

Ольга Таглина

Массаж на каждый день



Знакомьтесь – многоликий массаж!

«Случайное» открытие

Возвращаясь вечером домой, я встретила своих соседок, Катю и Лену. Лица у девочек были такие грустные, что я не удержалась и спросила:

– Леночка, какие-то неприятности дома или учеба не дается?

– Ой, нет, Ольга Валентиновна, дома все в порядке и в институте без проблем, а Катя сегодня в школе 12 баллов заработала по физике! Просто мы решили бегом заняться, а теперь обе еле ходим, так ноги болят!

– Хорошо, – сказала я, – идите домой, примите горячий душ, а я скоро к вам загляну.

Через полчаса я сидела у девочек и делала Кате массаж ног. Наблюдая за мной, Лена, недоумевающая, спросила:

– Неужели это поможет? Ведь это так просто!

– Не так уж это и просто, – ответила я, – но уметь делать массаж никогда не помешает. Если бы вы знали, что именно делать, то со своей проблемой справились бы легко!

– Да, – радостно откликнулась Катя, – уже гораздо легче! Я могла бы сделать массаж Лене, а она – мне, и мы бы вас не беспокоили! Только мы понятия не имеем, как это делать правильно.

Вот с этого вечера я и решила записывать все то, что могло бы пригодиться для домашнего массажа и самомассажа. Ведь, казалось бы, чего проще?

Потирая ушибленную руку, мы не задумываемся о том, что оказываем себе медицинскую помощь. Это так естественно и незаметно.

Так же незаметно вошел массаж в жизнь всего человечества. Он был известен за 25 веков до нашей эры. В одной из древних китайских книг – книге «Кунг-фу», что означает «Искусство человека», уже описаны приемы массажа и обосновано их лечебное действие. А написана она в 2698 году до нашей эры. Но если мы сами изобретаем массаж, не замечая этого, то же самое делали и наши предки. Так что любую страну можно считать родиной массажа.

Какие только болезни не лечили с помощью массажа! Его использовали при укусах змей и для борьбы с усталостью после длительных пеших переходов. В Древней Греции в гимназиях массаж был обязательным предметом. В римских банях обязательно делали массаж. В русских банях – тоже. Мы до сих пор используем самомассаж, похлестывая себя веником.

Известный врач древности Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что массаж должен быть умеренным по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то его надо производить при помощи грубой ткани или голыми руками. Авиценна считал массаж полезным и предотвращающим заболевания. Но он, конечно, не предполагал, что через несколько столетий – в начале XIX века – в Стокгольме будет учрежден Государственный институт массажа и врачебной гимнастики.

Массаж шагает по планете

Одни авторы утверждают, что само слово «массаж» – французское, происходит от глагола «masser» – растирать. А по-арабски «масс» – значит касаться, нежно надавливать. Есть греческое слово «masso», что означает «сжимать руками». Есть латинское «masse», что значит «пристающее к пальцам». В древнееврейском «мишень» – ощупывать. Так что выбирайте сами, что вам больше нравится.

С самых древних времен массаж являлся частью врачебного искусства. В Китае его использовали для лечения ревматических болей, вывихов, снятия усталости. Делая массаж, китайцы растирали руками все тело, сдавливая нежно мышцы и производя особые подергивания в сочленениях.

В Древней Индии впервые соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили воду, которая, испаряясь, проникала в кожу. Когда тело человека достаточно увлажнялось, его растягивали на полу, и двое слуг, по одному с каждой стороны, с различной силой сжимали расслабленные мышцы конечностей, а затем массировали живот и грудь. После этого массируемого переворачивали и делали массаж на задней поверхности тела.

Как в Индии, так и в Китае массаж выполнялся священнослужителями. Кроме того, в этих странах были созданы школы, в которых обучали приемам массажа.

Делали примитивный массаж и в странах Америки и Африки. Туземцы при многих болезнях применяли простейшие массажные приемы. Известен был массаж и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии, Нубии.

В Египте массаж сочетали с воздействием бани. Распаренного человека растирали, растягивали, мяли, давили на всевозможные лады. Массировали все суставы. Первоначально массировали человека спереди, а затем сзади и с боков. Отдельно массировали руки: их сгибали, растягивали различные суставы всей руки, затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны.

Ассирийцы, персы, египтяне не только были знакомы с массажем, но и применяли его с лечебной целью.

В «Одиссее» Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, а женщины разминали тела воинов перед сражениями.

В Древнем Риме, как в свое время в Китае и Индии, были открыты школы массажа. Их основали греческие врачи – Асклепиад и его ученики. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный.

В римских банях (термах) массаж применялся широко – там были комнаты, специально предназначенные для него. Перед массажем римляне проделывали ряд гимнастических упражнений. После этого все тело массировалось и натиралось маслами. Благодаря римлянам массаж стал частью системы военного и физического воспитания.

Очень широко бани и массаж применялись в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Массаж делался в банях, для чего выделялась отдельная сухая и нагретая комната. Специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивания, растирания веником, активные движения. У древних славян эта форма массажа называлась «хвощением», она описана в летописях.

Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. Они при этом втирали мази, приготовленные на основе различных трав и кореньев. Вымывшись, они переходили в сильно нагретую паровую комнату, и там банщик хлестал их березовым веником, предварительно распаренным в горячей воде, затем растирал их, потом окатывал поочередно несколькими ведрами теплой и холодной воды все тело с головы до ног.

В 1780 году появилось сочинение знаменитого французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика». В этой работе он приводит многочисленные данные о том, насколько эффективным оказывался массаж, применяемый в гимнастике и хирургии. Он писал, что «движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение». Самым действенным

приемом массажа он считал растирание, рекомендуя два способа: сухое и влажное. При этом подробно описывал методику проведения приемов: «Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как лечебное средство, оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».

Методическое обоснование лечебного массажа дал основатель «шведской» системы гимнастики Генрих Линг (1776–1839 гг.). Пропагандировать массаж он стал после того, как сам убедился в его эффективности. Получив в сражении ранение плечевого сустава, осложнившееся нарушением подвижности руки, Линг занялся фехтованием и начал постоянно применять массаж. Через некоторое время функции руки практически восстановились. Вдохновленный происшедшим с ним, Линг стал разрабатывать методы гимнастики и массажа.

После многочисленных исследований он опубликовал научный труд «Общие основы гимнастики», в котором писал, что «массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм». Также Линг придавал большое значение массажу в системе лечебной гимнастики. Он считал массаж очень эффективным средством в борьбе с утомлением, подчеркивал его лечебное действие при двигательных расстройствах, возникающих в результате травм, а также при хирургических заболеваниях и болезнях внутренних органов.

Со временем массаж и лечебная гимнастика начинают использоваться на всех континентах. В XIX веке во Франции, Германии, Англии и других странах появляются многочисленные труды о массаже и о результатах его применения при лечении различных болезней. Этому способствует развитие таких наук, как биология, анатомия, физиология.

До XIX века не было научного обоснования массажа, и только в 1870-х годах в Европе и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по массажу. В них были описаны приемы массажа, разработаны рекомендации для его проведения, четко оговаривались все показания и противопоказания.

Особенно быстро начинает развиваться спортивный массаж. На Олимпийских играх в Париже в 1900 году американцы использовали массаж при подготовке спортсменов к соревнованиям. А в 1912 году шведы и финны уже имели в составе олимпийской команды штатных массажистов.

Благотворное действие массажа

Конечно, массаж, прежде всего, влияет на кожу. Но поскольку кожа участвует в дыхании, кровообращении, терморегуляции, обмене веществ, выработке ферментов, то массаж косвенно оказывает влияние на все эти процессы.

Эпидермис – наружный слой кожи – имеет отмирающие эпителиальные клетки. При массаже эти клетки механически удаляются с кожи и заменяются другими, молодыми клетками. Они перемещаются из более глубоких слоев эпидермиса. Это полезно для кожи.

Кроме этого, массаж влияет на клетки, которые находятся в этом же слое эпидермиса и синтезируют кожный пигмент – меланин. После массажа они работают лучше, что повышает защитные функции кожи.

Массаж благотворно влияет и на более глубокие слои кожи. Под влиянием массажа коллагеновые волокна становятся тоньше, а кожа – более эластичной.

Хорошо влияет массаж и на подкожно-жировую клетчатку. При систематическом проведении массажа толщина этого слоя может существенно уменьшаться.

Массаж усиливает выделительные процессы в сальных и потовых железах. Благодаря массажу увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку и кровоснабжение тканей. Под влиянием массажа увеличивается отток венозной крови и лимфы. Это уменьшает отеки и застойные явления. Под влиянием массажа кожи усиливается выделение гистамина, ацетилхолина, а это создает благоприятные условия для работы мышц.

Словом, массаж хорош во всех отношениях!

Но, воздействуя на многочисленные нервные рецепторы, находящиеся в коже, массаж может вызвать разные ответные реакции. Они зависят от применяемых приемов, силы, длительности и темпа воздействия. Это может быть успокоение, возбуждение, торможение, тонизирование.

Так что надо учитывать это многообразие действия массажа, чтобы не получить эффекта, противоположного желаемому.

Кожа, как уже отмечалось, первой реагирует на руки массажиста, но массаж влияет и на мышцы. Мышца устроена достаточно сложно. В ней различают сухожильную головку – начало мышцы, брюшко, или тело, состоящее из пучков поперечно-полосатых волокон, и конец мышцы, называемый сухожилием. Сверху мышца покрыта фасцией, образованной плотной соединительной тканью. Чтобы оказать действие на внутримышечные сосуды и нервные окончания, приемы массажа должны выполняться более глубоко и энергично.

Массаж способствует снабжению мышечной ткани кислородом и питательными веществами и активному освобождению от продуктов распада.

Влияние массажа на тонус мышц также зависит от характера используемых приемов. При быстром по темпу, коротком по времени и поверхностном массаже происходит повышение тонуса. При медленном массаже, более длительном по времени и с большим усилием – снижение тонуса.

Массаж способствует снижению содержания молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физической нагрузки мышцы. Надо отметить, что работоспособность утомленной мышцы возрастает после массажа почти в семь раз. Массирование снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими и эластичными.

Кроме мышц и кожи, массаж влияет на кровеносную систему. Под влиянием массажа количество активно работающих капилляров значительно увеличивается. Массажные манипуляции влияют на состояние капилляров, которые в значительном количестве раскрываются. Это приводит к усиленному притоку артериальной крови и способствует

активизации кровообращения в целом. Кроме того, идет перераспределение крови от внутренних органов к мышцам и коже.

Массаж способствует оттоку лимфы от органов и тканей. Поскольку обратный ток лимфы невозможен благодаря тому, что на внутренней поверхности лимфатических сосудов почти друг над другом находятся клапаны, то все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических сосудов. Это одно из основных правил массажа.

При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата ток лимфы замедляется, наступает застой и отек. Массаж помогает справиться с этими проблемами. При массаже происходит ликвидация застойных явлений и рассасывание отеков.

Массаж оказывает влияние и на нервную систему. Это влияние весьма разнообразно и зависит от степени раздражения рецепторов, характера применяемых массажных приемов, длительности их воздействия, места приложения, индивидуальных особенностей каждого человека.

Массаж может повышать физическую и умственную работоспособность, вызывать чувство бодрости и легкости.

После массажа дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц. Массаж способствует перераспределению крови и более равномерному кровообращению во всех участках легких.

Общий же массаж оказывает регулирующее действие на множество функций организма: дыхание, кровообращение, пищеварение.

Массаж рефлекторно усиливает перистальтику гладких мышечных волокон, а это улучшает деятельность желудка и кишечника, увеличивает выделение желчи, усиливает секрецию железистых органов. Под действием массажа усиливается и мочеотделение.

Под влиянием общего массажа отмечается увеличение общего количества эритроцитов. Массаж нормализует иммунитет у хирургических больных в послеоперационном периоде.

Словом, массаж хорош во всех отношениях! Так что неплохо было бы ознакомиться с его азами и в нужную минуту использовать этого незаменимого помощника.

Домашний массаж

Конечно, хорошо бы иметь возможность делать массаж у профессионального массажиста. Но это дорого и не всем доступно. Иногда просто не хочется отдавать свое тело в чужие руки. Почему бы в таком случае не приобрести какие-то знания по массажу и не заниматься этим дома? Если вы желаете помочь любимому человеку, то почему бы не сделать это своими руками, освоив простые приемы массажа? Родные люди всегда понимают друг друга, и, в каком-то смысле, вам будет гораздо проще достичь цели, чем профессиональному массажисту. В конце концов, не боги горшки обжигают!

Конечно, есть ситуации, когда без профессионального массажиста не обойтись. Но существуют и такие, когда вполне можно справиться своими силами.

Итак, если вы собрались осваивать массаж, то сначала надо познакомиться с некоторыми общими рекомендациями. Общими в том смысле, что они одинаковы для любых способов массажа.

Лучше всего делать массаж в теплом помещении. Температура воздуха должна быть не менее +22 °С. Если в комнате холодно, то тому, кого вы массируете, будет дискомфортно. К тому же охлаждение тела ведет к повышению мышечного тонуса, а это совершенно не нужно при массаже.

Желательно, чтобы в комнате было светло. Если вы будете делать массаж при плохом освещении, то быстро устанете.

Если вы на даче, а на дворе температура +22 °С, то массаж можно делать на открытом воздухе. Но лучше это делать в месте, которое защищено от солнечных лучей и ветра.

Массаж обычно делают на кушетке. Если такой кушетки нет, то на твердом лежаке, который покрывают поролоном и обивают сверху чем-нибудь легко моющимся. В доме всегда найдется что-то подходящее. Но не надо проводить массаж на жестких покрытиях и на мягких кроватях.

Если вы решили стать «домашним массажистом», то должны также знать, что вам понадобятся внимательность и терпеливость. При проведении массажа необходимо научиться экономить свою энергию, не делать лишних движений. Например, если можно выполнить прием только кистью, то не следует включать в работу предплечье, плечо и тем более туловище. Движения руками должны быть мягкими, ритмичными, плавными. Неплохо было бы одинаково владеть правой и левой руками.

Ваши руки должны быть пластичными, теплыми и сухими. Им нужна сила и выносливость. Руки даже можно потренировать, используя для этого ручной эспандер и гантели. Хорошо бы, чтобы на руках не было ссадин, царапин, трещин. Ногти лучше коротко подстричь. С рук снять кольца, перстни, часы.

Перед массажем помойте руки теплой водой с мылом, а после массажа смажьте их кремом.

Рабочая поза массажиста должна быть удобной. При необходимости ее надо менять, потому что длительное выполнение массажа в одном вынужденном положении приводит к быстрому утомлению.

Успех массажа во многом определяется возможностями ваших рук. Хотите сделать их сильнее, используйте простой комплекс упражнений.

1. Сжать и разжать кисти – 6 раз.
2. Опереться обеими руками на стол и выполнить пальцами движения, похожие на движения при игре на пианино, – несколько раз.
3. Поднимать поочередно каждый выпрямленный палец (не отрывая ладонь и остальные пальцы от поверхности стола) как можно выше вверх и опускать на стол – несколько раз.
4. Опереться локтями о стол и проделать кистями круговые движения то в одну, то в другую сторону – несколько раз.

5. Опереться на локти, руки сложить, пальцы прижать как можно сильнее, отталкивая ладони одну от другой, – по 6 раз каждой рукой.

6. Упражнения с гантелями весом 3 кг:

а) руки с гантелями держать внизу – повороты вправо, влево – по 6 раз;

б) сгибание, разгибание в лучезапястных суставах – по 6 раз.

Конечно, тот, кому будут делать массаж, находится в лучшем положении, чем вы, но и ему надо подготовиться. Например, принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем. Неплохо и одеться соответственно, учитывая, что самый большой эффект дает массаж обнаженной кожи.

Но если у вас на коже много волос, то массаж может раздражать волосяные луковицы. Поэтому лучше делать массаж через тонкую чистую ткань, хорошо впитывающую влагу и пропускающую воздух.

Если на коже имеются ссадины, расчесы, царапины, то их лучше обработать спиртовым раствором йода или зеленки. Во время массажа эти участки не надо трогать.

Если вы готовы, то положите массируемого поудобнее – это важно для получения хорошего результата от массажа. Важным для массажа является также устойчивое положение массируемой части тела. Если нет прочной основы для массируемого участка тела, то нельзя добиться расслабления мышц.

В целом массаж полезен всем здоровым людям. Но надо учитывать их возраст и реактивность нервной системы. Например, детям массаж проводят коротко и менее энергично в связи с нежностью их кожных покровов и высокой подвижностью нервной системы.

Щадящим должен быть массаж для людей пожилых или ослабленных болезнью. Первые сеансы массажа должны быть более короткими, с применением менее интенсивных приемов.

Главное – не навредить, пользоваться массажем только тогда, когда он действительно окажется полезным. Противопоказаний в этом случае довольно много, и их надо знать.

Массаж нельзя делать, если есть острые лихорадочные состояния, воспалительные процессы, кровотечения и склонности к ним, болезни крови, гнойные процессы любой локализации, различные заболевания кожи, значительное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбоз, воспаление лимфатических узлов, сосудов, активная форма туберкулеза, доброкачественные и злокачественные опухоли.

Массаж также противопоказан при чрезмерном психическом или физическом утомлении, грыже, беременности, менструации, камнях в желчном пузыре или в почках, психических заболеваниях с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой, остром периоде гипертонического или гипотонического криза, острой ишемии миокарда, выраженном склерозе мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям.

Если вы простыли, то массаж тоже делать не надо, потерпите до полного выздоровления. Но если все в порядке и здоровье вас не подводит, то массаж будет вполне к месту.

Но прежде чем приступить к массажу, надо познакомиться с основными системами массажа.

Выбираем системы массажа: российская, шведская, финская

Классификаций массажа много, они разные и зависят от выбранного критерия классификации.

Так, например, в зависимости от того, какое давление оказывает массажист руками на тело пациента, различают глубокий массаж (большой силы) и поверхностный (средней и малой силы). Глубокий массаж воздействия вызывает тормозные, а поверхностный – возбуждательные процессы.

По темпу массаж подразделяют на быстрый, средний и медленный. При быстром темпе повышается возбудимость нервной системы, а при медленном – снижается.

Средний темп и приемы, выполненные со средней силой, приравниваются к нейтральному характеру воздействия, более тяготеющему к успокаивающему воздействию.

Длительность выполняемого массажа также влияет на процессы возбуждения и торможения. Длительный по времени, в медленном темпе и глубокий массаж вызывает снижение возбуждения (торможение). Короткий по времени, в быстром темпе и поверхностный, наоборот, возбуждает (тонизирует) нервные процессы.

По целям массаж подразделяется на гигиенический (оздоровительный), лечебный, спортивный, косметический.

По методам проведения массаж бывает ручной, аппаратный, комбинированный.

По форме массаж делится на общий, частный, выполняемый массажистом и самомассаж.

Существует несколько систем массажа. Это российская, шведская, финская и восточная.

Конечно, для домашнего массажа не надо быть большим знатоком всех систем массажа. Но кое-что знать не помешает.

В настоящее время российская, шведская и финская системы являются ведущими во всем мире. Эти системы постоянно совершенствовались, перенимая друг у друга все лучшее. Приемы, появившиеся в одной системе, переходили в другую.

Российская система массажа сложилась еще до появления системы шведского врачебного массажа. В ней были созданы отдельные рациональные приемы массажа, уточнены и расширены показания и противопоказания к его назначению. В конце XIX века выходит фундаментальный труд «Лечение массажем в хирургии» И.В.Заблудовского, а П.Ф.Лесгафт и В.В.Гориневский предложили сочетать лечебную гимнастику с массажем.

Шведская система массажа была основана в XIX веке П. Лингом. Она включала в себя заимствованный у древних греков, римлян и китайцев набор приемов, элементов и форм массажа.

В 1813 году в Стокгольме был учрежден Государственный институт массажа и лечебной гимнастики, закончив который, некоторые ученики уезжали в другие страны, где создавали свои школы с методикой шведской системы.

В целом, эта система включает в себя обычные приемы поглаживания, растирания и движения. Она направлена, главным образом, на массаж суставов, потому что до 70 % его времени отводится на приемы растирания и 30 % – на приемы движения.

Цель шведского массажа состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении кровообращения и лимфообращения.

Финская система массажа имеет в наборе небольшое количество приемов, среди которых доминирует разминание подушечкой большого пальца. По этой причине она малоэффективна, ибо нет возможности широко варьировать приемами в зависимости от участка тела и строения мышц. К тому же применение этих приемов требует очень сильных и выносливых пальцев.

Приемы финской системы массажа выполняются в той же последовательности, что и в шведской системе.

Финская система массажа широко распространена в скандинавских странах. В последние годы она пополнилась приемами растирания, позаимствованными из шведской системы, и приемами разминания российской системы.

Восточная система массажа отличается от классического массажа по своей технике выполнения. Восточный массаж направлен на то, чтобы освободить массируемые мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам. Выполняется восточный массаж не только руками, но и ногами (педальный массаж).

Чаще всего массаж ногами применяется для массирования сильных мышц спортсменов. Массаж, выполняемый ногами, проводится в спортивной практике, когда руками невозможно промассировать большие и сильные мышцы.

Российская, шведская и финская системы массажа в некоторой степени схожи между собой, потому что они многие годы перенимали друг у друга лучшее, что позволило им постоянно совершенствовать свою технику.

Выбирая систему массажа, надо учитывать, что в отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа, как уже отмечалось ранее, заключаются в растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях. По системе шведского массажа последовательность при массировании нижних конечностей следующая: стопа – голень – бедро. Последовательность при массаже верхних конечностей такая: кисть – предплечье – плечо. В отличие от классического массажа, в котором последовательность обратная (бедро – голень – стопа; плечо – предплечье – кисть), шведский массаж не имеет отсасывающего эффекта.

Учтите, что шведская система массажа, кроме приемов массажа, использует гимнастику. В последнее время шведский массаж несколько изменился: в него вошли из российской системы массажа приемы разминания, а также методика общего массажа.

Выбирая финскую систему, помните, что в ней используется прием разминания подушечкой большого пальца, что дает хорошие результаты при массаже плоских мышц. Однако на других участках тела такой способ не дает эффекта, к тому же он не позволяет пользоваться многими приемами классического массажа, в которых необходимо применять все пальцы или кисть руки. Так же, как и шведский массаж, финская система массажа не обладает отсасывающим эффектом.

Словом, думайте и выбирайте. Вероятно, своя, российская ближе нам по духу.

Какие изволите виды массажа?

Выбирая виды массажа, надо, прежде всего, определиться с целями: для чего вы делаете массаж?

Гигиенический массаж служит для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма, предупреждения заболеваний.

Он бывает общим и частным, применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне или русской бане. Гигиенический массаж часто выполняется в виде самомассажа. В нем применяются основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация.

Это как раз то, что нам нужно постоянно.

Лечебный массаж – это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Его используют в самых разнообразных модификациях, он имеет свою методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж включен в систему средств реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных людей.

Конечно, лучше не болеть и предупреждать заболевания, в том числе и с помощью массажа. Но, выбирая средства лечения, не забывайте о таком простом и эффективном, как массаж.

Рефлекторно-сегментарный массаж – один из методов воздействия на рефлекторные зоны кожной поверхности тела. Применяется он с лечебной целью, поэтому его можно рассматривать как разновидность лечебного массажа.

Есть еще **спортивный массаж**: тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом.

Тренировочный массаж заключается в подготовке спортсмена к высшим спортивным достижениям. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с тренировочными занятиями, режимом питания, восстановления и отдыха.

При выполнении тренировочного массажа время массажа тех участков тела, на которые приходится меньшая нагрузка, сокращают, а время массажа активно работающих частей тела и мышц увеличивают. Например, велогонщикам сокращают продолжительность массажа мышц груди и рук, а продолжительность массажа мышц ног увеличивают.

Предварительный массаж направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям. Он помогает снять напряжение и приводит психику в боевую готовность.

Восстановительный массаж — это один из видов спортивного массажа, который применяется после любого рода нагрузки для восстановления работоспособности. Он применяется в процессе занятий: у штангистов между подходами к штанге, у гимнастов между подходами к различным снарядам. Его используют также в тех видах спорта, где соревнования длятся очень долго, например, у прыгунов с шестом. Полезен восстановительный массаж после окончания соревнований.

Массаж при спортивных травмах способствует предупреждению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками.

Конечно, если вы не спортсмен, то, возможно, и спортивный массаж вас не интересует. Но любой человек рано или поздно понимает значение спорта в своей жизни и хоть немного, но загружает себя физически. Тогда интерес к спортивному массажу своевременен. Например, он поможет справиться с болью в мышцах, которые долго не тренировались и вдруг получили значительную нагрузку.

Косметический массаж применяется при уходе за кожей, для предупреждения ее преждевременного старения, при различных косметических недостатках и заболеваниях. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный и пластический.

Профилактический массаж направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида. Такой массаж не помешает любому человеку.

Лечебный косметический массаж применяется для устранения косметических недостатков в виде морщин, складок, отечности, чрезмерного отложения жира. Лучше, чтобы его проводил специалист. Но если вы посмотрели, как это делается, и готовы помочь себе сами или вам готов помочь близкий человек, то почему и нет?

Пластический массаж предназначен для людей пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок. Здесь тоже без консультации со специалистом не обойтись.

Выбираем формы и методы массажа

По методу исполнения массаж подразделяется на ручной, аппаратный и комбинированный.

Ручной метод массажа является основным, его можно выполнять в различных условиях, в том числе и дома. Аппаратный массаж, понятное дело, мало пригоден для дома. Но в соответствующих местах вам могут предложить вибрационный массаж, гидромассаж, вакуумный и другие виды аппаратного массажа.

Аппаратный и ручной массаж можно комбинировать. Такое сочетание увеличивает возможности при выборе стратегии лечения.

По форме различают массаж общий и частный. Эти формы могут применяться во всех видах и методах массажа. Причем как общий, так и частный массаж могут выполняться и в виде самомассажа.

Общим называется такой сеанс массажа, при котором массируется все тело человека. Время сеанса общего массажа зависит от вида массажа, его целей, веса и возраста массируемого человека.

На общий массаж в различных системах массажа отводится разное время: в шведской – до 35 минут, в финской – до 50 минут, в российской – в среднем 60 минут.

Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: спина, шея, таз – 20 минут, нижние конечности – 18 минут, верхние конечности – 12 минут, грудь, живот – 10 минут.

Время на выполнение отдельных приемов при общем массаже продолжительностью 60 минут распределяется следующим образом: на разминание 30 минут, на растирание и выжимание 24 минуты, на поглаживание, вибрацию и активно-пассивные движения 6 минут.

Последовательность массирования частей тела может быть различной.

Например: первой массируется спина – сначала одна сторона, потом другая, затем шея, потом таз, ноги и руки. Или: начинают со спины и шеи, затем массируют руки, после этого массируют ягодичные мышцы и крестец, затем ноги. Можно начинать со спины, затем нижние конечности, живот, грудь, передняя поверхность шеи, руки.

Массаж головы не включают в общий массаж.

В финской и шведской системах массажа принято начинать массаж с нижних конечностей. Массируемый лежит на спине. Массируют стопу, голеностопный сустав, переднюю часть голени, коленный сустав и переднюю часть бедра. Затем массируют руки (кисть, предплечье, плечо, плечевой сустав) и грудь.

После этого массируемый ложится на живот, и массаж продолжают с нижних конечностей. Массируют подошву стопы, пятку, ахиллово сухожилие, икроножную мышцу, коленный сустав, бедро. Далее массируют поочередно ягодичные мышцы и крестец. После этого делают массаж дальней части спины и шеи. Заканчивают сеанс массажа в области живота в положении массируемого лежа на спине.

Частный массаж более детальный, чем общий. Но в целом методика частного массажа отдельных участков тела аналогична методике общего массажа. Начинают сеанс с вышележащих участков. Так, например, ногу начинают массировать с бедра, потом переходят на коленный сустав, голень и стопу. Если надо отмассировать только стопу, то начинают с голени.

Самомассаж тоже может быть общим и локальным. Его можно проводить различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами, в ванной и под душем.

Самомассаж хорошо снимает напряжение и утомление. При занятиях туризмом, альпинизмом во время отдыха можно сделать самомассаж, что быстро восстанавливает утраченные силы.

Вероятно, именно самомассаж наиболее интересен для домашнего применения. С ним и надо познакомиться поближе.

Учимся делать массаж

Самому учиться трудно, все равно нужны учителя. Но если вы хотите освоить что-то самостоятельно, то это возможно. Для начала разберитесь в вопросе теоретически.

Существует множество школ массажа. Они разные и имеют немало разногласий, как в теории, так и в практике выполнения приемов. В литературе по массажу описано множество приемов и их вариантов. Что предпочесть? Понятно, что для самомассажа и массажа на дому лучше выбирать что-нибудь попроще и понятнее для вас самих.

В массаже, как и в любом другом деле, есть основные правила, которые необходимо соблюдать. В русском массаже они такие:

1. Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Руки массируют от кисти до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины. Ноги – от стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховой области. Таз, крестцовую и поясничную области массируют к паховым узлам. Спину – от крестца вверх до шеи, а бока – до подмышечной впадины. Шею – от волосяного покрова вниз к подключичным железам (узлам). Грудную клетку массируют от грудины в стороны, к подмышечным впадинам. Прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх.
2. Лимфатические узлы не массируются.
3. Мышцы массируемого должны быть максимально расслаблены.
4. Массажные приемы должны выполняться ниже порога болевого ощущения.
5. Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы ускорить общее кровообращение и лимфообращение. Такая методика способствует отсасыванию крови и лимфы с нижележащих участков тела.
6. При выполнении массажа должен быть соблюден определенный ритм и темп.
7. Усилие приложения и продолжительность воздействия на мышцу должны соответствовать состоянию тонуса данной мышцы.
8. Между приемами не должно быть пауз. Заканчивая один прием, переходите к выполнению следующего.

Делая массаж, вы вольно или невольно пользуетесь разными приемами. Массажные приемы делятся на основные и вспомогательные.

В массаже условно можно выделить шесть основных приемов: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение и вибрацию.

В гигиеническом сеансе массажа все эти приемы применяются в определенном порядке: начинается массаж с поглаживания, затем идут выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, ударные приемы, поглаживание, встряхивание.

Эта схема может изменяться в зависимости от целей массажа.

Вспомогательные приемы массажа могут усилить или ослабить физиологическое действие основных массажных приемов.

Поглаживание — один из самых распространенных приемов массажа. Поглаживание воздействует только на кожу. Это легкий поверхностный прием, который выполняется ладонной поверхностью предельно расслабленной кисти. Четыре пальца при этом сомкнуты, а большой отведен до предела.

Поглаживание следует выполнять спокойно, ритмично, легко и свободно, скользя рукой или руками по коже. Этот прием выполняется в самом начале массажа для установления контакта с массируемым. Его используют также в середине массажа после жестких приемов и в конце массажа в качестве успокаивающего воздействия.

Поглаживание оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, способствует мышечному расслаблению. Оно удаляет отжившие чешуйки эпидермиса, улучшает кожное дыхание, усиливает выделительную функцию сальных и потовых желез, стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке. Поглаживание повышает местную температуру кожи, а при продолжительном применении действует обезболивающе. Оно усиливает отток венозной крови и лимфы, устраняет застойные явления.

Сложная наука поглаживания

Поглаживание всегда действует на человека благотворно. Оно нас успокаивает и утешает. Массаж поглаживанием можно делать при повышенной возбудимости, после тяжелой физической нагрузки, при плохом сне, при травмах и повреждениях, при спазмах.

К основным приемам поглаживания относятся:

1. Прямолинейное.
2. Зигзагообразное.
3. Спиралевидное.
4. Попеременное.
5. Комбинированное.
6. Продольное одной и двумя руками (финский вариант).
7. Концентрическое (на крупных суставах).
8. Кругообразное (на мелких суставах).

Прямолинейное поглаживание выполняется передним ходом: кисть скользит вперед большим и указательным

пальцами, массажист при этом стоит перпендикулярно к массируемому. Все виды поглаживания выполняются расслабленной кистью, ладонной поверхностью. Четыре пальца сомкнуты, а большой отведен до отказа. Кисть или кисти при этом широко охватывают массируемый участок тела.

При *зигзагообразном поглаживании* движение по массируемому участку осуществляется зигзагообразно – легко, без напряжения и резких движений. Этот вид поглаживания всегда проводится передним ходом и действует успокаивающе.

Спиралевидное поглаживание очень похоже на зигзагообразное поглаживание. Отличие его заключается в том, что движение руки по массируемому участку осуществляется спиралевидно. Действие его вызывает большее тонизирование, чем зигзагообразное поглаживание.

При *попеременном поглаживании* движения руками совершаются непрерывно: когда одна рука заканчивает поглаживание передним ходом, другая переносится скрестно над ней и повторяет то же движение обратным ходом.

Комбинированное поглаживание включает в себя приемы прямолинейного, зигзагообразного и спиралевидного поглаживаний. Одна рука передвигается передним ходом, а другая обратным. При этом одна рука, закончив движение у верхней границы массируемой области, переносится скрестно над другой рукой в исходную позицию для начала нового движения. Движения рук должны следовать непрерывно одно за другим. Массируемый при этом должен все время ощущать их прикосновение.

Продольное поглаживание одной и двумя руками позаимствовано из финского спортивного массажа. При проведении этого приема кисть массажиста располагается вдоль массируемого участка, ногтевыми фалангами вперед, большие пальцы при этом отведены до отказа, как и при других видах поглаживания. Движения выполняются двумя руками попеременно.

Концентрическое поглаживание применяется при массаже крупных суставов. Массажист накладывает на массируемый участок возможно ближе друг к другу кисти рук ладонями вниз и делает круговые движения в виде восьмерки, большими пальцами поглаживая наружную сторону сустава, а остальными – внутреннюю.

Кругообразное поглаживание выполняется на мелких суставах. Для этого основание кисти накладывают на сустав и делают круговые движения в сторону мизинца.

Кроме основных есть вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.

Щипцеобразное — выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще 1, 2, 3-м или только 1, 2-м пальцами. Применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное — производится граблеобразно расставленными выпрямленными пальцами одной или обеих кистей. Воздействие усиливается при увеличении угла между пальцами и массируемой областью, а также при отягощении кистью. Этот вид поглаживания применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

Гребнеобразное — выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом.

Глажение — выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве. Этот вид поглаживания оказывает более облегченное воздействие на ткани, чем предыдущие.

Конечно, вы не сможете сразу взять в свой арсенал все виды поглаживания. Выберите несколько из них, возможно, те, что лучше получаются или больше нравятся тому, кого вы массируете. Но всегда учитывайте общие правила поглаживания.

1. Руки массажиста при поглаживании скользят по коже, не сдвигая ее в складки.
2. Все приемы поглаживания выполняются медленно, ритмично, в темпе 24–26 движений в минуту.
3. Движения при поглаживании следует доводить до ближайших лимфатических узлов, а давление массирующей руки должно постепенно возрастать от начала до середины массируемого сегмента и ослабевать к концу поглаживания у лимфатических узлов.
4. Поглаживание поверхности сгибателей конечности должно быть более глубоким, так как здесь проходят более крупные лимфатические сосуды и вены.
5. Руки массажиста при поглаживании должны возвращаться в исходное положение кратчайшим путем, что позволяет экономить силы.

В общем, не трудно запомнить и применять. Тогда поглаживание достигнет желаемого результата.

Что из вас можно выжать?

Выжимание – прием, широко используемый в практике гигиенического, спортивного и лечебного массажа. Он выполняется более энергично, чем поглаживание. В отличие от поглаживания, выжимание воздействует не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и поверхностный слой мышц.

Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение кровеносных сосудов в зоне воздействия, а затем их быстрое кровенаполнение. В лечебном массаже выжимание используют после травм, когда необходимо «отсосать» излившуюся кровь в лимфу в травмированном участке тела.

Выжимание усиливает ток лимфы и крови в венах, улучшает процессы тканевого обмена, способствует устранению застойных и отечных явлений. Оно улучшает питание кожи и мышц, способствует прогреванию тканей, оказывает болеутоляющее воздействие, действует на центральную нервную систему возбуждающе, а на организм в целом тонизирующе.

Проводя массаж, учитывайте и основные приемы выжимания:

1. Поперечное.
2. Ребром ладони.
3. Основанием ладони.
4. Двумя руками (с отягощением).

При *поперечном выжимании* кисть устанавливается поперек массируемого участка ладонью вниз, большой палец прижат к указательному пальцу, а четыре соединены и

слегка согнуты в межфаланговых суставах. Прием выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть движется передним ходом.

При *выжимании ребром ладони* кисть устанавливается ребром ладони поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты, большой палец сверху прижат к указательному. Движение выполняется передним ходом.

Выжимание основанием ладони (одной рукой) выполняется стоя продольно, ближней рукой. Кисть устанавливается вдоль мышцы, большой палец при этом прижат к указательному пальцу, а ногтевая фаланга отведена в сторону. Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони.

Техника *выжимания двумя руками* (с отягощением) такая же, как и одной рукой. Разница в том, что рука, выполняющая прием, отягощается другой рукой. При поперечном отягощении вторая рука накладывается поперек массирующей кисти. При перпендикулярном отягощении – 2, 3 и 4-й пальцы упираются в бугор большого пальца.

Опять-таки, вы не сможете проводить выжимание как профессиональный массажист, но соблюдать общие правила выжимания вполне возможно. А они такие:

1. Приемы выжимания выполняются медленно, чтобы не вызвать болевых ощущений у того, кого вы массируете.
2. Приемы выжимания выполняются только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов.
3. Выжимание выполняется перед разминанием и в чередовании с разминанием.
4. При отечности тканей выжимание должно проводиться ритмично и особенно медленно. При быстром и неритмичном выжимании затрудняется лимфоток и травмируются лимфатические сосуды.
5. При отеках выжимание должно начинаться с вышележащего сегмента, ближайшего к группе лимфатических узлов, чтобы освободить путь для продвижения лимфы и крови из нижележащих сегментов.
6. Направление движений при выжимании на мышцах проводится в направлении хода мышечных волокон.
7. Сила давления при выжимании усиливается в местах прохождения крупных сосудов, а также в местах, покрытых достаточным слоем жировой клетчатки и мышц, и уменьшается в области костных выступов, при наличии болезненности и повышенной чувствительности тканей.

Если соблюдение этих правил вам под силу, то приступайте к выжиманию!

Выжимание – это просто глубокое поглаживание. Это глубокий, энергично выполняемый прием, основное физиологическое действие которого – отток лимфы.

С первого взгляда этот прием кажется простым. Смазал кожу вазелином и жми. В какой-то мере в этом утрированном выражении есть смысл. Инструмент массажиста – это две руки, их и используйте: бери и выжимай, самыми невероятными и разнообразными способами, ошибки не будет, если следовать строго определенным правилам, тогда все действия будут приносить пользу. Только не забывайте, что выжимание выполняется

строго по ходу лимфатических сосудов по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Выжимание имеет смысл проводить по ходу мышечного волокна, пучка, также к ближайшим лимфатическим узлам. Прием выполняется только с использованием смазывающих средств.

Проведение выжимания с целью уменьшения отека движения следует начинать с участка, расположенного выше отека и ближе к лимфатическому узлу. При использовании глубоких выжиманий с отягощением вблизи связок и мест прикрепления мышц к кости следует быть аккуратным и внимательным и, если необходимо, уменьшить степень приложения силы.

Поперечное выжимание выполняется из положения стоя или сидя перпендикулярно по отношению к массируемому участку.

Кисть устанавливается поперек массируемого участка, большой палец прижат к указательному, а четыре соединены. Выжимание выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть всегда движется передним ходом.

Поперечное выжимание на спине. Массируемый лежит на животе, голова на кисти ближней руки, лицо повернуто к массажисту. Дальняя рука опущена вдоль туловища, что способствует расслаблению мышц спины. Массажист кладет кисть поперек длинной мышцы спины и проводит выжимание до основания шеи.

Выжимание ребром ладони. Кисть устанавливается ребром поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты в виде ковша, а большой палец лежит сверху над указательным.

Выжимание одной рукой. В отличие от предыдущих приемов выжимания этот прием выполняется ближней рукой стоя продольно. Кисть устанавливается вдоль мышцы так, чтобы большой палец был направлен вперед и приведен к указательному.

Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят по коже пассивно.

Выжимание гребнем кулака. Массажист стоит сбоку от кушетки, высота которой на уровне коленных суставов массажиста или чуть выше, кисти обеих рук, сжатые в кулак, плоскостно накладываются на гребень подвздошной кости тыльными фалангами пальцев. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, при этом для усиления жесткости воздействия массажист может выполнять прием прямыми руками без сгиба в локте.

Как и все выжимания, прием проводится исключительно с применением растирки. Надавливая весом всего тела, массажист проводит скользящее движение по мышцам выпрямителя позвоночника. Учитывая мощность приема, необходимо внимательно следить за напряжением мышечных пучков и уровнем жесткости позвоночного столба и быть готовым при появлении напряженности в них ослабить усилие.

Одна из грубейших ошибок, допускаемых при проведении всех аналогичных приемов – это излишняя жесткость, неспособность почувствовать перенапряжения как мышц, так и позвоночника, при этом, как правило, прием выполняется прямыми руками, в результате чего возможны травмы. Вовремя почувствовав напряженность, необходимо моментально согнуть локти, тем самым массажист избежит неприятной ситуации.

А теперь разомнемся

Разминание – это основной прием при любом виде массажа. На него отводится более 50 % времени массажа.

С помощью разминания массируется вся мышечная система человека. По воздействию на мышцы разминание можно сравнить с пассивной гимнастикой. Разминание приводит к растяжению мышечных волокон.

Сущность приемов разминания заключается в том, что массируемые мышцы смещаются или придавливаются к костному ложу за счет захватывания их руками или давления на них.

Разминание улучшает кровообращение и лимфообращение, активизирует питание тканей, укрепляет мышцы, способствует регенеративным процессам. Оно также повышает эластические свойства мышечной ткани и усиливает ее сократительные функции, положительно сказывается на процессах газообмена. При регулярном длительном воздействии на мышцы разминание увеличивает их силу.

Приемов разминания очень много. Есть ординарное разминание, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное и другие приемы разминания. Расскажем немного подробнее о некоторых из этих приемов.

Техника выполнения ординарного разминания состоит как бы из двух циклов. *Первый:* прямыми пальцами руки (без участия подушечек пальцев) нужно плотно обхватить мышцу поперек так, чтобы между ладонью и массируемым участком не было просвета. Затем, сводя пальцы, приподнять мышцу и делать вращательные движения в сторону четырех пальцев до отказа (без скольжения пальцев по коже).

Второй цикл: не разжимая пальцев (важно не выпустить мышцу, когда она смещена до отказа), вернуть кисть вместе с мышцей в исходное положение. В конце этого движения пальцы отпускают мышцу, но ладонь остается плотно прижатой к ней. Далее кисть продвигается вперед и захватывает следующий участок. Вновь начинается первый цикл, и так постепенно по всей длине мышцы.

Применяется на широчайшей мышце спины, мышцах шеи, больших ягодичных мышцах, задней и передней поверхности бедра, задней поверхности голени, мышцах плеча, на сгибателях предплечья и мышцах живота.

Техника выполнения двойного грифа такая же, как при ординарном разминании, с той лишь разницей, что одна рука отягощает другую, чтобы усилить воздействие.

Прием «двойной гриф» применяется на широчайшей мышце спины, больших ягодичных мышцах, задней и передней поверхности бедра, мышцах плеча и на косых мышцах живота.

Прием двойного кольцевого разминания наиболее распространен во всех видах массажа. Ему отводится до 60 % времени, выделенного на все виды разминания.

Техника выполнения такова: массажист стоит перпендикулярно к массируемой части тела, кисти устанавливаются поперек массируемого участка так, чтобы четыре пальца обеих

рук были с одной стороны, а большие пальцы – с другой (одна кисть от другой на расстоянии, равном ширине кисти). Локти слегка разведены в стороны.

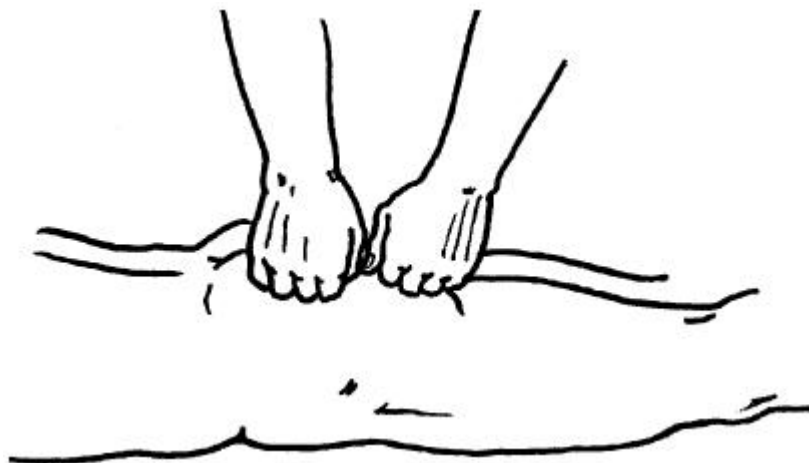


Двойное кольцевое разминание

Далее нужно плотно обхватить мышцу двумя руками (пальцы обязательно прямые) и оттянуть ее вверх (приподнять), сдвигая и смещая одной рукой от себя, в сторону 4-х пальцев, а другой – к себе. После этого, не выпуская мышцу из рук, выполнить такое же движение, но в обратном направлении. Прием выполняется плавно, мягко, без рывков и перекручивания мышц. Если массируемый напрягает мышцы или появляются синяки, значит разминание выполняется неправильно.

Применяется двойное кольцевое разминание на абсолютном большинстве мышц.

Интересный прием разминания – это *разминание гребнями кулаков*.



Разминание гребнями кулаков

Этот прием выполняется как одной, так и двумя руками. Разминание гребнями кулаков (они образуются фалангами сжатых в кулаки пальцев) можно выполнять различными движениями, в том числе в прямолинейном направлении, штрихами, спиралевидно и кругообразно.

При выполнении спиралевидно и кругообразно массажист гребнем кулака упирается в мышцу и делает движения, стараясь проникнуть в глубину массируемого участка. При выполнении приема двумя руками следует кистью одной руки захватить большой палец другой, чтобы руки не разъединялись.

Применяется прием на широчайших мышцах спины, на фасции четырехглавой мышцы бедра (одной рукой), двумя кулаками прием применяется на ягодичных мышцах и на передней и задней поверхности бедер.

Выберите те приемы разминания, которые вам кажутся понятнее и удобнее, проводите их, соблюдая общие правила. Они такие:

1. Мышцы должны быть хорошо расслаблены, положение массируемых участков тела должно быть удобным с хорошей их фиксацией.
2. Разминание должно проводиться плавно, ритмично, без рывков, резкого дергания, перекручивания мышц, один вид разминания должен переходить в другой без пауз.
3. Прием следует начинать с мест перехода мышц в сухожилия, с легких и поверхностных разминаний и только после нескольких массажных процедур переходить к более энергичному и глубокому разминанию.
4. Массажные движения следует проводить в восходящем, а при необходимости и нисходящем направлениях.
5. При разминании в чувствительных и болезненных местах важно не причинить боли.
6. При проведении массажа на спине необходимо избегать давления пальцами или другими частями рук на остистые отростки позвоночника.
7. При проведении сеанса массажа приемы разминания чередуются с приемами поглаживания и потряхивания.
8. Разминание является основным приемом массажа, поэтому ему следует отводить наибольшее количество времени.
9. В домашних условиях приемы разминания можно разучивать на плотно свернутом одеяле или другом мягком предмете.

В общем, потренируйтесь на свернутом одеяле – и за дело! Например такое.

Разминание подушечками четырех пальцев — основной и диагностический прием в разминании, выполняется подушечками четырех сомкнутых друг с другом пальцев с опорой на основание ладони или на большой палец.

Прием выполняется как одной, так и двумя руками соответственно, с вариантами движений как одновременно, так и попеременно. Направления движений при выполнении приема: спиралевидное, кругообразное, штрихообразное.

Разминание подушечками четырех пальцев, как и любой прием разминания, проводится строго со смещением кожи, движение по коже – это ошибка, которая может привести к резким и неприятным болезненным ощущениям, ссадинам.

Диагностическая ценность этого приема очевидна – подушечки пальцев имеют наиболее тонкое осязание.

Очень эффективно этот прием проводится с применением отягощения, которое можно выполнять двумя вариантами, исходя из способов наложения отягощающей руки.

В первом варианте, диагностическом, отягощение накладываается на средние фаланги пальцев. Для проведения более глубокого и силового воздействия этим приемом на мышечную ткань, а также с целью сберечь средние фаланги пальцев от перегрузки, можно применить другой вариант отягощения, а именно: накладывать отягощающую руку непосредственно на концевые фаланги пальцев.

Разминание фалангами четырех пальцев — логическое продолжение приема разминания подушечками четырех пальцев. Прием более жесткий, чем разминание подушечками четырех пальцев. Его применяют, когда необходимо усилить воздействие.

Техника его исполнения полностью соответствует технике разминания подушечками четырех пальцев, за исключением рабочей поверхности (средние фаланги пальцев) и исходного положения.

Для еще более мощного воздействия на мышцы и ткани прием проводится с отягощением.

Уже описанное разминание гребнем кулака – один из самых мощных приемов по силе воздействия на мышцы в спортивном массаже, техника выполнения во всем сходна с предыдущим приемом. Отличие только в том, что рабочая поверхность – это гребень кулака, а рабочее движение совмещается с выдохом пациента.

Благотворное растирание

Растирание широко применяется во всех видах массажа. Оно заключается в смещении или растяжении кожи в различных направлениях вместе с подлежащими тканями.

Этот прием отличается от поглаживания тем, что массируемая рука не скользит по коже, а сдвигает ее, образуя впереди себя кожную складку. Применяется растирание на суставах и сухожилиях, в тех местах, где имеются застойные явления. Приемы растирания сочетают с поглаживанием и движениями.

Растирание усиливает кровообращение за счет расширения сосудов и ускорения в них движения крови, способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях суставов, увеличению амплитуды движений в суставах и их прочности. Оно также благотворно действует при заболеваниях суставов, ушибах, растяжениях, после вывихов, при спортивных травмах.

При энергичном растирании температура кожи несколько повышается, что способствует уменьшению вязкости мышц, их расслаблению и повышению растяжимости и эластичности. Глубокое воздействие растирания способствует ликвидации отеков, рассасыванию различных патологических отложений, усилению лимфообразования, уменьшению болевых ощущений при травмах.

Видов растирания много, вот основные из них:

1. Прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное «щипцами».
2. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное подушечками пальцев.

3. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное подушечкой большого пальца одной и двумя руками.
4. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное подушечками четырех пальцев одной и двумя руками.
5. Спиралевидное или кругообразное фалангами согнутых пальцев одной и двумя руками.
6. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное основанием ладони одной и двумя руками.
7. Прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев или подушечками 4-х пальцев и основаниями ладоней.
8. Прямолинейное, спиралевидное или кругообразное ребром большого пальца.
9. Спиралевидное или кругообразное бугром большого пальца одной и двумя руками.

Есть также спиралевидное или кругообразное растирание лучевой стороной кисти, спиралевидное или кругообразное растирание ребром ладони (локтевой стороной кисти), прямолинейное, кругообразное и «штрихование» подушечкой среднего пальца руки и другие виды растирания.

Прямолинейное растирание выполняют по прямой линии, касаясь большим пальцем кушетки при массаже внешней стороны сустава, затем четырьмя пальцами при массаже внутренней стороны.

При *зигзагообразном растирании* рука скользит вверх, смещаясь то внутрь, то наружу.

При *спиралевидном растирании* движения выполняются так же, как при прямолинейном, только в виде спирали.

Есть и вспомогательные виды растирания: гребнеобразное, штрихование, пиление, пересекание, строгание.

Не стремитесь овладеть всеми этими приемами, остановитесь на нескольких, более простых для вас. Но, проводя растирание, обязательно придерживайтесь общих правил. Они такие:

1. Приемы растирания проводят медленнее, чем поглаживание, но значительно интенсивнее.
2. При растирании направление движения не определяется ходом лимфатических путей, оно может совершаться в любых направлениях, так как в большинстве случаев делается на ограниченном участке.
3. При массаже малоподвижных тканей (например рубцов), глубоко спаянных с подлежащими тканями, массирующая рука при растирании сохраняет плотный контакт с кожей. Этого можно достичь, если при массаже не применять смазывающих средств.
4. Растирание в зависимости от показаний может быть поверхностным и глубоким. Сила давления зависит от угла наклона массирующей руки (возрастание происходит при большом угле наклона), а также с помощью руки, накладываемой на другую (отягощения).

5. Растирание всегда комбинируют с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует расслаблению тканей.

6. Растирание предшествует движениям в суставах, связках, подготавливает их к действиям, предупреждающим болевые ощущения или даже повреждения.

Помните также, что растирание – это очень интенсивный прием, поэтому вы должны соблюдать осторожность, чтобы не повредить кожу.

Некоторые исследователи считают, что задача растирания – это прогревание тканей. Растирание проводят с большим давлением и теплом, интенсивным механическим раздражением должны достигаться гиперемия и прогревание тканей. Растирание выполняется лишь тогда, когда ткани недостаточно прогреты. В этом действии ему нет равных, но в то же время все остальные физиологические влияния при выполнении этого приема несущественны. Прогревание тканей несет конкретный, а иногда и сиюминутный, обезболивающий эффект.

Прием растирание – это один из основных лечебных приемов. Недаром в большинстве пособий по лечебному массажу основное и главное внимание уделено описанию техники приема растирание, в то время как в практике спортивного массажа преобладают приемы разминание и выжимание.

Прием растирание можно разделить на растирание со скольжением по коже и растирание со смещением кожи.

По внешнему виду техническое исполнение в обоих случаях сходно, однако по сути основного физиологического влияния на организм они имеют различия.

Растирание со скольжением по коже – приемы выполняются за счет интенсивного трения-скольжения по коже пациента, с целью достижения максимального прогревания тканей, мышц и органов организма человека.

Данные виды приемов растирания можно выполнять в двух вариантах. Это растирание на сухую кожу либо с использованием талька и растирание с использованием растирок на жировой основе.

Растирание с использованием растирок на жировой основе применяется в случаях легкого, поверхностного прогревания кожного и подкожного слоев или в тех случаях, где нужна тонкая дозировка массажа.

Растирание с использованием растирок на жировой основе применяется для создания максимума тепла.

При этом необходимо учесть один тонкий момент, а именно: количество смазывающего вещества должно быть строго дозировано таким образом, чтобы между рукой массажиста и телом пациента образовалась смазывающая прослойка в определенном, «греющем» состоянии. Тогда каждое, даже самое легкое движение создает хорошее тепло.

Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Температура массируемого участка при этом может повышаться на 1–3 градуса, а если растирание делать на одном месте с целью согреть этот участок, – даже на 5 градусов.

Таким образом, выполняя приемы растирания таким способом, мы «выжимаем» максимальный эффект. Искусство выполнения данного приема заключается в умении создать сильный, мощный поток тепла и направить его в необходимую точку, зону.

В одном сеансе массажа не рекомендуется использовать все виды растирания.

Значительно усиливает воздействие этого приема отягощение свободной рукой.

Растирание следует комбинировать с поглаживанием, так как при болевых ощущениях в области патологического очага поглаживание уменьшает боль, способствует лучшему расслаблению тканей.

Растирание является основным приемом при массаже суставов, связок, а также мест прикрепления мышц к кости.

Вибрация

Сущность вибрации заключается в передаче массируемой части тела колебательных движений определенной частоты. Вибрация может выполняться в зависимости от задач массажа кончиками одного или нескольких пальцев, ладонью, кулаком, вибромассажером.

При выполнении этого приема необходимо следить за тем, чтобы воздействия, передаваемые при вибрации и распространяющиеся за пределы массируемой области, не напрягали мышцы, не участвующие в движении. Вибрационные воздействия должны быть направлены в глубь массируемого участка, а не в стороны.

Вибрация оказывает разностороннее влияние на организм и, особенно, на нервную систему. В зависимости от интенсивности воздействия вибрация может оказывать различное действие.

Вибрация может выполняться с перемещением и без него.

Вибрация усиливает обменные и регенеративные процессы, улучшает питание тканей, убыстряет образование костной мозоли при переломах, снимает утомление в тканях, оказывает обезболивающее действие.

Слабая вибрация повышает тонус мышц, а сильная снижает повышенный тонус мышц и возбудимость нервов. Вибрация также улучшает секреторную функцию желудка, печени, слюнных и потовых желез (при воздействии не менее 5 минут).

Вибрация может быть прерывистой (поколачивание, похлопывание, рубление, стегание, пунктирование) и непрерывная (потряхивание, встряхивание, сотрясение, подталкивание).

Прерывистая вибрация (ударная) представляет собой серию следующих один за другим ударов, которые наносятся кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, слегка сжатой в кулак кистью (со стороны локтя), а также касательными движениями кистей (внутренней частью).

Движения выполняют одной, чаще двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами – на лице, голове.

Прерывистая вибрация способствует усилению притока артериальной крови к массируемой ткани, что улучшает ее питание и функцию сосудистых и секреторных нервов.

Приемы прерывистой вибрации, наносимые с большой скоростью и непродолжительно, хлестко, повышают тонус мышц и возбуждают нервную систему. Приемы, выполняемые относительно сильно и нечасто, снижают повышенный тонус мышц и возбудимость нервов.

При выполнении *поколачивания* пальцы полусжаты в кулаки, обращены мизинцем вниз и слегка расслаблены, кисти несколько повернуты внутрь и находятся на расстоянии 3–5 см друг от друга.

Поколачивание выполняется как двумя, так и одной рукой. При более сильных ударных приемах колебательные движения могут проникнуть вглубь, вызывая вибрацию внутренних органов, глуболежащих сосудов и нервов.

Поколачивание усиливает возбудимость двигательных и чувствительных нервов. Редкие, короткие и несильные удары вызывают сужение кровеносных сосудов. При сильном и продолжительном воздействии сосуды расширяются.

Поколачивание показано при атонии, атрофии, парезе, но оно противопоказано при гипертонусе мышц.

Похлопывание производится расслабленной кистью одной и двумя руками. При выполнении этого приема кисть слегка сжата в кулак, пальцы обращены вниз. Внутри коробочки, сложенной четырьмя пальцами с одной стороны и большим пальцем – с другой, ногтевая фаланга которого приведена к указательному пальцу, образуется воздушная подушка, значительно смягчающая удар и делающая его более эластичным.

Похлопывание оказывает на сосуды такое же воздействие, как и поколачивание. При применении этого приема отмечается повышение температуры в зоне воздействия, усиливается прилив артериальной крови, что обеспечивает лучшее питание массируемого участка, улучшает обмен веществ и тургор кожи.

При *рублении* кисть вытянута, пальцы расслаблены и разомкнуты. Удар наносится мизинцем, а остальные пальцы в это время смыкаются.

Рубление проводится всегда вдоль мышечных волокон на крупных мышцах; в практике лечебного массажа иногда допускается проведение его поперек мышечных волокон с целью значительного повышения тонического напряжения мышц.

Сила и частота ударов при рублении оказывают различное воздействие. При сильных и редких ударах сотрясение тканей происходит на большой площади, что вызывает в зоне удара сокращение мышечных волокон, которое распространяется по всей длине мышцы. Несильные (легкие) частые удары по своему воздействию приближаются к вибрациям.

При рублении, независимо от силы и частоты удара, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к массируемой области, улучшается отток лимфы, усиливается функция сальных и потовых желез, повышается обмен веществ.

Стегание представляет собой прием, когда тканям наносят касательные удары. Стегание можно выполнять одним или несколькими пальцами, а также всей ладонью одной и двумя руками. Применяется при ожирении и рубцовых изменениях кожи.

Этот прием вызывает активную гиперемию кожи, повышает ее тургор и эластичность, усиливает обменные процессы и активизирует выделительную функцию кожи.

Пунктирование выполняют подушечками ногтевых фаланг указательного и среднего пальцев, раздельно одним пальцем или совместно двумя пальцами. Можно проводить и четырьмя пальцами, воздействуя одновременно на несколько близко расположенных участков кожи. При этом удары пальцев следуют не одновременно, а последовательно, как при работе на пишущей машинке.

Этот прием применяют на небольших участках тканей, плотно лежащих на костной основе, где мало подкожной жировой клетчатки, в местах перелома или в области костной мозоли, на небольших мышцах, сухожилиях, связках.

Непрерывная вибрация состоит в том, что рука массажиста, не отрываясь от массируемой области, выполняет различные колебательные движения. При стабильной вибрации рука массажиста не передвигается по массируемой поверхности, а при лабильной передвигается.

Выполняется вибрация концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия. При необходимости одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком. Этот прием применяют в области гортани, спины, таза, на мышцах верхних и нижних конечностей, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва.

При *потряхивании* массируемую мышцу необходимо предельно расслабить, расслабленной должна быть и рука массажиста. Рука массажиста с широко разведенными пальцами накладывается на мышцу так, что большой палец и мизинец являются рабочими, а остальные приподняты. Потряхивающие движения достигаются быстрыми колебаниями кисти, которая смещается то в сторону мизинца, то в сторону большого пальца.

Потряхивание способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, действует успокаивающе на центральную нервную систему и расслабляюще на мышцы. Оно снимает напряженность, возникающую иногда под влиянием разминания или другого энергичного приема (особенно у тех, кто не умеет полностью расслабить массируемый участок). Благодаря отсасывающему действию потряхивание применяют при ригидности мышц, лимфостазах и отечности мышц.

Встряхивание по своему физиологическому воздействию на организм аналогично потряхиванию, но эффективней его. Встряхивание проводится на конечностях после всех приемов массажа, то есть в конце сеанса.

На верхних конечностях при положении массируемого лежа на спине (плечо – на кушетке, а предплечье приподнято под углом 90°) встряхивание делается следующим образом: массажист берет руку пациента за лучезапястный сустав, приподнимает ее от кушетки на 4–7 см и выполняет медленные горизонтальные колебательные движения.

В положении массируемого сидя, стоя и лежа на животе массажист берет его кисть обеими руками так, чтобы большие пальцы фиксировали лучезапястный сустав сверху, а остальные пальцы находились снизу. Затем, потянув конечность на себя, отводит ее влево и вправо, делая встряхивающие движения вверх-вниз.

Не стремитесь объять необъятное, остановитесь на нескольких приемах и проводите их, соблюдая следующие общие для вибрации правила:

1. Все приемы вибрационного массажа следует выполнять при расслабленной мускулатуре.
2. Поколачивание, похлопывание и рубление применяются на больших группах мышц (кроме внутренней поверхности бедра).
3. Кисти рук при выполнении вышеназванных приемов следует располагать на расстоянии не более 5 см друг от друга, удары при этом должны наноситься ритмично и безболезненно. При появлении болевых ощущений их снимают поглаживанием.
4. При выполнении прерывистой вибрации силу, эластичность, мягкость удара дозируют включением в работу различного количества рычагов: для легких, нежных воздействий в движение включают только кисть; для более интенсивных – кисть и предплечье; сильное воздействие осуществляют всей рукой.
5. Во время одной процедуры на поколачивание отводится не более 1,5 минут.
6. Похлопывание начинают со спины, затем переходят на боковую поверхность туловища – здесь движение идет ниже подмышечной впадины по средней боковой части туловища сверху вниз, на конечностях – также сверху вниз. На внутренней поверхности бедер поколачивание не применяют или проводят очень слабо.
7. При рублении удары должны быть то мягкими, то сильными, но безболезненными; наносить их следует перпендикулярно поверхности, вдоль мышечных волокон. Не проводится рубление в области почек, воротниковой зоны и очень осторожно выполняется в межлопаточной области.
8. Приемы вибрации чередуют с поглаживанием.

Учтите, что быстрые мелкие вибрации действуют на нервную систему возбуждающе, продолжительные крупные вибрации – успокаивающе.

Лечебные движения

Каждый знает, что такое движение. Но ученые дают ему довольно сложное определение. Движение – это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Вот такие элементарные двигательные акты нашли широкое применение в гигиеническом, спортивном и лечебном видах массажа. В некоторых случаях им отводится до 30 % времени проводимого сеанса.

Движения используются при восстановлении работоспособности после физических нагрузок, после травм и заболеваний суставов. Они благотворно влияют на опорнодвигательный аппарат.

Движения суставов увеличивают подвижность в суставах при их ограниченной подвижности, улучшают кровообращение и лимфообращение в области суставов, эластичность связок и мышц.

Движения, выполняемые в медленном темпе, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Под влиянием движений улучшается питание внутренних органов, интенсивность пищеварения, увеличиваются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом.

Выделяют разные виды движений: активные, пассивные, движения с сопротивлением.

Активные движения выполняются без участия массажиста после массажа мышц и суставов. Они применяются в том случае, когда необходимо возбудить, усилить работу центральной или периферической нервной системы, а также укрепить ослабленный мышечный аппарат.

В каждом конкретном случае длительность и интенсивность активных движений зависят от задач и возможностей массируемого.

Пассивные движения выполняются массажистом. Их делают после массажа мышц и суставов. Применяются пассивные движения при лечении тугоподвижности суставов, после повреждений и хирургических вмешательств. Под воздействием пассивных движений быстрее рассасываются кровоизлияния, увеличивается сокращение мышечных волокон, улучшается эластичность мышц.

Движения с сопротивлением – это такие движения, при которых преодолевается сопротивление массажиста или массируемого. Сопротивление должно соответствовать силе мышцы во время ее сокращения: в начале движения сопротивление должно быть слабым, затем усиливаться и в конце движения снова ослабевать.

Сопротивления бывают двух видов:

1. Когда их выполняет массируемый, а массажист оказывает сопротивление.
2. Когда их выполняет массажист, а массируемый оказывает сопротивление.

В случае, когда массажист оказывает сопротивление, он должен следить за тем, чтобы его движения были плавными, и не допускать резких и неожиданных расслаблений. В том же случае, если массируемый оказывает сопротивление, а массажист проводит движение, необходимо предупредить массируемого, чтобы он не напрягал конечности, а плавно преодолевал сопротивление, оказанное массажистом.

Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц и суставно-связочного аппарата, для поддержания их тонуса и работоспособности.

Есть разные приемы движений. Например, *движения туловищем*: сгибание и разгибание, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения.

Для выполнения этих движений массируемый сидит, а массажист стоит сзади, кладет руки ему на плечи и сгибает туловище вперед, затем плавно выпрямляет, немного разгибая

назад. После этого, перенеся руки на область дельтовидных мышц, массажист плавно поворачивает туловище массируемого направо и налево, т. е. вызывает вращение позвоночного столба.

Движения головой — наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту или иную сторону. Массируемый сидит, массажист стоит сзади, накладывает ладони ему на голову с двух сторон выше ушей и делает очень осторожно и мягко наклоны головы вправо и влево, а также круговые движения головой в обе стороны. Перенеся одну руку на затылок, а другую на лоб, массажист делает осторожные наклоны головы вперед и назад.

Можно выполнять *движения в плечевом суставе* – движения рук отведение и приведение, круговые движения.

В этом случае массажист стоит сзади сидящего массируемого, разноименную руку кладет на его плечо, а одноименной берет за предплечье около локтевого сустава. Фиксируя надплечье (чтобы избежать движения за счет подвижности лопатки), поднимает руку вверх, опускает вниз (отведение, приведение). Затем из горизонтального положения плеча руку отводит вперед и назад; поворот внутрь-наружу (пронация, супинация) и круговые движения.

Если *движение* идет в локтевом суставе, то массируемый сидит около стола, на который кладет предплечье. Массажист берет одной рукой за плечо как можно ближе к локтевому суставу, другой – за предплечье около запястья и делает возможно более полное сгибание и разгибание в локтевом суставе. Если массируемый лежит, массажист одну руку подводит под локтевой сустав, другую – под запястье и делает те же движения.

В случае *движения кисти* (сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения) массажист берет одной рукой пальцы массируемого, а другой фиксирует предплечье выше лучезапястного сустава и делает сгибание и разгибание кисти, приведение и отведение, круговые движения в обе стороны.

При *движении пальцев* одной рукой массажист фиксирует пястно-запястное сочленение, другой делает сгибание и разгибание каждого пальца, а также сведение и разведение.

При сгибании и разгибании в *тазобедренном суставе* массируемый лежит на спине. Массажист одну руку кладет на голеностопный сустав, другую – на коленный и сгибает ногу в этих суставах, стараясь, чтобы бедро коснулось живота. При выпрямлении ноги массажист подводит руку, лежащую на коленном суставе, под него, страхуя ногу от возможного падения.

Можно также проводить движения в коленном суставе, движения в голеностопном суставе, движения пальцев ног.

Выбирая лечебные движения и выполняя их, вы должны соблюдать общие правила. Они такие:

1. Движения следует делать медленно, равномерно.
2. Прежде чем приступить к движениям, следует убедиться в том, что мышцы и связочный аппарат данного сустава в полной мере подготовлены к их выполнению.
3. Нагрузка должна соответствовать возможностям массируемого.

4. Выполняемые движения не должны вызывать болевых ощущений у массируемого, особенно при тугоподвижности в суставах.
5. Все движения необходимо выполнять с учетом формы сустава и осей, вокруг которых возможны движения.

При проведении движений с сопротивлением необходимо учитывать реакцию массируемого на них.

Если вам показалось что-то непонятным, не расстраивайтесь, попытайтесь делать массаж, приобретайте навыки, и вы увидите, как со временем все будет получаться.

Самомассаж

Похвала самомассажу

Конечно, хорошо, когда есть кто-то рядом, кто может сделать вам массаж. А если нет? В этом случае на помощь придет самомассаж.

Гигиенический самомассаж – это активное средство ухода за телом. У него много плюсов. Он применим в любых условиях и в любой позе. Дома в кресле, в походе – сидя, лежа, стоя, в машине, на работе. Его преимущества – простота, доступность приемов, возможность проведения в различной обстановке.

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк, икота). В зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Спортсменам самомассаж помогает проводить более интенсивные тренировки, снимает утомление, способствует быстрому восстановлению физической формы.

Но самомассаж имеет и некоторые отрицательные стороны. При нем происходит значительная затрата мышечной энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце, поэтому при некоторых заболеваниях вообще не разрешается проводить самомассаж, например при III стадии гипертонической болезни или сердечно-сосудистой недостаточности.

При самомассаже уменьшено рефлекторное поле. Это тоже минус. Нельзя сделать самомассаж в таких областях тела, как, например, межлопаточная. Нельзя таким способом провести массаж, который показан при заболевании сердца, желудка.

Негативно сказывается при самомассаже нарушение техники приемов.

Есть и общие противопоказания к самомассажу. Это лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения, наличие гнойников на любом участке тела, кожные заболевания, повреждения или сильное раздражение кожи, воспаление и тромбоз вен, большие варикозные расширения.

Во время самомассажа недопустимы болевые воздействия, так как массируемые ткани рефлекторно напрягаются, вследствие чего снижается эффект процедуры. Нельзя

выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей. Живот не рекомендуется массировать при грыже и во время менструации, а также сразу после приема пищи.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью (при растяжениях связок, ушибах, болях в пояснице), но обязательно после консультации у врача.

В одном сеансе не следует выполнять много приемов. Там, где возможно, например на голени, бедре, поясничной области, ягодицах, массируют двумя руками.

Прежде чем начать заниматься самомассажем, следует ознакомиться с его анатомо-физиологическими основами, с общими правилами его проведения, запомнить показания и противопоказания, освоить методику и технику выполнения приемов. Самодетельность здесь не нужна.

Самомассаж рекомендуется проводить не позже чем за час до приема пищи или не раньше чем через час после него.

Как самомассаж действует на организм

Действие самомассажа аналогично действию массажа вообще. В процессе самомассажа с кожи также удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

Воздействует самомассаж и на мускулатуру. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Самомассаж помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

При самомассаже идет воздействие на суставы и связки. Суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться.

В холодную погоду связочный аппарат более подвержен травмам, поэтому необходимо сознательно готовить его к нагрузкам с помощью самомассажа. Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

Самомассаж влияет на кровь и лимфатическую систему. Он, как и любой массаж, вызывает более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, способствует снабжению органов кислородом и питательными веществами, выводу из организма продуктов распада, ликвидации застоев.

Весьма разнообразно влияние самомассажа на нервную систему. Оно зависит от применяемых массажных приемов, их продолжительности, сочетания, массируемого участка тела.

Словом, самомассаж – вещь полезная, но применять его надо с умом.

Как же делается самомассаж?

Как делается самомассаж

При самомассаже позу надо выбирать такую, чтобы она позволяла максимально расслабиться. Тело должно быть чистым, руки вымыты с мылом или протерты влажным полотенцем. Лучше проводить самомассаж в обнаженном виде или в чистом хлопчатобумажном белье.

Чтобы легче было выполнять массажные приемы и предохранить кожу от излишнего раздражения, можно использовать присыпки и смазывающие вещества. С лечебной целью также можно употреблять различные мази и средства для растирания.

Но надо учитывать, что при проведении гигиенического самомассажа сухой массаж действует эффективнее, чем массаж с применением смазывающих веществ.

Продолжительность сухого массажа области одного участка не должна превышать 2–3 мин.

При обильном волосяном покрове на коже самомассаж рекомендуется проводить с тальком или через чистое белье, например простыню.

При освоении приемов самомассажа необходимо строго придерживаться следующих правил:

1. Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!

2. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

3. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава – с бедра), а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.

4. Продолжительность самомассажа зависит от задач – от 3 до 25 мин, что зависит от конкретного случая.

5. Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т. е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом. При самомассаже следует обходить поврежденные участки.

Не забывайте, что лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление тока лимфы.

При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.

Приемы самомассажа

В литературе, в руководствах по проведению самомассажа вы встретите множество приемов, но всем, кто занимается самомассажем, надо освоить лишь основные из них: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.

Поглаживание – самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.

Выжимание выполняют ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливают также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои. Этот прием может применяться как при сухом самомассаже, так и в ванной, бане, с использованием мыла, крема, мазей.

Разминание – это основной прием глубокой проработки мышечной системы, но разминания, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние и на нервную систему. После интенсивной физической работы этот прием позволяет быстро восстановить тонус уставших мышц.

Применяют следующие приемы разминания: ординарное (одной рукой), двойной гриф (одна кисть накладывается на другую для усиления ординарного разминания), двойное кольцевое (кисти рук устанавливаются поперек массируемой мышцы), продольное и подушечками пальцев. Первые четыре приема применяют только на крупных мышцах (бедро, икроножная мышца).

Ординарное разминание – наиболее легкий прием: выпрямленными пальцами рук плотно обхватывают мышцу поперек, затем за счет сведения пальцев (большой стремится к четырем, а четыре – к большому) приподнимают ее и делают вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения должны быть плавными, без рывков, не причинять боли.

Двойной гриф применяют на крупных и сильно развитых мышцах (икроножной, бедре). Этот прием оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения такая же, как и ординарного разминания, только одна рука является отягощением для другой.

Двойное кольцевое разминание — очень важный прием в самомассаже. Мышцу плотно обхватывают двумя руками: четыре прямых пальца обеих рук с одной стороны массируемого участка, а большие пальцы – с другой (наружной). Затем обеими руками

оттягивают, приподнимают мышцу кверху и производят движение, как при обычном разминании, как бы передавая мышцу из одной руки в другую. Движения должны быть плавными, мягкими, без рывков и перекручивания мышцы.

Продольное разминание выполняют только на мышцах бедра. Техника его очень проста: обе руки накладывают на массируемый участок так, чтобы одна была впереди другой, и, захватывая мышцу поочередно, разминают ее, постепенно перемещая руки вперед.

Щипцеобразное разминание можно выполнять одной и двумя руками с отягощением. Четыре пальца массирующей руки сводят вокруг большого пальца (как бы щепоткой, как берут рассыпанную соль). Установив пальцы на массируемую мышцу, надавливают на нее, одновременно вращая кисти: правую – вправо, левую – влево, продвигаясь вперед.

Прием следует выполнять от начала мышцы (сухожилия) медленно, не задерживаясь на одном и том же месте, чтобы не вызвать раздражения и неприятных ощущений.

Разминание подушечкой большого пальца выполняют как на плоских, так и на крупных мышцах (бедра, плече). На массируемую мышцу накладывают кисть вдоль, большой палец слегка отводят, а четыре являются как бы опорой и скользят пассивно. Подушечкой большого пальца надавливают на мышцу, одновременно вращая в сторону указательного пальца, и так до конца массируемой мышцы.

Потряхивание непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Применяют на расслабленных мышцах: икроножной, бедра, плеча, на ягодицах. Потряхивание выполняют мизинцем и большим пальцем.

Встряхивание применяется только на конечностях после массажа руки или ноги. Физиологическое влияние аналогично потряхиванию. Встряхивание руки выполняют стоя или сидя. Надо наклониться в сторону отмассированной руки (она опущена вниз и висит плетью) и легкими вращательными движениями кисти встряхивать мышцы. Можно предварительно поднять обе руки над головой, сделать вдох, а при выдохе опустить их вниз, одновременно встряхивая ими.

При встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту, на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.

При самомассаже используют, конечно, и растирание. Растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы, бедра. При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань, ускорить рассасывание затвердений, добиться пластичности связочного аппарата, улучшения его подвижности и повышения работоспособности. Хороший эффект дает растирание при остеохондрозе позвоночника.

В практике самомассажа применяют следующие основные приемы растирания: прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные и кругообразные, прямолинейное растирание «щипцами», прямолинейное (продольное) растирание основанием ладони, гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак.

Ударные приемы при самомассаже вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна, усиливая их сокращения. Будучи мощным

механическим раздражителем, ударные приемы тонизирующе влияют на нервную систему. Ударные приемы выполняют на предельно расслабленных мышцах.

Поколачивание при самомассаже проводят кистью, пальцы слегка сжаты в кулак. Удар наносят со стороны мизинца. При похлопывании кисть обращена пальцами вниз к массируемому участку. Удар наносят пальцами, сжатыми в кулак. Ударные приемы проводят ритмично, с частотой приблизительно 3 удара в 1 сек.

Из всего разнообразия приемов самомассажа выберите те, которые подходят вам лично, выполняются легко, те, от которых вы получаете и пользу и удовольствие.

Косметический самомассаж

Разглядывая свое лицо в зеркале, знайте, что есть надежный способ делать его если не красивым, то привлекательным. И в этом тоже поможет самомассаж.

Благодаря самомассажу лица кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается ее упругость, устраняется отечность.

Косметический самомассаж при отсутствии противопоказаний может применять каждая женщина. Противопоказан самомассаж при заболеваниях кожи, особенно при наличии гнойничков. При расширенных капиллярах массаж делается очень мягкими, медленными, скользящими движениями.

Для начала массажа вы наносите крем на пальцы кистей и растираете его между ними. Этот этап процедуры повторяется по мере надобности и в дальнейшем.

Все движения самомассажа производятся тремя кругами.

Первый круг составляет легкое поколачивание кончиками сложенных вместе 2, 3 и 4-го пальцев каждой руки, второй круг – нажимающие, вдавливающие хлопки, третий – вибрационные движения, называемые пальцевым душем. Техника этих движений чрезвычайно проста.

С самого начала проведения самомассажа и до его завершения надо привыкнуть вести про себя счет: раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре. Благодаря этому соблюдается ритм удара пальцами, что усиливает действие самомассажа.

Самомассаж производится в следующем порядке: по первому кругу самомассажа (легкое поколачивание) движения повторяются 2–3 раза; по второму кругу (вдавливающие хлопки) – 1 раз; по третьему кругу (пальцевый душ) – при желании и наличии времени можно повторять до 3 раз.

В области глаз и вокруг них производятся легкие и попеременные поколачивающие движения 2 и 3-м пальцами, а затем слабые нажимы поочередно двумя пальцами так, чтобы удары подушечками пальцев следовали один за другим (замедленная вибрация). Самомассаж вокруг глаз заканчивается пальцевым душем.

Перед началом и в течение всего времени проведения самомассажа челюсти должны быть разжаты.

Применяя самомассаж, следует знать примерную схему движений.

От нижней точки середины подбородка до контура лица и кончая под мочкой уха. От подбородочной впадины (под нижней губой) до мочки уха. От углов рта к слуховому проходу.

Прежде чем переходить от середины верхней губы к векам и ушным раковинам, надо сделать 10–15 поколачиваний 2-м и 3-м пальцами на верхней губе под носом. У основания крыльев носа производятся довольно сильные нажимы 4-мя пальцами, затем переходят к скуловой области по направлению к вискам, где эти движения производят уже более легко.

В области висков следует задержаться и произвести 20–30 поколачиваний пальцами вверх и вниз, это движение можно производить немного сильнее, чем на щеках и скулах.

Вокруг глаз все движения производятся легко подушечками пальцев: от виска по нижнему веку (против зоны морщинок под глазами) к переносице и от внутреннего угла глаза по надбровью к виску. Движения от наружного угла глаза по нижнему веку повторяются трижды.

Завершив движения в области переносицы, переходят ко лбу. Кожные линии лба соответствуют направлению роста волос на бровях. Здесь последовательность движений такова:

- от середины переносицы по линии бровей к вискам;
- от середины лба по надбровной линии к вискам;
- от середины лба параллельно линии бровей к вискам.

При этом следует помнить, что по окончании каждого движения необходимы довольно сильные нажимы.

При наличии морщинок в области лба необходимы разминающие движения: концы 2, 3 и 4-х пальцев установить поперек морщинок, медленно спускаться к вискам. Всеми пальцами обеих кистей попеременно легко поглаживать середину лба от переносицы вверх к линии корней волос и, не прерывая движения, повторить его от бровей.

Массаж лба и бровей осуществляется слегка согнутыми ладонями рук: легкими скользящими движениями от бровей к корням волос производится попеременное сжатие лба и бровей.

Для проведения полноценного массажа все движения выполняются повторно 2–3 раза. Самыми активными и глубокими они должны быть во втором круге, а в начале и в конце самомассажа более легкими.

Сядьте перед зеркалом и потратьте немного времени на освоение косметического самомассажа. Поверье, это время не пропадет даром!

Самомассаж – косметический салон на дому!

Массаж головы укрепляет корни волос, способствует их росту, сохранению блеска, питанию. Для улучшения питания волос и регулирования деятельности сальных желез во время каждого мытья головы полезно делать массаж.

Для этого надо положить большие пальцы на виски, а остальными массировать всю голову круговыми движениями к центру. Делать это надо подушечками пальцев, чтобы не царапать кожу. Затем большие пальцы положить под уши и продолжать массаж от шеи к центру головы. Для кожи головы полезно поколачивание. Можно одну ладонь положить на лоб, а другую – на шею и постепенно движения направлять к темени. То же самое проделывают от висков.

Рекомендуется также слабое потягивание волос у корней. Не забывайте, что для массажа кожи головы существуют специальные массажные щетки.

Можно делать *массаж и вокруг глаз*. Но кожа век вокруг глаз очень нежна, поэтому массаж надо проводить с особой осторожностью. В эти места лучше нанести эмульсионный крем и очень легкими, воздушными движениями или мягкими прикосновениями пальцев, не растягивая кожу, массировать от висков к носу.

Массаж лица способствует дыханию кожи и обмену веществ, улучшает кровообращение, препятствует застою крови, очищает кожу от скопления роговых чешуек. Массаж помогает дольше сохранить молодое лицо, предотвратить увядание кожи.

Систематическим самомассажем можно уменьшить большие отложения жира на щеках. В этом случае массаж является самым действенным средством.

Массаж лица состоит из отдельных приемов (движений), которые меняются в зависимости от схемы массажа. Массаж лица включает в себя такие приемы, как разминание, поглаживание, поколачивание, растирание, вибрация. Рекомендуется проводить массаж курсом, включающим 15–20 сеансов, продолжительность каждого 15 минут. Процедуры следует проводить через день, можно 3–4 раза в месяц. Курс массажа можно проводить 2–3 раза в год.

Массировать лицо надо двумя руками, не прикасаясь к ресницам, не следует задевать нос или уши.

Массаж надо делать очень осторожно, чтобы вместо пользы не нанести вред. Делают массаж маслом или жирным кремом, но не питательным (он делает кожу вязкой и липкой).

После нанесения на лицо крема сделайте несколько успокаивающих поглаживаний от середины лба к вискам.

Затем 3–4 раза проведите поглаживание лба от правого виска к левому и наоборот. Столько же раз можно провести указательным и средним пальцами по носу, начиная от середины переносицы к кончику носа. Приложив средние пальцы под нижней губой, от середины подбородочной впадины проведите вокруг рта несколько полукругов до соприкосновения пальцев над верхней губой. Подбородок массируют очень легкими движениями снизу вверх.

Но все-таки в домашних условиях лучше ограничиться легкими похлопываниями кожи лица кончиками пальцев. Массаж лица целесообразно делать два раза в неделю.

Массаж лица преследует не только косметические цели. Здоровая, упругая кожа обеспечивает лучший обмен веществ. Но надо быть осторожным, потому что массаж лица приносит пользу лишь тогда, когда он делается умело, с учетом анатомического строения кожи.

Места наименьшего растяжения кожи называются кожными, или массажными, линиями. На подбородке они идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам. На щеках массажная линия идет от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа – к верхней части ушной раковины. Вокруг глаза массажная линия идет от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении – от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу. На лбу массажные линии идут от середины лба к вискам. На носу они идут по спинке носа к его кончику и от спинки носа в стороны.

Лоб поглаживают третьим, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам (два-три раза) и от середины лба в стороны (три-четыре раза).

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой – на правом) надавливают три-четыре раза, затем – в области «гусиных лапок». Теми же пальцами выполняют очень легкие поверхностные движения под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза.

Массаж вокруг глаз проводят осторожно, не допуская растягивания кожи. По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, нежно проводя третьим и четвертым пальцами до наружного угла. Круговые движения вокруг глаза не рекомендуются.

Чтобы с годами не обвисли щеки, ежедневно сильно постукивайте по ним пальцами от подбородка к глазам. Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняют одним-двумя пальцами.

Методика самомассажа

Основными противопоказаниями для выполнения самомассажа служат те же противопоказания, что и при его проведении на лице: избыточный рост волос на поверхности кожи лица, расширенные сосуды, недостаточно выраженный слой подкожно-жировой клетчатки.

Проводить самомассаж можно ежедневно или с периодичностью в 2 дня, затрачивая на это от 5 до 15 минут. Эффективность не зависит от времени проведения процедуры. Но не надо делать массаж непосредственно перед сном во избежание его нарушения.

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, который затем распределяется легкими постукивающими движениями.

Согласно другому способу, крем сначала накладывается на ладони, а затем распределяется по коже внутренними их частями и подушечками пальцев. Смазывая кожу лица в области глаз, следует соблюдать осторожность, допустимы лишь плавные движения и надавливания по направлению кожных линий.

При проведении самомассажа можно использовать такой прием, как *поколачивание*. Движения должны выполняться подушечками пальцев и быть мягкими, 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. Самым простым и наиболее практичным приемом самомассажа является легкое поколачивание.

Наряду с другими приемами при выполнении самомассажа используется *поглаживание*. Его следует выполнять в медленном темпе, легкими, плавными движениями. Излишне ритмичные поглаживания снижают эффективность. При бессоннице и головных болях рекомендуется проводить мягкие поглаживания. Их следует выполнять подушечками пальцев или внутренними частями ладоней. Движения в правой части лица должны производиться правой рукой, в левой – левой.

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 нижеописанным 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 имеется множество морщин, следует выполнить поколачивания: 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. На кожу крем 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 отдалить их отвисание, необходимо регулярно выполнять поколачивание подушечками пальцев, плотно прижатых друг к другу. Движения следует проводить по направлению снизу вверх от подбородка к нижним векам глаз.

Заключительным этапом при массаже 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.

Прием энергичного похлопывания подбородка является хорошим профилактическим средством против 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 следует натянуть, а затем ослабить. Процедуру нужно повторить несколько раз, поочередно производя похлестывания сначала слева направо, а затем в противоположную сторону.

Самомассаж шеи

Производить самомассаж шеи надо 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.

Данный прием снижает уровень жировых отложений.

В качестве следующего приема нужно провести растирание кожи шеи. Прямыми пальцами обеих рук следует выполнить движения, направленные навстречу друг другу, которые имитируют процесс распиливания.

Растирающие движения должны быть направлены в противоположные стороны и проходить параллельно друг другу.

Сначала следует выполнить массаж 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.

Самомассаж в начале дня

Известно, что самомассаж – хорошее начало хорошего дня! Гигиенический самомассаж можно провести после утренней зарядки, для улучшения настроения, подготовки к работе, предупреждения старения кожи, тела.

Самомассаж можно сделать в ванне, под душем, при температуре 36–38 °С. В ванне самомассаж иногда проводят с помощью различных скребков, щеток, мочалок, массируя все тело. Такой вид самомассажа лучше проводить в первой половине дня, а не перед сном, так как эта процедура тонизирует организм.

Проснувшись, не спеша заведите руки за голову, кисти сомкните в замок и медленно, но сильно потянитесь три-четыре раза. То же самое проделайте ногами, при этом оттяните носки и в таком положении задержите их на счет 1–3, потом носки поверните к себе и потянитесь вперед пятками, задержите их на счет 1–3.

Этими приятными естественными движениями вы подготовите мышцы и суставы к предстоящей дневной нагрузке, при этом хорошо тонизируется и позвоночник. Потягивания полезны и перед сном, когда вы уже лежите в постели. Такие упражнения хорошо влияют на работу сердца и состояние кровеносных сосудов.

Далее сделайте легкое растирание кожи: на руках – от кисти до плечевого сустава на одной и другой руке. Разотрите живот и грудь. Затем согните ноги и помассируйте подреберный угол, разотрите шею и лоб. Вся процедура займет немного времени, но выведет организм из заторможенного состояния сна, настроит на рабочий режим. После этого можно сделать зарядку или выйти на улицу для пробежки.

Проснувшись утром, вспомните, что есть удивительная возможность самомассажа!

Самомассаж как способ отдохнуть

Самомассаж может стать хорошим отдыхом, это прекрасный способ релаксации! С его помощью действительно можно по-настоящему отдохнуть. Самомассаж выполняют в любом положении, при котором массируемые мышцы максимально расслаблены. Можно использовать следующий комплекс.

Правой или левой рукой, каждой со своей стороны, проведите поглаживание груди два-три раза, выжимание два-три раза, растирание три-четыре раза. Целесообразнее применить спиралевидные и кругообразные растирания.

Тщательно промассировав межреберные промежутки, перейдите к разминанию больших грудных мышц основанием ладони и фалангами согнутых пальцев. Массаж обычно заканчивают потряхиванием и поглаживанием. После этого начинают массаж на другой стороне.

Затем массируют широчайшие мышцы спины, крестцовую область, поясницу. Массаж верхних и нижних конечностей начинают с бедра и коленного сустава. При обработке голени сначала массируют икроножную и переднеберцовую мышцы, затем тщательно растирают голеностопный сустав, ахиллово сухожилие и стопу.

По окончании самомассажа следует полежать 3–5 мин, приподняв ноги под углом 25–30°, в холодное время года их нужно укрыть.

Но самомассаж хорош не только при отдыхе, он хорош и при нагрузках. Самомассаж – ваш походный товарищ! Он помогает восстанавливать силы после больших нагрузок и подготавливает организм к длительным экскурсиям, пешеходным, водным, велосипедным, лыжным, высокогорным.

Готовясь к экскурсии или походу, можно использовать следующий вариант массажа: основное внимание уделить тем группам мышц, которые несут основную нагрузку. По 2,5–4 мин массируют каждую ногу (1–1,5 мин – голень и 1,5–2,5 мин – бедро).

Применяют следующие приемы самомассажа: на голеностопном суставе – растирание, на передних большеберцовых мышцах – выжимание и разминание основанием ладони, на икроножных мышцах – выжимание и разминания (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое). Заканчивают массаж потряхиванием.

На коленном суставе применяют приемы растирания, на бедре выполняют выжимание и растирание наружного участка бедра.

Самомассаж – незаменимый друг спортсмена!

Восстановительный самомассаж помогает спортсменам быстрее снять утомление, повысить работоспособность, лучше подготовиться к последующим физическим нагрузкам. Он помогает предупредить возможность спортивной травмы.

При подготовке к предстоящим соревнованиям в зависимости от состояния спортсмена можно использовать различные приемы самомассажа. Для повышения мышечного тонуса – поколачивание, сотрясение, а для снятия возбуждения перед стартом – расслабляющие, успокаивающие воздействия. При самомассаже в ряде случаев следует пользоваться различными растирками, мазями, аэрозолями.

Те, кто занимается бегом, вначале испытывают боли в мышцах и связках. Но это нормально. Сразу же после пробежки надо встряхнуть мышцы ног: центр тяжести перенести на одну ногу, а другую, свободную, отвести в сторону и потрясти ею. То же самое проделывают с другой ногой. Если есть возможность, это делают в положении лежа на спине: при этом снимается напряжение в мышцах и улучшается кровообращение в конечностях. Во время встряхивания ног, когда они приподняты, можно выполнить поглаживание или выжимание по направлению от стопы к паху.

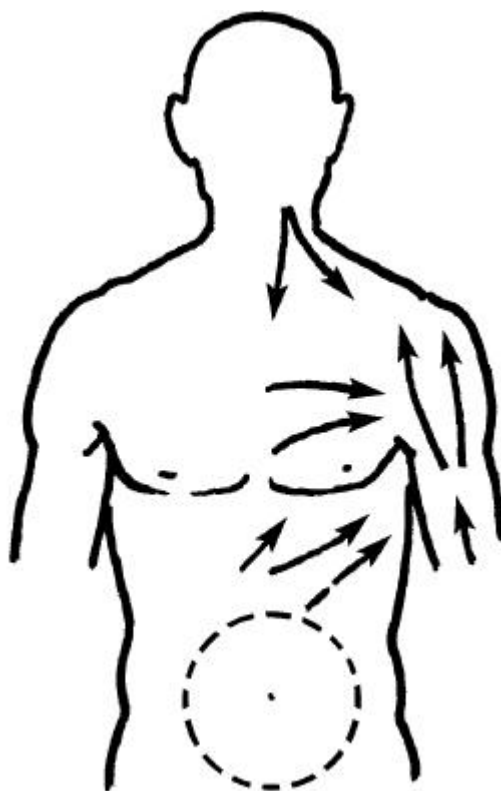
После пробежки сразу же принимают ванну или душ и проводят самомассаж. Он необходим и в дальнейшем, после каждой тренировки, даже когда боли в мышцах уже не будут беспокоить.

Помните, что во многих случаях самомассаж – ваш друг!

Общий самомассаж

Как это ни странно, но можно сделать себе общий самомассаж.

Проводится он от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевых, коленных суставах, подмышечных впадинах и паху.



Линии для общего самомассажа

Начинается общий самомассаж со *стопы*. Массаж стопы состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Перед началом массажа нужно смазать стопы

лосьоном или кремом для ног либо припудрить их тальком. Массировать стопу нужно сидя.

Необходимо обхватить стопу обеими руками и несколько раз энергично погладить ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3–4 раза). В том же направлении нужно растереть пальцы ног, тыльную поверхность стопы, подошву и голеностопный сустав.

Растирания необходимо производить кругообразно пальцами обеих рук одновременно. Для этого нужно обхватить стопу снизу так, чтобы большие пальцы рук находились на верхней части стопы. Ими нужно помассировать стопу сверху круговыми движениями, двигаясь от голеностопного сустава к кончикам пальцев.

Это же движение нужно проделать в обратном направлении, затем следует кулаком растереть подошву, далее каждый палец в отдельности необходимо согнуть, разогнуть и отвести в сторону. Повторить это 3 раза с каждым пальцем. Удерживая пятку левой рукой, правой нужно выполнить вращение каждого пальца 3 раза. Затем погладить каждый палец ноги (одной рукой) 3–4 раза и растереть 2-мя пальцами одной руки (3–4 раза).

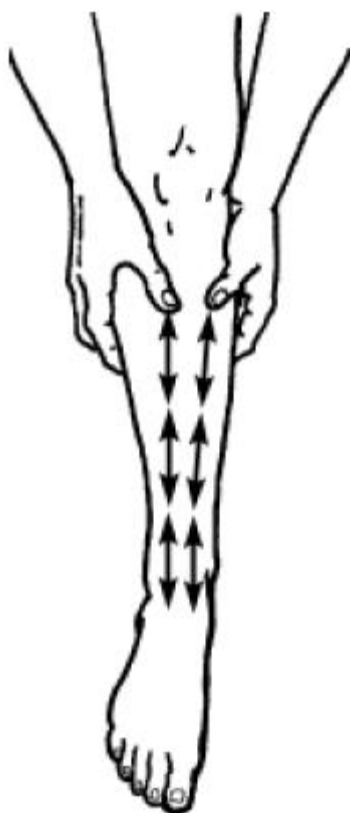
Заканчивать массаж стоп нужно поглаживающими движениями.

Для массажа *голени* нужно сесть и согнуть ногу в колене. Затем одной рукой нужно обхватить переднюю поверхность, другой – заднюю и одновременно погладить всю голень снизу вверх до коленного сустава.

Далее большие пальцы обеих рук нужно расположить на передней поверхности, а остальные – на задней и начать процедуру растирания кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. После этого переднюю поверхность голени нужно растереть большими пальцами продольно. Растирание необходимо производить вверх и вниз на каждом отрезке голени.

В заключение нужно произвести поглаживание передней поверхности голени и икроножной мышцы.

Для массажа *коленного сустава* нужно сесть и полусогнуть колени. Вначале область сустава нужно погладить, затем необходимо растереть коленный сустав круговыми движениями.



Самомассаж голени

Бедро нужно массировать при слегка согнутой ноге. Сначала необходимо произвести поглаживающие движения по наружной, а затем внутренней поверхности бедра от коленного сустава вверх, не доходя до паховой области. Далее нужно произвести растирание более энергичными кругообразными движениями по наружной поверхности бедра.



Продольное разминание бедра

Затем следует применить продольное разминание бедра. Для этого то одной, то другой рукой необходимо захватывать ткани в продольные складки и сжимать. Далее следует

применить поперечное разминание бедра. Закончить массаж бедра нужно поглаживающими движениями снизу вверх, не затрагивая области паха.



Поперечное разминание бедра

Ягодичную область массировать нужно в положении стоя, оставив массируемую ногу в сторону на носок и расслабив ее и ягодицу. Необходимо производить поочередно для каждой ноги энергичные поглаживающие и разминающие движения. *Поясничная область* также массируется стоя. Необходимо слегка наклониться назад и произвести поглаживающие и растирающие движения поясничной области обеими руками одновременно. При этом массажные движения могут быть кругообразными, поперечными и продольными.

Кисть массируется пальцами и ладонью другой руки. Поглаживания должны производиться по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Далее следует растирание; подушечкой большого пальца необходимо растереть ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав. Массаж нужно заканчивать поглаживанием руки.



Самомассаж кисти

Предплечье необходимо массировать, слегка согнув руку в локте и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем вверх. Движения следует делать вначале продольно, затем кругообразно по направлению к локтю.

Для массажа *локтя* массируемая рука должна быть согнута. Растирания нужно делать кругообразными движениями. Самомассаж *плеча* производится при опущенной вниз массируемой руке. При этом поверхность плеча со стороны спины нужно поглаживать и растирать снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании поверхности плеча со стороны груди область подмышечной впадины исключается.

Для самомассажа *груди* нужно сесть. Самомассаж груди производится поочередно с каждой стороны. Руку со стороны массируемой половины тела нужно опустить. Пальцами другой руки необходимо погладить половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же сделать на другой половине груди.



Самомассаж груди

Живот нужно массировать лежа на спине, согнув ноги в коленях (при таком положении расслабляется брюшная стенка).

Вначале нужно произвести поглаживание, описывая ряд кругов справа налево по направлению часовой стрелки. Во время данного поглаживания силу давления (вначале незначительную) необходимо постепенно увеличить (особенно у тучных людей).

Затем следует разминание в виде мелких вращательных движений от нижней части живота с правой его стороны: не торопясь, нужно продвигать пальцы вверх до ребер, далее поперек живота и снова вниз, закончить разминание нужно в нижней части живота с левой его стороны.

Вслед за разминанием снова необходимо произвести круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боковых сторон к пупку, как бы поднимая живот.

Массаж живота нужно закончить активными гимнастическими упражнениями, укрепляющими брюшной пресс.



Самомассаж живота

Назначение самомассажа *головы* – улучшить кровоснабжение, питание кожи, мышц и волосяных сосочков.

Он противопоказан при сильном выпадении волос, гнойничковых процессах, гипертонии II–III степени.

Прежде чем приступить к самомассажу, необходимо усвоить следующее:

1. Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны.
2. Массировать нужно в направлении наклона роста волос.
3. Массаж должен быть энергичным (особенно это касается тех, у кого ослабленные волосы).
4. Во время разминания пальцы должны быть плотно прижаты к коже, а не скользить по волосам.
5. Массаж головы должен продолжаться не более 10–15 минут.
6. Массаж головы как оздоровительный курс включает в себя не менее 15–20 сеансов.
7. Необходимо знать месторасположение зон головы и мышц.

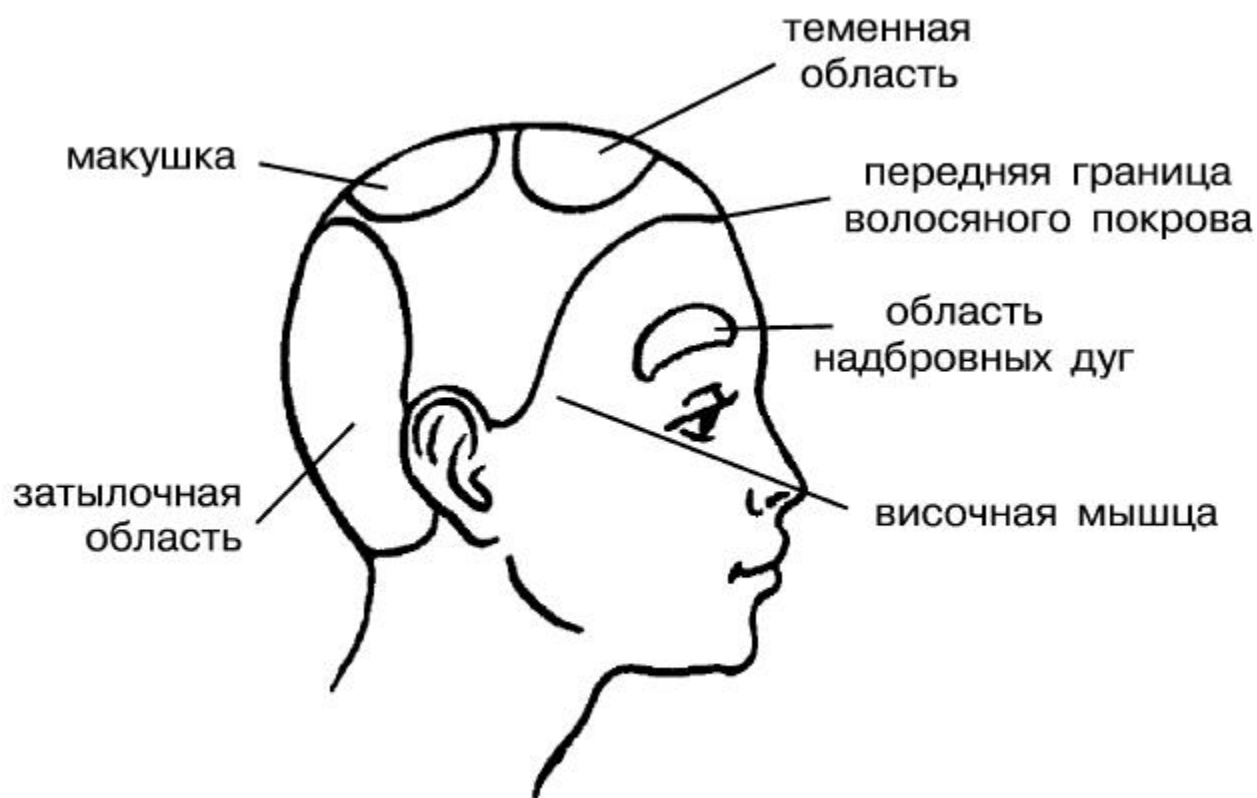


Массажные линии на голове

Последовательность выполнения приемов при массаже головы следующая:

- шею нужно освободить от одежды, плечи закрыть полотенцем или накидкой;
- протереть кожу головы и шеи ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе или одеколоне;
- если волосы сухие, то перед массажем нужно смазать их репейным маслом или смесью равного количества касторового и оливкового масла;
- начиная со лба, большим и указательным пальцами обеих рук необходимо захватить в складки всю толщину тканей в области надбровных дуг и сдавить.

Подобные движения следует повторить по всей длине надбровных дуг, от переносицы к вискам (малейшее смещение пальцев влечет за собой давление на глазные яблоки, что нежелательно).



Месторасположение зон головы

Затем нужно подушечками двух-трех пальцев обеих рук проделать круговые разминания височной области.

Подушечками четырех пальцев необходимо произвести давящее поглаживание от надбровных дуг по направлению к передней границе волосяного покрова, затем следует сомкнуть пальцы и ладонью погладить лоб снизу вверх – от надбровных дуг до края волосяного покрова.

Теперь нужно перейти к массажу волосистой части головы. Первым делом необходимо расчесать волосы от макушки в разные стороны (на пробор), затем кончиками одного или двух пальцев правой руки следует произвести круговые разминания по ходу пробора от макушки к границе волосистой части головы. Далее нужно сделать то же самое по следующему пробору.

После того как разминания будут проделаны по всем проборам, нужно кончиками четырех согнутых пальцев сдвинуть кожу каждого пробора вперед и назад от макушки к периферии.



Правой рукой выполняется разминание, а левая – поддерживает голову

Наложить кисти рук на волосистую часть головы параллельно друг другу. Правую кисть – на теменную область, а левую – на затылочную. Правой рукой необходимо выполнять разминание, а левой – поддерживать голову. Движения следует выполнять по кругу, передвигаясь по всей голове.

Затем правой и левой руками нужно обхватить голову, при этом пальцы обеих рук необходимо развести, кончики пальцев должны соприкоснуться. Кожу вместе с лежащими под ней тканями следует сдвигать одновременно в противоположных направлениях. Правой рукой нужно плотно обхватить теменную, а левой – затылочную области. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями необходимо сдвинуть навстречу друг другу. Такие движения нужно произвести по всей поверхности головы. Заключительный этап – массаж *шеи*.

Попробуйте, возможно, вам по плечу (или по рукам?) и общий самомассаж?

Русский самомассаж

Оригинальность русского самомассажа заключается в том, что при нем используется не только механическое воздействие на кожу пальцами.

Эффект массажа усиливается мазями, растирками, а порой и просто пищевыми продуктами. Например, лоб и затылок когда-то растирали уксусом, маслом мяты и Melissa. Плечи и лопатки – соком тертой редьки и хрена. Кисти рук, особенно место пульса, разогревающими отвлекающими мазями: с сосновой живицей, чесноком. Подошвы – кислым тестом, солеными огурцами, квашеной капустой. Древние лекари считали, что через кожные покровы, как через «окна» тела, болезни «входят» и «выходят» из организма.

Считается, что самомассаж *головы* помогает при головокружениях, мигренях, облысении. Делать его лучше лежа, но можно и сидя.

Положите пальцы рук на лоб и, несильно надавливая, вращайте кожу лба против часовой стрелки и по ней. Пальцы должны не скользить по коже, а именно вращать ее по лобной кости. Сделав несколько движений, перенесите пальцы к вискам и продолжайте самомассаж. Затем таким же образом помассируйте кожу по линиям «темя – верхняя часть ушей», «макушка головы – задняя часть затылка», «линия затылка».

Пальцевой массаж волосистой части головы можно завершить таким упражнением: пальцы рук сложить «в замок», сложенные ладони плотно прижать к голове и делать ими движения или вращательные, или вперед-назад, или вправо-влево таким образом, чтобы кожа всей волосистой части головы скользила по кости. Продолжительность – 1 минута.

Если часто болит голова, упражнение делают не только в бане, но и дома 2–3 раза в день по 2 минуты на каждую линию (общая продолжительность – 10 минут).

В русском самомассаже массаж *лица* делают так: кончики пальцев кладут на середину лба и производят растирание, поглаживание к вискам. Ладонной поверхностью полусогнутых пальцев поглаживают лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос вправо и влево. Вначале поглаживание и растирание производят в области переносицы вправо, затем над бровью и к вискам. Потом в области углов глаз производятся подушечками пальцев несколько легких поглаживаний.

Для волнообразного поглаживания круговой мышцы глаза движения начинают от нижнего края круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза, затем движения идут к брови до виска. После этого осуществляется поглаживание области рта, где второй-третий пальцы располагаются на верхней губе, а четвертый-пятый – под подбородком.

Поглаживание производят по направлению к верхней части ушных раковин. Затем производят растирание мышц лба, щек, жевательных мышц: заканчивают массаж лица легким поглаживанием. После массажа необходимо сделать несколько вращательных движений головой.

Самомассаж *шеи* производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания и разминания. Поглаживание выполняют двумя руками, при этом ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание и разминание от затылка к верхним отделам лопатки. Заканчивают массаж шеи поглаживанием двумя руками, движения идут от затылка к верхним углам лопатки. Массаж шеи спереди производят ладонью, начиная от ключицы к подбородку. На шейных мышцах также применяют поглаживание, растирание, разминание одной рукой и двумя руками. Не следует массировать сонные артерии, вены (особенно пожилым людям).

В русском самомассаже самомассаж *мышц спины* выполняется в положении сидя или стоя. Применяют поглаживание, растирание, разминание; движения идут от поясницы вверх (к нижнему углу лопатки). Растирание проводят тыльной поверхностью правой (или левой) кисти, придерживая ее другой рукой; направление массажных движений продольное, поперечное, кругообразное. Кроме того, проводят поглаживание: ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника и массажные движения производят от поясницы к бокам. Можно проводить растирание кулаками. Проводится

также растирание кончиками пальцев вдоль позвоночника от поясничного отдела вверх к нижним углам лопаток. Заканчивают массаж поглаживанием.

Ягодичные мышцы массируют стоя или лежа на боку. При массаже в положении стоя ногу необходимо поставить на скамейку, чтобы расслабить мышцы. Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, левую – левой. Возможно разминание ягодичной мышцы двумя руками. Поглаживание выполняют от ягодичной складки вверх к поясничной области. Похлопывание ягодичной мышцы производят одной или двумя руками. В положении лежа ягодичную мышцу массируют одной рукой, выполняя растирание кончиками пальцев и разминание мышцы.

Самомассаж *бедра* производят в положении сидя или стоя, в зависимости от того, какие мышцы массируют. Поглаживание осуществляют одной рукой или попеременно правой и левой. Правое бедро можно поглаживать правой рукой, а разминать – левой. При растирании кончиками пальцев правой кисти с отягощением ее левой массажные движения идут от коленного сустава к паховой складке.

Производят растирание кулаками; двойное кольцевое разминание двумя руками от колена к паховой области. В положении лежа на спине, ноги согнуты, производят потряхивание мышц бедра двумя руками. Выполняют поглаживание от внутренней поверхности коленного сустава к паховой складке; двойное кольцевое разминание; растирание кончиками пальцев. Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя. Применяют поглаживание, растирание, ординарное разминание. Заканчивают массаж поглаживанием двумя руками всех мышц, начиная от коленного сустава к паховой области.

Коленный сустав массируют сидя или стоя. Используют приемы растирания ладонью, кольцевое, кончиками пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца (или двух пальцев). Заканчивают массаж поглаживанием и активными сгибаниями и разгибаниями в коленном суставе.

Мышцы голени массируют одной или двумя руками. Икроножные мышцы массируют от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Применяют комбинированный прием, когда одной рукой разминают мышцы, а другой – поглаживают. Разминание выполняют ординарное или двойное кольцевое.

Массаж *берцовых мышц* выполняют в положении сидя или стоя, массируемая нога стоит на подставке. Используют приемы: поглаживание одной рукой или попеременно правой и левой; растирание – основанием ладони, кончиками пальцев; разминание – подушечкой большого пальца. Заканчивают поглаживанием от голеностопного сустава к коленному.

Голеностопный сустав и стопы массируют сидя. На стопе производят поглаживание одной или двумя руками. Подошвенная поверхность массируется основанием ладони, кулаком, фалангами согнутых пальцев; встречное растирание стопы – одна ладонь скользит по тылу стопы, другая – по подошвенной поверхности. Производят растирание кончиками пальцев и большими пальцами межкостных промежутков, затем щипцеобразное растирание пяточного сухожилия, поглаживание кончиками пальцев от пяточного бугра к середине икроножной мышцы, растирание пяточного сухожилия с отягощением. При массаже голеностопного сустава производят поглаживание, щипцеобразное растирание.

При самомассаже *груди* используют поглаживание и растирание одной и двумя руками грудных мышц, разминание грудной мышцы, растирание кончиками пальцев и основанием ладони по ходу межреберных мышечных волокон. Грудную мышцу массируют от места прикрепления ее к подмышечной области. Можно применять растирание мышц груди основанием ладони.

Массаж *живота* выполняется в том же положении. Производят плоскостное поглаживание одной рукой и с отягощением; растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки. Разминание мышц живота проводят двумя руками в продольном и поперечном направлениях. Заканчивают самомассаж живота диафрагмальным дыханием («дыхание животом»).

При самомассаже *рук* вначале массируют заднюю и затем переднюю группу мышц, применяя поглаживание от локтевого сгиба к плечевому суставу, разминание трехглавой и двуглавой мышц выполняют большим и остальными пальцами, как бы захватывая эти мышцы.

При самомассаже *предплечья* применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье большим и остальными пальцами, растирание – основанием ладони, подушечкой большого пальца, кончиками пальцев; при массаже локтевого сустава применяют растирание основанием ладони, подушечкой большого пальца, щипцеобразное, кончиками пальцев; лучезапястного сустава – поглаживание и растирание ладонью, большим пальцем круговое растирание (большой палец расположен на тыльной поверхности, остальные пальцы – на противоположной) и растирание основанием ладони.

Пальцы массируют каждый отдельно, применяя растирание прямолинейное, кольцевое, подушечками всех пальцев; растирание подушечками пальцев межпальцевых мышц; *ладонную поверхность* растирают основанием ладони, кулаком.

Особое внимание уделяют самомассажу *плечевого сустава*. Сначала производят поглаживание ладонью передней, задней и боковой поверхности сустава. После этого растирают основанием ладони переднюю и боковую поверхность сустава; разминание делают ординарное, при этом плотно обхватывают правой рукой левый сустав, расположив пальцы на задней поверхности плеча, а большой палец – у места прикрепления ключицы, и осуществляют ритмичное сжатие мышцы. Кроме того, производят растирание подушечкой большого пальца передней и боковой поверхности сустава, а заднюю поверхность растирают кончиками второго-пятого пальцев. Заканчивают массаж руки поглаживанием от кончиков пальцев к плечевому суставу (большой палец скользит по внутренней поверхности, остальные – по наружной).

В зависимости от поставленной задачи выполняют общий массаж – 15–25 минут или локальный – массируют какую-то часть тела, например ногу или ягодицу, в течение 3–5 минут.

Попытайтесь освоить русский самомассаж, он наверняка вам понравится.

Помощники при самомассаже

При самомассаже можно использовать помощников. Например, можно делать самомассаж с помощью вибрационного электроприбора.

Вибрационный массаж — хорошее дополнение к ручному. Техника массажа довольно проста: удерживая прибор за рукоятку, нужно медленно водить насадкой по массируемой части тела от периферии к центру. Лучше всего данный массаж делать утром.

Вибрационный массаж следует производить специальными насадками. Все насадки разной формы. Четыре из них резиновые (колокол-присос, шиповая, губчатая, шарик) и одна карболитовая — полушар. Они различаются также по твердости. Первые три — мягкие, последние две — твердые. Массаж мягкими насадками оказывает нежное и поверхностное действие, а твердые насадки применяют для глубокого, сильного массажа.

Насадки необходимо содержать в чистоте, мыть в теплой воде с мылом. Если резиновые насадки становятся липкими, их необходимо просушить, посыпать крахмалом или тальком.

Перед применением вибромассажера для лучшего скольжения кожу нужно слегка посыпать тальком. Начинать массаж с сильных и быстрых вибраций не следует. Свыше 20 минут прибором пользоваться нельзя во избежание перегрева. Отдельную часть тела следует массировать от 5 до 10 минут.

Живот следует массировать карболитовой насадкой, лучше через белье. Поверхность живота нужно медленно поглаживать справа налево, затем по тому же направлению произвести мелкие круговые движения, избегая сильного надавливания в области пупка.

Ноги и руки следует массировать либо колоколом-присосом, либо полушаром. Для массажа внутренней поверхности бедра или плеча лучше пользоваться губчатой насадкой. Поясничную область массируют карболитовым полушаром.

Другой помощник — это вода.

Можно делать самомассаж с помощью воды. Этот вид самомассажа осуществляется струей воды при помощи особого наконечника или гибкого шланга. Наконечники изготавливаются из пластмассы. Они предназначены для того, чтобы разбрызгивать воду. Если открыть выходное отверстие, то вода выбрасывается в виде круглой компактной струи, если закрыть — в виде дождя.

Водный самомассаж производят круговыми движениями по всему телу. Аккуратно нужно массировать лицо и шею.

Массажные линии на лице: от носа к вискам, от подбородка к ушам. Очень осторожно следует массировать кожу вокруг глаз, используя только дождевую струю. Переднюю поверхность шеи следует массировать сверху вниз дождевой или веерообразной струей, а при полном лице или двойном подбородке — лучше компактной.

Другая разновидность водного самомассажа — это поглаживание и растирание тела во время ванны, купания и душа. Массировать при этом можно руками или щеткой. Данный вид массажа вызывает покраснение кожи, которое тем сильнее, чем ниже температура воды и чем больше ее напор. Данный массаж осуществляется струей воды, направленной на тело с той или иной силой («душ Шарко»). Действие душа основано не только на

давлении струи, но и на температуре воды. Чем выше температура и чем сильнее давление, тем сильнее действие душа.

Дома для водного массажа удобно пользоваться гибким шлангом. Сначала следует помассировать поочередно ноги, медленно направляя струю воды снизу вверх. Затем живот, который нужно массировать по кругу справа налево. Далее туловище – вдоль, грудные железы – круговыми движениями, а шею – массирующими движениями вверх и вниз.

Если у вас есть такая возможность, то используйте разнообразных помощников самомассажа.

Лечебный самомассаж

Самомассаж – путь к выздоровлению! Но прежде чем приступить к лечебному самомассажу, необходимо проконсультироваться с врачом.

Лечебный самомассаж применяют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, вывихах, растяжениях, радикулите, подагре, переломах, кровоизлияниях в суставы, мышечной атрофии.

Самомассаж при ушибах, растяжениях, вывихах

Когда массаж показан как лечебное средство, к нему следует приступать как можно скорее – на второй-третий день после травмы.

Вначале массаж выполняют выше места ушиба или перелома. Например, при растяжении сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава массируют икроножную мышцу и остальные мышцы голени, а при повреждении коленного сустава – бедро.

Фактически это отсасывающий массаж. Его проводят два раза в день по 4–7 мин, постепенно увеличивая время массажа до 10–12 мин. Применяют поглаживание, выжимание, разминание.

После двух-трех дней приступают к массажу травмированного участка. Вначале массируют вышележащий участок, затем переходят на больное место. Начинают с поглаживания и легких растираний, постепенно переходя на более глубокий массаж. Применяют растирания прямолинейные, кругообразные и с отягощением. Все приемы чередуют с активными и пассивными движениями.

Самомассаж при гипертонической болезни

Перед самомассажем при гипертонической болезни рекомендуются тепловые процедуры: теплая водяная или воздушная ванна, парафин. При сильной головной боли и повышении артериального давления рекомендуется самомассаж головы, передней поверхности грудной клетки до сосковой линии, а также верхней части спины, шеи и живота.

Применяют следующие приемы: поглаживание, разминание, растирание. Общая продолжительность самомассажа – 15 мин. Благотворное влияние оказывает самомассаж «воротниковой» зоны: массируют шею, затылок, область надплечий, лопатки и верхнюю

часть груди. Движения должны быть легкими, особенно на задней поверхности шеи, чтобы не вызвать головную боль.

Самомассаж при пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе

В этом случае самомассаж необходим даже при соблюдении постельного режима. При острых болях хороший эффект дает тепло, согревающие составы и мази. Но если тепло вызывает усиление боли, следует несколько дней воздержаться от применения тепловых процедур.

После этого приступают к самомассажу в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. Вначале в течение 3–5 мин выполняют легкий массаж, не вызывающий боли. Затем постепенно переходят на более интенсивный и увеличивают его продолжительность до 5—10 мин.

Используют такие приемы: поглаживание, растирание основанием и тыльной стороной ладони, подушечками четырех пальцев, разминание. На всех этапах лечения необходима лечебная гимнастика.

Лечебные возможности самомассажа ограничены, поэтому мы поговорим о возможностях лечебного массажа, который более эффективен.

Лечебный массаж

Помощник врача

В настоящее время лечебный массаж является эффективным лечебным методом. Это настоящий помощник врача. Массаж широко используется при комплексном лечении в больницах, поликлиниках, санаториях, лечебно-профилактических учреждениях. Это классический массаж, то есть в нем применяются все приемы классического массажа и в той же последовательности.

Лечебный массаж имеет свою классификацию, в основе которой лежит характер заболевания. Для каждого заболевания характерна своя методика массажа.

Техника и методика проведения приемов в лечебном массаже те же, что и в гигиеническом массаже, т. е. поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация и движения. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, места проведения массажа и характера заболевания.

Лечебный массаж может иметь общую форму воздействия и частную. При общей форме массаж выполняется на всех частях тела с акцентом воздействия на зоны, связанные с конкретным заболеванием. Длительность такого сеанса от 50 до 70 минут. Назначаться он может через день, каждый день, сериями – четыре сеанса подряд, остальные сеансы через день. Это зависит от клиники и течения заболевания.

При частной форме массажа массируют отдельные части тела – спину, руку, тазовую область с нижней конечностью, кисть или сустав и т. д. Длительность такого сеанса от 3 до 30 минут в зависимости от того, какую часть тела массируют. Методика массажа

отдельных участков тела при этом аналогична методике общего массажа, только он выполняется более тщательно и на массируемом участке применяется большое количество приемов.

При лечебном массаже необходимо придать телу наиболее расслабленное состояние мускулатуры и связочного аппарата суставов, закрыть тело массируемого простыней и постепенно открывать те участки тела, которые подвергаются массажу, исключить усилие больного, направленное на удержание заданного положения, исключить частые перемены положения массируемого. Надо также создать нормальные условия для работы (исключить присутствие посторонних, шум, яркий свет). Если необходимо, при массаже в положении на животе выровнять физиологическое искривление позвоночника с помощью подушки.

Противопоказания к лечебному массажу расширены по сравнению с гигиеническим массажем. Лечебный массаж не проводят при острых лихорадочных состояниях, высокой температуре тела, острых воспалительных процессах, кровотечениях и склонности к ним, при болезни крови и гнойных процессах любой локализации.

Есть и другие противопоказания к лечебному массажу.

Массаж при ушибах и травмах

Массаж помогает при ушибах. Ушибы – это повреждения мягких тканей, при которых сохраняется целостность наружных покровов. При значительном ушибе возможны разрывы кровеносных сосудов, мышц, нервов. Основные проявления ушиба: боль, припухлость, местные кровоизлияния с повышением температуры кожи в области ушиба. При проникновении инфекции возникают гнойные воспаления.

Воздействие массажа вызывает покраснение кожи, понижение общей болезненности травмированной области, улучшение обмена веществ, активизацию мышечных сокращений, предотвращение возможной и ликвидацию наступившей атрофии мышц, ускоренное рассасывание отеков.

Целью такого массажа является усиление кровообращения и обмена веществ в зоне повреждения, уменьшение болевых ощущений.

Массаж показан со 2 или 3 дня после ушиба, при отсутствии разрывов крупных сосудов и мышц, тромбозов вен.

Лечебный массаж при поврежденных мышцах условно подразделяется на подготовительный (отсасывающий) и основной. Подготовительный – это массаж нетравмированных участков, расположенных выше травмы. Он создает благоприятные условия для оттоков (отсасывания) лимфы и венозной крови от места повреждения без непосредственного к нему прикосновения.

К сеансу подготовительного массажа можно приступить в день повреждения через 6–8 часов.

Массаж и лечебная гимнастика являются обязательными элементами лечения при закрытых переломах. При открытых переломах, сопровождающихся местной и общей инфекцией, массаж противопоказан.

Массаж при остеохондрозе и радикулите

Лечебный массаж проводится при остеохондрозе и радикулите.

Остеохондроз — дистрофическое заболевание позвоночника, характеризующееся преимущественным поражением межпозвоночных дисков, чаще в шейном и поясничном его отделах.

Проявления остеохондроза многообразны. Для остеохондроза шейного отдела позвоночника характерны боли в затылочной, межлопаточной областях, чувство тяжести в надплечьях, боли в шее, особенно при движениях, ограничение ее подвижности, онемение пальцев рук во время сна. О вовлечении в процесс позвоночных артерий и нарушении кровоснабжения головного мозга свидетельствуют головокружение и мелькание мурашек перед глазами при повороте головы.

При остеохондрозе грудного отдела позвоночника наблюдаются быстрая утомляемость мышц спины, невозможность находиться длительное время в вертикальном положении, постоянные монотонные изнуряющие боли по ходу позвоночника.

При остеохондрозе поясничного отдела позвоночника в начальном периоде отмечается чувство усталости и незначительные болевые ощущения при наклоне туловища вперед, быстро проходящие после его выпрямления. Со временем эти ощущения становятся более постоянными, длительными, появляются при смехе, кашле, чихании. Наблюдаются боли в ягодичной области, на задней поверхности ребра. Выражено напряжение мышц в поясничной области. Отсутствует подвижность в пораженном сегменте позвоночника. Наблюдается гипотрофичность мышц ягодичной области, бедра, голени.

Радикулит — поражение корешков спинно-мозговых нервов, характеризующееся болями и нарушением чувствительности. Основной причиной развития радикулита служит остеохондроз позвоночника, дистрофия межпозвоночных дисков, нередко с их смещением (грыжи диска). Реже радикулит возникает при врожденных пороках развития. В зависимости от локализации различают пояснично-крестцовый, шейно-грудной и шейный радикулит.

Задачей массажа при шейно-грудном радикулите является стимуляция кровообращения и лимфообращения в области спины, шеи, руки. Такой массаж может способствовать уменьшению боли, снижать тонус в мышцах спины, шеи.

Применяют массаж в подострой стадии заболевания. Методика массажа следующая: массаж спины, массаж шеи, массаж затылочной области головы, массаж груди, массаж руки на стороне поражения, при двустороннем процессе – обе руки.

Используют массаж и при пояснично-крестцовом радикулите.

При пояснично-крестцовом радикулите боли проявляются в пояснично-крестцовой, ягодичной областях и в ноге. При данном заболевании мышцы спины напряжены, а мышцы ягодиц, бедра, голени гипотоничны, гипотрофичны. В связи с этим основной целью массажа является стимуляция кровообращения и лимфообращения в поясничной области и конечностях, снятие болевого синдрома, укрепление мышц задней поверхности бедра, голени и ягодичных мышц, снижение тонуса напряженных длинных мышц спины.

Методика массажа следующая: массаж спины, массаж тазовой области, выжимание и поглаживание на спине, массаж поясничной области, массаж нижней конечности на стороне поражения, а при двустороннем поражении – обеих конечностей.

Делают массаж и при сколиозе. *Сколиоз* — это искривление позвоночника в боковую сторону. Определяют сколиоз по той стороне, куда обращена выпуклость дуги искривления. Различают простой сколиоз, когда имеется один изгиб, и сложный сколиоз с образованием двух или трех изгибов в разные стороны.

Эти патологические деформации могут быть врожденными и приобретенными. В детстве приобретенные сколиозы могут возникнуть вследствие привычки к неправильной позе (читать, рисовать лежа на боку, стоять, опираясь на одну ногу), постоянного ношения портфеля в одной руке, неправильного сидения за столом, за партой.

Резкое ухудшение может наступить, особенно у девочек, в период полового созревания.

Массаж показан при сколиозе всех степеней. Целью такого массажа является улучшение лимфообращения и кровообращения, укрепление мышцы спины, уменьшение ощущения усталости мышц. Массаж может содействовать коррекции искривления не только позвоночника, но и всего туловища. Методика массажа при поясничном сколиозе следующая: массаж спины, массаж тазовой области, массаж ноги на стороне выпуклости дуги, массаж живота.

Необходимо сочетать массаж при сколиозе с корригирующей гимнастикой, со специальными упражнениями, направленными на коррекцию искривления позвоночника и укрепление мышечного корсета.

Массаж при плоскостопии

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Уплощение продольного свода стопы приводит к развитию продольного плоскостопия, а распластанность переднего ее отдела – к поперечному. Часто эти компоненты деформации сочетаются с другими.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Врожденное плоскостопие встречается редко. Приобретенное плоскостопие наблюдается при нарушении обмена кальция и фосфора, парезах и параличах мышц нижних конечностей, после повреждений. Рахитичное плоскостопие развивается при рахите.

Люди, страдающие плоскостопием, быстро устают при ходьбе и при стоянии. У них возникают боли в стопах, голени, в бедрах, нередко в поясничном отделе, так как амортизирующие свойства стопы в данном случае отсутствуют.

Основными методами профилактики и лечения являются лечебная гимнастика и массаж. Целью массажа в этом случае является улучшение лимфообращения и кровообращения, снятие боли, укрепление ослабленных мышц.

Методика массажа: массаж икроножной мышцы, массаж ахиллова сухожилия, массаж внешней стороны голени, массаж тыльной стороны стопы, массаж подошвы, массаж икроножной мышцы, массаж подошвы.

Массаж при межреберной невралгии

Межреберная невралгия может возникнуть вследствие остеохондроза позвоночника, сколиоза и по другим причинам.

Боли при межреберной невралгии носят приступообразный или постоянный характер, обычно локализуются они в области спины и боковой поверхности грудной клетки, чаще всего на одной стороне, слева.

Распространяется боль по ходу межреберных нервов полукольцом (от позвоночника до грудины), преобладая в определенных точках. Основная цель массажа – это обезболивающее и рассасывающее действие.

Методика массажа: массаж спины, массаж грудной клетки.

Массаж *спины* при локализации боли на одной стороне выполняется сначала на здоровой, потом на больной стороне. При двухсторонней локализации боли массаж начинают на стороне с менее выраженной болью.

Массаж *грудной клетки* при положении массируемого лежа на спине выполняется на больших грудных мышцах, межреберных промежутках. Также производят массаж подреберного угла.

На больших грудных мышцах применяют приемы: поглаживания, выжимания, разминания – ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

При массаже межреберных промежутков на грудной клетке со стороны лица применяют следующие виды растирания – прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное и кругообразное подушечкой большого пальца, прямолинейное и «штрихообразное» подушечкой среднего пальца.

Растирание подреберного угла выполняется классическим способом.

При массаже используются кремы, масла, согревающие притирания и мази. Полезно проводить массаж после прогревания в парной бане. Продолжительность процедуры до 20 минут. Курс – 7—10 процедур, ежедневно или через день.

Массаж при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь характеризуется повышением артериального давления и нарушением тонуса сосудов разных областей.

В основе гипертонической болезни лежит нарушение функционального состояния центральной нервной системы и других систем, оказывающих влияние на регуляцию тонуса сосудов.

Различают три стадии гипертонической болезни:

I стадия – начальная, характеризуется непостоянным кратковременным повышением артериального давления, которое в благоприятных условиях быстро нормализуется;

II стадия – стабильная, когда повышение артериального давления устраняется только лечением;

III стадия – склеротическая, когда течение болезни осложняется развитием органических изменений как в сосудах (атеросклероз), так и в органах, которые они снабжают кровью (сердце, головной мозг, почки).

Массаж показан при всех стадиях гипертонической болезни.

Противопоказаниями могут стать общие противопоказания, исключающие назначение массажа, период остроты гипертонического криза, сочетание гипертонической болезни с тяжелой формой сахарного диабета, частые церебральные кризы.

Массаж поможет снизить артериальное давление, уменьшить головную боль, головокружение, будет содействовать предотвращению кризов, способствовать нормализации эмоционального состояния.

Методика массажа: массаж верхней части спины, массаж шеи, массаж волосистой части головы, массаж лобной и височной областей, массаж передней поверхности грудной клетки, массаж шеи, затылочной области головы и болевых точек.

Массаж при пневмонии

Пневмония – это инфекционное воспаление легочной ткани, поражающее все структуры легких с обязательным выявлением альвеол. В терапевтической практике в последние годы под термином «пневмония» подразумевают только острый воспалительный процесс в легочной ткани, в педиатрии деление пневмонии на острую и хроническую сохраняется.

Пневмония может возникнуть либо самостоятельно, либо как осложнение других заболеваний. Массаж назначают при остаточных явлениях пневмонии. Задачи такого массажа – это укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение кровообращения и лимфообращения в легких. Он также способствует углублению дыхания и улучшает общее состояние больного.

Методика массажа: массаж передней поверхности грудной клетки, массаж спины, массаж шеи, массаж передней поверхности грудной клетки (повторно), дыхательный массаж.

На передней поверхности грудной клетки делается поглаживание снизу вверх по направлению к подмышечным лимфатическим узлам. Затем выжимание, обходя грудную железу у женщин и сосок у мужчин. Разминание на большой грудной мышце – ординарное, двойное кольцевое, фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное. Потряхивание и поглаживание.

На межреберных промежутках – прямолинейное подушечками пальцев обеих рук попеременно, прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное и зигзагообразное подушечкой большого пальца.

Затем растирают грудину, ключицу и места прикрепления ключицы.

На спине поглаживание выполняется по всей спине, затем выжимание. Разминание на длинных мышцах спины – кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцевидное», кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное ребром большого пальца и бугром большого пальца.

На широчайших мышцах спины выполняют разминание – ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

На фасции трапециевидной мышцы (участок между позвоночником, лопаткой и надлопаточной областью) – прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное ребром большого пальца, кругообразное бугром большого пальца.

Шея массируется вместе с трапециевидной мышцей. Здесь применяются приемы поглаживания, выжимания и разминания.

Затем производится *повторный массаж на передней поверхности грудной клетки*: поглаживание снизу вверх по направлению к подмышечным лимфатическим узлам. Затем выжимание, обходя грудную железу у женщин и сосок у мужчин. Разминание на большой грудной мышце – ординарное, двойное кольцевое, фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное. Потряхивание и поглаживание.

На межреберных промежутках растирание – прямолинейное подушечками пальцев обеих рук попеременно, прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное и зигзагообразное подушечкой большого пальца.

Затем растирают грудину, ключицу и места прикрепления ключицы.

Дыхательный массаж выполняется после предварительного массажа на груди (межреберных промежутков) приемами поглаживания и растирания. Затем делается один из двух вариантов дыхательного массажа.

Противопоказанием к назначению массажа больным пневмонией является обострение воспалительного процесса.

Баня и массаж

Банная история

Уже в глубокой древности существовали специальные сооружения, которые, без сомнения, можно считать прообразами современных бань. В качестве источника тепла первобытные люди использовали либо горячую воду, либо раскаленные камни. Вероятно, открыть полезные свойства горячего пара и воды человеку каменного века помог случай. Оценив должным образом эту находку, он начал широко ее использовать.

Древнегреческий историк Геродот считал, что бани у многих народов возникли практически одновременно. Он описал банные обычаи и традиции, существовавшие у разных народов. Одни из них использовали естественные водоемы с горячими источниками, другие, например скифы, сооружали шалаши-парильни. Последние при

этом бросали на раскаленные камни семена конопли и получали сухой пар со специфическим запахом.

Известна была баня и древним индейским племенам. Следуя традиции племен майя, ацтеки строили свои «тамескалы» (бани) в форме куполообразных земляных сооружений. Они использовали влажный горячий пар не только для поддержания чистоты тела, но и в качестве лечебного средства.

Население Древней Руси пользовалось баней, сооруженной из бревен. Предпочтение отдавалось влажному пару.

В Древней Греции до появления бань существовали целые города-курорты со специально оборудованными купальнями, бассейнами с родниками целебных вод, водолечебницами с горячими источниками. У жителей Греции существовал культ богини чистоты Гигии – именно от ее имени произошло хорошо всем известное слово гигиена, что означает «быть здоровым».

Баннные традиции греков были унаследованы народами Древнего Востока. В «Истории» Геродота сказано о том, что Александру Македонскому во время его восточных походов пришлось по вкусу существовавшие там баннные обычаи.

Уже в V–IV вв. до н. э. бани распространились на всей территории Древней Греции. Были открыты не только частные, но и общественные бани, были изданы законы, обязывающие население страны регулярно посещать подобные заведения.

Известно, что греческий ученый-медик Гиппократ изучал и высоко оценил воздействие бани на организм человека. Баню он считал эффективным терапевтическим средством.

Особенно большой популярностью пользовалась баня у греческих спортсменов. Не случайно греческие бани были связаны с именем Геркулеса, героя древнегреческих мифов.

Римские бани, или термы, отличались не только роскошью и комфортом, они играли большую роль в повседневной жизни римлян. В термах жители Римской империи не только мылись, поправляли свое здоровье, но и занимались спортом, торговлей, обсуждали общественные вопросы, писали и читали стихи. Бани служили местом проведения театральных представлений, званых обедов, художественных выставок.

Каждый новый император, приходивший к власти, считал своим долгом построить новую общественную баню. К тому же это был один из способов завоевания популярности среди населения.

Знатные и богатые жители Рима имели и свои собственные бани, которые они посещали два раза в день.

С распадом Римской империи (V в. н. э.) и с началом эпохи религиозного аскетизма популярность бани резко упала. Баню стали считать одним из проявлений язычества, а ее посещение – нарушением нравственных канонов общества.

Крестовые походы, знакомство жителей Западной Европы с культурой Востока возродили популярность бани среди европейцев, но, к сожалению, учение о благотворном воздействии бани на организм человека было забыто.

На Руси баня занимала важное место в жизни людей. Из летописи монаха Киево-Печерской лавры Нестора явствует, что в X веке в больших городах Руси, таких как Киев и Новгород, существовало огромное количество бань.

Записки арабского путешественника ибн Даста, относящиеся все к тому же X веку, свидетельствуют о пристрастии русских к парной бане с обязательным купанием в снегу или в проруби. С большим уважением и неподдельным интересом описывается русская баня и в записках других путешественников, например Адама Олеария. Все они отмечали, что баня удовлетворяла не только потребности русского человека в чистоте, но и была своего рода наслаждением, искусством, панацеей от всех недугов.

Популярностью баня пользовалась не только в среде простолюдинов, но и царей. Именитых иноземных гостей обязательно приглашали попариться в бане. Любое торжество на Руси обязательно сопровождалось походом в баню. Косо, с неодобрением смотрели на тех, кто не любил ходить в баню. Знаменитый русский писатель и историк Н. М. Карамзин приводит любопытный факт: «Дмитрий Самозванец никогда не ходил в баню: жители Москвы заключили из этого, что он не русский».

В XVIII веке в период царствования царя Алексея Михайловича стали строиться общественные бани. На берегу реки ставился бревенчатый сруб, который внутри разделялся на три части: раздевальное, мыльное и парное помещения. Как и в деревне, городские бани сначала топились дровами.

Различали бани, которые топились по-белому (дым через трубу выходил наружу), и бани, которые топились по-черному (дым шел прямо в парилку).

В степных районах России в качестве парилки использовали обычную печь, лежа в ней на соломе и брызгая на стенки печи квасом, травяным отваром или простой водой. Получавшийся при этом пар оказывал благотворное действие, поэтому таким способом зачастую парили пожилых и больных людей.

Испанский врач Санчес Антонио Нуньес Рибера, долгое время живший в России, написал во второй половине XVIII века целый трактат о русской бане, который получил большое распространение не только в России, но и на Западе. В результате во многих странах (Франции, Германии, Англии, Швеции, Дании, Голландии) появились русские бани, пользующиеся большой популярностью до сегодняшнего дня.

Исторически выделяется несколько видов бань: римская, восточная, русская, финская, японская, ирландская.

Современные бани делятся на русскую, турецкую (римскую) и финскую (сауну).

Благотворное действие бани

Некоторые лингвисты полагают, что слово «баня» произошло от сходного с ним по звучанию латинского слова «бальнеум» – «прогоняющее боль и грусть». Пока они доказывают свою правоту, тот факт, что баня и банные процедуры положительно влияют на человеческий организм, безоговорочно признан всеми, в том числе и врачами, которые уже длительное время серьезно изучают влияние банных процедур на организм человека.

Попадая в баню, человек оказывается под влиянием целой группы раздражителей: тепла, пара, воды, изменения температуры, – и вполне естественно, что организм его начинает реагировать на все эти факторы. В результате наблюдается улучшение деятельности организма в целом, повышение его сопротивляемости различным видам заболеваний, рост жизненного тонуса и работоспособности человека.

Баннные процедуры используются в качестве высокоэффективных профилактических, восстановительных и закаливающих средств.

Баня активизирует деятельность потовых и сальных желез, усиливает минеральный, белковый обмен, газообмен, повышает количество выведенной из организма мочевины и молочной кислоты, продуктов распада.

Доказано, что человек, правильно выполняющий все баннные процедуры, теряет в весе до 2 кг за одно посещение.

В результате действия банного жара в кожной ткани происходит образование ценных продуктов белкового обмена, которые с кровью поступают во все части организма. Жар очищает кожу от верхнего омертвевшего слоя, пота, жира и пыли, делает ее гладкой, упругой и эластичной, придает ей здоровый оттенок, повышает количество поглощаемого кожей кислорода.

Сочетание горячего воздуха и холодной воды – это своеобразная гимнастика кожи, которая повышает ее тонус, улучшает защитные, выделительные и терморегуляторные функции. Поэтому тем, у кого после резкой потери веса или после беременности возникли проблемы с кожей, баннные процедуры будут особенно полезны.

Под воздействием высокой температуры активизируются многие процессы кровообращения: улучшается прохождение крови по артериям, происходит отток крови от центральных органов к периферии (мышцы и кожа), что значительно облегчает работу левого предсердия и левого желудочка, в большом и малом кругах кровообращения исчезают застойные явления. Кроме того, повышается содержание гемоглобина в крови, увеличивается число лейкоцитов и эритроцитов.

Благодаря баннным процедурам происходит стабилизация кровяного давления: у гипертоников оно понижается, а у гипотоников повышается.

Таким образом, баня оказывает благотворное влияние на деятельность всей сердечно-сосудистой системы здорового человека, и те дополнительные нагрузки, которые возникают в результате действия высокой температуры и пара, идут ей на пользу. Положительное воздействие оказывают баннные процедуры и на нервную систему человека. Повышается регулирующая и функциональная способность нервной системы.

Благодаря тому, что увеличивается приток крови на периферию, кровоток в мозге уменьшается, что в свою очередь понижает эмоциональную активность, снимает нервное напряжение.

Баннные процедуры помогают отвлечься от переживаний и забот дня. Человек заряжается положительными эмоциями, легче воспринимает неприятности.

Горячая вода, воздух или пар, похлестывания веником расслабляют мускулатуру человека, снимая симптомы усталости, боль, и повышают ее эластичность, гибкость,

возвращают работоспособность. Более эффективный результат достигается, если банные процедуры сочетаются с массажем.

Баня помогает снять отеки, боль, устранить имеющиеся в суставах патологические отложения. Увеличивается подвижность и эластичность связочного аппарата.

Приток крови к суставам положительно сказывается на качестве восстановительных процессов. Поэтому баня, банные процедуры являются обязательным компонентом при лечении травм опорно-двигательного аппарата.

Баня также помогает легче переносить капризы природы, пройти период акклиматизации, повысить иммунитет организма, его выносливость и стойкость к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Медики советуют ходить в баню людям, которые часто простужаются или страдают хроническими заболеваниями дыхательных путей (в том числе и легкой формой бронхиальной астмы), кожи, хроническим ревматизмом и радикулитом, полиартритом, расстройством вегетативной системы или жирового обмена, нетяжелой формой сахарного диабета.

Но, несмотря на все положительные свойства бани, нужно быть осторожным. Не стоит перегружать свой организм банными процедурами. Появление сухости во рту, легкое жжение кожи – признаки того, что благо начинает переходить во вред.

Излишняя нагрузка может вызвать отрицательные изменения в работе всего организма и особенно сердечно-сосудистой и нервной систем. Человек может потерять сон, аппетит, прийти в возбужденное состояние, сопровождаемое чувством беспокойства, страха, раздражительностью. Поэтому специалисты советуют постепенно, не торопясь, подготавливать свой организм к восприятию банных нагрузок.

Прежде чем начать принимать банные процедуры, надо обязательно проконсультироваться с врачом-терапевтом, который, опираясь на знания о состоянии здоровья пациента, поможет ему выбрать вид бани, температурный режим, длительность банных процедур. Консультация просто необходима, если существуют любого рода недомогания, отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Баня категорически противопоказана людям, которым запрещены любые физические нагрузки, занятия спортом, людям преклонного возраста, маленьким детям. Не разрешается посещать баню тем, кто боится пара, больным с острыми воспалительными заболеваниями, сопровождающимися повышением температуры, больным эпилепсией, бронхиальной астмой в тяжелой форме, заболеваниями онкологического характера, ишемической болезнью сердца.

От банных процедур желательно воздержаться в том случае, если в течение дня организм подвергался большим физическим нагрузкам. Не рекомендуется париться поздно вечером, перед сном, на полный или пустой желудок (после приема пищи должно пройти не меньше двух часов).

Ни в коем случае нельзя париться после приема спиртного, так как даже незначительное содержание алкоголя в организме человека повышает интенсивность выделяемого им тепла, а условия бани затрудняют необходимую при этом теплоотдачу. Результатом этого может стать тепловой удар, обморок, нарушения в работе нервной системы, сердца.

Людам с нарушениями в системе кровообращения следует избегать резкой смены температур, так как при этом человек испытывает максимальную нагрузку.

Секреты парилки

Существуют тысячи рецептов приготовления банного пара.

Очень популярны в народе квасной пар и пивной – в них чувствуется запах свежее испеченного хлеба.

Для приготовления банного настоя можно использовать различные лекарственные травы, например липовый цвет, мяту, ромашку, чабрец, донник. Также используется настой, полученный на основе душистых сортов чая, хвои или березовых листьев. Для заваривания пара можно применять табак и листья хрена.

Смешиваются настои в тазу, а затем с помощью ковшика небольшими порциями выливаются на раскаленные камни.

Можно разложить пучки трав на полки парилки – это усилит ингаляционный эффект от пара.

Использование различных ароматических настоев во время банных процедур благотворно сказывается на здоровье человека, его настроении. Например, люди, страдающие гипертонической болезнью, хронической усталостью, расстройством нервной системы, хорошо себя чувствуют в парной с царящим в ней хвойным духом.

Для профилактики простуды можно заварить горчичный пар: 1 чайная ложка горчицы разводится в 3 литрах горячей воды.

Приготовить «вкусный» пар можно не только с помощью травяных настоев или ароматических масел, достаточно добавить в таз с горячей водой (3 л) чайную ложку меда или растворимого кофе, кусок сахара, несколько (7—10) капель ментола или эвкалиптового масла.

Используя различные ингредиенты для заваривания пара, следует обратить внимание на то, как они влияют на состояние парящегося человека. Действие некоторых веществ может стать причиной нервного, эмоционального возбуждения, что совершенно недопустимо. Вещество в таких случаях следует заменить.

Ценный веник

Использование в бане веника усиливает воздействие пара на организм. Постегивания веником быстрее разогревают тело и оказывают воздействие на тот или иной его участок.

Какой же веник следует выбрать?

Большинство парильщиков со стажем пользуется *березовым веником*, который прочен, гибок и удобен в применении. При этом не следует забывать и о его лечебных свойствах. Исследования показали, что в состав березовых листьев входят витамины С и А, дубильные вещества и эфирные масла.

Для изготовления веника лучше всего использовать ветки кудрявой березы, так как они очень хорошо сохраняются, отличаются гибкостью и густотой и, что не менее важно, листья после воздействия пара не становятся скользкими.

Помимо березового можно пользоваться веником дубовым, эвкалиптовым или хвойным.

Дубовый веник очень прочный. Большие, плотные дубовые листья без особого усилия нагнетают пар, оставаясь при этом достаточно сухими, тем самым облегчая постегивания.

Нарезать дубовые ветки для веника следует в августе или сентябре, тогда веник будет особенно эффективен и прочен, его хватит на 3–4 раза.

В своем составе листья дуба, как и его кора, содержат немалое количество дубильных веществ, что помогает справиться с некоторыми кожными заболеваниями или чрезмерной потливостью ног.

Ветки эвкалипта очень тонкие и требуют дополнительных усилий при похлестывании. Нарезать *эвкалиптовый веник* надо в конце лета, в августе.

Лучше всего добавлять ветки эвкалипта в березовый или дубовый веники, тогда банные процедуры не потребуют от парящегося особых усилий. Сами же по себе листья и ветки эвкалипта очень полезны для здоровья человека, так как обладают не одним лечебным свойством. Прежде всего, эвкалипт содержит вещества-антисептики, а его масло широко используется в народной медицине как болеутоляющее средство.

Хвойный веник очень жесткий, поэтому перед началом банной процедуры его надо на 15–20 минут положить в кипяток. Не стоит париться хвойным веником людям с очень чувствительной кожей. Остальным же необходимо сначала 5–10 минут полежать в парной, как следует прогреть тело, и только потом приступать к похлестываниям хвойным веником.

Для изготовления банного веника можно также использовать и ветки других деревьев, например клена, ореха или ясеня.

В среде старожилов банного искусства хорошо известен веник, сделанный из крапивы. Он полезен тем, кто страдает радикулитом, ревматизмом и подагрой. *Крапивный веник* не должен быть большим. Прежде чем начать им париться, его следует положить на пару минут в горячую, а затем в холодную воду, после чего повторить процедуру – тогда веник не будет жечься. В случае, если требуется веник из жгущей крапивы, его на несколько секунд опускают в кипяток. Париться таким веником можно только после того, как кожа парящегося человека хорошо прогреется.

Заменить веник может *махровое полотенце*, которое следует сложить пополам и использовать так же, как веник.

Совершенно не важно, какой длины веник. Прежде всего, необходимо позаботиться о том, чтобы его хватило на максимальное количество банных процедур. Поэтому концы веток следует на треть их длины очистить от листьев, после чего плотно связать и осторожно завернуть в мягкую ткань или обернуть бинтом.

Одно из главных качеств хорошего веника – его легкость. Парящемуся легким веником не придется страдать из-за мозолей на руках.

Если веник заготавливается на зиму, то его необходимо сначала немного подсушить в тени, а затем положить в стог сена. В условиях города банный веник следует упаковать в пластиковый пакет и положить в холодильник. Зимой веник можно вынести на балкон. Пересушенный веник перед использованием необходимо запарить. Для этого его нужно на 1–2 минуты поместить в таз с горячей водой, а затем положить на горячие камни. Испаряясь, влага не только окончательно распарит веник, но и пропитает парилку приятным ароматом.

Убирая веник с раскаленных камней, стоит убедиться в том, что на них не осталось листьев, которые, естественно, через некоторое время начнут гореть, наполняя парилку неприятным и вредным для здоровья запахом. Существует еще один способ запаривания веника: он состоит в том, что за 10–15 часов до начала банной процедуры веник кладут в холодную воду, а затем оборачивают сырой чистой тряпкой.

Массаж веником

Банальный массаж с веником – взаимопарный массаж. Массируемый должен принять положение лежа на животе с вытянутыми вдоль туловища руками или, если не позволяют условия парилки, положение сидя. Массирующий берет в каждую руку по венику и приступает к выполнению массажного комплекса.

Поглаживания

Выполнение приема следует начинать от стоп, постепенно передвигаясь к голове, захватывая при этом руки – от кистей к плечам. Прием можно проводить и в направлении от головы к стопам, вениками в этом случае следует поколачивать боковые поверхности тела. Все движения необходимо повторить 3–4 раза, продолжительность 10 минут. При высокой температуре в парной движения веников должны быть медленными, при низкой – более быстрыми.

Подстегивания

Движения вениками следует начать со спины и закончить на стопах. Легкие удары производятся во всех направлениях. Длительность приема – не более 1 минуты. После подстегивания надо опять вернуться к приему поглаживания. Выполнять его необходимо в более быстром темпе, чем раньше.

Похлестывания

Этот прием является основным. Его выполнение следует начинать со спины. Веник нужно слегка приподнять, после чего сделать 2–3 похлестывания по спине. На следующем этапе веник опять нужно приподнять и положить верхней, «горячей», стороной на только что промассированные участки и на 2–3 секунды прижать рукой. То же самое следует сделать на пояснице и голенях.

Растяжка

После выполнения похлестывания и поглаживания оба веника надо положить на поясницу, разведя их в стороны по направлению к голове и к стопам. Прием следует повторить 4–5 раз, после чего массируемый ложится на спину, и тот же прием выполняется на передней поверхности тела.

Растирание

Веник берется в левую руку и кладется на массируемую поверхность тела. Лиственная часть веника слегка придавливается ладонью свободной руки, после чего начинается выполнение приема растирания.

Движения должны быть кругообразными. Сначала растирается область спины, затем веник перемещается на поясницу и бедра. Прием также повторяется на груди, руках и ногах.

Если температура воздуха в парильне не очень высокая, то ее воздействие на тело должно увеличиваться. Для этого ускоряется перемещение веника по телу. В конце движения веник приподнимается вверх.

При каждом заходе в парилку весь комплекс повторяется. Время каждого повторного массажа сокращается. В конце всей процедуры рекомендуется полежать 30–60 секунд, после чего без резких движений встать на ноги.

Промассировав ноги, можно переходить к массажу области живота и груди. Веник должен двигаться от бедер к животу, затем к груди и к бокам. Следует сделать 5–7 движений, после чего поменять их направление на горизонтальное (4–5 движений). Затем проводится массаж рук. Массируемую руку надо приподнять и выполнить 4–6 движений веником от кисти к плечу.

Массировать спину и шею можно в положении сидя или лежа на одном боку, используя прием поглаживания. Во время второго захода в парилку следует массировать отдельные участки тела, например поясничную область и т. п. Время массажа необходимо сократить до 4–6 минут.

Прием постегивания выполняется в такой же последовательности, что и поглаживание. Участки тела, которые испытывают большую физическую нагрузку или вызывают болезненные ощущения, следует массировать более тщательно.

Выполняя массаж самостоятельно, можно скорректировать силу похлестываний, а при появлении жжения перенести выполнение приема на другой участок тела. Помимо этого, похлестывания веником – своеобразная физическая нагрузка, полезная в условиях бани для организма здорового человека.

Прелесть контрастов

Контрастные процедуры являются одной из составляющих комплекса банных мероприятий. И сегодня деревенские жители любят после парилки окунуться в прорубь или поваляться в снегу. К услугам же городских жителей – холодный душ или бассейн.

Но пользоваться контрастными процедурами надо с достаточной долей осторожности, особенно людям со слабым здоровьем, так как переохладиться и заболеть в этом случае совсем не трудно. Следует помнить и о том, что смена температуры не должна быть резкой и долго продолжаться.

Решая вопрос: отправиться в душ или в бассейн, – необходимо учесть возможности и особенности своего организма. Не нужно забывать о том, что время, отведенное для охлаждения, прежде всего зависит от массы тела человека: чем больше человек весит, тем дольше он может подвергаться охлаждению.

Реакция человеческого организма на контрастную процедуру состоит из нескольких этапов.

На первом этапе под воздействием низкой температуры происходит сужение капилляров, при этом кожа человека резко бледнеет, после чего начинает действовать система терморегуляции организма: активизируются обменные процессы, кровь начинает активнее приливать к внутренним органам, в кожных тканях увеличивается кровоток.

На следующем, втором, этапе происходит покраснение кожи, по всему телу распространяется ощущение тепла и бодрости, что является сигналом к окончанию контрастной процедуры.

Во время третьего этапа ток крови замедляется, кожа приобретает синюшный оттенок, появляется озноб, говорящий о том, что организм человека подвергся переохлаждению.

Приступать к контрастным процедурам следует после вторичного захода в парилку. Их длительность не должна превышать 10–15 секунд, после чего необходимо опять на 1–2 минуты вернуться в парилку.

От контрастных процедур желательно воздержаться людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, так как резкая смена температур отрицательно сказывается на их самочувствии.

Классический массаж в бане

Перед началом массажа следует провести ряд подготовительных мероприятий. Необходимо подготовить скамью, на которой будет лежать массируемый. Скамья должна быть теплой, для чего ее несколько раз надо окатить горячей водой. Руки массажиста должны быть теплыми и легко двигаться по телу – их следует намылить мылом.

Во время сеанса массажа надо предельно расслабиться.

Весь комплекс банного массажа и самомассажа состоит из нескольких приемов: поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, движения в суставах.

Поглаживание

Прием выполняется ладонью. Для охвата большей площади поверхности тела следует соединить вместе четыре пальца руки, а пятый, большой, отвести в сторону. Ладонь надо

плотно прижать к телу массируемого, но при этом не давить на него. Движения должны быть медленными, ритмичными и легкими.

Выполнять поглаживание можно одной рукой или обеими по очереди: одна рука следует за другой, повторяя ее движения или выполняя какие-либо другие, например, одна рука делает прямолинейные движения, другая – зигзагообразные. Прием поглаживания выполняется в течение 2–3 минут.

Данный прием оказывает большое воздействие на нервную систему массируемого, так как в тканях кожи расположены нервные окончания. Поэтому в результате поглаживания тело расслабляется, снимается нервное возбуждение, дыхание массируемого замедляется, и он погружается в сонливое состояние.

Кроме того, этот прием способствует увеличению кровотока в сосудах, а значит, и улучшению питания кожи, которая становится упругой и гладкой. Одновременно удаляются омертвевшие клетки эпителия, активизируется деятельность потовых и сальных желез.

Выжимание

Прием выжимания оказывает воздействие на кожную и мышечную ткани. Различают несколько способов его выполнения.

1. Выжимание с помощью ребра ладони, которое ставится поперек массируемой мышцы; массирующие движения производятся по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.

2. Выжимание с помощью кисти. Ладонь кладется поперек массируемой мышцы; большой палец руки, выполняющий выжимание, прижат к указательному.

3. Выжимание с помощью кулака. Особенно характерно для банного массажа. Одной рукой надо захватить большой палец другой руки, после чего сжать обе руки в кулак. Это не позволит кулакам разъединиться во время выполнения приема.

Выбор способа зависит от массируемого участка тела: мышцы руки можно массировать подушечкой большого пальца, мышцы бедра – предплечьем.

Прием выжимания оказывает тонизирующее воздействие на человека, способствует перераспределению крови, улучшает питание мышц, делает их упругими, более сильными и выносливыми. Выжимание проводится в течение 4–5 минут, после чего следует опять перейти к поглаживанию.

Разминание

Этот прием является основным в банном массаже. Разминается не только верхний, но и нижний слой мышечной ткани. Происходит благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, дыхательные центры организма, восстанавливаются функции мышечных тканей, подвергшихся большой физической нагрузке, а также их подготовка к последующему выполнению тяжелого физического труда.

Существует несколько видов разминания, которые применяются в зависимости от массируемого участка тела и вида мышц.

Ординарное разминание

Считается самым простым видом разминания. С помощью данного приема массируются мышцы предплечья, плеча, груди, живота, ягодиц, бедра, икр. Прямыми пальцами руки надо как можно плотнее обхватить данный участок тела (мышцы), сжать его и сделать вращательное движение всей рукой.

Движения должны быть ритмичными и не вызывать болезненных ощущений. Нельзя сгибать пальцы в суставах, это повлечет за собой неправильное и неэффективное выполнение приема, на теле могут появиться синяки.

Двойной гриф

Выполняется на крупных, сильно развитых мышцах бедра, спины, ягодиц, икр. Техника выполнения та же, что и при ординарном разминании. Для увеличения силы воздействия на массируемый участок тела следует положить свободную руку на массирующую, расположив ее крестообразно: четыре пальца свободной руки накладываются на четыре пальца массирующей руки, большой палец – на большой.

Двойное кольцевое разминание

Прием очень эффективен после длительного постельного режима, при нарушении кровоснабжения отдельных участков тела. Выполнению этого приема следует уделить особое внимание. Руки массирующего должны находиться друг от друга на расстоянии кисти, а пальцы должны быть прямые. Руками следует плотно обхватить мышцу поперек, немного приподнять и оттянуть кверху, после чего ее надо размять, перекладывая, не выпуская, из одной руки в другую. Таким образом руки медленно и плавно двигаются вдоль всей мышцы.

Разминание кулаками

Можно проводить одной или обеими руками. Используется для массажа плоских и крупных мышц. Движения рук (кулаков) должны быть кругообразными и идти в направлении к лимфатическим узлам.

На выполнение всех видов разминания следует отвести 6–7 минут.

Потряхивание

Применяется для любого вида мышц. Оказывает воздействие как на поверхностные, так и на глубоко лежащие мышцы. Выполнение приема рекомендуется чередовать с приемами выжимания и разминания.

Во время потряхивания происходит расслабление мышц, что дает возможность массировать их более эффективно. Массируемый участок мышцы берется большим пальцем и мизинцем и слегка потряхивается.

Растирание

Должно быть интенсивным. Может выполняться в различных направлениях. С помощью растирания проводится массаж суставов, сухожилий, пяток, подошв ног, внешних сторон бедер.

Растирание ведет к устранению патологических образований в суставах, делает их подвижными, а их ткани эластичными. Прием особенно эффективен при нарушении солевого обмена, при лечении суставных травм, повреждений связок и сухожилий, для снятия ограничения движений в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах.

Растиранием хорошо снимается припухлость суставов, которая может появиться в результате большой физической нагрузки. В результате растирания активизируется деятельность системы кровообращения, происходит глубокое разогревание тканей, что ведет к рассасыванию существующих в подкожной ткани уплотнений.

На выполнение приема обычно отводится 3–4 минуты.

В банном массаже обычно используются следующие виды растирания:

- а) растирание с помощью подушечек пальцев;
- б) растирание с помощью пальцевых фаланг. Рука должна быть сжата в кулак;
- в) растирание с помощью кулачного гребня;
- г) растирание с помощью основания ладони.

Встряхивание

Им обычно завершается комплекс банного массажа. С помощью встряхивания массируются конечности. Данный прием лучше всего проводить в парном отделении, так как здесь легче всего полностью расслабиться, что необходимо для правильного выполнения приема.

Перед встряхиванием следует попарить ноги.

Приняв положение лежа, необходимо согнуть ноги в коленях и затем энергично свести и развести их в стороны. При этом должны сотрясаться мышцы бедра и голени. На следующем этапе надо сначала поднять руку вверх, затем, медленно опуская, встряхнуть ею.

Один из партнеров должен правой рукой взять ногу другого в области ахиллова сухожилия, а левой – с тыльной стороны стопы. Производя мелкие встряхивания, он должен тянуть конечность на себя, при этом отводя ее в сторону и возвращая в исходное положение.

Партнер обхватывает руку массируемого в области лучезапястного сустава, приподнимает ее и встряхивает.

Рекомендации для массажа в бане

Массаж спины

Начинается с поглаживания спины (3–5 раз). Следующий прием – глубокое выжимание мышц спины, расположенных вдоль позвоночного столба (5–8 раз). От выжимания надо перейти к разминанию, которое выполняется с помощью оснований ладоней обеих рук. Разминание следует чередовать с выжиманием.

Для массажа широчайших мышц спины необходимо использовать приемы кольцевого разминания и двойной гриф в комплексе с выжиманием и потряхиванием. Каждый прием выполняется 2–3 раза.

Затем следует перейти к выжиманию кулаками по всей поверхности спины, как вдоль, так и поперек. Движения должны быть энергичными.

Выжимание кулаками сменяется приемом разминания: кулаками обеих рук выполняются вращательные движения то в одну, то в другую сторону (5–7 раз). Направление движения может быть прямолинейным и штрихообразным.

Затем с помощью подушечек пальцев выполняется растирание поясничной области, ребер, участков тела, расположенных вдоль позвоночного столба до головы, а также вокруг лопаток.

Следующий этап – детальный массаж, который начинается с разминания длинных мышц спины. Прием выполняется с помощью основания ладоней и повторяется

3–4 раза, затем следует перейти к двойному кольцевому разминанию сначала широчайших мышц, а затем длинных мышц спины.

Помимо разминания основаниями ладоней можно применять и разминание кулаком. Широчайшие мышцы могут массироваться с помощью приема двойного грифа, а также разминания фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Разминание рекомендуется чередовать с приемами выжимания и потряхивания. Далее можно приступать к растиранию:

1. В первую очередь растирается поясничная область.

Для этого массирующий должен встать рядом с ногами массируемого. Растирание производится основаниями ладоней в направлении от центра поясницы в стороны. Затем подушечками больших пальцев делаются прямолинейные и кругообразные растирания вдоль позвоночного столба на 7–12 см. Далее следует перейти к прямолинейному и зигзагообразному растиранию, выполняемому кулаками.

2. Растирание вдоль позвоночного столба производится подушечками пальцев (кругообразные движения). Позвоночник массируется с обеих сторон одновременно, при этом количество вращений пальцами должно быть равно числу позвонков, то есть 12.

3. Растирание межреберных промежутков с помощью подушечек четырех пальцев (движения могут быть прямолинейными, зигзагообразными, кругообразными). Прием выполняется как одной, так и двумя руками, без отягощения и с отягощением свободной рукой. Во время растирания подушечки пальцев должны проникать на всю глубину межреберных мышц.

4. Растирание трапециевидной мышцы, расположенной со стороны позвоночного края лопатки, выполняется при помощи подушечек четырех пальцев (движения кругообразные).

Растирание спины рекомендуется завершить выполнением приемов выжимания (3–4 раза) и поглаживанием.

Во время проведения банного массажа следует уделить достаточное внимание суставно-связочному аппарату. Поэтому, завершив выполнение приема выжимания, надо положить ладонь на лопатку и слегка надавить. Повторить на другой лопатке.

Массирующий должен встать рядом с головой массируемого, положить левую руку на его лопатку и надавить ею на поверхность. Одновременно с этим массирующий правую руку кладет на гребень подвздошной кости и приподнимает тазобедренную область массируемого вверх, стараясь при этом как бы повернуть ее на себя. Прием следует повторить с другой стороны.

Правая рука массирующего располагается у основания одной из ягодиц и давит на нее вниз. Левая рука при этом снизу захватывает правое плечо и поднимает его на себя. Выполнение приема повторяется и с другой стороны.

Массирующий должен занять положение слева от партнера. Его правая рука упирается в нижнюю часть лопаток массируемого, а левая располагается на его крестце и затем плавно, без резких движений начинает вытягивать позвоночный столб сначала с одной, а затем с другой стороны.

Массаж шеи

Массаж шеи включает в себя воздействие на затылочную область головы, саму шею и верхнюю часть спины.

Начинается массаж шеи с приема выжимания, который выполняется с помощью ребра ладони. Рука массирующего движется от затылка к плечевому суставу (3–4 раза).

Следующий этап – разминание: сначала ординарное, затем двойное кольцевое и с помощью ребра ладони (2–3 раза каждый вид приема).

После этого проводится растирание. Применяются все его разновидности. Выполняется вдоль позвоночного столба, начиная с головы и заканчивая линиями лопаток.

Массаж рук

Во время проведения этого массажа руки должны лежать вдоль туловища. Воздействие начинается с массирования внутренней поверхности рук. Ребром ладони 3–4 раза выполняется выжимание.

Затем производится ординарное и двойное кольцевое разминание (3–4 раза каждый прием). Прием разминания необходимо чередовать с выжиманием и потряхиванием. Те же приемы массажа выполняются и на внешней стороне рук.

Если во время массажа рук массируемый лежит на спине, то процедуру следует начать с плеча, а затем перейти к предплечьям и кистям.

Массаж в области таза

Выполняется после массажа спины, шеи и рук.

При помощи основания ладони 3–4 раза делается энергичное выжимание, которое затем сменяется глубоким разминанием: двойной гриф, кулаками (4–5 раз каждый прием).

Растирание следует проводить вдоль крестца:

- подушечками пальцев одной руки и с отягощением другой; движения рук могут быть прямолинейными, зигзагообразными и кругообразными (по 3–4 раза);
- прямолинейные и кругообразные движения, но уже с помощью подушечек больших пальцев обеих рук (по 3–4 раза);
- гребнем кулаков (3–4 раза).

Выполнение приема следует завершить энергичным и давящим растиранием с помощью основания ладоней обеих рук.

Направление движений рук во время массажа: от копчика к спине и в стороны.

Тот же комплекс приемов используется для массажа участков тела, расположенных вдоль гребня подвздошной кости (места прикрепления ягодичных мышц и косых мышц живота). После этого рекомендуется повторить разминание. Закончить массаж таза следует выполнением приемов потряхивания и поглаживания.

Массаж бедер

Для массирования мышц бедра рекомендуется использовать прием выжимания с помощью ребра ладони (3–5 раз) и с помощью кулаков. Затем можно перейти к разминанию: сначала двойной гриф, потом кругообразное разминание кулаками (по 3–4 раза каждый вид разминания). Разминание необходимо чередовать с 2—

3 выжиманиями и 1–2 потряхиваниями.

Во время массажа внешней стороны бедра следует уделить большую часть времени на растирание и разминание фасции. Массируется фасция с помощью гребня кулака (можно использовать отягощение другой рукой) прямолинейными, зигзагообразными и кругообразными движениями.

Коленный сустав

Массаж следует начать с растирания:

- прямолинейные, зигзагообразные и кругообразные движения подушечками пальцев одной (можно с отягощением) или обеих рук;
- прямолинейные и кругообразные растирания с помощью оснований ладоней обеих рук;
- фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Каждый вид растирания следует повторить 2–3 раза. Затем рекомендуется выполнить ряд пассивных движений в суставе, что будет способствовать его большей подвижности. Необходимо не только растянуть мышцы, которые препятствуют глубокому сгибанию в суставе, но и оказать воздействие на суставно-связочный аппарат. Поэтому амплитуда пассивных движений должна быть как можно больше. Для этого под коленную чашечку

надо подложить ладонь или веник, после чего следует выполнить ряд сгибаний, стараясь при этом пяткой достать до ягодицы.

Массаж икроножной мышцы

Массаж следует начать с выжимания с помощью основания ладони и бугра большого пальца (3–5 раз). Во время процедуры необходимо свободной рукой держать голень массируемого под углом 45–90 градусов по отношению к поверхности.

Не меняя положение массируемого, следует выполнить ординарное разминание и разминание фалангами пальцев, согнутых в кулак (3–4 раза каждый вид разминания). Разминание должно обязательно чередоваться с 1–2 выжиманиями и потряхиваниями. Опустив голень, надо подложить под стопы массируемого веник, после чего выполнить 4–5 разминаний кулаками. В этом же положении можно массировать ахиллово сухожилие, пятку и подошву.

Массаж икроножной мышцы также проводится и в положении лежа на спине. При этом нога массируемого должна быть согнута в коленном суставе. В том же положении следует массировать переднеберцовую мышцу, которая находится с внешней стороны голени.

Затем массируемому необходимо на 4–5 минут вернуться в парилку и попариться веником. В это время скамью, на которой проводится массаж, требуется согреть, вылив на нее 2–3 таза горячей воды. Выйдя из парной, массируемый должен лечь на спину, подложив себе под голову веник или надувную подушку.

Массаж груди

Массаж начинается с поглаживаний и энергичных выжиманий больших грудных мышц. Выжимание выполняется основаниями ладоней и кулаками (2–3 раза каждый вид приема).

Затем следует перейти к разминанию: двойной гриф, гребнями кулака, фалангами пальцев, согнутых в кулак (по 2–3 раза каждый прием). Разминание обязательно должно чередоваться с 1–2 выжиманиями и потряхиваниями.

После этого переходят к растиранию подреберного угла. Для этого надо согнуть ноги, чтобы мышцы живота могли расслабиться. Растираются межреберные промежутки так же, как на спине.

Массаж передней поверхности бедра

Существует два варианта проведения массажа:

- такой же, как и при массировании задней части бедра;
- массирующий должен поставить свою стопу на скамью и положить ногу массируемого ахилловым сухожилием к себе на бедро. Обхватив мышцу обеими руками, он выполняет 3–4 выжимания, которые чередуются с разминанием обеими руками (ординарное, кулаками).

Коленный сустав

Массируется так же, как и его внутренняя сторона. Чтобы массаж дал больший эффект, надо под колено массируемого положить веник или мочалку, расслабив тем самым связочный аппарат.

Внешнюю сторону берцовых мышц массируют, используя все виды приемов. На следующем этапе следует перейти к массажу голеностопных суставов и стоп.

Массаж живота

Массируемый может лежать на спине или лучше всего на боку, ноги согнуты в коленях. Массирующий должен встать за спину массируемого, слегка упираясь бедрами ему в спину.

Выполняются всевозможные разминания в направлении от верхнего бока книзу. Массирующие движения должны быть энергичными, особенно если массируемый страдает избыточным весом.

Нельзя проводить массаж живота при грыже, беременности и менструации, а также при наличии камней в почках и желчном пузыре. Нежелательно массировать живот после приема пищи.

Общее растирание

Им заканчивается весь массажный комплекс. В таз надо налить кипятка и развести в нем мыльную пену. Затем, смочив в ней веник, следует положить его лиственной частью на спину массируемого. Свободной рукой необходимо надавить на веник, после чего выполнить растирание всей поверхности тела.

По окончании массажа рекомендуется полежать 5–10 минут, после чего следует принять теплый душ с сильным напором воды или зайти на несколько минут в парилку. Находясь в ней, не стоит забираться на верхнюю полку, лучше полежать внизу. После этого можно вымыться, завершив тем самым банную процедуру.

Во время проведения самомассажа следует придерживаться тех же правил и той же последовательности приемов, что и при выполнении классического массажа.

Движения рук должны идти по направлению кровотока к ближайшим лимфатическим узлам. Массировать лимфатические узлы нельзя.

Тело во время массажа следует максимально расслабить, поэтому необходимо выбрать такое положение, чтобы избежать лишнего напряжения.

Если проведение самомассажа преследует лечебные цели, например при растяжении связок, при вывихе, ушибах, болях в пояснице, в этом случае необходима предварительная консультация с врачом.

Проводить самомассаж можно в парилке. Здесь мышцы становятся рыхлыми и удобными для глубокой проработки. Но, находясь в парной, следует массировать только небольшие участки тела – коленный и плечевой суставы, кисти.

В случае, если посещение парилки противопоказано, самомассаж проводится после принятия горячего душа или ванны.

Самомассаж не должен состоять из большого числа приемов. Лучше всего ограничиться теми из них, которые удобны в выполнении и наиболее полезны для данного участка тела или сустава. На бедре, голени и на животе самомассаж можно делать двумя руками. Перед проведением самомассажа следует хорошенько намылить руки мылом, желательно детским.

Самомассаж делится на частный и общий. Проведение общего самомассажа следует начинать с бедра, переходя затем к коленному суставу и голени. Промассировав ноги, можно переходить к самомассажу груди, шеи, рук, широчайших мышц спины, живота. Заканчивается процедура массажем тазобедренной области, поясницы, спины и головы.

Массажные дорожки и рукавицы

С помощью массажера-дорожки можно промассировать труднодоступные при самомассаже участки тела, например мышцы спины. Массажер-дорожка помогает более глубоко промассировать все мышцы.

Кроме того, во время использования данного приспособления человек прикладывает некоторые, пусть небольшие, физические усилия, которые очень полезны, их можно рассматривать как своеобразные активные движения.

Массажер-дорожка также помогает уменьшить неприятные болевые ощущения в спине при остеохондрозе.

Самомассаж с помощью массажера-дорожки следует начинать после второго посещения парилки. Начинается такой самомассаж со спины. Массирующие движения могут идти вдоль позвоночника. После выполнения 5–6 массирующих движений необходимо поменять положение рук.

Массировать мышцы спины можно и поперечными движениями, начиная от таза и заканчивая подмышечными впадинами (5–7 раз). После чего следует перенести массажер и выполнить 5–7 движений на верхней части спины.

Используется массажер и для самомассажа шеи, талии, таза, бедер и боковых частей туловища. Очень эффективно чередовать применение массажера с обычными приемами самомассажа. При этом его рекомендуется использовать для массажа труднодоступных участков тела или в местах жировых отложений.

Весь сеанс длится 4–5 минут. Начинается он с массажа спины вдоль позвоночника. Одна рука, держащая массажер, в этот момент должна находиться над плечом, а другая – заведена за спину.

После 5–7 движений необходимо поменять положение рук, тем самым перейдя к массажу другой части спины. Чтобы как можно тщательнее промассировать все спинные мышцы, надо во время выполнения массирующих движений производить небольшие наклоны вперед.

Затем массажер следует расположить поперек спины и выполнить несколько поперечных движений от таза до шеи.

С помощью массажера массируются только задние и боковые части шеи. Массирующие движения должны быть легкими, без какого-либо нажима.

Самомассаж шеи необходимо чередовать с выполнением наклонных и круговых движений головой, приняв исходное положение стоя или сидя, голова приподнята, спина прямая, плечи развернуты.

1. На раз – опустить голову вперед, касаясь подбородком груди. На два-три – прижать подбородок к груди. На четыре – принять исходное положение.
2. На раз – слегка откинуть голову назад. На два-три – коснуться затылком спины. На четыре – принять исходное положение.
3. На раз – повернуть голову влево, не опуская подбородка. На два – принять исходное положение. На три – повернуть голову вправо. На четыре – принять исходное положение.
4. Прижать подбородок к груди и выполнить несколько наклонов вправо и влево. Затем приподнять подбородок и сделать несколько наклонов в обе стороны, стараясь коснуться ухом плеча.
5. Вращательные движения головой то в одну, то в другую сторону (2–3 раза).

Массаж в бане можно заменить простым растиранием тела.

Для этого потребуется взять с собой в баню махровую рукавицу (ее можно сшить из махрового полотенца) или специальные массажные щетки. Также можно использовать вязаные перчатки, варежки.

Больше всего растирание воздействует на кожу, возвращая ей упругость, эластичность, здоровый вид. При этом активизируется деятельность потовых и сальных желез, системы кровообращения, что в свою очередь положительно сказывается на состоянии всего организма.

Растирание рукавицей длится всего несколько минут. Сначала прямолинейными, зигзагообразными и кругообразными движениями растирается шея: от границы волосяного покрова до спины, груди и заканчивая плечевыми суставами.

Растирать грудную область следует от середины грудины к шее и в стороны до подмышечных впадин (у женщин начиная от верхней трети большой грудной мышцы, то есть над молочной железой). Участок, расположенный под грудными мышцами (молочными железами – у женщин), растирается от середины в стороны. Далее следует растирание рук: от локтевого сустава вверх, после этого кисти и предплечья. Бедра растираются начиная с внутренней стороны, постепенно переходя к передней, боковой и задней. После этого растираются голени, стопы и в последнюю очередь коленный сустав. Во время их растирания рекомендуется усилить давление руки на массируемый участок. Массирующие движения могут идти в любом направлении. Затем растирается область таза (ягодичные мышцы), поясницы, спины и живота.

Советы любителям бани

Людам, которые регулярно, 3–4 раза в неделю, занимаются спортом, желательно ходить в баню не меньше 2–3 раз: два раза после окончания тренировки, третий – в свободный от физических нагрузок и работы день. В первом случае вся банная процедура должна занимать 30–40 минут, в последнем – до 2 часов.

При посещении бани после тренировки не следует находиться в парилке (первый заход) более 6–8 минут. После этого нужно отдохнуть в мыльном отделении примерно 5–7 минут. Во время второго захода следует захватить с собой веник.

Массаж веником лучше всего проводить с помощью партнера. Процедура должна занимать не более 7 минут. Затем следует перейти к классическому массажу (20 минут) или самомассажу (15 минут). По окончании процедуры необходимо принять душ.

В выходной день можно увеличить количество заходов в парилку до 4 раз (2 раза с веником), чередуя их с отдыхом по 7–10 минут. Общее время пребывания в парилке не должно быть больше 25 минут.

Длительность массажа – 30 минут, самомассажа – 20 минут.

Сделаем массаж своему ребенку

Массаж для любимого дитяти

Делать массаж здоровому ребенку можно с 1,5–2 месяцев. Он выполняется ежедневно не ранее чем через 40 минут после еды или за 25–30 минут до еды. Не надо делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытым лишь массируемый в данный момент участок. Лучше не использовать при массаже кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно, ребенку это должно нравиться. Если ребенок плохо реагирует на массаж, то его надо прекратить и выяснить причину такой реакции.

Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массировании живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массировании спины нельзя применять ударные приемы в области почек.

Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6–7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время производить не следует.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.

Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.

При выполнении всех массажных приемов и упражнений конечности ребенка и его голову нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае могут возникнуть различные нарушения суставно-связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.

Массаж ребенка первого года жизни включает основные приемы: поглаживание; растирание; разминание; вибрацию.

Так как кожа грудного ребенка очень нежная и тонкая, вначале следует применять щадящие приемы массажа (поглаживание), а затем постепенно можно будет ввести и остальные приемы (растирание и легкую вибрацию в виде потряхивания и встряхивания), а также разминание.

Поглаживание выполняется в начале любого сеанса массажа и проводится в целях подготовки массируемой области к другим элементам и приемам массажа.

Поглаживание активизирует кровообращение и тем самым улучшает кровоснабжение тканей и органов. Поглаживание успокаивает нервную систему, вызывает расслабление мышц, помогает снять боль.

Производить поглаживание нужно ладонью или тыльной поверхностью кисти по направлению лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам. На нижних конечностях движения выполняются от стопы к паху, а на верхних – от кисти к подмышечным впадинам. Выполнять поглаживание нужно медленно, плавными и легкими движениями, слегка надавливая на массируемую поверхность.

Поглаживание рук

Ребенка следует положить на спину, массажист должен встать к его ногам.

Левую руку ребенка приподнять правой рукой, затем левой рукой произвести поглаживания внутренней и наружной поверхностей руки, двигаясь от кисти к плечу.

Таким же образом выполнить поглаживание правой руки ребенка.

Поглаживать внутреннюю и наружную поверхности можно одновременно, используя прием обхватывающего поглаживания, при котором внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, а наружная – остальными пальцами.

Поглаживание ног

Исходное положение ребенка при выполнении поглаживания ног – лежа на спине.

Положить правую ногу ребенка на ладонь левой руки. Правой рукой произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра. Движения следует направлять от стопы к бедру. Поглаживание коленной чашечки не рекомендуется делать.

Затем выполнить поглаживание левой ноги таким же способом.

Массаж нижних конечностей можно произвести с помощью обхватывающего поглаживания, в этом случае большой палец будет поглаживать боковую поверхность ноги ребенка, а остальные пальцы – заднюю поверхность.

Поглаживание живота

Исходное положение – лежа на спине. Массаж начинается с круговых поглаживаний по часовой стрелке.

Поглаживания можно производить ладонной поверхностью кисти или ее тыльной стороной.

При выполнении следует избегать надавливания на область печени (участок правого подреберья).

После этого необходимо произвести поглаживание косых мышц живота ребенка, массирующие движения должны быть направлены в сторону позвоночника и в сторону пупка.

После поглаживания живота следует перейти к поглаживанию груди, которое нужно производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук. Движения должны выполняться кругообразно (правой рукой по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки) вокруг сосков.

Поглаживание спины

Исходное положение – лежа на животе, ногами к массажисту. Выполняется поглаживание вдоль позвоночника (сам позвоночный столб массировать нельзя).

При направлении движения от ягодиц к голове прием выполняется тыльной стороной кисти, в направлении от головы к ягодицам – внутренней стороной кисти.

Если ребенок еще не может сохранять устойчивое положение, его нужно придерживать одной рукой, а другой – производить поглаживания.

Начиная с трехмесячного возраста массировать можно двумя руками.

Растирание

Этот прием способствует расслаблению мышц, улучшению кровоснабжения и питания тканей. Кроме того, растирание воздействует успокаивающе на нервную систему ребенка. Оно оказывает положительное влияние не только на кожу и подкожные ткани, но и на мышцы, связки и сухожилия.

Растирание при массаже ребенка первого года жизни следует производить подушечками пальцев прямолинейно и спиралевидно. После этих приемов можно выполнить пиление. При массировании руки и голени выполняется кольцевое растирание. Движения нужно производить быстро, с небольшим надавливанием. Пальцы при этом не скользят по поверхности кожи, а сдвигают ее.

При массаже ног применяется кольцевое растирание в направлении от стоп к животу. При выполнении приема большим и указательным пальцами обеих рук следует обхватить голень ребенка (руки располагаются одна над другой) и производить кольцевые растирания до колена. Затем следует произвести растирание наружной поверхности бедра подушечками четырех пальцев.

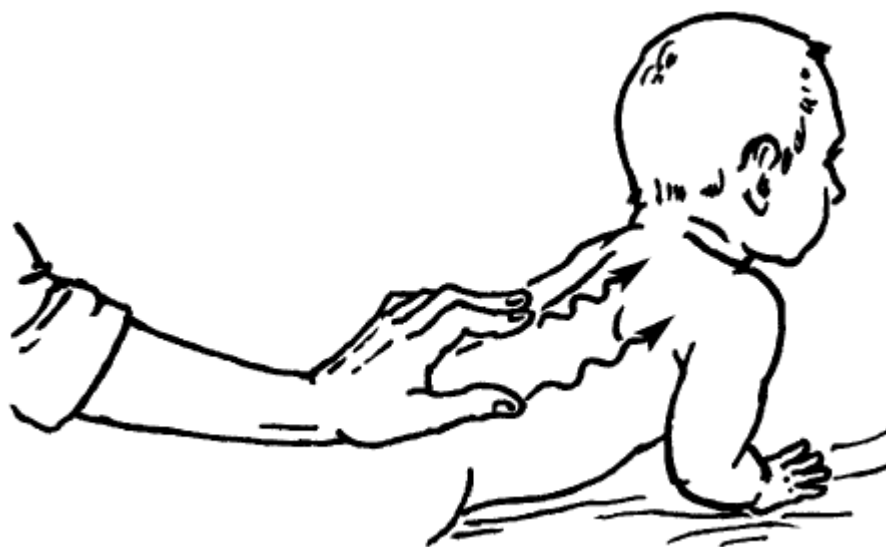
Растирание подошвенной части стопы выполняется подушечкой большого пальца кругообразно. Кольцевое растирание рук следует производить таким же способом, как и растирание голени, двигаясь от запястья к плечу. Растирание спины, груди, живота, бедра нужно выполнять подушечками большого пальца или подушечками 2 или 4 пальцев прямолинейно или спиралевидно.

Разминание

Разминание успокаивает нервную систему, активизирует кровообращение и лимфообращение, положительно действует на суставы, связки и сухожилия, а также на мышцы, причем не только поверхностные, но и расположенные достаточно глубоко. Благоприятно действует разминание и на дыхательную систему.

В детском массаже применяется щипцеобразное разминание или прием валяния. Выполнять движения нужно энергично, но мягко и нежно.

Щипцеобразное разминание производится тремя пальцами путем смещения кожи, причем указательный и средний пальцы должны находиться против большого.



Прием валяния

Щипцеобразное разминание выполняется на длинных мышцах спины, располагающихся вдоль позвоночного столба. Движения должны быть направлены от поясницы к области шеи.

Таковыми же приемами производится разминание ягодиц.

Можно выполнять разминание как одной, так и двумя руками кругообразно или спиралевидно, производя движения только указательным и средним пальцами.

Разминание ног проводится щипцеобразным разминанием или валянием.

При щипцеобразном разминании положить ногу ребенка на ладонь, придерживая ее этой же рукой в нижнем участке голени.

Движения производятся большим, указательным и средним пальцами, которыми нужно захватить мышцы, расположенные на наружной поверхности голени, и произвести круговые движения по направлению к бедру, а затем в обратную сторону. Захваченные ткани при этом должны смещаться в сторону большого пальца.

Валяние производится обеими руками, одну ладонь нужно положить на заднюю поверхность голени, а другую – на наружную. Ладони одновременно выполняют смещение ткани по часовой стрелке. Движения выполняются от стопы к бедру, затем – обратно.

Вибрация

Вибрация оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка, улучшает обмен веществ в организме и обладает легким обезболивающим эффектом.

В массаже детей первого года жизни следует применять лишь такие приемы вибрации, как потряхивание и встряхивание, а после 3–4 месяцев, когда нормализуется мышечный тонус, можно применять и легкое поколачивание пальцами.

Выполнять движения при вибрации следует мягко, быстро и ритмично.

Потряхивание выполняется при массаже груди: ладони нужно наложить на нижнюю часть грудной клетки ребенка, как бы обхватив ее, большие пальцы обеих рук должны находиться рядом друг с другом.

Вибрация производится легкими ритмичными надавливаниями.

Встряхивание производится при массаже конечностей ребенка и при выполнении упражнений для конечностей.

Поколачивание выполняется одной или двумя руками. Движения могут быть направлены продольно и поперечно, зигзагообразно и по спирали.

Поколачивание при массаже ребенка первого года жизни может производиться тыльной стороной слегка расставленных пальцев.

При таком способе поколачивание будет мягким и безболезненным для ребенка. Можно выполнять поколачивание тыльной стороной пальцев, согнутых в кулак.

Детский профилактический массаж и гимнастика

Чтобы ребенок рос здоровым, кроме массажа, с ним необходимо каждый день заниматься гимнастическими упражнениями.

Уже в первые месяцы жизни он рефлекторно выполняет отдельные виды физических упражнений. По мере роста и развития ребенка массаж спины и живота рекомендуется сочетать с несложными физическими упражнениями.

Необходимо помнить, что для каждого малыша следует выбрать индивидуальный комплекс упражнений, который бы соответствовал его состоянию здоровья.

Чтобы правильно подобрать ребенку комплекс упражнений, нужно проконсультироваться у врача. Но существует несколько правил, которыми должна руководствоваться каждая мать.

1. Комплекс упражнений должен быть составлен так, чтобы в него входили упражнения для всех групп мышц, среди которых важное место следует отводить общеразвивающим упражнениям.
2. Комплекс упражнений необходимо формировать по принципу от простого к сложному.
3. Постепенно нужно увеличивать физические нагрузки за счет повторений одного и того же упражнения. Если в первые дни занятий он должен повторять каждое упражнение 2–3 раза, то через несколько дней ему можно предложить сделать их 4–5 раз.
4. О времени, затраченном на гимнастические упражнения, следует договориться с врачом. Постепенно его можно увеличивать.
5. В процессе занятия физзарядкой ребенок не должен переутомляться. Все упражнения должны приносить малышу радость.

Как и массаж, многие гимнастические упражнения благотворно влияют на организм ребенка. При постоянных занятиях гимнастикой происходит укрепление сердечно-

сосудистой системы, улучшается кровообращение и дыхание. Такие упражнения не только развивают двигательные навыки ребенка, но и способствуют регулированию процессов нервного возбуждения и торможения.

Массаж и гимнастические упражнения рекомендуется начинать уже после 1 месяца жизни ребенка.

С первого дня жизни и до 2 месяцев ребенок очень много спит. Его сон может продолжаться до 22 часов в сутки. Поэтому, чтобы организм ребенка развивался правильно, во время его бодрствования следует делать ему массаж и самые простые гимнастические упражнения.

Когда ребенку исполняется 1 месяц, он впервые начинает реагировать на голос матери. В этом возрасте ребенок очень слаб. Он не умеет держать головку, руки и ноги почти не разгибаются, судорожно прижаты к телу. Руки, как правило, сжаты у него в кулаки. Однако уже в 2 месяца он ровно держит головку, а его реакция распространяется не только на голос матери, но и на другие звуки и предметы. Если с ним кто-нибудь начинает разговаривать, то он в ответ улыбается, двигает руками и ногами.

Эти положительные эмоции очень полезны для нервной системы ребенка. Чтобы его ручки и ножки как можно больше двигались, родители должны чаще обращаться к малышу и разговаривать с ним ласковым голосом.

В 3 месяца малыш уже самостоятельно переворачивается на бок или даже на живот. При этом все его движения рефлекторные и бессознательные.

Пищевые и защитные движения являются рефлекторными. К пищевым рефлексам относятся слюноотделение, сосание и глотание. К защитным – положение частей тела, повороты головы.

Когда ребенок лежит на животе, он отклоняет головку назад, на спине – вперед, а при повороте головы отклоняет ее в противоположную сторону.

Родители должны следить за правильным положением ребенка во время сна. Необходимо знать, что расположение его ног зависит от того, в каком положении находятся его руки. Когда ребенок спит, он, как правило, лежит на боку, его ноги подтянуты к животу, а руки прижаты к груди. Чтобы у него не произошло нарушение осанки, ребенка нужно приучить спать в положении, когда руки подложены под голову. В этом случае тело ребенка будет находиться в ровном горизонтальном положении. Ребенка следует приучить спать только в указанной позе.

Все двигательные рефлексы малыша связаны с кожными рефлексами. Например, если дотронуться до спинки лежащего грудного ребенка, он начинает переползать с места на место, а если приложить руки к его пяткам, он начинает сучить ногами и его движения напоминают передвижение ног при ходьбе. Как правило, эти рефлексы утрачиваются на 4-й месяц жизни ребенка. У него развивается так называемый спинной рефлекс, сущность которого заключается в изменении положения тела при поглаживании позвоночного отдела.

Следует отметить, что дети от первого дня рождения до

4 месяцев подвержены гипертонусу сгибателей рук и ног. При появлении этого симптома нужно назначать такие упражнения, которые позволяют расслабить сгибательные мышцы. Среди них основное внимание следует уделять упражнениям, направленным на сгибание и разгибание конечностей.

При гипертонусе рук и ног физические упражнения нужно сочетать с оздоровительным массажем, основным приемом которого должно стать поглаживание, благотворно влияющее на расслабление мышц ребенка.

Все упражнения, связанные со сгибанием и разгибанием конечностей, ребенок должен выполнять с помощью взрослых. Родители должны следить, чтобы ребенок не получил травму. Однако лучше всего упражнения начинать на 5-м месяце жизни ребенка, когда мышцы ребенка окрепнут.

Чтобы не нарушались двигательные способности ребенка, его не рекомендуется очень туго пеленать. Не реже 1 раза в день следует проводить теплые ванны. Уже в этом возрасте ему можно начать прививать первые навыки плавания. Чтобы у ребенка развивались двигательные мышцы, ему надо уделять много внимания, почаще с ним разговаривать и вызывать положительные эмоции.

Гимнастические упражнения, сочетающиеся с массажем, должны проводиться не более 15 минут в день. В том случае, если ребенок по какой-либо причине противится выполнению того или иного упражнения, от него следует отказаться или же выбрать такие, которые будут приносить ребенку положительные эмоции.

Во время проведения процедур нужно постоянно ласково разговаривать с ребенком, тогда упражнения будут приносить ему радость и желание заниматься гимнастикой снова и снова.

Как проводить массаж и гимнастику

Массаж ног

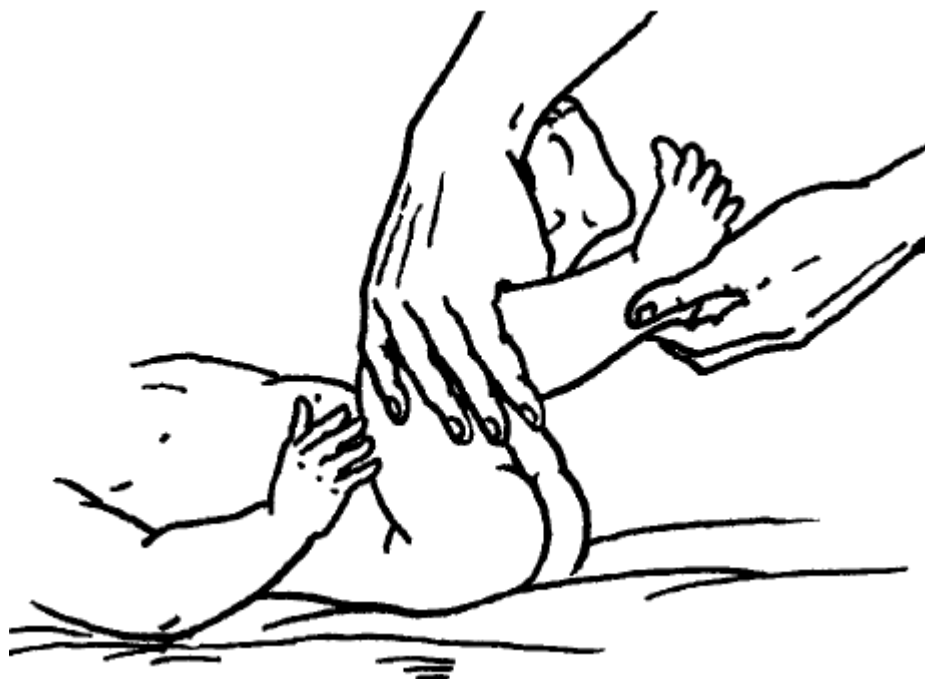
Исходное положение – лежа на спине. Ноги должны быть направлены к массажисту.

Для проведения процедуры необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги.

Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не дотрагиваясь до коленной чашечки. Ее нужно повторить по 7 раз на левой и на правой ногах.

Кроме плоскостного поглаживания, во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания. Его следует проводить в том же положении, что и обыкновенное поглаживание.

Для проведения процедуры нужно взять в руку ногу ребенка, большим пальцем руки поглаживать боковую поверхность ноги, а другими пальцами – заднюю поверхность ноги. Этот вид поглаживания не только благотворно влияет на развитие мышц и связок, но и улучшает кровообращение. Процедуру следует повторить по 5 раз на левой и на правой ногах.



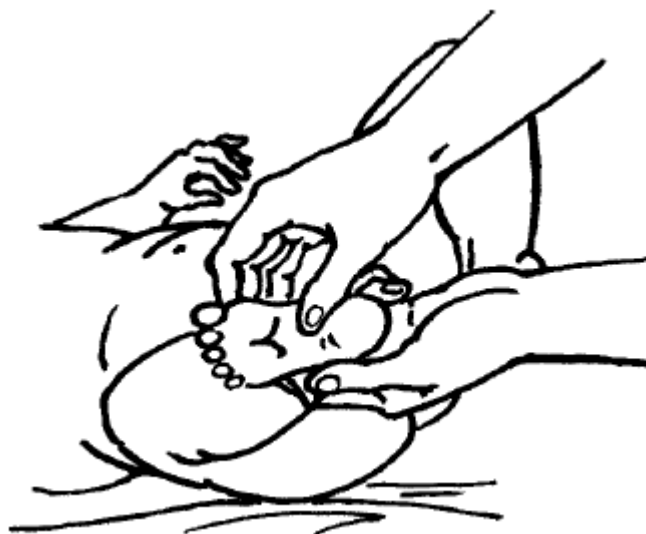
Обхватывающее поглаживание

Массаж стоп

Исходное положение – лежа на спине.

Для выполнения процедуры необходимо левой рукой поддерживать ногу ребенка в области голени. Чтобы создать для стопы опору, следует подложить на ее тыльную часть 2 пальца правой руки.

Массаж нужно делать при помощи круговых движений большого пальца правой руки таким образом, чтобы он описывал восьмерку.



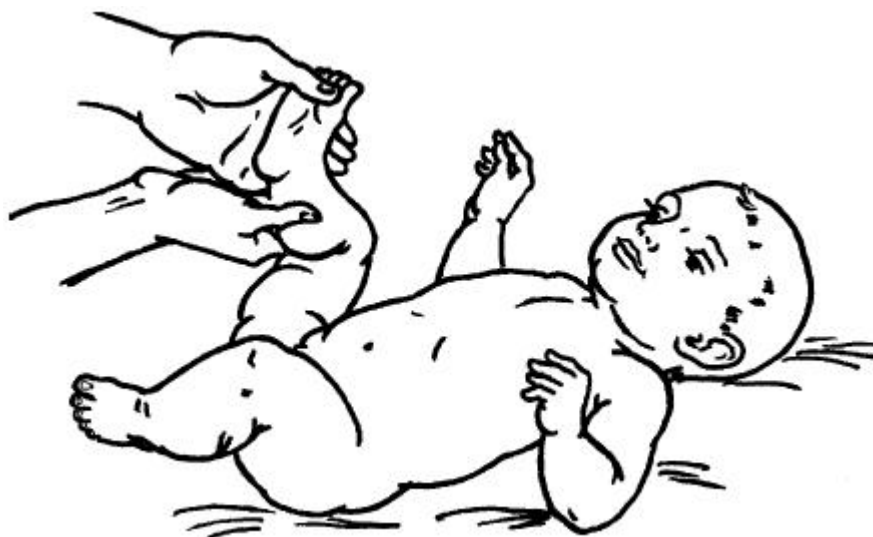
Массаж стоп

Рефлекторное сгибание и разгибание стоп

Для выполнения процедуры следует левой рукой поддерживать ногу ребенка, а большим пальцем правой руки слегка нажимать на стопу у основания пальцев. В этом случае ребенок будет рефлекторно сгибать стопу.

Очень часто случается так, что у новорожденных детей большой палец ноги вытянут вверх и находится в постоянном напряжении.

Чтобы снять напряжение, необходимо слегка надавливать на основание большого пальца, при этом он будет сгибаться.



Рефлекторное сгибание и разгибание стоп

После этого следует провести большим пальцем по внешнему краю стопы по направлению от мизинца к пятке и слабо нажать на подошву. В этом положении ребенок будет рефлекторно разгибать пальцы ног.

Упражнения по сгибанию и разгибанию стопы следует повторить по 5 раз.

Рефлекторное упражнение «ходьба»

Исходное положение – стоя на ногах. Для выполнения процедуры необходимо взять ребенка под мышки и повернуть спиной к себе. Это упражнение нужно проводить на столе или на любой твердой поверхности.

Малыш должен опустить ножку и дотронуться пяткой до стола. При соприкосновении с твердой поверхностью он начнет перебирать ногами, как при ходьбе. Массажист должен следить за тем, чтобы ребенок опирался то на одну ногу, то на другую.

Как правило, данная процедура очень нравится малышам и они выполняют ее с радостью. Чтобы при ее проведении ребенок не получил травму, необходимо, чтобы он наступал на твердую поверхность всей ступней, а не кончиками пальцев. Во время процедуры он должен постоянно находиться на весу.

Кроме того, категорически запрещается сильно сдавливать его грудную клетку, так как кости ребенка еще очень мягкие и их очень легко можно сломать.

Массаж рук

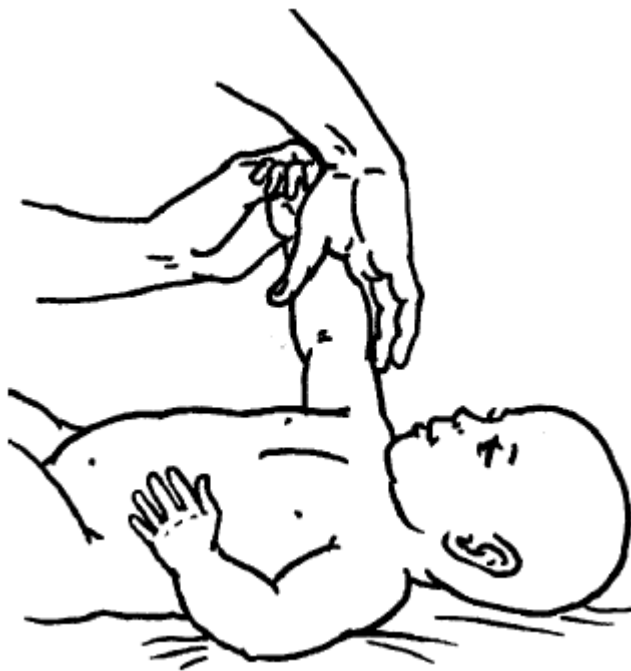
Исходное положение – лежа на спине.

Ребенок лежит ногами к массажисту.

Движение рук должно проводиться от кисти к плечу.

Для начала процедуры взять в руку ладонь ребенка, вложить в нее большой палец и, придерживая, осторожно сжать ее в кулачок. Другой рукой нужно мягкими и плавными движениями поглаживать попеременно внутреннюю и внешнюю часть руки.

Данную процедуру следует повторить 7 раз на левой руке и столько же на правой. Этот же вид массажа можно делать способом обхватывающего поглаживания. Здесь следует массировать руку ребенка сразу с двух сторон, причем большой палец должен находиться на внутренней стороне руки, а остальные – на внешней.



Массаж рук

Встряхивание рук

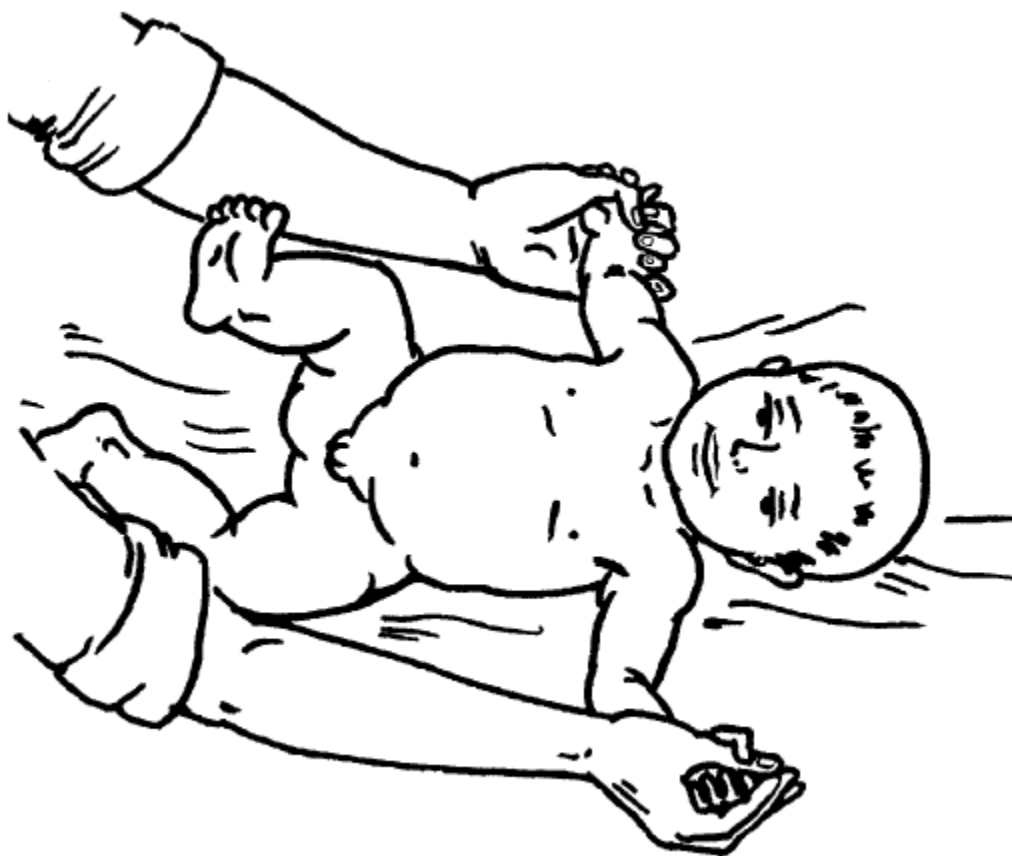
Исходное положение – лежа на спине.

Данная процедура способствует расслаблению мышц ребенка.

Для выполнения упражнения следует зажать в кулачке ребенка свой большой палец, а другими взять его за руку. После этого нужно плавно развести его ручки и слегка их встряхнуть.

Случается так, что данное упражнение дети выполняют очень неохотно. Это связано с гипертонусом мышц, который наблюдается у многих грудных детей.

В этом случае следует отказаться от встряхивания и проводить обыкновенное поглаживание рук ребенка.



Встряхивание рук

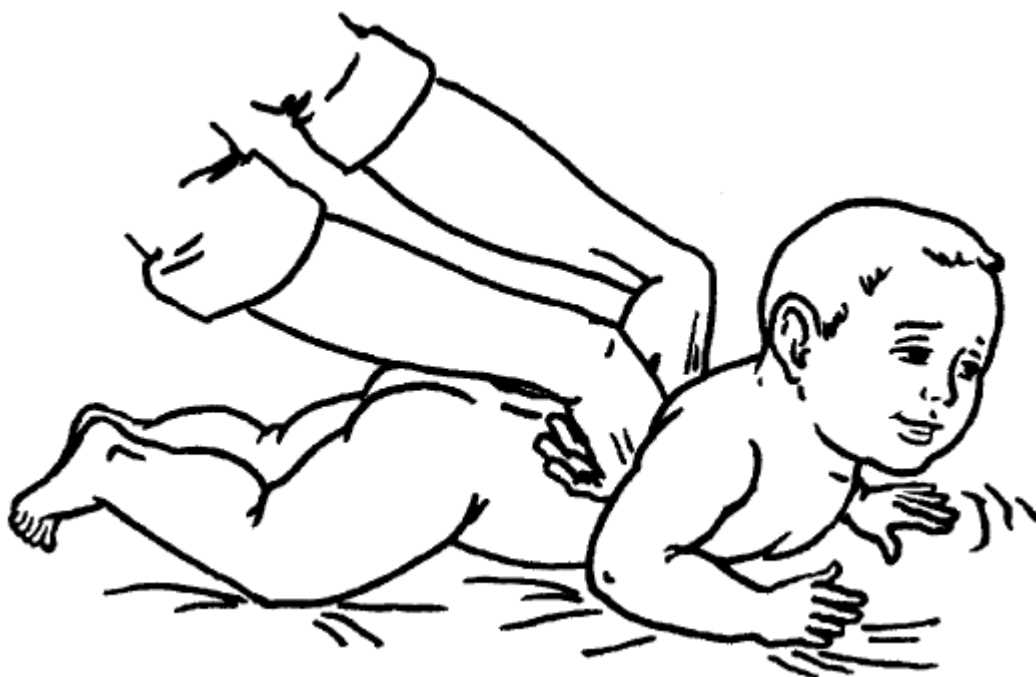
Массаж спины

Исходное положение – лежа на животе. Голова ребенка должна быть слегка приподнята, а руки расположены под грудью.

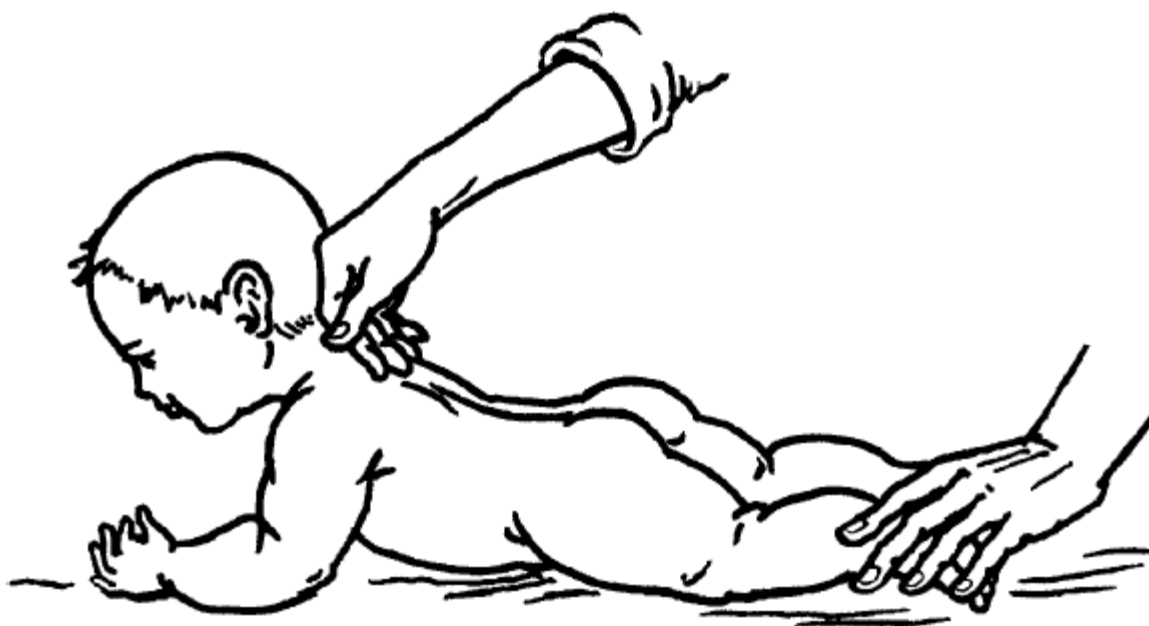
Это упражнение способствует укреплению мышц спины и формированию правильной осанки ребенка.

Проводить поглаживания по направлению от ягодиц к голове нужно тыльной стороной кисти, а затем ладонной поверхностью кисти вести руки от головы к ягодицам. Для достижения лучшего результата упражнение следует проводить 5 раз.

Как уже отмечалось выше, в первые месяцы жизни в положении лежа на животе ребенок ощущает неудобство, поэтому при проведении процедуры одной рукой его следует поддерживать за ноги. Через некоторое время можно будет перейти на массаж двумя руками. Это способствует активизации циркуляции крови и укреплению мышц спины.



Массаж спины



Как придерживать ребенка за ноги

Разгибание позвоночника

Исходное положение – лежа на боку.

Данное упражнение рассчитано на безусловный рефлекс ребенка, связанный с раздражением мышц спины, в результате которого происходит работа мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.

Этот рефлекс является врожденным и остается у человека до конца жизни. Процедура способствует укреплению мышц спины. Ее рекомендуется делать 2–3 раза в день.

Для проведения данной процедуры следует большим и указательным пальцами осторожно проводить по спине ребенка вдоль позвоночника, а свободной рукой придерживать его ноги. При этом ребенок рефлекторно будет сгибать и разгибать позвоночник. Упражнение нужно повторить по 3 раза на правом и левом боку.

Выкладывание на живот

Исходное положение – лежа на животе.

Данное упражнение способствует укреплению мышц спины и шеи. Поэтому его следует проводить 2–3 раза в день. При его проведении необходимо учитывать безусловный рефлекс ребенка, связанный со способностью изменять положение головы лежа на животе.

Для выполнения процедуры нужно положить ребенка на живот так, чтобы голова была приподнята вверх. При этом его ноги должны быть разведены в стороны, а руки – опираться на предплечья. Упражнение следует проводить в течение 8 секунд. Если у ребенка нет никаких серьезных заболеваний, то постепенно время проведения процедуры можно увеличить до 15 секунд.

Массаж живота

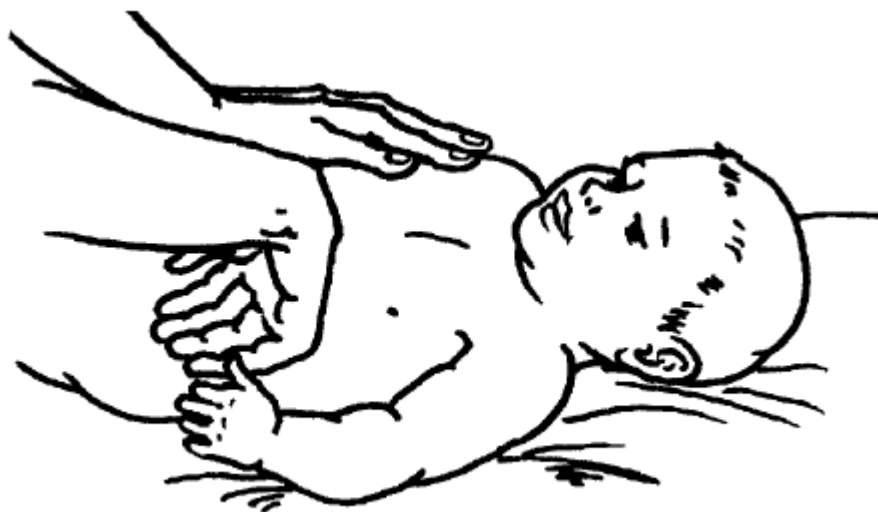
Исходное положение – лежа на спине.

Данную процедуру следует проводить в сочетании с другими видами массажа, а также отдельно от других упражнений. Она способствует не только развитию мускулатуры живота, но и улучшению работы кишечника, помогает при запорах и метеоризме.

Для проведения процедуры необходимо поглаживать живот ребенка плавными круговыми движениями по часовой стрелке. Во время массажа запрещается затрагивать половые органы ребенка и область правого подреберья. Процедуру нужно повторять 5 раз.

После выполнения круговых движений нужно перейти к встречному поглаживанию живота.

Эту процедуру следует проводить с помощью двух рук. Для ее проведения нужно делать плавные встречные движения руками таким образом, чтобы тыльная сторона пальцев левой руки была внизу правой половины живота, а ладонь правой руки – в верхней части левой половины живота. Руки должны попеременно двигаться вверх и вниз.



Массаж живота

По окончании встречного поглаживания живота следует начать поглаживать косые мышцы живота ребенка. Руки должны находиться по бокам немного ниже поясницы. Для выполнения этой процедуры нужно плавно передвигать руки навстречу друг другу. В конце упражнения пальцы массажиста должны соединиться чуть выше талии ребенка.

Процедуру следует повторить 7 раз. В конце приема необходимо снова вернуться к круговым поглаживаниям живота.

Упражнение, укрепляющее мышцы живота

При выполнении этого упражнения исходное положение ребенка остается таким же, как и при предыдущих приемах массажа живота.

Руки массажиста располагаются под спиной ребенка вверх ладонями, при этом пальцы поддерживают голову.

Ребенка нужно расположить так, чтобы его ступни упирались в живот массирующего.

Затем нужно медленно поднять ребенка до вертикального положения и так же плавно опустить.

Рефлекторное ползание

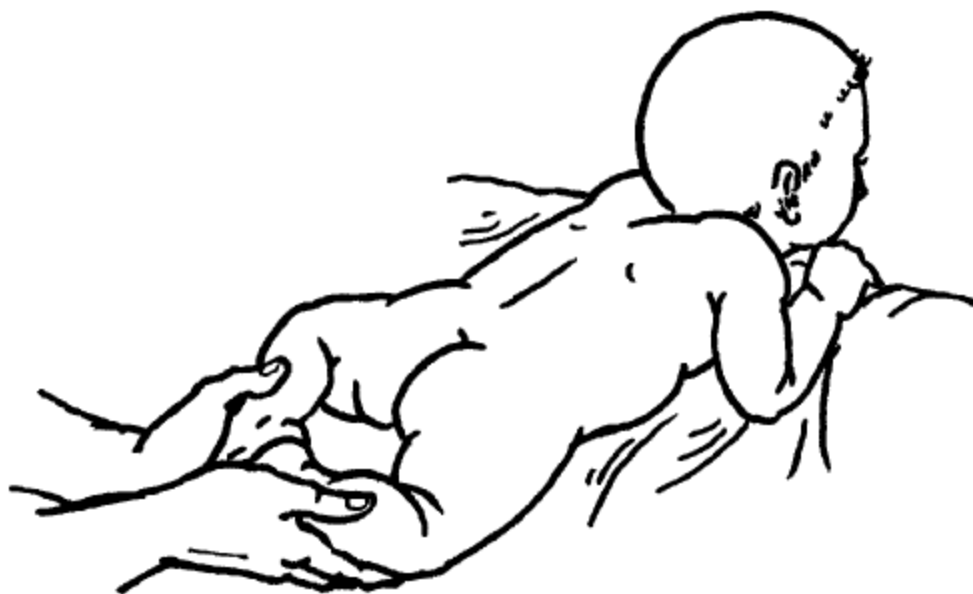
Исходное положение – лежа на животе. Руки и ноги должны быть согнуты, а голова слегка приподнята.

Упражнение основано на безусловном рефлексе. Проведение данной процедуры должно соблюдаться с особой осторожностью, так как, делая резкие движения, ребенок может упасть с поверхности стола и получить травму.

Для проведения процедуры следует развести колени таким образом, чтобы пятки ребенка соединились.

Не выпуская ног ребенка, нужно подвести ладони под тыльную сторону ступней так, чтобы большими пальцами можно было провести одновременно по обеим пяткам.

Во время процедуры ребенок должен пытаться разгибать ноги и делать попытки ползти вперед.



Пятки ребенка соединились

В процессе выполнения упражнения не следует выпускать ножки ребенка. В противном случае он оттолкнет руки и не будет двигаться. Данное упражнение рекомендуется повторить 4 раза.

Массаж груди

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц грудной клетки.

Процедуру нужно начинать с поглаживаний, которые нужно делать подушечками пальцев левой и правой рук. Левая рука должна двигаться против часовой стрелки, а правая – по часовой. Движение каждой руки повторить 5 раз.

Следующий этап процедуры – вибрационный массаж грудной клетки. Для его выполнения нужно положить ладони на грудь ребенка таким образом, чтобы большие пальцы были в центре грудной клетки, а остальные четыре – в области ребер. Процедура заключается в легком и ритмичном надавливании пальцев на грудь ребенка.



Массаж груди

Прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

Покачивание тела ребенка в позе «эмбриона»

Исходное положение – на руках массажиста, причем подбородок ребенка должен быть прижат к груди, ноги согнуты и подтянуты к животу, колени разведены, а стопы соединены. Руки должны быть сложены на груди.

Данная процедура благотворно влияет на укрепление нервной системы. Для достижения наилучшего результата ее следует делать 2–3 раза в день.

При выполнении упражнения нужно левой рукой поддерживать головку ребенка под затылком, а правой придерживать его ноги и руки.

Покачивающие движения нужно делать из стороны в сторону и по кругу. Чтобы случайно не выронить ребенка и чтобы у него не закружилась голова, двигать его нужно осторожно и плавно. Данное упражнение следует повторить 4 раза.



Покачивание в позе «эмбриона»

Когда ребенок немного подрос

К трехмесячному возрасту ребенок начинает вести более активный образ жизни. Теперь он бодрствует на несколько часов больше, так что можно для занятий гимнастикой выбрать такое время, когда у малыша хорошее настроение.

В 3,5 месяца малыш уверенно держит головку, способен приподнимать грудь и опираться на руки. В этом возрасте его надо как можно чаще класть на живот. Эта процедура способствует укреплению различных мышц, в том числе и мышц шеи.

В 4 месяца ребенок уже может держаться на вытянутых руках, опираясь ладонями на кровать. Чтобы у ребенка развивались связочный аппарат суставов кистей и мышцы ладоней, нужно научить его хлопать в ладоши и ударять ими по какому-нибудь ровному твердому предмету. Кроме того, укреплению мышц и суставов активно способствует детская игра «ладушки».

В 4 месяца ребенок впервые начинает «разговаривать». Если ему что-то нравится, он начинает лепетать на своем, только ему понятном языке и улыбаться. Кроме того, он активно двигает руками и ногами, а это упражнение очень полезно для развития и укрепления мышц и суставов.

В возрасте 4-х месяцев у ребенка появляется интерес к различным игрушкам. Он все чаще берет их в руки и пытается удержать. Родители должны способствовать развитию этого интереса, так как при захвате игрушек у малыша развиваются и укрепляются суставы и мышцы рук. Чтобы это развитие происходило без осложнений, рекомендуется покупать ребенку погремушки с удлиненной круглой ручкой. Кроме того, необходимо следить, чтобы ребенок во время игры отставлял большой палец.

В 3-месячном возрасте у детей, как правило, исчезает гипертонус мышц-сгибателей рук, а в 4 месяца – мышц-сгибателей ног. В этом возрасте можно начать различные пассивные упражнения, укрепляющие мышцы-сгибатели рук и ног. В первое время они достаточно простые и легкие, но постепенно должны становиться все более и более сложными.

Основным методом проведения пассивных упражнений является вибрация, или встряхивание. Кроме того, в комплекс процедур следует ввести новый массажный прием – растирание, основанное на массировании поверхности тела подушечками согнутых пальцев. Начинать и заканчивать процедуру массажа следует поглаживанием, потому что этот прием способствует успокоению нервной системы ребенка и расслаблению его мышц.

Постепенно приемы массажа должны становиться все более активными и интенсивными. Кроме того, в этом возрасте допускается введение в комплекс таких упражнений, выполнение которых связано с применением гимнастических снарядов. Одним из таких снарядов должен стать ярко раскрашенный надувной мяч.

Нужно следить за гигиеной ребенка и как можно чаще проводить водные процедуры (теплые ванны). Уже в этом возрасте его нужно учить плавать, потому что плавание не только укрепляет суставы и мышцы ребенка, но и благотворно влияет на весь его организм.

Длительность занятий детей 3—4-месячного возраста следует постепенно увеличивать. Если до 3-х месяцев их продолжительность составляла 15 минут, то в возрасте 3,5—4-х месяцев их можно довести до 20—25 минут. Увеличение продолжительности занятий допускается в том случае, если ребенок здоров и у него отсутствует отрицательная реакция на занятия гимнастикой. В противном случае необходимо проконсультироваться у врача-педиатра. Если какое-либо упражнение вызывает у ребенка отрицательные эмоции, то его нужно исключить.

Массаж ног

Исходное положение – лежа на спине.

Данная процедура выполняется методами поглаживания и кольцевого растирания. Ее следует начинать легким поглаживанием по направлению от пятки к бедру (не более 4-х движений). После этого следует перейти к кольцевому растиранию ног. Вся процедура заканчивается несколькими поглаживающими движениями каждой ноги.

Кольцевое растирание ног

Для того чтобы правильно выполнить данную процедуру, следует большими и указательными пальцами захватить ногу ребенка так, чтобы левая рука располагалась выше правой. Затем нужно начать делать круговые движения руками по наружной стороне голени и в 3 оборота достигнуть колена. Необходимо помнить, что колено растирать строго запрещается.

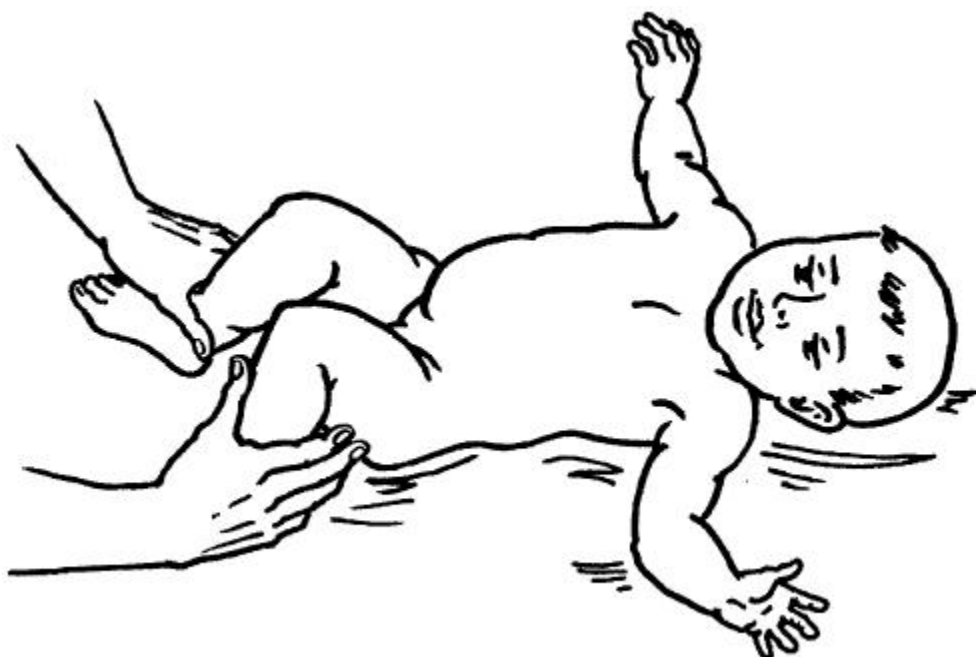
После этого нужно перейти к растиранию мышц бедра. Данную процедуру следует повторить 6 раз. В процессе процедуры кожа должна покраснеть.

Как уже отмечалось выше, все упражнение заканчивается поглаживанием.

Скользящие шаги (с вибрацией)

Исходное положение– лежа на спине.

Данное упражнение благотворно влияет на развитие и укрепление мышц и суставов ног ребенка. Во время процедуры нужно избегать резких движений, чтобы ребенок не получил травму.



Пятка скользит по столу, не отрываясь от поверхности

Для выполнения упражнения следует взять в руки голень ребенка так, чтобы большой палец руки массажиста находился на внешней стороне голени, а остальные пальцы – на внутренней.

Основным приемом выполнения данного упражнения является встряхивание. Для этого нужно выпрямить левую ногу ребенка и слегка ее встряхнуть. Затем снова ее согнуть. При этом необходимо следить, чтобы пятка плавно скользила по столу, не отрываясь от его поверхности.

Такую же процедуру нужно провести и с правой ногой. Данное упражнение следует повторить 4 раза для каждой ноги.

Если у ребенка в возрасте 3–4 месяцев не исчез гипертонус мышц-сгибателей, это упражнение нужно отменить или заменить его рефлексорным упражнением «ходьба».

Рефлексорное упражнение «ходьба»

Исходное положение – стоя на ногах.

Для выполнения данного упражнения следует повернуть ребенка лицом к себе и приподнять за подмышки так, чтобы подошва его ног слегка касалась поверхности стола. Почувствовав твердую поверхность, ребенок начнет рефлексорно передвигать ногами.

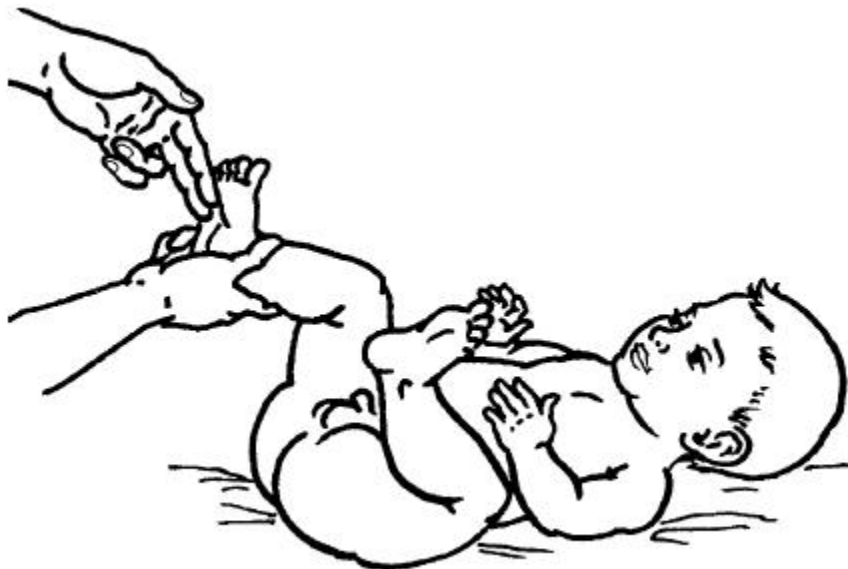
Массаж ступней

Исходное положение – лежа на спине.

Основными приемами массажа ступней являются поглаживание, растирание и поколачивание. Начинать процедуру нужно с трех поглаживаний. Затем следует перейти к

растиранию внешней и внутренней части ступни по направлению от пятки к пальцам ребенка.

После поглаживания и растирания можно начать поколачивание ступней малыша. Для выполнения упражнения необходимо 8—10 раз слегка ударить по ступне ребенка тыльной поверхностью указательного пальца.



Сгибание и разгибание ступней

Данный прием следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно. Массаж нужно закончить поглаживаниями каждой ступни ребенка.

Сгибание и разгибание ступней

Исходное положение – лежа на спине.

Данная процедура способствует развитию и укреплению мышц ног. Для выполнения нужно слегка надавливать на основания пальцев со стороны подошвы.

В этом случае ступня ребенка будет рефлекторно сгибаться. После этого следует осторожно растереть внешний край ступни, и она сразу распрямится. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

Массаж рук

Исходное положение – лежа на спине.

Для выполнения упражнения следует большой палец массажиста вложить в ручку ребенка и сжать ее в кулачок. Затем, придерживая рукой кисть ребенка, нужно сделать 5 движений приемом поглаживание, выполняя их по направлению от ладони к плечу.



Кольцевое растирание рук

После этого можно перейти к кольцевому растиранию рук. Все упражнение нужно закончить поглаживанием (3 раза).

Кольцевое растирание рук

Для выполнения этой процедуры нужно взять кисть ребенка большим и указательным пальцами и растирать ее активными круговыми движениями. Упражнение следует делать таким образом, чтобы в 4 оборота пальцы массажиста достигли локтя, а в 6 оборотов дошли до плеча. В процессе процедуры кожа на руке малыша должна покраснеть. Данную процедуру рекомендуется повторить 5 раз.

Скрещивание рук на груди

Исходное положение – лежа на спине. Руки ребенка должны быть скрещены на груди.

Для выполнения упражнения следует вложить большие пальцы рук в ладони ребенка и сжать ладошки в кулачки. Оставшимися пальцами необходимо придерживать его за кисти рук.

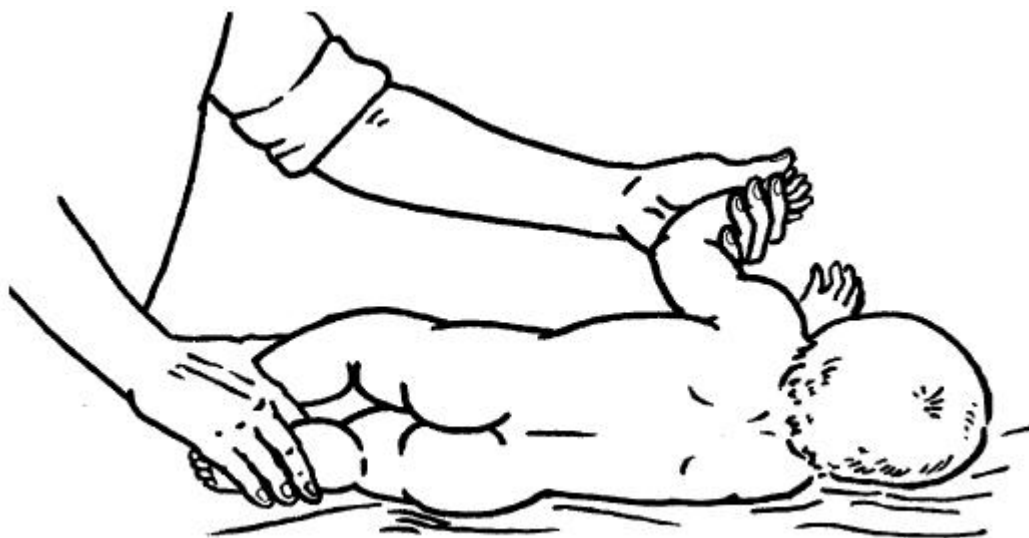
Затем, слегка встряхивая ручки ребенка, несколько раз развести их в разные стороны и снова скрестить на груди. Чтобы правильно выполнить упражнение, надо периодически чередовать положение рук: сначала правая располагается сверху, затем – левая.

Данную процедуру повторить 6 раз.

Поворот на живот

Исходное положение – лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению многих мышц ребенка. Его необходимо повторять несколько раз в день.



Поворот на живот через левый бок

Для выполнения процедуры правой рукой следует поддерживать ноги малыша за нижнюю часть голеней. Вложить в ладонь ребенка указательный палец левой руки, сжать ее в кулачок, а другими пальцами держать на его запястье. При этом нужно следить, чтобы ноги ребенка были выпрямлены.

Упражнение начинается с того, что массажист осторожно поворачивает его таз на правый бок. Во время процедуры ребенок самостоятельно начинает поворачивать влево голову, грудь и плечи.

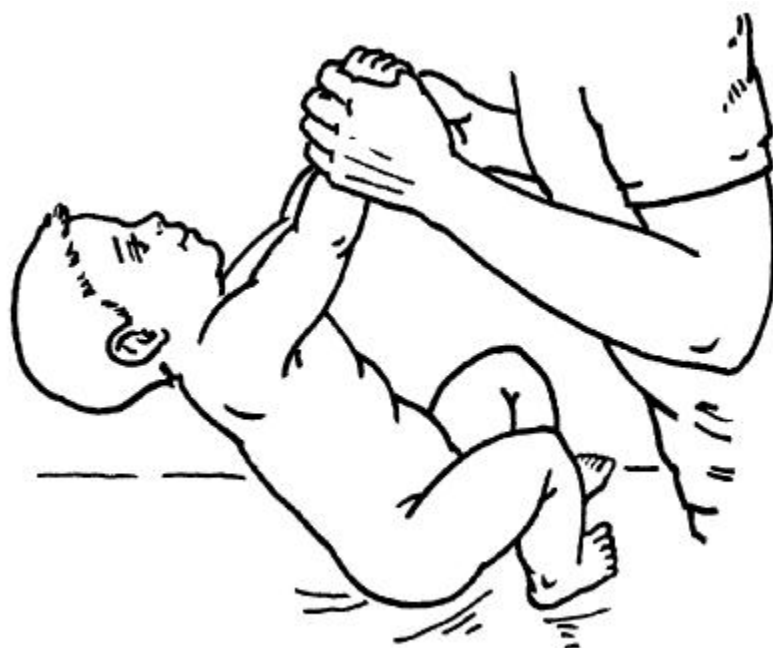
Когда ребенок повернулся на правый бок, его нужно задержать в этом положении на несколько секунд. Затем следует вытянуть левую руку ребенка вперед, и он рефлекторно перевернется на живот. При этом его руки должны располагаться под грудью, а ладони лежать прямо.

Поворот на живот через левый бок делается так же, как и предыдущее упражнение. Для его выполнения необходимо переворачивать ребенка не левой, а правой рукой.

Приподнимание головы и туловища из положения на спине

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию и укреплению мышц живота и шеи.



Подтягивание ребенка за руки

Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка и сжать их в кулачки, а другими пальцами обхватить кисть руки. Затем нужно осторожно потянуть ребенка за руки так, чтобы у него слегка приподнялись голова и плечи.

Сажать ребенка запрещается. Упражнение повторить 3 раза.

Массаж живота

Исходное положение – лежа на спине.

Основными приемами массажа живота являются различные виды поглаживаний – по косым мышцам живота, встречные и круговые. Все процедуры нужно повторять по 4 раза.

После поглаживаний следует перейти к растиранию мышц живота: сначала к круговому, а затем – по прямым мышцам. Для выполнения кругового растирания живота нужно делать круговые движения одной рукой по направлению от пупка до ребер. Затем двумя руками нужно сделать растирание по прямым мышцам живота.

Все движения должны быть активными и ритмичными. К концу процедуры кожа ребенка должна слегка покраснеть. В конце процедуры нужно снова сделать несколько приемов поглаживания.

Массаж спины

Исходное положение – лежа на животе.

Основным методом проведения процедуры является поглаживание. Производятся плавные поглаживания ягодиц и спины, которые следует выполнять двумя руками.

Внешней стороной ладоней нужно делать движения вверх, а внутренней стороной – вниз. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

Прямое растирание спины

После плавных поглаживаний следует перейти к прямому растиранию спины. При выполнении массажа можно сочетать прямые и круговые движения. Процедура заключается в сдвигании кожи пальцами левой руки сверху вниз и, наоборот, пальцами правой руки – снизу вверх.

Растирание спины по спирали

Как и предыдущее упражнение, оно выполняется двумя руками, причем пальцы левой руки должны перемещать кожу против часовой стрелки, а пальцы правой руки – в противоположную сторону.

В процессе процедуры необходимо периодически менять руки. Данную процедуру нужно проводить, пока кожа ребенка слегка не покраснеет.

Упражнение следует завершить плавным поглаживанием.

Массаж груди

Исходное положение – лежа на спине.

Основными приемами массажа груди являются поглаживание и вибрация.

Поглаживания проводятся в 2 этапа: круговые поглаживания и обыкновенные. В начале процедуры нужно сделать несколько круговых поглаживаний груди, а затем перейти к обычным поглаживаниям по межреберьям ребенка, которые следует проводить расставленными пальцами.

После поглаживания можно приступить к вибрации. Для ее выполнения следует очень осторожно нажимать на грудь ребенка по направлению от середины грудной клетки к бокам. Данную процедуру нужно повторить 3–4 раза.

Закончить процедуру необходимо несколькими круговыми поглаживаниями грудной клетки.

Упражнение «боксер» (выпады руками)

Исходное положение – лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов плеча и рук. Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка, а остальными захватить его запястья. Упражнение основано на чередовании сгибания и разгибания рук. Например, если правая рука ребенка согнута, то левая должна быть вытянута.

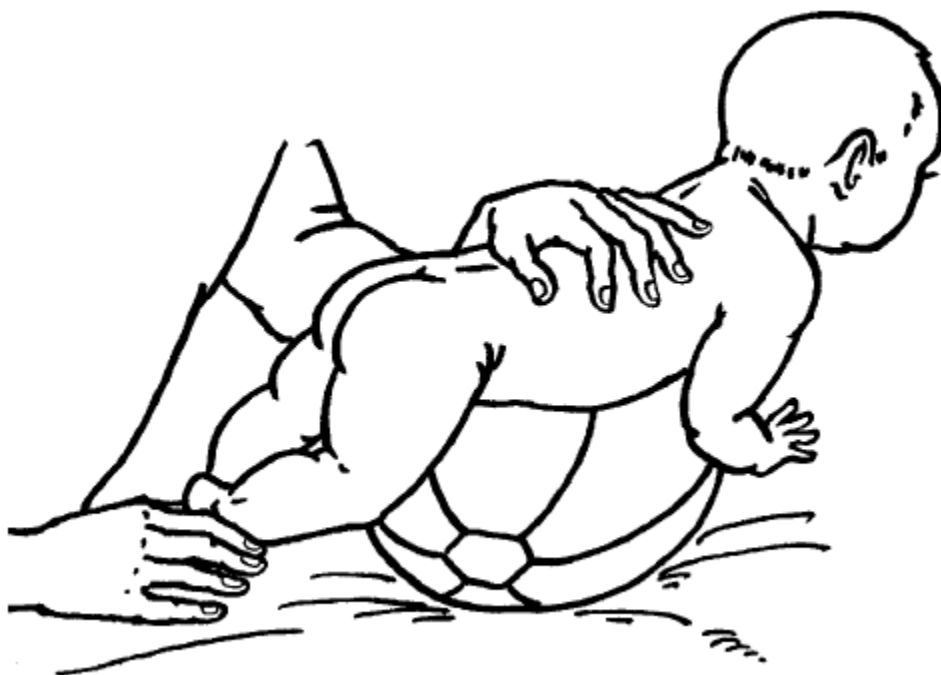
При вытягивании руки ребенка необходимо следить, чтобы его плечо было слегка приподнятым. Эти движения во многом напоминают боксирование.

Данное упражнение повторяется 6 раз каждой рукой. Во избежание травмы во время занятий нужно следить, чтобы ребенок не делал резких движений.

Упражнение на мяче

Исходное положение – лежа на животе.

Данная процедура способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, а также расслаблению мышц конечностей. Она должна проводиться через полчаса после приема пищи. Для ее выполнения необходимо использовать большой надувной ярко раскрашенный мяч. Такой снаряд вызовет у ребенка положительные эмоции. Кроме того, необходимо следить, чтобы мяч не был холодным. В противном случае он может вызвать отвращение и неприязнь ребенка.



Упражнение на мяче

Упражнение начинается с того, что ребенка кладут на мяч животом вниз и разводят его колени в разные стороны. После этого ребенка следует осторожно покачать на мяче по кругу и из стороны в сторону.

Чтобы ребенок не упал с мяча и не получил травму, его нужно постоянно придерживать одной рукой за спинку.

Когда ребенку от 4 до 6 месяцев

В возрасте от 4 до 6 месяцев у ребенка наблюдается активный интерес к жизни. В это время нужно побольше с ним общаться, показывать ему различные предметы и рассказывать об их назначении. Если в доме есть домашние животные или птицы, то ребенка необходимо с ними познакомить.

Кроме того, в этот период у малыша исчезают многие безусловные рефлексы. Он начинает сознательно передвигаться по кроватке, поворачиваться в разные стороны, реагируя на звук.

В этом возрасте гимнастические упражнения в сочетании с массажем способствуют развитию мышц и суставов опорно-двигательного аппарата ребенка, укрепляют его центральную нервную систему. Малыш учится держать в руках крупные предметы: мягкие игрушки, кружку.

В 4–4,5 месяца продолжительность зарядки должна составлять 30 минут. Во время всей процедуры у ребенка необходимо вызывать положительные эмоции, чтобы занятия гимнастикой ассоциировались у него с удовольствием и игрой.

Каждое упражнение рекомендуется сопровождать счетом. Это воспитывает в ребенке чувство ритма. С этой же целью можно включать ритмическую музыку. Если ребенку она понравится, то вскоре он сам начнет двигаться в такт знакомой мелодии.

В этот период ребенок делает первые попытки самостоятельно сидеть, поэтому гимнастические упражнения должны способствовать выработке нового для него навыка. Как и в раннем возрасте, положительный эффект дают водные процедуры и занятия плаванием.

Массажные приемы должны постепенно усложняться. Кроме поглаживания, растирания, вибрации и поколачивания рекомендуется использовать щипцеобразное разминание, валяние, пощипывание и легкое поколачивание.

Все движения должны быть ритмичными, плавными и осторожными.

Массаж ног

Исходное положение – лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц ног. Его выполнение заключается в последовательном применении приемов легкого поглаживания, кольцевого растирания, валяния.

Процедуру следует начинать с легких поглаживаний по всей длине ноги, которые нужно выполнить 3 или 4 раза. Затем рекомендуется перейти к кольцевому растиранию (3–4 раза) и снова вернуться к поглаживанию. После поглаживания можно приступить к валянию. Этот прием повторяется 3 раза.

В процессе выполнения процедуры ладони должны так обхватывать ногу ребенка, чтобы одна из них лежала на внутренней поверхности ноги, а другая – на внешней. Упражнение заключается в смещении мышц осторожными, но энергичными движениями, которые следует делать по часовой стрелке.

Процедуру следует закончить несколькими поглаживаниями.

Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног

Исходное положение – лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов ног. Для его выполнения следует захватить верхнюю часть голени ребенка таким образом, чтобы большие пальцы массажиста находились на ее внутренней поверхности, а остальные – на задней поверхности.

Упражнение начинается с поочередного сгибания и разгибания ног. Затем сгибание и разгибание проводится одновременно обеими ногами. При этом колени ребенка должны быть разведены. Во время выполнения этого упражнения ребенок согнутыми ногами касается живота, а затем плавно разгибает их.

Если к 4-месячному возрасту у ребенка исчез гипертонус мышц и сгибание ног не приносит ему неприятных ощущений, то рекомендуется сделать под его коленками несколько поглаживающих движений по направлению сверху вниз.

Массаж стоп и рефлексорный массаж

Исходное положение – лежа на спине.

Процедура способствует развитию мышц и суставов стопы. Она заключается в последовательном применении поглаживания, растирания и поколачивания.

Массаж стоп начинается с поглаживания. Затем необходимо сделать 5–6 растираний. После растираний нужно вернуться к поглаживанию (3 раза), а затем приступить к поколачиванию (5 раз). Вся процедура заканчивается 2–3 поглаживаниями.

Данное упражнение нужно проводить на левой и на правой ноге. Кроме массажа, рекомендуется ежедневно проделывать сгибание и разгибание ног, которое следует повторить по 5 раз на каждой ноге.

Массаж рук

Исходное положение – лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц рук. Его выполнение заключается в последовательном применении приемов легкого поглаживания и кольцевого растирания каждой руки. В начале процедуры следует выполнить несколько легких поглаживаний, затем перейти к кольцевому растиранию, которое повторяют 6 раз.

Процедуру нужно закончить легкими поглаживаниями.

Массаж груди

Исходное положение – лежа на спине.

Процедура способствует развитию мышц грудной клетки. Выполнение заключается в последовательном применении поглаживания и вибрационного массажа.

Процедура начинается с нескольких движений кругового поглаживания, проводимых по направлению от ребер к плечам. Затем нужно сделать 3 поглаживания по межреберным промежуткам. После поглаживания по межреберным промежуткам необходимо

приступить к вибрационному массажу, который надо повторить 3 раза. Завершить процедуру следует 2–3 поглаживаниями.

Круговые движения руками

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук. Для его выполнения следует вложить в ладони ребенка большие пальцы рук и заставить его сжать кулачки так, чтобы он самостоятельно держался за пальцы массажиста.

Осторожно развести руки ребенка в стороны и плавно поднять их вверх. Затем вытянуть руки вперед и осторожно опустить.

После этого нужно повторить те же движения, только в обратной последовательности. Данное упражнение следует выполнить 6 раз.

Скрещивание рук на груди

Исходное положение – лежа на спине.

Для выполнения упражнения следует осторожно вложить большие пальцы в ладошки ребенка и заставить его сжать кулачки. Затем нужно развести руки ребенка в стороны и скрестить их на груди. Положение рук следует чередовать: сначала сверху должна быть правая рука, а затем – левая.

Так как в 4 месяца малыш в состоянии самостоятельно удерживать пальцы взрослого, то его не следует поддерживать за запястья. Это упражнение нужно выполнять ритмично, чередуя быстрый и медленный темп. Данную процедуру повторить 7 раз.

Массаж спины и ягодиц

Исходное положение – лежа на животе.

Данная процедура заключается в последовательном чередовании поглаживания, растирания, щипцеобразного разминания и поколачивания.

В начале процедуры необходимо сделать несколько поглаживающих движений. После поглаживания следует приступить к растиранию спины и ягодиц ребенка, которое выполняется кончиками пальцев (2–3 раза). После растирания необходимо снова сделать несколько поглаживаний.

По окончании поглаживания рекомендуется приступить к щипцеобразному разминанию (6 раз). Его нужно делать по ходу длинных мышц спины. Как и растирание, разминание следует закончить легкими поглаживаниями.

В заключение процедуры можно применить прием поколачивания ягодиц. Для этого следует осторожно ударять по ягодицам ребенка подушечкой указательного пальца. Затем сделать еще несколько поглаживающих движений.

Поворот со спинки на живот и обратно

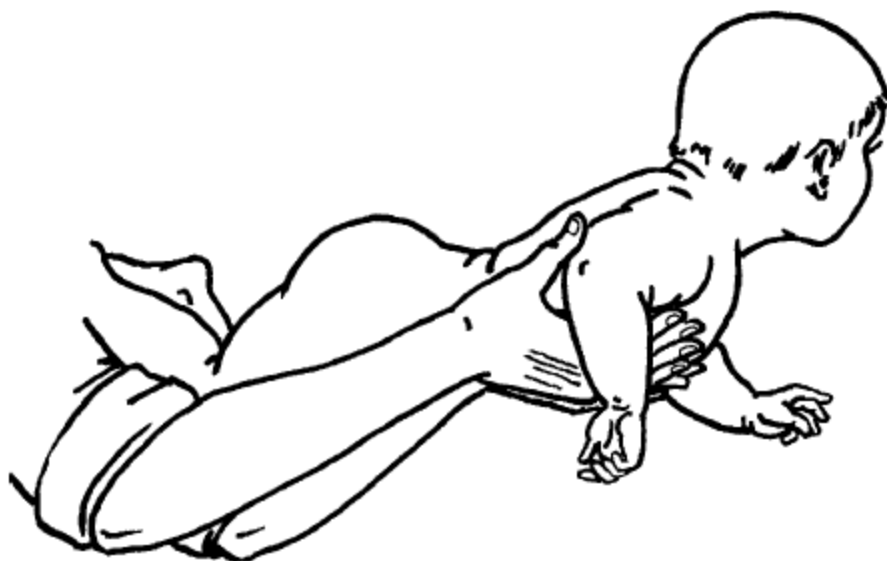
Исходное положение – лежа на спине.

Для выполнения данного упражнения сбоку от ребенка надо положить его любимую игрушку и ласково попросить повернуться в ее сторону. После этого следует осторожно помочь малышу перевернуться на живот. Это упражнение нужно повторить по 3 раза в каждую сторону.

«Полет» на животе

Исходное положение – лежа на животе.

Данное упражнение способствует укреплению мышц живота и развитию вестибулярного аппарата. Уложить ребенка на ладони животом вниз так, чтобы большие пальцы массажиста находились сбоку на нижних ребрах.



«Полет» на животе

Приподнять ребенка в горизонтальном положении. Его ноги при этом должны упираться в грудь взрослого, а туловище – слегка выгнуто.

Массаж живота

Исходное положение – лежа на спине.

Процедура заключается в сочетании приемов поглаживания, растирания, пиления и пощипывания кожи вокруг пупка.

Начинается она с выполнения кругового поглаживания живота, которое следует проводить по часовой стрелке ладонью и подушечками пальцев. Этот прием нужно повторить 3 раза.

После кругового поглаживания можно перейти к встречному поглаживанию и поглаживанию по косым мышцам живота.

По окончании поглаживания нужно приступить к растиранию мышц живота, которое необходимо делать кончиками пальцев.

После растирания рекомендуется выполнить пиление по прямым мышцам живота. Закончить процедуру следует легким пощипыванием вокруг пупочного кольца и легкими поглаживаниями.

Пощипывание является хорошим профилактическим средством против грыжи.

Приседание с прогибанием позвоночника

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует укреплению мышц передней поверхности шеи, спины и стимулирует развитие брюшного пресса. Для его выполнения следует вложить в ладонки ребенка большие пальцы рук и заставить его сжать кулачки. Остальными пальцами массажист должен поддерживать ребенка за запястья.

Развести руки малыша в стороны и плавно потянуть его к себе так, чтобы он сел. При выполнении упражнения верхняя часть туловища и голова ребенка должны быть немного приподняты. Поднять руки ребенка вверх, соединить их вверху и задержать в таком положении одной рукой.

Большим и указательным пальцами другой руки провести вдоль позвоночника ребенка по направлению снизу вверх. При этом он рефлекторно разогнет спину.

Затем, поддерживая головку ребенка одной рукой, опустить его в исходное положение. Данное упражнение следует делать 1 раз в день.

Покачивание на мяче

Исходное положение – лежа на животе.

Для выполнения упражнения следует использовать спортивный снаряд – ярко раскрашенный большой надувной мяч.



Покачивание на мяче

Уложить ребенка на мяч вниз животом. Чтобы малыш принял устойчивое положение, его ноги должны быть слегка разведены. Затем нужно осторожно раскачивать мяч то в одну, то в другую сторону.

После этого ребенка можно перевернуть, положить на мяч спиной и снова несколько раз покачать.

Чтобы ребенок во время выполнения процедуры не упал и не получил травму, его необходимо поддерживать одной рукой за спину или живот.

Когда ребенку от 6 до 9 месяцев

Когда ребенку исполняется 6 месяцев, он может самостоятельно сидеть, переворачиваться с живота на спину и наоборот. Если его потянуть за руки, он будет делать попытки встать на ноги.

К этому времени он, как правило, уже умеет ползать. В этом возрасте следует уделять большое внимание таким упражнениям, которые стимулируют координацию движений и развитие опорно-двигательного аппарата.

Так как малыш уже может активно реагировать на голос взрослого человека, ему можно подавать команды: ляг на спину, на живот, сядь, перевернись и др. Однако стоит помнить, что эти команды должны подаваться в ласковой форме, чтобы занятия гимнастикой были для ребенка радостью, а упражнения выполнялись с удовольствием.

Сведение рук на груди

Исходное положение – лежа на спине.

Методика выполнения этого упражнения была описана выше. Однако для 6-месячного ребенка его необходимо немного усложнить: ребенок может держаться не за руки массажиста, а за какую-нибудь круглую игрушку, например погремушку, колечко для зубов.

Потянув за круглую игрушку, развести руки ребенка в разные стороны и скрестить их на груди. Данное упражнение следует повторить 8 раз, при скрещении периодически чередуя руки ребенка: сначала вверху должна быть левая рука, затем правая.

Упражнение следует делать энергично, но осторожно, чтобы не нанести ребенку травму.

Поочередное и одновременное сгибание ног

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног. Для его выполнения следует взять ребенка за голени и сначала вместе, а затем по очереди согнуть и разогнуть их в коленях: согнуть и разогнуть правую ногу, левую ногу, а затем обе ноги вместе.

Все 3 приема нужно повторить 6 раз.

Переворот со спины на живот

Исходное положение – лежа на спине.

Для выполнения упражнения следует предложить ребенку повернуться на живот. Чтобы помочь ему выполнить это упражнение, нужно слегка повернуть его ягодицы и таз в ту сторону, в которую выполняется переворот.

Упражнение выполняется 1 раз в день.

Массаж спины и ягодиц

Исходное положение – лежа на животе.

Процедура способствует развитию и укреплению мышц спины и ягодиц. Ее выполнение заключается в поочередном применении поглаживания, растирания, пиления, щипцеобразного разминания, поколачивания и пощипывания.

Как всегда, начинать процедуру массажа следует с нескольких поглаживаний. После этого нужно приступить к растиранию ладонями мышц спины и их пилению ребрами ладоней.

Растирание и пиление нужно закончить поглаживаниями. Вслед за растиранием, пилением и поглаживанием нужно перейти к щипцеобразному разминанию. Оно начинается в области длинных мышц спины и продолжается на ягодицах.

После разминания следует снова сделать несколько поглаживаний и лишь затем перейти к поколачиванию и пощипыванию. Процедуру необходимо закончить несколькими поглаживаниями. Все приемы рекомендуется повторить 3 раза.

Ползание

Исходное положение – лежа на животе.

Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания. Для его выполнения следует большим и средним пальцами взять ребенка за пятки. При этом указательный палец массажиста должен находиться между ступнями малыша.

Осторожно, но энергично согнуть ноги ребенка, а через 1–2 секунды – разогнуть. После выполнения этого движения 3–4 раза ребенок оттолкнется от рук массажиста и самостоятельно поползет.

Когда ребенок привыкнет к упражнению, сгибание ног нужно будет проводить не одновременно, а поочередно.

Массаж живота

Исходное положение – лежа на спине.

Процедура заключается в поочередном применении приемов поглаживания, растирания, пиления и пощипывания.

В начале процедуры нужно сделать несколько поглаживаний. После этого можно приступить к растиранию. Его следует выполнять подушечками пальцев рук. Затем снова сделать несколько поглаживаний и перейти к пилюению, которое производится ребрами ладоней по прямым мышцам живота.

После пилюения нужно вернуться к поглаживанию. В заключение процедуры рекомендуется сделать несколько пощипываний кожи вокруг пупка. Последний прием является хорошим профилактическим средством против развития грыжи.

Массаж заканчивается поглаживаниями по прямым мышцам живота. Каждый прием следует повторить 3 раза.

Приседание с прогибанием позвоночника

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания. Методика его выполнения была подробно описана выше. Учитывая, что в 6-месячном возрасте ребенок становится более самостоятельным, упражнение можно немного усложнить. Для этого нужно одной рукой поддерживать ребенка за колени, а большой палец свободной руки массажиста должен находиться в ладони ребенка.

Отвести руку малыша в сторону и попросить его сесть. Когда ребенок займет нужное положение, массажист должен плавно провести рукой снизу вверх по его позвоночнику. При этом спина малыша разогнется.

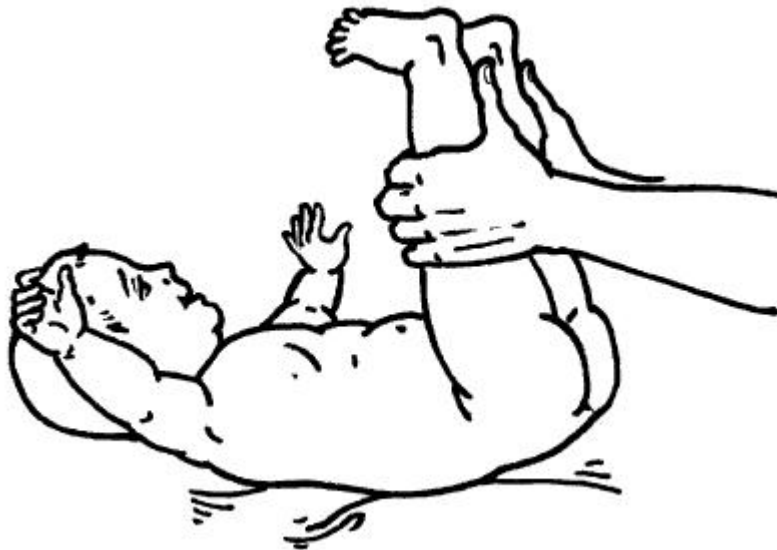
В заключение процедуры ребенка нужно осторожно опустить так, чтобы он лег на правую сторону. Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Поднимание выпрямленных ног

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов ребенка. Для его выполнения нужно взять ребенка за голени, причем большие пальцы должны захватить низ голени, а остальные находиться на коленных чашечках.

Ноги ребенка следует выпрямить, подержать в таком положении 1–2 секунды и плавно опустить. Данное упражнение повторяется 7 раз.



Поднимание выпрямленных ног

Приподнимание туловища из положения лежа на животе

Исходное положение – лежа на животе.

Упражнение способствует развитию мышц спины и живота. Для его выполнения следует вложить большие пальцы массажиста в ладони ребенка и заставить его сжать кулачки. Остальными пальцами нужно поддерживать ребенка за запястья.

Поднять руки ребенка через стороны вверх и слегка потянуть. При этом головка ребенка, рефлекторно откинутаая назад, будет подниматься вверх, а его пятки будут упираться в массажиста.

Подтягивать ребенка нужно до тех пор, пока он не встанет на колени.

Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Массаж груди

Исходное положение – лежа на спине.

Данная процедура способствует укреплению и развитию мышц грудной клетки. Ее проведение связано с поочередным применением поглаживания и вибрационного массажа. Массаж начинается с нескольких круговых поглаживаний, которые следует проводить в направлении от ребер к плечам.

После этого нужно сделать поглаживания по межреберным дугам. Вслед за поглаживаниями необходимо приступить к вибрационному массажу.

Вся процедура заканчивается круговыми поглаживаниями. Все приемы массажа нужно сделать по 3 раза.

Приседание с поддержкой за согнутые руки

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию и укреплению суставов рук и ног. Для его выполнения нужно вложить в ладони ребенка указательные пальцы и заставить его сжать кулачки так, чтобы он самостоятельно держался за пальцы. Развести руки ребенка широко в стороны и, слегка потянув его за руки, попросить его сесть.

Если малыш хорошо справляется с заданием, через некоторое время упражнение можно усложнить, используя для опоры не пальцы, а круглую игрушку, удобную для захвата.

Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Когда ребенку от 9 до 12 месяцев

В 9-месячном возрасте ребенок умеет свободно ползать, сидеть, делает первые попытки ходить как с помощью взрослых, так и самостоятельно. Это позволяет усложнить многие гимнастические упражнения, ввести в постоянное употребление гимнастические снаряды, в качестве которых можно использовать деревянную палочку, большой надувной мяч, детские пластмассовые кольца, погремушки с круглой или овальной ручкой.

Так как ребенок уже может самостоятельно сидеть и стоять с помощью опоры, упражнения можно выполнять из исходных положений сидя или стоя, что уже само по себе будет способствовать укреплению мышц ног и живота.

Подъем выпрямленных ног до палочки

Исходное положение – лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног. Для его выполнения следует применять гимнастический снаряд – деревянную палочку.

Приподнять палочку на высоту прямых ног ребенка и предложить ему до нее дотянуться пальцами ног или всей ступней.

Данное упражнение следует повторить 7 раз.

Поочередные и одновременные сгибания и разгибания рук

Исходное положение – сидя или стоя.

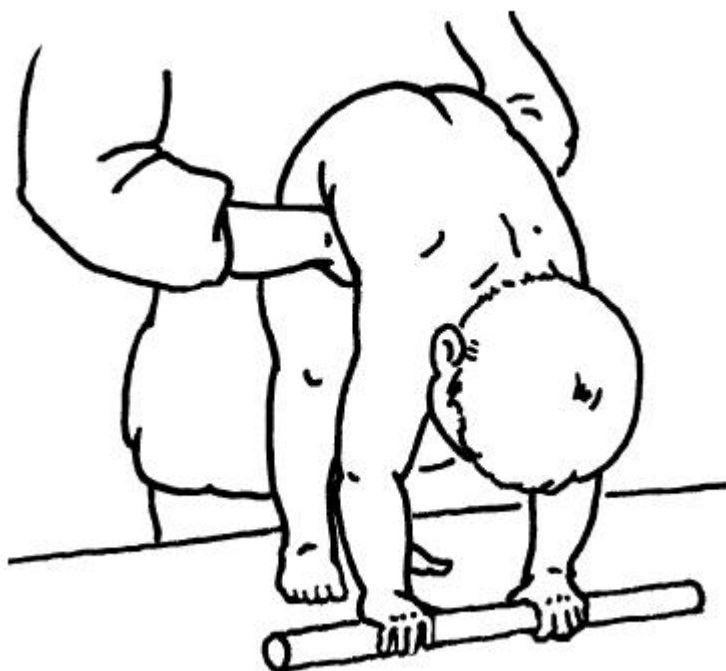
Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук. Ребенок хватается за кольцеобразные игрушки и с помощью массажиста поочередно сгибает и разгибает руки.

При этом можно вести 2-тактный счет и каждое движение ребенка сопровождать просчитыванием: раз-два, раз-два и т. д. Данное упражнение нужно повторить 6 раз (по 3 раза каждой рукой).

Наклоны туловища вперед с выпрямленными ногами

Исходное положение – стоя спиной к взрослому человеку, правая рука которого придерживает колени ребенка, чтобы они не сгибались, а левая находится на его животе.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц спины, живота и ног. Для его выполнения следует применять любимую игрушку ребенка, которую следует положить у его ног.



Наклоны туловища с выпрямленными ногами

Затем взрослый должен попросить ребенка нагнуться и дотянуться до нее пальцами рук. При этом необходимо следить за тем, чтобы ноги малыша не сгибались и были прямыми. Данное упражнение нужно повторить 3 раза.

Массаж спины

Исходное положение – лежа на животе.

Выполнение данной процедуры связано с поочередным применением поглаживаний, растирания, пиления и щипцеобразного растирания.

Процедура массажа начинается с нескольких поглаживаний. Затем следует приступить к растиранию. Его следует делать ладонями и кончиками пальцев. Выполнив растирание, следует вернуться к поглаживанию.

После очередного поглаживания нужно перейти к пилению, которое выполняется ребрами ладоней. После нескольких движений кожа ребенка должна слегка покраснеть. Процедуру пиления необходимо закончить поглаживанием.

В заключение процедуры необходимо сделать несколько щипцеобразных разминаний ягодиц и длинных мышц спины, которые, как и предыдущие приемы массажа, должны закончиться поглаживаниями. Все приемы массажа следует повторять по 3 раза.

Массаж живота

Исходное положение – лежа на спине.

Выполнение данной процедуры заключается в поочередном применении кругового поглаживания, встречного поглаживания, поглаживания по косым мышцам живота, растирания и пощипывания.

В начале процедуры следует сделать несколько круговых поглаживаний. Затем перейти к встречным поглаживаниям и лишь после этого к поглаживаниям по косым мышцам живота. Этот прием массажа нужно выполнять с помощью ладоней.

После поглаживания необходимо приступить к растиранию, которое нужно выполнять кончиками пальцев. После растирания необходимо сделать несколько поглаживающих движений.

В заключение процедуры необходимо сделать несколько пощипываний вокруг пупка, которые нужно завершить несколькими поглаживающими движениями.

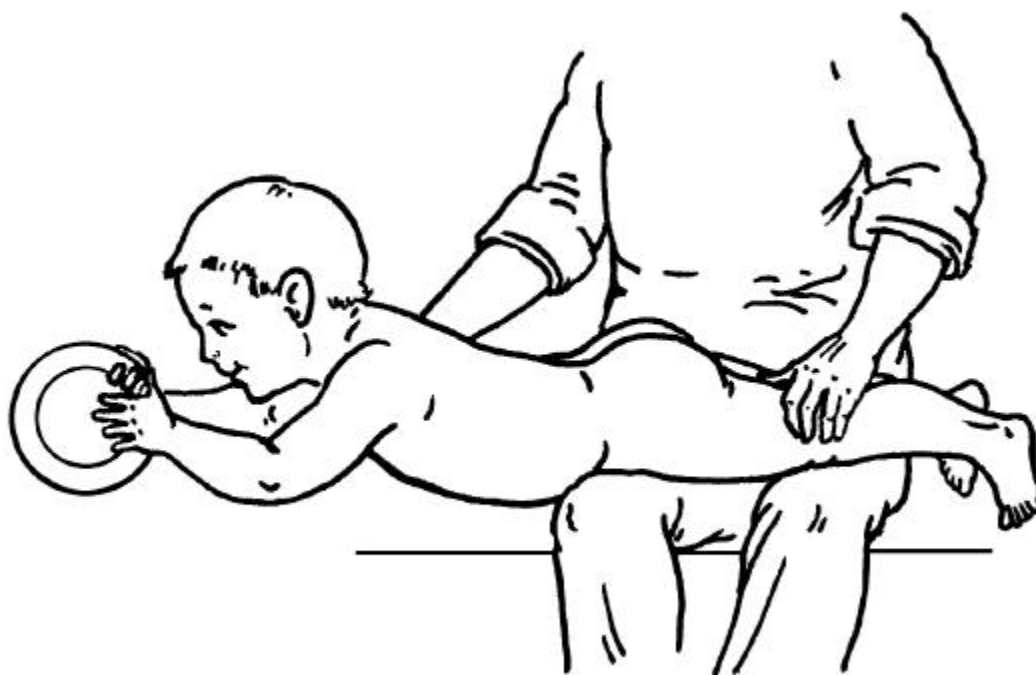
Все приемы массажа следует повторять по 3 раза.

Мостик

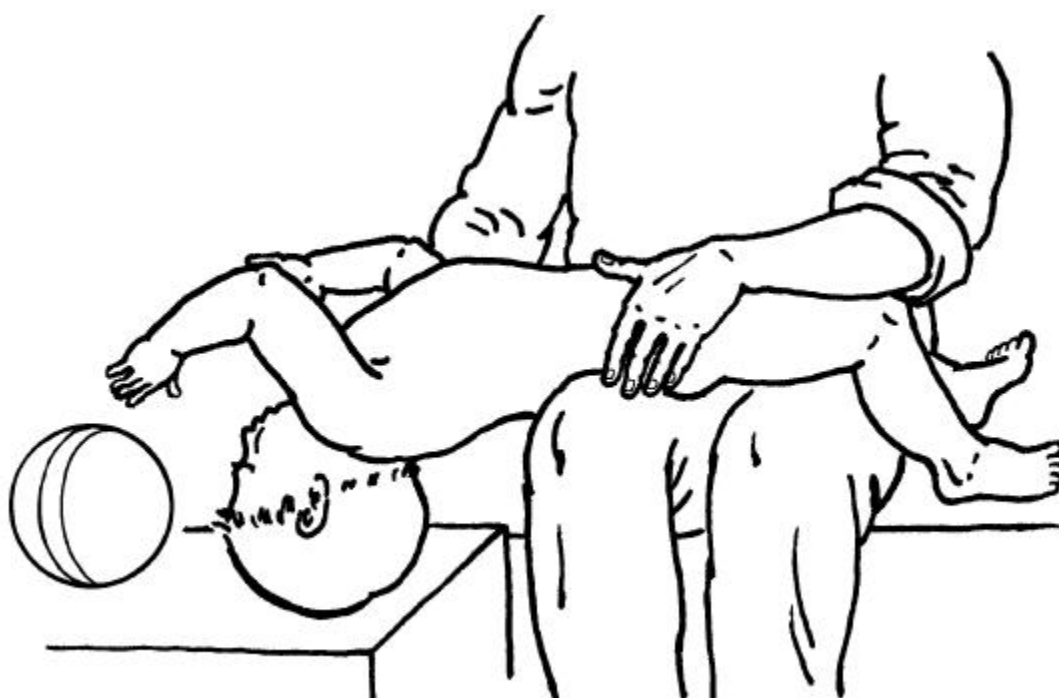
Данное упражнение способствует укреплению мышц живота, спины и рук. Для его выполнения нужно применять любимые игрушки ребенка.

Исходное положение – лежа на животе. Массажист кладет ребенка себе на колени так, чтобы у него провисали грудь и плечи, и просит его достать с пола игрушку или дотронуться до нее руками. Ноги малыша при этом необходимо придерживать.

Затем следует переложить ребенка с живота на спину, причем его плечи и спинка по-прежнему должны свисать с колен массажиста, положить игрушку на пол и попросить малыша достать ее или дотронуться до нее руками. Ребенок должен выгнуться назад, выполнить задание взрослого и снова разогнуться.



Ребенок должен дотянуться до игрушки руками



Приседание и вставание с поддержкой

Исходное положение – стоя на твердой поверхности. Для выполнения упражнения следует применять округлые кольца.

Дать ребенку в руки кольца, слегка потянуть за них вниз, в результате чего малыш должен присесть. Затем подержать ребенка в таком положении 1–2 секунды и, снова потянув за кольца, помочь ему подняться.

Можно заставить малыша встать на носочки, для этого его надо взять за руки и слегка приподнять.

Упражнение повторить 2 раза.

Ходьба

В 9 месяцев ребенок делает первые попытки к самостоятельному хождению. Родители должны поощрять это стремление ребенка. В первое время следует водить его за руки, давать ему опираться на любой движущийся предмет, например на коляску. Однако ребенок может передвигаться и с помощью неподвижных предметов.

Не следует пугаться, если ребенок вдруг падает. Это не опасно. В процессе падения ребенка развивается его опорно-двигательный аппарат. Не стоит сразу бежать к нему на выручку. Он должен сам постепенно учиться подниматься на ножки.

Необходимо создать для ребенка благоприятные условия для самостоятельного хождения, чтобы при падении он не получил какую-либо травму. Родители должны помогать ему лишь в том случае, если ребенку еще тяжело удерживаться на ногах и он постоянно падает.

Чтобы у малыша развивалось чувство расстояния и уверенности при ходьбе, рекомендуется отойти на 2–3 метра и позвать его к себе. Если ребенок не пойдет, нужно взять в руки его любимую игрушку и снова поманить. Постепенно расстояние можно увеличить до 5 метров.

Когда ребенку исполнится 11–12 месяцев, родители должны предоставить ему возможность ходить босиком. Эта процедура не только закалит организм малыша, но будет способствовать правильному формированию стопы. Кроме того, к этому возрасту следует ввести больше упражнений, которые укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка.

Для более быстрого развития навыка ходьбы необходимо проводить упражнения, укрепляющие мышцы и связки, а для профилактики нарушения формирования стопы почаще практиковать ходьбу босиком: летом – по песку и траве, зимой – дома по неровной доске.

Ходьба на четвереньках

Исходное положение – стоя на четвереньках.

Данное упражнение укрепляет мышцы спины, живота, рук и ног. Его следует выполнять с помощью любимой игрушки ребенка. Положить игрушку на некотором расстоянии от ребенка и попросить его взять ее в руки. Чтобы добраться до игрушки, малыш будет вынужден передвигаться на четвереньках. По мере приближения ребенка к цели игрушку следует от него отодвигать.

Ходьба с поддержкой за руки

Исходное положение – стоя на полу.

Для выполнения упражнения необходимо взять ребенка за запястья и попросить его пройти некоторое расстояние. Во время выполнения упражнения малыша необходимо поддерживать.

Если ребенок болен

При различных заболеваниях детей первого года жизни массаж является важным помощником в лечении. Хороший эффект дает массаж в сочетании с гимнастикой при лечении детей с заболеваниями центральной нервной системы, когда нарушаются функции движения и трофика тканей.

При проведении детского лечебного массажа и гимнастики движения должны быть более мягкими и осторожными, чем при выполнении тех же приемов на взрослых. Например, похлопывание следует выполнять тыльной стороной полусогнутого сначала одного пальца, а затем двух и более.

Рука массажиста должна совершать движение только в лучезапястном суставе, а не в локтевом, чтобы на тело ребенка действовала только тяжесть кисти, а не предплечья.

Подчеркнем еще раз: выполняя детский массаж, не надо пользоваться ни вазелином, ни присыпками, которые способствуют загрязнению кожи малыша. Но при массаже истощенного ребенка с сухой и чувствительной к малейшему прикосновению кожей руки массажиста должны быть смазаны стерильным вазелином. Использование вазелина прекращается, после того как кожа ребенка достигнет своего нормального состояния.

Нельзя проводить массаж, если ребенок перевозбужден или капризничает. Следует прежде всего выяснить и устранить причину плохого настроения ребенка (голод, нарушение режима, страх при виде чужих) и только после этого приступать к процедуре, во время которой необходимо ласково разговаривать с ним, вызывая положительные эмоции.

До и после массажа ребенка надо заворачивать в пеленку, потому что у маленьких детей еще не достаточно развита терморегулирующая функция кожи.

Что делать при врожденной мышечной кривошее

При мышечной кривошее голова ребенка постоянно наклонена в сторону пораженной мышцы. При выраженной кривошее часто наблюдается асимметрия лица, черепа или надплечья (на пораженной стороне лопатка и ключица расположены выше).

Причинами данного заболевания является недоразвитие грудино-ключично-сосцевидных мышц, при помощи которых человек выполняет различные движения головой, или родовая травма шейного отдела позвоночника. При данном виде заболевания лечение следует начинать с 2—3-месячного возраста, используя лечение положением, лечебный массаж и гимнастику.

Лечение положением

Важно, чтобы туловище малыша на кроватке располагалось симметрично, прямо по отношению к голове. Ребенок должен лежать на полужестком матрасе, от подмышек до колен малыша должны размещаться мешочки или «скатки» из одеяла. Малыша надо чаще укладывать на бок.

Если ребенок спит на стороне кривошеи, то ему под голову кладется высокая подушка, если же он лежит на здоровой стороне, то подушка не используется совсем.

Рекомендуется часто перекидывать малыша, подходить к его кроватке не с одной, а с разных сторон. При этом свет, игрушки, общение со взрослым должны быть со стороны пораженной мышцы.

Придать правильное положение ребенку в кроватке можно при помощи специальных укладок: резинового кольца, обернутого тканью (подкладывается под затылок), а также мягких мешочков с песком (помещаются на постели с обеих сторон головы или со стороны кривошеи над надплечьем). При этом нужно иметь в виду, что если ребенок часто срыгивает, использование укладок исключается.

Держать малыша на руках следует или на пораженном заболеванием боку спиной к себе, при этом головку поддерживать рукой, приподнимая в здоровую сторону. Или взять на руки, повернуть спиной к себе, своей щекой направить головку малыша в сторону пораженной мышцы и слегка наклонить в обратную.

Еще один способ: прижать ребенка грудью к себе, при этом плечи его должны находиться на одном уровне с плечами взрослого; повернуть голову малыша в больную сторону, фиксируя это положение своей щекой.

Лечебный массаж и гимнастика

Выкладывание и повороты со спины на живот производятся, как правило, на здоровом боку, но выполнять их можно и на стороне кривошеи.

Грудная клетка. Расслабляющие приемы (поглаживание, растирание) проводятся на больной стороне сначала в верхней части груди, а затем в нижней.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца. Голова ребенка во время массажа должна быть наклонена в сторону кривошеи. На пораженной мышце можно применять только расслабляющие приемы: нежные поглаживания (от сосцевидного отростка до ключицы), растирание (делается мягко, подушечкой одного пальца), вибрацию (по ходу мышцы).

Спина. Поглаживание, растирание на здоровой стороне. На больной стороне производятся поглаживание, вибрация, нежное растяжение по надплечьям и растирание, пощипывание, пунктирование, поколачивание в области лопатки.

Примерный комплекс массажа и гимнастики (возраст ребенка от 2 до 3 месяцев)

Выполнять в течение дня 3–4 раза по 5–10 минут.

1. Исходное положение – лежа на спине. Общее поглаживание рук и ног. Массаж груди. Поглаживающий и вибрационный массаж мышц шеи со стороны кривошеи. Массаж мышц щек на здоровой стороне: поглаживание, растирание, разминание. Корректирующие

гимнастические упражнения в поворотах через больной и здоровый бок. Поглаживающий массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы с обеих сторон. Выкладывание на живот.

2. Исходное положение – лежа на животе. Общий поглаживающий массаж спины. Рефлекторное ползание. Поглаживающий массаж спины и шеи. Рефлекторное разгибание спины в положении на правом и левом боку.

3. Исходное положение – лежа на спине. Поглаживающий массаж живота. Повторить приемы специального массажа шеи. Поглаживающий массаж и рефлекторные упражнения для стоп.

4. В заключение комплекса проводится поглаживающий массаж рук и ног.

Что делать при пупочной грыже

Пупочная грыжа – это следствие дефекта передней брюшной стенки, вызванного слабостью пупочного кольца. По статистике, пупочная грыжа часто встречается у детей грудного возраста, особенно недоношенных. Она может возникнуть в результате сильного кашля, запоров, продолжительного плача.

Такие заболевания, как рахит, гипотрофия, снижающие тонус мышц, также создают благоприятные условия для образования пупочной грыжи. Внешне пупочная грыжа проявляется округлым или овальным выпячиванием в области пупочного кольца, которое легко вправляется в брюшную полость. Часто наряду с грыжей наблюдается расхождение прямых мышц живота из-за слабости мышц передней брюшной стенки.

В дальнейшем, при правильном развитии ребенка, нормализации деятельности кишечника, достаточной двигательной активности, может наступить самоизлечение пупочной грыжи. Тем не менее, чрезвычайно полезно выполнять специальные упражнения, способствующие укреплению мышц передней брюшной стенки, и делать тонизирующий массаж живота.

Методика проведения массажа и лечебной гимнастики

С первых дней жизни следует выкладывать ребенка на живот на несколько минут перед каждым кормлением. В этом положении он поднимает голову, активно двигает руками и ногами, напрягает мышцы спины и живота.

Лечебный массаж можно начинать с 2–3 недель жизни после заживления пупочной ранки. Проводить его следует в сочетании с общим массажем. Все упражнения лечебной гимнастики должны выполняться только после вправления грыжи и закрепления ее повязкой (лейкопластырем). Если вправить грыжу не удастся, то во время процедуры одной рукой ее необходимо утопить, прижав пальцами, а другой рукой выполнять массажные движения.

Приемы массажа при пупочной грыже: круговое поглаживание живота по часовой стрелке; встречное поглаживание; поглаживание косых мышц; растирание живота (делается с месячного возраста); пощипывание вокруг пупка.

Все приемы массажа, направленные на повышение тонуса мышц брюшной стенки, должны чередоваться с успокаивающим круговым поглаживанием.

Для детей в возрасте 4–5 месяцев рекомендуются «парение» на спине; присаживание с поддержкой за выпрямленные и отведенные в стороны руки; присаживание с поддержкой за согнутые руки; самостоятельные повороты со спины на живот.

Детям постарше рекомендуются присаживания с поддержкой за кольца, за одну руку, без поддержки; напряженное выгибание позвоночника; поднимание выпрямленных ног; наклоны и выпрямление туловища; упражнение «возьми игрушку со стула».

По рекомендации врача можно проводить точечный массаж: подушечками выпрямленных пальцев быстро и отрывисто надавливать на точки вокруг пупка, что вызывает напряжение мышц и вправление грыжи.

Примерный комплекс лечебного массажа и гимнастики при пупочной грыже для детей в возрасте до 4 месяцев

Вначале следует произвести рефлекторное удержание тела ребенка (горизонтально) в положении лежа на боку. Выполняться упражнение должно по несколько секунд на правом и левом боку поочередно.

Затем нужно повернуть ребенка из полувертикального положения в горизонтальное. Упражнение следует выполнять на коленях взрослого или на столе, предварительно подготовленном к массажу. При этом, отклоняя туловище ребенка назад, нужно следить, чтобы голова малыша не запрокидывалась.

Далее следует выполнить рефлекторное удержание тела ребенка на весу (горизонтально) в положении на спине – «поза пловца».

Потом осуществить повороты малыша со спины на живот с помощью взрослого.

Далее рефлекторное ползание на животе.

В заключение выкладывание на мяч в положении на спине.

Что делать при плоскостопии

Деформация стопы, выражающаяся в выпрямлении продольного свода и фиксации ее в отведенном положении, называется плоскостопием.

Для определения плоскостопия необходимо иметь ясное представление о строении стопы.

Стопа состоит из большого количества костей, которые образуют два свода: переднезадний и боковой. Переднезадний (продольный) свод стопы, стягиваемый сухожилиями и мышцами, приподнимающими внутреннюю сторону стопы, выполняет преимущественно «рессорную» функцию, уменьшая сотрясение тела во время передвижения и придает походке уверенность и мягкость. Боковой свод поднимается вверх и внутрь. Он выполняет преимущественно опорную функцию, что в сочетании с функцией переднезаднего свода обуславливает полноценность работы всей стопы.

Стопа удерживается в определенном положении благодаря мышцам, расположенным на тыльной и подошвенной поверхности, и связкам.



Отпечатки стоп: *a* — стопа здорового человека, *б* — стопа больного плоскостопием

Мышцы тыла стопы значительно слабее, чем мышцы подошвы, которые принимают участие в удержании сводов стопы и в значительной степени обеспечивают ее рессорные свойства.

Нормальная высота свода стопы поддерживается как активно, так и пассивно. Кости и связки оказывают сопротивление движению того или иного сустава стопы за пределы допустимой амплитуды и тем самым являются пассивной силой, поддерживающей физиологическое положение стопы. Главная роль в сохранении положения стопы и ее функции принадлежит мышцам. Сокращаясь и удлиняясь, они изменяют форму стопы.

У ребенка стопа более короткая и широкая, чем у взрослого, сужена в пяточной области, пальцы расходятся по радиусу. У детей до 3 лет стопа плоская, свод ее опущен, поэтому при ходьбе ребенок быстро утомляется. При нормальном развитии со временем стопа

приобретает правильную форму. Но иногда в результате ослабления мышц, вызванного параличом, парезом, травмами, перенесенными тяжелыми заболеваниями, или значительного увеличения нагрузки на мышцы и связки нижних конечностей дуги стоп уплощаются.

У здорового человека при нагрузке на стопу внутренняя дуга слегка распрямляется, но с прекращением давления кривизна ее быстро приходит в норму. При плоскостопии же первоначальная кривизна внутренней дуги полностью не восстанавливается.

Особенно часто плоскостопие встречается у детей, в результате чего резко понижается опорная функция ног и нарушается положение таза и позвоночника. Это, в свою очередь, ведет к дефектам осанки, может вызвать деформацию позвоночника и ослабить деятельность всего опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие может быть врожденным или приобретенным. Признаками врожденного плоскостопия являются плоская подошва, несколько повернутая наружу стопа. Такой ребенок неправильно стоит, а при ходьбе быстро устает.

Плоскостопие может быть:

- паралитическое, развивающееся в результате паралича или пареза мышц голени, стопы (детский церебральный паралич, полиомиелит);
- травматическое как последствие травмы костей или мышц стопы;
- статическое, наблюдающееся при ожирении, слабости мышц нижних конечностей, нарушении кровоснабжения нижних конечностей вследствие малокровия или других причин, ношении широкой или, наоборот, узкой обуви, хронических заболеваниях, ослабляющих организм, частой головной боли (отсюда быстрая утомляемость и ухудшение успеваемости в школе).

Проявляется плоскостопие по-разному: одни его даже не замечают, другие жалуются на боль в стопе, голени, голеностопных, коленных суставах. Но не всегда сильная боль соответствует тяжелой форме заболевания.

Большое значение придается обуви: при отсутствии заболевания она всегда должна соответствовать размеру стопы, а при его наличии иметь супинатор – стельку специальной формы.

В профилактических целях можно научить ребенка разным играм с элементами коррекции, которые в интересной форме позволят закрепить у ребенка навык правильной осанки. Предлагаем два варианта таких игр:

Пятнашки с висом. Дети разбегаются. Водящий бегает за ними, стараясь запятнать кого-нибудь. Пятнать нельзя того, кто присядет на носках, выпрямит спину, согнет руки в локтях, сожмет пальцы, вытянув указательные пальцы вверх.

Пятнашки с потягиванием. Дети разбегаются. «Спасти» от водящего можно, став на носки и подняв руки вверх. Тот, кого запятнают, становится водящим.

Что делать при врожденной косолапости

Врожденная косолапость – это контрактура суставов стопы, в результате которой нарушается взаимоотношение костей, происходят грубые изменения в мышцах.

Основными признаками косолапости считаются супинация стопы – поворот подошвы внутрь с подниманием внутреннего края стопы и опусканием наружного, приведение стопы в переднем отделе, подошвенное ее сгибание, значительное ограничение подвижности в голеностопном суставе. Косолапость чаще всего бывает двухсторонней. По статистике, этот дефект чаще всего наблюдается у мальчиков.

Когда ребенок начинает ходить, опираясь на поврежденную стопу, деформация ее усиливается, нарушается форма и функция всей ноги. От этого ухудшаются осанка и походка. Только в раннем возрасте, когда мышцы и связки ребенка податливы и эластичны, наиболее высока вероятность приведения стопы в правильное положение. С этой целью применяется целый комплекс мероприятий, который включает в себя помимо ортопедического лечения массаж и лечебную гимнастику.

Методика проведения массажа и лечебной гимнастики при врожденной косолапости

1. Специальный массаж и корригирующие упражнения

должны выполняться на фоне общеукрепляющего массажа и гимнастики, соответствующих возрасту и развитию ребенка. Например, для расслабления внутренней и задней групп мышц голени, в которых отмечается повышенный тонус, нужно применять поглаживание, потряхивание мышц, растяжение с вибрацией. А для укрепления растянутых и ослабленных передней и наружной групп мышц голени следует использовать более энергичные приемы: растирание, разминание, поколачивание.

2. Все упражнения должны проводиться в сочетании с массажем, выполняться без нажима так, чтобы ребенок не чувствовал боли. Хороший эффект дает проведение специальных лечебных упражнений после тепловых процедур.

3. В комплекс массажа и гимнастики должны входить следующие приемы:

- вращательные движения стопы кнаружи (вдоль продольной оси), которые следует проводить очень осторожно, постепенно опуская внутренний и поднимая наружный край стопы;
- для устранения приведения переднего отдела стопы следует одной рукой зафиксировать стопу ребенка в области голеностопного сустава, а другой рукой мягко произвести выпрямляющие движения, постепенно отводя передний отдел стопы кнаружи;
- для растяжения пяточного сухожилия и устранения подошвенного сгибания стопы малыша следует положить на живот, согнуть его ножку в коленном суставе, одной рукой удерживая голень, ладонью другой мягко надавить на стопу ребенка, сгибая ее в тыльную сторону.

Из исходного положения – лежа на спине: одной рукой прижать голень ребенка к поверхности тела, фиксируя ее в области лодыжек, другой захватить стопу таким образом, чтобы ладонь упиралась в подошву, и осторожно сгибать стопу в тыльную сторону с одновременным давлением на ее наружный край (эффективно сочетание сгибания стопы с одновременным точечным массажем в месте перехода тыла стопы в голень).

Что делать при врожденном вывихе бедра

Основной признак врожденного вывиха бедра (дисплазии тазобедренного сустава) – это ограничение пассивного отведения бедер. Наличие заболевания у ребенка проверяется следующим образом:

1. Пассивное отведение в стороны тазобедренных суставов. Следует положить малыша на спину, согнуть его ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом и мягко развести бедра в стороны. Если сустав поражен, отведение ограничено со стороны пораженного сустава. Можно определить ограничение движения и в положении ребенка на животе при сгибании ног, как при ползании.
2. Оценка симметричности подъягодичных складок и складок на бедрах. Нужно положить малыша на живот, выпрямить ему ножки и внимательно рассмотреть симметричность складок: асимметрия складок на бедрах и ягодицах – частый признак поражения тазобедренного сустава.

При возникновении подозрений о наличии заболевания нужно немедленно обратиться к ортопеду.

Лечение положением. Врач-ортопед накладывает шину, а родители, в свою очередь, должны строго выполнять его рекомендации. Если в применении шин нет необходимости, то следует использовать широкое пеленание, которое выполняется следующим образом: две пеленки нужно сложить несколько раз и проложить их между ножек ребенка, согнутых в тазобедренных и коленных суставах и отведенных в стороны на 60–80 градусов. В этом положении ноги ребенка нужно зафиксировать третьей пеленкой или штанишками.

Носить малыша на руках следует, поддерживая его одной рукой за спину, другой – под ягодицы. При этом ребенок должен широко расставленными ножками как бы обнимать туловище взрослого. Не стоит носить ребенка «верхом» на боку у взрослого, так как в таком положении туловище ребенка располагается асимметрично.

Лечебный массаж и гимнастика

При врожденном вывихе бедра и тазобедренной дисплазии сустава массаж делается только с разрешения врача-ортопеда. Особенно это относится к комплексам массажа, которые включают в себя такие упражнения, как рефлекторная «ходьба», «подтанцовывание», приседание. При лечении ребенка с использованием ортопедических шин массаж и упражнения следует проводить в объеме, допустимом укладкой.

Чтобы расслабить приводящие мышцы бедер, можно сделать точечный массаж с одновременным отведением ноги: подушечкой указательного или среднего пальца нужно мягко надавить в области тазобедренного сустава, затем отвести согнутую ногу малыша кнаружи, сочетая это движение с легким потряхиванием.

Можно применить вибрационный массаж внутренних поверхностей бедер: покачивание таза ребенка, лежащего на опоре, на весу.

Полезны упражнения в теплой воде: поддерживая малыша под грудь и живот, следует подводить его к стенке ванны, добиваясь сгибания ног. Во время купания возможны также

рефлекторная «ходьба», «подтанцовывание» (в воде осевая нагрузка на тазобедренный сустав меньше). При плавании ребенка на животе можно проводить укрепляющий массаж ягодичных мышц, воздействуя на точки, расположенные посередине подъягодичных складок.

Примерный комплекс массажа и гимнастики для детей в возрасте от 2 недель до 3 месяцев

Приемы лечебной гимнастики и массаж ног необходимо повторять при каждом пеленании по 10–15 раз.

1. Исходное положение – лежа на спине. Следует произвести общий поглаживающий массаж рук, ног, живота.
2. Исходное положение – лежа на животе. Нужно произвести выкладывание ребенка на живот с разведенными ногами и провести массаж задне-наружных поверхностей ног: поглаживание, растирание, затем поочередное отведение согнутых ног малыша в стороны (как при ползании) с фиксированием таза.

Далее должно следовать поглаживание спины и поясничной области. Массировать поясничную область (поглаживание и растирание), ягодицы (поглаживание, растирание, стимулирующие приемы – пощипывание, поколачивание пальцами), области тазобедренного сустава (круговое поглаживание, растирание) и задненаружной поверхности ног. Потом должно следовать отведение согнутых ног в стороны (как при ползании). И наконец – «парение».

3. Исходное положение – лежа на спине. Следует произвести массаж передне-наружной поверхности ног: поглаживание, растирание в сочетании с приемами расслабления приводящих мышц бедра – сгибание ног ребенка в коленных и тазобедренных суставах и мягкое пластичное разведение бедер. При этом всегда нужно помнить, что, разводя бедра, не следует допускать резких движений, чтобы не вызвать боли при рефлекторном сокращении приводящих мышц бедра и негативной реакции ребенка на процедуру.

Далее должно следовать вращение бедра вовнутрь: одной рукой следует зафиксировать тазобедренный сустав, а ладонью другой руки мягко обхватить колено ребенка и, слегка надавливая на него, постепенно произвести вращение бедра по его оси вовнутрь (этим упражнением достигается мягкое давление головки бедренной кости на суставную (вертлужную) впадину). Потом массаж стоп: растирание, разминание.

Затем следует произвести рефлекторные упражнения для стоп. Для тренировки опорной функции стоп рекомендуются упражнения в положении ребенка лежа на животе и спине с использованием мяча, при этом опора для стоп создается рукой или мячом. Процедура заканчивается массажем грудной клетки.

Всевозможные рецепты массажа

Массаж и радиация

Известно, что действие одного и того же лечебного фактора может быть различным в зависимости от реактивности организма. В то же время самую важную и трудную задачу при массаже представляет собой дозировка. Этим отчасти объясняются успехи и неудачи при лечении различных заболеваний.

Сегментарный массаж является искусственным раздражителем, который стимулирует организм к ответной реакции. Ответная реакция организма на раздражение зависит от его исходного состояния и силы раздражителя. Для получения желаемого лечебного эффекта оба эти условия должны быть правильно оценены и соответствовать друг другу.

Нагрузка массажа должна даваться с учетом индивидуальности пациента, особенностей его нервной системы, восприимчивости организма. В ином случае дозировке массажа будет неграмотной.

При наличии же радиационного фактора, ослабляющего реактивность организма, даже при оптимальной «нагрузке массажа» реакция органов, мышц и тканей на массаж будет чрезмерной, максимальной. Это может приводить к передозировкам. А на передозировку организм отвечает противоположными реакциями.

При массаже эти передозировки распознаются по появлению нежелательных реакций, например ухудшению и смещению рефлексов.

После черномыльских событий реакции на первый сеанс массажа и реактивность людей, проживающих в пострадавшей зоне, резко изменились в неблагоприятную сторону. Очевидно, что в жизнь вмешался очень сильный вредоносный фактор, который усугубляет любую перегрузку организма.

Но сначала несколько слов о том, как реагирует организм на первый сеанс массажа в норме.

В первый сеанс дается нагрузка массажа, строго соответствующая индивидуальности человека. Здоровая реакция на массаж, как правило, выражается в появлении на следующий день после сеанса ощущения легких мышечных болей, небольшое повышение чувствительности кожной, мышечной и подкожной соединительной ткани. По степени, характеру этой боли, а также времени возникновения, продолжения и исчезновения ее можно судить об уровне реактивности данного больного.

Ответная реакция организма на первый сеанс массажа, как правило, выражается следующим образом:

А-реакция – нейтральная, в состоянии пациента нет никаких изменений ни в худшую, ни в лучшую стороны. Возникает в двух противоположных случаях: А⁺реакция – характеризует организм с сильной, здоровой реактивностью, для которого доза массажа оказалась мала, и организм на нее не отреагировал. А₁-реакция – также нейтральная, однако по характеру и по сути она является полной противоположностью первой. В состоянии пациента нет никаких сдвигов. Организм никак не реагирует на массаж. Но может произойти резкое, беспричинное ухудшение состояния, что говорит о том, что истинные причины заболевания не выявлены, скрыты на более глубоком уровне. Массажист не контролирует ситуацию.

В-реакция. Появляется легкая «мышечная боль», ощущаемая только при пальпации на следующий день. Сама по себе эта боль пациентом не ощущается. Как правило,

самочувствие при такой реакции улучшается сразу же после первого сеанса. Легкая «мышечная боль» при пальпации говорит о хорошей реакции организма на массаж.

Направление течения ответных реакций мышц и тканей правильное, говорит о последующей за ней адаптации как к массажу, так и к внешним проявлениям жизненных перегрузок. На все воздействия окружающей среды организм может ответить стереотипно, одним и тем же набором из двух вариантов ответных реакций – адаптация и выздоровление; не адаптация и обострение болезни. После второго сеанса ощущение этих болей проходит без всяких изменений как в дозе массажа, так и в методике. Курс проходит успешно, как правило, без проблем.

С-реакция – «мышечная боль» после первого сеанса чувствительна, ощутима «неразмятость» мышц с вечера или на утро, однако характер боли здоровый, без каких-либо ухудшений в состоянии пациента. При пальпации ткани мышцы болезненны, но не переходят границы неприятного. Вялости и снижения мышечного тонуса нет. Вегетативных сдвигов нет. Ощущения сугубо индивидуальны, исходя из жизненного опыта пациента, например: «Как после тяжелой физической работы», «Состояние после хорошей спортивной тренировки», «Как у побитого».

После второго восстановительного сеанса или легкой физической разминки эти ощущения уменьшаются или исчезают. Реакция говорит о правильном направлении протекания и здоровом восприятии организмом нагрузки массажа, но с некоторой долей ослабления реактивности больного, его восстановительных свойств.

D-реакция – очень сильные мышечные боли неприятного характера, переходящие в вялость, явное снижение мышечного тонуса, возможны апатия или перевозбуждение, ухудшение сна, что может длиться 2–3 дня. Кроме этих симптомов, никаких других изменений и ухудшений в состоянии здоровья пациента нет.

E-реакция – реакция на массаж с ухудшением состояния и обострением заболевания у пациента. При этом возможны головные боли, головокружение, нестабильность артериального давления, ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Проявляются болезненности различного характера, видны явные вегетативные сдвиги в неблагоприятную сторону.

Вполне понятно, что D и E-реакции нежелательны, их необходимо избегать, а в случае проявления для выравнивания реактивности пациента приемлемы лишь особо отработанные, специальные методики массажа, описываемые далее, при строгом соответствии медицинским показаниям к выполнению процедур.

В норме у здоровых людей, с хорошей реактивностью в ответ на нагрузку массажа в первом сеансе проявляются, как правило, A₁, B и C-реакции. D-реакция возможна у человека со здоровой реактивностью лишь при неграмотной, чрезмерно большой дозе массажа.

D и E-реакции характеризуют больных, находящихся в стадии обострения заболевания, больных гипертонией, лиц с ослабленной сердечно-сосудистой системой, а также в состоянии после перенесенного инсульта и других тяжелых заболеваний.

А вот в зоне с повышенным радиоактивным фоном у людей, проходящих курс массажа, прослеживается явное преобладание следующих типов реакций на первый сеанс – это A₂,

D и E-реакций. Получается, что передозировка массажа возможна даже у здорового человека, но при ослабляющем воздействии радиации на его реактивность.

A₂, D, и E типы реакций на первый сеанс – это «противоположные реакции», явно нездоровые. Но они характеризуют в данной ситуации больше состояние внешней среды и зависимость от нее состояния организма, а не внутреннее здоровье человека.

Очаг и источник патологии скрыт от массажиста. Он находится вне организма пациента и является недоступным непосредственному исследованию методом массажа и пальпации. Надо было выявить дополнительное вредоносное влияние такого фактора, как повышенный радиоактивный фон.

Вредоносным является не только фактор повышенной радиации, но и фактор загрязнения окружающей среды промышленными отходами.

Реакция организма на массаж в условиях повышенной радиоактивности говорит об ослаблении реактивности организма и его восстановительных свойств. Ослабление восстановительных свойств органов, мышц и тканей проявляется в виде неадекватности реакции на предлагаемую «нагрузку массажа».

Все это достаточно хорошо свидетельствует о воздействии такого мощного вредоносного фактора, каким является радиация, появление которого невозможно было не заметить после апреля 1986 года. Необходим переход на совершенно новый, более качественный уровень работы, уровень, который соответствует тем изменениям во внешней среде и здоровье человека, к которым привел Чернобыль.

Медовый массаж

Этот метод пришел к нам из Древнего Тибета. Он основан на взаимодействии кожи и биологически активных веществ, содержащихся в меде, включая стандартные механизмы действия других видов массажа.

Относится к разновидности рефлексотерапии – изумительное сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа.

Медовый массаж способствует улучшению питания внутренних органов и тканей. Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма.

Такой массаж проводится для увеличения лимфотока и чистки кожи. Кожа после применения медового массажа становится шелковистой, упругой и разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

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

Что нужно для массажа? Мед – натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся. В качестве дополнения в мед можно вводить ароматические масла: лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, масло можжевельника, эвкалипта, лаванды.

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

Примеры смесей для медового массажа:

- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника;
- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты.

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

Мед наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках. Если таких зон несколько, то каждая зона массируется по очереди. После того как мед полностью перенесен на тело, ладони крепко «приклеиваются» к телу и резко отрываются.

Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными. Прижимайте руки плотнее. Соответственно и отрывайте их более резко. Мед вбивается в кожу, и на поверхности остается только тоненький слой.

Затем на руках начинает появляться белая масса. Вначале она выходит из пор за руками и остается на коже. А затем большинство массы переходит на ладони. Процедура проводится минут 5—10.

Далее мед смывается теплой водой. После массажа кожу обязательно смазать увлажняющим кремом.

После массажа остаются местами синяки, которые пропадают с течением времени. Пугаться этого не стоит. Очень болезненна процедура только первые сеансы, далее кожа адаптируется и массаж проходит гораздо легче.

Массаж шиаку

Шиаку – легкий самомассаж лица и шеи, известен в Японии с незапамятных времен. Возможно, ему японки обязаны своей гладкой, как фарфор, кожей. Делать его надо медленно, легкими прикосновениями кончиков пальцев

и, самое главное, регулярно – ежедневно в течение пяти минут, лучше утром или вечером после умывания с мылом.

1. Найдите на висках определенные акупунктурные точки – вы определите их по слабой боли при надавливании. Помассируйте точки легкими круговыми движениями. Повторите три раза.
2. Нажимайте кончиками пальцев на внутренние уголки глаз в течение трех секунд, захватывая верхнее и нижнее веко. Повторите три раза.

3. Тыльной стороной ладони массируйте шею поглаживанием от середины в стороны и обратно.
4. Средним и указательным пальцами обеих рук массируйте лоб в направлении от центра к вискам.
5. Кончиками пальцев в течение тридцати секунд помассируйте кожу около губ в направлении от середины к уголкам рта.
6. В заключение круговыми движениями кончиков пальцев нанесите на лицо крем и вотрите его в кожу.

Утренний массаж

Каждое утро после пробуждения полезно полежать в постели еще 5—10 минут, используя это время для массажа головы, тела, рук и ног.

Массаж начинайте с головы. Ритмичными круговыми движениями массируйте голову в направлении от макушки по теменной области к височным, затем по боковым поверхностям головы, вновь к макушке, отсюда к затылочной области и к задней поверхности шеи и, наконец, к заушным областям.

Руки хорошо массировать обхватывающими поглаживаниями, начиная с кончиков пальцев по направлению к плечевым суставам. Локтевые суставы и суставы пальцев разминаются круговыми движениями. Спину и ягодицы нужно массировать согнутыми пальцами рук вдоль позвоночника и от позвоночника – по боковым поверхностям тела к животу.

Массаж живота проводится глубокими круговыми поглаживаниями сначала ладонью, а затем кулаком по направлению часовой стрелки.

Ноги массируют двумя руками, обхватывающими поглаживаниями от кончиков пальцев вверх к тазобедренным суставам.

После окончания массажа немного отдохните, лежа на спине. При этом хорошо сделать три глубоких вдоха носом и три выдоха через рот.

Лежа в постели, можно также провести массаж лица и сделать часть ежедневных гимнастических упражнений.

В ванной встаньте босыми ногами на резиновый коврик с бугристой поверхностью – это хорошая тонизирующая процедура, так как на подошве ступней находится много биологически активных точек. Благодаря неровности коврика происходит как бы естественный массаж и организм получает дополнительный заряд бодрости.

После этого переходите к водным процедурам. Лучше всего встать под сильную струю душа и одновременно с обливанием растереть тело губкой или щеткой. Затем протрите лицо и тело куском льда, причем начинайте с лица. Делать это надо постепенно, каждый день, захватывая все новые и новые участки тела.

По окончании процедур нанесите смягчающий крем на еще влажную кожу. На лице и шее это делается давящими (вглубь, к кости) движениями, а на теле – поглаживающими.

Вечерний массаж

Вечером, после ванны или душа, тщательно очищенное лицо покрыть тонким слоем питательного крема. Мнение, что крема при этом не следует жалеть, – ошибочное. Толстый слой крема закупоривает поры, вследствие чего кожа не дышит. Ручной массаж сводится к тому, чтобы подушечками пальцев вбить, а не втирать крем в кожу.

После нескольких минут ручного массажа можно перейти к массажу механическому, что ускоряет кровообращение. С этой целью воспользуемся небольшим электровибратором, резиновую насадку которого прикладываем к разным частям кожи примерно на 30 секунд. К массажу с помощью электровибратора можно прибегнуть лишь с разрешения врача, то есть при отсутствии высокого давления, воспалительных процессов или инфекционных заболеваний кожи. Электромассаж не рекомендуется также при расширенных кровеносных сосудах.

Шею следует перед массажем умыть и обильно покрыть мыльной пеной. Ее мы массируем с помощью мягких щеток в направлении от основания к подбородку спереди, а от нижних шейных хрящей позвоночника к волосяному покрову сзади. Затем смазанными жирным кремом пальцами наносим на шею легкие удары, после чего переходим к массажу с помощью электровибратора: прикладываем резиновую насадку сначала к ключице, а затем передвигаем вибратор все выше и выше к участку за ухом.

И еще несколько простых упражнений: круговые движения шеи, затем глубокий вдох, наклон головы назад, медленный выдох с одновременным медленным опусканием головы на грудь.

Массаж от йогов и других знатоков

Этот комплекс упражнений для лица предложили *йоги*. При выполнении упражнений нужно концентрировать внимание на каждой части лица, стараясь представить мускулы под кожей. Все упражнения повторяются не менее 6 раз. Это прекрасный самомассаж.

1. Приложить пальцы по обе стороны головы и 6 раз энергично поднять и опустить кожу. Сдвинуть пальцы дальше вперед, затем назад и продолжать упражнение.
2. Сжимать и расслаблять мускулы так, чтобы волосяной покров головы двигался вперед и назад. Это движение должно ощущаться и около ушей.
3. Напряжение и расслабление щек. Напрячь мускулы щек (надуть их), задержать в этом состоянии, а затем расслабить в течение нескольких секунд.
4. Наполнить рот воздухом и перекачивать его, как мяч, внутри закрытого рта. При этом массируются щеки и губы изнутри – толкают воздух к правой щеке, затем к левой, под верхнюю губу, затем под нижнюю.
5. Медленно перемещать нижнюю челюсть из стороны в сторону, задерживая в каждой крайней точке этого движения.
6. Делать то же самое, но быстро и непрерывно.

7. Медленно открывать и закрывать рот, задерживаясь в положении с открытым ртом.
8. Вытянуть губы вперед, сложив их как бы для поцелуя. Движение должно быть энергичным.
9. Поднять каждый угол рта отдельно, затем вместе.
10. Сжав губы, завернуть их внутрь, пока они не исчезнут.
11. Поочередно опускать углы губ, удерживая это положение несколько секунд.
12. То же самое движение, но опуская оба угла губ вместе.
13. Поднимать правую сторону губ вверх, затем опускать вниз; то же – левой стороной.
14. Двигать обеими сторонами губ вверх и вниз.
15. Закрывать глаза, сжав веки, затем открыть и прищурить несколько раз.
16. Очень широко открыть глаза и держать их в таком положении несколько секунд.
17. «Поиграть» кожей головы так, чтобы уши тянулись вверх назад, каждое отдельно, затем оба вместе, затягивая каждое движение на несколько секунд.
18. Выталкивать наружу подбородок (мускулы под ним). Упражнение для двойного подбородка.
19. Представить, что на вашем подбородке подвешен груз, который нужно поднять вверх. Поднимая подбородок, напрячь мускулы под ним.
20. Сильно напрячь мускулы шеи так, чтобы они выступали. Держать их в напряжении несколько секунд, затем расслабить.
21. Напрячь мускулы подбородка. Нижнюю губу энергично опустить вниз и втянуть внутрь.
22. Разгладить кожу лба, сжимая мускулы, которые тянут ее назад. Удержать их сжатыми, а затем расслабить. Упражнение для преодоления «обвисания» лица и сохранения упругости кожи.
23. Сжимать и расслаблять мускулы щек со стороны носа. Это движение походит на подмигивание сперва правым, затем левым глазом.
24. Сморщить переносицу.
25. Сжать мускулы так, чтобы слегка опустить углы глаз. Упражнение для сглаживания «гусиных лапок» – морщинок у внешних углов глаз.
26. Завершить комплекс позой «льва» (открыть резко и как можно шире рот, высунуть язык и сказать про себя «а-а-а»). Эффективное упражнение для всего лица, оно оказывает профилактическое воздействие на горло и помогает при его заболеваниях.

Можно использовать и другой комплекс для лица, который предложила знаменитая актриса, увлекающаяся аэробикой, *Джейн Фонда*.

1. Вдох через нос, расширив ноздри. Надуть щеки и с силой делать выдох толчками через сомкнутые губы. Повторить 3–4 раза. Повторить, удерживая углы рта указательными

пальцами. Вдох через нос. Толчками выдыхать через левый уголок рта, надув левую щеку, потом правую. Повторить 3–4 раза. Упражнение для вертикальных складок около рта.

2. Надуть щеки, перекачивая воздух из одной щеки в другую.

3. Приоткрыть, сомкнуть губы, не разжимая челюсти (5–6 раз). Произнести – а, и, о, ы (5–6 раз). Упражнение против морщин на верхней губе.

4. Прижать ладони к щекам, указательные и безымянные пальцы – на уголках глаз. Средними пальцами слегка сдавить веки открытых глаз. Зажмурить глаза с силой, противодействуя средними пальцами. Повторить 4–5 раз.

5. Плотно сжать веки на 5 секунд, затем на 5 секунд широко открыть глаза, не морща лоб. Повторить 3–4 раза.

6. Не поворачивая головы, следить за медленно качающимся воображаемым маятником. Через каждые 10 секунд закрыть глаза и сосчитать до трех, затем повторить упражнение 3–4 раза.

7. Медленно круговыми движениями вращать глазами, будто следя за большим колесом, – два раза в одну и два раза в другую сторону. Повторить 2–4 раза.

8. Голову держать прямо, глаза поднять вверх до отказа, не морща лоб, а затем опустить вниз. В верхнем и нижнем положении удерживать глаза 20–30 секунд. После этого на такое же время закрыть глаза. Повторить 3–4 раза.

9. Считать до десяти, моргая веками на каждый счет. Сделать паузу на 3 секунды с закрытыми глазами. Повторить 3–6 раз.

10. Прижаться ушами к плечам – голову вправо, затем влево, до отказа, опустить на грудь, сделать выдох, расслабить мышцы.

11. Откинуть голову назад до предела. Накрывать верхнюю губу нижней. Затем спокойно опускать голову вперед, коснувшись подбородком груди. Повторить 4–6 раз.

12. Медленно повернуть голову вправо, затем влево. Через 4–6 плавных поворота перейти к резким (8–10 раз).

13. Плавно повернуть голову в сторону и поднять вверх (4 раза в каждую сторону).

14. Повернуть голову в сторону и коснуться подбородком плеча, не поднимая головы. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

15. Наклонить голову вправо, коснуться ухом плеча, затем – влево. Повторить 4–6 раз.

16. Вращать головой по часовой стрелке, потом – против. Повторить 6–10 раз в каждую сторону.

17. Шея вытянута вперед, подбородок – вверх. Опустить голову вниз, прижав подбородок. Повторить 4–6 раз.

18. Положить ладони на затылок, сцепив пальцы. Опустить голову вперед. Небольшими рывками откидывать голову назад, преодолевая сопротивление рук. Повторить 4–6 раз.

19. Положить локти на стол, а кисти рук – одну на другую. Опереться на них подбородком. Затем руками поднимать голову вверх, преодолевая сопротивление головы. Нажать подбородком на кисти рук, опустить руки вниз. Повторить 4–6 раз.

Через 10–12 дней необходимо увеличить количество повторений в два раза, затем довести их до 30–40.

Есть еще волевая гимнастика лица, предложенная академиком *Александром Микулиным*.

Для ликвидации дряблости кожи он предлагает 8—10 раз в день делать упражнение в течение 1–2 минут каждое.

Необходимо волевыми нервными импульсами, изо всех сил, так, чтобы задрожала голова, подтягивать восемь раз по очереди то щеки к глазам, то кончики губ к зубам. Кроме этого, Микулин предлагает дважды в день делать самомассаж с помощью салфеток. Одна, намоченная в горячей воде, прикладывается к лицу на 30 секунд, ее сменяет другая – намоченная в холодной. Поочередные прикладывания делаются по 2–3 раза.

Можно предложить и отдельные упражнения для проблемных зон.

Упражнения для лба

1. Открыть широко глаза и высоко поднять брови. Повторить 10–12 раз, ускоряя темп.
2. Поместить пальцы обеих рук на лоб и потянуть кожу лба вниз, одновременно препятствуя попытке поднять высоко вверх брови. Повторить упражнение 5–6 раз.

Упражнения для щек

1. Надуть и отпустить легко щеки. Повторить 10–20 раз.
2. Поставить кисти рук, сжатые в кулак, одну на другую и опереться на них подбородком. Надо постараться поднять руками подбородок, противодействуя этому сильным нажимом подбородка книзу.
3. Набрать полный рот воздуха, надуть щеки и, «катая» воздух, перемещать его последовательно под верхнюю и нижнюю губу, от одной щеки к другой. Сосчитать до 30 и выпустить воздух изо рта.
4. Выполнить предыдущее упражнение, но вместо воздуха использовать язык, которым массируют десна и зубы. Счет до 30.
5. При закрытом рте сжимать и разжимать зубы 10–12 раз.

Упражнения для губ

1. Вытянуть губы вперед и приоткрыть рот. Закрыть рот и отпустить губы. Повторить 10–12 раз.
2. Двигать нижней челюстью одновременно с губами последовательно налево и направо. Повторить 10–12 раз.
3. Высунуть язык как можно больше и задержать его в этом положении две-три секунды. Убрать язык и расслабить его на 1–2 секунды. Повторить 5 раз.

Массаж при стрессах

Мы часто испытываем стресс, а он опасен тем, что ведет к разным заболеваниям. При стрессе тело находится в постоянном напряжении. Значит, и сердце находится в постоянном напряжении и функционирует более активно, чем это необходимо. Поэтому возникает много проблем со здоровьем.

Как можно снять стресс за пять минут?

Держите спину прямой, закройте глаза, расслабьте плечи и шею. Затем вдохните через нос, потом задержите дыхание, а после этого выдохните. Делайте это медленно и глубоко.

Начинающим лучше вдыхать в течение 5 секунд, задерживать дыхание на 5 секунд и выдыхать в течение 5 секунд.

Старайтесь вдыхать и выдыхать через нос. Делать это нужно ритмично. Если вы выбрали 5 секунд, вам нужно держаться на 5 секундах, но чем больше интервал, тем лучше.

Замечали ли вы, что при ушибе мы машинально растираем больное место? В этом проявляется способность нашего организма к самовосстановлению. Мы делаем инстинктивно своеобразный массаж. Если же растирать и массировать, овладев основными приемами массажа, то это будет хорошей помощью организму при стрессах.

На теле человека есть очень много особых точек, называемых биологически активными, которые имеют различное назначение: успокаивающее, возбуждающее, стимулирующее, диагностическое.

Биологически активные точки открыла и описала древнекитайская медицина более 40 веков назад. Были изучены 14 основных каналов, или меридианов, которые и сегодня используются в рефлексотерапии и иглоукалывании.

Массируя или надавливая на эти точки, тоже можно снимать стрессы.

Начнем с *ног*. Образно говоря, ноги являются дистанционным управлением нашего организма, потому что имеют связь почти с каждым органом. По состоянию ступней можно провести диагностику нарушений в работе тех или иных органов. Мозоль или ороговелость, уплотнение кожи стоп – это сигнал заболевания на ранней стадии.

Например, жесткая мозольная «подковка» по краям пяток свидетельствует о наличии неблагоприятных изменений в суставах, а мозольные «подковки», появившиеся на наружном крае левой и правой ступни, указывают на заболевание позвоночника. Если мозольная «подковка» переходит с пятки на внутреннюю часть подошвы – это является сигналом для углубленного обследования кишечника, а мозоль на подошве под мизинцем правой ноги свидетельствует о нарушениях в работе печени.

Есть и другие взаимосвязи: мозоль под мизинцем левой ноги – неблагоприятные изменения в работе сердца, большая мозоль на подошве стопы у основания четырех пальцев, начиная со второго, является признаком нервного истощения, а если есть нарушения в работе щитовидной железы, то появляется мозоль или уплотнение кожи на наружных краях больших пальцев ног.

Как же с помощью самомассажа стоп и пальцев ног можно снять стресс?

Ноги массируем поочередно. Перед началом массажа нужно хорошо растереть ладонь об ладонь. Затем ладонью энергично и с усилием растереть ступню. Далее массируем пальцы ноги. Их надо растирать и разминать пальцами рук очень тщательно и каждый в отдельности, начиная с большого пальца, поставив массируемую ногу перед собой на пятку. При этом происходит воздействие на определенные органы и системы организма. Они связаны с пальцами следующим образом: большой палец ноги – с головным мозгом, второй палец – с сердцем, третий палец – с легкими, четвертый палец – с кровеносной и лимфатической системами, пятый палец – с пищеварительной и выделительной системами.

Все поглаживающие и разминающие движения направлены от кончиков пальцев к стопе, они могут быть прямыми или совершаться кругами (по спирали). Каждый сустав на пальцах массируется по часовой стрелке и против.

После того как промассированы пальцы ног, сделаем несколько «пилящих» движений наружными боковыми поверхностями ладоней у основания пальцев ноги (одна рука сверху, другая – снизу). Затем ладонями растираем подъем стопы. После этого центры ладоней положить на косточки голеностопного сустава и массировать их круговыми движениями до ощущения тепла. И последнее движение – наружными боковыми поверхностями ладоней делаем «пилящие» движения под этими косточками. Массаж стопы закончен.

Массаж *руки* всегда начинаем с мизинца. Все движения выполняются от периферии к центру, то есть пальцы массируем от кончиков к ладони. Движения при этом очень простые: большим и указательным пальцами сначала сжимаем фалангу массируемого пальца сверху-снизу, а сустав – с боков и таким образом «идем» вдоль пальца. Затем выполняем вращательные движения влево-вправо от начала пальца до основания.

Далее выполняем такие движения.

1. «Плюшкин». Потираем ладонь об ладонь до ощущения тепла и сухости. Это стимулирует все жизненно важные точки, расположенные на ладонях.
2. «Суши весла». Сгибаем руки в локтях и поднимаем кисти до уровня плеч, держим 51 сек. Это упражнение успокаивает.
3. «Стенка на стенку». Складываем руки ладонями друг к другу на уровне груди, с усилием нажимаем ладонью одной руки на другую, которая при этом сопротивляется, затем наоборот.
4. «Перетягивание каната по спине». Руки заводятся за спину и обхватывают друг друга за локти. В таком положении осуществляем движения по спине влево-вправо.
5. Поколачиваем ладонью, сложенной в лодочку, по другой руке снизу вверх. Поколачивающая рука лежит поперек массируемой руки.
6. Растирание запястья. Обхватываем запястье пальцами другой руки и вращаем их вокруг запястья влево-вправо. На запястье располагается множество точек, оказывающих успокаивающее воздействие.
7. Растирание рук поочередно круговыми движениями от плеча к запястью. (В локтевом сгибе руки никакой массаж не делают.) Этот массаж тоже успокаивает.

8. Растирание кисти круговыми движениями ладонью другой руки.
9. Круговые движения каждым пальцем в отдельности. Все остальные зажаты в кулаке. Можно делать двумя руками одновременно.
10. Вращение пальцем до хруста с помощью другой руки.
11. Сгибание пальцев до хруста с помощью другой руки. Все упражнения с пальцами развивают гибкость суставов.
12. Растирание ладони. «Пилить» одну ладонь ребром другой ладони.
13. Большим и указательным пальцами одной руки зажимаем мизинец другой руки с обеих сторон ногтя.

А что происходит у нас внутри, если мы потираем щеку, лоб или проводим рукой над бровями? Это интересно и полезно знать. Попутешествуем по лицу и одновременно сделаем массаж.

Обратите внимание на то, что при массаже ступни и ладони все массажные движения делаются с усилием и чем сильнее, тем лучше. При массаже *лица* — наоборот. Все движения рук должны быть легкими, почти воздушными.

Количество повторов движений для женщин – 6 раз, для мужчин – 7 раз. Если массажные движения выполняются одной рукой, то у женщины это левая рука, у мужчины – правая.

Итак, начнем.

1. Растираем ладонь об ладонь до появления тепла. Интенсивное растирание рук воздействует на множество точек.
2. Легкими движениями пальцев обеих рук проводим вдоль лба от середины к вискам. Гладим щеки от висков и глазных впадин вниз.
3. Основанием большого пальца руки растираем область посередине лба вертикально.
4. Тремя пальцами руки (большим, указательным и средним) массируем нос в том месте, где начинается хрящевая ткань. Затем указательными пальцами обеих рук массируем точки у основания крыльев носа.
5. Несколько раз потерем кончик носа.
6. Затем помассируем правый висок и круговыми движениями перейдем на надбровную часть лица по направлению к левому виску.
7. Теперь – уши. Подергаем их за мочки вниз, вверх, в сторону, покрутим. Интенсивный массаж ушей помогает избавиться от сонливости и приводит в бодрое состояние.
8. Щеки массируем легкими круговыми движениями, можно по ним похлопать.
9. Затем точечный массаж скул.
10. Боковые поверхности щек массируем указательными пальцами вверх-вниз.
11. Массируем боковые поверхности переносицы указательными пальцами.
12. Среднюю часть шеи массируем снизу вверх, остальные – сверху вниз.

13. Тремя пальцами руки (указательным, средним и безымянным) нажимаем точки под носом и под нижней губой.

Вот и успокоились! От такого самомассажа всегда хороший эффект.

Массаж при сильной усталости

К вечеру у многих проявляется сильная усталость, болят ноги. Может ли помочь самомассаж? Конечно!

Лучше всего делать массаж *ног* сидя на диване так, чтобы массируемая нога лежала на поверхности дивана.

Разуйтесь, освободите ноги от колготок или чулок. Разотрите икроножные мышцы, проведите глубокое поглаживание ног от голеностопного сустава до нижней трети бедра, затем разотрите икры обеими ладонями попеременно и глубоко разомните ноги.

Все движения производятся по направлению снизу вверх, от лодыжки к колену, движения вниз не производятся либо представляют собой легкие постукивания пальцами.

Промассируйте ноги поочередно всеми приемами.

Массаж голени следует делать при появлении усталости и болевых ощущений. А вот стопу следует массировать регулярно в профилактических целях. Разотрите каждый палец ноги, начиная от ногтя.

Затем поворачивайте и погибайте рукой каждый пальчик. Подъем ноги растирается подушечками четырех пальцев обеих рук прямолинейными и вращательными движениями. Затем большими пальцами разотрите верх стопы, оперевшись четырьмя пальцами в подошву. Потом промассируйте подошву четырьмя пальцами, большой – фиксирует подъем. Последнее движение – обхватить стопу ладонями обеих рук и расплющить ее, словно мы хотим отделить друг от друга мелкие косточки.

После массажа примите удобное горизонтальное положение, подняв ноги и оперев их о стену. Полежите в таком положении минут пять. Этот краткий отдых вызовет отток крови. В результате – усталость в ногах пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и сил.

Нередко бывают приступы головной боли после длительной работы. В этом случае поможет самомассаж *головы*. Легкий массаж головы – процедура полезная. Отвлечитесь от всех проблем, сядьте ровно, расслабьтесь, освободите шею от стягивающих воротников. Не забывайте, что все движения делаются сверху вниз: от макушки к затылку, шее, ушам и лбу.

Положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились на макушке, и нежным поглаживанием промассируйте голову во всех направлениях. Затем в тех же направлениях промассируйте голову, но уже не ладонями, а кончиками всех пальцев, кроме большого.

Затем – растирание. Пальцами разотрите кожу головы, чтобы она слегка сдвигалась и растягивалась. Разотрите виски вращательными движениями пальцев.

Далее двумя ладонями разомните голову одновременными надавливаниями, слегка смещающими кожу вместе с ладонью. Обычно приступ боли проходит через 3–5 минут после такого массажа. Кстати, этот массаж очень полезен для укрепления волос. Вообще, массаж – процедура чрезвычайно полезная и разнообразная. Вы уже знаете об этом разнообразии.

Может помочь при усталости и массаж *лица*. Любое втирание крема в кожный покров уже и есть массаж. Но бездумный самомассаж лица способен принести большой вред. Усердно растирая кожный покров, давя на него и деформируя, можно привести кожу к преждевременному старению.

Крем же следует наносить после массажа в минимальных количествах и легко «вбивать» его подушечками пальцев.

Самый эффективный массаж – без крема, который производится сухими и чистыми руками. Только щадящие, нежные и бережные прикосновения улучшают кровообращение, укрепляют мышцы и лет на десять «отодвигают» срок появления морщин. При аутомассаже лица, или самомассаже, используются четыре приема: легкое круговое поглаживание кончиками пальцев, нежное поколачивание, прижимание кожи и несильные щипки. Последний прием применим только для жирной пористой кожи.

Продолжительность самомассажа – не более 3–5 минут. Сначала – массаж лба, который массируется от центра к вискам зигзагообразными и спиралевидными растираниями и волнообразными поглаживаниями. Круговая мышца глаз массируется от переносицы по нижнему краю к вискам нежными нажимами, верх – по бровям спиралевидными растираниями.

Щеки обрабатываются по трем линиям: от центра подбородка к углу нижней челюсти, от угла рта к верху мочки уха и от верхней губы к виску. Затем – легкое поглаживание и прижимание носогубных складок.

При массаже лица, за исключением области лба, можно слегка вытянуть вперед челюсть и приоткрыть губы, словно вы произносите звук «О». В таком положении кожа будет натянутой, лишенной подвижности, а следовательно, вы не растянете кожный покров.

Последним массируется подбородок. Положите подбородок на большие пальцы рук и, нажимая, делайте давящие поглаживания от середины подбородка к ушам.

«Под занавес» массажной процедуры нормальную и сухую кожу следует «обработать» легкими постукиваниями кончиками пальцев, так называемым пальцевым душем, до появления нежного румянца. Направление – от подбородка, через щеки, к вискам. Затем постучите по лбу, кожу около глаз следует постукивать легчайшими прикосновениями.

Мясистые и полные лица требуют еще одного финала – нажима. Небольшую складку кожи зажимают между большим и указательным пальцами и, сделав небольшой щипок, отпускают.

Отдых состоялся! Но есть и другие возможности.

Рольфинг

Может помочь рольфинг (глубокий массаж). Это вид глубокого массажа, который как по кирпичикам восстанавливает и нормализует все функции организма.

При рольфинге массажист разглаживает спайки и мышцы. Прорабатывает все тело для снятия напряжения. Массаж делается костяшками пальцев, самими пальцами, ладонями и локтями. После этого двигаться будет легче, осанка станет лучше.

Трагеворк

Плохое настроение, ничего не хочется, полная апатия или все раздражает, частые головные боли, повышенное давление – значит, пора попробовать трагеворк – успокаивающий массаж.

Трагеворк помогает расслабиться. В результате снижается давление, проходит мигрень, отступает астма.

Массажист воздействует на различные зоны организма разнообразными приемами: покачивания, мягкие поглаживания, легкие прикосновения. Приводит в состояние полного умиротворения и покоя.

Акупрессура

Если у вас психологические проблемы, побаливают сердце, печень, почки, желудок, беспокоит мочевого или желчный пузырь, поможет акупрессура (точечный массаж, надавливание пальцами).

Этот вид массажа пришел из Китая. С точки зрения древнекитайской медицины, поток энергии проходит вдоль линий-меридианов от головы до пят. Называется такая энергия «ци». Если поток ци блокируется, это приводит к разным болезням. Вылечить их можно, регулируя поток энергии, массируя нужные точки.

Надавливают на участки, где меридианы проходят близко к коже. Надавливать могут пальцем, стальным или магнитным шариком. В зависимости от недуга поток ци усиливают или рассеивают. Ощущения при этом различные – то тепло, то боль, то совсем ничего. Можно самостоятельно проводить сеансы акупрессуры, главное – запомнить, куда нажимать.

Расслабляйтесь по-разному.

Массаж для толстушек

Массаж – одно из наиболее доступных и эффективных средств для похудения и сбавления жировой прослойки.

Воздействие массажа на организм многогранно. Как вы уже знаете, он оказывает положительное влияние на функцию нервно-мышечного аппарата, улучшает лимфообращение и кровообращение, стимулирует обменные процессы в организме. При массаже утомленных мышц улучшается их снабжение кислородом и питательными веществами, облегчается освобождение от шлаков, что способствует быстрейшему

восстановлению мышечной работоспособности, причем с возможным ее увеличением, улучшается функция связочного аппарата: связки становятся более эластичными, кровообращение в суставах и окружающих их тканях улучшается, увеличивается амплитуда движений в суставах.

Массаж может помочь при похудении в комплексе с другими мероприятиями.

Такой массаж проводят на чистой коже.

Движения при массаже должны совершаться по направлению тока крови и лимфы. Руки массируются в направлении к подмышечной области, ноги – к подколенной и паховым областям, грудь – от грудины в стороны к подмышкам, спина – от позвоночника в стороны, шея – от волосяного покрова вниз к ключицам.

Массирование начинают поглаживанием, затем последовательно выполняют выжимание, растирание, разминание, ударные приемы и вибрацию. Между приемами и в заключение сеанса вновь производят поглаживание.

Наилучшим временем для массажа являются утренние часы после легкого завтрака.

Массаж, проведенный после сытного обеда, плохо переносится, вызывая изжогу, отрыжку и общую вялость. Утренний массаж показан также при неврастении для поднятия бодрости, работоспособности и при расстройствах обмена, в частности при ожирении.

При проведении массажа нужно обращать больше внимания на массаж живота (слабость брюшного пресса, наличие запоров).

В первые дни массажа массирующие движения не должны быть энергичными. С целью адаптации к массажу длительность массажа и интенсивность массажных движений должны нарастать постепенно.

Продолжительность первых процедур общего массажа должна быть не больше 15–20 минут. В зависимости от переносимости массажа длительность его может доводиться до 40–50 минут. Массаж рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю.

При появлении вялости, усталости после массажа, жалоб на бессонницу или других отрицательных явлений следует сократить продолжительность массажа или же на некоторое время его прекратить.

После массажа рекомендуется отдых в положении лежа в течение 15–30 минут в зависимости от самочувствия и общего состояния.

Придерживаются следующей последовательности при массировании отдельных частей тела: 1) спина, включая надплечья и заднюю поверхность шеи; 2) задняя поверхность нижних конечностей; 3) передняя поверхность нижних конечностей; 4) живот; 5) грудь; 6) передняя поверхность шеи; 7) верхние конечности. Массаж головы не входит в общий массаж.

Массаж спины, которым начинается массаж с целью облегчить работу сердца, заключается в плоскостном, поверхностном, глубоком, а затем в обхватывающем непрерывистом поглаживании, распространяющемся на область надплечий и заднюю поверхность шеи, где интенсивность массажных движений должна быть ослаблена. Массируют обеими руками, обхватывая ладонями правую и левую половину спины, начиная от крестца по направлению вверх.

Вслед за поглаживанием переходят к гребнеобразному поглаживанию, которое также производится обеими руками попеременно с обхватывающим непрерывным поглаживанием. При повышенной чувствительности длинных мышц спины гребнеобразный прием заменяется поглаживанием. Чтобы усилить капиллярную гиперемию, вводят полукружное и зигзагообразное растирание в восходящем и нисходящем направлениях.

При массаже спинных мышц особенно тщательно обрабатывают область расположения поясничной фасции, обхватывающей мышцы, располагающиеся на протяжении между XII ребрами и гребнем подвздошных костей, к которым она прикрепляется. Поперечное разминание производят на каждой стороне спины. Таким же образом выполняют прерывистую вибрацию в форме рубления и похлопывания в направлении снизу вверх и сверху вниз, при этом ослабляют массажные движения в межлопаточной области при наличии сердечно-сосудистых расстройств (заболевания коронарных сосудов, сердечно-сосудистая недостаточность).

При массаже задней поверхности шеи, где нередко наблюдается болезненность в области места прикрепления глубоких мышц шеи, применяется круговое растирание и поглаживание. Интенсивность массажных движений зависит от чувствительности массируемых тканей. В заключение снова производится общее обхватывающее непрерывное поглаживание спины, надплечий и задней поверхности шеи.

Массаж нижних конечностей. При массаже задней поверхности нижних конечностей вначале применяют, начиная от пяточной области стопы вверх, обхватывающее непрерывное, затем прерывистое поглаживание с захватом ягодиц, далее полукружное растирание попеременно с обхватывающим непрерывным поглаживанием.

После вступительного массажа переходят к разделному массажу отдельных сегментов нижней конечности (ягодицы, бедро, голень, стопа), охватывая главным образом крупные мышцы. Из массажных приемов могут применяться все основные.

Далее массируют переднюю поверхность нижних конечностей, где применяют те же массажные приемы. В заключение для стимулирования трофических центров нижних конечностей рекомендуется применять непрерывную ручную вибрацию в форме рубления или механическую вибрацию в области нижнегрудного и верхнепоясничного отделов позвоночника. Заканчивают массаж общим поглаживанием всей нижней конечности. По окончании массажа рекомендуется проделать активные движения (5—10) во всех суставах нижних конечностей.

Массаж живота, которому предшествует возможно большее расслабление брюшных мышц, начинают с кругового плоскостного поверхностного поглаживания ладонной поверхностью 2—3 пальцев вокруг пупка и затем, все увеличивая радиус круговых поглаживаний, переходят к поглаживанию всей ладонью, постепенно охватывая всю поверхность живота по направлению часовой стрелки. При наличии расслабления брюшных мышц применяют глубокое непрерывное поглаживание, стараясь осторожно проникнуть в глубь живота. Растирание выполняется в форме пересекания.

При слабости мышц брюшного пресса, наличии ожирения на каждой стороне живота производят не вызывающее болей поперечное разминание брюшных мышц, прерывистое

надавливание, перемежающееся с раскачиванием живота в продольном и поперечном направлениях. В заключение снова применяют легкое круговое поглаживание живота.

Массаж грудной клетки состоит из общего поглаживания, встряхивания и прерывистой вибрации в форме легкого похлопывания или рубления при отсутствии сердечно-сосудистых расстройств.

Массаж шеи. Из массажных приемов применяют легкое поглаживание и растирание.

Массаж верхних конечностей может включать все основные приемы и, в зависимости от показаний, те или другие вспомогательные приемы. При вступительном массаже применяют попеременно обхватывающее непрерывное поглаживание и полукружное растирание.

Вступительный массаж заканчивается встряхиванием (4–5 раз).

При раздельном массаже конечности (надплечье, плечо, предплечье, кисть) основное внимание уделяется крупным мышцам. Для стимуляции трофических центров верхней конечности производится непрерывная вибрация.

В заключение снова производят общее поглаживание на протяжении всей верхней конечности и несколько раз встряхивают ее.

Массаж подбородка. Круговое поглаживание и круговое растирание в области подбородка производится из-под нижнего края нижней челюсти к подбородочной ямке и отсюда к углам рта. При дряблой морщинистой коже поглаживание и растирание рекомендуется производить следующим образом: ладонной поверхностью концевых фаланг среднего и безымянного пальцев левой руки фиксируют кожу у левого угла рта. От этого участка средним и безымянным пальцами правой руки производят попеременно поглаживание и растирание кожи подбородка до правого угла рта. Затем, придерживая этими же пальцами правый угол рта, повторяют массажные движения пальцами левой руки по направлению к левому углу рта. Каждый прием производится 3–4 раза.

Бесконтактный массаж лица. Вот какое упражнение рекомендует известная Джуна Давиташвили женщинам, которые мечтают всегда быть молодыми. Не поленитесь делать его каждое утро. Нужно всего лишь раскрыть ладонь правой руки, слегка согнуть и расслабить пальцы, а затем этой рукой выполнять круговые движения по часовой стрелке на расстоянии нескольких сантиметров от глаз и лба. Повторяйте упражнение в течение 10 минут и через месяц-другой убедитесь, что испугавшие было вас морщины расправились, новых вообще не видно, и вы на глазах помолодели.

Спасительное движение. Двигательная активность должна обеспечивать наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. Недостаток движений неминуемо приводит к ухудшению состояния здоровья и прибавлению веса.

Когда же лучше всего толстушкам выделить несколько минут для физических упражнений? Выписать универсальный рецепт невозможно.

Используйте свободное время, когда можете сосредоточиться и никто не будет вас отвлекать. И, конечно, когда вы не слишком утомлены. В последнем случае вам лучше прилечь в тихой комнате и отдохнуть.

Заниматься с перерывами или чисто механически, не прочувствовав каждого движения, не имеет никакого смысла и скоро надоедает.

Вечером, непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц. Движения же, требующие сильного мышечного напряжения, перед сном не рекомендуются. Сразу после пробуждения не следует делать упражнения на расслабление мышц.

Что необходимо помнить при выполнении всех физических упражнений?

Не делайте упражнения механически, осознавайте каждое движение, почувствуйте свое тело. Выполняйте упражнения не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхание.

Систематически выполняемые физические упражнения общего характера приучают нормально дышать, укрепляют скелетную мускулатуру и способствуют нормализации обмена веществ. Эти упражнения надо рассматривать как важнейшее звено хорошей физической подготовки. Наряду с этим женщинам рекомендуются специальные движения, которые направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

Если женщина набрала вес после родов, то массаж и физические упражнения тоже помогут похудеть.

Вот несколько советов женщинам, желающим вернуть хорошую физическую форму после родов. После выписки из родильного дома в первые 8 недель необходимо так организовать режим дня, чтобы домашняя работа чередовалась с отдыхом, обязательным пребыванием на воздухе (не менее 2 часов) и занятиями физическими упражнениями.

При пробуждении рекомендуются следующие упражнения.

Исходное положение (и. п.) – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на постели параллельно на ширине плеч, руки согнуты, ладони на затылке. Свободно прогните позвоночник в пояснице над постелью, а потом плотно прижмите его к постели. При этом должны хорошо работать тазобедренные суставы. Дыхание свободное, равномерное. Повторите движение 3–5 раз. Постепенно, с нарастанием тренированности, доведите количество повторений до 10–12 и выполняйте движения с большим усилием.

И. п. – то же. Скользя ступнями по постели, вытяните ноги, поднимите руки вверх и повернитесь на правый бок. Вернитесь в и. п. и выполните упражнение с поворотом на левый бок. Повторите движение 2–3 раза в каждую сторону.

Каждая женщина, даже самая занятая, всегда может уделить 2–4 минуты для подобного перехода от сна к бодрствованию. Такая зарядка содействует укреплению нервов и улучшению кровообращения.

Если у вас есть еще время, уделите 15–20 минут физкультуре, подобрав себе упражнения из предлагаемых ниже комплексов:

Комплекс № 1

1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет сжимайте и разжимайте пальцы ног и рук. Сжимайте пальцы с усилием; разжав, разведите их и расслабьте. Повторите 8—10 раз. Дышите свободно.
2. И. п. – лежа на спине, левая нога согнута, стопа на постели, кисть правой руки к плечу. Скользя стопами по постели, одновременно меняйте положение ног и рук. Повторите 6—10 раз в среднем темпе. Дышите равномерно, свободно.
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах под прямым углом (стопы поднимите). Делайте вращательные движения в коленных суставах вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Затем положите одну прямую ногу на постель (левую), а другой (правой) выполняйте вращательные движения в тазобедренном суставе вправо и влево по 10 раз в каждую сторону. Поменяйте положение ног (прямую правую положите на постель) и выполняйте такие же вращательные движения в тазобедренном суставе.
4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на постели, пятки ближе к ягодицам, кисти рук к плечам. Выпрямите вверх ноги и руки, затем вернитесь в и. п. Повторите 6—8 раз в среднем темпе, не задерживая дыхания.
5. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы расставлены как можно шире, ладони на затылке. Поворачивая правую ногу в тазобедренном суставе, делайте движение коленом внутрь к левой пятке (стремитесь коснуться правым коленом левой пятки). Туловище от постели старайтесь не отрывать. Вернитесь в и. п. и проделайте движение левым коленом к правой пятке. Темп выполнения медленный. Дышите свободно, равномерно. Повторите 5—7 раз каждой ногой.
6. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на постели, ладони на затылке. Плотнo сомкните ноги и положите их справа на постель. Колени старайтесь не разъединять, стопы от постели не отрывать. Вернитесь в и. п. и проделайте то же в левую сторону. В медленном темпе повторите 5—7 раз в каждую сторону, дыхание не задерживайте.
7. И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вверх. Поднимите прямую правую ногу (под прямым углом), а правой рукой выполните маховое движение вперед и положите ее на постель рядом с туловищем. Вернитесь в и. п. и выполните такие же движения левой ногой и рукой. Темп средний. Повторите 8—10 раз каждой рукой и ногой. Дышите свободно, равномерно.
8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите обе ноги и, одновременно приподняв плечи, потянитесь руками к пальцам стоп. Вернитесь в исходное положение. Женщинам со слабыми мышцами живота это движение сначала покажется трудным, но с нарастанием тренированности все сложности исчезнут, и можно будет довести количество повторений до 20—25 раз в среднем темпе, без задержки дыхания.
9. И. п. – лежа на спине. Выполняйте разнообразные движения в голеностопных и лучезапястных суставах (вращение, сгибание, разгибание, супинация, пронация, отведение, приведение). Каждое движение повторяется до 10 и более раз.
10. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполняйте движения в тазобедренных суставах: «одна нога короче, другая длиннее». Одновременно движения в плечевых суставах: «одно плечо выше, другое ниже». В среднем темпе повторите 10—12 раз. Дыхание равномерное.

Прежде чем подняться с постели, хорошо проделать самомассаж (поглаживание) ног (стопа – голень – бедро), живота, грудной клетки (нижние отделы ребер), рук (кисть – предплечье – плечо) в положении лежа на спине.

Для продолжения физкультурных занятий понадобится деревянный (шариковый) двухрядный массажер и массажные сандалии. Движения с массажером лучше выполнять в массажных сандалиях на босую ногу или босиком.

11. И. п. – стоя, в обеих руках массажер. Переведите массажер за туловище. Слегка наклонитесь вперед, массажер растяните руками и положите на икроножные мышцы голени. Движением руками то вправо, то влево прокатывайте шарики массажера по телу, выпрямляйтесь, продвигая массажер еще и вверх. Затем такими же движениями (вправо, влево) продвигайте массажер по телу вниз, к икроножным мышцам. Повторите 5—10 раз. Дышите равномерно, свободно. Темп медленный.

12. И. п. – стоя, массажер за спиной. Правая рука сверху согнута в локте, кисть с ручкой массажера около правого плеча, левая рука с другой ручкой массажера вдоль туловища. Это упражнение надо выполнять во время ходьбы на месте (или в движении). При ходьбе меняется положение рук: правая выпрямляется, левая сгибается (массажер протягивается по мышцам спины), одновременно массажер продвигается вверх и вниз по спине. Прделаав это движение 5—10 раз в среднем темпе, остановитесь и поменяйте положение рук: левую руку согните и кисть с ручкой массажера переведите к плечу, а правую опустите (правая кисть держит другую ручку массажера). То же повторите 5–10 раз. Постепенно увеличивайте давление массажера на массируемую поверхность.

13. И. п. – стоя, массажер впереди. Промассируйте переднюю поверхность бедер и живот.

14. Походите по комнате (или на месте) 20–25 шагов на носках, 20–25 шагов на пятках, затем, наступая сразу на всю ступню (особенно хорошо, если на ногах массажные сандалии), 20–25 шагов.

Наступила очередь водных процедур.

Лучшая их них – холодный кратковременный (3–5 сек) душ или обливание. Вода обладает высокой теплоемкостью, поэтому из всех закаливающих факторов она является самым мощным. Холодные умывания, обтирания, обертывания, обливания, ванны, полоскания горла прекрасно развивают механизмы иммунитета и терморегуляции, стимулируют обмен веществ, образование защитных гормонов гипофиза и надпочечников, делают красивыми кожу и мышцы. Эти процедуры нормализуют артериальное давление и аппетит, даря чувство свежести и легкости тела и хорошее настроение.

Комплекс упражнений № 2

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей и энергичными взмахами руками. Дыхание свободное, равномерное, темп средний. 50–60 секунд.

2. И. п. – стоя, прямые руки вперед, ладони внутрь. Поднимите согнутую в колене левую ногу, встаньте на носок правой ноги, руками сделайте мах вниз-назад. Опустите левую

ногу в и. п., руки через стороны поднимите вверх – потянитесь, опустите руки в и. п. Повторите все сначала, поднимая правое колено. Дыхание не задерживайте. В среднем темпе повторите упражнение 14–16 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Максимально наклонитесь вниз, отводя руки назад (большие пальцы повернуты внутрь). Выпрямитесь, руки движением вниз переведите вперед, смотрите на кисти рук, тянитесь вперед. Колени не сгибайте. Дыхание не задерживайте. В медленном темпе повторите 8—10 раз.

4. И. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклонитесь назад и вернитесь в и. п. Во время выполнения упражнения таз, туловище, плечи и голова – на одной прямой. Дышите равномерно, свободно. Темп выполнения медленный. Повторите 7–8 раз.

5. И. п. – то же. Сядьте на пятки, руки поднимите в стороны. Опустите левую руку вниз и положите ладонь под правую лопатку. Правую руку поднимите вверх и положите ладонь между лопатками. Вернитесь в и. п., руки в стороны. Повторите упражнение, меняя положение рук (вверх то правую, то левую). Движения выполняйте медленно и плавно, дышите свободно. Повторите упражнение 8—10 раз.

6. И. п. – сидя на полу, колени согнуты, упор руками о пол сзади. Положите колени на пол влево (колени не разъединяйте). Вернитесь в и. п. и проделайте то же вправо. Вернитесь в и. п., выпрямите ноги и поднимите их вверх, а затем медленно опустите на пол и согните в коленях. Это упражнение предназначено для укрепления мышц тазового дна и живота, способствует уменьшению жировой ткани в области бедер и живота. Не задерживая дыхания, в медленном темпе повторите упражнение 15–16 раз.

7. И. п. – стоя на четвереньках. Сгибая руки, наклоните туловище до касания грудью пола. Подбородок поднят, смотрите перед собой. Выпрямляя руки, вернитесь в и. п. Повторите упражнение 10–12 раз в среднем темпе, дыхание спокойное.

8. И. п. – то же. Поднимите правое колено вперед-вверх, согните туловище (спина дугой), наклоните голову вниз до касания лбом правого колена. Выпрямляя правую ногу, отведите ее назад (колено не сгибайте, стопа вытянута), поднимите голову, прогнитесь в грудном и поясничном отделах позвоночника. Вернитесь в и. п. То же выполните левой ногой. Повторите 14–16 раз в медленном темпе, дыхание свободное.

9. И. п. – стоя на коленях с широко расставленными ногами, руки на поясе. Не наклоняя туловище вперед, сядьте на пол между стопами. Встаньте на колени, спина прямая. В медленном темпе повторите 12–14 раз. Поднимитесь в основную стойку, немного походите на месте (20–25 секунд).

10. И. п. – стоя, руки на поясе. Подпрыгивайте на месте на правой ноге: 4 раза с согнутой в колене левой ногой, 4 раза – прямая левая нога в сторону; смените ногу и, подпрыгивая на левой ноге, выполните такие же движения правой ногой (4 раза – согнута, 4 раза – прямая в сторону). Поочередно меняйте ноги. Прыгайте легко, свободно, дышите равномерно. Продолжительность 1–1,5 мин. Заканчивайте занятие спокойной ходьбой.

Этот комплекс физических упражнений предназначен главным образом для мышц спины, живота, поясницы и ног. Выполнение этих упражнений приводит в движение все крупные суставы, тело становится не только стройным, но и гибким и подвижным.

Комплекс упражнений № 3

Начинаем с ходьбы на месте (30–40 сек).

Встаньте на расстоянии шага от спинки стула.

1. И. п. – стоя на левой ноге, правая вытянута вперед, носок опирается о спинку стула, руки на поясе. Наклоняйте туловище вперед и скользите руками по правой ноге вперед. Вернитесь в и. п. Наклоняйте туловище вперед и, слегка повернувшись влево, скользите руками по левой ноге вниз. Прodelав к каждой ноге по 5–7 наклонов, поменяйте положение ног и повторите еще 5–7 раз. Темп выполнения движений медленный. Дыхание свободное, равномерное. Теперь положите стул (или табурет) набок на пол и выполняйте следующее упражнение.

2. И. п. – стоя на левой ноге спиной к стулу на расстоянии шага от него, правая нога отведена назад, пальцы стопы лежат на стуле, руки вдоль туловища. Поднимите прямые руки вперед-вверх и, отводя их назад, хорошо пригнитесь. Голову держите прямо (не запрокидывайте назад). Выпрямите туловище, руки через стороны опустите вниз. Прodelайте движения 5–7 раз и поменяйте положение ног.

Дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение в среднем темпе.

3. И. п. – то же, руки на поясе. Плавно отведите локти назад (руки на поясе), прогнитесь. Так же плавно переведите локти вперед, согните спину, голову опустите. Прodelайте 8–10 раз, поменяйте положение ног, прodelайте упражнение еще 8–10 раз. Дыхание не задерживайте.

4. И. п. – стоя, пятки соединены, а носки разведены в стороны не более чем на 45°, руки вдоль туловища. Делайте полуприседания (полные приседания первые месяцы после родов делать нельзя из-за размягчения тканей тазобедренных суставов, что обеспечивало расширение таза во время родов), руками выполняйте махи вперед. Прodelав 15–20 полуприседаний, переходите на ходьбу (15–20 сек). Повторите полуприседания с переходом на ходьбу. Дышите равномерно. Выполняйте движения в среднем темпе.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, прямые руки вперед. Выполняйте пружинистые полуприседания с махами руками вниз-назад, вниз-вперед. Туловище держите прямо, смотрите перед собой. Темп выполнения упражнения средний, дыхание равномерное. Повторите 25–30 раз.

6. И. п. – то же, руки в стороны. Выполняйте наклоны туловища вперед, поочередно касаясь руками то левого, то правого носка ноги. После каждого наклона возвращайтесь в и. п. Дыхание не задерживайте, темп средний. Повторите 12–14 раз.

7. И. п. – то же. Туловище полусогните, руки свободно опустите вниз, голову наклоните вперед, постарайтесь хорошо расслабить мышцы верхней части туловища и рук. Через 3–5 сек выпрямитесь, отведите плечи назад – прогнитесь. Дышите равномерно. Выполняйте упражнение плавно, в медленном темпе. Повторите 5–7 раз.

8. И. п. – стоя лицом к сиденью стула, ноги вместе, руки вдоль туловища. Максимально наклонитесь вперед и поставьте ладони на сиденье стула (руки прямые), поднитесь на носки. Оттолкнитесь руками и вернитесь в и. п. Выполните 4–6 раз в медленном темпе без задержки дыхания.

9. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед и поочередно с поворотом туловища направо и налево касайтесь рукой носка разноименной ноги. Прodelав в среднем темпе 10–12 движений, выпрямитесь, опустите руки и постарайтесь расслабить мышцы плечевого пояса. Повторите упражнение 3–4 раза. Дышите равномерно, свободно.

10. И. п. – то же. Поочередно наклоняйте туловище то вправо, то влево с маховыми движениями рук: при наклоне вправо левая рука над головой, правая за спиной, при наклоне влево поменяйте положение рук. Темп средний. Дыхание равномерное. Повторите 10–12 раз.

11. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки вдоль туловища. С поворотом туловища направо поднимите руки в стороны (ступни от пола не отрывать). Вернитесь в и. п., руки опустите. Прodelайте то же с поворотом туловища налево. Повторите 10–12 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание равномерное.

12. И. п. – стоя, ноги вместе, ступни сомкнуты, руки вдоль туловища. Выполняйте наклоны туловища вправо и влево. При наклоне вправо правая рука скользит вниз, левая к подмышке; при наклоне влево – левая рука вниз, правая к подмышке. Повторите 10–12 раз в каждую сторону. Голову держите прямо, дыхание не задерживайте.

Ежедневные занятия постепенно укрепят скелетную мускулатуру, способствуя общему физическому развитию организма. В процессе занятий можно использовать какой-то из комплексов целиком или выбирать отдельные упражнения из разных комплексов с учетом общего состояния здоровья, уровня тренированности, возраста и других факторов. Занятия должны продолжаться не менее 15 минут. Хорошо, если есть возможность позаниматься 40–45 минут.

Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело не только сильным и здоровым, но и прекрасным. Физические упражнения изменяют и настроение занимающихся: сонливость, чувство общего утомления и напряженности либо полностью исчезают, либо оказываются менее выраженными.

Наиболее высокая физическая работоспособность отмечается с 10 до 12 и с 16 до 19 часов. На это время дня планируйте наиболее трудоемкие домашние дела. Выполняя максимальную по интенсивности работу в другие часы суток, вполне можно оказаться недостаточно адаптированной к ней, что приведет к ухудшению динамики биологических ритмов и к общему снижению функциональных возможностей организма.

Для занятий физическими упражнениями советуем выбрать определенное время и строго повторять изо дня в день ритм чередования работы и отдыха. При этом наблюдается четкая синхронность и однонаправленность изменений физиологических показателей. Отсутствие режима, прием алкоголя, курение, переутомление, сильное эмоциональное возбуждение способствуют нарушению такой синхронности.

Мышечная работа и, следовательно, занятия физическими упражнениями являются основным синхронизатором суточной ритмики двигательной работоспособности.

Во время беременности в области живота и груди появляются растяжки (в виде длинных розовых, а затем белых бороздок). Многие будущие мамы приходят в ужас только от одной мысли о них.

Чего только не придумала зарубежная и отечественная косметическая промышленность в борьбе с растяжками. Розовые «молодые» растяжки лечат микротоками, мезотерапией, обертыванием, вакуумным массажем (курс – 10 сеансов по 40 минут) в сочетании с пилингом (гликолевым, химическим). Вплоть до хирургического вмешательства. И это понятно: если вначале запустить, а потом стараться исправить, то процесс легким не будет.

А между тем, предупредить растяжки легко и просто. Наши прабабушки сильно удивились бы, увидев на животах своих правнучек замысловатые узоры. Их животы после родов быстро возвращались в прежнее состояние. В чем же секрет?

Живот растет, кожа растягивается. Если она растягивается сама, по мере роста живота, то растяжение происходит неравномерно. Отсюда и бороздки. А если коже помочь и распределить растяжение равномерно, но растяжек не будет. Для этого нужно периодически (лучше каждый день), начиная с 5–6 месяца беременности, массировать кожу живота, как бы растягивая ее, или, можно сказать, натягивая ее на живот.

Начните с простого поглаживания. Затем прижмите ладони к животу. Не отрывая ладоней от живота, подвигайте их вправо-влево, вверх-вниз. Кожа живота легко «пойдет» вслед за руками. Таким образом, меняя место прикосновения ладоней, пройдите по всему животу. Теперь захватите кожу большим и указательным пальцами. У вас получилась складка. Затем отнимите большой палец от живота и захватите складку побольше. Указательный палец передвинется вслед за большим пальцем. Таким образом пройдите по всему животу, особенно тщательно помассируйте его нижнюю часть. И снова погладьте свой прекрасный живот! Вот и все.

Кстати, перед массажем наши прабабушки смазывали свои руки любым растительным маслом (кроме облепихового – оно сушит кожу). Можно последовать их примеру или купить в аптеке препарат «Витаон» или другое специальное средство.

И так вплоть до родов. Если срок вашей беременности превышает 5–6 месяцев, все равно начните делать массаж. Помните, что максимально сильно кожа живота растягивается на последних месяцах беременности. Первый признак появления растяжек – это желание почесать живот, появление зуда. То есть если живот вдруг зачесался, как можно скорее делайте массаж, не ждите утра или вечера. Ведь даже если вы работаете, то всегда найдется место, где можно заняться личной гигиеной.

Антицеллюлитный массаж

Что эффективнее в борьбе с целлюлитом – аппаратный или ручной массаж? Решать вам.

В салонах вы часто можете наблюдать такую картину. Массажист работает со странным инструментом, от которого тянется шланг к мерно урчащей в углу машине. Инструмент в руках массажиста совершает круговые движения, мягко надавливая на кожу клиента в области бедер и таза. Множество присосок последовательно оттягивают и отпускают кожу.

Не менее популярен в борьбе с целлюлитом и классический ручной массаж, дополняемый применением специальных лосьонов и скрабов. И тот, и другой способы имеют целью одно и то же: освободить жировые отложения кожи из множества очагов застоя, образующих под кожей структуру, которая напоминает перепутанную паутину и придает коже неприятный внешний вид апельсиновой корки.

Обе процедуры занимают по времени около 30 минут. Курс продолжается 8 недель при посещении салона дважды в неделю. По истечении этого срока результаты говорят сами за себя. Процедуры стимулируют развитие «белков молодости» – эластина и коллагена, улучшают циркуляцию и обеспечивают лимфодренаж. В результате сокращается количество жировых клеток и достигается цель массажа.

Кроме того, массаж делает мышцы бедер и ягодиц более упругими, что в совокупности заставляет их выглядеть молодо и привлекательно.

Но вернемся к выбору: техника или ручная работа?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно четко знать, что, собственно, представляет собой такое явление, как целлюлит. Внешне это расстройство выражается в появлении множественных бугорков и впадинок на коже, вызванных перераспределением подкожного жира в очагах его застоя при нарушенной циркуляции подкожных флюидов.

Ручной антицеллюлитный массаж использует как традиционные движения, так и специальные, направленные на ликвидацию застойных жировых очагов под кожей. Специальным видом антицеллюлитного массажа является, например, перекатывание кожи. При этом кожа слегка оттягивается в виде валика, и затем этот валик перемещается по массируемой области в виде волны.

Массажист Чарльз Уилтси из Коннектикута предложил свою методику, получившую название «липосаж». Этот комплекс включает массаж и специальные физические упражнения.

Антицеллюлитный массаж предполагает весьма энергичные движения завершать перекатыванием кожи в валиковом и кольцевом вариантах захвата.

Применение механических вакуумных массажеров позволило обеспечить последовательное присасывание небольших участков кожи. Некоторые аппараты с присосками снабжены также специальными массирующими роликами. Ряд аппаратов позволяет создавать перемещаемую кожную складку, что прежде достигалось только с помощью ручного массажа.

Современные аппараты вакуумного массажа были усовершенствованы после открытия, сделанного косметологами во Франции в начале 80-х годов XX века. Работая с клиентами, которые хотели избавиться от выраженных келоидных рубцов (шрамов) после ожогов, косметологи заметили, что вакуумные массажеры ведут к существенному улучшению состояния кожи у страдающих целлюлитом.

Но для большинства людей, не знакомых с методами антицеллюлитной терапии, по-прежнему актуальным является вопрос: работают ли вообще эти методы? У 91 % женщин, прошедших лечение целлюлита с помощью вакуумных массажеров, наблюдалось существенное улучшение внешнего вида кожи.

Хорошим подтверждением эффективности как аппаратного, так и ручного массажа служат исследования, где добровольцам обещали бесплатное хирургическое перераспределение жира (липосакцию) в случае, если массаж не поможет. Большинство из них были вполне удовлетворены результатом и отказались от липосакции. Все больше врачей в настоящее время рассматривают вакуумный массаж как альтернативу липосакции. Многие из них советуют пройти курс массажа до и после хирургического удаления жира, чтобы сгладить эффекты перераспределения.

Естественно, обнадеживающие результаты исследований – это не гарантия того, что массаж поможет каждому, страдающему от целлюлита. Главным противопоказанием, естественно, является избыточный вес. Массажисты не берутся исправить положение у тех людей, чей вес превышает их нормальный показатель больше чем на 20 %. В первую очередь таким людям необходимо тем или иным способом сбросить вес, а уж потом «доводить» фигуру и состояние кожи с помощью массажа.

Несмотря на то что сеансы антицеллюлитного массажа – это вовсе не развлечение, они все-таки вполне терпимы. Болевое воздействие невелико как при ручном, так и при аппаратном способе. Тем не менее, есть сторонники ручного метода, которые отказываются от применения инструментов, мотивируя отказ повышением уровня болезненности процедуры.

Появление множественных синяков – это нормальная реакция кожи на вакуумный массаж, хотя ручной антицеллюлитный массаж часто имеет те же последствия. Вопрос в том, чтобы оператор вакуумного массажа умел и имел возможность регулировать давление в присосках.

Сторонники аппаратного лечения целлюлита часто обвиняют ручной массаж в невозможности достичь глубокого проникновения для того, чтобы освободить затвердевшие фибробласты. Они же дружно заявляют, что вакуумный массаж – это вовсе не болезненная процедура, аргументируя тем, что многие пациенты даже засыпают во время ее. Тем более что существуют аппараты с регулируемым давлением вакуумного массажа, когда можно подбирать уровень интенсивности в соответствии с чувствительностью кожи клиента. Кроме того, интенсивность массажа определяется степенью развития целлюлитного процесса.

Защитники аппаратного способа отмечают также, что ручной массаж часто отрицательно сказывается на здоровье самого массажиста. Применение машин снижает уровень напряжения на кисти рук, плечи и спину работающего, позволяет работать более интенсивно, проводить несколько больше сеансов в день.

Применение аппаратов позволяет проводить сеанс в одежде. Дело в том, что многие люди не очень любят массаж на голом теле, а некоторые отказываются от массажа с применением масел. Машинный массаж не теряет свою эффективность даже в том случае, если клиент одет в облегающий спортивный костюм. Новейшие аппараты для антицеллюлитного массажа обладают рядом качеств, позволяющих настраивать их работу в соответствии с особенностями кожи клиента. Ряд аппаратов снабжен малыми насадками для массажа кожи лица.

Надежность аппаратов вызывает у сомневающихся естественный вопрос: что лучше – разыскивать действительно опытного специалиста ручного массажа или полагаться на эффективность аппарата, которая не зависит от степени подготовки оператора?

С другой стороны, все специалисты согласны с тем, что волшебство прикосновения человеческих рук не заменит никакая машина.

Но эти методы не исчерпывают всех путей борьбы с целлюлитом. Обертывания по-прежнему имеют своих сторонников и в последние годы дополнены процедурами талассотерапии. Также эффективны и методы гидротерапии с использованием препаратов из водорослей. В последнее время появляются и принципиально новые способы. Например, предлагается оборудование, основанное на воздействии инфракрасных лучей в комплексе с электромиостимуляцией.

Но на быстрые и глобальные изменения во внешнем виде благодаря массажу рассчитывать, увы, не приходится. Вам обещают с помощью массажа за несколько сеансов подкорректировать фигуру? Не верьте. С помощью массажа вполне реально улучшить обмен веществ, преодолеть стресс, укрепить иммунную систему, улучшить кровообращение. И как следствие – избавиться от лишних килограммов.

Но процесс этот длительный, требующий определенных жертв и лишений, особенно в плане диеты. К тому же важным является соблюдение режима и регулярные занятия спортом (лучше всего – плаванием). Лишь через 25–30 сеансов, прилагающихся к здоровому и спортивному образу жизни, вы заметите реальные перемены. Кстати, должна улучшиться и ваша кожа – исчезнут прыщи и угри. Ну а спустя год с небольшим исчезнут и лишние килограммы. Конечно, если вы по-прежнему не будете рассматривать массаж как панацею, а будете много двигаться и правильно питаться.

Массажная экзотика

Мы уже говорили о том, что существуют китайские, японские, тайские, тибетские, гавайские, африканские массажные системы. А также восстановленные по древним рукописям методики индейцев майя, древних египтян, вавилонян и израильтян.

Из экзотических видов массажа у нас наиболее распространены шиатсу и амма. «Амма» означает «успокоение рукой». Эта удивительная методика была разработана слепыми, для которых массаж был единственным способом заработать себе на жизнь. За пять тысяч лет амма трансформировалась в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, то есть надавливанием на определенные точки или области тела. В основе амма лежит учение о меридианах (энергетических потоках) и точках их выходов – цубо. Согласно китайским принципам анатомии, тело человека имеет 365 основных цубо, по числу дней в году.

Попав в Японию, амма была усовершенствована, приобрела национальные черты и новое название – шиатсу. Если шиатсу предполагает прямое кратковременное давление на кожу, то в амма используются поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек.

Европейский массаж основан на принципе клеточного строения организма, восточный – на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Невзирая на столь существенную разницу в подходе к исцелению человека, результаты применения обеих методик в принципе похожи.

Представители восточной медицины уверены в том, что массаж самостоятельно способен избавить человека если не от всех, то от очень большого количества заболеваний.

Противопоказаний к применению амма и шиацсу значительно меньше, чем к европейскому массажу, но шансы, что там, где не сработал западный подход, поможет восточный, невелики.

Считается, что для каждого знака Зодиака наиболее комфортен массаж определенного участка тела.

ОВЕН – боковая поверхность груди.

ТЕЛЕЦ – бедра.

БЛИЗНЕЦЫ – большая грудная мышца.

РАК – широкие мышцы спины.

ЛЕВ – подлопаточная область.

ДЕВА – ягодицы и икроножные мышцы.

ВЕСЫ – бедра.

СКОРПИОН – поясница.

СТРЕЛЕЦ – ягодицы.

КОЗЕРОГ – плечи.

ВОДОЛЕЙ – голова.

РЫБЫ – грудь (что требует ювелирного мастерства).

Профессор Мак-Иов Риго в своей книге «Скорая помощь своими руками» показывает, как помочь себе в разных ситуациях, используя акупунктурные точки. Вот краткое изложение его взглядов.

Вообще-то, просматривая пособия, посвященные рефлексотерапии, вы непременно обнаружите, что у каждого автора есть «любимые» точки и ими он рекомендует пользоваться значительно чаще, чем остальными. Затем вы сделаете следующее открытие: оказывается, среди «любимых» точек есть избранные – «любимые» всеми специалистами. Отчего же столь явное предпочтение?

Одни точки имеют ограниченный диапазон воздействия: ближайшие ткани; ближайший орган, сустав, железа, нервный или лимфатический узел; ближайшая часть энергетической системы. Другие точки позволяют воздействовать на систему (орган со всеми его связями).

Через третьи точки можно работать и локально, и со всем телом сразу.

Иначе говоря, если первые точки подразумевают снайперскую стрельбу по мелким целям, вторые – прицельную артиллерийскую по крупным, то работа на точках общего действия

– это артиллерийская стрельба по площади. При такой стрельбе вы знаете, что большинство снарядов пойдет мимо цели, но вы рассчитываете на безусловный психологический эффект и на удачу: ведь какая-то часть снарядов все же угодит в цель!

Точки общего действия и есть самые «любимые» у специалистов по рефлексотерапии.

Найти на теле уже знакомую точку, зафиксировать ее и запомнить ощущения под пальцем – это важно. Но узнать их – не велика премудрость. Они есть в любом пособии по рефлексотерапии, причем там вы узнаете и местонахождение точки, и перечень ситуаций, при которых ею рекомендуется пользоваться. Главное – практика, которая делает вас уверенным при использовании этих точек.

Если вы хотя бы с одной точкой поработаете правильно – от этого будет больше проку, чем если вы сотню точек «подавите» или «потрете».

Ваш инструмент – ваши пальцы. Подушечки ваших пальцев. Именно через них вы будете производить энергетический обмен. Надо учиться владеть этим инструментом! Есть три правила: боль уходит с болью (подразумевается не самопроизвольная боль, которая – голос болезни, а боль, возникающая от вашего воздействия на определенные точки тела), надо сосредоточиться на тактильном ощущении под работающим пальцем, воздействие на точку производится вращательным движением.

Первое действие: подушечкой пальца вы прощупываете место, где должна быть точка – ищете болезненный участок. Он может оказаться большим – разумеется, это еще не точка. Диаметр точки – 1–2 мм, остальное – воспаленные ткани. Но для успеха вам нужна именно точка, поэтому вы должны постараться и на болезненном участке найти местечко, где боль самая острая. Точечная. При этом вы должны помнить о двух вещах: боль под воздействием пальца должна быть терпимой, а в идеале – даже приятной, если вам сразу не удалось зафиксировать именно точку – не огорчайтесь. Деликатно проработайте всю болезненную площадь. Не спешите, делайте все качественно, и тогда уже через минуту-другую фоновая боль станет уходить и точка появится отчетливо. Именно такая боль станет для вас маяком и информацией о том, как велик воспалительный процесс и сколь интенсивно вы его отводите.

Действие второе: после того как вы обнаружили точку, постарайтесь разобраться, что именно вы ощущаете под пальцем. Там может быть уплотнение или даже затвердение, маленькое, как просяное зернышко; может быть тончайшая жилка или как бы зазубринка на кости. Вариантов множество. Но что-то, какая-то материализованная аномалия должна быть. Откуда вам знать, что это – не норма, что это именно аномалия? Доверьтесь своему чувству. Интуиция вам подскажет: именно здесь что-то не так. Знание анатомии при этом вовсе не обязательно. Важно, что теперь у вас есть опора. И в огромной степени ваш успех будет зависеть от того, как долго вам удастся продержаться на этой опоре. Иногда достаточно одной минуты, иногда мало и двадцати. Ваша задача: сосредоточиться на ощущении, на чувствовании этой опоры.

Действие третье: только теперь вы воздействуете на точку вращательным движением пальца. Не давите, не трете. Палец стоит на одном месте – на энергетической точке – и производит вращательные движения, как юла.

Вращение производится против часовой стрелки. Вы как бы выкручиваете винт.

Перед работой хорошо бы легонько потереть пальцы друг о друга или о ладонь. Это – как утреннее умывание. Цель – разбудить чувствительность пальцев, вызвать прилив энергии к их рецепторам. Иногда бывает, что пальцы не хотят ничего ощущать, они как бы тупые. Не пожалейте на эту процедуру нескольких секунд – пока не ощутите, что пальцы ожили. А вот после работы желательно подержать свои руки в текущей воде.

Но работа с точками не претендует ни на что, кроме скорой помощи. Она может выручить вас, пока вы не добрались до врача. Работайте на точках правильно, пока боль не отступит. А если будете работать очень удачно – то отступит и болезнь.

Надо знать, что на следующий день после воздействия на точки их болевая чувствительность повышается. Обычно – в полтора-два раза. Но случается, что болевая чувствительность повышается в три-пять раз. Это нормальное явление. Если на следующий день после оказания скорой помощи проработанные накануне точки болят слабо – это означает, что вам что-то не удалось. Если на следующий день после первого сеанса скорой помощи болевая чувствительность точек возросла значительно – это лучше, чем небольшое повышение болевой чувствительности. Не бойтесь работать на «острых» точках.

Еще раз о волшебных точках

Точечный массаж зародился в глубокой древности. Древние врачи предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, тесно связанная со всеми явлениями природы. Болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимоотношений, взаимосвязей как в целом организме, так и между ним и окружающей средой. Постепенно были сформулированы и выработаны, больше эмпирическим путем, основные методы и средства такой помощи.

Были обнаружены локальные области, точки. Они были описаны и систематизированы в определенные линии, каналы, меридианы или зоны проекции отдельных внутренних органов. Была выявлена их функциональная взаимосвязь с органами и системами организма. На точки воздействовали острым камнем, иглой, полынной сигаретой, производили пальцевое надавливание (прессацию, до-ин), в дальнейшем применяли различного вида палочки, приборы и приспособления из различных материалов – эбонита, фторопласта, металла (сталь, медь, золото, серебро, титан).

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и при проведении метода иглоукалывания, прижигания (чжэнь-цзю-терапия) – с той лишь разницей, что на биологически активные точки воздействуют пальцем или кистью. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто используют всего около 150.

В основе механизма лечебного эффекта от воздействия на биологически активные точки лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. Раздражители внешней и внутренней среды могут нарушить относительное «внутреннее» равновесие, которое может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги.

Представить себе весь сложный путь, по которому идет сигнал к месту назначения через многочисленные пункты переключения нервных связей, очень сложно. Точечный массаж вызывает ответную реакцию на расстоянии, в зоне, не имеющей тесной анатомической связи с зоной раздражения. При углубленном изучении биологически активных точек было установлено, что воздействие на точку стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение.

Описанные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от окружающих участков кожи. В них наблюдается относительно низкое электрическое сопротивление, отмечены высокий электрический потенциал, повышенное поглощение ультрафиолетового излучения, повышенная температура поверхности кожи, увеличенное потоотделение, высокий уровень обменных процессов и значительное повышение болевой чувствительности при пальпации в этих точках.

При надавливании на биологически активные точки, как правило, у массируемого возникают ответные реакции, чаще субъективного характера. Например ощущение ломоты, распираний, онемения, болезненности, «пробивает, как электрическим током», появляется чувство тепла, легкости, ощущается ползание «мурашек» или появляется «гусиная кожа» в области исследования.

В то же время рядом находящиеся области локального воздействия не дают таких ответных реакций. Это и используется массажистом для точного определения искомой точки. Метод массажа биологически активных точек выгодно отличается от других методов относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения как в доврачебной практике, так и во время лечения.

Разновидности точечного массажа могут быть применены в комплексе с лекарственной терапией. Необходимо помнить, что методы древневосточной медицины лишь дополняют современные методы, обогащая их, но никак не заменяют их полностью и не являются панацеей от всех болезней. При применении точечного массажа необходимо учитывать все основные положения и требования современной медицины. Применять точечный массаж можно лишь при отсутствии абсолютных противопоказаний и после консультации с врачом.

Правила манипуляции по активным точкам основаны на представлении о «жизненной» энергии, называемой у разных народов «чи», «ки», «прана», о ее движении по невидимым и не определенным до настоящего времени каналам, меридианам, линиям. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных основных («классических») меридиана, 15 вторичных (коллатеральные линии, или ло-пункты), 8 «чудесных», из которых 2 являются задним и передним срединными меридианами.

Жизненная энергия циркулирует из одного канала (меридиана) в другой. Это можно сравнить со стрелкой часов, которая регулярно переходит от одной цифры к другой. Когда каждый канал регулярно получает необходимое «питание», то это картина здоровья, уравновешенности в организме. При заболевании человека нарушается порядок «приливов» жизненной энергии – при избытке ее в определенной области, органе в другой

части тела наблюдается ее недостаток, истощение. Теория эта – довольно хрупкая, но она соприкасается с биоритмами, существование которых доказано, и их рассчитывают, экстраполируя во времени.

В соответствии с древневосточными представлениями все в природе делится на негативную «инь» и позитивную «ян» части. «Инь» – это отрицательное, материнское начало, присущее всему пассивному, холодному, темному, восприимчивому, скрытному, изменчивому, облачному. В природе – это луна, ночь, а у человека – внутренняя поверхность тела, нижняя часть и правая половина его. Настроение пониженное, лицо бледное, запавшие тусклые глаза, слабая речь, тихая, медленная, хриплый кашель, отсутствие аппетита, жидкий стул, привычка к горячей пище, постоянные боли ноющего характера, похолодание конечностей, дыхание тихое, поверхностное, учащенное.

«Ян» – это мужское начало, положительная сила; для него характерно движение, человек сильный, активный, быстрый. В природе – это небо, солнце, день, у человека – наружная поверхность тела, верхняя его часть и левая половина. При заболевании – это высокая температура тела, моча темного цвета, запоры, повышенная потливость, особенно днем, привычка к холодной пище, повышенный аппетит, головная боль с ознобом, горячие на ощупь конечности, покраснение некоторых частей тела, судороги, речь активная, дыхание шумное, глубокое, редкое, голос грубый, громкий, настроение более бодрое. Видимо, в зависимости от точного диагноза, применяя методику точечного массажа, можно получить хороший эффект.

Заболевание возникает тогда, когда по какой-то причине ослабевает или нарушается поток «жизненной энергии», который можно сравнить с потоком воды в согнутом шланге. Вдоль всех ранее указанных каналов, меридианов располагается 365 «жизненных точек». Они и расположены там, где этот поток может прерываться. Не следует забывать, что «жизненные точки» не имеют анатомического субстрата. Они не обязательно располагаются вблизи пораженного органа. В связи с этим больные часто удивляются тому эффекту в соответствующем органе, системе, который возникает при воздействии на точки, находящиеся на отдаленных от них частях тела. Так, при почечной колике можно облегчить боль, энергично прижав максимально согнутый мизинец к соответствующей стопе. При болевых ощущениях в области сердца бывает достаточно надавить на мизинец левой руки.

Способы нахождения точек

Выявляют места расположения биологически активных точек с помощью скользящих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца; при нахождении точки появляется чувство шероховатости, наибольшей прилипаемости, тепла, повышенной болезненности.

Топографические карты, схемы, рисунки информируют

о месте расположения точки по определенным линиям, меридианам, каналам. Так, на спине таких линий – 3, на грудной клетке спереди – 4.

Точки определяют по анатомическим (топографическим) ориентирам – различные складки (лучезапястные, локтевые, плечевые, подъягодичные), кончик носа (точка су-ляо),

кончики всех пальцев (ши-сюань), выступы, бугорки, впадины, места прикрепления мышц (дельтовидной – би-нао).

В Китае для более точного определения точек используется так называемый индивидуальный цунь – расстояние, образовавшееся между складками средней фаланги при сгибании III пальца (у мужчин на левой кисти, у женщин – на правой). За индивидуальный цунь принимается и ширина I пальца кисти. Если соединить II и III пальцы, то ширина их равна 1,5 индивидуального цуня, а сложенные вместе все 4 пальца (II–V) составляют 3 цуня.

Кроме этого, есть еще пропорциональный цунь, в основу которого положен принцип деления определенной части тела на стандартное количество равных частей, каждая из которых расценивается как один пропорциональный отрезок – индивидуально-пропорциональный цунь. Необходимо отметить, что индивидуально-пропорциональный цунь – не абсолютная, а относительная мера, которая соотносится с величиной тела. Считается, что абсолютный цунь как единица измерения равен 2,5 см.

Доказано, что при проведении точечного массажа выделяются эндогенные морфиноподобные пептиды (эндорфины, энкефалины, гормоны гипофиза и среднего мозга).

В зависимости от техники воздействия на локальную точку метод может быть возбуждающим или успокаивающим. Так, при нарушениях мышечного тонуса, при повышении его, контрактурах центрального или периферического характера, а также при болях, особенно мышечного, суставного характера, задачей терапии являются расслабление, релаксация, успокоение, седативное воздействие. При этом применяется «тормозной», «седативный» метод. В течение 1–2 секунд находят необходимую точку, в течение 5–6 секунд, производя вращательные движения по часовой стрелке, углубляются, надавливая на эту точку и постепенно наращивая усилие, фиксируют достигнутый уровень на 1–2 секунды, производят противоположное движение, «вывинчивая» палец против часовой стрелки, уменьшают постепенно силу надавливания, выполняя вращение в течение 5–6 секунд. Затем, не отрывая пальца от фиксируемой точки, данный цикл движений повторяют.

При явлениях пониженного тонуса, атрофиях групп мышц, невритах отдельных важнейших стволов, парезах применяется «стимулирующая» (тонизирующая, возбуждающая) техника точечного массажа. В течение 1–2 секунд находят точку, затем в течение 3–4 секунд проводят вращательные движения по часовой стрелке, «ввинчивая» палец с надавливанием на точку, а затем массирующий палец резко отрывают от точки, наподобие того, как птица бьет клювом, данное движение повторяют 8–10 раз в одной точке, что составляет 40–60 секунд воздействия.

По направленности действия различают точки:

- общего действия (воздействие на них рефлекторно влияет на функциональное состояние ЦНС); наиболее важные и часто используемые – цзу-сань-ли, хэ-гу, гао-хуан, ян-ляо;
- сегментарные – чаще находятся в кожных метамерах в соответствующей зоне иннервации, воздействие на них влияет на органы и ткани, непосредственно связанные с иннервацией данных сегментов, – хоу-си, ся-си;

- спинальные точки – расположены по вертебральным или паравертебральным линиям вдоль позвоночника в местах выхода нервных корешков, вегетативных волокон. При воздействии на них возникает соответствующий эффект в определенных органах, системах – фэй-шу (легкие), синь-шу (сердце), гэ-шу (диафрагма), да-чан-шу (толстая кишка), шэнь-шу (почка), пи-шу (селезенка, поджелудочная железа);
- регионарные точки – расположены в зоне проекции внутренних органов на кожу – чжун-фу (легкие), чжун-вань (желудок), ци-мэнь (печень), цзюй-цюе (сердце), тянь-чи (управитель сердца);
- локальные (местные) точки – расположены в мышцах, сосудах, связках, суставах.

Массаж ложками

Все гениальное просто! Это еще раз доказал доктор Кох, придумавший уникальную технику массажа с помощью столовых приборов. Всего-то и надо, что пара столовых ложек.

Вот она – уникальная методика ложечного массажа от Коха.

Рене Кох, разумеется, не всегда был известным уважаемым косметологом, когда-то он был просто мальчиком, причем не слишком послушным, так что частенько набивал себе синяки да шишки. Добрейшая его матушка сына не бранила, а раны его врачевала исключительно простым способом – прикладывая к пораженному участку охлажденную в воде ложку.

Став взрослым и выучившись на врача, Рене Кох творчески переработал терапию своей родительницы, так сказать, подвел под нее научную базу. Революционность идеи Коха состоит в применении не только холодных, но и горячих и даже ароматизированных ложек. В результате выводятся излишки жидкости из тканей, улучшается кровоснабжение и лимфоток, мышцы становятся более упругими, и контуры лица обретают большую четкость. Впрочем, не только лица. Ложки оказались весьма действенным средством против дряблости ягодиц, жировых отложений на животе и бедрах и даже против целлюлита.

Правила движения. Основное движение – круговое. Сначала по часовой стрелке, затем против. По часовой стрелке массируют всегда с нажимом, а вот в обратном направлении надавливать нельзя ни в коем случае, дабы не случилось обратного оттока тканевой жидкости. Кожа обязательно должна быть чистой, без всякой косметики.

В качестве массажной основы можно использовать кремы, а также натуральные эфирные масла. Оптимальное время для процедур – сразу после пробуждения.

Теплые ложки поместите в ложбинку декольте и круговыми движениями двигайтесь к подмышечным впадинкам. Можно смазать ложку маслом ростков пшеницы.

Охлажденную ложку приложите к локтевому сгибу и круговыми движениями скользите вверх по внутренней стороне руки. Предотвращает мышечную дряблость.

Антицеллюлитный массаж ложками. Холодную ложку смажьте кремом. Сначала промассируйте снизу вверх внутреннюю сторону бедра, а затем внешнюю.

Большие салатные ложки охладите и приложите к ягодичным складкам. Массируйте круговыми движениями в направлении от центра в стороны, затем снизу вверх.

Погрузите ложку в мелко колотый лед. Затем приложите ее к векам. Это поможет устранить отечные мешочки и темные круги под глазами.

Холодную ложку сначала ведите по часовой стрелке вокруг пупка, потом вверх и кнаружи (с усилием!). Помогает избавиться от жировых складочек.

Спину следует массировать, двигаясь от копчика вверх. Круговые массажные движения ложками направлены по часовой стрелке от позвоночника вдоль ребер.

Самоmassage при умственной работе

Активная умственная деятельность, сопровождающаяся высоким нервно-эмоциональным напряжением, нередко приводит к переутомлению, может способствовать обострению ранее не проявившихся болезней.

У тех людей, которые систематически делают самоmassage, зарядку, занимаются физкультурой, в период напряженной умственной работы функциональное состояние сердечно-сосудистой системы устойчиво, нервно-эмоциональное напряжение не вызывает существенного изменения и значительно медленнее наступает усталость.

В борьбе с умственным утомлением большая роль принадлежит своевременно проведенному самоmassage.

Самоmassage, сочетающийся с физическими упражнениями, обеспечивает высокую работоспособность, повышает жизненный тонус. Он смягчает отрицательные эмоциональные возбуждения, тем самым препятствуя развитию невротических явлений.

Самоmassage при умственном утомлении предусматривает прежде всего рефлекторное воздействие на центральную нервную систему. Такой самоmassage не только содействует снятию (понижению) эмоционального возбуждения, но и оказывает влияние на трофические процессы, процессы обмена, секреторную деятельность и другие жизненно важные функции организма.

При умственном переутомлении, сопровождающемся нарушением сна, головной болью, вялостью, применяют следующую методику самоmassage.

Прежде всего, необходимо выполнить несколько несложных гимнастических упражнений.

1. И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – руки за голову (голову отвести назад). 2–3 – руки поднять вверх, потянуться и прогнуться. 4 – руки опустить. Повторить 3–4 раза.

2. Шаг на месте (бедро поднимать высоко) – 30 секунд.

3. И. п. – о. с. 1 – наклон туловища вперед, кисти подтянуть к груди (попытаться как можно больше приблизиться к полу). 2 – и. п. 3 – прогнуться назад (руки приводятся к груди). 4 – и. п. Повторить 2–3 раза.

4. И. п. – ноги шире плеч. 1 – поворот плечами и головой влево – правая кисть касается левого плеча, а левая заводится как можно дальше за спину. 2 – и. п. 3 – поворот вправо, 4 – и. п. При выполнении этого упражнения очень важно, чтобы нагрузка падала на позвоночник, а не на тазобедренные и голеностопные суставы. Повторить в каждую сторону по 3–4 раза.

5. Ходьба на месте – 20 секунд.

После этого приступают к самомассажу груди. Делают поглаживание – 3–4 раза, выжимание – 4–5 раз и снова поглаживание – 2 раза, разминания: ординарно – 2–3 раза, потряхивание – 2 раза, выжимание – 2–3 раза, разминание фалангами согнутых пальцев – 2–3 раза, потряхивание – 2 раза, разминание ординарное – 2–3 раза, потряхивание – 2 раза и поглаживание – 2 раза.

Далее растираются межреберные промежутки и подреберье. То же делается с другой стороны. Заканчивается массаж груди энергичным обхватом себя (туловища): на 1 – выдох; на 2 – и. п. Повторить 2–3 раза.

Затем делается массаж шеи, надплечья, головы. Продолжительность – 5–6 минут.

Для предупреждения и снятия умственного утомления полезно ежедневно делать самомассаж при помощи механического массажера-дорожки. Однако любой массаж не исключает постоянной утренней гимнастики (пробежки, обтирания прохладной водой и т. п.), а дополняет и усиливает их благотворное действие.

Как часто случается так: надо работать, а хочется спать. Что же делать в таком случае? Во-первых, ни в коем случае не пытаться прогнать сон с помощью кофе и сигареты. К сожалению, многие делают именно это. Но курение неспособно снять сонливость, восстановить, а тем более повысить работоспособность. Лучше заменить его физическими упражнениями, самомассажем, которые действительно принесут только пользу.

Для того чтобы вызвать чувство бодрости, прежде всего надо изменить позу. Например, встать из-за стола, руки за голову – глубокий вдох, одновременно расправить плечи. Повторить 2–3 раза.

• В положении сидя сильно напрягите мышцы голени. 1–3 – постепенно расслабьте. Повторите 2–3 раза. То же проделайте с бедрами.

• 1–2 – медленно, но сильно напрягите ягодичные мышцы и постепенно расслабьте. Повторите 4–5 раз.

• 1–2 – напрягите мышцы груди и спины. 3–4 – постепенно расслабьте. Повторить 3–4 раза. То же проделайте на руках (вначале кисть, затем предплечье, плечо), на шее и закончите животом.

• Встаньте (можно и сидя); руки за голову. 1–2 – локти развести в стороны – вдох. 3–4 – свести и опустить вниз. Повторить 3–4 раза.

После этого можете сделать упражнения для шеи. Помимо укрепления мышц шеи они благотворно влияют на систему кровообращения головного мозга, улучшают деятельность вестибулярного аппарата.

И. п. – сидя на стуле (или стоя, шагая на месте с высоко поднятыми коленями), смотреть перед собой (подбородок располагается горизонтально).

- Наклон вперед, подбородком коснуться груди, повторить 4–5 раз.
- Поворот головы влево, а затем вправо (по 3–4 раза в каждую сторону, подбородок приподнять горизонтально).
- Плечи расправить. 1 – подбородком коснуться левого плеча. 2 – и. п. 3 – правого. 4 – и. п. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.
- 1 – коснуться ухом левого плеча. 2 – и. п. 3 – правого плеча. 4 – и. п. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.
- Вращения головы 2–3 раза в одну сторону и 2–3 раза в другую.

Все упражнения для шеи надо выполнять во избежание головокружения осторожно, спокойно, медленно, плавно.

После такой гимнастики гарантируем «свежую голову» как минимум в течение двух-трех часов.

Самомассаж в процессе закаливания

В основе закаливания и массажа лежат общие физиологические закономерности.

Самомассаж существенно усиливает эффект закаливания. Особенно хороших результатов достигают, когда он сочетается с водными процедурами, с выполнением физических упражнений на воздухе.

Самомассаж применяют как предварительное согревающее средство для борьбы с возможным охлаждением организма.

Согревающий самомассаж повышает сократительную способность мышц, способствует интенсивному приливу крови к коже и мышцам, повышает эластичность связочного аппарата суставов.

Предварительный самомассаж рекомендуется при закаливании водой, перед выходом на прохладный свежий воздух, во время купания в открытых водоемах зимой.

Перед погружением в холодную воду надо провести самомассаж в течение 7—10 мин не обнажаясь, а затем энергичное выжимание и растирание по всему телу в течение 3–4 мин. Самомассаж непосредственно перед входом в воду сглаживает реакцию озноба.

Можно использовать самомассаж и при занятиях трусцой. В современной физической культуре бег признается наиболее ценным упражнением (учитывая его простоту и доступность), способствующим нормальному функционированию всех органов и систем человека, и в первую очередь опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Но, как правило, после первых тренировок появляется боль в мышцах. Ее можно ослабить или снять при помощи самомассажа.

Опыт показал, что после 5—8-минутного предварительного самомассажа бежится гораздо легче, мышцы устают меньше, чем если массаж не делать. Предварительный самомассаж

можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой, удобной и не утомляла. Начинают самомассаж с мышц бедра. Выполняют 2–3 поглаживания, 3–5 энергичных выжиманий, прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев (2–3 раза), разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1–2 раза). После этого делают 2–3 выжимания, потряхивание и поглаживание. Особое внимание следует обращать на места соединения мышц с сухожилиями.

Затем массируют коленный сустав, применяя кругообразное поглаживание, прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев и кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук.

После этого массируют бедро и коленный сустав на другой ноге.

На икроножной мышце выполняют 2–3 поглаживания, 3–4 выжимания, по 2–3 раза ординарное разминание и двойной гриф, потряхивание и поглаживание. На передней большеберцовой мышце делают 1–2 поглаживания, 3–4 выжимания, по 2–3 раза разминание подушечками пальцев и кругообразное разминание ребром ладони, 2–3 выжимания и поглаживание.

На голеностопном суставе выполняют всевозможные растирания. Так же массируют вторую голень.

Волшебные массажные линии

С приближением холодов многие женщины начинают справедливо задумываться о том, что коже вот-вот понадобятся дополнительное увлажнение, питание и защита. Обычно все вышеупомянутые результаты достигаются с помощью кремов. Но дело не только в том, какой крем купить, но и в том, как его правильно наносить, чтобы помочь коже, а не навредить ей.

Все косметические процедуры над лицом нужно проводить по массажным линиям.

Начнем со *лба* \ мысленно поделите его на две равные части, начинающиеся от вертикальной линии между переносицей и линией роста волос. Легкими поглаживающими движениями наносим крем, начиная от нижнего конца линии, как бы растирая его по направлению к вискам. Постепенно продвигаемся вверх, заканчивая процедуру.

Нос «мажем» сверху вниз, затем по крыльям, не задевая щек и носогубной складки.

Щеки обрабатываем, начиная от областей носа с постепенным продвижением к скулам. Можно использовать все четыре пальца. Подбородок – справа налево. Носогубная складка – справа налево.

Область вокруг глаз — особая тема. Если злоупотреблять неправильным нанесением даже самого лучшего крема, то эффект будет прямо противоположным ожидаемому: отеки и «мешки» вам гарантированы.

Во-первых, крем наносится безымянным пальцем, поскольку он самый слабый и «нерабочий». Во-вторых, движения должны быть едва ощутимыми. В-третьих, крем

наносится не от внутреннего угла глаза к внешнему, как многие и поступают, а наоборот, от внешнего угла – к внутреннему.

Путем таких несложных манипуляций происходит легкий массаж и минимальное травмирование и растягивание кожи.

После того как вы таким образом нанесли ночной крем, не спешите зарываться носом в подушку: последние данные свидетельствуют о том, что неправильная поза во время сна увеличивает количество морщин на подбородке, в носогубном треугольнике и не способствует исчезновению отеков под глазами. Лучше выберите небольшую твердую подушечку или даже валик, набитый гречишной шелухой.

Теперь поговорим о массажных линиях и наиболее чувствительных участках нашего тела.

Начнем с *шеи*. Ее состояние – как, впрочем, и состояние рук – выдает возраст женщины. Стоит помнить о том, что нежная кожа шеи практически не содержит жировой ткани, а потому старится и покрывается морщинами очень рано. Косметологи советуют взять за правило уход за областью шеи и декольте, начиная с семнадцатилетнего возраста. Как говорила Агата Кристи: «Чтобы быть приятной дамой в семьдесят, нужно позаботиться о себе уже в семнадцать».

Кожу шеи ни в коем случае нельзя растирать и интенсивно массировать. Вполне достаточно массажа, производимого с помощью горячих и холодных струй душа попеременно. После этого кожу нужно осторожно промокнуть. Нанести крем кончиками пальцем и слегка похлопать по коже. Процедура завершена.

Раз уж мы упомянули о *руках*, обратим внимание и на уход за пальчиками. Помните, что плохое кровообращение не способствует действенной помощи косметических средств. То есть перед процедурой ручки неплохо бы размять, помассировав ладони и каждый палец в отдельности. Потом следует нанести крем, нежно втирая его, начиная от кончиков по направлению к ладони. Кисть массируем круговыми движениями.

Область груди. Кожа здесь тоже очень тонкая и подверженная образованию складок. Для профилактики также стоит обливаться водой, а потом нежно втирать в кожу специальные средства – желательно круговыми движениями, с минимальным нажимом.

Чтобы *живот* был плоским и упругим, можно применить следующую хитрость: пощипать себя вокруг пупка раз 10–15, пока кожа не приобретет легкий красноватый оттенок. Теперь – смело беритесь за крем для тела, гель, молочко или бальзам.

Ягодицы можно обрабатывать с помощью тех же самых щипков. Только не перестарайтесь, чтобы не насажать себе синяков.

Бедра — проблемная зона для многих. Целлюлит и дряблая кожа сводят на нет все усилия сохранить ощущение молодости. Запущенную апельсиновую корку лучше не пытаться устранить самостоятельно, а вот для профилактики стоит сделать следующее: специальный антицеллюлитный крем лучше впитывается в кожу, если его наносить по направлению от колен и выше, сопровождая процедуру захватом и вытягиванием небольшого участка кожи.

Напоследок займемся *ступнями*. На них, как известно, расположена масса энергетических точек, отвечающих за слаженную работу всего организма. Нежно и сильно массируем

ступни и пальцы, растираем подъем. На голени лучше не переходить – особенно тем, у кого есть предрасположенность к варикозному расширению вен. Этим пусть займется специалист.

Простые правила и желанный результат – все зависит от нас с вами.

Среди различных способов достичь гармонии души и тела, хорошей физической формы и внутреннего спокойствия массаж занимает особое место. Будучи едва ли не самым древним путем к совершенству, он находится в процессе постоянного обновления.

Пока еще редкий вид массажа – **стоунотерапия** – использует скрытую в камне энергетику и силу. Камни бывают нейтральные, положительно и отрицательно заряженные. В этом виде массажа используются только положительно заряженные камни (базальт, белый мрамор, нефрит). Специалист предварительно нагревает их и размещает в определенной последовательности и сочетании на энергетически важных точках тела человека (например между пальцами ног, в области солнечного сплетения), создавая тем самым особое поле. Затем начинается непосредственно массаж с помощью одного или нескольких камней.

Особой популярностью этот метод пользуется у голливудских звезд. И не случайно: благодаря 45-минутному сеансу можно добиться полной реабилитации даже после сильного стресса и физических перегрузок.

Еще один способ массажа – **аромамассаж**. Пройдя пик «моды», аромамассаж приобрел статус самостоятельной методики. Эфирное масло уже само по себе дает мощный позитивный импульс всему организму. В сочетании со специальной техникой нанесения, без глубокого разминания, плавными поглаживающими движениями он приводит в порядок мысли, чувства и тело.

Аромамассаж – очень интуитивная и тонкая процедура, которая прекрасно снимает стресс, улучшает психоэмоциональное состояние, стимулирует обменные процессы в клетках, обладает реабилитирующим действием, а также ускоряет выздоровление после травм и болезней.

Массаж массажу рознь

Вообще-то приемы разминания первыми описали индусы и китайцы. Так, китайцы растирали все тело, по-особенному сдавливая мышцы, расслабляя, снимая усталость и излечивая от вывихов и растяжений. Массаж был долгое время прерогативой священнослужителей, а на востоке массажист обязательно должен медитировать перед сеансом.

Египтяне мяти загорелые тела в банях; история сохранила даже изображение этих манипуляций. И современные Цирцеи умащивают Одиссея маслами и мазями, правда, не перед сражением, а все больше перед сном.

Но восточный массаж отличался от греческого. Так, в Сиаме убеждены, что через наше тело проходят энергетические меридианы, и только зная их и чувствуя ток энергий, можно помочь человеку надавливанием на особые точки. Таиландский массаж меньше

обращается к механическому воздействию на мышцы человека, чем классический западный. Основное внимание направлено на энергетические линии – меридианы. Посредством стимуляции внешних органов достигается приятная расслабленность во всем теле.

То, что в китайской медицине называют меридианами, тайцы именуют Сен, они тесно связаны с внутренними органами и процессами. Всего Сен десять – «Сиб Сен». Считается, что эти энергетические линии создают вокруг и внутри физического тела человека энергетическое тело, через которое энергетика Вселенной взаимодействует с энергетикой человека. Энергетическое тело человека связано в свою очередь с органами, частями физического тела, со всеми системами, и энергия распространяется по всему организму. На поверхности физического тела эти линии имеют особые точки, воздействуя на которые можно способствовать излечению болезней, поднятию тонуса физического, эмоционального, взаимодействовать с причинами болезней и состояний.

В Таиланде считают, что мастер, настроившись на пациента, способен определить, что не в порядке и нуждается в особом внимании.

Поглаживания как в прямом, так и в переносном смысле необходимы – это доказала серия экспериментов. Подопытных грудничков разделили на две группы, одних просто кормили, других гладили по спинке в течение нескольких минут ежедневно. Группа массируемых младенцев в два раза быстрее прибавляла в весе.

Возникновение традиционного тайландского массажа связывают с именем Живака Кумар Бхакке, который был близким современником Гаутамы Будды, личным врачом одного из индийских царей, врачом буддийского монашеского ордена. Он слыл знатоком целебной силы трав и минералов, владел различными техниками воздействия на организм человека как контактными, так и бесконтактными способами.

Чем же тайландский массаж примечателен? Это очень сильное, но мягкое воздействие. Довольно необычно использование ног, да и надавливание происходит как-то по-особенному.

Тайландский массаж совсем не связан с намасленными телесами. Напротив, его обычно делают всухую или с травяными экстрактами. Но, по мнению инструктора, тайландский массаж – не игра в одни ворота. Работает не только массажист, но и пациент, который является партнером, он мысленно направляет энергию в места напряжения. Поэтому, кроме расслабления, после тайландского массажа ощущаешь безмятежность и спокойствие.

Можно проводить массаж с использованием водорослей. Обертывание водорослями, или талассотерапия. Это одна из самых популярных и эффективных процедур.

Для проведения обертывания сухие водоросли разводятся теплой водой до состояния пасты и тело покрывается толстым слоем этого целебного состава. Затем человека заворачивают в специальную пленку и укрывают теплым покрывалом. Тепло способствует раскрытию пор и проникновению в кожу активных веществ из водорослей. Существуют специальные кремы и масла, которые способны усиливать эффект от обертывания, особенно это касается таких локальных проблем, как зоны, пораженные целлюлитом, эффект будет заметным и в случае, если есть необходимость укрепить особенно дряблые участки кожи.

Эти вспомогательные средства следует наносить на кожу перед обертыванием.

Водоросли помогают выведению токсических веществ из организма. Необходимо проделать курс, включающий, по крайней мере, 6 таких процедур, для того чтобы достичь заметного похудения (6—10 см), а за одну процедуру можно похудеть на 1–1,5 см. Продолжительность процедуры не должна превышать 35–40 минут, иначе могут возникнуть проблемы с артериальным давлением. Кроме того, обязательно после обертывания надо отдохнуть.

После горячего можно прибегнуть и к холодному обертыванию. При этом можно использовать гель, содержащий ментол, камфару, экстракты водорослей, производные кофеина. Они обладают сосудосуживающим, дренажным, очищающим, укрепляющим и повышающим тонус воздействием.

Процедура оказывает лечебное действие на зоны, пораженные целлюлитом, растяжками, уменьшает «галифе».

К обертыванию относится и парафинотерапия.

С древних времен люди использовали парафин, смешанный с морскими глинами, очень богатый минералами и микроэлементами. Эта эффективная процедура несет не только оздоровительный эффект, но и реально восстанавливает силуэт и дает непревзойденный результат: после первого сеанса потеря, как минимум, 2 см на бедрах и 1 см на животе гарантирована, так же визуально будет заметно уплотнение мягких жировых тканей и улучшение контура вашей фигуры.

Другой массаж поможет при вегетососудистой дистонии. У больных вегетососудистой дистонией быстро наступает утомление. Особенно им трудно бывает справиться с силами утром после ночного сна; они не чувствуют себя отдохнувшими, встают с тяжестью в голове и сниженной работоспособностью.

Самомассаж лучше делать утром после лечебной гимнастики. Отдельные приемы можно выполнять дополнительно в течение дня – давление на голову сверху вниз ладонной частью кисти, надавливания за ухом, растирание в области висков и давление основанием ладоней.

Начинают сеанс самомассажа с *поглаживаний* задней части головы и шеи движениями от макушки вниз к плечевым суставам – 4–5 раз. Каждая рука делает прием со своей стороны.

Выжимание выполняется начиная от затылочной кости вниз по надплечью (верхним пучкам трапециевидной мышцы) до плечевого сустава – правой рукой по левой стороне шеи, а левой – по правой – 3–5 раз. Затем приступают к *растиранию*, которое делается вдоль шейного отдела позвоночника от затылочной части до седьмого шейного позвонка.

Растирания делают спиралевидные и кругообразные. Можно одновременно двумя руками – каждая со своей стороны, а можно поочередно то одной, то другой (по 4–5 раз каждый прием).

После этого нужно найти за ухом между сосцевидным отростком и мышцей углубление и одним или двумя (3-м и 4-м) пальцами надавливать до появления легкой боли в течение 4–7 секунд, а затем медленно отпустить. Делать это то с одной стороны, то с другой.

Теперь сделайте кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук вдоль затылочной кости. Затем –*разминание* грудино-ключичной мышцы по направлению от уха вниз – 4–5 раз. Заканчивают самомассаж *поглаживанием* задней части головы и шеи по направлению вниз к спине – 4–5 раз и поглаживанием четырьмя пальцами лба от середины в сторону к ушам, каждая рука со своей стороны – 4–6 раз.

Продолжительность самомассажа – 6–8 минут.

Массаж в пожилом возрасте

Не секрет, что с возрастом организм человека претерпевает сильные изменения. Человек начинает замечать, что он стал быстрее, чем раньше, уставать, появляется беспричинная сонливость, увеличивается вес, меняется походка, шаг укорачивается, появляется сутуловатость. Начинают тревожить суставы. И в связи с этими изменениями возникают всевозможные заболевания. И все-таки верно говорят, что «движение – это жизнь». Значит, пожилым людям необходимы физические нагрузки. Но так как двигательная активность пожилых людей с возрастом снижается, то лучше прибегнуть к пассивной физической нагрузке, т. е. массажу.

Жизнь пожилых людей, проблемы старости интересовали человечество испокон веков. К концу XX века накопились тысячи трудов, посвященных «осени» человеческой жизни. О старости слагались легенды, ей посвящены многие художественные произведения и философские трактаты самых различных авторов, начиная от библейских мудрецов и древних мыслителей, вплоть до современных ученых, писателей, поэтов.

Разнообразие суждений о старости впечатляет: от мрачного откровения отца протестантизма Мартина Лютера – «Старость – это живая могила» – до своеобразной иронии французского писателя нашего времени Андре

Моруа – «Старость – это дурная привычка, для которой у активных людей нет времени». Сколько людей, столько, наверное, и мнений!

Старость подкрадывается исподволь, незаметно. С возрастом постепенно снижаются функциональные возможности органов и систем организма, изменяется их структура.

Снижение функциональных возможностей при старении проявляется, прежде всего, в уменьшении приспособляемости организма к влияниям внешней среды. Организм старого человека остро реагирует на любые воздействия внешней среды (перемену погоды и атмосферного давления, жару, холод, влажность воздуха).

Морщины – один из первых признаков старения. Это следствие уменьшения подкожного жирового слоя и снижения эластичности кожи за счет атрофии потовых и сальных желез. Кожа у пожилых людей становится сухой, что способствует образованию еще большего количества морщин. Начинают седеть и выпадать волосы. В костях опорно-двигательного аппарата в старости происходят структурные изменения, особенно часто страдают суставы, на которые приходится основная нагрузка, – тазобедренные, коленные, голеностопные.

Суставные поверхности как бы изнашиваются, стираются, связки становятся менее эластичными, что не только затрудняет движение, но и нередко причиняет сильные боли. Причинами изменений в костном скелете стареющего организма является то, что процент неорганических веществ в костях с возрастом увеличивается. Так, в костях молодого человека неорганические вещества составляют около 50 %, среднего возраста – 65 %, а у стариков – 80 %. Поэтому кости в старости становятся более хрупкими, при переломах трудно срастаются.

Движения пожилых людей менее быстры, осторожны, экономны. У людей среднего возраста и ведущих малоподвижный образ жизни мышечная масса уменьшается, больше становится жировых отложений в области живота, бедер, шеи. Установлено, например, что у хорошо развитого физически 30-летнего мужчины мышцы составляют около 43 % веса тела, а у старика только 25 %; у спортсменов высокого класса мышечная масса равна 50–52 % от общего веса. Увеличение веса на 10 % по отношению к росто-весовым показателям является первым тревожным сигналом о наступающем ожирении и старении. Естественно, слабеющие мышцы являются лимитирующим звеном физической силы, подвижности и ловкости.

Но на помощь приходит массаж. Под влиянием массажа увеличивается эластичность и подвижность *связочного аппарата*, что очень важно для пожилых людей, так как уплотнение сухожилий из-за потери ими эластичности, происходящее в процессе старения, вызывает нарушение осанки, и отсюда типичная поза пожилых людей – выставленный вперед подбородок, сутулая спина, искривленные и согнутые в коленях ноги.

При восстановительном лечении *суставов* приемы растирания являются наиболее эффективным методом. Массаж активизирует секрецию синовиальной жидкости, способствует рассасыванию отеков, выпотов и патологических отложений в суставах, которых с возрастом все больше. Вызываемое им перераспределение крови и лимфы в организме способствует притоку кислорода и питательных веществ, активизирует местное кровообращение и усиливает окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием растирания в тканях быстро развивается ощущение тепла. Поэтому там, где требуется разогреть ткани после переохлаждения или перед спортивным выступлением, этого удается достичь лучше всего приемами растирания.

Массаж оказывает благоприятное влияние на *мышечную систему*, под его воздействием улучшается ее кровоснабжение, а значит и питание, повышается эластичность, сила и работоспособность, замедляется наступление атрофии мышц при заболеваниях. Сильные мышцы спины особенно важны для правильной осанки пожилых людей, так как позволяют сохранить прямое положение позвоночника. Они и предохраняют от болей в спине. И что крайне важно, сильные мышцы спины помогают сохранить жизненную емкость легких, особенно если выполнять специальные упражнения для мышц грудной клетки и дыхательных мышц.

Другая проблема пожилых людей связана с *сердцем*. Частота сокращений сердца зависит от возраста. В 20 лет оно сокращается в среднем 60–70 раз в минуту, а в 55–60 лет сердцебиение учащается до 75–80 ударов в минуту. У нетренированных пожилых людей при физической нагрузке количество крови, выбрасываемое в аорту за одно сокращение, почти не изменяется, но значительно ускоряется частота сердечных сокращений, что

вызывает более быстрое утомление сердца. Оно не обеспечивает повышение потребности мышц в крови.

У физически тренированных людей поступление крови к мышцам происходит за счет увеличения выброса крови из сердца. В стареющем сердце беднеет его мышечная масса, прорастающая соединительной тканью. Кроме того, в артериях, несущих обогащенную кислородом артериальную кровь от сердца ко всем органам и тканям, в пожилом возрасте уменьшается приток крови. А приток крови имеет для сердечной мышцы и всего организма колоссальное значение, так как кровь, с одной стороны, доставляет клеткам питание и кислород, а с другой – удаляет отработанные, вредные продукты, скапливающиеся в результате жизненных процессов и обмена веществ. Чем лучше она функционирует, тем дольше организм сопротивляется старческому одряхлению. Ухудшение кровоснабжения означает быстрое старение органов. А склеротическое сужение коронарных сосудов ускоряет старение сердца и увеличивает его недостаточность, которая может быть скрытой, проявляясь лишь при перегрузках и усиленной работе сердца. Крупные артерии, с помощью которых сердце нагнетает кровь по всему телу, с возрастом становятся менее эластичными, начинают расширяться, а их средние и мелкие ответвления, по которым кровь поступает к различным органам, наоборот, постепенно сужаются вследствие склеротических изменений. В свою очередь, мельчайшие кровеносные сосуды, капилляры, переплетающие ткани и органы густой сетью, все чаще подвергаются сужению и даже гибели, что очень ухудшает кровоснабжение тканей. Поэтому у большинства пожилых людей бледная и холодная кожа, им часто бывает холодно и в теплый день. Такая же недостаточность кровоснабжения может наблюдаться и во внутренних органах. Вены – сосуды, несущие насыщенную углекислотой кровь (венозную) от органов и тканей к сердцу, подвергаются к старости расширению. Подкожные вены бывают заметны особенно на ладонях, на шее, на висках в виде узловатых шнурков с крутыми изгибами. Расширение вен способствует появлению узлов на ногах. Эти недомогания часто мучают пожилых людей.

Благодаря массажу кровь отвлекается от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшаются кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы. Устраняются застойные явления в малом и большом круге кровообращения, повышаются обмен в клетках и поглощение тканями кислорода. Массаж также стимулирует кроветворную функцию, способствуя повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов. Под влиянием массажа у больных при болезнях органов кровообращения меняются показатели осциллографической кривой, характеризующей состояние тонуса сосудов и величину артериального давления. Массаж области головы, шеи, надплечий снижает артериальное давление у больных гипертонической болезнью.

С возрастом наступают функциональные и морфологические (клеточные) изменения в *легких*. Эластичность легочных пузырьков уменьшается, теряется их упругость, что затрудняет освобождение альвеол от воздуха при выдохе. Все это ведет к тому, что у стареющего организма уменьшается вентиляционная способность легких, то есть количество пропускаемого воздуха через легкие за единицу времени, например за 1 минуту. У хорошо тренированного спортсмена вентиляционная способность легких

достигает 200 литров в минуту, в то время как у пожилого едва составляет 70—100 литров в минуту. Дыхание у пожилого человека становится поверхностным, развивается старческая эмфизема легких (поражение легочной ткани с потерей эластичности и увеличение объема альвеол), что затрудняет выполнение физических нагрузок, – одышка возникает даже при ходьбе. Вследствие болезни бронхов легочная ткань может опускаться и становиться бездейственной. Из-за ослабления механизма легочной вентиляции в старческих легких больше накапливается пыли, труднее происходит отхаркивание бронхиальных выделений, которые постепенно увеличивают склонность к воспалению бронхов и легких. Различные старческие изменения ухудшают легочный газообмен и снабжение организма кислородом.

Под влиянием массажа при заболеваниях легких устраняется спазм дыхательной мускулатуры, восстанавливается подвижность грудной клетки и диафрагмы, повышается эластичность легочной ткани, активизируется крово- и лимфоток, ускоряется рассасывание инфильтратов и экссудатов. Сильные мышцы спины особенно важны для сохранения жизненной емкости легких, особенно если выполнять специальные упражнения для мышц грудной клетки и дыхательных мышц.

У пожилых людей часто наблюдаются функциональные нарушения *желудочно-кишечного тракта* — снижается активность секреторного аппарата, перистальтика желудка и кишечника, атрофируются пищеварительные железы. В старости часто наблюдаются снижение тонуса кишечника и запоры. Последние доставляют много неприятностей, нарушают нормальное состояние всего желудочно-кишечного тракта и даже способствуют возникновению общего невроза. Главными причинами привычных запоров являются: малая подвижность, недостаток клетчатки в употребляемой пище, малый прием жидкости. Запоры надо и можно устранять. Для этого в режиме дня должны быть утрення гимнастика, массаж, прогулки (до 7 км за сутки, это примерно 1,5 часа ходьбы в спокойном темпе). Необходимо ежедневно употреблять пищу, богатую клетчаткой.

Массаж в комплексном лечении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта назначают для оказания нормализующего влияния на нейрорегуляторный аппарат органов брюшной полости, чтобы способствовать улучшению функции гладкой мускулатуры кишечника и желудка, укреплению мышц брюшного пресса.

Первые признаки наступающей старости со стороны *нервной системы* проявляются постепенно. Пожилой человек замечает, что у него ухудшилась память, особенно на текущие события, на имена и фамилии, появляется повышенная утомляемость, особенно при умственной работе, изменяется почерк, при письме в словах пропускаются буквы, недописываются окончания слов. Характерна для пожилых людей забывчивость и рассеянность: положил очки, но не помнит куда, а они находятся в кармане пижамы или сдвинуты с переносицы на лоб. Пожилые люди не могут долго находиться в душных помещениях, особенно там, где накурено, у них быстро наступает кислородное голодание головного мозга. Все симптомы хорошо известны пожилым людям, но они к ним относятся без особого чувства тревоги: старость, склероз, куда денешься, нередко приходится слышать врачу от пациентов.

Психика пожилых людей также терпит изменения: они обидчивы, плаксивы, раздражительны. У пожилых нередко снижается функция органов чувств. Чаще всего можно наблюдать изменения в органах зрения. Возникает дальнорзоркость, помутнение

хрусталика – развивается катаракта, которая резко снижает или полностью нарушает зрение одного или обоих глаз. Катаракте нередко сопутствует повышенное внутриглазное давление (глаукома). Оба эти заболевания требуют оперативного лечения. У пожилых людей теряется острота слуха, а нередко наступает глухота, из-за склеротических изменений в ушном лабиринте. Обобщая все перечисленные признаки, можно сказать, что это явное проявление функциональных нарушений и органических изменений в центральной нервной системе. Задача состоит в том, чтобы задержать их развитие.

Массаж и физические упражнения оказывают заметное положительное влияние на физическое здоровье и психику человека. Недаром древние римляне считали, что «в здоровом теле – здоровый дух». Это высказывание двухтысячелетней давности актуально и в наши дни.

Занятия физкультурой (активной и пассивной) активизируют *умственную деятельность* как молодых, так и пожилых людей. У многих пожилых ухудшается память, но это происходит вовсе не потому, что память якобы должна ухудшаться с годами. Память остается прежней, но способность к воспроизведению, т. е. время, необходимое для извлечения информации из хранилища памяти, с возрастом увеличивается. Регулярные физические нагрузки помогают приостановить этот процесс.

В среднем в пожилом возрасте особенно часто возникает состояние *депрессии*. Каждому человеку, достигшему 40–45 лет, хорошо знакомо необъяснимое чувство грусти и неуверенности в себе, наступающее без какой-либо видимой причины и иногда сопровождающееся неоправданными вспышками раздражения. Те, кто регулярно занимается физкультурой, убедились в благотворном влиянии упражнений на настроение. Они, как правило, более собраны, сдержанны, уверены, дружелюбны, терпимы к чужим недостаткам, лучше владеют собой. Об этом же свидетельствуют и данные психологических тестов.

Одним из важных признаков старения организма является *снижение половой функции*. У мужчин снижение потенции проходит более медленно, чем у женщин, и захватывает возрастной период от 55 до 65 лет, у женщин – от 50 до 60 лет. Правда и то, что половая потенция сугубо индивидуальное качество человека. Некоторые мужчины и в 70 лет сохраняют полноценную потенцию, другие и в 50 импотенты. Многое зависит от состояния здоровья и образа жизни, соблюдения гигиены половой жизни, особенно в молодом возрасте. У женщин одним из основных признаков старения является *прекращение менструального цикла (климакс)*. Это обычно бывает после 45 лет. При нормальном физиологическом климаксе особых изменений в организме не происходит. Совсем по-другому протекает болезненный или патологический климакс. Женщины в этом случае часто обращаются к врачу по поводу повышенной раздражительности, бессонницы, головных болей. Врачи заметили, что лучшим лекарством при климаксе являются физические упражнения. Нельзя умолчать и о таком факторе стареющего мужского организма, как *гипертрофия (увеличение) предстательной железы*. Врачебные наблюдения показывают, что увеличение железы наблюдается у мужчин в возрасте 50–55 лет и даже в молодом возрасте. Увеличение железы приносит немало неприятностей в силу анатомического расположения железы (она находится при выходе мочеиспускательного канала из мочевого пузыря). Увеличенная железа сдавливает мочеиспускательный канал, вызывая нарушение мочеиспускания. Первые признаки

заболевания довольно трудно распознаются. Появляется потребность вставать ночью, чтобы опорожнить мочевой пузырь (наступает раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря). Струя мочи становится слабее, раздваивается, иногда моча выделяется каплями или совсем не выходит. Лучшей профилактикой гипертрофии предстательной железы являются физические упражнения и массаж.

Физические упражнения и самомассаж при гипертрофии простаты. При хроническом простатите надо ежедневно в любом положении до 80—100 раз втягивать задний проход и напрягать при этом мышцы промежности. Все эти упражнения полезны не только страдающим простатитом, но и всем мужчинам «сидячих» профессий.

Физические упражнения и самомассаж уменьшают застойные явления крови и лимфы в малом тазу, пояснице, что характерно для хронического простатита. Эти простые процедуры улучшают тонус мышц промежности, прямой кишки, заднего прохода, выводных протоков предстательной железы. Хорошее тонизирующее действие на мышцы промежности оказывают игры – волейбол, городки, бадминтон. самомассаж следует делать перед гимнастикой, утром натощак или в другое время через 2–3 часа после еды, предварительно опорожнив кишечник и мочевой пузырь. Приняв удобное положение, расслабьте массируемые мышцы, дыхание свободное. Каждый прием повторяется 3–6 раз.

Установлено, что 5—8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20–30 минут пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение. При самомассаже не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, например на голени, бедре, самомассаж выполняют двумя руками: растирание и выжимание с отягощением, разминания. При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, легкий самомассаж целесообразно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приемы при этом проводить не следует.

Заключение

Вот и подошла к концу наша книга, которая наполнена всевозможной информацией о массаже и самомассаже. Автор надеется, что все им сделанное пригодится вам в повседневной жизни, поможет в разных ситуациях. Потирая ушибленное место, скажите спасибо замечательному помощнику – самомассажу. Беря ложку в руки, улыбнитесь, вспомнив о ее необычном предназначении – ложечном массаже. Шлепая провинившегося малыша, подумайте о том, что это не единственный вид массажа для детей.

Перетрудившись физически и чувствуя боль в мышцах, не расстраивайтесь, а снимайте боль самомассажем. Желая сделать приятное своему любимому, не забудьте о самом простом подарке, который можно сделать своими руками, – о массаже. Столкнувшись с какими-либо заболеваниями, не бойтесь, вы знаете, у кого искать поддержку.

Надеюсь, что у вас появился новый друг, который никогда вас не подведет. Это массаж.

Автор: Ольга Таглина

Издательство: Фолио

ISBN: 978-966-03-4864-6

Год: 2009

Страниц: 320