отложений.

При растирании кожи шеи прямыми пальцами обеих рук выполняют движения, направленные навстречу друг другу, имитируя процесс распиливания. Растирающие движения должны быть направлены в проти-

воположные стороны и проходить параллельно друг другу.

Сначала следует выполнить массирование правой половины шеи у угла нижней челюсти, постепенно передвигаясь в левую половину через центральную часть, а затем снова вернуться к центру.

Массаж шеи должен завершаться поглаживанием.

Для достижения наибольшего эффекта перед проведением самомассажа рекомендуется применить горячий влажный компресс (теплый масляный или компресс из теплого картофельного пюре). Благоприятно воздействуют на кожу компрессы из отвара лекарственных трав: подорожника, ромашки, шалфея.

Для сохранения эластичности и упругости кожи шеи следует выполнять массаж льдом. С помощью кусочка льда нужно провести круговые массирующие движения по направлению кожных линий. Выполняя самомассаж со льдом впервые, поместите кусочек льда в салфетку. Во время проведения процедуры нужно соблюдать осторожность, нельзя задевать щитовидную железу.

Когда массаж завершен, кожу необходимо обработать лосьоном и смазать кремом. Можно применять самомассаж в сочетании с контрастными компрессами.

БАННЫЙ МАССАЖ

Массаж в финской бане

Финская баня-сауна отличается высокой температурой и очень низкой влажностью воздуха. Источник нагревания в финской бане — специальная электрическая печь-каменка с центральным управлением и термостатом. Относительная влажность 15 %, а температура достигает 150° С и выше. Потолок и стены в такой бане изготовлены из древесины хвойных пород, так как она быстро впитывает влагу и дает отличный аромат. Полки и лавки сделаны из осины или липы, потому что такая древесина не будет обжигать тело. При этих условиях удобно делать массаж, который помогает при очень широком спектре физических и психологических расстройств.

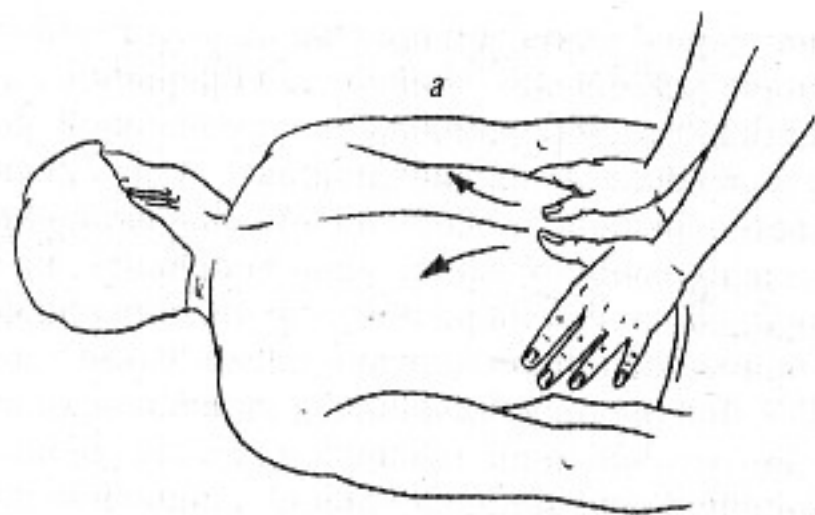
Массаж хорошо стимулирует кровообращение, помогает при артрите, болях в шее, плечевом поясе и спине, бронхиальной астме. Массаж также помогает снять стресс и повышает самосознание человека. Он способен дать человеку новую силу воли. Мягкий массаж также может стимулировать процессы пищеварения. В пожилом возрасте массаж очень полезен при отеках и припухлостях, чаще всего в голеностопных или других отделах нижних конечностей. В старости процедура массажа воздействует еще и как психологический фактор. Пожилые люди часто страдают от одиночества, а массаж помогает заполнить пустоту; делая массаж, вы одновременно беседуете или просто даете возможность расслабиться.

Массаж также снимает психоэмоциональные нагрузки, оказывая расслабляющее действие на организм. Он важен и после операций, так как способствует

ет процессу реабилитации организма, восстанавливает внутреннее равновесие. Часто после операции человек вынужденно должен соблюдать постельный режим и мало двигаться. А мягкий массаж хорошо стимулирует кровообращение, обеспечивает интенсивное движение крови. Массаж также может справиться с нарушениями сна: когда не можете уснуть или, наоборот, много спите. При растяжении мышц и связок массаж помогает быстрее восстановить двигательную активность. Во-первых, медленные и плавные поглаживания способствуют притоку свежей крови в пораженную область и растягивают ткани, повышая их эластичность. Во-вторых, определенный прием массажа, который носит название «растирания», помогает разрушить жесткие спайки и разогреть ткани вокруг сустава, что также облегчает его движение. Массаж способствует быстрому излечению от очень многих болезней. Тем более массаж полезен в бане, поскольку там тело полностью расслабляется, а кожа становится наиболее восприимчивой к процедурам.

Массаж обычно начинают со спины. Любой массаж всегда начинается с поглаживания, а далее следуют остальные приемы. Все приемы осуществляются только на мышцах и мягких тканях. Нельзя массировать кости или чувствительные внутренние органы. В финской сауне массаж выполняется более легкий и расслабляющий, так как в ней очень сухой и жаркий воздух. Но тем не менее техника массажа производится в основной последовательности.

Поглаживание («эфлераж»). Этот этап подготавливает тело человека к остальным действиям, приучает его к чужим прикосновениям, согревает ткани. Поглаживание выполняется длинными скользящими движениями. Выполнять этот процесс можно ладонями одной или двух рук, сгибами или кончиками пальцев либо только подушечкой большого пальца руки. Поглаживание спины выполняют в направлении от шеи до ягодиц, руки — от предплечья до кончиков



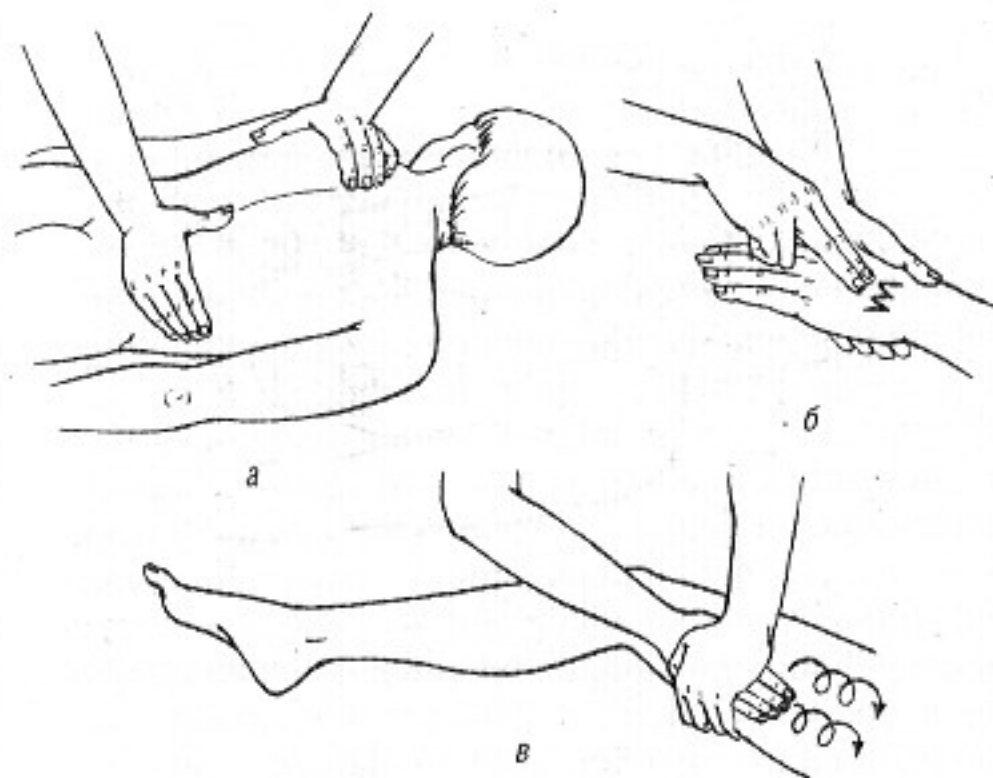
Поглаживание: а — спины; б — кистей рук

пальцев. Этот прием стимулирует кровообращение, улучшает питание кожи, функцию потовых желез, способствует омоложению кожи.

Разминание («петрисаж»). В этом приеме можно действовать одной или двумя руками. Нужно зажать мышечную ткань между большим и любым другим пальцем руки или между большими пальцами обеих рук. Вы должны осторожно оттянуть мышцу вверх от кости, после чего размять ее. Разминание сти-



Разминание бедра



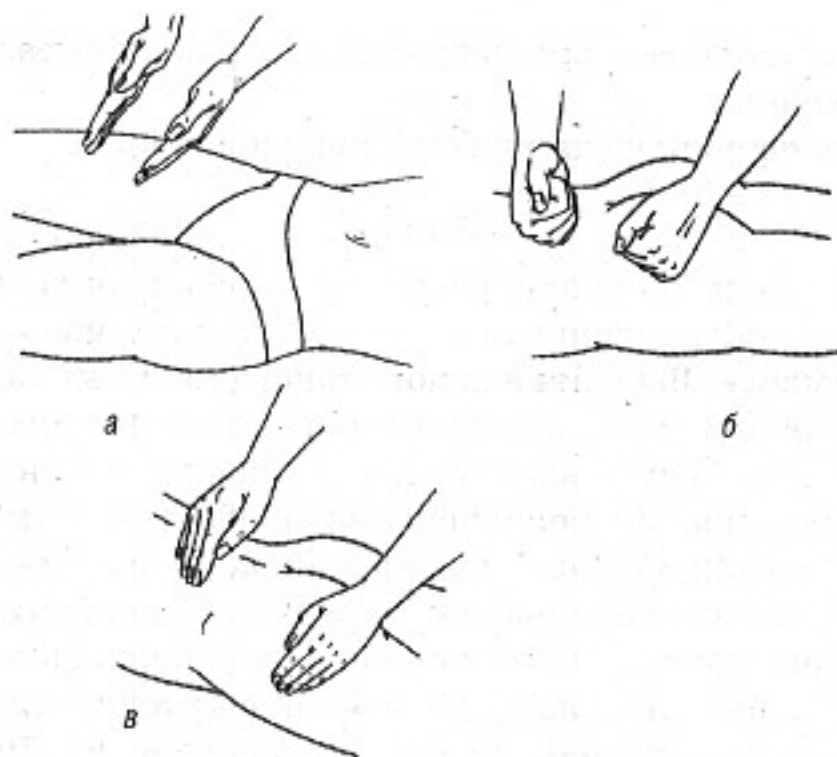
Растирание: а — мышц спины; б — кистей рук; в — мышц бедра;

мулирует кровообращение, помогает организму вывести токсические вещества и способствует притоку питательных веществ. Эта процедура в основном приводит к увеличению мышц.

Растирание. Вы должны глубоко надавить всеми пальцами или большим пальцем руки и делать круговые движения по поверхности кожи вокруг суставов и вдоль позвоночника.

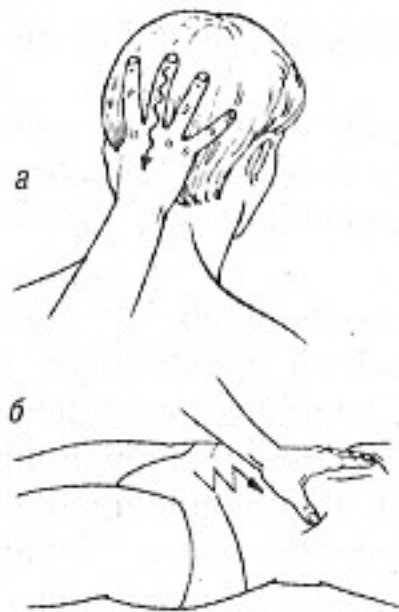
Процесс растирания можно делать и на мышечной ткани, только обязательно нужно предварительно согреть ткани, долго поглаживая и разминая эту область. Растирание развивает гибкость суставов, мышц и сухожилий, уменьшает отеки, устраняет уплотнения, которые образовались из-за слипания мышечных волокон. После растирания необходимо переключиться на поглаживание.

Поколачивание. Суть этого приема состоит в коротких и быстрых ударах по телу. Вот его основные прие-



Приемы поколачивания: а — рубление;
б — поколачивание; в — похлопывание

мы. Поколачивание выполняется ребром кисти руки, сжатой в кулак. Рубление делается ребром ладони, похлопывание — пальцами плашмя или тыльной стороной кисти, постукивание производят кончиками пальцев.



Вибрация: а — при массаже головы;
б — при массаже живота

Вибрация. Вам необходимо растопырить пальцы обеих рук и прижать их кончики или всю поверхность кисти к месту массажа, затем начинать массировать быстрыми дрожательными движениями. Этот прием хорошо стимулирует нервную систему, улучшает сократительную способность

мышц, усиливает кровообращение и функции различных желез.

Рассмотрим этапы полного массажа тела.

Спина

Обычно массаж начинается со спины. Для лучшего расслабления организма можно применять различные аромамасла. Вылейте немного такого масла на ладони и подождите, пока оно согреется. Спину начните поглаживать длинными скользящими движениями в направлении от шеи к пояснице и обратно. Повторите так несколько раз. Чтобы несильно напрягать свою спину, выполняйте массаж, перенеся вес на руки. Далее переходите к глубокому поглаживанию. Наложите кисти рук друг на друга и ведите ими по спине то с одной, то с другой стороны позвоночника. Другой способ поглаживания — предплечьями. Вы должны опуститься на колени сбоку от партнера и перенести вес на предплечья. Выполняйте поглаживания длинными движениями в обе стороны в продольном направлении. Теперь можно выполнять разминание. Зажмите мышцу между большим пальцем и остальными пальцами руки, осторожно разомните ее, двигаясь вдоль предплечья и по спине.

Еще вариант разминания мышц спины — вы должны глубоко ввинчивать сгибы пальцев рук, двигаясь вдоль позвоночника, но не заходя в область самих позвонков. Поясничные мышцы вы можете разминать, избегая лишнего напряжения своей спины, если сядете сбоку от партнера, вытянув ноги прямо перед собой. Слегка отклонитесь назад, одновременно разминая поясницу партнера. Сделайте растирание спины подушечками больших пальцев. В углубления около позвонков вминайте подушечки больших пальцев и надавливайте на кожу в сторону от позвонков.

Для следующего приема закруглите кисти рук буквой «С», затем ребром каждой ладони делайте резкие удары в течение нескольких секунд. Это прием стиму-

лирующего рубления. Поколачивание можно выполнять также сгибами пальцев, кончиками пальцев, кулачками или кистями рук. Далее следует вибрация. Вы должны плотно прижать пальцы рук к поверхности спины по обеим сторонам позвоночника. Надавливайте пальцами, одновременно выполняя быстрые дрожательные движения. Вибрацию также можно делать и ладонями, накладывая их рядом или друг на друга.

Задняя поверхность ноги

Нанесите масло на ногу длинными поглаживаниями в направлении от ступни до ягодицы, а затем вернитесь теми же движениями обратно к ступне. Теперь выполните прием расслабляющего растягивания. Ногу партнера осторожно согните в коленном суставе и оттяните палец ноги. Следующий прием — ступню партнера положите себе на плечо и сделайте глубокое разминание сгибами пальцев длинными движениями в направлении вверх. Затем можно произвести поколачивание по всей длине ноги. Завершить массаж необходимо поглаживанием.

Ступня

Вначале положите ступню партнера себе на колени и потяните за пятку. Поглаживание сделайте предплечьем. Разминание средней части ступни выполните сгибами пальцев в продольном направлении. Затем сильно нажимайте на центр подошвы, делая серию растираний. Завершающий этап массажа ступни — сдавливание поочередно каждого пальца и межпальцевого пространства. Теперь сделайте массаж другой ноги, сохраняя последовательность приемов массажа.

Передняя поверхность ноги

Партнер должен перевернуться на спину. Налейте масла на ладони и намажьте его на ногу партнера непрерывными поглаживаниями по всей длине ноги.

Поглаживание можно выполнять не только кистями рук, но и предплечьями. Следующий этап: согните ногу партнера в коленном суставе и сядьте на его пальцы. Нанесите масло на поверхность икроножной мышцы. После этого выполните поглаживание передней и задней сторон бедра. Чуть отклонившись назад, разомните заднюю сторону икроножной мышцы. Никогда не делайте массаж непосредственно на коленном суставе, так как можно вызвать его смещение. Сделайте растирание мягких тканей, расположенных вокруг коленной чашечки. Прием вибрации можете применить на мышце бедра. Сделайте ее кончиками пальцев или всей поверхностью ладони. Завершите массаж поглаживанием. Затем повторите все приемы на другой ноге.

Рука

Начните массаж руки, как обычно, тоже с поглаживания. Руки обильно намажьте маслом и делайте скользящие движения в направлении от плеча к кончикам пальцев. Двигайтесь вверх и вниз. Теперь примените разминание мышц. Поколачивание можно сделать в области плеча и предплечья. При этом плотно прижмите пальцы рук друг к другу. Выполните также прием мягкого растягивания — приподнимите руку партнера и мягко потяните ее на себя.

Запястье и кисть руки

Расположите запястье партнера между своими ладонями и осторожно покатайте вперед и назад. Теперь также покатайте каждый палец. Примените мягкое растяжение пальцев — немного отклоните корпус назад и оттяните пальцы на себя.

Плечевой пояс и грудная клетка

Намажьте руки маслом и сделайте поглаживание в направлении от предплечий к пупку и обратно вверх, доходя до затылка. Переднюю сторону шеи не

массируют. У женщин движение поглаживания заканчивается у основания молочных желез.

Шея

Руки расположите под шеей партнера так, чтобы ваши запястья плоско легли на поверхность. Теперь разминайте ткани кончиками пальцев. Затем партнер должен повернуть голову набок. Вы же сгибами пальцев рук глубокими движениями гладите затылок и плечи. Завершите массаж поглаживанием.

Лицо

В этой области масла необходимо совсем немного. Нанесите его на руки и выполните мягкое поглаживание в направлении от шеи по боковым сторонам лица. Движения массажа на лице должны производиться строго снизу вверх и от носа к ушам. Помассируйте скулы большими и указательными пальцами — легко погладьте в направлении к вискам. Выполните указательными пальцами мелкие круговые движения, начиная от зоны под глазами и поднимаясь на макушку, потом соскользните по спинке носа обратно.

Теперь кончиками пальцев мягко разотрите виски. Затем потрясите, пожмите и немного оттяните ушные раковины. В финале массажа лица разотрите ладони друг о друга, чтобы они разогрелись и положите их поверх глаз. Так оставьте их на несколько минут.

Массаж в русской бане

В русской бане обычно поддерживается не слишком большая температура — 50—60 °С, влажность — 80—100 %. Поэтому можно применять чуть более интенсивный массаж, чем в очень сухих и жарких финских саунах.

Спина

Начните массаж со спины — сделайте поглаживание и повторите 3—5 раз. Затем выполните глубокое выжимание и разминание мышц спины, расположенных вдоль позвоночника. Чередуйте эти приемы. Начните с выжимания: одной рукой захватите большой палец другой руки, после чего сожмите обе руки в кулак. Это не позволит кулакам разъединиться во время выполнения приема. Продолжите массаж разминанием, которое делается основаниями ладоней. Широкие мышцы спины нужно массировать с помощью кольцевого разминания. Руки должны находиться на расстоянии кисти друг от друга, а пальцы должны быть прямыми. Необходимо руками плотно обхватить мышцу поперек, аккуратно приподнять и оттянуть вверх. Затем, не выпуская мышцу, нужно размять ее, перекачивая из одной руки в другую. Руки при этом надо передвигать вдоль всей мышцы. Далее выполните прием — двойной гриф. Он делается прямыми пальцами, нельзя сгибать пальцы в суставах, так как будут синяки. Нужно плотно обхватить массируемый участок тела (мышцу), скатать его и сделать вращательные движения. Для увеличения давления следует наложить одну руку на другую крестообразно, большой палец одной руки должен быть на большом пальце другой руки, остальные четыре пальца тоже расположите друг на друге. В комплексе выполните также приемы выжимания и потряхивания.

Выжимание можно делать с помощью кулака (этот способ уже описан выше) или ребром ладони, которое ставится поперек массируемой мышцы. Движения выполняются по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. С помощью кисти также производится прием выжимания. Ладонь устанавливается поперек массируемой мышцы, а большой палец, который выполняет выжимание, должен быть прижат к указательному. Примените и прием потряхивания — возьмите массируемый участок большим пальцем и мизин-

цем и слегка встряхните. Этот прием служит для расслабления мышц. Все приемы выполняются по 2—3 раза. Следующий этап массажа спины — выжимание кулаками по всей поверхности. Двигаться при этом вы должны энергично в направлении как вдоль, так и поперек. Затем смените этот прием разминанием — круговыми движениями кулаков двигайтесь то в одну, то в другую сторону. Повторите 5—7 раз, направления могут быть как прямолинейными, так и штрихообразными.

Теперь произведите растирание поясничной области, ребер, области вокруг лопаток и вдоль позвоночника. Движения выполняйте подушечками пальцев. Далее возможен переход к детальному массажу, который начинается с разминания длинных мышц спины. Основанием ладони сделайте разминание и повторите 3—5 раз. После этого перейдите к приему двойного кольцевания (описан выше) сначала широких мышц спины, потом длинных мышц. Разминание можете выполнить и кулаками. Широкие мышцы спины можно разминать и фалангами пальцев, сжатых в кулак. Разминание следует чередовать с приемами выжимания и потряхивания. Следующий этап детального массажа спины — растирание. Вначале нужно растереть область вокруг поясницы. Встаньте рядом с ногами массируемого и произведите растирание основаниями ладоней в направлении от центра поясницы в стороны. Теперь выполните растирание вдоль позвоночного столба на расстоянии 7—9 см. Подушечками больших пальцев производите прямолинейные и кругообразные растирания, а затем прямолинейные и зигзагообразные растирания сделайте кулаками. Круговыми движениями подушечек пальцев сделайте растирания вдоль позвоночного столба. Массаж нужно производить одновременно с двух сторон. Количество вращений должно быть равно числу позвонков — 12. Одной или двумя руками можете произвести растирания межреберных участков тела. Прием выполняется по-

душечками четырех пальцев, которые должны проникать на всю глубину межреберных мышц. Движения могут быть прямолинейными, зигзагообразными, круговыми.

Трапецевидную мышцу, которая расположена со стороны позвоночного края лопатки, растирать необходимо круговыми движениями при помощи подушечек четырех пальцев. Завершите растирание спины выжиманием, а затем поглаживанием.

Очень полезно во время проведения массажа в бане обратить внимание на суставно-связочный аппарат. После приема выжимания положите ладонь на лопатку и немного надавите, затем повторите на другой лопатке. Еще один прием — правую руку положите у основания одной из ягодиц и давите на нее вниз, в то время как другая рука должна захватить правое плечо и потянуть его на себя. Повторите с другой стороны.

Шея

Обычно массаж шеи включает в себя массаж затылочной области головы, верхней части спины и самой шеи. Начните массаж шеи с приема выжимания. Делайте его ребром ладони в направлении от затылка к плечевому суставу. Повторите 3—4 раза. Теперь можно перейти к приему разминания. Вначале сделайте ординарное разминание — плотно обхватите прямыми пальцами массируемый участок тела и сожмите, потом сделайте вращательное движение рукой. Теперь выполните прием двойного кольцевания — делается прямыми пальцами, а руки находятся на расстоянии кисти друг от друга (прием описан выше). Также разминание производится ребром ладони. Все приемы повторите 2—3 раза. Следующим приемом должно быть растирание, оно длится 3—4 мин. В основном в банном массаже применяются следующие виды растирания: с помощью подушечек пальцев, фаланг пальцев (рука сжата в кулак), кулачного гребня, основания ладони. В области шеи растирание производится вдоль позво-

ночного столба в направлении от головы до линии лопаток.

Массаж рук

Руки при выполнении массажа должны располагаться вдоль туловища. Начните массаж рук с внутренней поверхности. Выполните прием выжимания ребром ладони 3—5 раз, потом примените двойное и кольцевое разминание 3—5 раз. Чередуйте разминание с потряхиванием и выжиманием (эти приемы описаны выше). После массажа внутренней поверхности рук перейдите к массажу внешней поверхности, применив те же приемы.

Массаж области таза

Начните массаж этой области с энергичного выжимания основанием ладони 3—5 раз, затем произведите разминание с помощью приемов двойного грифа (описан выше) и разминания кулаками (выполняется круговыми движениями в направлении лимфатических узлов). Этап растирания проводится вдоль крестца. Сделайте его 3—4 раза подушечками пальцев одной руки с отягощением другой рукой (движения круговые, зигзагообразные, прямолинейные). Далее растирание в этой области можно выполнить подушечками больших пальцев обеих рук 3—4 раза (движения прямолинейные и круговые), затем растирание гребнями кулаков. Закончите этап растирания с помощью энергичного давления основаниями ладоней (движения в направлении от копчика к спине и в стороны). Закончите массаж таза приемами потряхивания и поглаживания.

Массаж бедер

Начните массаж бедер с приема выжимания ребром ладони и кулаками (3—5 раз). Следующий этап — разминание приемом двойной гриф, потом кругообразное разминание кулаками (3—4 раза). Чередуйте приемы

разминания с выжиманием (1—2 раза) и потряхиванием (1—2 раза). При массировании внешней стороны бедра уделите внимание области фасции, выполните растирание и разминание с помощью гребня кулака прямолинейными, круговыми и зигзагообразными движениями.

Коленный сустав

Начните массаж этой области с растирания круговыми, прямолинейными и зигзагообразными движениями подушечек пальцев одной или двух рук. Затем примените растирание основаниями ладоней обеих рук прямолинейными и круговыми движениями. И в конце — растирание фалангами пальцев, согнутых в кулак. Все виды растирания сделайте по 2—3 раза. После такого массажа необходимо подвигать ногами для растяжения мышц и оказания влияния на суставно-связочный аппарат. Вы должны сгибать и разгибать ногу, подложив под нее руку или веник, доставая при этом пяткой до ягодицы.

Икроножная мышца

При массаже икроножной мышцы нужно держать голень массируемого под углом 45—90° к поверхности. Второй рукой выполните прием выжимания с помощью основания ладони и бугра большого пальца (3—5 раз). Дальше нужно перейти к приему разминания — одинарное разминание и разминание фалангами пальцев, согнутых в кулак (по 3—4 раза). Чередуйте разминание с выжиманиями и потряхиваниями (1—2 раза). Теперь голень опустите, подложите под стопу массируемого веник и сделайте разминание кулаками (3—5 раз).

После процедуры массажа нужно попариться с веником около 5 мин в парилке. Потом вернуться и полежать на скамье, подложив под голову веник. Предварительно на скамью необходимо вылить несколько тазов горячей воды, чтобы прогреть мышцу.

Массаж груди

Начните массаж этой области с приема поглаживания, продолжите выжиманием основаниями ладоней и кулаками (по 2—3 раза). Теперь сделайте разминание: двойной гриф (описан выше), фалангами согнутых пальцев и гребнями кулаков (по 2—3 раза). Чередуйте прием разминания с выжиманиями и потряхиваниями.

Согните ноги в коленях, чтобы мышцы живота расслабились, и разотрите межреберные промежутки так же, как на спине.

Передняя часть бедра

Массаж проводится теми же приемами, что и на задней части бедра.

Коленный сустав (передняя поверхность)

Перед массажем положите под колено веник для расслабления связочного аппарата. Массируется так же, как и внутренняя сторона.

Внешняя сторона берцовых мышц массируется всеми приемами массажа. Затем перейдите к массажу голеностопных суставов и стоп.

Массаж живота

Массируемый должен лечь на бок и согнуть ноги в коленях, вы расположитесь сзади него так, чтобы ваши бедра слегка упирались ему в спину. Сделайте разнообразные приемы разминания в направлении от верхнего бока книзу. Не массируйте живот после приема пищи, также при грыже, беременности, менструации, камнях в почках и желчном пузыре.

Нужно закончить всю процедуру массажа общим растиранием. Налейте в таз кипяток и разведите в нем мыльную пену, потом смочите веник. Теперь положите его на спину массируемого, чуть-чуть прижмите и выполняйте растирание всего тела. После массажа обязательно полежите спокойно около 5 мин.

Парный массаж

Парный массаж в бане — это массаж с веником. Самым лучшим веником считается березовый, потому что во всех частях березы содержатся лекарственные вещества. Почка березы содержит 3—6 % эфирного масла. Листья этого дерева обладают бактерицидным свойством — попавшие на них микроорганизмы погибают через 3 ч. Пересушенный веник обычно опускают на 5—7 мин в крутой кипяток.

Перед массажем массируемый должен принять соответствующую позицию: лечь на живот и вытянуть руки вдоль туловища или сесть на лавку. Вам нужно взять по венику в руку.

Поглаживание. Продолжительность этого приема должна быть около 10 мин. Если в парной низкая температура, то движения должны быть быстрыми, а если высокая, то медленными. Прием можно выполнять в направлении как от стоп к голове, захватывая кисти рук (от пальцев к плечам), так и от головы к стопам — тогда поколачивайте боковые участки тела. Все движения повторяйте по 3—4 раза.

Постегивание. Этот прием необходимо делать, начав с области спины и завершив на стопах. Постегивание выполняется легкими ударами в разных направлениях. После него нужно провести прием поглаживания, но уже более энергичного. Длится прием постегивания не более минуты.

Похлестывание. Это основной прием парного массажа. Начните похлестывание тоже со спины, веник нужно поднять и похлопать им 2—3 раза, потом опустить на только что помассированную спину горячей стороной веника и прижать рукой на 1—3 с. То же выполните в области поясницы и голени.

Растяжка. Веники расположите в области поясницы и разводите в противоположные стороны — к стопам и к голове. Затем массируемому следует перевернуться

на спину. Вы должны сделать то же самое, начиная теперь от живота. Приемы повторяются 4—5 раз.

Растирание. Возьмите веник в левую руку и слегка прижмите к спине второй рукой, после чего сделайте растирания кругообразными движениями листовенной частью веника. Продолжите растирание на пояснице и бедрах, потом на руках, груди, ногах. При приеме растирания действие температуры на тело увеличивается. Поэтому ускоряйте перемещения веника по телу и приподнимайте веник вверх в конце каждого движения. Повторяйте весь массаж при каждом заходе в парилку, при повторном массаже сокращайте время приемов. После массажа полежите около минуты.

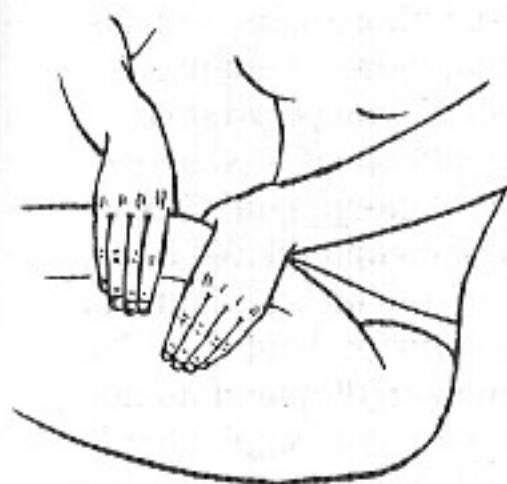
Следующий этап — область живота и груди. Двигайте веник в направлении от живота к груди и бокам и от живота к бедрам сначала вертикально, затем горизонтально. Движения повторите 5—7 раз. Потом переходите к рукам. Руку поднимите и сделайте 4—5 движений в направлении от кисти к плечу.

При повторном заходе в парилку можно массировать отдельные участки тела, например область поясницы, только время массажа сокращается до 4—5 мин. Участки тела, которые болят, нужно массировать более тщательно.

Самомассаж

Самомассаж рекомендуется делать после выхода из парной.

Бедра. Самомассаж начните с бедер с приемов поглаживания и энергичного выжимания. Потом сделайте разминание: одинарное, двойное кольцевое, гребнями двух кулаков, в зависимости от участка поверхности бедра — внутреннего, среднего или наружного (приемы описаны выше). Разминания выполняйте в круговом и прямолинейном направлениях, при этом одной рукой захватите большой палец дру-



Самомассаж бедра

гой, чтобы кулаки не разделялись. Закончите массаж на бедре ударными приемами — поколачиванием, потряхиванием, поглаживанием.

Коленный сустав. Массаж проводится выше и ниже коленного сустава во всех направлениях растиранием подушечками больших пальцев, основаниями обеих ладоней, фалангами сжатых в кулак пальцев.

Икроножная мышца. Примените приемы поглаживания, выжимания ребром ладони, разминания — двойное кольцевое и гребнями сжатых в кулак пальцев. Закончите массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

Берцовые мышцы. Эти мышцы находятся с внешней стороны голени, и здесь необходимо применить следующие приемы массажа: выжимание ребром ладони, разминание подушечками четырех пальцев и фалангами пальцев. Закончите энергичным выжиманием.



Самомассаж икроножных мышц

Стопа и ахиллово сухожилие. Сделайте в этих областях прямолинейное и круговое растирания подушечками четырех пальцев одной и двумя руками. Старайтесь на этих участках применять немного большее давление.

Грудь. Выполните поглаживание и энер-



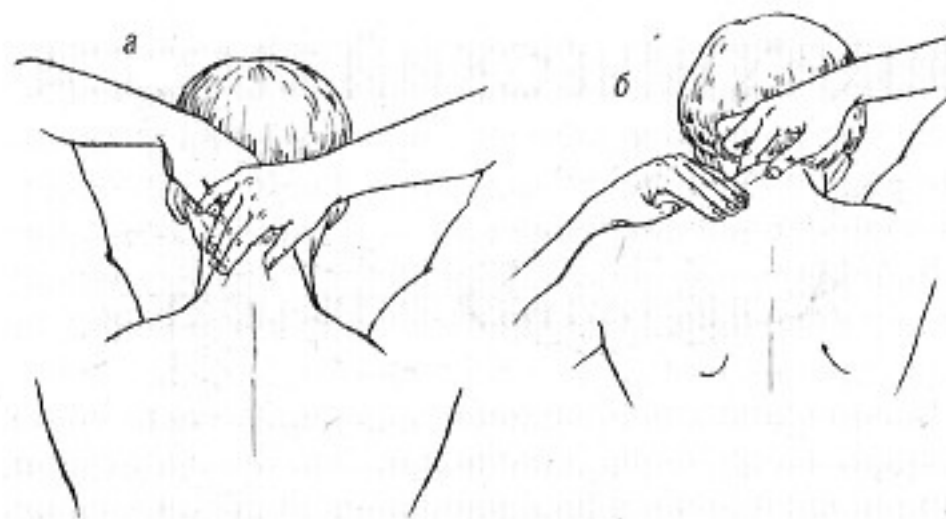
Самомассаж стопы: а — верхней части стопы;
б — подошвы

гичное выжимание (3 раза). Теперь сделайте растирание области грудины, межреберных участков, области подреберного угла. Затем проведите массаж больших грудных мышц одинарным разминанием, подушечками четырех пальцев и фалангами пальцев, сжатых в кулак. Закончите массаж потряхиванием и поглаживанием.

Руки. Начните с растирания пальцев, кисти и лучезапястного сустава. Используйте различные приемы, работая энергично, глубоко проникая в связочный аппарат. На предплечье сделайте выжимание, а потом разминание фалангами пальцев и гребнем кулака. Также массируйте внешнюю сторону предплечья. На локтевом суставе выполните разнообразные растирания. На плече примените приемы выжимания ребром ладони и разминания — одинарное и фалангами пальцев, сжатых в кулак. Закончите массаж руки встряхиванием, опустив руку вниз.

Шея. Сделайте энергичный и глубокий массаж — выжимание, растирание (в области затылка около позвонков шеи и в местах прикрепления мышц к затылочной кости) и разминание.

Далее проводится массаж широких мышц спины (методика приведена выше).



Самомассаж шеи: а — глубинное разминание мышц шеи; б — растирание трапецевидной мышцы

Живот. Выполните различные приемы, которые в большей степени делаете гребнями кулаков.

Поясничная область. Примените энергичное выжимание в направлении от крестца в стороны основаниями обеих ладоней. Растирание в этой области сделайте тыльной стороной кисти одной руки с отягощением второй рукой, подушечками пальцев и гребнем кулака.

Ягодицы. Начните с приема выжимания, затем примените разминание (прямолинейное и круговое) гребнями кулаков.

Закончите массаж в области нижней части спины.

При самомассаже в бане необязательно использовать с точностью все описанные приемы. Ваш выбор зависит от того, какую часть тела вы хотите помассировать. самомассаж обычно должен длиться 1—15 мин, каждый прием нужно повторять 2—3 раза. Приемы выполняйте ритмично и неторопливо, там, где тепло и много воздуха.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Японский массаж шиацу

Слово «шиацу» образовано двумя словами: «ши» — пальцы, «ацу» — надавливание. То есть техника массажа заключается в надавливании пальцами на определенные участки тела. Данная система построена не только на лечебном воздействии, но и предполагает психическое сосредоточение человека, который проходит курс массажа.

Выполнение этого условия гарантирует стимуляцию защитной системы организма, что является хорошей профилактикой многих заболеваний. Так, соринка, попавшая в глаз, выйдет со слезой, еда, попавшая в «не то горло», заставит прокашляться и выйдет, ссадина затянется за несколько дней. Это означает, что организм может справляться с некоторыми проблемами самостоятельно.

А при применении массажа шиацу отодвигаются границы способности к восстановлению организма. Это объясняется тем, что у человека, например, есть инстинкт потирать ушибленное место для облегчения боли. Так и массаж путем надавливания на определенные точки вызывает регенерацию и выстраивает защиту на будущее.

В теле человека имеется около 450 мышц, которые прикреплены к костям. Сокращаясь, эти мышцы приводят тело в движение. Чтобы мышцы двигались, необходимо многое: попадание в организм питательных веществ, усвоение их организмом, поступление части их в печень, где идет накопление гликогена. Дыхание способствует поступлению в организм кислорода, который доставляется к мышцам с током крови, происходят

биохимические процессы, высвобождающие энергию, которая так нужна для сокращения мышц. В результате этого процесса вырабатывается молочная кислота, накопление которой приводит к чувству утомления мышц. То есть излишек молочной кислоты делает сокращение мышц затрудненным или вовсе невозможным. Для восстановления функции сокращения необходим отдых, в течение которого молочная кислота уносится по венам, а по артериям кровью приносится глюкоза и другие нужные для высвобождения энергии и сокращения мышц вещества. Если же после отдыха осталось чувство утомления, то это говорит о неправильном сокращении мышц, которое приводит к нарушениям и расстройствам в костно-суставном аппарате.

Надавливание пальцами на работающие мышцы ускоряет выведение молочной кислоты, уменьшает болевые ощущения и восстанавливает нормальное сокращение мышц. Пользоваться данным методом может любой человек, который желает избавиться от некоторых проблем со здоровьем, боли, повышенного артериального давления. Если же требуется вылечить сложные заболевания, то необходимо присутствие специалиста.

Когда человек сам делает себе массаж, то эффект усиливается, так как одновременно происходит стимулирование кровообращения на пальцах. Китайцы именно поэтому перебирали в руках грецкие орехи, зная, что этот процесс производит целебный эффект. А для того чтобы снять раздражение и успокоиться, китайские торговцы при общении с докучливым покупателем потирали ладони.

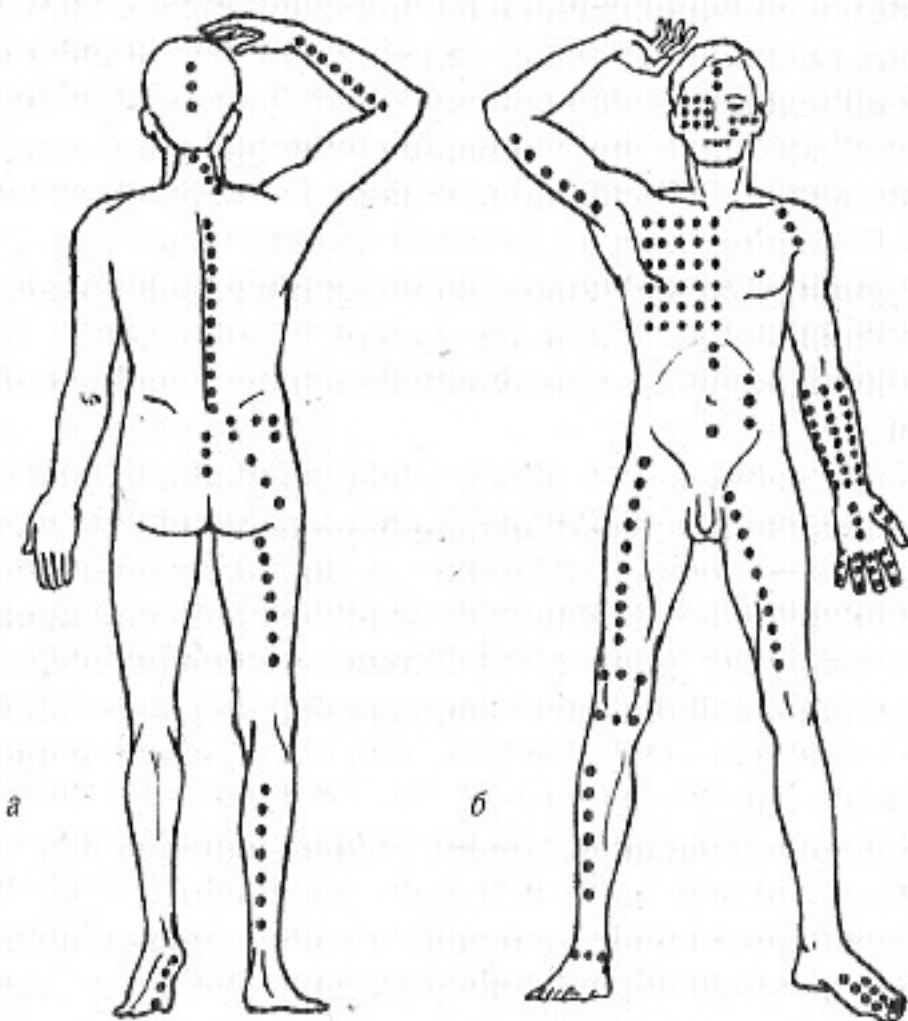
Массаж проводится воздействием пальцев или ладони.

Массаж большим пальцем. Он часто используется при массаже. Надавливание подушечкой пальца должно быть жестким, перпендикулярно коже. Если давление будет производиться кончиком пальца, то это приведет к усталости рук массажиста и даже травме.

Массаж тремя пальцами. Используются указательный, средний и безымянный пальцы. Применяется при массаже спины, живота, а также лица.

Массаж ладонью. Применяется при массировании живота, давлении на глаза, выполнении техники вибрации.

Степень давления выбирается исходя из состояния больного и симптомов болезни, но положение тела массажиста должно быть таким, чтобы давление при необходимости было очень сильным и могла использоваться вся масса тела. Тем не менее при сильном надавливании нужно действовать очень осторожно: палец должен оказывать строго перпендикулярное давление.



Основные точки для массажа: а — на задней поверхности тела; б — на передней поверхности тела

Площадь давления должна быть равной площади отпечатка пальца.

Рассмотрите приведенные ниже рисунки. Для достижения максимального эффекта нужно надавливать на все показанные точки и лишь затем на точки, которые отвечают за устранение того или иного заболевания.

Некоторые заболевания предполагают надавливание рядом с пораженной областью тела, но иногда для этого нужны надавливания на определенные области стопы или кисти руки. Каждое давление должно производиться не более 5—7 с. Надавливания в области шеи — не более 3 с. Даже сильное надавливание не должно быть неприятным. Если массаж делается профессионалом, то у него есть опыт дозировки давления таким образом, что даже очень сильное и глубокое воздействие не вызывает ощущений дискомфорта.

Противопоказаниями к проведению массажа являются:

- острая форма инфекционного заболевания;
- онкология;
- повреждения кожного покрова большой площади;
- шизофрения.

Шиаци для воздействия на некоторые органы и избавления от недугов

Улучшение функции печени. Каждое утро не вставая с постели проделать по 10 надавливаний на область печени при помощи ладоней, положение которых таково: одна ладонь наложена на другую. Весь сеанс продолжается 10 мин. Если в начале лечения в массируемой области чувствуется боль, то это говорит о том, что печень не здорова. Но при этом по мере проведения массажа боль должна пропадать. Такой метод воздействия, кстати, помогает избавиться от похмельного состояния.

Понижение артериального давления. В шиаци существует много приемов, помогающих снизить артери-

альное давление, предотвратить атеросклероз, что в свою очередь помогает избежать инсульта, который является результатом поражения кровеносных сосудов мозга. Метод шиаци помогает сохранить мышцы и кровеносные сосуды эластичными, а соответственно поддерживать нормальный мышечный тонус.

С помощью подушечки большого пальца руки найдите точку под челюстью, где слева прощупывается сонная артерия. Поставив палец на пульсирующую артерию, надавите и считайте до 10. Отпустив палец, сделайте глубокий вдох. Сделайте это движение 3 раза, а затем то же самое повторите на правой части.

Повышение артериального давления. Если давление понижено несильно, то поводов для беспокойства нет. Люди с таким давлением даже отличаются большей продолжительностью жизни. Но если понижение давления выражено большой разницей по сравнению с нормальным, то это означает отрицательное влияние на функционирование сердца, вследствие чего происходит ухудшение мозгового кровообращения. Человек начинает жаловаться на головокружения, слабость, быструю утомляемость глаз. Кроме того, наблюдается бессонница, усиливается сердцебиение, появляется одышка. Все это говорит о том, что наступило время заняться восстановлением нормального давления. Для этого необходимы нажатия на сонные артерии, затылок, зону продолговатого мозга, точки верхнего плечевого пояса и область между лопатками.

Общее утомление. Если устали только ноги, то можно помочь им отдохнуть, надавив на каждый из пальцев трижды. После этого подушечкой большого пальца нужно надавить на промежуток между костями подъема ноги, после чего можно, наконец, перейти к надавливанию на свод стопы. Затем давление необходимо произвести для внутренней, потом наружной лодыжки и пяточного сухожилия.

Надавливание на свод стопы не только помогает снять даже очень сильную усталость, но благоприятст-

вует хорошему функционированию почек, так как данная зона воздействия отвечает и за их работу. В свободное от дел время можно периодически воздействовать на точки голени. При этом сначала нужно производить действие на точки ниже коленной чашечки, затем при помощи двух больших пальцев стимулировать точки, находящиеся вдоль внутреннего края большой берцовой кости. И потом необходимо размять всеми пальцами голень, после чего усталость обязательно отступит.

Общий тонус получится сохранить, если воздействовать на определенные точки, находящиеся на бедре и в паховой области. Начиная сверху, нужно надавливать на мышцы внутреннего бедра, а затем — наружного. После этого с помощью четырех пальцев необходимо надавить на ягодицы и заднюю поверхность ног. Если у женщины в паховой области кожа дряблая, то это первый признак того, что имеются серьезные расстройства в организме.

Четырехминутные надавливания на область седалищного нерва излечивают или помогают предотвратить невралгию бедра. После таких надавливаний рекомендуется лечь на спину, вытянуть руки вдоль головы назад и потянуться 3—4 раза, при этом сведя выпрямленные ноги вместе.

Головные боли. Если наблюдаются плохое настроение, несдержанность, недомогание и просто тяжесть в голове, причиной этому, скорее всего, стал венозный застой в области головы. Но такое состояние быстро проходит, если стимулировать приток свежей крови. Для этого необходимо надавить пальцами в область макушки, после чего почувствуется облегчение. Затем с помощью подушечки большого пальца нужно несколько раз несильно надавить на правую сонную артерию, затем на левую. Надавливания от области челюсти нужно направлять вниз, к ключице.

Стимулирование этих точек поможет расширению сосудов и притоку крови. Таким же образом снимается напряжение в мышцах шейной области и усталость

вследствие умственного труда. Для этого нужно тремя пальцами надавить на область висков, четырьмя пальцами — на заднюю часть шеи и большими пальцами — на затылок.

Заболевания органов желудочно-кишечного тракта. Чтобы восстановить нормальное функционирование этих органов, нужно воздействовать на область живота. Необходимые упражнения выполняются утром не вставая с постели. Надавливания делаются 3 мин. Кроме того, воздействия на точки брюшной полости помогут предотвратить язвенную болезнь, а также некоторые заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки, не говоря уже о том, что приток крови в брюшную полость приведет к улучшению обмена веществ.

Пациенту нужно лечь на спину и вытянуть ноги. С помощью трех пальцев обеих рук провести серию надавливаний в надчревную область. Длительность воздействия — 30 с. Затем руки необходимо соединить, опустить чуть пониже и снова провести три надавливания, затем опустить еще ниже и снова повторить. После этого пальцы нужно поставить в область над печенью и над селезенкой, на которые затем надавить 3 раза. Ладонь правой руки необходимо положить на область желудка, левую руку — на правую и надавливать на протяжении 30 с. Если у пациента слабая брюшная стенка, ему нужно лечь на живот. Массажист садится рядом, с левой стороны. Большие пальцы ставятся один на другой и помещаются на область, находящуюся между основанием левой лопатки и позвоночным столбом. Если с желудком или кишечником существуют проблемы, то в этих областях будет чувствоваться напряжение.

В первое время пациент может жаловаться на болезненные ощущения, но после надавливания на точку 5—6 раз боль отступает. Слева от позвоночного столба и вдоль него проходят точки, на каждую из которых нужно надавливать по 3 с, перемещаясь по направлению сверху вниз. Они находятся друг от друга примерно через 2,5 см. Затем таким же образом следует воздейство-

вать на точки с правой стороны позвоночника. После этого пациент переворачивается на спину и массажист, сидя справа, ладонью поглаживает живот в надчревной области на протяжении 5 с. Затем рука убирается и поглаживания снова повторяются. Их нужно проделать 5 раз. Надавливания на брюшную область должны быть очень осторожными.

О том, что пациент испытывает болезненные ощущения, вам скажет ощущение напряжения и уплотнения в мышцах брюшной стенки. Устранить это уплотнение можно осторожным массированием с помощью аккуратных надавливаний.

Сахарный диабет. Сахарный диабет является следствием плохой работы поджелудочной железы, не выделяющей нужное количество инсулина. Его недостаточность приводит к повышенному содержанию в крови глюкозы.

Обычно этот недостаток удаляется при помощи введения в организм инсулина, добытого из поджелудочной железы крупного рогатого скота. Этот способ устраняет симптомы, но не лечит болезнь. Методу шиацу устранить данное заболевание под силу.

Пациенту необходимо лечь на живот. Массажист должен найти седьмой шейный позвонок — он выдается больше, чем остальные. На 10 позвонков ниже его находится тугоподвижная мышца, которая располагается по обе стороны от позвоночного столба, — она тоже будет заметна из-за своего напряжения. Нужно воздействовать на нее давлением пальцев до ее полного расслабления, а затем так же — на область под ложечкой.

Нормализация половой жизни. Шиацу под силу усилить половое влечение партнеров, что не только послужит восстановлению здоровья, но и поможет развить гармоничные интимные отношения.

Мужчинам воздействие необходимо применить к области крестца. Чтобы предотвратить уменьшение половой активности, нужно осуществлять надавливания на область поясницы и крестца, где находится по-

яснично-крестцовое сплетение. Надавливать нужно по 10 раз на точки этой области, на каждую по 3 с. Кроме того, надавливание тремя пальцами по 5 с 10 раз очень хорошо помогает усилить половую активность.

Люди, занимающиеся умственным трудом, нередко страдают заболеваниями печени, которые в свою очередь приводят к снижению половой активности. Для помощи этим людям следует надавливать на область, расположенную ниже правой реберной дуги.

Стимуляция точек надчревной области с помощью трех пальцев по 5 с 10 раз воздействует рефлекторно на пояснично-крестцовое сплетение и также помогает повысить потенцию.

Также в этом случае помогает стимуляция мочевого пузыря, для чего необходимо проделать серию надавливаний на место между пупком и надлобковой областью.

Очень действенно упругое сжатие яичек. Причем сжатий должно быть столько, сколько лет пациенту.

Преждевременное семяизвержение свойственно мужчинам с небольшим опытом половых отношений либо при перевозбуждении. Эта проблема устраняется с помощью нажатий на надчревную область и область крестца, такой способ очень хорошо помогает мужчинам 50-летнего и более старшего возраста, у которых появляется возможность провести несколько половых актов всего с одним семяизвержением.

Работа с крестцовой областью влияет аналогичным способом и на женский организм.

Печеночная колика. Эта проблема возникает, когда холестерин и прочие вещества образуют камни в желчном пузыре, которые и являются источниками боли в разных частях тела.

В этом случае пациент ложится на левый бок, с помощью пальцев проводится воздействие нажатиями на область, находящуюся между верхней частью правого плеча, при этом захватывается правая лопатка

с межлопаточной областью до поясничной области. Затем пациент переворачивается, и массажист надавливает несколько раз на область под ребрами с правой стороны.

Стоун-терапия (массаж камнями)

Стоун-терапия — это специальная техника массажа, при которой используются разнообразные природные камни. В ее основе лежит термотерапия — чередование холода и тепла.

Этот вид массажа весьма новый для нашей страны, но он давно используется на Востоке.

Камень — это кладезь природной и космической энергии, которая помогает снять стресс и напряжение, перераспределяет ее излишки в места нехватки, нейтрализует негативную энергию.

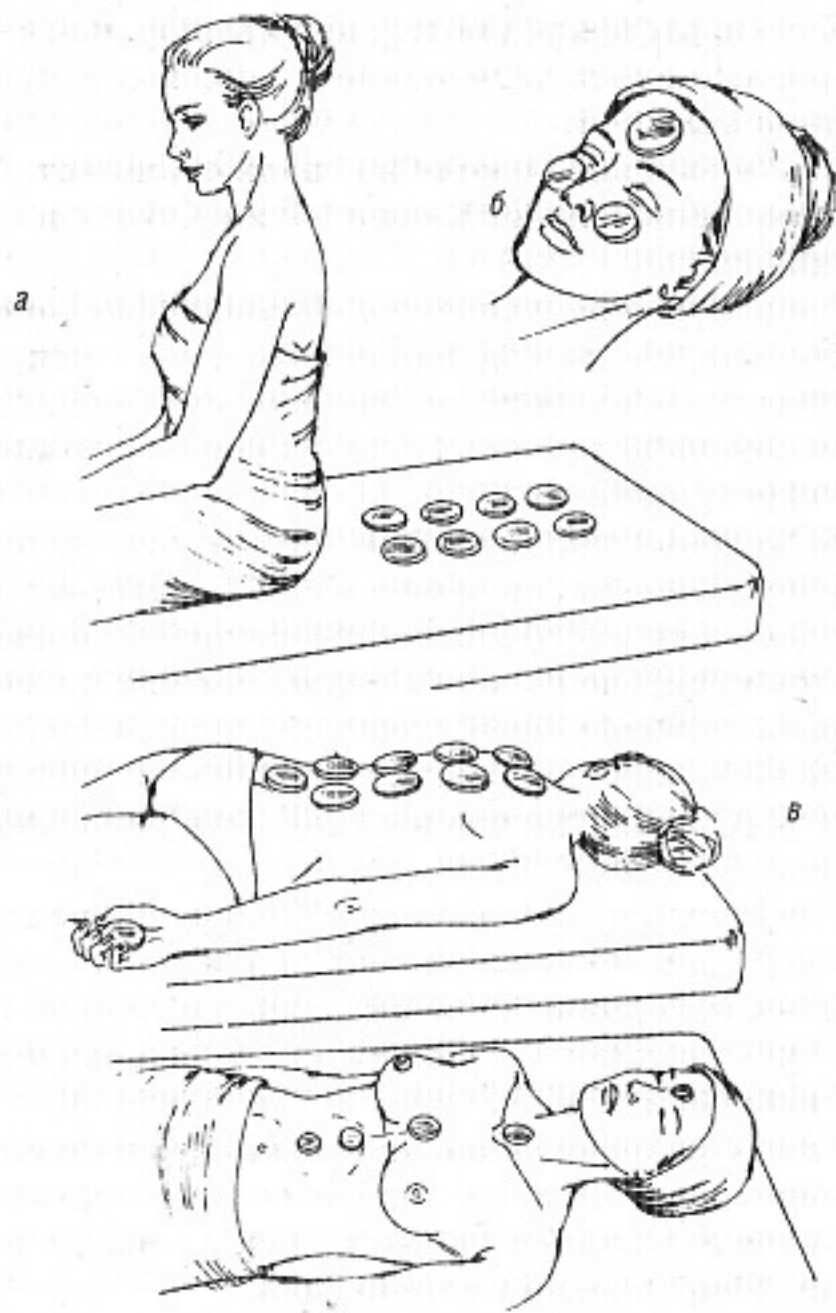
Камень определенного вида, происхождения и цвета отличается энергией. Проводниками тепла и холода также являются разные камни: для горячего воздействия подходят базальтовые камни вулканического происхождения, привезенные с Гавайских островов США, а для холодного воздействия подходят мраморные камни из Норвегии.

Виды стоун-массажа

Массаж горячими камнями. Эта процедура дает следующий эффект:

- активизирует внутренние силы человека;
- оказывает положительное энергетическое воздействие;
- расслабляет мускулы;
- усиливает микроциркуляцию;
- оказывает лимфодренажное воздействие;
- способствует релаксации и хорошему настроению.

Камни проходят процедуру нагревания в специальном контейнере с термореле. При этом для доставания камней не используются специальные приспособления, так как температура камня должна быть не обжигающей. Поэтому риск ожога пациента сводится к нулю. После каждого использования камня он обрабатывается антибактериальным веществом



Раскладка камней при стоун-терапии: а — под спину; б — на лице; в — на спине; г — на чакрах

и подвергается энергетической обработке. Только в таком случае камень способен принести пользу. В процессе стоун-терапии массажу подвергаются и тело, и лицо, поэтому очень важно предварительно очистить лицо, шею и зону декольте специальными косметическими средствами.

Процедура осуществляется следующим образом:

1. Камни раскладываются под спиной пациента двумя рядами вдоль позвоночника, под шеей, трапециевидной мышцей.

2. Камни выкладываются на грудь, живот, бедра и подколенные ямки. Камни должны быть и в руках пациента.

3. На правую ногу наносится масло и затем проводится массаж, сначала руками, потом камнями. Начинать следует со стопы, движение идет вверх, массируются голень, колено, бедро. Аналогично массируется другая нога.

4. Из ладоней пациента убираются камни, наносится масло. Затем производится массаж пальцев при помощи рук массажиста, после чего рука массируется средними по величине камнями. То же самое повторяем с другой рукой. Затем под ладони пациента кладутся свежие камни.

5. Раскладываем камни на лице, как показано на рисунке.

6. В момент вдоха пациента убираем камни с живота, один вдох — один камень. Проводим массаж живота сначала руками, затем камнями.

7. С применением двух средних камней массируется зона декольте.

8. С лица убираются камни, и на него наносится массажное масло. Массаж делаем сначала камнями, затем руками. Убираем камни из рук пациента и сажаем его, убирая камни из-под спины.

9. Пациент ложится на живот, и камни раскладываются на голени, бедрах, крестце, спине и затылке. В ладони кладутся новые камни.

10. Сначала руками, а затем камнями выполняется массаж правой ноги по направлению от пятки к ягодице. Затем то же самое проделывается с левой ногой.

11. Камни со спины снимаются, и она массируется сначала камнями, затем руками.

12. Пациент снова ложится на спину, на места расположения чакр, для их открытия выкладываются драгоценные камни: гематит, тигровый глаз, яшма, бирюза, розовый кварц, аметист, содалит.

Тепло обладает поразительным лечебным эффектом. Максимальное время для теплового воздействия при массаже — 15 мин, но все зависит от личной переносимости каждого пациента. Тепло оказывает следующее положительное воздействие:

- способствует расширению сосудов, в результате чего повышается скорость кровотока, что положительно влияет на организм в целом;
- улучшает кровообращение, что является результатом расширения сосудов; каждый орган наполняется кровью, кожа становится розовой, организм очищается, что приводит к его хорошей работе;
- положительно влияет на обмен веществ, что повышает процесс усвоения пищи, вывод токсинов и выработку энергии;
- происходит учащение пульса (учащение сердцебиения); если у пациента больное сердце, об этом нужно знать заранее, чтобы учесть при массаже;
- наблюдается оптимизация клеточного метаболизма; эффективный обмен веществ приводит к оптимальной выработке полезных веществ, например гормонов (полное равновесие достигается при гармонии холодного и горячего воздействия);
- происходит улучшение работы лимфатической системы; это означает, что организм быстрее избавляется от вредных веществ;
- снижается передача нервно-мышечного импульса, то есть мышечные реакции уменьшаются, что вы-

зывает состояние расслабления; происходит снятие мышечного напряжения.

Но стоит помнить, что если воздействовать теплом чересчур долго, то это приведет к нарушению кровообращения, так как начнется перегон крови от мозга и центральных органов к коже и периферийным органам для охлаждения организма. Расслабление будет неприятным и утомительным, может закружиться голова.

Массаж горячими и холодными камнями. Методика переменного воздействия тепла и холода используется для коррекции фигуры, иммуномодуляции, а также при таких заболеваниях, как сколиоз, вегетососудистая дистония и т.д.

При воздействии холодом достигается следующий эффект:

- сужение сосудов, так называемая «вазоконстрикция», когда происходит ограничение поступления крови к органам;
- обезболивание; при холоде в мышцах начинается выработка простагландина — обезболивающего вещества, в результате действия которого мышечное напряжение проходит, и это помогает избавиться от судороги. При выполнении массажа холодными камнями мышцы меньше травмируются;
- «шоковый» эффект от смены температур, при котором совершается произвольный глубокий вдох, происходит полное расширение легких, как следствие — кровь насыщается кислородом;
- останавливается разрушение тканей, блокируя выработку «некрозина», который выделяется при травмах, а холод, приложенный вовремя, блокирует его появление;
- ослабляется воспалительный процесс при повреждениях мышц или чрезмерных нагрузках.

Не стоит забывать, что все хорошо в меру. Полезный в разумных пределах холод может стать очень опасным, так как может привести к застою крови. Целебный эффект достигается грамотным чередованием теп-

ла и холода, которое поддерживает в оптимальном режиме кислотно-щелочной баланс организма.

Чередование в стоун-терапии горячих и холодных камней является, по существу, «сосудистой гимнастикой». Смысл ее заключен в следующем:

- к коже прикладывается горячий камень, вследствие чего происходит расширение сосудов и ускорение обменных процессов. Повышается скорость кровообращения, следовательно, учащается пульс, организм полностью расслабляется и приспособляется к температуре;

- прикладывается холодный камень, что приводит к резкому сужению сосудов, при быстром и глубоком вдохе организм насыщается кислородом; кровь приливает к внутренним органам;

- прикладываются горячие камни;

- прикладываются холодные и т.д.

Этот массаж также принято называть «американскими горками».

Посредством чередования холода и тепла достигается лучший массажный эффект. Стоун-терапия по протекающим в теле процессам может быть сравнима с хорошей физической тренировкой в спортзале. Благодаря ей повышается мышечный тонус, улучшается обмен веществ, излечиваются многие болезни, которые считаются неизлечимыми.

Противопоказан массаж камнями в момент обострения хронического заболевания, при обострении бронхиальной астмы, острой инфекционной болезни. Беременным провести сеанс можно, но использовать горячие и холодные камни нужно не на всех участках.

Эффект будет заметен, если стоун-терапия будет проводиться квалифицированным специалистом, который сможет подобрать именно те приемы, которые нужны каждому конкретному человеку. Во время процедуры может меняться время воздействия холода или тепла, температура камней. Каждая минута должна приносить пользу и не проходить даром.

Китайский традиционный массаж

Не забывайте, что курс любого массажа вообще необходимо начинать с небольших нагрузок, которые затем постепенно нужно увеличивать, а к окончанию курса снова сводить к минимуму. В период полнолуния и новолуния, протекающих в течение четырех дней, рекомендуется массаж не делать вовсе, а если и делать, то очень осторожно. Это связано с преобладанием в природе разных энергий, оказывающих различное воздействие на организм человека.

Нежелательно при проведении курса массажа делать паузы, то есть проводить массаж не каждый день. Также нежелательным будет и слишком длинный по времени курс.

Противопоказания к массажу следующие: недопустимо воздействие на травмированную область тела, на которой наблюдается отечность при наличии боли (пациенту в первую очередь необходимы покой и неподвижность); травмы связок, ушибы в районе сухожилий; нельзя проводить массаж в области повреждения позвоночника. Если наличие повреждений не установлено, то необходимо пройти обследование для составления диагностической картины.

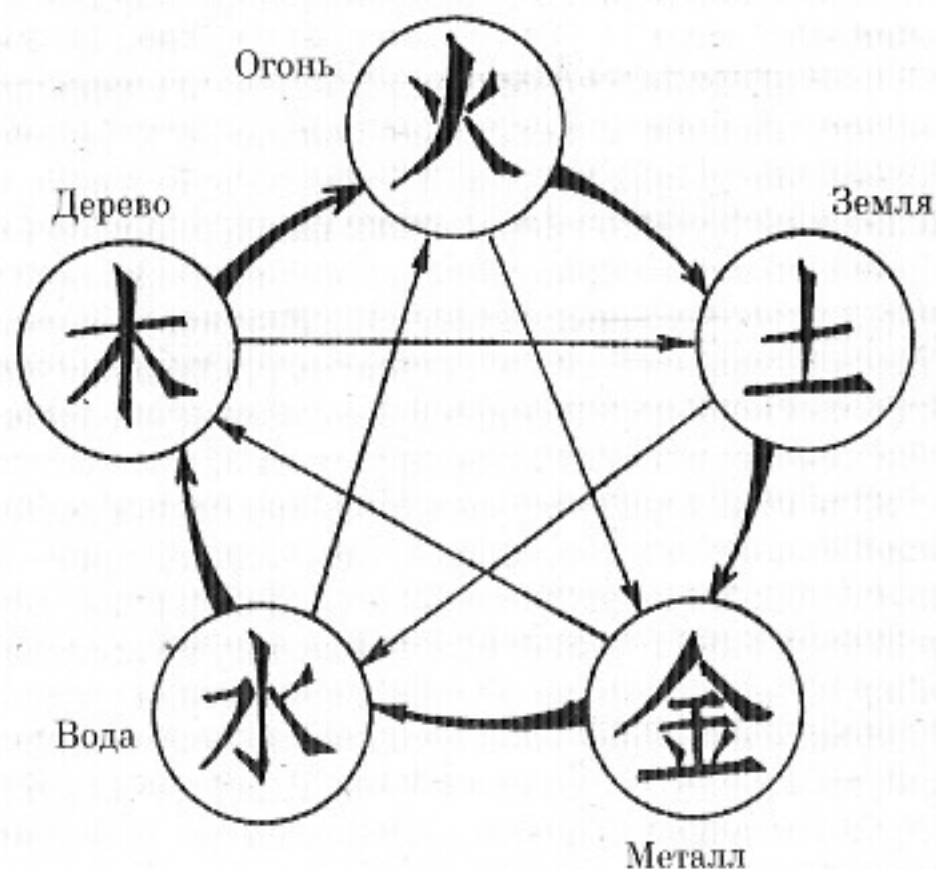
Так как массаж позволяет активизировать биохимические и биофизические процессы, то в зону риска проведения массажа попадают больные туберкулезом и онкологией. Нельзя проводить массаж во время менструации, а также при наличии кожных заболеваний.

В основе китайского массажа лежит теория инь-ян. Смена инь на ян и наоборот происходит постепенно, как зима сменяется летом. Состояние, находящееся между ними, выделяется в третью категорию — ден-свойства. Именно оно выравнивает инь и ян по отношению друг к другу, а цель массажа — помочь достижению этого равновесия.

Явление	Первозлементы				
	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Сторона света	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Развитие	Зарождение	Рост	Трансформация	Плодоношение	Замирание
Природные факторы	Ветер	Жара	Влажность	Сухость	Холод
Время года	Весна	Лето	Межсезонье	Осень	Зима
Чжэнь-органы (природа инь)	Печень	Сердце	Поджелудочная железа и печень	Легкие	Почки
Фу-органы (природа ян)	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
Ткани	Сухожилия	Сосуды	Мышцы	Кожа и волосы	Кости
Эмоции	Раздражение (гнев)	Страсть или радость	Переживания или размышления	Тоска, грусть	Испуг, страх

Все органы подразделяются на ян-органы, отвечающие за функциональную активность и усвоение питательных элементов, и инь-органы, в которых питательные элементы накапливаются и трансформируются, обеспечивая существование организма. Эта целостная система отражается в общих свойствах — первоэлементах, т.е. состоит из элементов Дерева, Огня, Земли, Металла, Воды. В представленной таблице можно увидеть единство человеческого организма с явлениями природы, выраженное в свойствах пятерки первоэлементов.

Организм располагает энергопроводящей системой, имеющей вид сети из 12 меридианов, которые являются каналами с инь- или ян-характером. Точки активности «сюэ» представляют собой участок меридиана, при воздействии на который меняется функциональная активность энергии всего меридиана, а также конкрет-



Взаимосвязь первоэлементов

ные функции, за которые отвечает данная точка. При воздействии на определенную точку достигается желаемый терапевтический эффект.

Первоэлементы находятся во взаимосвязи, в которой два первоэлемента разделены третьим по типу «мать-сын». То есть каждый из элементов является «сыном» предыдущего элемента и «матерью» следующего. Горящий огонь переходит в золу, производящую Землю, Земля добывает Металл, Металл плавится и рождает Воду, которая насыщает Дерево. Дерево порождает Огонь.

Если какой-то элемент оказался подавленным, то связи становятся разрушающими, то есть при «перепрыгивании» через один элемент связь получается следующая: Огонь расплавит Металл, Металл порубит Дерево, Дерево вырастает в Землю, Земля засыплет и впитает Воду, Водой погасится Огонь.

В традиционном массаже выделены следующие техники:

- разминание — осуществляется подушечкой большого пальца, остальными пальцами не следует прикасаться к массируемой поверхности, поэтому они должны быть слегка согнуты; палец ставится в середину точки массирования, и им совершаются медленные кругообразные движения. Двигаться должна не кожа, а подкожная клетчатка; сначала палец двигается со скоростью 1 круг в 1 с, затем количество движений в секунду увеличивается до 3;

- надавливание — основной прием, следующий за разминанием; сеанс массажа может быть выстроен исключительно из надавливаний, в этом случае их количество составит 71—75; если же они следуют после разминания, то достаточно 21—25 движений, при условии, что и разминаний было столько же. Надавливание также производится подушечкой большого пальца при согнутых остальных; положение пальца по отношению к поверхности перпендикулярно, кожа не сдвигается, движение должно быть плавным, с постепенно увели-

чивающейся интенсивностью. У пациента должны возникать ощущения онемения и тепла; если появилась болезненность — интенсивность снижается и воздействие на данную точку прекращается до момента исчезновения боли, позже эту манипуляцию можно возобновить;

- растирание — производится подушечками пальцев; в случае работы с крупными мышцами (спина) движения совершаются тыльной стороной кисти или ладонями; помогает усилить лимфоток и кровообращение, устраняет озноб, тонизирует кожу;

- толкание — для этого приема используется лучевая и ладонная поверхности большого пальца, остальные пальцы полусогнуты. Толкательные движения идут по направлению к центру точки воздействия; воздействие усиливается постепенно, до возникновения у пациента ощущения тепла, онемения, ломоты;

- поглаживание — задействуется подушечка большого пальца, остальные пальцы образуют полый кулак, чтобы избежать касания. Поглаживание совершается в двух перекрещивающихся направлениях, все движения одинаковы по силе. Если массируются две симметричные точки, то их поглаживание лучше делать одновременно. Интенсивность воздействия увеличивается при каждом последующем сеансе, должно возникать ощущение тепла;

- вонзание — может быть однопальцевым, если использовать отдельно или указательный, или большой палец; если они воздействуют одновременно, то прием будет двухпальцевым. При выполнении вонзания указательным пальцем большой и средний пальцы прижаты плотно к указательному; если вонзание совершается выпрямленным большим пальцем, то остальные, находясь в полусогнутом состоянии, надавливают на большой, помогая увеличить нагрузку. Интенсивность увеличивается постепенно, достигается ощущение тепла, онемения, распирания; давление в массируемую точку происходит 20—30 с, усилить

вонзание можно при помощи вибрации, затем палец убирается от точки и прием повторяется спустя несколько секунд;

- вибрация — осуществляется подушечками или большого, или среднего пальца. Этим приемом завершается каждый прием вонзания, с ее помощью усиливается ощущение одеревенения в точке воздействия и вокруг нее; вибрация должна длиться 20 с при выдохе пациента;

- резание — производится с использованием ногтя большого пальца, отличается от вонзания тем, что совершается ногтем, а не подушечкой пальца, в остальном они похожи. Проводится осторожно во избежание травмы кожи и болевых ощущений; интенсивность увеличивается постепенно. Используется при неотложной помощи: обмороках, шоковом состоянии.

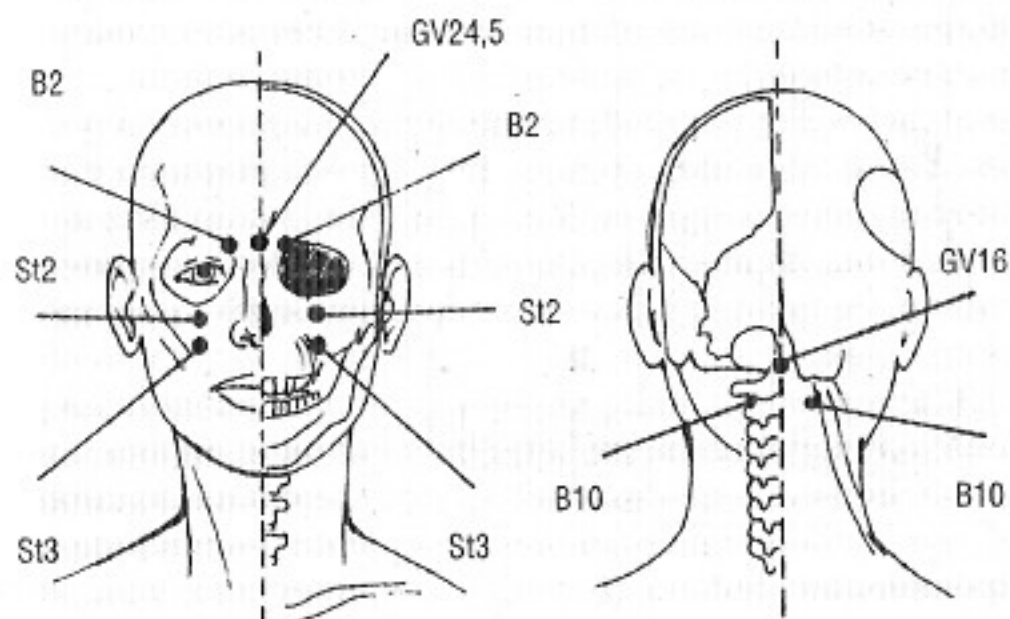
Если массаж терапевтический, то сеанс нужно проводить ежедневно по 2—3 раза. Прекращать его после исчезновения симптомов не следует, продолжение воздействия на те же точки, что и при лечении, поможет предотвратить возвращение болезни. Для профилактики можно воздействовать на одну-две точки, но все-таки лучшим вариантом будет проведение сеанса полностью.

При усталости и переутомлении глаз необходимо воздействовать на следующие точки:

- симметричная точка **B 2** располагается в глазных впадинах рядом с внутренним краем бровей. Эта точка используется при лечении воспаления и напряжения глаз, для восстановления остроты зрения, а также при головной боли;

- симметричная точка **St 2** находится на 1 см ниже от края глазной впадины. Она отвечает за снятие боли, ощущения сухости и жжения в глазах, а также головной боли;

- симметричная точка **St 3** располагается на скуле на одной вертикали со зрачком. Воздействие на дан-



Точки воздействия при усталости глаз и головной боли

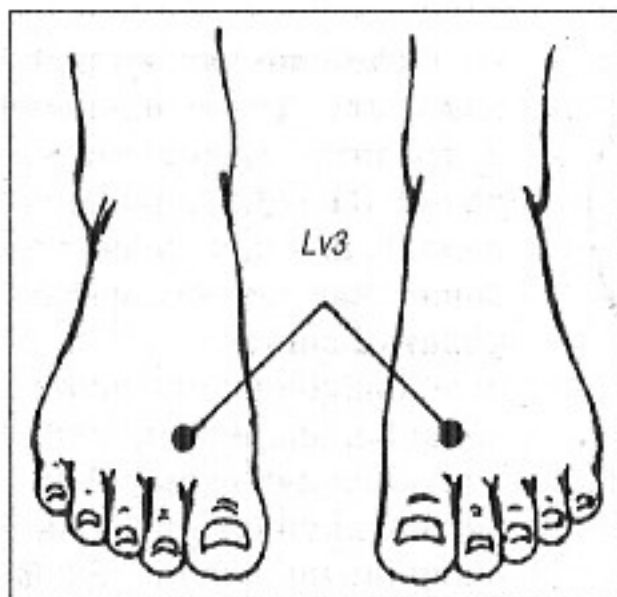
ную точку помогает избавиться от напряжения в глазах, восстановить носовое дыхание, регулирует прилив крови к голове;

- несимметричная точка **GV 24,5** находится в углублении между бровями, где происходит соединение лба и переносицы. Воздействие на данную точку помогает восстановить работу эндокринной системы, устранить глазную и головную боль;

- симметричная точка **B 10** находится на 1,5 см вниз от основания черепа и на расстоянии от позвоночного столба в 1 палец. Воздействие на нее снимает глазное напряжение и отеки, головную боль, утомление и стресс;

- несимметричная точка **GV 16** находится под основанием черепа, в углублении. Воздействие на нее помогает улучшить общее состояние глаз, носа, ушей и горла, а также приносит пользу при лечении нервных расстройств и снятия стресса;

- симметричная точка **Lv 3** находится между 1-м и 2-м пальцами в верхней части стопы. Воздействие на



Нахождение точки Lv 3

нее помогает снять усталость глаз и головную боль.

Положение сидя с закрытыми глазами, расслабившись:

- воздействие направлено на точку В 2; подушечками больших пальцев рук слева и справа одновременно выполняется надавливание, движения при этом должны быть направлены вверх и внутрь глазной впадины;

• надавливание указательным и средним пальцами на протяжении 1 мин на точки St 2 и St 3;

• немного согнутыми с суставах пальцами, используя технику давления, воздействовать 1 мин одновременно на обе точки В 10;

• надавить на точку GV 16 с помощью среднего пальца левой руки, одновременно этим же пальцем правой руки слегка надавить на точку GV 24,5; длительность воздействия 2 мин;

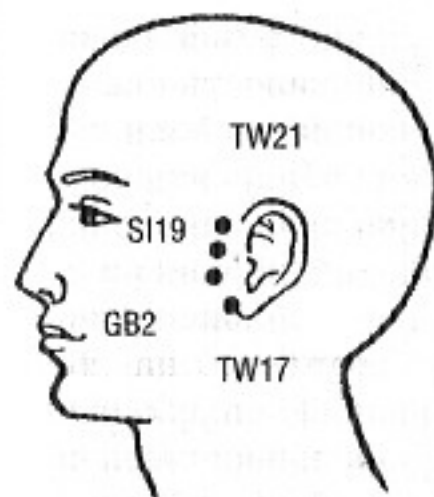
• надавить на точку GV 16 с помощью среднего пальца левой руки, одновременно этим же пальцем правой руки слегка надавить на точку GV 24,5; длительность воздействия 2 мин;

• указательным и средним пальцами достаточно сильно надавить на точку Lv 3, выполняя потирающие движения.

При головной боли массаж выполняется следующим образом:

- подушечками пальцев растереть кожу головы под волосным покровом в течение 1 мин, после этого 1 мин надавливать на точку на животе, лежащую выше пупка на 5 см;

- точку GV 16 массировать 1—2 мин большим пальцем правой руки, вместе с этим при помощи большого и указательного пальцев левой руки надавливать на точки В 2;



Точки воздействия при боли в ухе

- сблизив ладони рук, надавить указательным и средним пальцами на точку GV 24,5, при этом голова должна быть немного наклонена; массировать 2 мин;

- подушечками указательных и средних пальцев обеих рук одновременно надавливать на симметричные точки St 3 в течение 1 мин.

При боли в ухе необходимо воздействие на следующие точки:

- симметричная точка SI 19 находится в углублении рядом со слуховым проходом, воздействие на нее помогает снять боль в ухе, а также головную и зубную боль;

- симметричная точка TW 21 расположена выше точки SI 19, воздействие на нее позволяет избавиться от зубной, головной боли и боли в ушах;

- симметричная точка GB 2 находится на 1 см ниже точки SI 19, воздействие на нее позволяет избавиться от зубной и головной боли, боли в ушах;

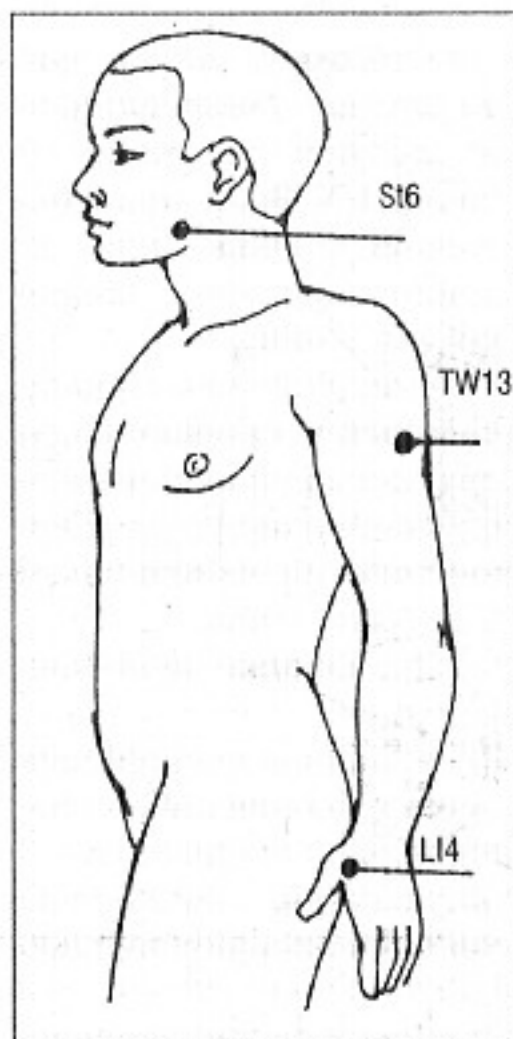
- симметричная точка TW 17 расположена за мочкой уха, отвечает за снятие боли в ушах, челюсти, горле, а также помогает снять лицевые спазмы.

Выполнять сидя или лежа:

- средний палец руки установить на точку SI 19, безымянный — на TW 21, указательный — на GB 2, то же самое сделать пальцами другой руки; обеими руками одновременно надавливать на точки в течение 3 мин. После перерыва повторить, не рекомендуется делать надавливание в общей сложности более чем 10 мин;

- средними пальцами рук надавить на обе точки TW 17; длительность надавливания 2 мин;

- повторить первое упражнение; длительность — 2 мин.



Точки воздействия при зубной боли

Делать 3 раза в день.

Помогает массаж и при зубной боли. Если зуб болит с правой стороны, массировать нужно точки на правой руке, если с левой — то на левой руке. Если болит коренной зуб (дальний), то массируется задняя поверхность руки, передний зуб — точки на передней поверхности руки.

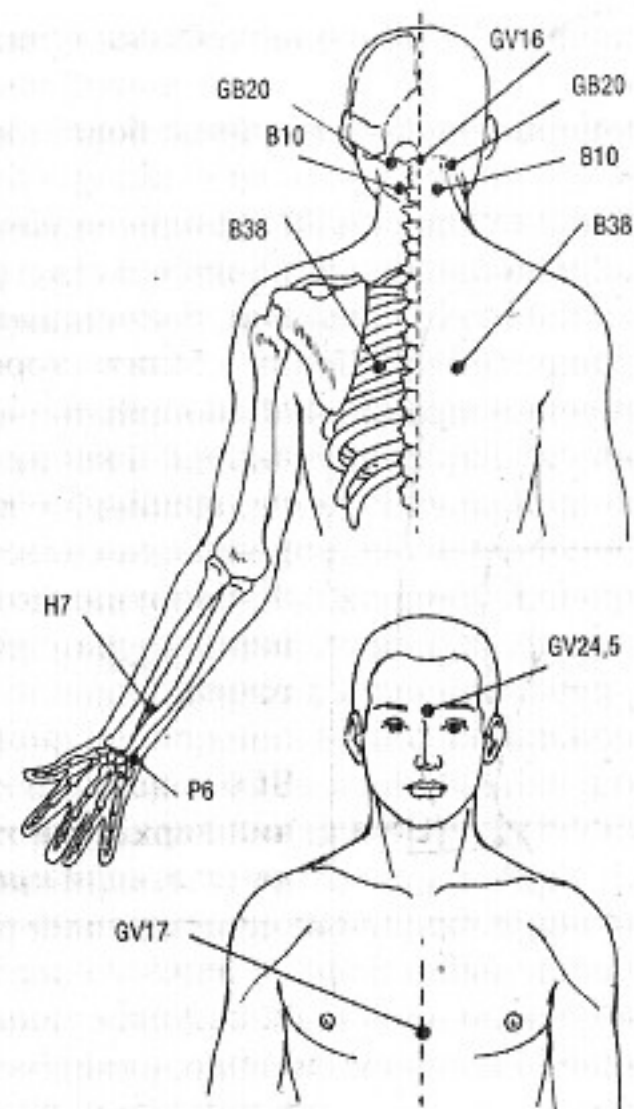
Необходимо воздействовать на следующие точки:

- симметричная точка **St 6** находится на соединении верхней и нижней челюстей, если крепко сжать челюсти, то место этой точки немного выступит. Используется для устранения зубной боли и боли в челюстях, помогает при боли в горле;

- симметричная точка **St 3** находится по вертикали на уровне зрачка, воздействием на нее лечатся зубная боль и насморк;

- симметричная точка **LI 4** находится на вершине мышцы, соединяющей большой и указательный пальцы. Воздействие на нее помогает устранить зубную и головную боль, а также боль в плечах; также используется при родах, так как ее массаж вызывает схватки, соответственно нельзя делать массаж данной точки при беременности;

- симметричная точка **TW 13** расположена на внешней верхней части руки, чтобы точнее определить ее местоположение, нужно нащупать основание мышцы



Точки воздействия при бессоннице

и отступить вверх к плечу на 2 пальца и назад на 1 палец. Воздействие на нее помогает снять зубную боль, а также боль в плечах.

Выполнять в положении сидя, надавливания делать с усилием:

- большой палец руки установить на точку **St 6**, указательный и средний — на точку **St 3**, таким же образом установить пальцы другой руки; закрыв глаза, выполнить одновременное надавливание обеими руками на точки в течение 1 мин;

- провести надавливание на точку **LI 4** на протяжении 1 мин;

- найти точку **TW 13** (болезненную) и надавливать на нее 2 мин.

При бессоннице необходимо воздействие на следующие точки:

- симметричная точка **B 38** находится между позвоночным столбом и лопаткой, на линии сердца; массаж данной точки помогает устранить бессонницу и оказывает успокаивающий эффект;

- несимметричная точка **GV 16** находится под основанием черепа, в углублении; воздействие на нее помогает при эмоциональных расстройствах, а также при бессоннице;

- симметричная точка **B 10** лежит ниже основания черепа на 1,5 см и на 1 см от позвоночного столба; воздействие на нее помогает в лечении стресса, нервного расстройства, а также бессонницы;

- симметричные точки **GB 20** находятся у основания черепа, в углублении над позвоночным столбом на расстоянии 5—7,5 см друг от друга, воздействие на них помогает в лечении артритов, при головной боли, снимает напряжение мышц шеи;

- несимметричная точка **GV 24,5** лежит между бровями и отвечает за нервную систему, в частности устраняя бессонницу;

- несимметричная точка **GV 17** находится в центре грудины, в нескольких сантиметрах от ее основания, воздействие на нее помогает при бессоннице и эмоциональных расстройствах;

- симметричную точку **P 6** можно найти, отмерив 4 см от лучезапястного сустава, в центре тыльной стороны предплечья; она отвечает за устранение тошноты, проблем пищеварения, бессонницы;

- симметричную точку **H 7** можно найти на внутренней стороне сгиба кисти, воздействие на нее устраняет перевозбуждение, бессонницу.

Человек, страдающий бессонницей, быстро заснет после часового сеанса массажа. Если бессонница носит хронический характер, то данные упражнения необхо-

димо выполнять в течение месяца. Проводить сеанс сидя или лежа:

- положить на ковер два маленьких резиновых или теннисных мячика, чтобы они оказались под лопатками в области точек **B 38**; лежать на них 1 мин;

- поставить большой палец правой руки на точку **P 6** на левой руке; надавливать на нее 1 мин, то же самое повторить с другой рукой;

- на точку **H 7** на левой руке надавить большим пальцем правой руки в течение 1 мин; повторить то же самое с другой рукой;

- пальцы слегка согнуть и надавить на точки **B 10** обеими руками одновременно, массировать 1 мин;

- средние пальцы обеих рук соединить на точке **GV 16**, глубоко надавить и держать 1 мин;

- большие пальцы рук расположить на точки **GB 20** и одновременно надавливать 1—2 мин, усиливая давление; при правильном выполнении массажа должна проявиться пульсация;

- одновременный массаж средним пальцем правой руки точки **GV 24,5** и пальцами левой руки точки **CV 17**, надавливать 1 мин.

Акупрессура

Еще в Древнем Китае ученые выяснили, что при массаже определенных участков на ступне можно облегчить боль практически в любом органе, суставе, мускуле, а то и вовсе от нее избавиться.

Акупунктура (иглоукалывание) известна благодаря Китаю более 5 тыс. лет, а акупрессура — это дальнейшее развитие акупунктурной науки. В Японии существует аналогичный метод, носящий название «шиацу».

В акупрессуре используются те же самые точки, что и в лечении иглоукалыванием. Разница между ними состоит в том, что метод акупрессуры не предпо-

лагает использование металлических игл. Инструмент массажиста — это его собственные пальцы. Подобный метод позволяет не только избавиться от болезненных ощущений, но и уменьшить период самой болезни, он помогает наладить работу внутренних органов и избавиться от последствий неврозов. Если разобраться в точках, на которые нужно воздействовать в том или ином случае, то можно помочь себе самостоятельно. Когда нет болезненного проникновения иглы, нет и кровотечения, кроме того, исключается попадание в организм инфекции.

Точки располагаются на 14 линиях, называемых меридианами. На каждом меридиане они подразделяются на 3 вида:

- «гармонизирующие» точки, которые расположены в начале меридиана и в его конце; их использование отзывается благополучно на всех органах, за которые отвечает данный меридиан;

- «возбуждающие» точки на каждом меридиане имеются в единственном экземпляре, воздействие на них приводит к активизации работоспособности органов данного меридиана;

- «успокаивающие» точки также расположены по одной на каждый меридиан; воздействие на них приводит к снятию напряжения и нервного состояния, поэтому массаж этих точек наиболее приятен;

- также имеются так называемые «сигнальные» точки, или «тревожные» точки («Му-точки»), каждая из которых относится к определенному органу. Кроме этого, в последнее время были открыты точки, отвечающие за определенные заболевания. Точки могут быть смещены от показанных на рисунках в пределах 1 см, так как особенности строения тела у всех разные.

Существует несколько способов нахождения точек.

Один из них — метод пальпации. БАТ (биологически активные точки) выявляются скользящими движениями подушечкой пальца. В месте нахождения

данной точки почувствуется большая шероховатость кожи, появится ощущение «прилипаемости» кожи, чувство болезненности.

Использование топографических медицинских карт, схем и рисунков, на которых указано место расположения точки относительно каналов, меридианов и определенных линий. На спине находится 3 линии, на грудной клетке — 4. Дополнительные вертикальные линии, пересекающиеся с горизонтальными линиями позвонков, ребер или углов лопаток, дают дополнительные ориентиры.

Нахождение точек с использованием анатомических ориентиров: локтевых, плечевых и других складок, кончика носа, кончиков пальцев, выступов, впадинок, мест крепления мышц.

В Китае существует еще одно понятие, помогающее точно определить местоположение точки — «индивидуальный цунь». Этим термином обозначается расстояние, которое образуется между складками средней фаланги 3-го пальца. Причем мужчины должны ориентироваться на палец левой кисти, а женщины — правой. Соединение 3-го и 2-го пальцев своей шириной образует 1S «индивидуального цуня», ширина 4 пальцев (2-го, 3-го, 4-го и 5-го) составляет 3 цуня.

Находить точки помогают и современные приборы, в которых фиксируется пониженное электрическое сопротивление.

Воздействие на точки подразделяется на 3 степени:

- легкий круговой массаж применяется при острой боли, а также при первичном проведении процедуры; воздействие проводится кончиком указательного пальца руки, длительность подобного воздействия 1—5 мин;

- точечный массаж средней силы используется при хронических заболеваниях в зависимости от состояния пациента: продолжительность воздействия до 30 с. Такой массаж рекомендуется проводить несколько раз в день;

- точечный массаж средней силы предполагает воздействие большим пальцем, но это не обязательно.

После того как нужная точка найдена, кончиком указательного или большого пальца нужно прикоснуться к коже, после чего начинать круговые движения, чтобы кожа двигалась относительно костной и мышечной ткани. Ритм — два оборота в 1 с. При этом нужно следить, чтобы палец не сдвигался с выбранной точки, особого внимания требует одновременный массаж симметричных точек.

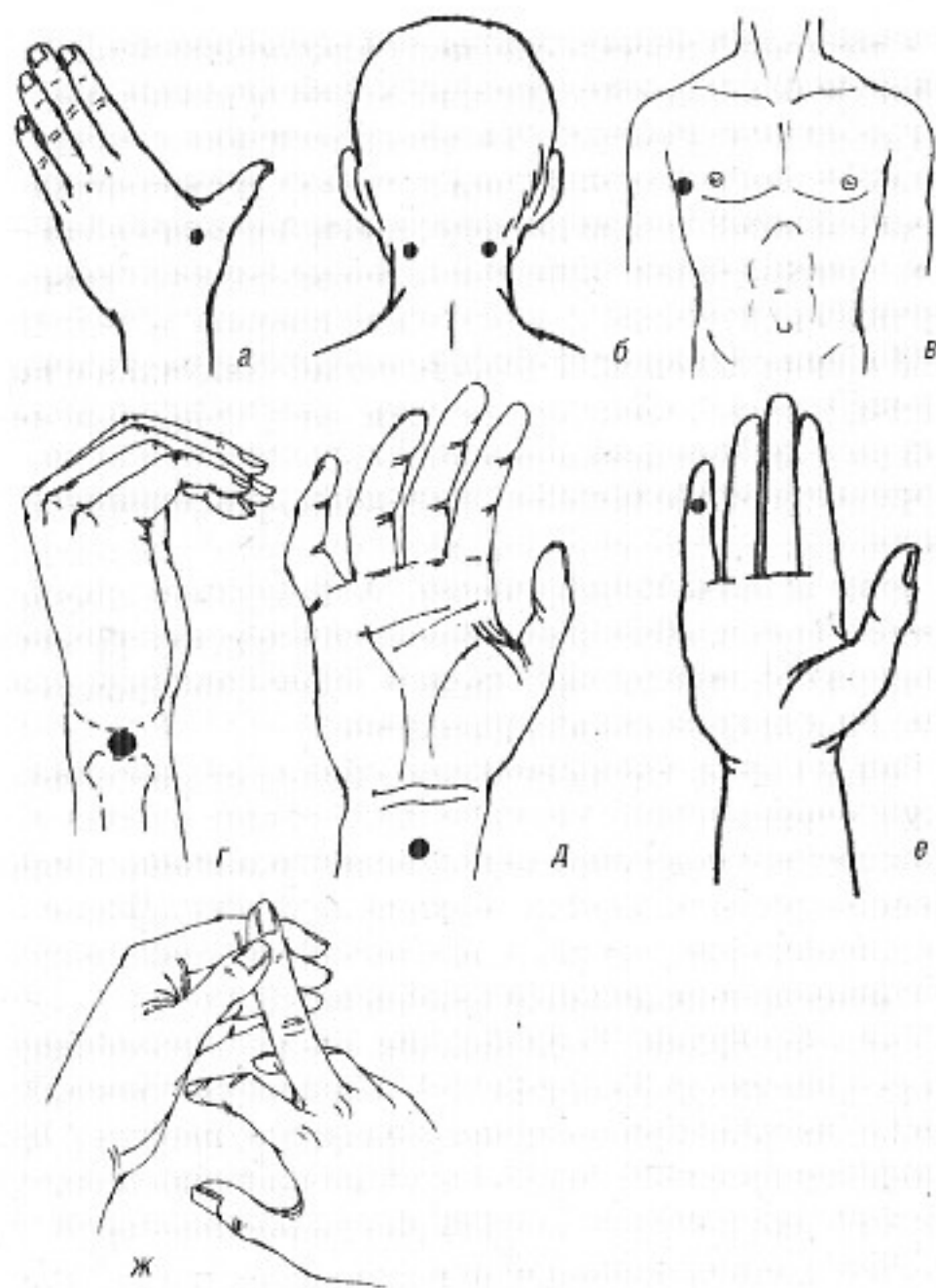
Не стоит забывать о том, что если при помощи акупрессуры вы пытаетесь снять боль и это у вас получается, то визит к врачу не стоит считать бесполезным делом. Акупрессура прекрасно подходит в качестве неотложной первой помощи, а также как дополнительное лечение к основному.

Сеансы акупрессуры противопоказаны в следующих случаях:

- если наблюдается тяжелое органическое заболевание сердца и системы кровообращения;
- беременным женщинам;
- в момент сильного переутомления;
- при наличии кожного заболевания в месте, где находится нужная точка.

Сеансы акупрессуры проводят по следующим правилам:

- нужно принять положение сидя или лежа;
- исключить возможные раздражающие источники, например телефонные звонки, разговоры, присутствие животных и т.д.;
- перестать думать о проблемах и делах, которые нужно отложить;
- поставить кончик указательного пальца на выбранную точку;
- совершить легкое надавливание, при этом делая круговые движения пальцем (в то же время необходимо не забывать, что палец не должен сдвинуться с точки);



Расположение точек: а — «Хо-гу»; б — «Фен-хи»; в — «Юань-си»; г — «Ха-ти», или «Ха-фу-(ли)»; д — возбуждающая точка; е — «Эль-мю»; ж — «Ву-те»

- длительность воздействия на точку — от 30 с до 5 мин;
- повторять сеанс несколько раз на протяжении дня.

Если у вас болит голова, то массировать нужно большой палец, если имеются заболевания глаз — два средних пальца, ушей — внешние стороны пальцев ног, позвоночника — внутреннюю часть стопы. Далее рассматриваются конкретные заболевания и точки воздействия для каждого конкретного случая.

Мигрень (головная боль). Акупрессура успокаивающей точки «Хо-гу», которая зажимается указательным и большим пальцами, легкие нажатия совершаются указательным пальцем. Длительность до 5 мин.

Боли в затылочной части. Акупрессура симметричной точки «Фен-хи» проводится обеими руками, синхронно, либо указательным, либо большим пальцем. Нажатия сильные, ритмичные.

Гипертония (повышенное кровяное давление). Акупрессура гармонизирующей точки «Юань-си» проводится с помощью указательного пальца. Надавливания легкие, длительностью до 5 мин. После сеанса необходим покой, а после нескольких сеансов рекомендован недельный перерыв.

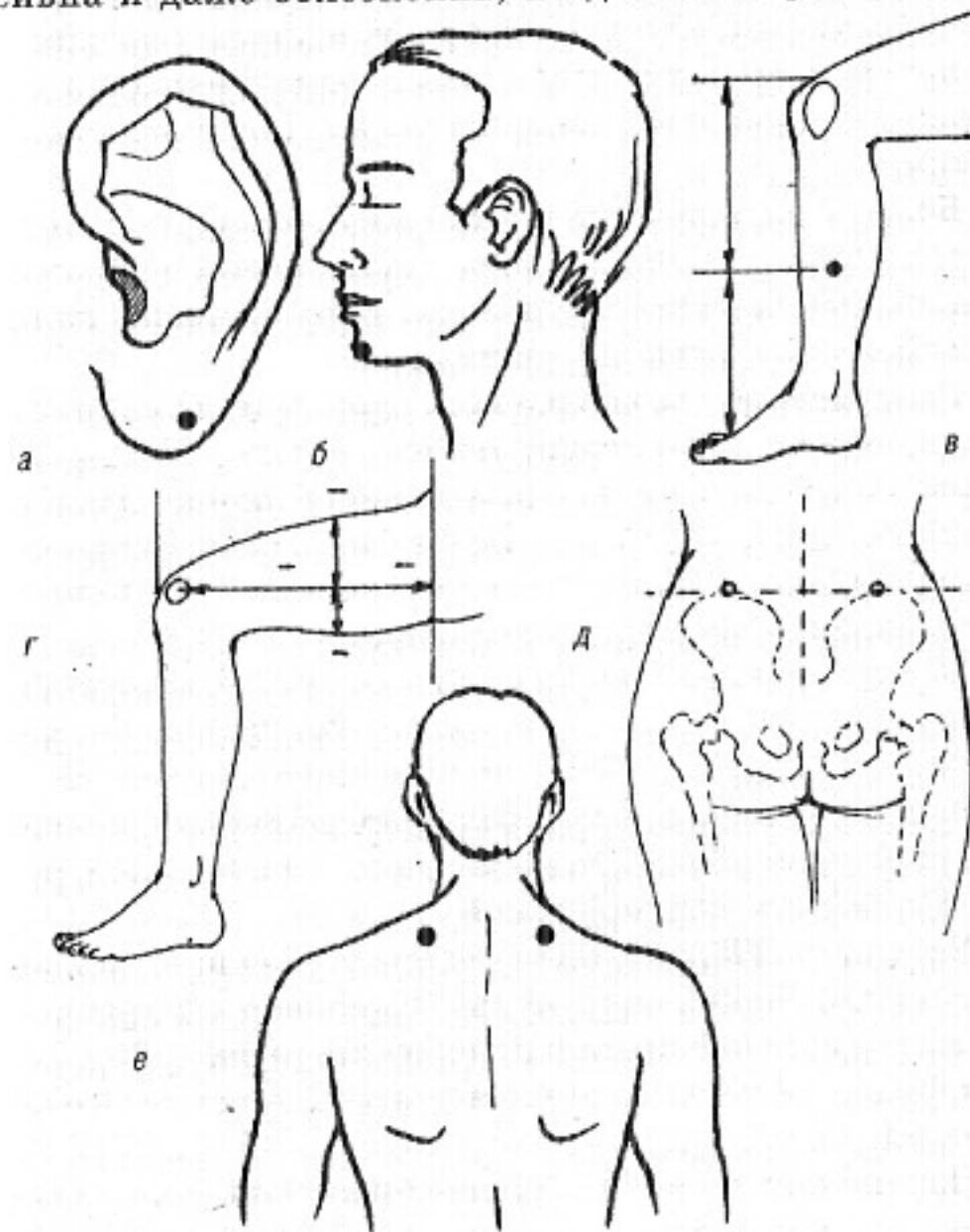
Боли в сердце. Воздействие на успокаивающую точку «Ха-ти» («Ха-фу-ли»). Положение лежа, нажатия легкие при помощи большого пальца. Для удобства указательным и большим пальцами массирующей руки нужно зажать кисть массируемой руки. Необходим полный покой.

Усталость. Надавливается специальная возбуждающая точка. Зажимается правый мизинец с помощью указательного и большого пальцев левой руки. Кончиком большого пальца совершается акупрессура в течение часа.

Нарушения в системе кровообращения (при закупорке сосудов, слабом кровотоке). Воздействие направлено на возбуждающую точку «Эль-мю». Средний палец левой руки зажимается указательным и большим пальцами правой руки. Нажатие средней силы

совершается ногтем большого пальца в такт биению сердца. Каждую минуту средние пальцы рук меняются, так как акупунктура делается попеременно на обеих руках.

Пониженное кровяное давление. Надавливается возбуждающая точка «Ву-те». Нужно проводить утром, не вставая с постели. Акупрессура интенсивна и даже болезненна, но длится короткое вре-



Расположение точек: а — «Ха-у-сан»; б — «Та-нейль», или «Йен-май»; в — «Ло-си-муй»; г — «Чли-ке»; д — «Ха-те»; е — «Фай-юань»

мя. Совершается ногтем большого пальца другой руки.

Расстройства сна. Массируется гармонизирующая точка «Ха-у-сан». В состоянии полного покоя совершается легкая акупрессура с помощью указательного пальца. Правая сторона массируется быстрее, чем левая.

Расстройства при переходном возрасте. Используется гармонизирующая точка «Та-нейль» или «Йен-май». Проводится утром, в состоянии полного покоя. Легкая акупрессура точки производится кончиком указательного пальца.

Слабая эрекция (половые расстройства). Стимулируется точка «Ло-си-муй», производится партнером легким воздействием с помощью указательного пальца в состоянии полного покоя.

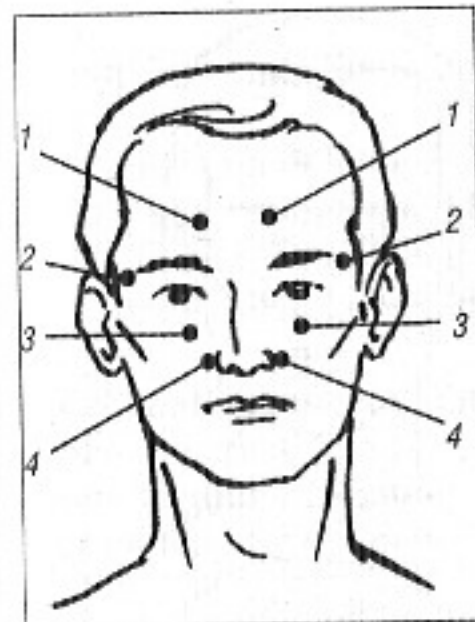
Импотенция, фригидность (половые расстройства). Акупрессура точки «Чли-ке». Проводится партнером, рекомендовано состояние покоя. Чередуются легкое и интенсивное надавливание при помощи указательного пальца.

Пояснично-крестцовый радикулит. Стимулируется точка «Ха-те». Партнер выполняет сильные надавливания большими пальцами с обеих сторон, длящиеся до 2 мин.

Прострел (шейный радикулит). Массируется гармонизирующая точка «Фай-юань». На точки одновременно ставятся указательные пальцы рук, тело в этом месте сжимается с помощью больших пальцев. Давление на точки указательными пальцами сначала слабое, затем усиливается. Акупрессура проводится синхронно.

Насморк. Воздействие происходит на несколько точек:

- 1 — симметричная гармонизирующая точка «Хи-ши»;
- 2 — симметричная возбуждающая точка «Ку-сан»;



Расположение точек:

- 1 — «Хи-ши»; 2 — «Ку-сан»;
- 3 — «Фу-сан»;
- 4 — «Ни-ши»

3 — симметричная успокаивающая точка «Фу-сан»;

4 — симметричная специальная точка «Ни-ши».

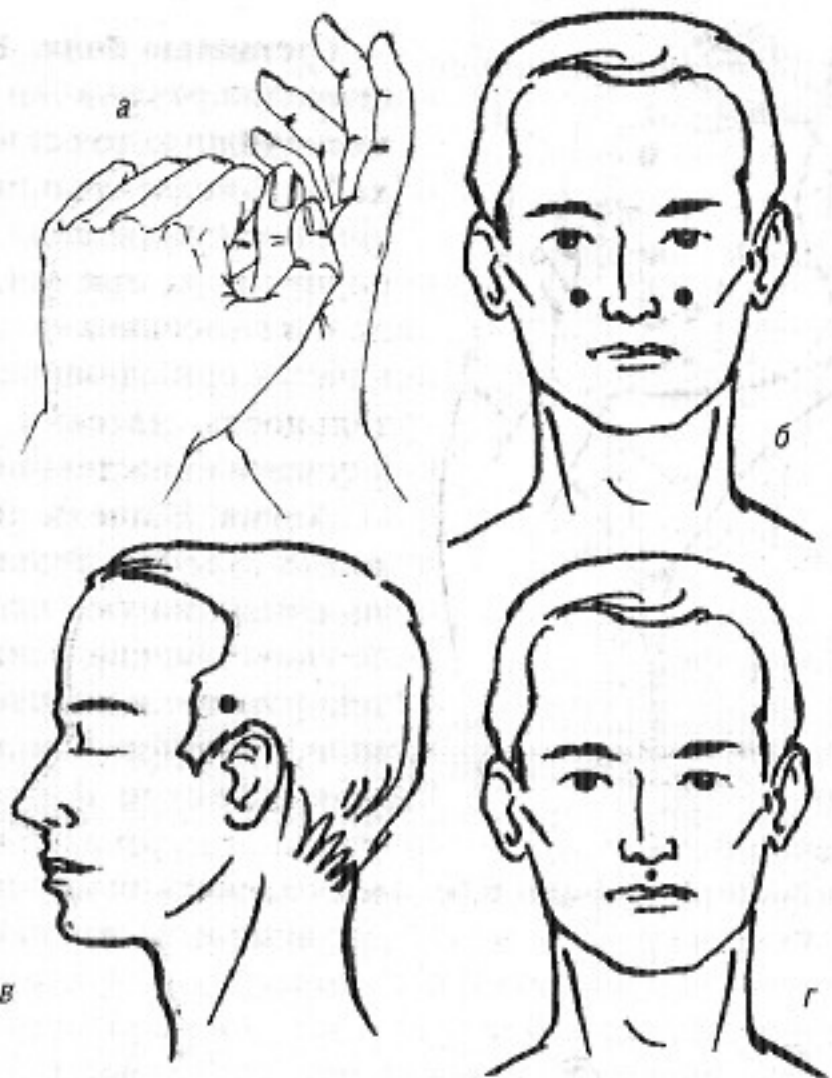
Легкая синхронная акупрессура при помощи кончиков указательных пальцев обеих рук. Каждая пара точек массируется 1 мин. Соблюдается последовательность воздействия на точки, порядок соответствует вышеобозначенному списку. Выступает хорошим профилактическим средством. При гриппе массируются точки 2 — «Ку-сан» и 3 — «Фу-сан».

Воспаление и боли в горле. Воздействие на возбуждающую точку «Хси-кхун». Большой палец руки зажимается другой рукой с помощью указательного и большого пальцев. Давление большим пальцем средней силы. Затем руки меняются, продолжительность воздействия — 10 с.

Катар верхних дыхательных путей. Используется симметричная точка «Си-бай». Положение сидя, состояние покоя. Подпереть подбородок большими пальцами рук, указательные пальцы со средним усилием синхронно воздействуют на точки. Продолжительность воздействия 64 круговых движения.

Боль в ухе. Акупрессура гармонизирующей точки «Юнь-юа». Указательным пальцем совершается легкое надавливание в области больного уха. Продолжать надавливание следует вплоть до устранения или облегчения боли.

Острая зубная боль. Возбуждается точка «Хо-ба». Акупрессура интенсивного характера при помощи ногтя указательного пальца.



Расположение точек: а — «Хси-кхун»; б — «Си-баи»;
в — «Юнь-юа»; г — «Хо-ба»

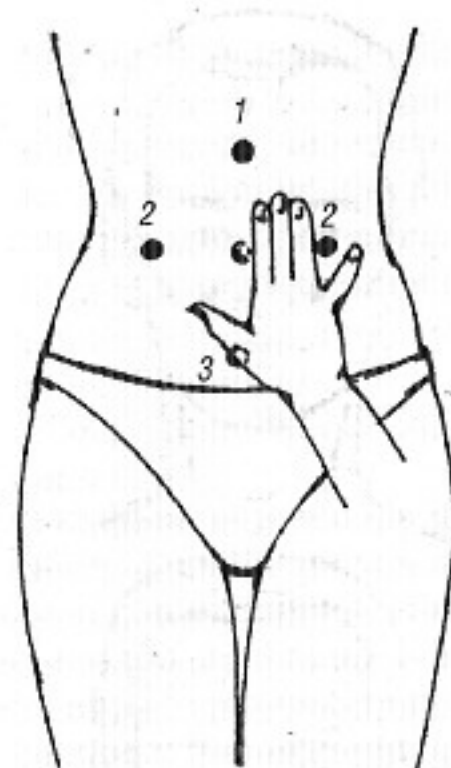
Расстройства желудка, желудочно-кишечные боли. Воздействие направлено на несколько точек:

1 — гармонизирующая точка «Ту-ше», отвечающая за снятие спазм, колик;

2 — гармонизирующая точка «Ту-ши (ли)», отвечающая за прекращение диареи;

3 — гармонизирующая точка «Ту-кси», предотвращающая запоры.

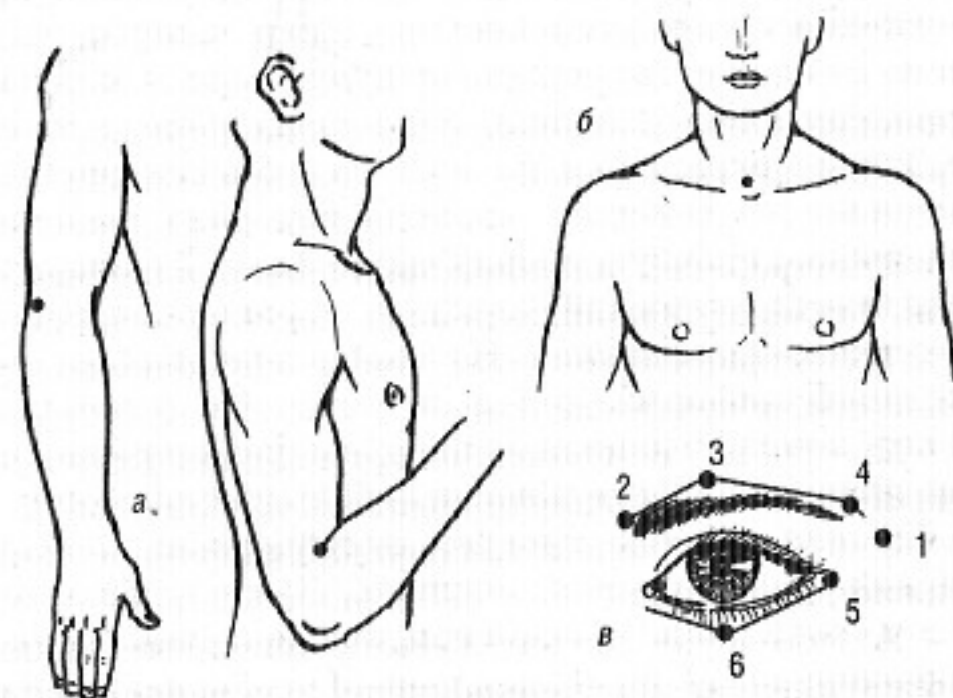
Акупрессура указательными пальцами легкими нажатиями на протяжении длительного времени в положении лежа. Точка 2 массируется синхронно с двух сторон.



Расположение точек:
1 — «Ту-ше»; 2 — «Ту-ши-(ли)»;
3 — «Ту-кси»

Суставные боли. Воздействие направлено на гармонизирующую точку «Юинь-хай». Указательным пальцем проводится легкая акупрессура при острой боли и интенсивная — при хронических заболеваниях. Длительность массажа — до улучшения состояния.

Астма. Кашель. Отвыкание от курения. Воздействие на специальную точку «Хаба-экс». Легкие надавливания указательным пальцем на протяжении 1 мин. Если проводится во время отвыкания от курения, то нужно массировать точку при возникновении желания ку-



Расположение точек: а — «Юинь-хай»;
б — «Хаба-экс»; в — группа точек «Тай-юань»

ритель. В этом случае акупрессура болезненна и интенсивна.

Болезни глаз. За глаза отвечает группа точек «Тай-юань». С закрытыми глазами массируется легкими нажатиями область глазной впадины согласно последовательности, обозначенной цифрами.

Тайский массаж

Тайский массаж выступает в качестве профилактического средства, то есть не для лечения болезни, а скорее для ее предотвращения. Основным объектом воздействия в данной методике является позвоночник, так как поддержка его в здоровом состоянии позволяет предотвратить появление многих хронических заболеваний. Случается так, что человек, жалующийся на боли в спине, проблем с позвоночником не имеет. Все дело, оказывается, в том, что боли вызваны слабыми мышцами, недостаточно поддерживающими позвоночный столб, или задержкой прохождения по каналам энергии. Если мышцы слабы лишь с одной стороны, то это чревато опасностью искривления позвоночника, что в свою очередь может негативно отразиться на всех внутренних органах. Специалисту тайского массажа под силу вылечить практически любую хроническую боль. Лучше всего овладевать техникой массажа у специалистов на практических занятиях. Но познакомиться заранее с полезной информацией и некоторыми рекомендациями поможет данная книга. Тем более что некоторые приемы помогут облегчить боль уже сегодня.

Тайская система массажа построена на массаже мягких тканей и манипуляциях. При массажировании мягкой ткани в основном применяется техника надавливания. При этом, для того чтобы массаж был действенным, массажист должен уметь точно рассчитывать силу давления. Кроме того, стоит всегда вни-

мательно следить за реакциями пациента, чтобы надавливание не было болезненным.

Основные приемы в тайском массаже

Надавливание большим пальцем. Этот прием совершается подушечкой пальца. Причем надавливание пальцем сочетается иногда с техникой растягивания. Это комбинированное воздействие делает кожу податливой, более чутко реагирующей на приток лимфы и энергии.

«Шаги» пальцами. Большие пальцы ставятся друг к другу практически вплотную и ими по очереди проводится надавливание путем постепенного перемещения их по направлению энергетического потока. Если движение идет влево, то сначала перемещается левый палец. «Шаг» каждого пальца равен примерно 2—3 см, и только после шага производится надавливание.

Надавливание ладонью. Ладонь позволяет провести надавливание на большую площадь поверхности. Длиться надавливание может от нескольких секунд до нескольких минут. Для лучшего эффекта ладонь при надавливании совершает колебательные движения. Существует 3 разновидности этого приема:

- надавливание одной ладонью, когда основной упор лежит в основании ладони; используется для сильного нажатия;
- надавливание двумя ладонями, когда силу надавливания регулируют рукой, расположенной сверху;
- надавливание «Бабочка», в котором участвуют обе руки, их основания соприкасаются, что позволяет увеличить площадь воздействия.

Надавливание локтем. Этот метод используется для достижения более глубокого надавливания, чем позволяет надавливание ладонями. Применяется при массаже толстых мышц.

Надавливание предплечьем. Если надавливание локтем вызывает у пациента болезненные ощущения, то применяется данный метод. Он позволяет произвес-

ти глубокое надавливание, но из-за увеличения площади сила воздействия немного уменьшается.

Надавливание коленом. При надавливании коленом освободившимися руками массажист выполняет растягивание. Это в свою очередь усиливает эффект от надавливания коленом. Применяется для массажа ягодиц и задней части ног.

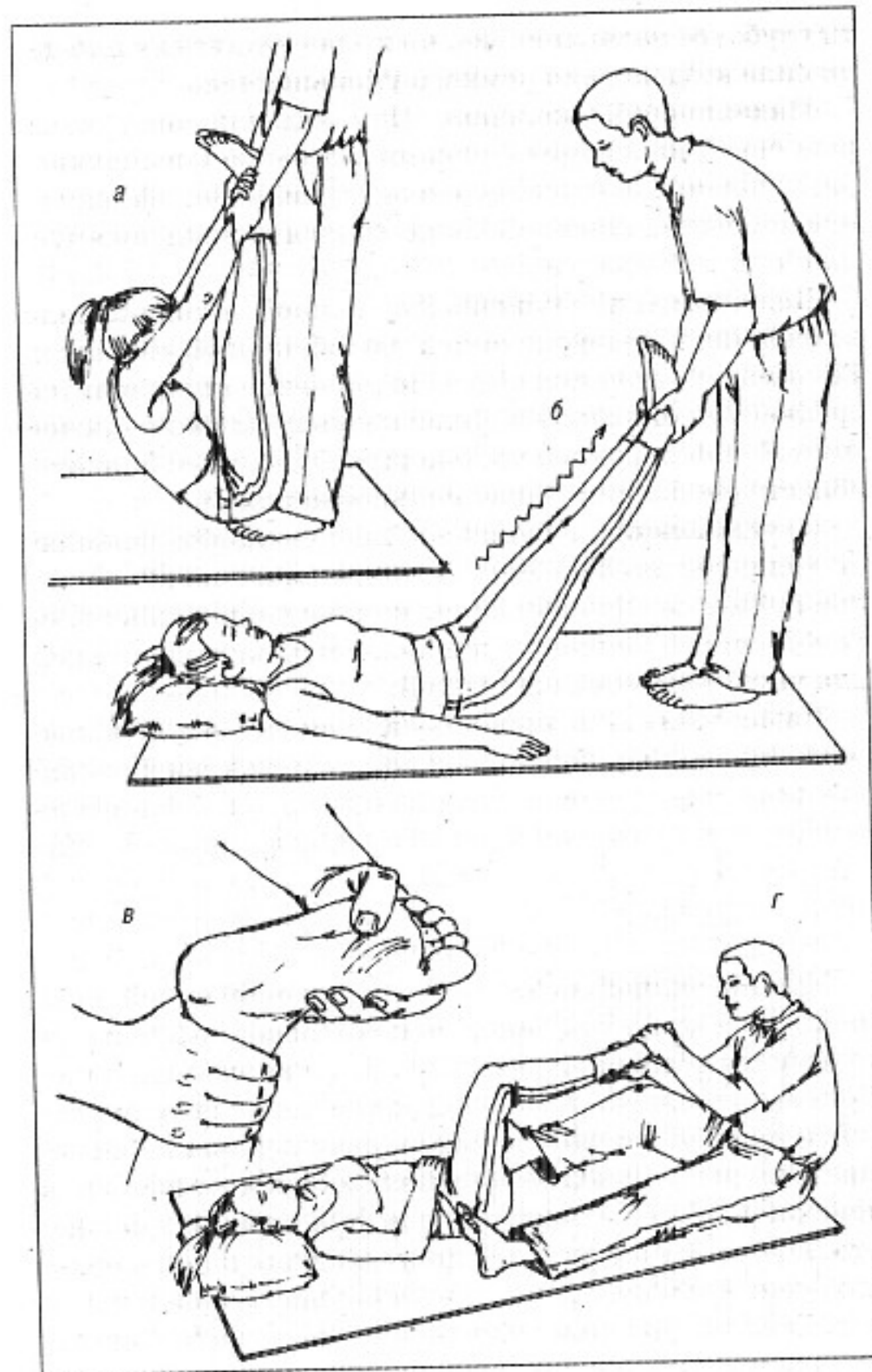
Надавливание ступней. При данной методике сила воздействия распределяется по обширной площади. Если массируются бедра, то давление производится средней частью ступни. Толстые мышцы массируются пяткой или передней частью ступни, так как для этой области необходимо более сильное нажатие.

Надавливание ягодицами. Такая техника позволяет распределить большую часть веса массажиста по ногам пациента. Применяется, когда определенные части туловища пациента должны быть зафиксированы для выполнения манипуляций.

Надавливание в положении стоя. На область воздействия при данном методе оказывается очень сильное давление, поэтому массажист должен быть очень осторожным. Применяется для массажа ягодиц, спины, рук, ног.

Манипуляции

Манипуляцией называется движение какой-либо части тела для достижения максимального эффекта от скручивания или растягивания. Для манипуляций требуется приложить некоторое усилие, при этом массажист должен уметь правильно рассчитывать применяемую силу. Извлечение максимального эффекта в тайском массаже основано на том, что движения осуществляются с наибольшей амплитудой, то есть чуть большей, чем может сделать пациент без посторонней помощи. Если массаж проводить регулярно, то он обязательно приведет к восстановлению гибкости и легкости движений тела. Манипуляции должны проводиться при полном взаимопонимании пациента и массажиста.



Растягивание конечностей: а — подъем; б — встряхивание; в — вращение; г — вытягивание с толканием

Только при этом условии можно воздействовать на такие участки тела, к которым нет доступа при других методах массажа.

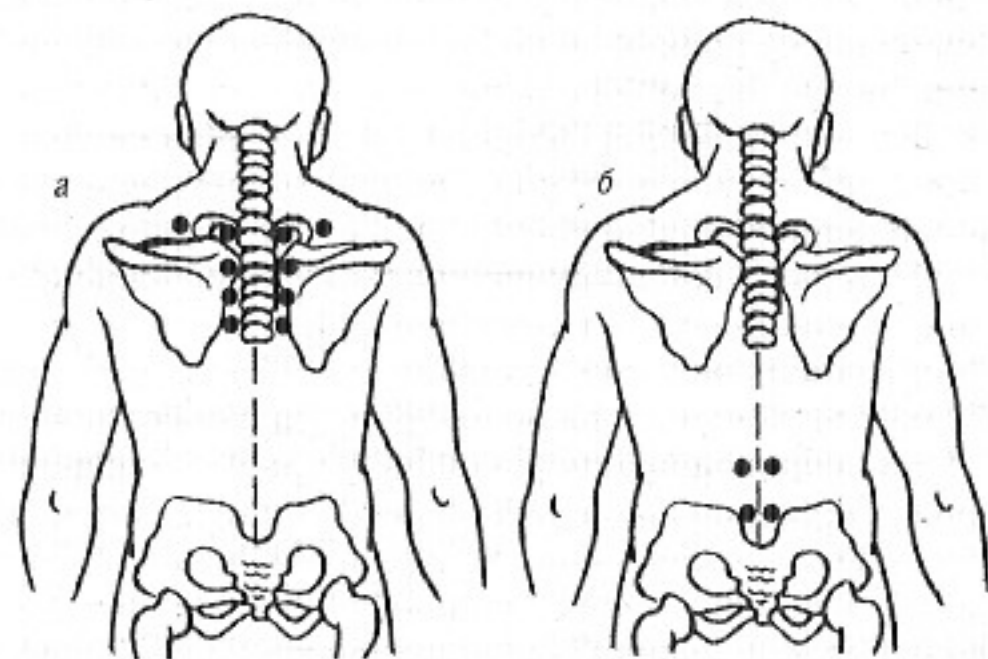
Растягивание конечностей:

- **подъем** — очень многие приемы в массаже требуют поднять какую-либо часть туловища пациента. Подъем — очень простой метод, выполнять его нужно без толчков, очень плавно;

- **встряхивание** — метод заключается в ритмичных движениях «вверх-вниз» при массаже конечностей. Большая эффективность проявляется при потягивании массажистом туловища пациента к себе, в этом случае удастся создать нужное напряжение;

- **вращение** — при использовании данной техники равномерно растягиваются ткани вокруг сустава, что приводит к положительному эффекту. Эта техника помогает при артрозе;

- **вытягивание с толканием** — когда происходит вытягивание определенной части тела, остальные части должны быть неподвижными. Иногда это происхо-



Расположение точек для массирования при боли в спине:

а — в верхней части; б — в нижней части

дит благодаря весу пациента, но если веса недостаточно, что бывает при сильном вытягивании, то применяется прием толкания с помощью ног в противоположном направлении. Наибольшее вытягивание получается при использовании массажистом веса своего тела, для чего ему нужно отклониться назад.

Комплекс приемов

Боль в верхней части спины (между лопатками)

1. Положение тела — лежа лицом вниз. Проводятся надавливания по всей спине на протяжении 5 мин. Особое внимание стоит уделить области над поясницей. Затем внимание следует перенести на точки внизу, оказывая на них сильное давление на протяжении 5 мин.

2. Положение тела — лежа на спине. Проводить подъем с выпрямленными ногами.

3. Положение тела — лежа на боку. Провести вращения плеча. Вращать плечом с опорой на локоть. Поднять перпендикулярно плечу руку и растягивать ее. Поднять руку за голову — растягивание. Подъем со скрученной спиной. Каждый прием следует повторить в «зеркальном отражении».

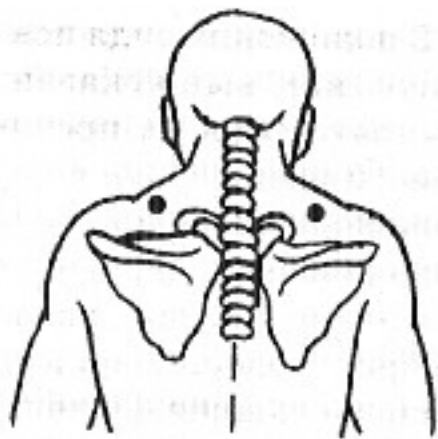
4. В положении сидя поднять руку назад с опорой на локоть. Таким образом выполняется растягивание плеч «Бабочка».

5. Лечь лицом вниз и повторить все вышеперечисленные приемы на протяжении 5 мин.

Боль в нижней части спины

1. В положении лежа лицом вниз провести в течение 5 мин серию нажатий на область поясницы с двух сторон от позвоночника. С особой тщательностью массируются указанные на рисунке точки.

2. В положении лежа на спине провести серию вращений бедрами, встряхиваний и покачиваний ног, технику «Плуг». Кроме них нужно провести серию покачиваний бедрами, растягиваний за плечо и колено. Затем — растягивание ноги отведением вперед,



Расположение точек для массажа при болях в области шеи и плеч

раскачивание тела вперед и назад, надавливание на внешнюю сторону ноги из позы полулотоса, растягивание поднятой вертикально ноги, скручивание спины «Лук и стрела». После этого — повторение всех приемов в «зеркальном отражении».

3. В положении лежа лицом вниз произвести серию надавливаний по всей поверхности спины: «Кобра» на коленях, сгибание ноги назад, боковые и перекрестные ножницы. Каждый прием делать на протяжении 5 мин.

4. В положении лежа на спине повторить все приемы, перечисленные выше, для данного вида заболевания.

Боль в области шеи и плеч

Боли в этой области появляются в основном как следствие перенапряжения мышц.

1. В положении сидя тщательно помассируйте верхнюю часть плеч. На протяжении 5 мин проведите серию надавливаний на указанные на рисунке точки. Давление усиливайте постепенно, затем проведите стимуляцию обеих сторон шеи до самого основания черепа. Сделайте подъем руки назад, подъем руки с опорой на локоть, боковой подъем руки в положении сидя, растяните плечи, надавливая ногами на спину. Сделайте «Бабочку» для плеч, «Бабочку» с наклоном и «Бабочку» с воздействием на спину.

2. В положении лежа на спине сделайте надавливание на плечи, растягивание шеи, растягивание шеи, повернув голову, покачивания ног и упражнение «Плуг».



Расположение точек для массажа при головной боли

3. В положении сидя повторите все вышеуказанные упражнения на протяжении 10 мин.

Головная боль

Головная боль свидетельствует о том, что произошла закупорка энергетических каналов у основания черепа, у лба и в области висков.

1. В положении сидя выполняйте все перечисленные для устранения болей в области шеи и плеч приемы на протяжении 10 мин.

2. В положении лежа на спине сделайте растягивание шеи, повернув голову, проведите массаж головы и лица, уделяя особое внимание указанным на рисунке точкам.

Боль под коленом

Вызвана в основном травмами при занятиях спортом.

1. В положении лежа на спине, или на боку, или лицом вниз проведите надавливание ладонями на ноги и выполните «шаги» большими пальцами, уделяя особое внимание указанным точкам.

2. В положении лежа на спине произведите надавливания ступней на заднюю сторону обеих бедер. Сделайте надавливание грудью на ступню, упражнение «Богомол», надавливание ступней на бедро, «Штопор». Надавите на внешнюю сторону ноги, находящуюся в позе полулотоса, растяните поднятую стопу, растяните поднятую вертикально ногу.

3. В положении лежа лицом вниз надавите на бедро и вытяните стопу, надавите на обе ноги сзади, согнув их в коленях, произведите плотное надавливание на бедро и икру, сделайте «Кобру» в положении стоя.



Расположение точек для массажа при болях под коленом

4. В положении лежа на боку произведите надавливания на область бедра и икры.

Описание используемых приемов

Подъем со скрученной спиной

Правая нога пациента должна быть согнута таким образом, чтобы она лежала под прямым углом к туловищу. Массажист ставит свою правую ногу под колено согнутой ноги пациента, левую — пациенту под спину, голень плотно прижимается к пояснице. Взяв пациента за левую руку, с помощью всего своего тела массажист приподнимает пациента. Задержка такой позы на несколько секунд. Прием повторяется 2 раза.

Растягивание плеч «Бабочка»

Пациент сцепляет пальцы за шей. Массажист предплечьями прижимает локти пациента к себе и слегка тянет их вверх и назад. Растяжение не должно быть сильным, болевые ощущения должны отсутствовать. Положение удерживается несколько секунд.

«Плуг»

Ноги пациента нужно раздвинуть, чтобы они образовали букву «V». Массажист перешагивает через них и ставит стопы под мышками пациента. К своим полу-

согнутым коленям массажист подтягивает ноги пациента, нажимая одновременно на его стопы по направлению к полу. Повторить прием несколько раз, задерживаясь в нижней позиции по 10 с. При большой гибкости пациента его пальцы стопы могут коснуться пола.

Растягивание за плечо и колено

Массажист кладет свою левую руку на правое плечо пациента, правую руку — на колено согнутой ноги пациента. Затем производится давление руками, совершается растягивающее движение. Максимальное воздействие должно длиться несколько секунд.

Скручивание спины «Лук и стрела»

Массажист ставит свою правую пятку в коленную впадину левой согнутой ноги пациента. Затем массажист тянет на себя пациента, держа его за левое предплечье, при этом левая нога пациента должна оставаться прижатой к коврику.

«Кобра» на коленях

Массажист коленями встает на бедра лежащего на спине пациента, они обхватывают друг друга за запястья. Массажист отклоняется назад всем своим весом, чтобы приподнять верхнюю часть туловища пациента. Положение держится 10 с.

«Боковые ножницы»

Массажист, стоя за спиной лежащего на левом боку пациента, берет его левую ногу и правую руку. Левую ступню он прижимает к правой ягодице пациента, тянет не слишком сильно за руку, одновременно поднимая ногу, уравнивая ее движение несильным давлением на ягодицу. Максимальное растяжение держать 10 с.

«Перекрестные ножницы»

Массажист берет пациента за правую руку и левую ногу, нажимая левой ступней на поясницу. В остальном идет повторение предыдущего приема.

Растягивание «Перекрестные боковые ножницы»

В положении лежа на боку повторяется техника предыдущих приемов, нога массажиста лежит на пояс-

нице пациента, при этом массажист стоит не за спиной, а впереди пациента.

Подъем руки назад

Массажист встает сзади пациента, сгибает его левую руку в локте и, подняв, отводит назад. Ладонью другой руки он держит шею, чтобы она находилась всегда в исходном положении. Когда почувствуется сопротивление в руке, положение фиксируется несколько минут, рука опускается. Повторить прием с другой рукой.

Подъем руки с опорой на локоть

Массажист приподнимает левую руку пациента, переплетя пальцы своей правой руки с его пальцами. Поставив локоть правой руки на трапецевидную мышцу, массажист использует его в качестве опоры, когда начинает отводить назад и вверх локоть пациента другой своей рукой. Достигнув максимального отклонения, он останавливается в этом положении на 10 с. Повторить прием с другой рукой.

Растягивание шеи

Массажист обхватывает голову пациента двумя руками в области затылка и слегка тянет на себя (повторяется несколько раз). Продолжая растягивание мягких тканей шеи, у основания черепа массажист производит нажатия пальцами. За счет веса головы обеспечивается нужная сила давления. Длительность воздействия — 1 мин.

Растягивание шеи в положении повернутой головы

Массажист кладет свою правую руку под подбородок пациенту, левую — под основание черепа. Обеими руками мягко тянет за голову, достигнув максимального напряжения, он удерживает состояние на протяжении 10 с.

Подъем с выпрямленными ногами

Ноги пациента располагаются вдоль ног массажиста, который берет пациента за запястья, тянет на себя, подавшись всем своим весом назад. Достигнув максимального напряжения, он держит это состояние 10 с и возвращается в исходную позицию. Прием повторя-

ется 2 раза. Все движения должны быть выполнены плавно.

«Богомол»

Правое колено пациента массажист наклоняет в сторону левой ноги, при этом удерживает массируемую ногу за колено правой рукой.левой рукой проводит с усилием по внешней поверхности бедра по направлению сверху вниз.

«Штопор»

Правая нога пациента лежит лодыжкой на колене левой ноги. Левая нога поднята вертикально. Массажист левой ногой перешагивает через согнутую ногу пациента. Пальцы согнутой в колене левой ноги массажиста находятся под мышкой пациента. Согнутая в колене правая нога массажиста ставится под поднятую вертикально ногу пациента, образуя для нее опору. Массажист, распрямляя свою левую ногу, надавливает на ногу пациента, закручивая при этом нижнюю часть его туловища. Локтем разминается левая ступня пациента.

«Кобра» в положении стоя

Массажист встает на бедра пациента, повернув стопы пальцами наружу, при этом накрыв внутренним краем нижнюю часть ягодиц пациента. Пациент и массажист берутся за запястья друг друга. Массажист выпрямляет руки и отклоняется назад, поднимая таким образом верхнюю часть туловища пациента. Нельзя доводить до болевых ощущений, максимальное действие — 30 с. Прием повторить 2 раза.

Рефлекторный массаж

Эта техника построена на воздействии на рефлексогенные зоны и точки различных частей тела человека. Целью являются положительные изменения функций внутренних органов, связанных с определенной точкой или зоной. Рефлекторный массаж включает в себя сег-

ментарный массаж, массаж стоп и кистей, массаж ушных раковин.

Рефлексотерапия основана на восприятии организма и личности человека в качестве единого целого, поэтому проблемы в одной части считаются обусловленными заболеванием другой. Этот метод связан с акупрессурой и акупунктурой, в которых также описываются зоны воздействия и точки, влияющие на различные органы. Основу рефлексотерапии вывел американский врач Уильям Фитцджеральд, специалист по болезням уха, горла, носа, когда он обнаружил, что массажирование определенных точек налаживает работу внутренних органов и убирает болевые ощущения. Так зародилась система мануальной терапии рефлекторных зон.

Методика и техника рефлекторного массажа

Процесс массажа подразделяется на подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть предполагает воздействие на экстерорецепторный аппарат кожи для улучшения в данной области лимфо- и кровотока. Подготовительная часть осуществляется с применением техник классического массажа: поглаживания, растирания и разминания. Основная часть массажа включает в себя приемы техники сегментарного массажа. Заключительная часть использует технику поглаживания, растягивания, потряхивания мышц.

Процедура массажа проводится в следующей последовательности:

- массаж спины;
- массаж шеи;
- массаж грудной клетки;
- массаж живота;
- массаж шейно-грудного отдела, плечевого сустава, плеча, локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти, пальцев;

- массаж поясничного отдела позвоночника, задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, коленного сустава, голени, голеностопного сустава, стопы;

- массаж биологически активных точек.

Преимущества рефлексотерапии заключаются в том, что ее можно использовать как для облегчения обычных недомоганий (болей в спине, мигрени, менструальных болей, не говоря уже о стрессе, перенапряжении и т.д.), так и для лечения более серьезных недугов (болезней сердца, склероза). Данный метод позволяет также определить болезнь, которая проявится в недалеком будущем, и посоветовать пациенту обратиться к нужному врачу за профилактическим лечением. Противопоказан такой метод из-за своего сильного воздействия на организм беременным женщинам, людям, страдающим артритом, остеохондрозом, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы.

Расположение и назначение точек ушной раковины

Один из методов восточной рефлексотерапии носит название аурикулотерапии, который состоит из лечения путем укалывания иглой нужной точки на ушной раковине. В Европу это учение пришло и получило признание благодаря французскому врачу Полю Ножье. Россия узнала данный метод благодаря В.Г. Вогралику, Р.А. Дуриняну, Н.Н. Богданову.

Согласно международной классификации все точки на ухе подразделяются на 18 зон. Кроме того, было найдено дополнительно 60 точек.

Если с ухом все в порядке, то прощупывание кожи будет безболезненным, то есть определить точку таким образом вряд ли получится. Но если у человека есть какое-либо острое заболевание, то определенные точки реагируют на нажатия на них болезненными ощущениями. Если заболевания носят хронический харак-

тер, то кожа в области точки, отвечающей за болезнь, становится другой — сначала появляются бугорки, пятна, кожа начинает шелушиться, потом становятся заметны узелочки, образуются язвочки и остаются рубцы, в зависимости от стадии болезни. Если человек является носителем заболевания, то точки на его ухе мало сопротивляются постоянному току, они характеризуются высоким электрическим потенциалом. После выздоровления изменения на коже проходят, и точки снова возвращаются в свое нормальное состояние.

Таким образом, точки помогают не только в лечении болезней, но и в диагностике заболеваний. Поэтому метод рефлексотерапии можно делить на аурикулодиагностику, заключающуюся в выявлении тех точек ушной раковины, которые отражают определенную патологию, и на аурикулотерапию, с помощью которой производится действие на определенные точки ушной раковины для лечения болезней.

Для диагностики точки выявляются с помощью специальных приборов, лечение проводится с помощью коротких игл или заостренных наконечников. Что касается метода массажа, то точка — слишком малая величина для массирования — 1—2 мм² на небольшом участке кожи таких точек очень много, поэтому разговор в данном случае должен идти о зональной проекции точек.

Выделяют несколько зон для массирования:

- мочка уха, иннервация шейного сплетения;
- зона от шеи до затылочного бугра;
- плечо, плечевой сустав, область лопаток и 5 верхних ребер;
- предплечье, локтевой сустав;
- кисть;
- пальцы;
- стопа, объединенная с зоной пальцев и голеностопного сустава;
- голень и коленный сустав;

• бедро, тазобедренный сустав, ягодично-лобковая область;

• пояснично-крестцовая зона и соответствующая ей область живота;

• надчревная и верхняя поясничная область.

Массаж ушной раковины проводится 2—3 раза в день.

1. Сначала ухо поглаживается по направлению сверху вниз. Должно появиться приятное ощущение тепла. Если массаж делается ребенку, то нужно помнить, что для детей с повышенным психическим напряжением эта процедура будет намного чувствительнее, чем для менее эмоциональных. Чтобы ребенок смог привыкнуть к массажу, начните его в качестве игры, по ходу которой нужно гладить ушки, затем от этого действия можно будет отказаться.

2. Разминание легкими пощипываниями. Для этого нужно захватить ушную раковину с двух сторон с помощью подушечек 1-го, 3-го и 4-го пальцев и размять ухо между ними. Разминание должно продолжаться до легкого покраснения кожи и появления у пациента ощущения тепла.

3. Массаж рефлексогенных зон. Эти зоны непосредственно относятся к закаливанию. Необходимо проделать серию следующих упражнений:

• при помощи мизинца быстро загнуть уши вперед. Затем то же проделать при помощи всех остальных пальцев по очереди. После этого уши прижать к голове и отпустить. Должно быть ощущение легкого хлопка. Повторить упражнение несколько раз. Оно повышает гибкость ушной раковины, что в свою очередь благоприятно отражается на состоянии здоровья всего организма;

• мочки обеих ушей следует взять кончиками большого и указательного пальцев, с силой оттянуть их вниз, затем отпустить. Упражнение повторить 5 раз. Оно благотворно влияет на здоровье горла, ротовой полости;

• ввести большой палец в слуховое отверстие, при этом указательным пальцем прижать передний выступ ушной раковины. Его необходимо сдавить пальцами и поворачивать в разные стороны на протяжении 20—30 с.

Наибольший эффект от данного вида массажа будет наблюдаться, если выполнять его регулярно. При этом произойдет стимуляция работы надпочечников, укрепятся слизистая оболочка носа, горла и гортани.

Массаж стопы

Еще одним методом рефлексотерапии является воздействие на стопу. На подошве находится огромное количество нервных окончаний, кожных рецепторов, посредством которых происходит связь организма с внешней средой. На стопах находятся зоны, отвечающие за тот или иной орган. Их массаж позволяет не только снять болевые ощущения, но и наладить функционирование органов.

Обычная растяжка и расслабление стопы приводят к улучшению местного кровообращения, способствуют общему расслаблению.

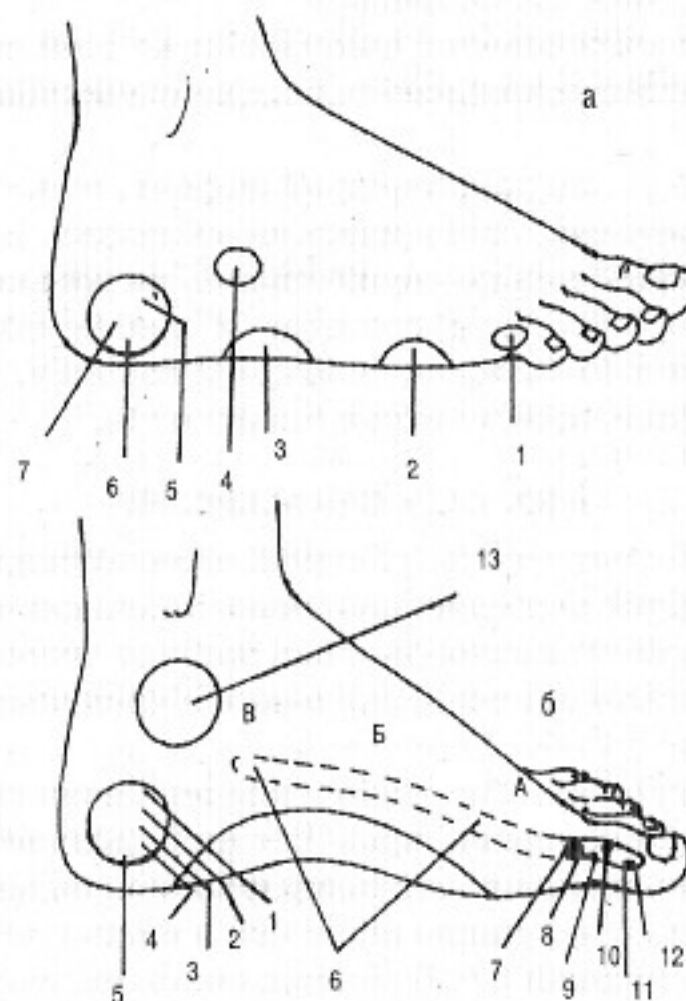
Чувствительные точки определяются путем надавливания на все участки стопы. Но, определив такие точки, не нужно слишком сильно и на протяжении длительного времени на них давить, поскольку неожиданная реакция может быть очень сильной в любой части тела. Массаж совершается при помощи больших пальцев рук, но иногда массажисту удобнее воздействовать другими пальцами. Завершить массаж необходимо мягким растиранием ступни для ее расслабления.

Массаж стопы проводится в положении лежа или сидя, если это не приведет к напряжению пациента. Если пациент принял положение лежа (животом вниз), то под голеностопный сустав кладется валик. Массажисту нужно вымыть с мылом свои руки, ноги

пациента также должны быть чистыми и смазанными немного подогретым маслом.

Проведение массажа стопы:

1. Массаж всей стопы с применением техник поглаживания, растирания, надавливания. Подошва растирается по направлению от пятки к пальцам и обратно.



Рефлексогенные зоны стопы: а — внешняя поверхность:

1 — уши; 2 — плечи; 3 — бедра; 4 — колени; 5 — малый таз; 6 — яичники; 7 — фаллопиевы трубы;

б — внутренняя поверхность:

1 — малый таз; 2 — мочевой пузырь; 3 — яички; 4 — предстательная железа; 5 — матка; 6 — позвоночник (А — шейный отдел, Б — грудной отдел, В — пояснично-крестцовый отдел); 7 — пищевод; 8 — трахея; 9 — гортань; 10 — основание черепа; 11 — гайморова пазуха; 12 — решетчатая кость; 13 — область живота

2. Каждый палец нужно потянуть, двумя ладонями сжать стопу с обеих сторон.

3. Воздействие на рефлексогенные зоны стопы. Большой палец (можно средний) необходимо прижать к нужному месту и провести стимуляцию при помощи техник растирания, разминания и надавливания. Стопы массируются поочередно.

4. Снова произвести поглаживание всей стопы, затем — вращение каждого пальца и голеностопного сустава.

Массаж стопы дает хороший эффект, если его проводить в сочетании с классическим массажем. Возбуждение зон стопы можно осуществлять не только при помощи массажа, но и прибегая к ходьбе по горячей поверхности (в бане), массажному коврику, песку на пляже, траве, росе, горячей гальке и т.п.

Массаж рук и кистей

Если посмотреть на рисунок, можно увидеть, как много на руке расположено точек, отвечающих за нормальную работу разнообразных органов человека.

Массаж рук и кистей проводится следующим образом:

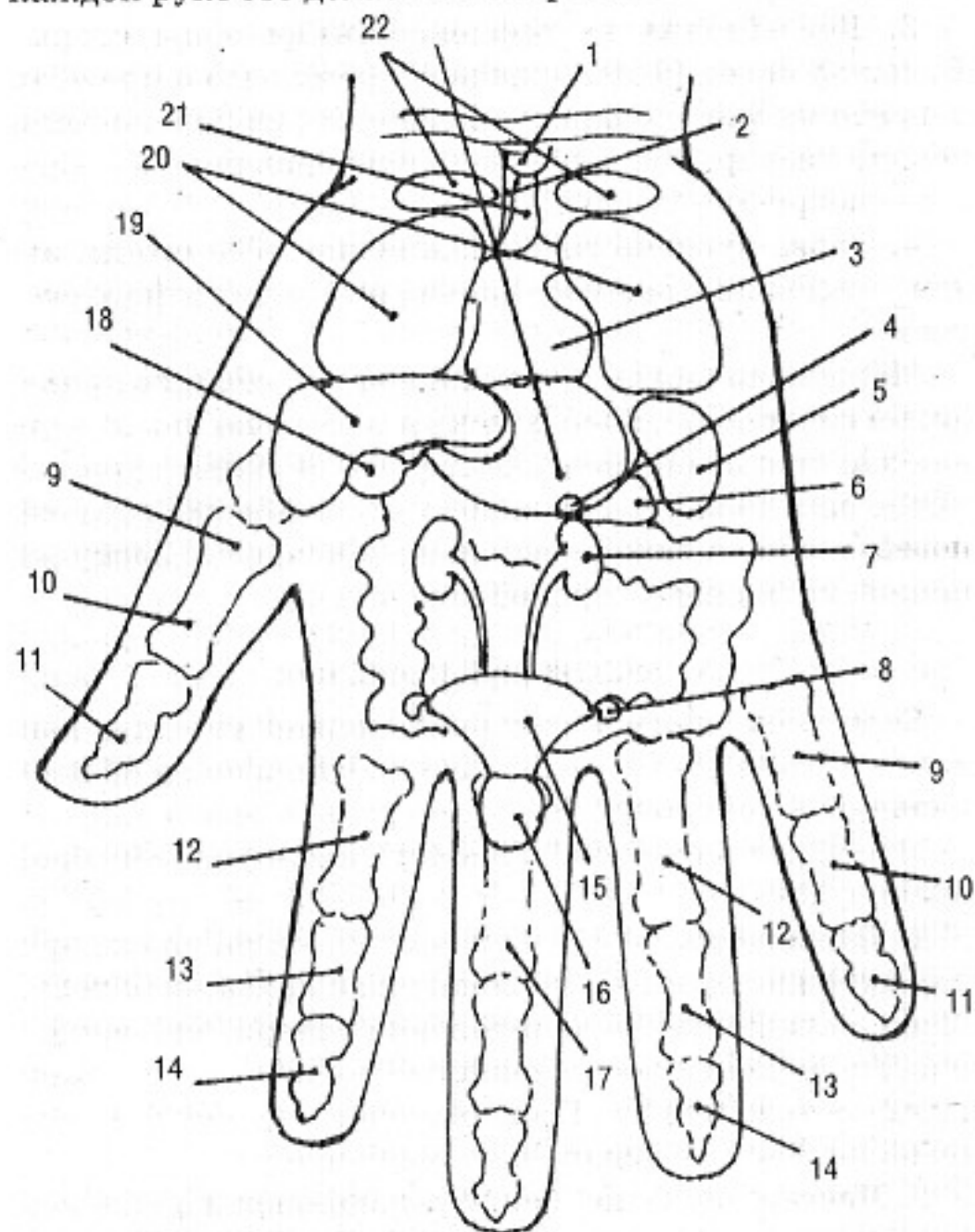
1. **Подготовка.** Массажист кладет кисти своих рук под лопатки пациента, проводит ими вдоль всего тела. Затем руки пациента вытягиваются вверх, массажист поднимает свои руки до запястий и слегка потягивает их на протяжении 3 с. При этом кисти пациента должны находиться на уровне плеч массажиста.

2. **Массаж.** Руки пациента укладываются вдоль его тела, и массажист слегка потягивает их. Это повторяется 3 раза — каждый раз положение натяжения рук удерживается по 3 с.

3. Массажист зажимает ладонь пациента между своими ладонями и слегка потягивает руку вертикально вверх, немного приподнимая плечо пациента.

4. Рука сохраняет прямое положение, массажист ее немного отпускает и совершает несколько надавлива-

ний пальцами по направлению от ладони к локтю. На каждой руке это делается по 2 раза.



Топография кисти руки: 1 — гортань; 2 — пищевод; 3 — сердце; 4 — надпочечная железа; 5 — селезенка; 6 — поджелудочная железа; 7 — почка; 8 — яичник; 9 — плечо (до локтя); 10 — предплечье; 11 — кисть; 12 — бедро; 13 — голень; 14 — ступня; 15 — матка; 16 — мочевого пузыря; 17 — половые органы; 18 — желчный пузырь; 19 — печень; 20 — легкое; 21 — трахея; 22 — молочная железа

5. Одной рукой массажист поддерживает кисть пациента, рука которого немного согнута. Другой рукой массажист разминает бицепс пациента.

6. Затем разминающая рука массажиста опускается на уровень бедра пациента и с медленными поглаживаниями возвращается в область предплечья.

7. Массажист встает у головы пациента, вытягивает его руку к себе и продолжает разминание бицепса, совершая рукой пациента вращения в любом направлении. Это делается для уменьшения напряжения мышц плеча и трапециевидных мышц, служит улучшению подвижности локтевого сустава.

8. Голову пациента необходимо повернуть в сторону массируемой руки. При помощи мягких широких движений предплечье пациента поднимается к голове и фиксируется рукой массажиста.

9. Руку пациента нужно разогнуть полностью, чтобы она приняла положение вертикально вверх. Движение повторить 3 раза на каждой руке. Действия совершаются плавно, что поможет достичь наилучшего терапевтического эффекта.

10. **Заключительные упражнения.** Движение «полета». Массажист берет клиента за обе руки за запястья, разводит руки в стороны и потягивает 5 с. Затем руки поднимаются горизонтально вверх, потягиваются 5 с. Это упражнение расслабляет диафрагму, поэтому нужно следить за дыханием пациента.

11. Не забудьте, что все движения массажиста должны быть плавными и ритмичными, это имеет большое значение. Массажист берет руку пациента и сгибает в области запястья. Другая рука массажиста гладит тыльную сторону кисти пациента. После этого, зафиксировав кисть пациента своими пальцами, массажист немного поворачивает кисть справа налево, потягивая фаланги пальцев. Движение повторяется для каждой руки по 3 раза.

12. Массаж суставов каждой фаланги пальцев круговыми движениями.

13. Массажист большим пальцем руки массирует межпальцевые перепонки.

14. Массаж косточек кисти.

15. Нажатия на точки в центре и внизу ладони для стимуляции работы тонкой кишки, желчного пузыря и печени.

Шары здоровья. Цигун-тренинг

История шаров здоровья насчитывает несколько веков. Появились они в Китае во время правления династии Мин в городе Баодин. Они изготавливались из стали, и внутри них были колокольчики. Звук одного колокольчика был выше звука другого, поэтому они назывались «Ревущий Дракон и Поющий Феникс», именно эти персонажи и украшают чаще всего поверхность шаров, которые раньше помогали в освоении боевых искусств, развивали силу и ловкость рук, ускоряли заживление травм.

Позже выяснилось, что эти шары помогают избавиться от онемения конечностей, спазм, судорог, дрожания рук, улучшают подвижность суставов и т.д. Современные медики объясняют это тем, что на пальцах рук и на ладонях располагаются точки, стимуляция которых оказывает благотворное влияние на весь организм.

Применение шаров

1. Оздоровление:

- снятие стресса и переутомления;
- улучшение координации движений;
- улучшение памяти и внимания;
- нормализация кровяного давления;
- повышение жизненного тонуса.

2. Профилактика:

- постоянные нагрузки рук (рукоделие, игра на музыкальных инструментах, машинопись и т.д.).

3. Лечение:

- артриты, ревматизм (не рекомендуется при обострении);
- травмы рук;
- нарушения движений рук.

Плюсом данного вида массажа кистей является то, что у него отсутствуют побочные нежелательные эффекты по сравнению, например, с приемом лекарств.

Общие рекомендации

Не обязательно на начальных тренировках пытаться сразу выполнять очень сложные упражнения и трюки. Польза будет очевидна и после самых простых упражнений. Занятия должны проводиться регулярно, нагрузки следует увеличивать постепенно. Чередуйте упражнения на вращение с упражнениями на сжатие. Не должны появляться болевые ощущения, напрягаться мышцы плеча, спины, шеи, не нужно делать лишних движений (наклонов головы, подниманий плеч и т.п.). Начинать занятия лучше с шарами средней величины, затем нужно будет приобрести шары разных размеров, чтобы менять нагрузки, а также делать упражнения с 3—4 шариками. Занятия не должны длиться менее 10 мин в день. Не нужно вглядываться в шары, лучше прислушивайтесь к своим ощущениям.

Упражнения

Тонизирующее

«Уголек на ладони». Подбрасывания шара на ладони без перерыва. Происходит массаж активных точек, располагающихся на ладони. Катание шара между двумя ладонями с применением небольшого давления. Ладони двигаются в противоположных направлениях. Шары во время упражнения начинают нагреваться, поэтому их можно будет применить для массажа больных участков тела.

На сжатие

«Растирание ореха». Сжимать шар, максимально напрягая руки, затем расслабляя, — и так поочередно. Шары из рук не выпускать. Давление на шар с обеих сторон, как если бы вы хотели его раздавить.

«Пасть тигра кусает шар». Шар сжимать между указательным и большим пальцами, плотно держа, сдавить шар, чтобы появилось ощущение растягивания и приятной ломоты.

«Когти дракона сжимают жемчужину». Шар взять в щепотку. Давить на шар всеми пятью пальцами, как если бы вы хотели его помять.

«Обезьяна хватает персик». Шар положить в середину ладони и сжимать его.

На вращение (делать расслабленной кистью)

«Завинчивать и откручивать». Шар кладется в середину ладони и прокручивается большим пальцем от мизинца до указательного пальца, затем указательным пальцем шар возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется непрерывно. Затем то же самое делается в другом направлении, возвращается шар в исходное положение мизинцем.

«Вращение двух шаров». «Завинчивание» делается одновременно двумя шарами.

«Скачки двух шаров». В руку кладется два шара. С помощью основания большого пальца толкается ближний шар к центру ладони, складывая ее. Чтобы помочь, остальные пальцы толкают поднявшийся шар в другом направлении. Получается, что шары меняются местами и ладонь выпрямляется. Движение должно выполняться непрерывно, шар должен проходить по центру ладони, прокатываясь под другим.

«Горизонтальное вращение шаров». В руку кладется два шара, ближний к большому пальцу шар толкается им в сторону мизинца, мизинец толкает другой шар в сторону большого пальца. Вращение шаров может быть как по часовой стрелке, так и против нее. Необходимо освоить оба приема и чередовать их. Когда

станет получаться, можно делать это упражнение, повернув ладонь вниз или под разными углами.

«Три сокровища». Выполняется упражнение «Горизонтальное вращение» по часовой стрелке и против нее с использованием трех шаров.

«Волшебная пирамида». На ладонь положить три шара, между ними наверх — четвертый шар, чтобы получилась пирамида. С тренировкой в скором времени станет получаться брать все шары одним движением и делать пирамиду. В первое время придется пользоваться обеими руками. Провести вращение трех шаров, четвертый шар станет вращаться сам. Упражнение очень красивое. Если движение будет неточным, пирамида разрушится.

«Времена года». «Горизонтальное вращение» выполняется с использованием сразу четырех шаров. Упражнение делается поочередно по часовой стрелке и против нее.

Для пальцев

«Журавль щелкает клювом». Между прямым указательным пальцем и средним кладется один шар, другой шар зажимается между большим и безымянным пальцами. Мизинец прижимается к безымянному пальцу. Шары нужно слегка ударять друг о друга, чтобы получался стук. Хорошо выполняется упражнение с тяжелыми шарами, которые отскакивают друг от друга при столкновении. Постепенно придет чувство нужного ритма, и упражнение окажет хорошее воздействие на предплечья.

«Дракон играет жемчужиной». Шар ставится между мизинцем и безымянным пальцами правой руки. Средним пальцем шар перекачивается таким образом, чтобы его зажали безымянный и средний пальцы. Движение продлевается указательным пальцем при направлении шара слева направо, а потом — большим пальцем. Шар при движении не должен коснуться поверхности ладони ни разу, передвигаясь только с помощью пальцев.

ДЕТСКИЙ МАССАЖ

В настоящее время очень часто врачи рекомендуют проводить всем детям процедуры массажа. Массаж — это прекрасный способ воздействия на организм малыша. Кратковременное поглаживание и пощипывание кожи очень хорошо влияет на работу различных внутренних органов, улучшает тургор кожи, нормализует функции желудочно-кишечного тракта, успокаивает нервную систему, способствует хорошей прибавке веса. Самое главное положительное качество детского массажа заключается в повышении иммунитета и профилактике различных заболеваний (плоскостопие, косялапость и т.п.).

Процедуры детского массажа можно проводить начиная с 5—6 недель от рождения малыша, предварительно проконсультировавшись у педиатра. Если малыш здоров, то массаж можно делать самостоятельно. Процедуру проводят за полчаса до еды или через 40 мин после еды. Детский массаж для лучшего эффекта необходимо делать ежедневно. Не рекомендуется делать массаж ребенку перед сном.

Оздоровительный массаж ускоряет физическое и умственное развитие ребенка, укрепляет костно-мышечную систему и устраняет нервозность. Массаж способствует лечению различных заболеваний: нарушения функции позвоночника, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, слабости мышц и связочного аппарата.

Особенности детского массажа

Следует помнить, что у грудного ребенка в его первые месяцы и годы жизни поверхность кожи существенно больше по отношению к массе тела. Это его ос-

новное отличие от взрослых. В процессе массажа происходит поступление импульсов в кору головного мозга. Было отмечено, что самые первые речевые реакции у ребенка начинают возникать при поглаживании мышц ног, живота, кистей рук.

В детском массаже очень широко используются различные приемы массажа классического. К ним можно отнести следующие: легкое поглаживание, растирание, вибрация, ударные приемы (легкие), точечный массаж, разминание мышц.

Влияние этих приемов массажа на нервную систему ребенка тоже различное. Прием поглаживания улучшает процесс кровообращения, успокаивает нервную систему, расслабляет мышцы. Поглаживание снимает болевые ощущения. Прием поглаживания спины выполняется вдоль позвоночного столба. Однако при этом непосредственно сам позвоночник не массируется.

Растирание расслабляет мышцы, значительно улучшает кровообращение, способствует хорошему питанию тканей и органов. Оно успокаивающе действует на нервную систему малыша. Оказывает позитивное действие на мышцы, связки, сухожилия.

Прием разминания действует успокаивающе на нервную систему, активизирует процессы крово- и лимфообращения. Данный прием положительно влияет на поверхностные и глубокие мышцы. Прекрасно воздействует на дыхательную систему.

Прием вибрации улучшает обменные процессы в организме.

Массаж оказывает прекрасное воздействие на органы, располагающиеся в непосредственной близости к коже. Примером может служить лимфатическая или кровеносная система.

При проведении массажа необходимо добиться эффекта порозовения кожи. Она становится мягкой, эластичной, блестящей. Этот эффект говорит о расширении капиллярной сети, увеличении процесса

кровотока, ускорении процессов обмена веществ организма.

Как на нервную систему, так и на мышцы действие разных приемов массажа вызывает разную реакцию. Например, растирание и поглаживание вызывают расслабление мышц, а пощипывание — сокращение.

В случае метеоризма предпочтительно проводить массаж живота. Именно этот массаж содействует процессу освобождения кишечника от накопившихся газов.

Так как кожа у малышей в первые месяцы жизни чрезвычайно ранима, то массаж должен быть максимально щадящим. Это могут быть легкие поглаживания, разминание, растирание. Постепенно можно вводить легкие ударные приемы и более сильное разминание, увеличивая время процедуры и интенсивность ее проведения.

При проведении массажа тело малыша должно находиться в горизонтальном положении. Если проводится массаж конечностей, то конечности удерживают в полусогнутом состоянии.

При массаже ног необходимо обходить коленную чашечку снаружи. Не рекомендуется массировать переднюю поверхность голени. Также нельзя делать резких толчков в коленные суставы.

При проведении массажа живота нужно избегать массирования правого подреберья. Не следует затрагивать область половых органов.

При похлопывании спинки малыша не задевайте поясничную область.

Общеукрепляющий массаж для здоровых детей

Массаж рекомендуется детям всегда. Нельзя выполнять процедуру, если у ребенка повышена температура или идет воспалительный процесс. Массаж противопо-

казан детям с различными серьезными заболеваниями. Приведем примеры некоторых из них: острые лихорадочные состояния; тяжелые формы атрофии; экземы, лимфодениты, остеомиелиты; рахиты; явления гиперстезии; костный туберкулез; острый артрит суставов; врожденные либо приобретенные пороки сердца; геморрагические диатезы (гемофилии); острые нефриты и др.

Перед тем как делать детский массаж, необходимо показать ребенка различным специалистам для выявления показаний либо противопоказаний к этой процедуре.

Для проведения массажа следует помнить: от вашего настроения зависит настроение вашего ребенка, так как массаж — это прямое взаимодействие между вами. Ребенок также должен быть спокоен. Если ребенок раздражен или находится в сильном возбуждении, то массаж делать нельзя.

Перед процедурой ребенка раздевают, подмывают, укладывают на приготовленное для массажа место. Перед процедурой руки тщательно моют с мылом и разогревают их. На руки наносят небольшое количество массажного средства — крема, масла или талька. Это нужно для обеспечения скольжения рук по коже ребенка. Для малыша массаж и гимнастика — это очень большая нагрузка, поэтому после процедуры он засыпает.

В процессе массажа нужно разговаривать с малышом, превратить процедуру в занимательную игру. Тогда массаж обязательно понравится ребенку, и можно будет определить его реакцию на то или иное действие. Детский массаж для грудничков всегда сочетают с физическими упражнениями. Это способствует развитию психомоторики, двигательных навыков. Для каждого ребенка комплекс упражнений и методика массажа подбирается по индивидуальной программе. Это зависит в первую очередь от возраста и состояния здоровья.

Общие принципы построения комплекса упражнений

1. В комплекс упражнений должны входить упражнения для всех мышечных групп.

2. Комплекс формируется плавным переходом от простых упражнений к более сложным.

3. Физическая нагрузка должна плавно увеличиваться. Это проводится путем увеличения числа повторений того или иного движения.

4. В начале курса массажа и гимнастики число повторений упражнения не должно превышать 3 раз.

5. Ближе к концу курса число повторений каждого упражнения можно довести до 5 раз.

6. Время продолжительности сеанса массажа необходимо обсудить с педиатром.

7. К концу курса массажа время постепенно увеличивают.

8. Следует избегать переутомления малыша во время гимнастических упражнений.

9. Процедура массажа и гимнастики должна быть для малыша забавной игрой.

Детский массаж для здорового ребенка от 1 до 3 месяцев

Любые виды детского массажа нужно обязательно чередовать с физическими упражнениями. Они улучшают способность снабжения мышц кровью, функционирования внутренних органов, обменные процессы организма. Развивают такие навыки, как ползание, сидение, стояние, ходьба.

Детский массаж включает в себя следующие основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

В первые недели жизни малыша его кожа очень нежная, поэтому сначала прибегают только к щадящим приемам массажа (поглаживание). Постепенно вводят растирание, вибрации (легкое потряхивание ручек, ножек), разминание.

Цель: приучить ребенка к процедуре массажа, укрепление мышц, расслабление.

План проведения занятий:

1. Массаж рук. Прием поглаживания, 7—8 движений по каждой руке.

2. Приподнимание ребенка из положения на спинке.

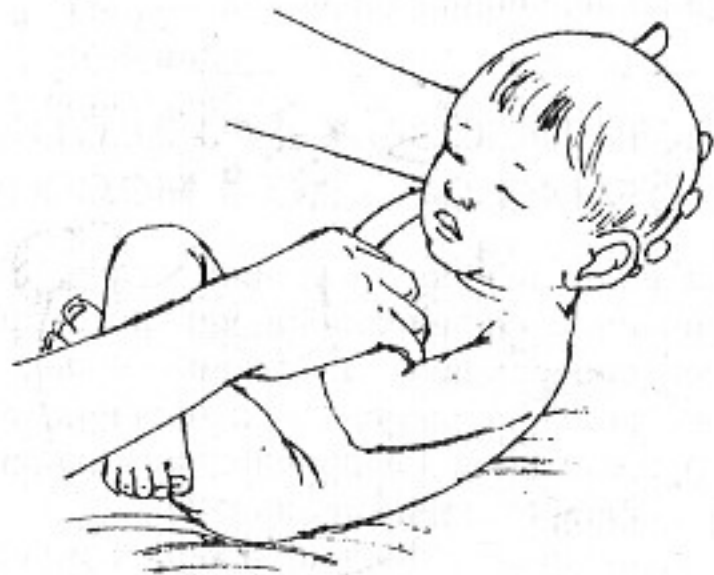
3. Массаж ног. Прием поглаживания, 7—8 движений по каждой ножке.

4. Выкладывание на живот. Это упражнение способствует укреплению мышц спины, шеи. Его проводят в течение 15—20 с.

5. Массаж спины. Прием поглаживания, выполнить 5—7 движений.

6. Разгибание позвоночного столба. Это упражнение повторяют 2—3 раза на каждом боку.

7. Массаж живота. Он включает в себя несколько пунктов: поглаживание круговое, поглаживание встречное, поглаживание косых мышц живота, круговое по-



Поза эмбриона

глаживание. Каждый из этих пунктов необходимо повторить 6—7 раз.

8. Делаем упражнение для укрепления различных мышц живота. Это упражнение повторяют 3—4 раза.

9. Массаж стоп. Используем прием поглаживания 6—7 раз на каждой стопе.

10. Сгибание и разгибание стоп. Повторяют 3—4 раза на каждой стопе.

11. Упражнение «Ползание». Делают 2—3 раза.

12. Массаж груди. Используются два приема: круговое поглаживание и вибрация. Каждый прием повторяют 6—7 раз.

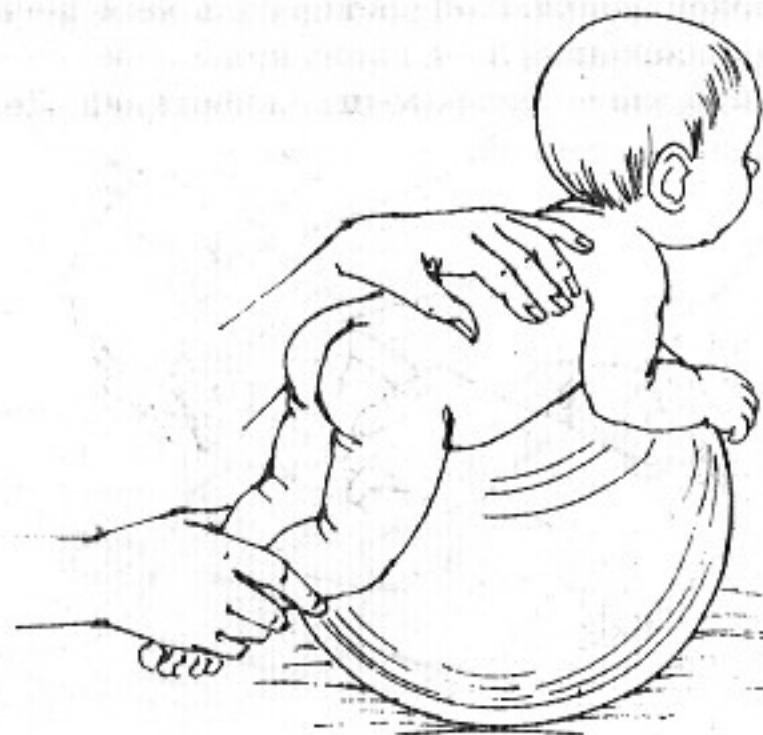
13. Упражнение «Ходьба». Делают 2—3 раза.

14. Встряхивание рук.

15. Покачивание в позе эмбриона. Это упражнение делается 3—4 раза в каждую сторону.

16. Покачивание на мяче.

Длительность всего комплекса занятий и массажа составляет 15 мин. Необходимо соблюдать последовательность комплекса.



Покачивание на мяче

Детский массаж для здорового ребенка от 3 до 4 месяцев

На этом этапе жизни ребенка массаж делается более интенсивно. В процедуру вводят прием растирания или кольцевого растирания.

Цель: нормализовать тонус ног, развить хватательный рефлекс, обучение первым навыкам смены положения тела.

Этому могут содействовать теплые ванны, плавание, энергичный массаж, пассивные упражнения с различными вибрациями.

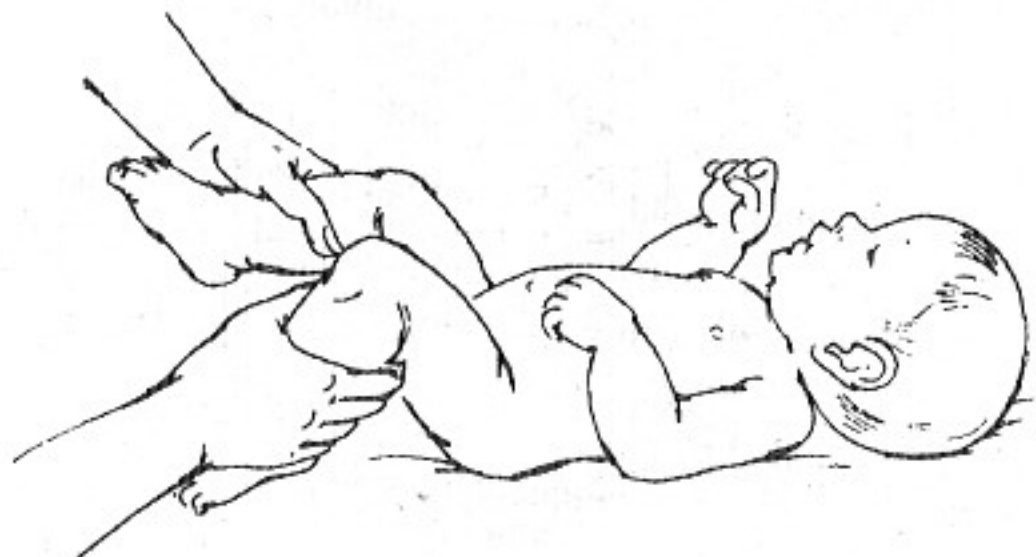
План проведения занятий:

1. Массаж рук. Прием поглаживания, 7—8 движений по каждой руке. Растирание кольцевое 3—4 раза. И снова поглаживание 3—4 движения.

2. Скрещивание ручек на груди. Данное упражнение проделывают 6—8 раз.

3. Массаж ног. Прием поглаживания, 4—5 движений по каждой ножке. Растирание кольцевое 6—7 раз. И снова поглаживание 3—4 движения.

4. Скользящие шаги проводят с вибрацией. Делают 5—6 раз каждой ножкой.



Скользящие шаги

5. Повороты на живот. Повороты делают по 3—4 раза в каждую сторону.

6. Массаж спины. Прием поглаживания, 4—5 движений. Подушечками пальцев проводим прием растирания. Это делают 3—4 раза по всей поверхности спины, не затрагивая позвоночник. И снова прием поглаживания 3—4 раза.

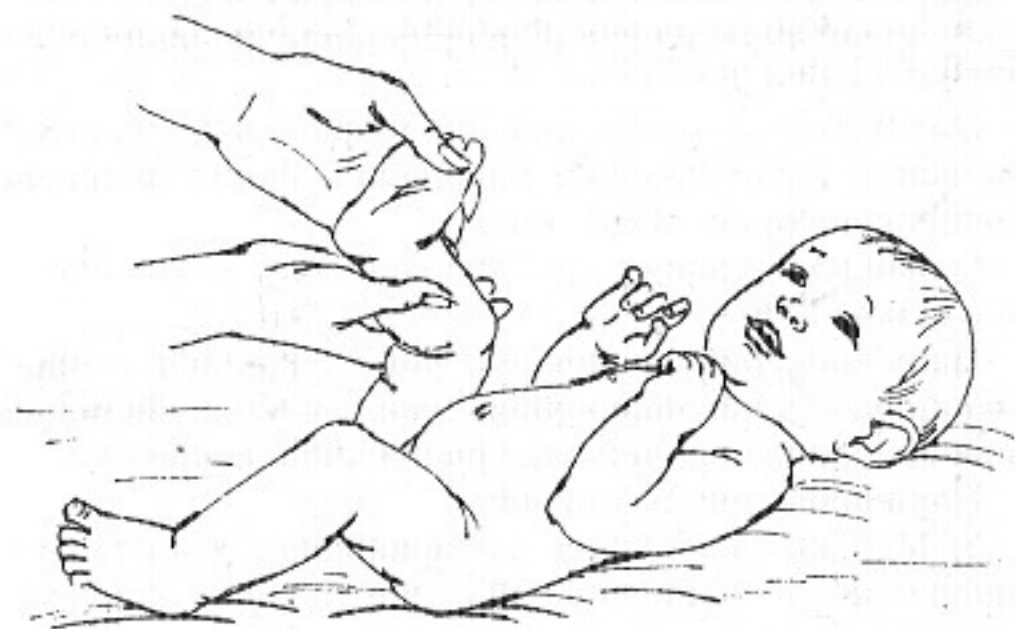
7. Упражнение «Прогибание позвоночника» проводят в положении на боку. Данное упражнение делают на каждом боку по 3—4 раза.

8. Упражнение «Пловец» проводится 1 раз.

9. Массаж живота. Он включает в себя несколько пунктов: поглаживание круговое, поглаживание встречное, поглаживание косых мышц живота, растирание подушечками пальцев, поглаживание. Каждый из этих пунктов необходимо повторить 3—4 раза.

10. Приподнимание из положения на спине туловища и головы. Это упражнение повторяют 3—4 раза.

11. Массаж стоп. Прием поглаживания 3—4 раза на каждую стопу. Растирание проводят 5—6 раз на каждой стопе. Поколачивание, 8—10 ударов по каждой



Сгибание и разгибание стоп



Ходьба

столе. И завершаем поглаживанием 3—4 раза.

12. Сгибание и разгибание стоп. Каждое движение повторяют 5—6 раз.

13. Упражнение «Ходьба». Делают 2—3 раза.

14. Массаж груди. Используются два приема: поглаживание 2—3 раза и вибрация 3—4 раза. Заканчивают массаж груди поглаживанием 2—3 раза.

15. Упражнение «Бокс» предназначено для рук. Его выполняют 5—6 раз.

16. Покачивание на мяче.

Детский массаж для здорового ребенка от 4 до 6 месяцев

В этот период жизни малыша широко используется массаж с интенсивными приемами. Время массажа увеличивается до 20—25 мин.

Он сопровождается спокойной музыкой и разговором с ребенком.

Цель занятий: конечная нормализация тонуса мышц ног, развитие опорной реакции стоп, обучение держать предметы, развитие ритмичных движений.

План проведения занятий:

1. Массаж рук. Прием поглаживания, растирание кольцевое, поглаживание. Каждый из этих приемов повторять 3—4 раза на каждой руке.

2. Скрещивание ручек на груди. Такое упражнение проделывают 6—8 раз.

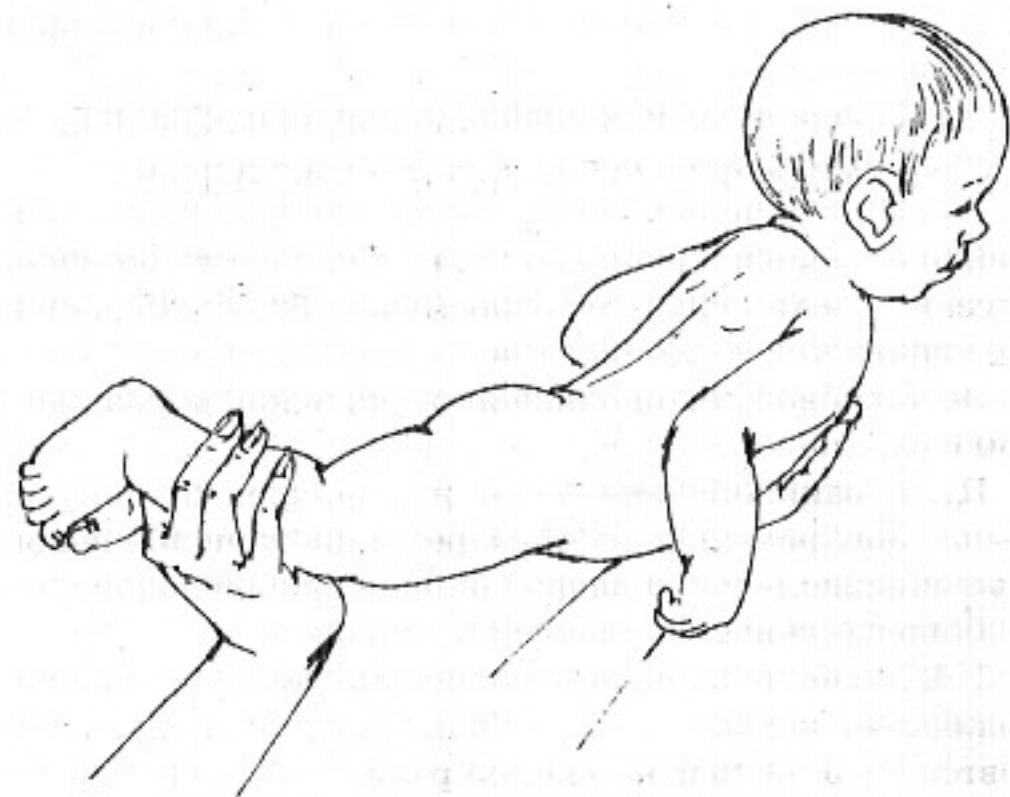
3. Массаж ног. Прием поглаживания, 2—3 движения по каждой ножке. Растирание кольцевое 3—4 раза. Оно проводится по всей длине ноги. Поглаживание 2—3 раза. Разминание по всей длине ноги 2—3 раза. И снова поглаживание 3—4 движения.

4. Скользящие шаги проводят с вибрацией. Делают 5—6 раз каждой ножкой.

5. Упражнение одновременного сгибания и разгибания ног. Его проводят 5—6 раз.



Подтанцовывание



Упражнение «Парение»

6. Производим повороты со спины на живот. Проводят 2—3 поворота в каждую сторону.

7. Массаж спины и ягодиц. Прием поглаживания, 2—3 движения по поверхности спины и ягодиц. Подушечками пальцев проводим прием растирания. Это делают 3—4 раза по всей поверхности. Прием поглаживания 2—3 раза. Разминаем длинные мышцы спины, 5—6 движений. Ягодичные мышцы разминают одной рукой. Проводят 5—6 движений. Прием поглаживания 2—3 раза. Пощипывание или поколачивание ягодиц. И снова прием поглаживания 3—4 раза.

8. Упражнение «Парение» выполняется в положении на животе. Его проводят 1 раз несколько секунд.

9. Массаж живота. Он включает в себя несколько пунктов: поглаживание круговое, поглаживание встречное, поглаживание косых мышц живота, растирание подушечками пальцев. Косые мышцы живота растирают пилением. Производят вокруг пупочка легкие пощипывания. Затем следует прием поглаживания. Каждый из этих пунктов необходимо повторить 3—4 раза.

10. Проводят присаживание с прогибанием позвоночного столба 1 раз.

11. Массаж стоп. Сначала используют прием поглаживания 2—4 раза на каждую стопу. Растирание проводят 5—6 раз на каждой стопе. Поколачивание, 8—10 ударов по каждой стопе. Прием поглаживания 3—4 раза. Сгибают и разгибают стопы. Это делается 5—6 раз (каждое движение).

12. Подтанцовывание.

13. Массаж груди. Используются два приема: поглаживание 2—3 раза и вибрация 3—4 раза. Заканчивают массаж груди поглаживанием 2—3 раза.

14. Упражнение «Парение» проводится на спине 1 раз несколько секунд.

15. Упражнение «Бокс» можно заменить круговыми движениями рук. Его выполняют 5—6 раз.

16. Упражнение «Ползание».

Детский массаж для здорового ребенка от 6 до 9 месяцев

На данном этапе жизни малыша можно отказаться от массирования рук и ног. Увеличивается время массирования спины, живота, груди. В этом возрасте уже можно применять все приемы массажа.

Цель занятий: обучение ползанию на четвереньках, тренировка координации движений, развитие речевого восприятия.

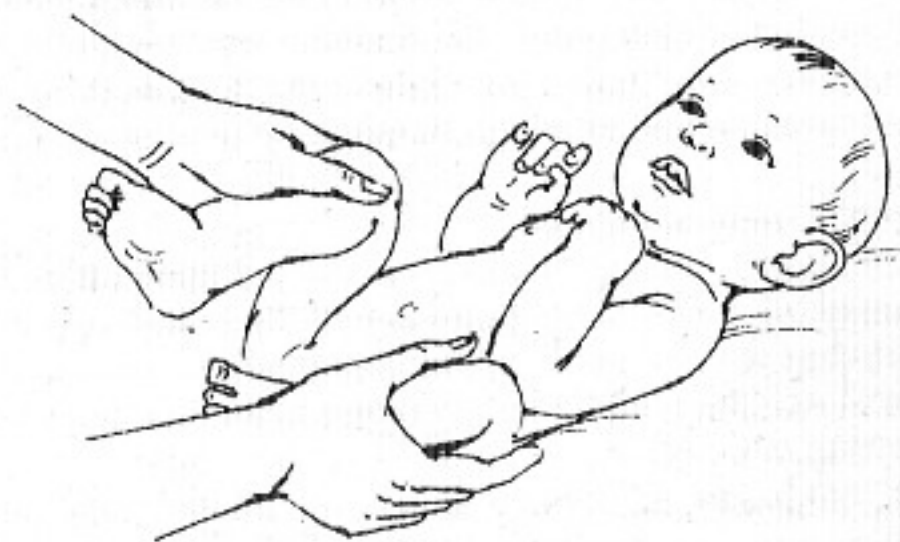
План проведения занятий:

1. Скрещивание ручек на груди. Данное упражнение проделывают 6—8 раз.

2. Упражнения для ног. Это упражнение заключается в одновременном сгибании и разгибании ног. Движения проводят 4—6 раз. Также проводят поочередное сгибание и разгибание ног. Делают каждой ногой 4—6 раз.

3. Производят повороты со спины на живот, всегда в одну сторону.

4. Массаж спины и ягодиц. Прием поглаживания: выполняют 2—3 движения по поверхности спины и ягодиц. Подушечками пальцев проводят прием растирания. Это делают 3—4 раза по всей поверхности. При-



Сгибание и разгибание ног

ем поглаживания, 2—3 раза. Разминают длинные мышцы спины — 5—6 движений. Ягодичные мышцы пощипывают, поколачивают.

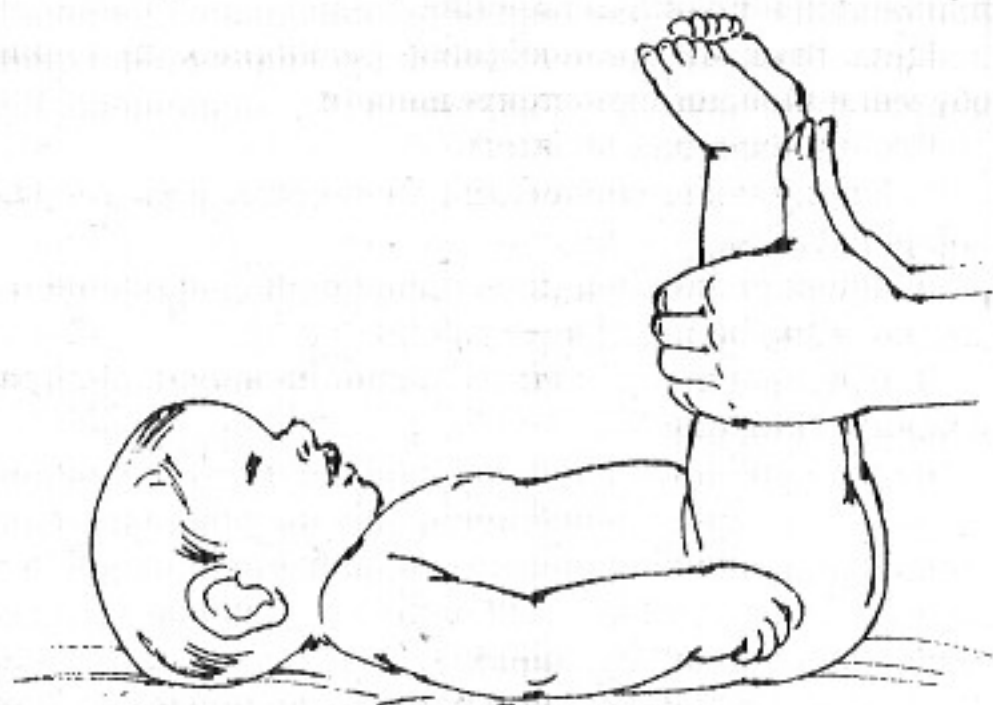
5. Упражнение «Ползание на четвереньках».

6. Массаж живота. Он включает в себя несколько пунктов: поглаживание круговое, поглаживание встречное, поглаживание косых мышц живота, растирание подушечками пальцев. Прямые мышцы живота растирают пилением. Производят вокруг пупочка легкие пощипывания. Затем проводят прием поглаживания. Каждый из этих пунктов необходимо повторить 3—4 раза.

7. Проводят присаживание с прогибанием позвоночного столба 2 раза.

8. Делают круговые движения руками. Упражнение повторяют 5—6 раз.

9. Массаж стоп. Используют прием поглаживания: 2—4 раза на каждую стопу. Растирание проводят 5—6 раз на каждой стопе. Поколачивание, 8—10 ударов по каждой стопе. Прием поглаживания, 3—4 раза. Сгибают и разгибают стопы. Это делается 5—6 раз.



Поднимание ног вверх

10. Поднимают выпрямленные ноги. Прием проводят 6—8 раз.

11. Проводят прием поднимания (положение на животе). Прием делают 1—2 раза.

12. Массаж груди. Используются два приема: поглаживание и вибрация. Заканчивают массаж груди поглаживанием. Все приемы проводят 2—3 раза.

13. Следующее упражнение — это присаживание малыша за согнутые ручки. Его делают 1—2 раза.

14. Упражнение «Бокс». Его выполняют 5—6 раз каждой рукой.

15. Упражнение «Тачка». Оно заключается в ходьбе на руках.

Массаж для здорового ребенка от 9 до 12 месяцев

На данном этапе жизни малыша можно отказаться от массирования рук и ног. Увеличивается время массирования спины, живота, груди. В этом возрасте уже можно применять все приемы массажа.

Цель занятий: разнообразие различных движений, обучение малыша самостоятельности.

План проведения занятий:

1. Упражнение «Бокс». Его выполняют 5—6 раз каждой рукой.

2. Проводят поочередное сгибание и разгибание ног. Делают каждой ногой 4—6 раз.

3. Производят повороты со спины на живот. По 1 разу в каждую сторону.

4. Массаж спины и ягодиц. Прием поглаживания, 2—3 движения по поверхности спины и ягодиц. Подушечками пальцев проводят прием растирания. Это делают 3—4 раза по всей поверхности. Прием поглаживания, 2—3 раза. Разминают длинные мышцы спины, 5—6 движений. Ягодичные мышцы пощипывают, поколачивают.

5. Проводят прием поднимания (положение на животе). Прием делают 1—2 раза.

6. Массаж живота. Он включает в себя несколько пунктов: поглаживание круговое, поглаживание встречное, поглаживание косых мышц живота, растирание подушечками пальцев. Прямые мышцы живота растирают пилением. Производят вокруг пупочка легкие пощипывания. Затем проводят прием поглаживания. Каждый из этих пунктов необходимо повторить 3—4 раза.

7. Поднимают выпрямленные ноги. Прием проводят 6—8 раз.

8. Упражнение «Наклоны». Делают 2—3 раза.

9. Упражнение «Приседание». Проводят 4—6 раз.

10. Массаж груди. Используются два приема: поглаживание и вибрация. Заканчивают массаж груди поглаживанием. Все приемы проводят 2—3 раза.

11. Проводят присаживание. Это делают за одну руку, или же малыш делает это самостоятельно. Движение повторяют 1—2 раза.

12. Круговые движения руками. Повторяют 5—6 раз.

13. Упражнение «Тачка».

14. Обучение ходьбе.

15. Упражнение для обучения подлезанию, лазанию и перелезанию через предметы.

Массаж для детей, страдающих рахитом

Очень часто рахитом страдают дети, возраст которых составляет 2 месяца и старше. Для этого заболевания характерны следующие признаки:

- неправильное функционирование обмена веществ;
- наличие расстройства в системе фосфорнокальциевого обмена;
- деформация опорно-двигательного аппарата;
- поражение мышечной системы (дряблость);

- вздутие живота;
- нервозность;
- потливость;
- нарушение сна;
- гипотония дыхательных мышц;
- изменение формы грудной клетки.

Массаж очень широко используется для лечения легкой и средней стадии рахита. При лечении массажем необходимо проявлять осторожность. Используют приемы поглаживания, растирания. Массаж необходимо проделывать по несколько раз в день. Продолжительность его составляет 5—7 мин.

Гипотрофия и ее лечение массажем

Гипотрофия характеризуется такими признаками:

- истощение организма;
- утончение подкожного жирового слоя;
- нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта;
- снижение веса;
- вялость мышц;
- бледность кожных покровов;
- нарушение терморегуляции.

При лечении данного заболевания массаж играет очень важную роль. Используемые приемы зависят от возраста ребенка. Также необходимо часто переворачивать ребенка со спины на живот и обратно. Массаж проводят 2—3 раза за день. Продолжительность процедуры должна составлять 3—5 мин.

Пупочная грыжа и ее лечение

Пупочная грыжа — часто встречающееся явление у детей. Она характеризуется следующими признаками:

- слабость пупочного кольца;
- расхождение прямых мышц живота;
- запоры;
- кашель;
- увеличение внутрибрюшного давления.

Массаж проводят в положении на спине. Массируют живот, косые мышцы живота. Потом ребенка переворачивают на живот и массируют спинку. Продолжительность процедуры 5—7 мин. Дополнительно проводят упражнения для ног.

Врожденный вывих бедра

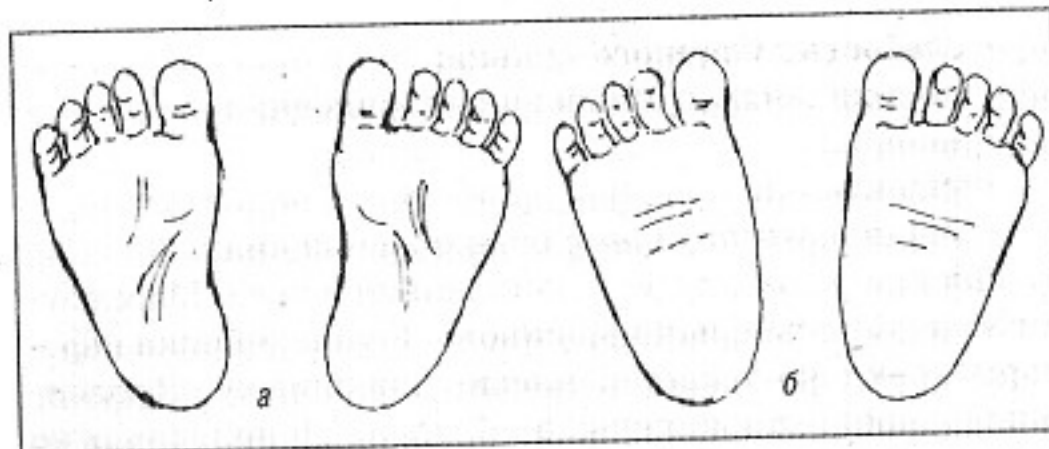
Врожденный вывих бедра обычно появляется при наличии изменений в хрящевой ткани суставов. Он характеризуется следующими признаками:

- сильно замедляется окостенение в тазобедренном суставе;
- деформируется связочный аппарат.

Для лечения вывиха бедра производят наложение специальных шин. В шинах ноги разведены в стороны. При этом может возникнуть атрофия мышц. Поэтому обязательно проводят курс массажа. При проведении массажа шины снимают. Используют приемы: поглаживание, растирание, разминание. Одновременно с массажем проводят лечебную гимнастику. Процесс массажа должен длиться 7—8 мин. После снятия гипсовой шины необходима интенсивная терапия, поэтому массаж делают 2—3 раза в день.

Плоскостопие и его лечение

Плоскостопие — это заболевание, которое заключается в деформации свода стопы в сочетании с пронацией и супинацией. Очень часто впоследствии происходит контрактура стопы. Плоскостопие у ребенка



а — стопы здорового малыша,
б — стопы больного плоскостопием

может возникнуть из-за ранней ходьбы и после заболевания рахитом. Явным признаком плоскостопия является изменение формы стопы (отсутствие свода). Проводят массаж всего тела, стоп, голеней. Используют приемы: поглаживание, растирание, похлопывание. Массаж делают одновременно с лечебной гимнастикой. Продолжительность процедуры 5—7 мин.

Мышечная кривошея и ее лечение

Врожденная мышечная кривошея — это заболевание, которое заключается в деформации шеи. Для него характерно: наклон головы в сторону пораженной мышцы. Данное заболевание основано на укорочении грудино-ключично-сосцевидной мышцы (недоразвитие и частичная замена мышечной ткани соединительной).

Основным методом лечения данного заболевания является массаж и упражнения. Комплекс массажа выбирается строго в соответствии с возрастом ребенка.

Врожденная косолапость

Врожденная косолапость — часто встречающееся заболевание опорно-двигательного аппарата. Это след-

ствие, которое возникает в процессе контрактуры мягких тканей стопы. Для него характерны следующие признаки:

- приведение — пальцы стопы отклонены внутрь;
- супинация — стопа развернута подошвенной стороной вверх;
- эквинус — стопа изогнута в подошвенную сторону.

Лечение косолапости проводят на ранних стадиях жизни ребенка (3—4-я неделя). В этот период связочный и мышечный аппараты подвержены растяжению.

Приемы массажа должны соответствовать возрасту ребенка. Уделяют внимание массажу голеней и стоп. В комплекс входят поглаживание, растирание и разминание. Последние приемы проводят подушечками пальцев. Дополнительно проводят упражнения для стоп. Длительность процедуры — 5—7 мин.

Запор и его лечение

Запор (метеоризм) часто встречается у грудничков. Для его лечения используют массаж. Он включает в себя следующие приемы: поглаживание, растирание живота. Затем малыша кладут на животик и делают массаж спины. После массажа ребенок может полежать немного на животе. Массаж можно проводить за полчаса перед каждым кормлением. Продолжительность процедуры — 3—5 мин.

Логопедический массаж (массаж мимической и жевательной мускулатуры)

Детский церебральный паралич (ДЦП) — травматическое заболевание детской нервной системы. Оно возникает в результате родовой травмы или частых болезней мамы в период вынашивания ребенка. При

данном заболевании сильно страдают двигательные функции и речевое развитие. Для ДЦП характерны следующие признаки:

- патологические установки рук, ног, положения туловища;
- развитие кривошеи.

Для ребенка с такими патологическими тоническими рефлексамы положение тела подбирают индивидуально. Ниже представлен список поз, пригодных для логопедического массажа.

1. Поза эмбриона. Ребенка кладут на спину, под шею помещают валик. Ноги малыша сгибают в коленях. Таким образом голова находится в зафиксированном положении благодаря валику.

2. Поза эмбриона на боку.

3. Положение на животе. В данном случае валик кладут под грудь ребенка.

Цели логопедического массажа и лечебной гимнастики:

- восстановление тонуса, а также моторики артикуляционного аппарата;
- увеличение силы выдоха и его длительности;
- развитие манипуляционных движений рук;
- выработка ритмичности дыхания и движений;
- разработка зрительных дифференцированных движений;
- стимуляция ощущений, развитие пальцевого осязания;
- развитие эмоций;
- развитие движений руками с игрушками.

План занятия:

1. Проводят прием поглаживания подушечками пальцев. Гладят от середины лба к вискам.

2. Поглаживание от бровей к границе волос.

3. Поглаживание по обеим сторонам носа. Прием проводится сверху вниз.

4. Поглаживание от середины подбородка до мочек уха.

5. Поглаживание от середины верхней губы до мочек уха.

Все движения нужно повторить 3—5 раз.

Релаксация мышц языка

Этот массаж тоже относится к разделу логопедического массажа.

1. Производят воздействие на точку, которая располагается в подчелюстной ямке.

2. Одновременно воздействуют на точки носогубной складки. Данные точки располагаются симметрично.

3. Производят воздействие на точки скуловых мышц. Они располагаются симметрично.

4. Воздействуют на точки подчелюстных мышц. Они располагаются симметрично.

Одновременно с логопедическим массажем проводят дыхательную гимнастику. Ребенку, достигшему пяти месяцев, делают следующие упражнения:

1. Разводят в стороны ручки. При обратном движении руки прижимают к груди.

2. Поднимают руки вверх. Затем, опуская, прижимают к груди.

3. Отводят правую руку в сторону. Вместе с отведением одновременно поворачивают голову. Возвращают в исходное положение.

4. Вытягивают ноги и сгибают их в коленных и тазобедренных суставах. Приводят к животу.

5. В положении на животе производят следующие действия: приподнимают за отведенные руки голову и плечи. Затем голову и плечи опускают.

Каждое упражнение повторяют 3—5 раз. При взрослении ребенка комплекс упражнений усложняется, число повторений увеличивается.

Комплекс логопедического массажа от заикания

При заикании используют два вида массажа. К ним можно отнести сегментарный и точечный. Можно ис-

пользовать их и в сочетании. Необходимо сразу же отметить, что массаж проводится как и у взрослых. Следует только уменьшить силу нажатия.

Основные правила для проведения данного массажа перечислены ниже.

1. Массаж делается в неторопливом темпе.

2. Можно поставить спокойную музыку.

3. Ощущения у пациента должны быть приятными.

Он должен чувствовать тепло и успокоение.

4. Руки проводящего процедуру массажа должны быть теплыми.

Последовательность воздействий в массаже:

1) мышцы шеи;

2) мышцы верхнего плечевого пояса;

3) мимическая мускулатура;

4) мышцы губ;

5) область гортани.

Расслабление мышц шеи

У заикающихся очень часто ярко выражается тонус мышц в области шеи, а также верхнего плечевого пояса. Расслабление мышц шеи снижает тонус корня языка. Это способствует снижению тонуса мышц нижней челюсти.

План занятий:

1. Производят поглаживание шеи. Это делается ладонями обеих рук. Направление движения сверху вниз. Повторение движений 5—7 раз.

2. Гладят попеременно область горла. Категорически запрещается надавливать на щитовидную железу. Повторение движений 5—7 раз.

3. Производят поглаживание от околоушной области лица до подмышечной впадины. Двигаются по боковой поверхности шеи. Повторение движений 5—7 раз.

4. Обеими руками производят поглаживание от затылка до подмышечной впадины. Движение проходит по боковой части шеи. Повторение движений 5—7 раз.

5. Упражнение «Уснули». Роняют голову вперед. Делают 3—4 движения.

6. Немного запрокинув голову, делают движения вправо-влево и вниз. Повторяют 3—4 раза.

7. Упражнение «Уронили». Опустили голову. Делают 3—4 раза.

Расслабление лицевой мускулатуры

1. Массаж делают от середины лба, направляя движения к вискам.

2. Движение от середины лба по направлению к ушам.

3. Производят движение от бровей к волосистой части головы. Движения делают двумя руками одновременно. В тех точках, где закончилось движение, делают небольшое надавливание.

4. Производят движение от подбородка к височным впадинам. Действие проводится одновременно. У козелка и мочки уха (в углублениях) производят надавливание.

5. Следующее движение начинается от спинки носа и заканчивается в области ушной раковины.

6. Производят движение, которое начинается от середины верхней губы и заканчивается в области ушных раковин.

7. Производят движение от средней линии лба до середины подбородка. Движения проходят через височные впадины по щекам.

8. Проводят поглаживание от середины подбородка до середины лба. Движение проходит по нижней губе, носогубной складке, боковым поверхностям носа (переносица). От середины лба движение продолжить до височных впадин. Произвести здесь нажатие пальцами.

Все движения делают указательным, средним и безымянным пальцами. Движения заканчиваются нажатием. Почти все движения сопровождаются вибрацией.

Массаж для расслабления круговой мышцы глаза

1. Производим поглаживание. Это делается подушечками 2-го и 3-го пальцев двух рук синхронно. Движение проводится по направлению от виска к внутреннему углу глаза. Поглаживание проходит по нижнему веку. Затем от внутренних углов глаз по брови. На-

правление движения — к виску. Движение завершают нажатием пальцев на виски.

2. Поглаживание круговых мышц глаз производится 4-м пальцем. Движения делаются синхронно обеими руками. Направление поглаживания — от виска к внутреннему углу глаза. Движение проходит по нижнему веку. Производим мягкий переход на верхнее веко. Поглаживание проводят аккуратно. Не следует нажимать на глазное яблоко.

Расслабление мышц губ

Весь массаж делают при закрытом или слегка приоткрытом положении рта.

1. Легкое движение от угла рта по верхней губе до ее середины.

2. Движение от угла рта по нижней губе до ее середины.

3. Поглаживание от середины верхней губы до подбородка.

4. Указательным и средним пальцами руки слегка растягивают губы (упражнение «Улыбка»). Пальцы располагают в уголках рта. Затем проводят обратное движение.

5. Проводят поглаживание носогубных складок. Направление движения от крыльев носа к углам рта.

6. 2-м и 3-м пальцами производят мягкое постукивание круговой мышцы губ. Движение по часовой стрелке.

Массаж гортани

Гортань мягко захватывают большим, указательным и средним пальцами. Делают ритмичные движения. Направление движения поперечное. Упражнение можно усложнить. Во время массажа больной должен пропеть гласные звуки.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
УЧНОЙ МАССАЖ	6
Приемы ручного массажа	7
Поглаживание	8
Растирание	9
Разминание	10
Поколачивание	11
Сотрясение (дрожание, вибрация)	12
Пассивные движения	13
Классический массаж	14
Массаж руки	15
Массаж ноги	17
Массаж спины и задней поверхности шеи	18
Массаж груди	19
Массаж передней поверхности шеи	20
Массаж живота	20
Массаж головы и лица	21
Массаж головы и лица	22
Шведский массаж	25
Финский массаж	25
Испанский массаж	25
Общеоздоровительный (гигиенический) массаж	29
Медицинский (лечебный) массаж	35
Массаж при заболеваниях дыхательных путей	36
ПеркуSSIONный массаж	38
Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях	38
Массаж при заболеваниях органов пищеварения	39
Массаж при заболеваниях мочевыделительной системы	39
Массаж при нарушении обмена веществ	40
Массаж при анемии	41
Массаж при первых заболеваниях	41
Массаж при нарушении спинномозговой деятельности	43
Массаж при травмах	44
Массаж при варикозном расширении вен	45
Массаж при нарушениях осанки и сколиозе	45
Периостальный массаж	46
Сегментарный массаж	48
Соединительнотканый массаж	51
АППАРАТНЫЙ И КОМБИНИРОВАННЫЙ МАССАЖИ	53
Вибромассаж	53
Вибромассажеры	57
Автомассажеры	57
Гидромассаж	58
Подводный душевой массаж	59
Вихревой подводный массаж	60
Душ Шарко	62
Циркулярный душ	63
Душ-массаж	64
Баромассаж	64
Пневмомассаж	65

Синкардиальный пневмомассаж	67
Классические виды пневмомассажа	68
Вибровакуумный массаж	69
Баночный массаж	70
Ультразвуковой массаж	71
Электромассаж	72
Аппаратный самомассаж	74
Приспособления и их использование	74
Массажные дорожки	76
Массажные кресла	77
Массажные кровати	78
Массажные щетки	78
Массажные коврики	79
Деревянные шариковые массажеры	79
Импляторы	79

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ ФИЗИОПРОЦЕДУРАМИ

Теплолечение	81
Светолечение	83
Электролечение	84
Водолечение	85
Хлоридно-натриевые ванны	86
Йодобромные ванны	87
Сульфидные ванны	87
Азотные ванны	88
Углекислые ванны	88
Жемчужные ванны	89
Кислородные ванны	90
Радоновые ванны	90
Скиндарные ванны	91
Хвойные ванны	91
Ароматические ванны	92

МАССАЖ В МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Основные показания и противопоказания к проведению мануальной терапии	93
Постизометрическая релаксация (ПИР)	94
Методы проведения приемов ПИР на шейном отделе позвоночника	95
Методы проведения приемов ПИР на грудном отделе позвоночника	96
Методы проведения приемов ПИР для пояснично-крестцового отдела позвоночника	98
Манипуляция и мобилизация	100
Приемы мобилизации, применяемые на шейном отделе позвоночника	101
Приемы мобилизации, проводимые на грудном отделе позвоночника	102
Приемы мобилизации на поясничном и пояснично-крестцовом отделе позвоночника	104
Манипуляция, производимая на шейном отделе позвоночника	106
Манипуляция, производимая на шейном отделе позвоночника	107

Манипуляция, производимая на грудном отделе позвоночника	107
Манипуляция, производимая на пояснично-крестцовом отделе позвоночника	108
КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ	109
Разновидности косметического массажа	111
Точечный массаж	112
Гигиенический массаж	113
Профилактический массаж	113
Лечебный косметический массаж	114
Пластический массаж	115
Показания и противопоказания	116
Средства, применяемые в косметическом массаже	117
Выполнение косметического массажа в домашних условиях	119
Ежедневный профилактический самомассаж против морщин	121
БАННЫЙ МАССАЖ	128
Массаж в финской бане	128
Спина	133
Задняя поверхность ноги	134
Ступня	134
Передняя поверхность ноги	134
Рука	135
Запястье и кисть руки	135
Плечевой пояс и грудная клетка	135
Шея	136
Лицо	136
Массаж в русской бане	136
Спина	137
Шея	139
Массаж рук	140
Массаж области таза	140
Массаж бедер	140
Коленный сустав	141
Икроножная мышца	141
Массаж груди	142
Передняя часть бедра	142
Коленный сустав (передняя поверхность)	142
Массаж живота	142
Парный массаж	143
Самомассаж	144
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ	148
Японский массаж шиацу	148
Шиацу для воздействия на некоторые органы и избавления от недугов	151
Стоун-терапия (массаж камнями)	157
Виды стоун-массажа	157
Китайский традиционный массаж	163
Акупрессура	175

Тайский массаж	186
Основные приемы в тайском массаже	187
Манипуляции	188
Комплекс приемов	191
Описание используемых приемов	194
Рефлекторный массаж	197
Методика и техника рефлекторного массажа	198
Расположение и назначение точек ушной раковины	199
Массаж стопы	202
Массаж рук и кистей	204
Шары здоровья. Цигун-тренинг	207
Применение шаров	207
Общие рекомендации	208
Упражнения	208

ДЕТСКИЙ МАССАЖ	211
Особенности детского массажа	211
Общеукрепляющий массаж для здоровых детей	213
Общие принципы построения комплекса упражнений	215
Детский массаж для здорового ребенка от 1 до 3 месяцев	215
Детский массаж для здорового ребенка от 3 до 4 месяцев	218
Детский массаж для здорового ребенка от 4 до 6 месяцев	220
Детский массаж для здорового ребенка от 6 до 9 месяцев	223
Массаж для здорового ребенка от 9 до 12 месяцев	225
Массаж для детей, страдающих рахитом	226
Гипотрофия и ее лечение массажем	227
Пупочная грыжа и ее лечение	227
Врожденный вывих бедра	228
Плоскостопие и его лечение	228
Мышечная кривошея и ее лечение	229
Врожденная косолопость	229
Запор и его лечение	230
Логопедический массаж (массаж мимической и жевательной мускулатуры)	230
Релаксация мышц языка	232
Комплекс логопедического массажа от заикания	232

500 техник массажа

ОТ ПРОСТЫХ
ДО САМЫХ СЛОЖНЫХ

Массаж — один из самых популярных и доступных способов лечения, расслабления, облегчения боли, снятия стресса. Воспользуйтесь уникальной возможностью получить полезные и, возможно, новые для вас сведения о массаже. Научитесь разбираться в основных видах и техниках массажа. Ознакомьтесь с особенностями ручного массажа при различных заболеваниях, узнайте об имеющемся арсенале аппаратных массажеров, эффективности массажа в мануальной терапии, секретах энергетического массажа: японском массаже шиацу, китайском традиционном массаже, рефлекторном массаже, тайском массаже, стоун-терапии, технике цигун. Освоив основные приемы и техники массажа, вы сможете помочь себе и близким.

