

А. А. Бирюков

Самомассаж

«Физкультура и здоровье»

А. А. Бирюков

Самомассаж



Москва
«Физкультура и спорт»
1982

ББК 53.54
Б 64

Рецензент: К. И. Завадина

Бирюков А. А.

Б 64 Самомассаж.— М.: Физкультура и спорт, 1982.—
112 с., ил. — (Б-чка Физкультура и здоровье).

Эта книга рассказывает о замечательных средствах, которые люди применяли с незапамятных времен, чтобы укрепить здоровье, поднять жизненный тонус — о массаже, бане, движении.

В книге дается хорошо разработанная общая методика самомассажа, а также гигиенический, предварительный, восстановительный самомассаж в зависимости от условий, например в туристском походе или для занимающихся бегом трусцой.

Простота предлагаемых тонизирующих и оздоровительных средств позволяет людям разного возраста и любой профессии использовать их в режиме дня.

Б $\frac{52400-057}{009-(01)-82}$ 35-82 4201000000

ББК 53.54
615.8

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.

XX век, век бурного технического прогресса, ставит человека в весьма неблагоприятные условия, подвергая высоким нагрузкам его нервную систему и лишая его необходимой для полноценной жизни физической деятельности. В результате этого широкое распространение получили заболевания, связанные с гипокинезией — недостатком движения, и в первую очередь болезни сердечно-сосудистой системы. Возможно ли избежать таких заболеваний? Да, и самое действенное средство в борьбе за здоровье человека — постоянное повышение его физической активности.

Достичь необходимых физических нагрузок помогают занятия физической культурой и спортом, большое влияние на повышение физической активности оказывает также и массаж.

Человек знаком с массажем с незапамятных времен. Массаж упоминался Гомером, Пифагором и Демокритом, рекомендовался и использовался Гиппократом, как лечебное и тонизирующее средство его применяли Микеланджело, Репин, Толстой.

Трудно назвать область деятельности человека, где бы массаж оказался бесполезным. Он помогает готовить больных к операции, является необходимым восстановительным средством после нее. Массажем пользуются артисты балета, драматические, цирковые.

Для спортсменов массаж — одно из главных средств восстановления сил и подготовки к соревнованиям.

На производстве массаж используют швеи, машинистки, телеграфисты и многие другие. Не обходятся без массажа и космонавты, которые применяют его как активное средство повышения жизнедеятельности.

Автор этой книги долгое время занимался спортом и, по его мнению, добиться высоких результатов, стать мастером спорта СССР во многом ему помог массаж. А. А. Бирюков является учеником известного профессора И. М. Саркизова-Серазини, которому принадлежит разработка советской системы массажа. Более двадцати лет кандидат педагогических наук, доцент А. А. Бирюков пре-

подает массаж в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры. В качестве массажиста он выезжал на четыре олимпиады, побывал на многих чемпионатах мира и Европы по различным видам спорта. Все это позволило ему сделать книгу интересной и содержательной.

В ней читатель познакомится с историей массажа и особенностями его развития у разных народов, о его влиянии на различные органы и системы человеческого организма, о правилах его применения.

Особое место в книге автор отводит приемам самомассажа и особенностям их применения на различных участках тела человека. Читатель познакомится также с рекомендациями по использованию аппаратного самомассажа, а кроме того, гигиенического самомассажа в туристском походе, на производстве, при занятиях бегом трусцой.

Отдельную главу автор посвящает рекомендациям по применению парной бани.

Убежден, что эта книга придется по душе читателям и станет верным помощником в борьбе за здоровье человека.

*Г. В. Сарафанов,
Герой Советского Союза,
летчик-космонавт СССР*

Массаж — одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Ему много веков, даже тысячелетий, но и до нашего времени он не утратил своей ценности. В чем же секрет долголетия массажа? По-видимому, в его простоте и естественности. Мы, например, не думая о массаже, гладим человека — лаская, успокаивая или поощряя его. А ведь это, по сути дела, простейший массажный прием, который так и называется — поглаживание.

Основными областями применения массажа являются медицина, спорт, а также некоторые жанры искусства, близкие спорту по уровню мышечных нагрузок (хореография, цирк).

Однако именно спорт, который приобретает в нашей жизни все большее значение, поднял в последние десятилетия престиж массажа, напомнил нам о его чудодейственной силе.

Массаж относится к физической культуре, но, являясь самостоятельным оздоровительным средством, он отнюдь не заменяет физические упражнения: только делает их более эффективными.

Массаж — слово французское. Происходит оно от глагола «растирать», который, в свою очередь, заимствован из арабского языка: по-арабски «масс» означает «касаться, нежно надавливать». Существуют, правда, и другие предположения о происхождении этого слова. И по звучанию, и по смыслу «массажу» близки, например, греческое «массо» (сжимать руками), латинское «масса» (прикасающее к пальцам), древнееврейское «машень» (ощупывать). Но наиболее точно суть дела отражает греческий вариант.

Если я скажу, что «изобретателем» массажа был человек, который впервые инстинктивно потер рукой больное место и вдруг почувствовал облегчение, меня не опровергнет ни один врач, ни один историк, хотя никому не известно, было ли так на самом деле. Где это случилось, на каком континенте? Тоже неизвестно. Древнейшая из дошедших до нас книг о массаже «Конг-Фу» появилась в Китае в 2698 году до нашей эры, однако множество других источников свидетельствуют о том, что массаж использовался с незапамятных времен практически во всех уголках земли.



Рис. 1. Китайский массаж в древности

Техника и методика древнего китайского массажа применяются и сейчас (рис. 1). Вот что писал о нем французский физиолог Дюжарден-Бомец, изучавший «Конг-Фу»: «Становясь на исключительно научную почву в вопросе о массаже, я могу сообщить, что самое точное описание массажа вы найдете в китайской книге «Конг-Фу». Уже в те далекие века во всех провинциях Китая имелись врачебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые познания в массаже и куда отовсюду съезжались больные, которых там лечили массажем и движениями. Самая знаменитая школа находилась в

Кан-Фан, а ее «директор» носил титул «небесного врача». Китайские лекари рекомендовали массаж при самых различных недугах, а старикам советовали таким путем продлевать годы жизни и даже возвращать молодость».

Своеобразный массаж применялся в Японии (рис. 2).

Очень развит и популярен был массаж в Древней Индии. Особенно усердно занимались им брамины — жрецы храмов. Применяемое ими лечение с помощью массажа вызывало не только восхищение, но и суеверный страх. Священная каста браминов пользовалась всеобщим почетом, перед ними преклонялись как перед бо-



Рис. 2. Японский массаж в древности

жествами, а исцеление после лечения у них приписывалось всевышнему. Делали они массаж так. Больной или утомленный физической работой ложился на длинный низкий диван. Массажист захватывал его тело двумя руками, делая то в одном, то в другом месте движения, будто месит тесто. Потом он похлопывал мышцы ладонями и краем кисти, после чего массируемого опрыскивали благовониями и делали различные движения в суставах.

Директор института в Дели Дирендры Брамачар, гостя в нашей стране и присутствуя на моих занятиях по

массажу в Центральном институте физической культуры, рассказывал: «Мы, йоги, давно интересуемся тайнами массажа. Но нам очень сложно подойти к нему с позиции науки, потому что наши лучшие специалисты по массажу живут в разных городах и массаж не имеет единого направления. В каждой провинции он выполняется по-своему, хотя и с большим искусством. У меня в институте его преподает один из старейших профессоров йоги, и у него тоже имеется своя система, которая не применяется ни в одной из провинций Индии. Кроме того, многие секреты массажа держатся в тайне и передаются только по наследству — от деда к отцу, от отца к сыну. Обучение этому ремеслу (или искусству?) начинается с малолетства, а годам к двадцати пяти уже заканчивается. На первом этапе мальчика обучают делать массаж только при одной болезни, учат определять, в какое время дня и какое место следует растирать. На втором этапе учат, как залечивать рану, какие применять при этом снадобья, травы. Несмотря на то что секреты массажа тщательно оберегаются от посторонних кастой, к которой принадлежит массажист, случается, когда пострадавшему

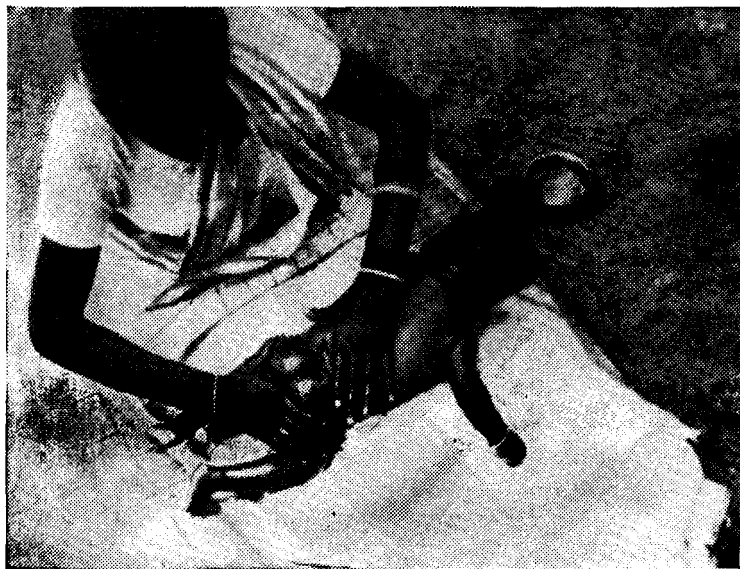


Рис. 3. Массаж, проводимый на улице столицы Непала Катманду



Рис. 4. Массаж в Древнем Египте

отказывают в помощи, если он и не принадлежит к этой касте, не бывает.

И все же интерес к массажу с научной точки зрения у нас с каждым днем возрастает. Я считаю, что массаж йогам крайне необходим, как перед упражнениями, так и после них».

Искусство массажа еще до нашей эры распространилось и на соседние с Индией Непал и Цейлон. В цейлонской летописи «Махавамса», ведущей изложение истории страны с VI века до нашей эры, упоминается о массаже, применяемом с целью избавления от различных недугов. Дошедшие до нас письма древних индусов рассказывают, что в 1000 году до нашей эры на территории Непала существовали медицинские школы, в которых обучали массажу. Кстати, и сейчас на улицах столицы Непала Катманду можно видеть, как родители или бабушки делают детям массаж с применением различных масел (рис. 3).

Хорошо был известен массаж и в Древнем Египте. Об этом свидетельствуют надписи на пирамидах, сохранившееся до наших дней папирусы с изображением занимающихся массажем людей. Одно из таких изображений (рис. 4) выглядит как учебная иллюстрация: ясно видны типичные массажные приемы — разминание плеча, поглаживание икроножной мышцы, растирание стопы, поколачивание на спине и ягодицах.

Из Египта массаж вместе с умачиванием тела маслом и мазями и широким использованием бани пришел в Древнюю Грецию — колыбель европейской цивилизации. Как известно, Древней Греции, родине Олимпийских игр, принадлежит огромная роль в истории развития физического воспитания. Физическая одаренность ценилась здесь превыше всего. Вспомните строки из «Одиссеи»: «Ничто не дает столь великой славы, как легкие ноги и крепкие мышцы».

Греки первыми начали широко применять массаж при различных видах физических упражнений. Искусство

массажа было широко распространено среди всего населения. В системе физического воспитания, которое началось для мальчиков с семилетнего возраста и последовательно усложнялось, помимо упражнений применялись купание, обтирание тела водой, растирание его маслом, обсыпание песком и, наконец, массаж.

Римский историк Курций, исследовавший общественное устройство Древней Греции, писал: «В то время как умственное образование юношества предоставлено было родителям, общественные гимнасии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспитания было взрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей».

Древние греки первыми начали применять массаж в спорте. Перед состязанием спортсмены отдавали себя в руки педотрибов (тренеров), которые их купали, натирали, массировали, смазывали и втирали им в кожу мельчайший песок, привозившийся с берегов Нила.

О физиологическом влиянии массажа, и особенно о его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые древнегреческие врачи Демокрит, Геродикос, Гиппократ. Чудодейственное влияние массажа нашло отражение в творениях великих поэтов Эллады — Гомера, Пиндара. Они рассказывали, как прекрасные женщины, растирали тела героев, утомленных жарким боем или состязанием, чтобы вернуть им силы. На вазах и предметах повседневного обихода, найденных археологами, сохранились многочисленные изображения людей во время обливаний, растираний, массажа (рис. 5).



Рис. 5. Уход за телом. Орнамент античной вазы

Массаж использовался у древних греков не только как один из способов укрепления здоровья, но и как средство лечения заболеваний. Древнегреческий врач Геродикос первым попытался обосновать физиологическое влияние массажа на организм человека. Сам он прожил около ста лет и всю свою жизнь регулярно занимался гимнастикой и ежедневно массировался. Его ученик Гиппократ, которого называют отцом медицины, продолжил изучение действия массажа и с успехом применял его в своей практике при лечении самых различных недугов. Он писал, например, о лечении вывихов плеча: «Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой».

Но, пожалуй, особого расцвета достиг массаж в Римской империи, которая, завоевав многие страны, заимствовала их культурные и научные достижения, в том числе и в области лечебной гимнастики и массажа. Особенно широкое применение, как в системе физического воспитания, так и в медицине, массаж получил благодаря Асклеиаду, видному римскому врачу I века до нашей эры. Помимо различных движений (ходьбы, бега, езды верхом и т. п.), которые он всем рекомендовал, очень важное значение для жизни организма человека придавал «невидимому дыханию кожи». Он считал, что кожное дыхание (испарение) необходимо поддерживать прежде всего общей чистотой, частыми омовениями, а также более сильными средствами — растираниями, массажем, баней, физическими упражнениями. Асклеиад подразделял массаж на сильный и слабый, сухой и с маслом, кратковременный и продолжительный.

Один из последователей Асклеиада Авл Корнелий Цельс приравнивал массаж к особенно благотворно действующим на организм человека методам лечения. В своей книге «О медицине» Цельс посвятил массажу целую главу, рекомендуя его при болезнях печени, суставов и даже при психических заболеваниях.

Выдающийся древнегреческий врач, естествоиспытатель и специалист в области массажа Клавдий Гален, описавший методику поглаживания, растирания и разминания мышц, советовал начинать массаж со слабых растираний, затем постепенно усиливать их и заканчивать легкими приемами. Он настоятельно рекомендовал ежедневные растирания всего тела, предложив для этого следующую весьма интересную методику: «Сняв платье с

больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, покрытое маслом тело начинают растирать голой рукой, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления и изнеможения. Здоровых молодых людей можно растирать сильнее в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек и т. д.»

В Древнем Риме массировались все — от императора до раба. Пользовался этой процедурой и Юлий Цезарь. Гален, будучи врачом в школе гладиаторов в Пергаме, лечил массажем и рекомендовал гладиаторам применять самомассаж после тяжелых сражений для лечения травм и восстановления сил. Применение массажа стало одним из неперенных элементов физического воспитания воинов. У них были специальные инструкторы, обучавшие приемам массажа.

Как и древние греки, римляне широко применяли массаж перед спортивными соревнованиями и после них (рис. 6).

С падением Римской империи массаж как оздоровительная и лечебная процедура надолго исчез из жизни европейских народов. Тому способствовало распространение на континенте христианства, проповедовавшего умерщвление плоти.



Рис. 6. Массаж рук (перед соревнованием в Древнем Риме)

И лишь арабские, тюркские и другие народы, не исповедовавшие христианство, продолжали применять массаж в медицине и в быту. В частности, большой вклад в его развитие внес выдающийся таджикский ученый Абу Али Ибн-Сина (Авиценна). В одной из книг своего «Канона врачебной науки» в разделе «О массаже для подвинутого в года» (людей пожилого возраста) он писал: «Необходимо, чтобы массаж был умеренным по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то пусть каждый раз производится при помощи грубой ткани или голыми руками. Поистине это полезно для них и предотвращает страдания от болезней органов». Введенные Авиценной термины «подготовительный» (предварительный) и «восстановительный» массаж сохранились в спортивной и лечебной практике и по сей день.

В Турции, Персии, Хиве, Бухаре массажем чаще всего пользовались в общественных банях. Но в странах Востока массаж был весьма своеобразным. Его делали не только руками, но и ногами, обращая особое внимание на то, чтобы в результате этой процедуры суставы приобретали гибкость. Некоторое представление о восточном массаже могут дать фотоснимки, на которых запечатлен массаж в тифлиссских банях (рис. 7 а, б, в).

Кстати, в старых «турецких» банях нынешнего Тбилиси и сейчас можно увидеть и испытать на себе древний восточный массаж. Отведал это экзотическое «угощение» во время путешествия по Кавказу А. С. Пушкин, подробно описавший этот эпизод: «...Персианин ввел меня в бани: горячий железно-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале... Гассан... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу; после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку...). После сего долго тер он меня шерстяною рукавицей и, сильно оплескав теплой водою, стал умыть намыленным полотняным пузырем. Ощущение незъяснимое: горячее мыло обливает вас как воздух!

NB: шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за такое нововведение.

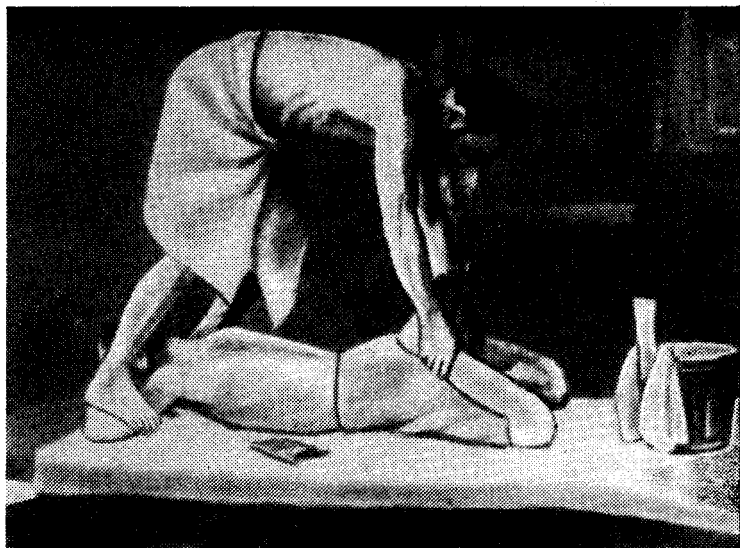


Рис. 7а. Разминание ногами на мышцах рук и пассивные движения в коленных суставах

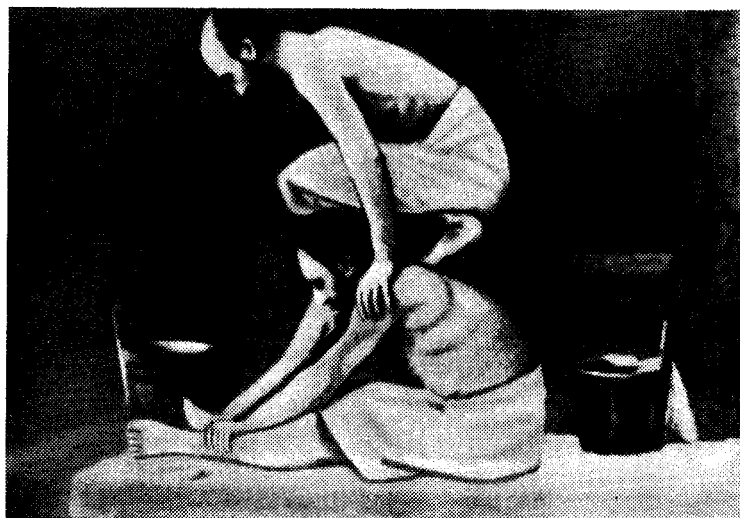


Рис. 7б. Разминание ногами на спине и движение в позвоночнике

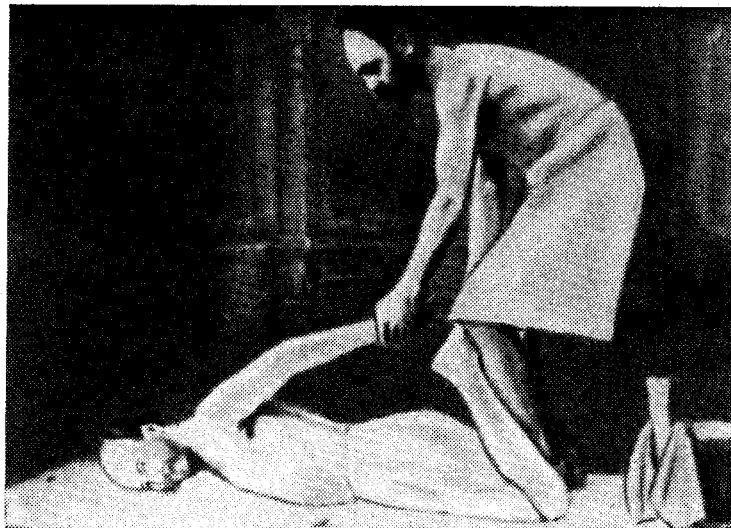


Рис. 7в. Движение в суставах рук

После пузыря Гассан отпустил меня в ванну: тем и кончилась церемония».

Развитие массажа получило новый толчок в эпоху Возрождения, подарившую человечеству многих выдающихся естествоиспытателей и медиков. Мигель Сервет открыл круг кровообращения, Андрей Везалий опубликовал в 1543 году работу, где было дано первое обстоятельное изложение анатомии человека. Наконец, английский врач Вильям Гарвей в 1628 году открыл законы кровообращения.

Исследования Гарвея и его последователей показали, что человеческое тело можно рассматривать как сложную машину, в которой нет места для таинственных духов, якобы управляющих всей жизнедеятельностью организма. Именно в те времена в медицине стали практиковаться взвешивание, определение частоты пульса, измерение температуры тела больного. В XVI веке в результате значительных открытий в медицине больше внимания стало уделяться врачебной гимнастике и массажу. В XVIII веке в историю массажа вошли имена таких ученых, как Гоффман, Андре, Тиссо и других. Тиссо, например, подробно описал методику растираний и их значение для организма. «Растирание есть... врачебное средство, которым мы не можем пренебрегать. Если

каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличивается перистальтическое движение 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, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».

Однако, несмотря на некоторое возрождение интереса к массажу, популярность его в те годы как среди врачей, так и у населения, была весьма невелика и уже никак не сравнима со всеобщим интересом к нему в Древней Греции и Риме. Лишь с XIX века массаж в Европе начал развиваться быстрыми темпами. И тут надо отдать должное основоположнику шведской гимнастической системы П. Г. Лингу (1776—1839 гг.).

Линг был поэтом, имел звание члена Королевской Академии наук в Стокгольме, увлекался изучением древнегреческого искусства. В Копенгагене он познакомился с гимнастикой, фехтованием и массажем, которые стал использовать для лечения застарелой травмы правой руки. По прошествии некоторого времени он ощутил облегчение в больном плече и вообще почувствовал себя лучше. Гимнастика и массаж не только вылечили его, но и заставили глубоко поверить в них как в могущественные средства лечения и поддержания здоровья. Линг считал массаж составной частью всевозможных видов движения, благотворно влияющих на организм.

Линг изучил всю имеющуюся в то время литературу по гимнастике и по массажу и посвятил свою дальнейшую жизнь воспитанию молодых в эллинском духе физического совершенствования. При его содействии в 1813 году в Стокгольме был основан Институт гимнастики и массажа.

В 1853 году француз Бонне стал применять массаж как самостоятельное средство лечения суставов. Результаты оказались поразительными. Многие врачи Франции (Шарко, Пидо, Лонде и другие) заинтересовались новым методом лечения. О массаже стали публиковаться статьи и монографии.

В этот же период появились сведения о существовании совершенно оригинальных видов массажа у различных племен, находящихся на первобытной стадии развития. В своем дневнике знаменитый русский путешествен-

ник Н. Н. Миклухо-Маклай так описывает массаж туземцев Новой Гвинеи, который он наблюдал во время пребывания там в 1871—1883 годах: «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».



Рис. 8. Массаж, проводимый у негров Уганды в Африке

Английский путешественник Превель наблюдал, как делали массаж негры Уганды в Центральной Африке. Этот массаж, по его мнению, походил на пытку, но массируемый после процедуры чувствовал себя прекрасно.

Таким образом, массаж как определенная лечебная дисциплина возникал и развивался наряду с другими видами народной медицины во многих странах и у многих племен независимо от уровня их культуры.

«Да, массаж во врачевании во все времена человечества сыграл огромную роль, и люди в знак благодарности должны были бы давно поставить памятник рукам массажиста», — это слова заслуженного деятеля науки профессора Ивана Михайловича Саркизова-Серазини, основоположника советской системы массажа, основателя первой кафедры лечебной физической культуры и спортивного массажа.

Иван Михайлович любил вспоминать об одном слу-

чае, который сыграл для него решающую роль в выборе профессии. Рано лишившись родителей, 16-летний Ваня поступил юнгой на парусное судно. Он много путешествовал: побывал в Азии и Америке, не раз плавал вокруг Европы. «Корабль, на котором мы плыли, — вспоминал Саркизов-Серазини, — приближался к берегам Турции. Внезапно заболел повар. Неутомимого шутника и здоровяка трудно было узнать. Боли в позвоночнике не давали ему возможности не только встать с постели, но и шевельнуться. С каждым днем ему становилось все хуже, и никакое лечение судового врача не помогало.

Когда корабль прибыл в Турцию, решено было обратиться к одному местному лекарю, который, по слухам, лечил буквально от всех болезней и исцелял даже тех, кто был в безнадежном состоянии.

...Местный исцелитель велел положить больного на стол. Стол этот был примечателен тем, что состоял из цельного куска дерева и предназначался для осмотра и лечения больных. На него был насыпан обыкновенный песок. Слуга накрыл песок мешковиной, и мы положили на нее нашего больного. Я ощутил, что песок был нестерпимо горяч.

Лекарь раздел больного донага, долго ощупывал, тер и давил на больное место, затем что-то шепнул слуге. Тот насыпал на нашего повара такого же разогретого песка, а я подумал: «Сожжет парня...» Так наш больной лежал минут 10—15. По знаку лекаря слуга смахнул с него песок, а из плетеной корзины стал высыпать на спину больного раскаленные ячменные зерна. Через некоторое время зерна также были ссыпаны, после чего «маг» подошел к больному и погладил его по ногам и спине. В это время был принесен огромный кувшин, куда он опустил обе руки. Когда он их вытащил, на них блестело масло. Масляными руками он стал гладить и растирать повару спину. Тот молчал. «Наверное, заговорил или заколдовал его, — подумал я. — Ведь до спины нельзя было дотронуться, а сейчас он молчит». Потом стал надавливать на спину, — повар издал легкий стон, но лежал и не шевелился. И так в течение получаса он его мям, давил, тер и гладил, постоянно смазывая руки маслом. Окончив «колдовство», вытер спину какой-то мягкой сухой травой. Когда мы помогали больному одеваться, он глядел на искусного исцелителя, и на лице его вместо страдания была благодарная улыбка. Лекарь велел прийти утром на следующий день, а до утра не вставать с

постели. Положив больного на носилки, мы унесли его.

На следующий день повар уже мог двигаться самостоятельно. С больным была повторена аналогичная процедура, после которой на судно он шел быстрее и веселее. То же самое было проделано и на третий день, который был в лечении последним. Единственно, о чем я пожалел: мне так хотелось еще раз побывать у лекаря и запомнить все его легкие и быстрые манипуляции...

Вот тут-то я и решил во что бы то ни стало стать таким же «волшебником», каким был местный исцелитель».

Впоследствии И. М. Саркизов-Серазини осуществил свою мечту. Он стал одним из крупнейших специалистов по лечебному и спортивному массажу, и не только в нашей стране, — его книги печатались на многих языках мира. Много знал он массажных и других лечебных «секретов»: как, например, сделать массаж печени, поджелудочной железы или желудка, как и какую медузу использовать при вывихе, растяжении, как настаивать эвкалипт и когда его применять... Ему удавалось составить мази, от которых быстро восстанавливались функции суставов после травм. Им была составлена «чудодейственная» мазь от обморожения. За это он получил благодарность лично от К. Е. Ворошилова и был награжден орденом «Знак Почета»... Вот только жаль, что его жизнь оборвалась внезапно, и он не успел передать людям всего, что знал и умел, а делал он это всегда с большой охотой.

«Новейшая», если можно так сказать, история массажа неотделима от его развития в двух соседних странах — Финляндии и России, а затем в Советском Союзе. Причем Финляндия, может быть, единственная в мире страна, где массаж так же широко вошел в быт народа, как это было некогда в античных странах.

Уже много столетий эта процедура является для финнов таким же народным средством, как у славянских народов обычай стегать себя березовым веником при мытье в бане. О применении финнами массажа поется в героическом эпосе «Калевала».

Благодаря крупным победам на международной арене всемирно известных финских спортсменов во главе с Нурми и Колехмайненом произошло знакомство Европы и Америки с финским массажем.

В 1920 году на VII Олимпийских играх в Антверпене Пааво Нурми завоевал сразу три золотые и одну серебряную медаль. На вопрос журналистов, что способство-

вало такому блестящему выступлению, выдающийся бегун ответил: «Массаж и еще раз массаж».

Использование массажа в Финляндии не ограничивается только спортом и медициной. В стране существует широкая сеть массажных кабинетов (самостоятельных и при банях), пользующихся большой популярностью у населения. Финны с удовольствием посещают их, чтобы снять усталость, получить заряд бодрости.

В основе теории и практики массажа в нашей стране лежит своя собственная советская система массажа. Не без гордости добавлю, что она получает все большее признание в спортивной, лечебной и гигиенической практике многих стран мира, в том числе и в Финляндии.

Она, как и все прочие, создана на глубоком историческом фундаменте. Испокон веков славяне, жившие в суровых климатических условиях, парились в банях. При этом они «для пущего жара» хлестали друг друга или сами себя вениками. Такое похлестывание и было не чем иным, как разновидностью массажа. Этот способ париться был настолько распространен среди древнерусских племен, что банный березовый веник приобрел определенную ценность и стал одним из предметов, которым производилась натуральная оплата. Древний славянский обычай париться с веником сохранился до нынешних дней.

Еще задолго до появления известной шведской системы массажа русский ученый М. Я. Мудров активно пропагандировал растирания и поглаживания. После разработки физиологии массажа, когда появилась определенная система приемов, его стали применять в терапевтических и хирургических клиниках, в косметических кабинетах. О массаже и гимнастике, об их большом профилактическом значении много писали С. Г. Забелин, Н. Ф. Филатов и другие ученые.

Наконец, самая большая заслуга в развитии теории и практики массажа до революции принадлежит русскому ученому приват-доценту Военно-медицинской Академии в Петербурге И. З. Заблудовскому. Он создал стройную научно обоснованную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа. А вышедшая в 1882 году его работа «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей» стала «азбукой» для специалистов в этой области.

Можно ли говорить о популярности массажа в дореволюционной России? Пожалуй, да, но с оговоркой: поз-

волить себе принимать эту процедуру могли лишь состоятельные люди.

К концу XIX века массаж проник и в спорт. И. М. Саркизов-Серазини рассказывал, к примеру, что петербургский спортсмен А. Н. Панин-Коломенкин, которого он знал лично, перед соревнованиями по фигурному катанию в Амстердаме в 1888 году приглашал массажиста, чтобы подготовиться к состязаниям. А несколько позднее в Вене массаж, как считал сам спортсмен, помог ему стать чемпионом мира.

После Октябрьской революции, когда Советское государство приняло на себя все заботы о здоровье своих граждан, массаж стал доступен широким массам. Он применяется в больницах, поликлиниках, амбулаториях, на курортах и в санаториях. Советские ученые внесли много нового в физиологию массажа, особенно А. Е. Щербак, А. Р. Кричинский, А. Ф. Вербов, И. М. Саркизов-Серазини, В. Е. Васильева, В. К. Стасенков. Большую роль в развитии массажа сыграло его распространение среди физкультурников и спортсменов.

В 1922 году И. М. Саркизов-Серазини организовал при Государственном Центральном институте физкультуры курсы по спортивному, гигиеническому и лечебному массажу. Они стали настоящей школой подготовки высококвалифицированных мастеров массажа. Преподавали в ней такие известные специалисты, как И. М. Саркизов-Серазини, В. Стасенков, В. Дубровин, Л. Полежаев. Большую практическую помощь в преподавании оказал приехавший из Финляндии и принявший советское подданство П. Канерва, специалист по финской системе массажа, цирковой акробат и спортсмен.

Саркизовская школа существует и по сей день. Ее выпускники работают с космонавтами, со сборными командами СССР, в Большом театре, в ансамблях И. А. Моисеева, «Березка», в больницах и поликлиниках, санаториях и домах отдыха. Частые гости школы — зарубежные специалисты, приезжающие обучаться, перенимать опыт. С самого начала Великой Отечественной войны массаж пришел в многочисленные госпитали, где помогал залечивать бойцам раны, восстанавливать мышечную силу, выносливость. Подчас с его помощью удавалось ставить на ноги совсем, казалось бы, безнадежных раненых. Видный советский специалист по лечебной физкультуре А. Н. Транквиллитати, начав применять в одном из госпиталей массаж и движения, добилась того,

что 87% ее больных возвращались в строй. До этого же полное восстановление функций поврежденных конечностей отмечалось в госпитале только у 13% раненых.

И снова я возвращаюсь к спорту, который без массажа трудно сегодня представить: ведь массаж стал важным «аргументом» в спортивном споре и на гимнастическом помосте, и на беговой дорожке. Дадим слово чемпионам...

Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий Власов: «К сожалению, у нас массажем пользуются только мастера, и то в крупных спортивных центрах. А ведь это важный элемент спортивной культуры, предупреждающий травмы, сокращающий время необходимого отдыха, лечащий поврежденные суставы».

Олимпийский чемпион по борьбе Александр Иванович: «Массаж — это великое средство и в подготовке (во время тренировочного процесса), и перед выходом на ковер. Особенно он помогает после тяжелой схватки, когда сил хватает только на то, чтобы уйти с ковра, а через два-четыре часа предстоит еще один поединок, не менее трудный и ответственный, чем только что закончившийся. Вот здесь-то массаж и помогает восстановиться, настроиться на новый бой. Считаю, что 50% побед были мною одержаны благодаря массажу. ...Уже прошло много лет, как я оставил большой спорт, но массаж и сейчас помогает мне без усталости трудиться и поддерживать прежнюю форму».

Нередко массаж помогает быстро вернуть в строй травмированного атлета.

Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям самых разных профессий. Рабочие и артисты, научные сотрудники и литераторы, врачи и космонавты не раз убеждались в его благотворном влиянии на организм. Вот, например, что говорил об этом Юрий Алексеевич Гагарин: «Массаж! И кто только его придумал! Приходишь усталый, вялый, а помассируешься — будто заново родился, можешь выполнять любую работу.»

Такого же мнения о массаже придерживаются и коллеги Гагарина — А. Леонов, А. Николаев, Г. Сарфанов и другие.

Хирург академик В. С. Савельев утверждает: «Пока я не знаю более эффективных средств, чем массаж и баня, которые могли бы в короткий срок снять уста-

лость и напряжение после сложной пятичасовой операции».

Массаж крайне необходим артистам балета, — говорит народная артистка СССР Майя Плисецкая. — Чем регулярней я массируюсь, тем легче управляю своим телом, точнее выполняю сложные элементы».

Массаж. Его история — это история здоровья, силы, красоты.

Чудодейственное касание

Организм человека состоит из миллиардов самых разнообразных клеток. Группы клеток, выполняющих сходные функции, образуют ткани — мышечную, нервную, костную, соединительную и т. д. Из них состоят все наши органы — сердце, почки, мышцы, легкие... Они, в свою очередь, образуют системы: сердце, артерии и вены — сердечно-сосудистую, мозг (головной и спинной) вместе с отходящими от него и пронизывающими все тело нервами — нервную систему; мышцы — мышечную и т. д.

Все эти органы и системы ежедневно выполняют огромную работу. Например, сердце только за один час перекачивает до 300 литров крови. До 150 литров в день фильтруют почки. Без остановок работает печень, создавая необходимые для жизни вещества и обезвреживая продукты отхода и попадающие в организм яды. Колоссальную механическую работу способны выполнять мышцы.

Режим этой сложной и многообразной деятельности организма во многом зависит от всевозможных раздражителей, одним из которых является массаж. Однако для того чтобы уяснить его физиологическую сущность, необходимо знать, как действует массаж на отдельные наши органы и системы.

Кожа является непосредственным объектом массажа. Это прежде всего барьер между нашим телом и окружающей средой, защищающий организм от неблагоприятных для него внешних воздействий: охлаждения, перегрева, ударов, проникновения болезнетворных микроорганизмов и т. п. Кожа связана со всеми частями тела, но в первую очередь — с нервной и кровеносной системами. Она принимает непосредственное участие в сложнейших процессах обмена веществ.

Состояние кожи почти всегда отражает общее самочувствие человека. Врачи даже употребляют такое выражение: кожа — это зеркало организма. Но существует и обратная зависимость: болезнь кожи влияет на функции внутренних органов и на состояние человека.

Таким образом, кожа представляет собой сложный орган, которому принадлежит большая роль в нормальной жизнедеятельности организма. Она состоит из двух слоев — внутреннего и наружного. Во внутреннем находятся сальные и потовые железы, кровеносные сосуды; в наружном — большое количество чувствительных нервных окончаний — рецепторов. Последние, реагируя на изменения температуры, прикосновения, боль, посылают соответствующие импульсы в мозг, откуда уже поступают те или иные импульсы-распоряжения. Скажем, человеку стало холодно — тут же подкожные кровеносные сосуды его сужаются, и таким образом снижается теплоотдача организма; повысится температура окружающей среды (а вместе с ней и тела) — сосуды расширяются и теплоотдача увеличивается, одновременно увеличивается и потоотделение, что еще более ускоряет охлаждение тела (из-за испарения пота).

Выделительная функция кожи не ограничивается деятельностью только лишь потовых желез. Сальные железы выделяют жир для смазки кожи.

На поверхности тела постоянно находятся отжившие клетки в виде чешуек. Они затрудняют нормальную работу желез. Это ухудшает и общее состояние человека, и состояние кожи. Массаж помогает очистить кожу от чешуек, улучшить ее кровоснабжение, а следовательно, питание желез; он усиливает процессы обмена в коже, делает ее эластичной, гладкой, красивой.

С возрастом кожа человека изменяется — становится дряблой, морщинистой, нередко покрывается коричневыми пигментными пятнами и старческими бородавками. Все эти изменения можно смягчить, а то и вовсе миновать с помощью регулярного массажа.

Мышца — удивительный орган. Поистине все им по силам: от тончайших движений пальцев пианиста до поражающих воображение рекордов штангистов. Они выполняют незаметную, я бы сказал, черную работу, обеспечивая все многообразие повседневных жизненных проявлений человека. Мышцы поддерживают все позы, которые мы принимаем сидя или стоя, согревают нас теплом, которое в них рождается...

Много забот у мышц. И тем большего ухода они требуют от нас. Что для этого необходимо? Физические упражнения и массаж, под действием которого усиливается кровообращение и, естественно, питание мускулатуры. Кровеносные сосуды, которых в мышцах множество, доставляют им кровь, насыщенную кислородом и питательными веществами. Эти вещества идут на построение мышечной ткани и образование энергии, за счет которой мышцы сокращаются. Таким образом, массаж повышает работоспособность мышц — их силу и выносливость, что особенно важно перед напряженной и ответственной работой, занятиями физкультурой или спортом.

Массаж является и наилучшим средством восстановления работоспособности после физической нагрузки. Исследования, например, показали, что 5-минутный массаж эффективней 20-минутного пассивного отдыха, причем работоспособность мышц после массажа возрастает в 3—5 раз. Это, кстати, нетрудно проверить самому в домашних условиях, выполняя какое-либо силовое упражнение с гантелями одной и другой рукой (для сравнения).

Суставы. Это сочленения костей, окруженные очень прочными приросшими к костям суставными сумками, в которые вплетены укрепляющие сустав связки. Через сумки проходят и сухожильные волокна мышц. Все движения, выполняемые усилием мышц, возможны благодаря суставам — идеальным естественным шарнирам. Но идеальная работа их продолжается не вечно. Проходят годы, и человек начинает жаловаться на боль в суставах, скованность в движениях. Это естественно, так как старение организма сопровождается различными физиологическими изменениями, в том числе и в суставах. Казалось бы, от этого никуда не уйдешь — возраст есть возраст. Но это не так. С помощью массажа можно добиться значительного улучшения работы суставов и их связочного аппарата. Под его влиянием суставы приобретают большую подвижность и гибкость. При длительном применении этой процедуры объем движений в них может увеличиваться, что особенно важно при нарушении нормальной подвижности, ограниченности движений в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах.

Необходимо также помнить, что в холодную погоду связочный аппарат суставов наиболее подвержен травмам, и его нужно тщательно готовить к нагрузкам.

И тут опять-таки помогает массаж. Обратите внимание на спортсменов. Перед каждым стартом они массируют себя. Массаж и есть не что иное как разминка суставов.

После напряженной физической работы в области суставов и сухожилий часто скапливается большое количество так называемой синовиальной жидкости, представляющей собой своеобразный смазочный материал,— суставы припухают. В этом случае массаж снимает припухлость.

Очень эффективным оказывается применение массажа для лечения последствий вывихов, растяжений связок, ушибов, переломов. Я вспоминаю одно письмо, адресованное И. М. Саркизову-Серазини, в котором содержалась просьба помочь 15-летней девочке. Она после трехмесячного пребывания в гипсе утратила подвижность в коленном суставе. Ей сделали около двадцати сеансов массажа, и подвижность восстановилась.

Массаж суставов полезен и здоровым людям. Он придает суставам гибкость, а следовательно, большую работоспособность. Гибкий сустав вынослив и менее подвержен заболеваниям и травмам. Регулярный массаж способствует сохранению нормальной подвижности суставов и уменьшает отложение в них солей.

Кровообращение и лимфоток. Жизнь человека, как и любого другого организма, возможна лишь благодаря постоянному обмену веществ, который происходит между отдельными тканями. Эту функцию выполняет кровь. Она доставляет клеткам кислород и питательные вещества и удаляет из них конечные продукты обмена. Она также переносит физиологически активные вещества и содержащуюся в них информацию о состоянии различных органов от одних клеток к другим.

Количество крови, омывающей тот или иной участок тела, зависит от того, сколько капилляров в тканях этого участка открыто. Если, например, рассматривать под микроскопом мышцу лабораторного животного, то можно отметить, что в состоянии покоя количество видимых капилляров в ней весьма незначительно. В мышце же, подвергнутой раздражению, количество их резко увеличивается из-за расширения просвета спавшихся капилляров. Естественно, общий кровоток в мышце при этом усиливается. Известный датский физиолог Август Крог доказал, что раздражающее влияние массажа позволяет увеличить число работающих капилляров в несколько десятков раз.

Массаж усиливает не только ток крови, но и лимфы. По химическому составу лимфа близка к плазме крови. Ее в организме около 1200—1500 мл. Из кишечника в лимфатические сосуды поступает определенное количество питательных веществ, главным образом жиров, которые переносятся лимфой в кровь. «Насколько медленно течение лимфы по телу, можно заключить из того, что даже в крупных лимфатических сосудах скорость тока достигает едва 4 мм в секунду... Если же массировать... то скорость эта может увеличиться в 8 раз», — писал в одной из своих работ, посвященных массажу, русский физиолог В. Штанге. В том, что массаж значительно увеличивает скорость движения крови и лимфы по сосудам, вы можете убедиться, проделав простой опыт. Снимите туфлю и сядьте на стул таким образом, чтобы нога свободно свисала. Минут через десять попробуйте надеть туфлю, — вы почувствуете, что она тесна. Теперь снова снимите туфлю и сделайте 5—7-минутный массаж на голени. После этого наденьте туфлю, — она будет свободной. Это убедительно доказывает, что массаж является хорошим средством при отечности и застойных явлениях.

Активизировать кровообращение с помощью массажа особенно важно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, а также людям, склонным к полноте, которым необходимо всячески повышать обмен веществ.

Нервная система и массаж. Казалось бы, какая между ними связь? В самом деле — некогда считалось (да и сейчас многие считают), что массаж, «разгоняя кровь», оказывает лишь чисто механическое воздействие на ткани. Ныне, однако, уже доказано, что его действие гораздо более сложное — рефлекторное, что массаж может основательно вмешиваться в деятельность нервной системы.

Ваш ребенок чем-то расстроен. Как его успокоить? Вы начинаете говорить ласковые слова и одновременно поглаживаете малыша по голове, спине, рукам. Что при этом происходит? Через определенные нервные окончания прикосновения ваших рук действуют на центральную нервную систему и снимают возникшее в ней чрезмерное возбуждение. То есть вы делаете своеобразный успокаивающий массаж.

А вот противоположный пример. Как-то на чемпионате мира один из наших борцов проиграл схватку. Расстроился, сник, появилась апатия, пропало желание

продолжать соревнования. Как обычно, массажист предложил ему сделать восстановительный массаж. Через несколько минут из массажной комнаты борец вышел бодрым, собранным. Очередную встречу он выиграл, несмотря на то, что его противник был объективно сильнее и в техническом и в физическом отношении. Что же произошло? Массажист сумел не только зарядить спортсмена энергией, но и психически настроить его. То есть в этом случае массаж явился уже возбуждающим средством.

Таким образом, массаж способен и возбудить нервную систему и успокоить. Действие массажа зависит от многих условий, но в первую очередь — от выбора приемов. Одни приемы действуют на человека успокаивающе — поглаживание, потряхивание, растирание, другие вызывают возбуждение — выжимание, разминание, поколачивание, рубление, похлопывание.

Влияние массажа на нервную систему зависит также от интенсивности и продолжительности массажа. Короткий энергичный массаж возбуждает. Длительный, спокойный — вызывает торможение в нервных центрах и даже сон.

С помощью массажа можно регулировать чувствительность кожи к раздражениям, успокаивать боли самого различного происхождения.

Эффективен массаж при нервном утомлении, после тяжелой физической или умственной нагрузки. В этом случае он вызывает приятное возбуждение, чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность.

Однако роль массажа в снятии нервного утомления долгое время недооценивалась. Помню, лет пятнадцать назад мне пришлось читать лекцию о массаже перед большой аудиторией спортсменов, представляющих самые различные виды спорта. Лекция шла нормально, меня внимательно слушали. Но как только я начал говорить об особенностях массажа шахматистов, в зале появились улыбки, послышались реплики, мол, какой там им еще массаж, шахматистам! Защилил меня В. Смыслов, — встал и сказал, что шахматы — это сложный вид спорта, где нужна не только физическая, но и огромная психическая выносливость. Сейчас уже никто даже не задумывается над тем, нужен ли шахматистам массаж. И сами шахматисты крепко с ним подружились. С советскими гроссмейстерами ныне работает специалист в этой области кандидат наук В. Крылов.

Массаж полезен всем. Одним он поможет укрепить мышцы, связки, здоровье. Другим — сохранить бодрость, повысить жизненный тонус, предупредить или сгладить возрастные изменения и заболевания.

Здесь, я думаю, пора сделать одно уточнение. Употребляя до сих пор слово «массаж», я подразумевал под ним обе разновидности массажа — классический (когда эту процедуру проводит массажист) и самомассаж, о котором, собственно, и пойдет речь дальше. Поэтому, подводя итог этой главе, я во избежание недоразумений добавлю: как и массаж, самомассаж может проводиться в любом возрасте, в любых условиях — дома, на службе (вместо физкультурной паузы, в сочетании с ней или после нее), в туристских походах, путешествиях и т. п.

Существует лишь несколько противопоказаний к проведению массажа: повышенная температура тела, кровотечения, кожные заболевания (экзема, лишай), кожная сыпь и тромбофлебит.

А теперь перейдем непосредственно к теории и практике массажа.

Приемы самомассажа

При освоении самомассажа нужно знать следующее: массирующие руки должны быть мягкими, ласковыми, по крайней мере, они не должны раздражать кожу. Поэтому в тех случаях, когда ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять различные присыпки и смазывающие вещества. Из присыпок лучшей является тальк. Он хорошо впитывает пот и имеющийся на коже излишний жир, делает кожу гладкой, не вызывает раздражения и легко снимается после массажа сухой салфеткой. Вместо талька применяют рисовую пудру или детскую присыпку.

Если массаж проводится на небольших участках тела (кистях, суставах и т. п.), можно применять борный вазелин, специальные кремы для массажа или косметические кремы. В бане, ванной, душе используют мыло.

При проведении массажа в лечебных целях (например, при радикулите, подагре, отложении солей) могут быть применены в качестве смазывающих средств лечебные мази и масла, выпускаемые фармацевтической

промышленностью (капсин, вирапин, випратокс, випросал, апизатрон, тигровая мазь, бом-бенге и другие).

Массирующие движения проводятся по ходу тока крови и по направлению к близлежащим лимфатическим узлам. Руки, например, массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины, где как раз и расположены лимфатические узлы, которые массировать не следует. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в области паха и в некоторых других местах. Ноги массируются от пальцев до коленного сустава (к подколенным узлам), от коленного сустава к паховым узлам; грудную клетку спереди массируют от грудины в стороны — к подмышечным впадинам; спину — от позвоночника в стороны; поясницу и крестцовую область — вверх и в стороны, к паховым узлам; шею — от границы волосяного покрова вниз: к спине, плечевым суставам, ключицам и подмышечным впадинам; лицо — от носа в разные стороны и от висков вниз (лоб — от переносицы в стороны).

Во время массажа все тело, и особенно массируемые мышцы, желательно максимально расслабить. Это значительно повышает эффективность процедуры. Добиться хорошего расслабления удастся не сразу. Однако после 5—7 сеансов самомассажа вы почувствуете, что в какой-то степени овладели умением расслабляться. Кстати, умение произвольно расслаблять мускулатуру помогает человеку и в повседневной жизни, повышая выносливость мышц при физической работе.

Руки перед массажем надо хорошо вымыть с мылом, а если нет такой возможности — протереть каким-либо спиртовым раствором. При повышенной потливости ладоней рекомендуется протирать их однопроцентным раствором формалина, одеколоном или присыпать салициловым порошком. На руках не должно быть никаких украшений.

Массироваться желательно в обнаженном виде, в этом случае достигается наибольший эффект процедуры. При значительной волосистости тела массирующие движения могут раздражать кожу. В этом случае можно делать массаж по белью (оно должно быть чистым и тонким, лучше шелковым) или через простыню.

В походных и прочих условиях, когда нельзя обнажить массируемый участок тела или сильно загрязнена кожа, делать массаж можно также через одежду, ограничив число приемов одним-двумя.

Массирующие действия не должны вызывать болезненных ощущений, оставлять на коже синие или багровые пятна. На это надо обратить внимание с самых первых сеансов самомассажа.

Перед тем как начать массироваться, необходимо проветрить помещение, но так, чтобы в нем не было холодно, так как ощущение холода рефлекторно повышает тонус мускулатуры.

Изучая приемы массажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них и одной и другой рукой. Не спешите. Лишь освоив прочно один прием, переходите к освоению следующего. И повнимательней разберитесь в рис. 9 а, б, содержащем необходимые анатомические сведения, без которых невозможно правильно выполнять массажные приемы.

В самомассаже обычно применяются следующие приемы: *поглаживание; выжимание; растирание; активные, пассивные движения и движения с сопротивлением; разминание; потряхивание; ударные приемы; встряхивание.*

Поглаживание — самый легкий и простой прием, один из самых древних и распространенных во всех системах массажа. Несмотря на то что он не оказывает давления на находящиеся под кожей ткани, действуя физически лишь на кожу, значение этого приема в сеансе массажа очень велико. Потому что кожа теснейшим образом связана с центральной нервной системой. Согласно данным эмбриологии, кожа, нервы и мозговое вещество развиваются из одного и того же зародышевого листка, что и обуславливает эту связь.

Если при поглаживании вы прислушаетесь к своему дыханию, то почувствуете, что оно замедлилось, так как поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов центральной нервной системы и, естественно, понижает возбудимость дыхательного центра. Действительно, поглаживание удивительно успокаивающе действует на нервную систему, а при продолжительном применении создает даже обезболивающий эффект. Это свойство поглаживания с успехом используют в спорте, если необходимо снять у спортсмена излишнюю нервозность перед стартом, ослабить эмоциональные переживания. В лечебной практике поглаживание применяют в первые дни после травм, при спазмах, подергиваниях и в ряде других случаев, когда возникает необходимость снизить возбуждение.

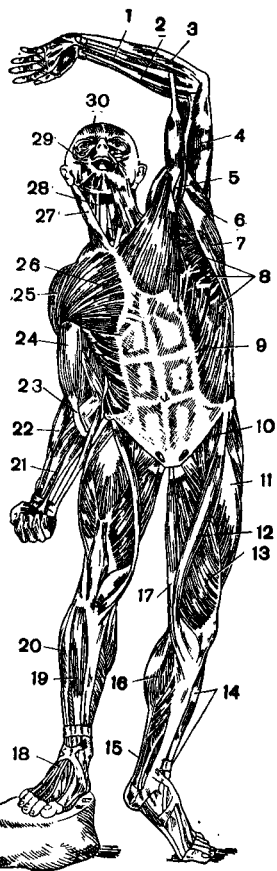


Рис. 9а. Основные мышцы человека (общий вид спереди):

1 — длинная ладонная м.; 2 — лучевой сгибатель запястья; 3 — локтевой сгибатель запястья; 4 — трехглавая м. плеча; 5 — большая грудная м.; 6 — большая круглая м.; 7 — широкая м. спины; 8 — передняя зубчатая м.; 9 — наружная косая м. живота; 10 — подвздошно-поясничная м.; 11 — прямая м. бедра; 12 — портняжная м.; 13 — внутренняя широкая м. бедра; 14 — поперечные связки голени; 15 — ахиллово сухожилие; 16 — икроножная м.; 17 — нежная м.; 18 — длинный разгибатель пальцев; 19 — передняя большеберцовая м.; 20 — длинная малоберцовая м.; 21 — длинная ладонная м.; 22 — плече-лучевая м.; 23 — сухожилие двуглавой м. плеча; 24 — двуглавая м. плеча; 25 — дельтовидная м.; 26 — большая грудная м.; 27 — передняя лестничная м.; 28 — грудино-ключично-сосцевидная м.; 29 — квадратная м. верхней губы; 30 — лобная м.

Поглаживание, как уже говорилось, способствует сдвиганию верхнего отжившего слоя кожи, благодаря чему улучшаются функции потовых и сальных желез. Оно повышает местную температуру кожи, ускоряя ток лимфы и крови в поверхностных сосудах и улучшая тем самым питание кожи, а стало быть, и ее внешний вид.

Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слег-

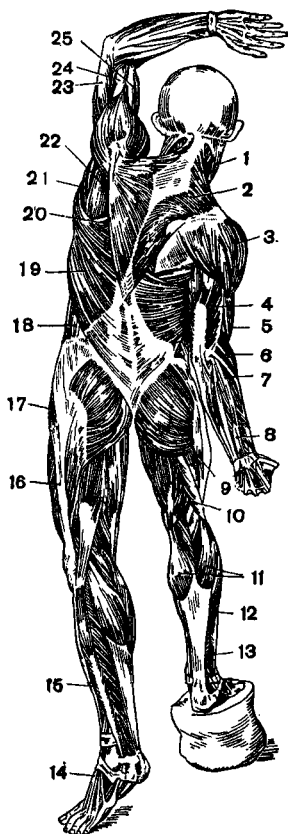


Рис. 96. Основные мышцы человека (общий вид сзади):

1 — грудно-ключично-сосцевидная м.; 2 — трапециевидная м.; 3 — дельтовидная м.; 4 — трехглавая м. плеча; 5 — двуглавая м. плеча; 6 — длинный лучевой разгибатель запястья; 7 — короткий лучевой разгибатель запястья; 8 — локтевой разгибатель запячья; 9 — большая ягодичная м.; 10 — двуглавая м. бедра; 11 — икроножная м.; 12 — камбаловидная м.; 13 — короткая малоберцовая м.; 14 — длинный разгибатель пальцев; 15 — длинная малоберцовая м.; 16 — часть широкой фасции; 17 — натягиватель широкой фасции; 18 — наружная косая м. живота; 19 — широкая м. спины; 20 — большая круглая м.; 21 — подлопаточная м.; 22 — трехглавая м. плеча; 23 — плечевая м.; 24 — двуглавая м. плеча

ка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается либо одной рукой, либо обеими поочередно (рис. 10) — одна рука следует за другой, повторяя ее движения. Применяют также комбинированное поглаживание — одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая спиралевидное (рис. 11). Такой прием оказывает более выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему, особенно если он проводится на груди, спине.

Выжимание. Давление на тело осуществляется основанием ладони и бугром большого пальца (рис. 12), все пять пальцев при этом сомкнуты. Обратите внимание:

сразу после выжимающего движения кожа в этом месте бледнеет, что объясняется опорожнением поверхностных венозных сосудов (то же происходит и с лимфатическими). Однако через одну-две секунды они вновь заполняются, и кожа быстро розовеет. Такая «принудительная» перекачка крови и лимфы хорошо согревает мышечную ткань и кожу, улучшает их питание. Выжимание возбуждает центральную нервную систему, оказывает тонизирующее влияние на организм в целом.

Используют также поперечное выжимание: кисть накладывается поперек массируемой мышцы. В этом случае выжимание проводят большим пальцем (рис. 13). Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты). Применяется выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого пальца. Выбор приема зависит от того, какой участок тела массируется. Если, к примеру, вам надо провести выжимание на мышцах предплечья, то совершенно очевидно, что удобней здесь применить выжимание поперечное или ребром ладони. Выжимание же на мелких мышцах кисти, естественно, лучше выполнять подушечкой большого пальца.

Действие выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одна рука накладывается на другую, непосредственно выполняющую прием (рис. 14). Разумеется, выжимание с отягощением применяется в тех случаях, когда для самомассажа свободны обе руки, то есть при массаже туловища или ног.

Закапчивать выжимание рекомендуется несколькими поглаживаниями.

Растирание — специализированный массажный прием, предназначенный в основном для воздействия на суставно-связочный аппарат.

От предыдущих приемов растирание отличается тем, что выполняется более энергично и в различных направлениях. Растираются суставы, сухожилия, а также участки, малоорошаемые кровью — пятки, подошвы, внешняя сторона бедра, подреберный угол и т. п.

Значительно расширяя сосуды, растирание усиливает местное кровообращение, согревает ткани, что способствует рассасыванию затвердений различного происхождения. Показателен такой опыт: животным вводили в оба коленных сустава контрастное вещество, после чего массировали один из них. Через некоторое время в мас-



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

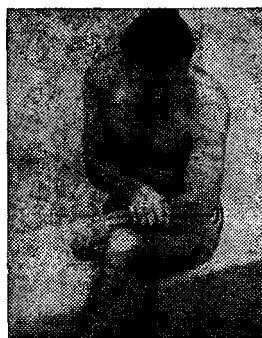


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

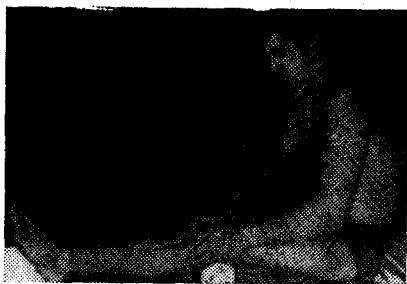


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

сируемом суставе контрастное вещество рассасывалось, тогда как в другом оставалось. Таким образом, растирание применяется во всех случаях, когда требуется устранить какие-либо патологические образования, при нарушении солевого обмена (подагре) и многих других заболеваниях и травмах суставов, связок и сухожилий и, конечно же, в профилактических целях.

Повышая эластичность, подвижность и работоспособность суставно-связочного аппарата, растирание является неотъемлемой частью разминки перед спортивной тренировкой или соревнованием, перед хореографической репетицией или выступлением.

Применяются различные виды растирания: прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирание подушечками одного, двух, трех и всех пальцев (рис. 15); прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца (рис. 16); прямолинейное растирание

«щипцами»; гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак (рис. 17); кругообразное растирание подушечкой большого пальца; прямолинейное пунктирное (штрихами); кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак (рис. 18).

Все эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой.

Приступая к освоению этого приема, не начинайте сразу с него. Разомните руки: сделайте поглаживание двумя руками на бедре, комбинированное на голени, плече, животе. Затем сделайте выжимание на бедре — поперечное, ребром ладони, одной рукой, с отягощением. Лишь после этого переходите к растираниям.

Между прочим, похлестывание веником в бане оказывает действие сходное с растиранием; можно также растираться куском сукна, брезентовой рукавицей, полотном и т. п.

После растирания следует сделать 3—4 поглаживания и 2—3 выжимания. При болезненных ощущениях растирания можно чередовать с поглаживаниями.

Движения активные, пассивные и с сопротивлением. «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим питания и режим сна», — писал Авиценна в книге «Канон врачебной науки». Действительно, движения — это единственное средство, которое может восполнить недостаток в мышечных нагрузках, испытываемый организмом современного человека. Движения составной частью входят и в сеанс самомассажа.

Активное движение выполняется без посторонней помощи и без каких-либо отягощений, то есть без гантелей, резиновых бинтов, эспандера и т. п. Активные движения применяются для того, чтобы улучшить работу нервной системы, укрепить мускулатуру и связочный аппарат.

К активным движениям относятся, например, потягивания. Желание потянуться после долгого лежания или сидения в одном и том же положении известно всем. Когда человек потягивается, он как бы инстинктивно принимает такое положение, при котором мышцы растягиваются наиболее естественно. Примером других активных движений могут служить различные махи руками, ногами.

Часть активных движений необходимо в сеансе самомассажа выполнять с максимальной амплитудой. Это

развивает гибкость, или, как ее иногда называют, суставную подвижность, — качество, являющееся очень важным фактором предупреждения травматизма, ибо травмы нередко случаются из-за недостаточной подвижности в суставах. Однако такие движения следует выполнять после предварительного массажа сустава, в котором выполняется движение, и мышц, которые при этом растягиваются. Начинать движения надо с небольшой амплитуды.

Пассивное движение производится с посторонней помощью. Например, руками можно согнуть ногу в коленном суставе (рис. 19) или с помощью одной руки согнуть или разогнуть пальцы на другой руке. Пассивные движения обычно применяются при плохой подвижности суставов (после травмы или заболеваний суставов) для того, чтобы восстановить в них нормальную подвижность или, как еще говорят, разработать их.

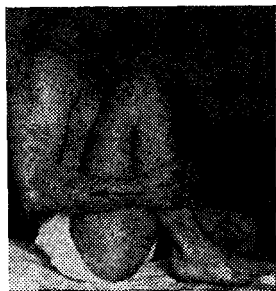


Рис. 19

При движениях с сопротивлением мышцам приходится преодолевать дополнительную нагрузку — например, сгибая пальцы, сжимать ими мяч или сгибать и разгибать тело со штангой на плечах. Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц и суставно-связочного аппарата, для поддержания их тонуса и работоспособности.

Благодаря многообразному воздействию на организм, движения стали широко применяться при массаже с целью восстановления различных функций после повреждений (вывихов, растяжений, переломов и т. д.) и хирургических вмешательств.

Рекомендуется чередовать движения в том или ином суставе с различными приемами массажа в близлежащих частях тела.

Прежде чем приступить к разучиванию первого движения, необходимо подготовить соответствующую часть тела с помощью 3—4 поглаживаний, 4—5 выжиманий. В сеансе самомассажа используют движения головы, верхних и нижних конечностей, туловища.

Движения головы укрепляют мышцы шеи и спины, воздействуют на сосуды, расположенные в области шеи, а через них и на кровообращение в полости че-

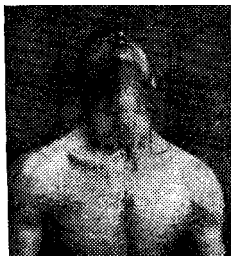


Рис. 20

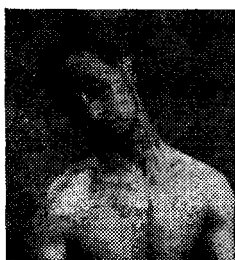


Рис. 21

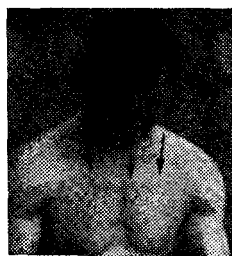


Рис. 22

репа. Возможны наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту и другую сторону. Вращения делаются так: откинуть голову назад до касания затылком спины (рис. 20), затем плавным поворотом головы коснуться правым ухом надплечья (рис. 21), далее натянуть мышцы задней поверхности шеи и достать подбородком грудь (рис. 22), затем, продолжая вращение, коснуться левым ухом надплечья и вернуться в исходное положение. Повторить 2—3 раза в каждую сторону. Вначале все движения головы выполняются сидя и с закрытыми глазами.

Движения верхних конечностей развивают и укрепляют мышцы и суставы плечевого пояса, предплечья, кисти и пальцев. В суставах пальцев делаются следующие движения: сгибание и разгибание, разведение и сведение. В суставах кисти — сгибание и разгибание, отведение (кисть — в сторону) и приведение (возвращается в исходное положение), круговые движения. В локтевом суставе возможны сгибание и разгибание, пронация (поворот ладони вниз) и супинация (поворот ладони вверх). В плечевом суставе — движения руки вперед и назад, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения.

Движения нижних конечностей развивают и укрепляют мышечно-связочный аппарат ног, мышцы живота и спины, увеличивают подвижность в суставах. Возможны следующие движения: пальцами ног — лишь сгибание и разгибание; в голеностопном и тазобедренном суставах — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения; в коленном — сгибание и разгибание.

Движения туловища укрепляют мышцы спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника,

улучшают работу мышечно-связочного аппарата и внутренних органов. Возможны такие движения: сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения.

Эти движения выполняются в положении стоя и сидя. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется делать резких движений головой.

Разминание — основной прием самомассажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Причем скорость кровотока при разминании значительно повышается не только в поверхностных сосудах, но и в более глубоких, что объясняется как местным действием массажа на ткани, так и возбуждающим его влиянием на соответствующие отделы центральной нервной системы, в частности на сердечно-сосудистый и дыхательный центры — увеличивается частота сердечных сокращений и дыхания. В свою очередь, усиление кровообращения способствует быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности.

Разминание является отличной пассивной гимнастикой для мышц, связок, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными.

Короче говоря, разминание оказывает более глубокое и стимулирующее влияние на организм, чем другие приемы. Техника этого приема довольно сложна. Поэтому осваивать его начнем с разминки: 2—3 поглаживания на бедре, голени, спине; 2—3 выжимания на любом участке; несколько растираний на коленном, голеностопном, локтевом суставах.

В самомассаже применяются следующие виды разминания: ординарное; двойной гриф; двойное кольцевое; продольное; двойное ординарное; щипцевидное; подушечками пальцев.

Первые пять приемов применяются только на крупных мышцах: на бедре, икроножной мышце, ягодице, плече и т. п. Щипцевидное разминание — только на плоских мышцах: внешняя сторона предплечья — разгибатели, берцовые мышцы голени. Разминание подушечками пальцев выполняется на плоских мышцах (пальцы сведены) и на крупных (пальцы разведены).

Ординарное разминание — самый простой вариант разминания, **ему отводится основная часть времени.**



Рис. 23

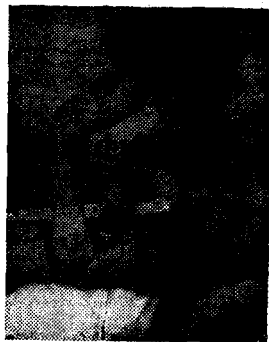


Рис. 24

Применяется на бедре, предплечье, плече, груди, ягодице, животе и икроножной мышце. Выполняется прием так: прямые пальцы плотно обхватывают мышцу (ладонь тоже касается тела) затем сжимают ее и вместе со всей рукой делают вращательные движения, одновременно скользя вдоль мышцы и захватывая новые ее участки (рис. 23). Движение выполняется ритмично, без напряжения, рывков и не должно причинять боль.

Двойной гриф применяется на крупных и сильно развитых мышцах (на икроножной мышце, на бедре). Он оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую. Для этого четыре пальца одной руки накладываются на четыре пальца другой, соответственно один большой палец накладывается на другой

(рис. 24). Однако при самомассаже икроножной мышцы положение пальцев верхней руки над массирующей противоположное (рис. 25)



Рис. 25

Двойное кольцевое разминание — один из наиболее распространенных приемов как в гигиеническом, спортивном и лечебном массаже, так и в самомассаже, особенно



Рис. 26.



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

если он применяется на таких участках тела, как бедра, живот, икроножные мышцы. Выполняется прием следующим образом: мышца обхватывается поперек двумя руками на расстоянии кисти одна от другой (пальцы прямые), слегка приподнимается и оттягивается каждой рукой в противоположные стороны (похоже на то, как разрывают лист бумаги). При этом на-

правления движений рук плавно и ритмично меняются, одновременно руки постепенно продвигаются в сторону — вдоль мышцы (рис. 26).

Продольное разминание («ёлочка») в самомассаже проводится только на мышцах бедра. Техника этого приема очень проста: обе руки накладываются на массируемый участок симметрично друг другу на расстоянии 1—2 см одна от другой. Мышца захватывается поочередно то правой, то левой рукой и смещается каждой рукой в одноименную сторону (рис. 27).

Если у вас с непривычки устали кисти, отложите разучивание остальных приемов на следующий день, а сейчас проведите более легкие приемы — поглаживание и т. п.

Разминание подушечками пальцев — прием универсальный, применяется на любых мышцах. Выполняют его одной или двумя руками, а также с отягощением. Пальцы должны располагаться так, чтобы они могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. На плоских мышцах, таких, как, например, мышцы внешней части предплечья, пальцы должны быть сомкнуты.

Этот прием особенно рекомендуется применять в местах соединения мышц с сухожилиями, то есть около суставов (рис. 28).

Щипцевидное разминание применяется на плоских мышцах. Подушечки пальцев сводятся вместе, и обе руки устанавливаются рядом на массируемый участок. Придавливая мышцу пальцами, круговыми движениями смещают ткани в разные стороны, в то же время руки постепенно продвигаются в основном направлении, то есть по ходу тока крови. На одном и том же месте щипцевидное разминание выполняется обычно по 1 разу либо по 3—5 раз.

Разминание подушечкой большого пальца применяется на всех участках тела. Особый эффект этот прием дает на плоских мышцах. Выполняется он так: подушечкой большого пальца мышца придавливается и вращательным движением (в сторону четырех других пальцев) смещается с одновременным продвижением руки вдоль мышцы (рис. 29). Палец вращается равномерно, с большой амплитудой. По окончании разучивания приемов разминания сделайте поглаживание на кистях.

Потряхивание проводится после разминания на больших поверхностных мышечных группах — на икроножных, бедренных, ягодичных и других мышцах. Он способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслабляет мышцы, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Хороший результат он дает при судорогах мышц, при спастических параличах и в тех случаях, когда необходимо расслабить те или иные мышцы.

Приступая к потряхиванию, необходимо повторить все пройденные приемы, уделив особое внимание разминанию.

Техника потряхивания довольно проста: мышца по-

тряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

Встряхивание по своему физиологическому воздействию на организм сходно с потряхиванием, но проводится только на конечностях и после всех остальных приемов, например, после того, как вы полностью отмассировали ногу. Выполняется прием следующим образом: вы переносите центр тяжести тела на одну ногу, а вторую ставите на носок (или она свободно свешивается) и встряхиваете ею так, чтобы мышцы сотрясались и на бедре, и на голени. Встряхивание можно делать также в положении сидя или лежа (например, на кушетке). Для этого вытянутые вперед ноги сгибаются в колене и встряхиваются короткими быстрыми движениями бедер врозь-вместе. Очень важно, чтобы при встряхивании мышцы были максимально расслаблены. Кстати, в телепередачах можно увидеть, как спортсмены выполняют этот прием, готовясь к старту.

Ударные приемы — поколачивание, похлопывание, рубление — содействуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивая их сократительную силу. На центральную нервную систему они чаще всего оказывают возбуждающее действие. При ударных приемах необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не применяются. Зато они с успехом могут быть использованы в тех случаях, когда чувствуется вялость (утром после сна), апатия, — довольно быстро появляются бодрость, подъем сил.

Поколачивание проводится ребром кисти, пальцы согнуты в кулак, мизинец слегка разжат. Сила удара, а следовательно, и степень воздействия зависит от напряжения мышц кисти, а также от числа рычагов руки, участвующих в выполнении приема: при ударе только одной кистью воздействие приема будет значительно меньшим, нежели при ударе, выполненном с участием предплечья и тем более плеча. Поколачивание проводится перпендикулярно к массируемому участку.

При выполнении этого приема удары должны непрерывно следовать один за другим в возможно быстром темпе, но не вызывать боли. Если появляются болевые ощущения, их следует немедленно снять поглаживанием и потряхиванием. В практике лечебного самомассажа применяется поколачивание подушечками пальцев, тыль-

ной поверхностью полусогнутых пальцев, что, естественно, делает этот прием значительно мягче.

Похлопывание выполняется расслабленной кистью одной или двумя руками попеременно. При похлопывании пальцы прижимаются к повернутой вниз ладони, то есть кисть принимает вид коробочки, дном которой служит ладонь. При таком положении кисти во время удара внутри «коробочки» образуется воздушная подушка, которая значительно смягчает удар, делает его более эластичным.

Рубление — кисть вытянута, пальцы разведены и расслаблены. Удары наносятся мизинцем, а остальные пальцы в момент удара смыкаются (рис. 30).

Вот вы и познакомились с приемами самомассажа. Руки у вас стали более послушными и чувствительными. Кожа на ладонях стала более гладкой. Ну а если у кого и остались заметные шероховатости, их можно устранить, обработав ладони кусочком пемзы.



Рис. 30

Теперь мы поговорим о том, как использовать освоенную технику массажных приемов непосредственно в сеансе самомассажа.

Самомассаж нижних конечностей

Мышцы ног — наиболее загруженная работой часть мускулатуры человека. Занимается ли он физическим трудом или умственным, ногам все равно приходится выполнять определенную, и порой довольно большую, работу. Естественно, ноги постоянно должны быть «в форме», то есть человеку необходимо поддерживать хороший тонус мышц ног. Уменьшение его не только ослабляет двигательную функцию ног, но и неизбежно ведет к той или иной степени венозного застоя в нижней части тела (особенно когда человек подолгу сидит или стоит), а отсюда недалеко и до развития таких заболеваний, как тромбофлебит и варикозное расширение вен нижних конечностей. Поддержание хорошего тонуса

мышц с помощью массажа — важнейшая мера профилактики многих заболеваний. В связи с этим в гигиенической, лечебной и спортивной практике массажа нижним конечностям уделяют большое внимание.

Бедра. Самомассаж ног следует начинать с бедра. Оно массируется в различных положениях, выбор которых зависит от обстановки и условий. Если, к примеру, вы находитесь дома и собираетесь провести общий самомассаж, то лучше всего в этом случае сесть боком на кровать (или диван), положить на нее прямую ногу, с которой решили начать массаж, а другую опустить на пол (см. рис. 17).

Если же вы находитесь в «ограниченных» условиях или намерены отмассировать только бедра, то можно сесть на стул (скамью, пенек и т. п.), ноги согнуть или полусогнуть так, чтобы они опирались о пол или землю наружным краем стопы (см. рис. 27). Такое положение дает возможность массировать одновременно и переднюю и заднюю части бедра.

В тех случаях, когда надо отмассировать верхнюю поверхность бедра и голень, применяется следующее положение — массируемый сидит положив ногу на ногу (рис. 31).



Рис. 31



Рис. 32

Самомассаж бедра может проводиться и в таком положении: вы сидите, скажем, на стуле, нога полусогнута, расслаблена и опирается пяткой о стол или спинку стула, то есть о какой-либо предмет не ниже стула.

В любом положении желательно иметь устойчивую опору со стороны спины (спинка стула или кровати, стена, дерево и т. п.).

Для самомассажа бедра применяются следующие приемы:

1. Поглаживание двумя руками или комбинированное. Руки движутся от коленного сустава в сторону паха.

2. Выжимание. Если мышцы слабые, плохо развитые или болят после физической нагрузки, выжимание выполняется одной рукой. Когда мышцы окрепнут или боль утихнет, можно приступать к более глубокому выжиманию — с отягощением (см. рис. 14). Возможны два варианта. Первый: внутренняя часть правой ноги массируется правой рукой (рис. 32), а наружная — левой. В этом случае кисть располагается поперек бедра. Во втором варианте правая рука выполняет выжимание с наружной стороны правого бедра, а левая — с внутренней, при этом кисть устанавливается вдоль бедра и давление производится основанием ладони.

3. Растирание. Проводится на наружной части бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — одной рукой; б) прямолинейное и кругообразное — с отягощением. Этот прием особенно эффективен, если проводится в бане с мылом или в домашних условиях с кремом. Растирание, проводимое по всему бедру, способствует хорошему прогреванию, в чем возникает необходимость, например, перед входом в прохладную воду, после выхода из воды (если появился озноб), при долгой сидячей работе или при ощущении тупых ноющих болей, появляющихся из-за недостаточного кровообращения в нижних конечностях.

4. Разминание: а) ординарное — проводится по трем участкам бедра — внутреннему, переднему и наружному (см. рис. 23); б) двойной гриф — проводится так же, как и ординарное, с той лишь разницей, что свободная рука отягощает массирующую — четыре пальца накладываются на четыре, большой на большой (см. рис. 24); в) двойное кольцевое разминание — проводится на внутренней части бедра (см. рис. 26), при этом туловище необходимо повернуть в сторону, противоположную массируемой ноге, в то время как при массировании наружного участка бедра оно должно быть повернуто в сторону этой же ноги; г) продольное разминание — проводится по трем линиям бедра — внутренней, средней и наружной; д) двойное ординарное разминание — проводится одновременно на передней и на задней поверхности бедра в положениях, когда ноги находятся на полу (см. рис. 27) или массируемая нога полусогнута (рис. 33). Прием этот очень эффективен, особенно в ус-



Рис. 33

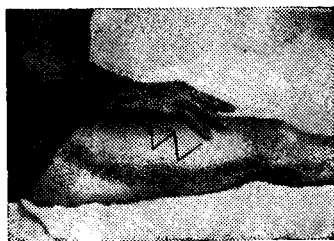


Рис. 34

ловиях похода, сдачи норм ГТО, соревнований, то есть в случаях, когда надо быстро восстановить работоспособность или подготовить мышцы к работе. Этот прием также дает хороший эффект, если его использовать в паузах при статической работе на производстве.

5. Потряхивание. Проводится, как уже говорилось, после разминания для равномерного распределения межтканевой жидкости (рис. 34).

6. Ударные приемы — поколачивание, похлопывание или рубление (см. рис. 30) — можно чередовать через сеанс.

Теперь приступим к самомассажу задней поверхности бедра. Первое положение: массирующийся сидит, например, на стуле, отставив ногу в сторону на носок и приподняв пятку, чтобы расслабить мышцы

задней поверхности бедра. Массаж выполняется одноименной рукой (рис. 35). Проводятся следующие приемы: поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание и снова поглаживание.

Второе положение: массируемый лежит на боку, массируемая нога находится сверху (рис. 36), массаж проводится так же, как и в первом положении.

Самомассаж задней поверхности бедра может проводиться и в положениях, показанных на рисунках 27, 33.

Коленный сустав. Самый крупный и мощный сустав человеческого скелета. С детства мы так привыкаем к его прочности и безотказности, что и в последующие годы не задумываемся над тем, что и за этим органом, как и за другими, нужен определенный уход.

Однажды в коридоре медицинского учреждения я обратил внимание на ожидавшего приема мужчину

лет 45. Его пышущая здоровьем фигура так не вязалась с каким бы то ни было недугом, что мне просто стало любопытно: зачем он здесь? Разговорились. Оказалось, что у «здоровяка» отложение солей в коленном суставе (я думаю, не стоит объяснять, насколько это неприятная вещь), и ему прописаны глубокий массаж и движения. А сколько еще есть страдающих этим же заболеванием людей, которые легкими и даже приятными профилактическими средствами — самомассажем и движениями — могли бы предотвратить наступление болезни, а теперь вот, вместо того чтобы в полной мере ощущать «мышечную радость» — плавать, бегать трусцой в лесу, ходить на лыжах, вынуждены посещать врачей. А ведь самомассаж коленного сустава не представляет никакой трудности.



Рис. 35



Рис. 36

Наиболее удобное положение для самомассажа коленного сустава показано на рисунке 18. Проводятся следующие приемы:

1. Поглаживание двумя руками (кругообразное). Если массируют правое колено, то правой рукой поглаживают внешнюю его сторону, а левой — внутреннюю.

2. Растирание: а) «щипцы» прямолинейные (рис. 37); б) прямолинейное и кругообразное — подушечками четырех пальцев с опорой на большой палец и подушечкой большого пальца с опорой на четыре других. Оба эти приема можно делать и с отягощением (рис. 38); в) прямолинейное растирание основанием ладони и буграми

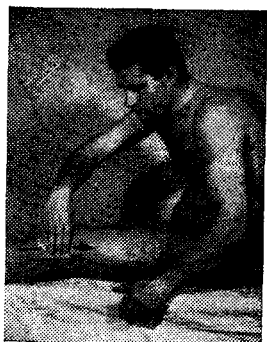


Рис. 37



Рис. 38

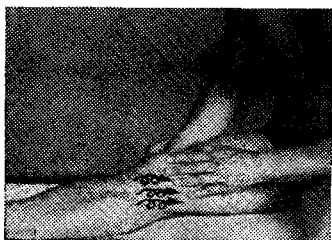


Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

больших пальцев, ладони при этом должны быть плотно прижаты к боковым участкам сустава и скользить вперед и назад (см. рис. 16); г) кругообразное растирание проводится основанием ладони или подушечками всех пальцев, правой рукой справа, левой слева (рис. 39); д) кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев (см. рис. 18).

3. Активные движения. Сгибайте ногу в коленном суставе, стараясь максимально приблизить бедро к груди. 5—7 раз. 3—5 раз сделайте то же, но с помощью рук, обхватив голень и дополнительным усилием прижимая бедро к груди (см. рис. 19).

Заканчивают самомассаж коленного сустава поглаживанием двумя руками.

Коленный сустав можно массировать и в положении стоя, при этом центр тяжести тела переносится на свободную от массажа ногу.

Голень. самомассаж начинают с икроножной мышцы. Он может проводиться в нескольких положениях.

В первом положении — сидя — голень нижней внешней частью кладется на бедро другой ноги, у колена (см. рис. 11). Проводится попеременное и комбинированное поглаживание. Все массажные движения должны быть направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. При комбинированном поглаживании правая рука скользит зигзагообразно, а левая прямо, следом за правой. При этом икроножная мышца охватывается так, чтобы четыре пальца были сверху, а большой снизу (во всяком случае, как можно ниже). После 2—3 поглаживаний делают выжимание. Положение рук при этом такое же, как при поглаживании, только на мышцу нажимают более энергично.

Затем делается разминание — ординарное одной рукой и двойное кольцевое двумя руками. Кисти при этом ставят поперек икроножной мышцы и поочередно то правой, то левой захватывают и смещают ее в сторону мизинца (рис. 40), заканчивая движение той рукой, которая находится дальше от подколенной ямки. Применяют также разминание двойным грифом.

Потряхивание можно делать любой рукой опять-таки в направлении от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

В третьем положении, тоже сидя, массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой (см. рис. 10). В этом положении применяют поглаживание двумя ру-

ками, выжимание (если это правая нога, то левой рукой выжимают с внутренней стороны, правой — с наружной), разминание ординарное и двойной гриф (см. рис. 25), потряхивание и поглаживание.

Мы уже говорили, что с помощью массажа удастся снять повышенный тонус мышц, в частности при судорогах. Напоминаю об этом потому, что именно икроножные мышцы чаще всего сводит судорогой. Это происходит под влиянием переохлаждения, переутомления, особенно если человек долго выполняет однообразные движения, например плавает одним стилем. Что в таком случае делать? Иногда помогает расслабление мышцы с помощью потряхивания. При сильной судороге икроножной мышцы ногу надо вытянуть, а носок стопы как можно сильнее натянуть на себя и держать до тех пор, пока не исчезнет судорога. Затем сделать как можно жестче 4—5 выжиманий от пятки до колена, 3—4 потряхивания и глубокое разминание — 4—5 раз.

Ахиллово сухожилие. Оно массируется в положении, показанном на рисунке 41. Для большего удобства голень сдвигают вниз, освобождая ахиллово сухожилие. Применяются следующие приемы растирания: а) «щипцы» прямолинейные (см. рис. 41); б) прямолинейное и кругообразное растирание поочередно то четырьмя пальцами, то большим; спиралевидное растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Возможно и второе положение (рис. 42), при котором применяются: а) «щипцы» прямолинейные одной рукой (если проводят растирание одноименной рукой, то четыре пальца растирают с внутренней стороны, а большой — с наружной; при растирании разноименной рукой расположение пальцев на сухожилии противоположное), «щипцы» с отягощением (см. рис. 42); б) растирание подушечками четырех пальцев обеих рук — прямолинейное и кругообразное. В последнем приеме каждая рука движется в свою сторону.

Все растирающие движения выполняются вдоль ахиллова сухожилия от пятки до икроножной мышцы.

Пятка. Массируется в положении, показанном на рисунке 41. Применяются следующие растирания: а) «щипцы» прямолинейные; б) растирание прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев — большой палец сверху, а четыре других снизу; в) прямолинейное и кругообразное растирание гребнями пальцев, согнутых в кулак.

Подошва. Растирается в том же положении, что и пятка. Применяются следующие растирания: а) прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев (рис. 43); б) кругообразное фалангами пальцев; в) кругообразное подушечками четырех пальцев. Во всех случаях направление кругообразных движений пальцев должно быть в сторону мизинца.

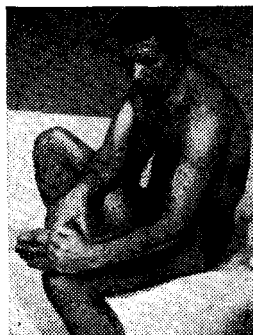


Рис. 43

Своеобразный метод массажа для укрепления стоп и улучшения некоторых функций организма рекомендуют йоги. Суть метода заключается в том, чтобы часть упражнений утренней зарядки выполнять стоя на насыпанном в две плоские коробки горохе (фасоли и т. п.). Правда, с горохом слишком много хлопот, поэтому рекомендую использовать для этой цели специальный резиновый массажный коврик, выпускаемый Таллинским резиновым заводом.



Рис. 44а

Пользоваться ковриком просто: перекачивайтесь с пятки на носок и обратно (рис. 44 а), переступайте с ноги на ногу (рис. 44 б). Это можно делать всем для укрепления стоп и профилактики плоскостопия. Детям дошкольного возраста вполне достаточно делать такой массаж в течение 1—2 минут, школьникам — 2—3 минут. Взрослым рекомендуется начинать массаж сидя, чтобы подошвы адаптировались к давлению, примерно через полминуты можно встать. Вообще, продолжительность массажа рекомендуется дозировать индивидуально, в зависимости от чувствительности кожи на подошве и веса тела. Проще говоря, не следует терпеть боль—



Рис. 44б

при ее появлении массаж надо прекращать. Впрочем, практика показывает, что, как правило, после 20—25 сеансов массажа люди свободно ходят босиком, например по гальке, находя это занятие весьма приятным. Единственным противопоказанием к подобного рода процедурам является деформация стоп, сочетающаяся со спастическими парезами и параличами.

Между прочим, существует теория, согласно которой считают, что на подошве имеются чувствительные зоны, связанные с определенными органами тела, — желудком, тонкими кишками, печенью, сердцем и т. п., и раздражение этих зон может благотворно сказываться на функциях органов. Известны, например, случаи, когда с помощью массажа подошв удавалось преодолеть стойкое расстройство сна.

Своеобразным массажем подошвы и одновременно гимнастикой для стопы может служить перекачивание стопой палки диаметром 5—6 сантиметров. Это можно делать ежедневно по 3—5 минут.

Переднеберцовые мышцы. В первом положении (см. рис. 11) для самомассажа этих мышц применяют следующие приемы:

1. Попеременное или комбинированное поглаживание (см. рис. 11).

2. Выжимание. Выполняется разноименной рукой, одноименной удерживают колено.

3. Разминание: а) «щипцы» подушечками пальцев обеих рук; б) подушечками четырех пальцев.

Во втором положении (см. рис. 10) применяют приемы:

1. Поглаживание одной и двумя руками.

2. Выжимание одноименной рукой, кисть устанавливается поперек (см. рис. 12).

3. Разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) фалангами пальцев; в) основанием ладони.

Массаж проводится одноименной рукой, разноименная фиксирует ногу в коленном суставе. Заканчивают массаж, напоминая, поглаживанием.

Мышцы голени можно массировать и в положениях, показанных на рисунках 45, 46, 47.

Стопа. (Можно вначале сделать массаж голеностопного сустава). При самомассаже пальцев каждый из них обхватывается пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев делают растирание от ногтя до основания пальца (рис. 48).

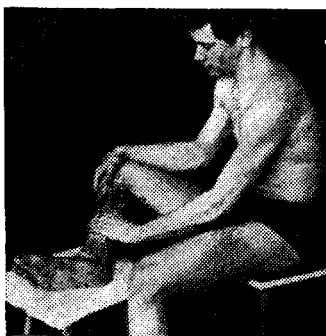


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

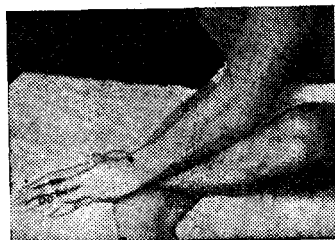


Рис. 50

Можно делать и прямолинейное растирание поперек пальцев, причем большой палец при этом должен находиться сверху, а четыре пальца снизу (рис. 49). После растирания проводят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняются разноименной рукой.

Заключив самомассаж пальцев, приступают к растиранию подъема стопы. Здесь применяется прямолинейное, кругообразное и спиралевидное растирание подушечками четырех пальцев (рис. 50). Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее правую стопу растирать правой рукой, отягощая ее левой, и наоборот,

Можно растирать стопу и в положении, показанном на рисунке 51, обхватив ее двумя руками с боков: подошву — снизу четырьмя пальцами, подъем — большими пальцами. Применяются следующие виды растирания: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное — всеми пальцами и с отягощением. Растирание делают по канавкам, образованным плюсневыми костями. При этом стопу как бы «раздавливают», словно хотят смять или отделить друг от друга мелкие косточки.

Голено-стопный сустав. На нем во всех положениях проводятся следующие приемы:

1. Поглаживание двумя руками.

2. Растирания: а) «щипцы» прямолинейные в направлении к ахиллову сухожилию, то есть вдоль голено-стопного сустава (рис. 52); б) аналогичное движение, но спиралевидное; в) прямолинейное — четыре пальца к одному и один к четырем, то есть вначале большой палец фиксируется с внутренней стороны сустава, а четыре движутся вниз к ахиллову сухожилию; после этого фиксируется четыре пальца, а большой движется вниз с внутренней стороны; г) кругообразное выполняется так же — четыре к одному и один к четырем. Эти же растирания можно повторить с отягощением; д) кругообразное растирание проводится подушечками четырех пальцев — обеими руками и с отягощением (рис. 53). Если левый голено-стопный сустав массируется левой рукой, правая поддерживает стопу за подошву; если же его массируют правой рукой, то левая поддерживает колено. И прямолинейное, и кругообразное растирания проводятся двумя руками одновременно — каждой со своей стороны.



Рис. 51



Рис. 52

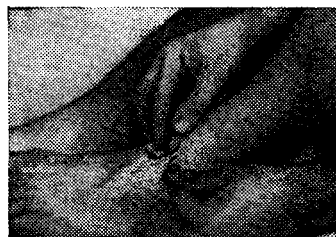


Рис. 53

Стопа и голено-стопный сустав массируются также в положениях, показанных на рис. 46, 54.

После растирания голено-стопного сустава 5—10 раз выполняют активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и вращение.



Рис. 54

Самомассаж одной ноги с помощью другой. Мы уже говорили, что массаж широко используется как лечебное средство. С этой же целью врачи часто назначают пациентам и самомассаж. К сожалению, бывает так, что физически ослабленному, пожилому или очень полному человеку не так-то просто сделать самомассаж голени и стопы. Учитывая это обстоятельство, мы разработали в институте методику самомассажа одной ноги с помощью другой. Комплекс его приемов был предложен ряду больниц и физкультурных диспансеров для опробования, которое дало хорошие результаты.

Методика такого самомассажа довольно проста.

3. Растирание межреберных промежутков. Движение начинают от грудины и ведут в сторону подмышки. Подушечки пальцев вдавливают в межреберья и делают энергичные прямолинейные, кругообразные, спиралевидные и пунктирные растирания (см. рис. 15). Прием проводится одной рукой и с отягощением, можно делать и одновременное растирание — каждая рука массирует свою сторону грудной клетки. Затем растирается подреберье, от мечевидного отростка вниз-в стороны. Растирание проводится ладонью, большой палец лежит сверху на ребрах, а четыре остальных снизу. Каждая рука растирает свою сторону. Особый эффект имеет растирание, проводимое в положении лежа, чтобы расслабить мышцы живота. Ноги при этом сгибают в коленях (рис. 58). Такое растирание рекомендуется проводить ежедневно по утрам, в постели.

Далее растирается грудина. Пальцы слегка разводят, устанавливают их слева от грудины и кругообразными движениями производят растирание по направлению к большой грудной мышце. Грудина растирается кругообразными движениями основанием ладони и фалангами согнутых в кулак пальцев.

Затем растирание проводят сверху грудины, там где она соединяется с ключицей. Применяется кругообразное растирание подушечками 1, 2, 3, 4-го пальцев, а также всеми этими пальцами.

4. Разминание. На грудной мышце применяются следующие приемы: а) ординарное; б) фалангами согнутых пальцев; в) разминание подушечками четырех пальцев; г) разминание основанием ладони. Приемы эти просты и не требуют подробного описания.

5. Потряхивание.

6. Поглаживание.

У женщин самомассаж проводится на верхней трети большой грудной мышцы, то есть выше молочной железы. Массаж этой части грудной клетки способствует укреплению и повышению тонуса большой и малой грудных мышц, которые принимают участие в удержании молочной железы. Кроме этого, он повышает эластичность кожи, которая в этой части груди находится в натянутом состоянии под тяжестью молочной железы.

Самомассаж груди можно также делать в положении стоя и в положении лежа. Во втором случае рука с массируемой стороны лежит на животе, другая рука массирует.

Самомассаж груди рекомендуется делать регулярно при хронической пневмонии.

Самомассаж широчайших мышц спины

Массирующийся сидит, положив ногу на ногу, а одноименную массируемой стороне руку (предплечье) — на приподнятое бедро. В эту же сторону делается наклон, что дает возможность расслабить мышцу. Массирующая рука движется от талии вверх к подмышечной впадине. Те, кому трудно дотянуться кистью до широчайшей мышцы спины, могут помочь себе свободной рукой, притягивая другую руку за локоть (рис. 59).



Рис. 59

Применяются следующие приемы: 1) поглаживание; 2) выжимание бугром большого пальца; 3) разминание — ординарное или подушечками всех пальцев, когда мышца придавливается; 4) потряхивание; 5) поглаживание.

Самомассаж верхних конечностей

Массировать верхние конечности можно стоя и сидя. Но наиболее удобное положение — сидя. Вначале массируют плечо (участок руки от локтевого до плечевого сустава) и плечевой сустав.

Плечо. Первой массируется двуглавая мышца — бицепс (рис. 60), затем трехглавая — трицепс. Массаж бицепса проводится от локтевого сустава по направлению к подмышечной впадине. При этом большой палец, который скользит по внутренней борозде, не должен сильно надавливать на нее, поскольку там находятся плечевые артерии и вена, а также нервы.

Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание. Массирующая ладонь накладывается на руку поперек таким образом, чтобы четыре паль-

ца проходили снаружи, а большой по внутреннему участку плеча. Повторить 3—4 раза.

2. Выжимание. Проводится почти так же, как и поглаживание, но с той лишь разницей, что большой палец прижат к указательному. Выжимание проводится энергично по 2—3 участкам, по 3—5 раз на каждом.

3. Разминание. Сначала ординарное: мышца обхватывается, слегка оттягивается от кости и разминается движениями в сторону четырех пальцев (см. рис. 60), затем фалангами сжатых в кулак пальцев, потом ребром ладони.



Рис. 60

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Задний участок плеча — трехглавую мышцу — массируют в положении, при котором рука свободно опущена вдоль туловища.

Применяются следующие приемы: 1) поглаживание; 2) выжимание; 3) разминание; 4) потряхивание; 5) поглаживание. При малоподвижных суставах разминание проводится основанием ладони и пятью пальцами (большой прижат к указательному). Все движения

делаются от локтевого сустава к плечевому. Затем опущенную вниз руку встряхивают при расслабленных мышцах.

Дельтовидную мышцу можно массировать в двух положениях. В первом массирующий сидит, опираясь локтевой частью предплечья (кисть свободно свисает) на колено согнутой ноги (рис. 61). Во втором положении массируемая рука кладется перед собой на стол или на спинку стула. В обоих положениях выполняются:

1. Прямолинейное или спиралевидное поглаживание. Причем первые 2—3 поглаживания начинают от локтевого сустава и проводят до шеи.

2. Выжимание ребром ладони, а также большим пальцем, который устанавливается поперек мышц. Проводится по трем участкам: передней, средней и задней частям дельтовидной мышцы.

3. Разминание: а) ординарное; б) фалангами сжатых в кулак пальцев; в) подушечками четырех пальцев; г) основанием ладони.

Обработав таким образом мышцы плеча, вы тем са-

мым подготовили к массажу плечевой сустав, который массируется в любом из рассмотренных двух положений.

Применяются следующие приемы:

1. Растирание: подушечками четырех пальцев, выполняемое вокруг дельтовидной мышцы — спереди от подмышечной впадины, вверх к ладонью и вниз к широчайшей мышце; прямолинейное и кругообразное — то четырьмя пальцами при фиксации большого, то большим пальцем при фиксации четырех остальных.

2. Разминание. Его следует чередовать с растиранием, то есть после 2—3 циклов растирания делается 1—2 цикла разминания. Во время того и другого приема для большего эффекта руку (плечо) следует отводить то вперед, то назад. При появлении напряженности мышц делают потряхивание, а затем продолжают растирание или разминание.

3. Пассивные или активные движения во всех направлениях. Ими заканчивают массаж плечевого сустава. Если ощущается боль в плечевом суставе, то после массажа следует проделать легкую гимнастику, а на ночь наложить 30—45-процентный спиртовой компресс. При заболевании сустава полезно делать массаж после предварительного прогревания (парафином, паром, песком, солью, водой), а также непосредственно под горячим душем, под соллюксом.

Локтевой сустав. Рука поворачивается ладонью вверх, и в таком положении массируется наружная часть сустава. Проводятся растирания: а) «щипцами» — подушечками пальцев обхватывают локтевой сустав (четыре пальца с наружной стороны, а большой с внутренней) и тщательно растирают боковые связки сустава; б) прямолинейное и кругообразное с попеременной опорой то на большой палец, то на четыре пальца (тогда большой палец растирает с внутренней стороны); в) кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев; г) кругообразное подушечками четырех пальцев, особенно удобно делать его на задней части плеча чуть выше локтевого отростка; д) кругообразное ребром ладони.



Рис. 61

После растирания делают активные и пассивные движения: сгибание и разгибание. Кисть при движениях следует поворачивать то кверху, то книзу ладонью.

Предплечье. Вначале делают массаж на сгибателях — внутренний участок предплечья (кисть при этом обращена ладонью кверху), а затем на разгибателях — внешний участок (см. рис. 13).

Проводятся следующие приемы:

1. Поглаживание. Оно делается плотно прижатой ладонью от луче-запястного к локтевому суставу.

2. Выжимание. Проводится энергично по 2 — 3 участкам бугром большого пальца, прижатого к указательному. Кисть как на сгибателях, так и на разгибателях устанавливают поперек предплечья (см. рис. 13). Выжимать можно ребром ладони, а в ряде случаев, когда, например, болят мышцы после большой нагрузки у пианистов, стенографисток, машинисток и т. д., выжимание делают подушечкой большого пальца по 3 — 4 участкам или подушечками всех пальцев одновременно.

3. Разминание: а) подушечкой большого пальца — четыре остальных находятся снизу на разгибателях (см. рис. 29); палец совершает вращательные движения по направлению к указательному по 3 — 4 линиям, придавливая мышцу к костному ложу и разминая ее; б) ординарное разминание; в) фалангами согнутых в кулак пальцев; г) подушечками всех пальцев (см. рис. 28); д) ребром ладони; е) основанием ладони.

Заканчивается массаж потряхиванием и поглаживанием.

На разгибателях предплечья проводятся разминания большим пальцем, подушечками всех пальцев (см. рис. 28) и фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Луче-запястный сустав. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание.

2. Растирание: а) «щипцами», образованными всеми пальцами разноименной руки, причем большой палец проходит с тыла, а четыре снаружи; б) кругообразное растирание четырьмя пальцами от лучевой кости, которая подходит к большому пальцу, к локтевой (рис. 62); в) кругообразное растирание большим



Рис. 62

вой кости, которая подходит к большому пальцу, к локтевой (рис. 62); в) кругообразное растирание большим

пальцем — остальные четыре располагаются со стороны ладони; г) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев с опорой ладони на наружную сторону пальцев (рис. 63), пальцы делают вращения в сторону мизинца; д) растирание основанием ладони.

3 Активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и кругообразные движения в обе стороны.

Пальцы и кисть. Существует немало профессий, которые связаны с постоянным напряжением пальцев и кисти (машинистки, пианисты, швей-мотористки, телеграфистки). Регулярные нагрузки у представителей таких профессий могут приводить к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кистей и пальцев. Нередко боли становятся хроническими, и это зачастую вынуждает человека менять профессию. Самомассаж в таких случаях является не только надежным профилактическим средством, но и способствует развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышению работоспособности.

Представители некоторых профессий уже давно применяют самомассаж. На некоторых предприятиях в нашей стране (например, на Центральном телеграфе) и за рубежом мне приходилось видеть самомассаж довольно квалифицированный и организованный. Однажды в Будапеште мне довелось присутствовать на чемпионате мира по машинописи, где чемпионкой стала Иоганна Прокш-Штейнгаузер из Вены. Особенно мне запомнилось, что перед тем как приступить к работе, все без исключения машинистки тщательно массируют руки, — без этого им было бы трудно рассчитывать на успех. Кстати, то же самое они проделали и после соревнования.

Необходимо сказать и еще об одном аспекте использования самомассажа кисти и пальцев — эстетическом. Красота рук всегда обращает на себя внимание окружающих. Может быть не все мужчины, но наверняка все женщины хотели бы иметь гладкую, упругую кожу на пальцах и кистях, ровные эластичные ногти. Этому тоже поможет самомассаж, который с этой целью можно делать даже 2 раза в день (вечером — после теплой ванночки).

Кисть. Самомассаж проводится в положении стоя или сидя. Вначале делается поглаживание от ногтей до луче-запястного сустава. 5—6 раз. После этого — выжимание ребром ладони в том же направлении. 4—6 раз.



Рис. 63

Затем приступают к межкостным мышцам. Их растирают на тыльной стороне кисти.

Применяются следующие приемы:

1. Растирания: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное (рис. 63) подушечками четырех пальцев; б) пунктирное подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев массируемой кисти и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 сантиметр, постепенно продвигаются к луче-запястному суставу; в) кругообразное — все подушечки четырех пальцев располагаются вдоль пястных костей; г) прямолинейное и кругообразное подушечкой большого пальца — большой палец делает вращательные движения в сторону указательного; д) спиралевидное основанием ладони — пальцы приподняты вверх, кисть расслаблена; е) прямолинейное растирание ребром ладони (пиление) по всем направлениям.

2. Разминание: а) основанием ладони — вращательные движения в сторону мизинца; б) ребром ладони — с вытянутыми, а затем согнутыми в кулак пальцами.

На ладони применяются следующие приемы:

1. Выжимание ребром ладони.

2. Растирание: а) прямолинейное и спиралевидное подушечками четырех пальцев; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное гребнями сжатых в кулак пальцев (во всех направлениях).

3. Разминание: а) кругообразное подушечкой большого пальца (рис. 64); б) кругообразное подушечками четырех пальцев; в) кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев.

Заканчивают самомассаж ладони поглаживанием.

Пальцы. Методика самомассажа та же, что и при растирании пальцев ног. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание — от ногтей до луче-запястного сустава.

2. Растирание: а) «щипцами», образованными согнутым указательным и средним пальцами. Сначала, за-

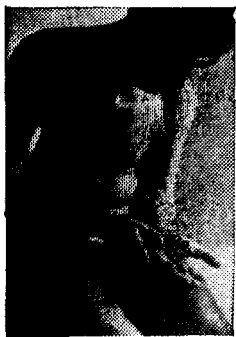


Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

хватив палец «в клещи», они делают прямолинейные и кругообразные движения от ногтевых фаланг к основанию пальцев. Затем пальцы массирующей руки вращаются вокруг массируемого пальца. Такие же прямолинейные и кругообразные движения делаются всеми пальцами, плотно обхватывая ими массируемый палец; б) круговыми движениями подушечкой большого пальца (рис. 65), положенного на тыльную сторону массируемой фаланги — остальные четыре обхватывают и поддерживают палец своими подушечками снизу; в) растирание ребром ладони по всем направлениям; г) спиралевидное растирание основанием ладони.

Так как лимфатические сосуды поперечно расположены на тыльной стороне пальцев, растирание их тоже можно делать поперек (рис. 66). Растирание боковых

участков всех пальцев делают одновременно, смыкая пальцы обеих рук в замок, начиная от ногтей к основаниям (рис. 67).

3. Пассивные и активные (при необходимости увеличить силу кисти — с сопротивлением) движения: разгибание и сгибание пальцев в кулак, а также движения наподобие того, как растирают замерзшие руки (рис. 68).

Самомассаж шейных и трапецевидных мышц

Мышцы шеи — наименее загруженные мышцы человека. Практически с того самого момента, когда наш предок стал ходить на двух ногах, они не имели постоянной более или менее значительной работы. Отсюда закономерные последствия: кожа и мышцы шеи получают меньше питательных веществ по сравнению с другими участками тела и относительно быстрее увядают. Ухаживая за прической, лицом, мы, как правило, забываем о шее и вспоминаем, лишь когда на ней появляются глубокие борозды, морщины, кожа ее становится вялой, дряблой и преждевременно «старит» нас.

Сохранить эластичность мышц кожи шеи непросто, но возможно, если, не дожидаясь появления естественных возрастных изменений, регулярно массировать эту часть тела.

Шея. Мышцы шеи массируются в положении сидя или стоя. Начинают массаж с задней части ее. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание одной или обеими руками. Плотно прижатые ладони движутся сверху от волосяного покрова вниз к спине и к плечевому суставу (рис. 69).

2. Выжимание. Выполняется ребром ладони — на стороне шеи, одноименной массирующей руке, бугром большого пальца — на разноименной стороне.

3. Растирание. Делаются круговые движения четырьмя пальцами от одного уха к другому по линии затылочной кости, то есть в местах прикрепления мышц шеи; то же можно делать двумя руками, двигая навстречу друг другу (рис. 70). Растирание проводится и вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине. Применяются следующие растирания: а) кругообразное подушечками четырех пальцев; б) пунктирное от позвоночного столба в стороны, оба эти варианта вы-



Рис. 69

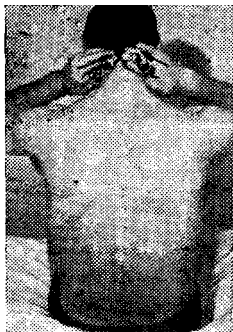


Рис. 70



Рис. 71

полняются так: правой рукой растирают левую часть шеи, и наоборот; в) кругообразное подушечками пальцев обеих рук одновременно; г) пунктирное каждой рукой со своей стороны, пальцы обеих рук устанавливаются вдоль позвоночного столба и одновременно сдвигают кожу над позвонками в разные стороны — вверх и вниз — примерно на 1 сантиметр.

4. Разминание. Лучше всего применять «щипцы»: захватывая мышцу шеи подушечками большого пальца и четырех остальных, нужно, как бы раздавливая ее, одновременно смещать в сторону четырех пальцев. Разминание обычно делают правой рукой на левой стороне шеи, и наоборот (рис. 71). Можно также каждой рукой массировать свою сторону. Применяется и разминание фалангами пальцев одноименной рукой.

Попробуйте использовать и такой прием — похлестывание концами расслабленных пальцев по голове, шее и надплечьям. Этот прием массажа широко применяется в Японии для снятия головной боли. В свое время я его опробовал, убедился в его эффективности и сейчас успешно использую на практике.

Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием. Затем переходят к самомассажу передней час-



Рис. 72

ти шеи. Поглаживание здесь выполняется попеременно руками от челюсти вниз к груди (рис. 72). Действие рук должно быть нежным, чтобы кожа под ними не сдвигалась.

После этого разминают грудино-ключично-сосцевидную мышцу, используя кругообразное разминание подушечками четырех пальцев: от мочки уха, откуда начинается мышца, вниз по передне-боковой поверхности шеи к груди.

Растирание дается вокруг этой мышцы за ухом — кругообразное одним, двумя и т. д. пальцами.

Далее следует массаж подбородка — процедура особенно необходимая для тех, у кого «двойной подбородок». Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание: тыльной стороной кисти от средней линии к ушам, каждой рукой со своей стороны, 4—5 раз; тыльной частью кисти, одной или поочередно двумя руками, от верхнего края подбородка (челюсти) вниз к горлу.

2. Разминание. Проводится тыльной частью кисти. Пальцы прижимаются к подбородку и круговыми движениями смещают кожу 4—5 раз в одну сторону, затем столько же в другую.

3. Поколачивание тыльной стороной пальцев, одновременно четырьмя или каждым пальцем поочередно.

4. Поглаживание.

Надо, однако сказать, что в данном случае пользы от массажа будет мало, если не обращать внимания на положение головы. Подбородок должен быть всегда чуть приподнятым. Спать рекомендуется на низкой подушке. Хороший эффект при «двойном подбородке» дает гимнастика для шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Не следует забывать о питательных кремах, которые рекомендуется втирать в кожу перед сном.

Массаж передней части шеи является хорошим средством профилактики ангины и обострения хронического тонзиллита. Такой массаж надо делать перед выходом на улицу в морозную погоду и после употребления холодных напитков, мороженого. При самомассаже в таких целях применяются следующие приемы:

1. Кисть плотно захватывает переднюю поверхность шеи так, чтобы горло было расположено между большим пальцем и тремя другими (кроме мизинца). Выполняются круговые разминающие движения сначала

одной рукой, затем другой с одновременным продвижением вдоль горла к груди.

2. Кругообразное растирание четырьмя пальцами. Выполняются в сторону мизинца правой рукой с левой стороны шеи, и наоборот.

3. Кругообразное растирание подушечками большого и указательного пальцев от края челюсти вниз вдоль грудино-ключично-сосцевидных мышц до груди.

4. Кругообразное растирание основанием ладони и бугром большого пальца под челюстью, каждая рука массирует со своей стороны.

После каждого растирания делается 2—4 глотательных движения с наклоном головы вперед до касания подбородком груди.

Трапециевидные мышцы. Эту область тела основоположник советской физиотерапии А. Е. Щербак называл «воротниковой» (по форме она напоминает широкий откидной воротник) и придавал большое значение ее массажу, оказывающему регулирующее, нормализующее влияние на важнейшие функции органов и систем человеческого организма. В частности, самомассаж «воротника» успешно применяется при гипертонической болезни, невротических состояниях, особенно при мигрени, нарушениях сна и др.

Трапециевидные мышцы массируются в положении стоя или сидя, после тщательного массажа плечевого сустава. Разноименная рука, поддерживаемая под локоть другой рукой, заносится далеко за шею. Опорой для поддерживающей руки может служить бедро, если массирующийся сидит, положив ногу на ногу, или спинка стула, если он стоит. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание начиная от волосистой части и вниз до плечевого сустава. 3—4 раза.

2. Выжимание ребром ладони или бугром большого пальца.

3. Растирание за ухом.

4. Разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) «щипцами».

Затем приступают к различным движениям головой. Рекомендую следующий специальный комплекс упражнений.

Исходное положение — стоя или сидя, голова приподнята, спина прямая, плечи разведены.

1. На счет раз — свободно опустить голову вперед и

коснуться подбородком груди; два-три — прижать подбородок к груди; четыре — вернуться в исходное положение.

2. На счет раз — отвести голову назад; два-три — легко коснуться затылком спины; четыре — вернуться в исходное положение.

3. На счет раз — не опуская подбородка, повернуть голову влево; два — вернуться в исходное положение; три — повернуть голову вправо; четыре — вернуться в исходное положение.

4. Наклоны головы влево и вправо с прижатым к груди подбородком, затем то же с приподнятым подбородком (ухом касаться надплечья).

5. Вращательные движения головой. (Это упражнение уже приводилось на стр. 42.) Выполнять то в одну, то в другую сторону, по 2—3 раза в каждую сторону. Амплитуда движений должна постоянно увеличиваться.

Эти же упражнения можно делать с сопротивлением, которое оказывают руки.

Движения должны выполняться медленно, иначе они вызовут усиленный прилив крови к мозгу. Первое время упражнения надо делать сидя, чтобы не потерять равновесия, если с непривычки закружится голова.

Массаж шеи в комплексе с упражнениями усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа, оказывает благотворное влияние на слизистые оболочки горла, предупреждает отложение солей.

Еще один совет. Перед сном сделайте 2—3 похлопывания влажным полотенцем по передней и задней частям шеи, затем смажьте ее кремом и еще 3—5 раз похлопайте по ней. Если вы приняли ванну (душ), то после этого легко вотрите в кожу шеи крем, а потом оберните ее теплым влажным полотенцем.

Рекомендую также давнюю японскую традицию делать перед сном массаж шеи, плеч и грудного отдела позвоночника. Это улучшает ваше самочувствие и нормализует сон.

Самомассаж ягодичных мышц и тазобедренных суставов

Ягодичные мышцы. Их удобно массировать в положении стоя или лежа. В положении стоя центр тяжести переносится на свободную ногу, массируемая нога нем-

ного отводится в сторону и назад, слегка сгибается в колене и ставится на носок (рис. 73). Применяются следующие приемы:

1. Поочередное поглаживание одной или двумя руками. Каждая рука массирует со своей стороны от бедра вверх до гребня подвздошной кости.

2. Выжимание основанием ладони (одной рукой). 3—5 раз.

3. Растирание: а) кругообразное подушечками четырех пальцев вокруг копчика (рис. 74 а); б) прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы (рис. 74 б); в) кругообразное тыльной стороной ладони (одной рукой и с отягощением); г) растирание кулаком со стороны большого и указательного пальцев.

На гребне подвздошной кости проводят кругообразное растирание согнутыми в кулак пальцами от позвоночника по направлению косых мышц живота.

4. Разминание: а) ординарное по двум участкам (см. рис. 73); б) кругообразное фалангами пальцев, сжатых в кулак; в) основанием ладони — ладонь движется в сторону мизинца; г) кругообразное и прямолинейное гребнями кулака.

5. Потряхивание проводится, как и разминание, снизу вверх.

Массировать ягодичные мышцы лежа надо поворачиваясь то на один, то на другой бок.

Тем, кто большую часть рабочего времени проводит сидя, рекомендуется делать такой самомассаж (тоже сидя). Приподнять ноги от пола, перенести центр тя-



Рис. 73



Рис. 74а



Рис. 74б

жести на правую ягодицу, затем на область копчика, потом на левую ягодицу, то есть кругообразно. Движение выполняется плавно 2—3 раза влево, затем столько же вправо.

Следующее упражнение. Выпрямиться, плечи отвести назад, центр тяжести должен приходиться на верхнюю часть бедер. Теперь надо выгнуть спину дугой, а центр тяжести перенести на копчик. Это можно делать то на одной, то на другой ягодице.

Третье упражнение проводится так: расслабить ягодичные мышцы, затем сильно напрячь, повторить несколько раз. Эти упражнения можно делать по 3—5 раз в день.

Тазобедренные суставы. Массируются в том же положении, что и ягодицы. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание кругообразное.

2. Разминание ординарное 2—3 раза и потряхивание, разминание основанием ладони и потряхивание. Можно применять и разминание подушечками пальцев, гребнями пальцев, сжатых в кулак.

3. Энергичное растирание вокруг тазобедренного сустава: а) кругообразное подушечками четырех пальцев; б) штрихообразное гребнями пальцев; в) кругообразное гребнями пальцев; г) кругообразное основанием ладони.

Обычно людям, страдающим деформирующим артрозом тазобедренного сустава, врачи рекомендуют почаще делать самомассаж. Но как его правильно делать при данном заболевании? Учитывая распространенность этого заболевания, приведу здесь небольшой комплекс приемов и методику лечебного массажа.

Если беспокоит сильная боль в суставе, то массаж начинают делать с выше- и нижележащих участков, применяя легкие неглубокие приемы.

1. Поглаживание на верхней части ягодицы и поясничной области. 8—10 раз. То же самое на нижней части ягодицы и верхней трети бедра.

2. Разминание мышц вокруг тазобедренного сустава. Вначале проводится основанием ладони (5—6 раз), затем подушечками четырех пальцев (кругообразное), причем пальцы разводятся врозь, а вращение делается в сторону мизинца.

Если боль не очень сильная, то после разминания проводят растирание вокруг тазобедренного сустава.

3. Растирание (если боль не очень сильная, вокруг тазобедренного сустава): а) пунктирное подушечками четырех пальцев во всех направлениях; б) кругообразное подушечками четырех пальцев; в) кругообразное гребнями пальцев; г) кругообразное гребнем большого пальца, который сгибается и упирается в указательный. **Каждый** прием выполняется по 5—8 раз.

Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием. С ослаблением болей количество повторений каждого приема увеличивается, число приемов тоже.

Самомассаж можно повторять 2—3 раза в день. **Делать** его можно и в положении лежа, не забывая предельно расслаблять мышцы, окружающие сустав.

При деформирующем артрозе можно использовать и вибрационный массаж. Например, электрический ручной или поясной «Тонус». Хороший эффект дает механический массажер. Однако применению механических и электрических средств массажа всегда должен предшествовать ручной массаж, которым следует и завершать сеанс. Особенно это важно на первых порах применения массажа, а также при сильных болевых ощущениях в суставе. Массирование массажными аппаратами не должно превышать 7—8 минут.

Самомассаж поясничной области

Трудно встретить взрослого человека, который бы никогда не испытывал болей в области поясницы. Есть даже немало профессий, где пояснично-крестцовые заболевания считаются профессиональными. Причины этих заболеваний различны, но в первую очередь это переохлаждение и физическое перенапряжение. К сожалению, очень многие считают боль в пояснице явлением возрастным, чуть ли не естественным и примиряются с ней. А напрасно.

Однажды на кафедру спортивного массажа пришло письмо из Воркуты от шахтера Ю. Данилова. Он просил помочь ему избавиться от болей в пояснице. В письме он описал их характер. Мы составили и отослали ему методику самомассажа. Через три месяца получили письмо, в котором Данилов писал: «Я давно приступил к трудовой деятельности и забыл, как болела спина. Сейчас все мои товарищи занимаются чудо-массажем».

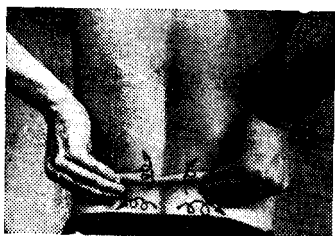


Рис. 75



Рис. 76

ности рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигаются то вдоль позвоночника, то в стороны от него на 4—5 сантиметров, причем каждая рука движется в одноименную сторону (рис. 75); в) кулаком — областью большого и указательного пальцев; г) тыльной стороной кисти, сжатой в кулак — движение идет вдоль гребня подвздошной кости (рис. 76); д) тыльной стороной кисти с отягощением круговыми движениями.

После растирания делают наклоны вперед, назад, в стороны и круговые движения тазом то в одну, то в другую сторону. Затем делают круговые движения туловищем в обе стороны, выпрямляясь после каждого круга, чтобы сделать вдох.

Массаж поясничной области особенно необходим людям «сидячих профессий» (шофер, машинистка, швея и т. п.). Применяется он также при простреле, радикулите, ишиасе и некоторых других заболеваниях. Лучше всего такой массаж делать после тепловой процедуры

Случай этот далеко не единственный. Массаж действительно способствует лечению различных заболеваний, локализуемых в области поясницы, а главное — является отличным профилактическим средством.

Массируют поясничную область в положениях стоя, сидя, лежа. При массаже стоя туловище надо отклонить назад, а таз пружинящими движениями слегка подавать то вперед, то назад. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодицы вверх.

2. Растирание: а) ладонями; б) подушечками всех пальцев, которые устанавливаются почти перпендикулярно массируемой поверхности

(соллюкс, парафин, песок). Можно применять при лечебном самомассаже и согревающие растирания: слонц, випратокс, вирапин, аписатрон.

После массажа поясничной области полезно «повисеть» на перекладине. Съемную перекладину нетрудно установить в дверном проеме или в прихожей. При этом надо максимально расслаблять все мышцы, кроме, разумеется, мышц пальцев. Добиться этого помогают короткие, по 2—3 секунды, но интенсивные напряжения всей мускулатуры с резким расслаблением ее после этого, что дает возможность хорошо прочувствовать разницу между состояниями напряжения и расслабления. Постепенно число висов увеличивается до 4—5, а продолжительность каждого из них до 1—1,5 минут.

Это упражнение укрепляет мышцы и связки, оказывает профилактическое действие, а кроме того, способствует исправлению искривлений позвоночника и приобретению хорошей осанки. Оно полезно в любом возрасте. Заниматься им можно 2—3 раза в день.

Самомассаж мышц спины

Спину массируют в положении стоя и сидя. Наиболее удобная поза показана на рисунке 59. Начинают массаж с широчайших мышц спины.



Рис. 77

На длинных мышцах спины применяются следующие приемы:

1. Поглаживание тыльной стороной кисти снизу вверх до лопаток (рис. 77).

2. Выжимание ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев.

3. Растирание тыльной стороной кисти.

4. Разминание тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак,—делаются вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца одновременно обеими руками.

На остальной части спины и боковых участках туловища применяется растирание кулаками со стороны большого и указательного пальцев. Проводится оно поперек туловища от позвоночника к жи-

воту. Постепенно руки доходят до уровня груди (спереди) и лопаток (сзади).

После массажа полезно сделать общее растирание по всей спине жестким полотенцем, скрученным в 3—4 раза. Сначала вдоль спины от надплечья к тазу 5—6 раз. Затем растирают поперек 5—8 раз. После чего все повторяется 2—3 раза.

Самомассаж мышц живота

Я думаю, со мной все согласны, что внешний вид человека, особенно женщины, во многом зависит от состояния мышц брюшного пресса, а попросту говоря — от того, есть ли у человека «живот».

Но появление «живота» неблагоприятно отражается не только на внешности. Слабость мышц брюшного пресса, их пониженный тонус, а именно в этом основная причина выпячивания брюшной стенки, приводит к ухудшению перистальтики кишечника, запорам, образованию жировых отложений в области талии, патологическому смещению органов брюшной полости и прочим неприятностям.

Отсюда очевидна необходимость самомассажа этой области тела, который оказывает благотворное влияние не только на мышцы брюшного пресса и через них косвенно на различные функции организма, но и непосредственно стимулирует перистальтику кишечника.

Самомассаж мышц живота делают в положении сидя или лежа. Особенно он эффективен в положении лежа, причем, чтобы лучше расслабить мышцы, необходимо согнуть ноги в коленях. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание. Вначале следует массировать мягко, нежно, чуть касаясь кожи. Такое поглаживание помогает расслабить мышцы живота и рефлекторно возбуждает перистальтику кишечника.

Первый вариант: ладонь левой руки кладут на живот справа (на аппендикс), делают подковообразное движение вверх к правому подреберью, затем поперек к левому подреберью и вниз к паху (рис. 78). Поглаживание можно делать одной рукой и с отягощением.

Второй вариант: ладонью или тыльной стороной согнутых пальцев правой руки поглаживают край подреберья. Это движение должно быть скользящим, выпол-

ненным без особого давления. Прием продолжается 1—2 минуты. Во всех случаях поглаживания следует выполнять по часовой стрелке.

2. Растирание. Этим приемом растирают кожу и подкожно-жировую клетчатку. Применяются прямолинейные и спиралевидное растирания, которые выполняют гребнями пальцев, согнутых в кулак. Направление растираний — от подреберья вниз и вверх, а также поперек.

Далее растирается подреберный угол (подреберье). Руки накладывают на середину грудной клетки, у мечевидного отростка, и давящим движением кисти скользят вниз к тазу. Прием повторяется 3—5 раз (см. рис. 58).

3. Разминание: а) кругообразное подушечками четырех пальцев или их тыльной стороной (можно с отягощением); б) перекатом — основанием ладони то бугром большого пальца, то бугром со стороны мизинца; в) гребнеобразное от подреберья вниз — делается прямолинейно и кругообразно; г) двойное кольцевое — руки накладываются у подреберья, пальцы по возможности оттягивают прямые мышцы живота и разминают их, продвигаясь вниз к тазу; д) комбинированное — сжатая в кулак рука производит круговые движения по брюшной стенке, а другая задерживает ладонью надвигаемую кулаком складку; е) перекатом — располагаемые вертикально к брюшной стенке кисти с сильно отведенными большими пальцами слегка захватывают живот у подреберья, так чтобы четыре пальца были обращены вниз, и делают разминание сверху вниз и обратно. Последние два приема особенно рекомендуются при больших жировых отложениях, отвислом животе; ж) подушечками четырех пальцев обеих рук — пальцы устанавливаются перпендикулярно животу у грудины на 4—5 сантиметров одна рука от другой, кисти вращаются в разные стороны, надавливая и смещая массируемые ткани.

Разминание прямых мышц удобно проводить также лежа на левом боку и согнув колени, чтобы расслабить мышцы. Разминание делается ordinarily правой рукой,



Рис. 78

левая рука находится под головой. Движение идет сверху вниз в сторону четырех пальцев.

После разминания передней поверхности живота массируют косые мышцы. Расположены они сбоку, между ребрами и тазом. Применяются следующие массажные приемы:

1. Поглаживание от гребня подвздошной кости вверх. Можно делать правой рукой с левой стороны, и наоборот, или поглаживать одноименную сторону.

2. Выжимание. Проводится во всех направлениях: вверх и в стороны. Оно может выполняться и основанием ладони, и бугром большого пальца, и ребром ладони.

3. Разминание: а) ординарное — каждая рука массирует мышцы одноименной стороны живота снизу от гребня подвздошной кости вверх до ребер. Это разминание можно проводить одновременно с двух сторон. Кисти рук располагаются так, чтобы четыре пальца находились со стороны живота, а большой палец со стороны спины. Возможен и второй вариант, когда четыре пальца располагаются со стороны спины; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями четырех пальцев, сжатых в кулак. Направление движений — от ребер вниз к тазу и обратно. Эти же разминания можно проводить поперек; в) основанием ладони.

4. Сотрясение. Пальцы смыкаются в замок, ладони плотно прикладываются снизу к животу, короткими движениями поднимая и опуская живот. Делается это в положении стоя и сидя. Особенно эффективен такой прием в воде.

Очень большое значение имеет массаж живота после родов. Растянутый, ослабленный брюшной пресс с вялыми малокровными мышцами перестает быть той упругой опорой для внутренних органов, которая им необходима, особенно в момент физических усилий, например при подъеме тяжестей. Можно ли восстановить функцию брюшного пресса? Безусловно, можно. Многолетний опыт показал, что единственным помощником в этих случаях являются массаж и гимнастика.

Массаж живота необходимо сочетать с активными движениями: наклонами, вращениями. После массажа живота улучшается моторика желудка и кишечника, усиливается секреция пищеварительных желез и деятельность желез внутренней секреции.

Массаж лучше всего делать через 1,5—2 часа после

еды. Перед тем как приступить к нему, необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь.

Гимнастических упражнений для мышц живота существует множество. Ниже приводится небольшой комплекс таких упражнений. Его можно выполнять практически в любых условиях — дома, на службе, на отдыхе.

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Втянуть живот и расслабить. 3—5 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Втянуть живот и расслабить. 2—4 раза.

3. То же, но в положении руки за головой. 2—4 раза.

4. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Сделать 2—3 глубоких выдоха и вдоха, затем полностью выдохнуть через рот, максимально втянуть живот и 4—5 раз быстро расслабить и сократить его. То же в положении руки на поясе и руки за голову. По 2—3 раза.

5. Ноги на ширине плеч, опереться ладонями о колени (туловище согнуто под углом 90°), подбородком коснуться груди и посмотреть на мышцы живота. Сделать 2—3 глубоких выдоха и вдоха, затем полностью выдохнуть через рот, максимально втягивая живот, и резко то расслаблять (выпячивать), то подтягивать его. Количество сокращений — 10—14. После этого отдохнуть 1—2 минуты и повторить упражнение 2—3 раза.

6. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении (голова опущена). Сделать 1—2 глубоких выдоха и вдоха, полностью выдохнуть, втянуть живот. Теперь, с силой упираясь руками в колени, сократить мышцы передней брюшной стенки, так чтобы они образовали единый валик. Далее правой рукой надавить на правое колено и перевести мышечный валик в эту же сторону, затем перенести давление на левую руку и переместить валик влево, а правую руку расслабить. После этого расслабить мышцы живота и сделать вдох. Отдохнув 1—1,5 минуты, повторить упражнение. По мере улучшения тренированности количество повторений можно увеличивать.

Очень хорошо сочетать эти упражнения с самомассажем, который можно делать до и после них. Эти же упражнения полезно выполнять в воде.

Самомассаж волосистой части головы

Помните, как в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» мучился от головной боли Понтий Пилат: «О боги, боги, за что вы наказываете меня? Да, нет сомнений, это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь, при которой болит полголова... от нее нет средства, нет никакого спасения...» Я знаю, очень многие считают так же, как названный персонаж. А между тем, спасение есть.

...Шел шестой час, как воздушный лайнер покинул гостеприимный остров Свободы — Кубу, направляясь к Москве. Стройная стюардесса в третий раз предлагала пассажирам подкрепиться. И в третий раз сидящая впереди меня женщина отказалась от еды. Видимо, сочтя это удобным поводом для разговора, мой сосед по креслу спросил ее:

— Простите пожалуйста, вы, наверное, на диете?

— Не угадали... У меня сильно болит голова.

— О! У меня есть прекрасные таблетки!

— Спасибо, я уже выпила много и разных, — не помогают...

Услышав это, пассажиры стали давать всевозможные советы. Все отвергалось, и тогда я, полушутя, предложил женщине заговорить боль. Она внимательно посмотрела на меня и, помедлив, сказала: «В колдовство я не верила даже в детстве. Но, учитывая безвыходное положение, согласна...» Я отвел ее голову на подголовник кресла, попросил закрыть глаза и расслабить тело, особенно лицо и шею. Около 10 минут я массировал волосистую часть головы, область висков. Сразу после массажа головная боль уменьшилась, а через 10—15 минут совсем пропала. «Раньше не верила в заговор, а теперь придется поверить», — сказала шутя моя сразу повеселевшая пациентка, в которой только сейчас я узнал Веронику Дударову, известного советского дирижера, кстати, единственную в мире представительницу этой профессии.

Сразу же скажу, что никакого заговора, разумеется, не было. И чудеса тоже. Даже 5—8-минутный массаж головы снимает частично, а иногда и полностью, головную боль, что мне, например, не раз приходилось осуществлять на практике. (Хороший эффект дает и общий массаж тела.) «Рецепт» этот старинный. Массаж головы

применяли издавна, и не только с лечебной, но и с гигиенической, и с косметической целью.

Массируют голову стоя или сидя, воротник должен быть расстегнут. Все движения делаются по направлению роста волос — от макушки вниз к шее, ушам и т. п. Последовательность приемов такова:

1. Поглаживание: а) ладонями поочередно, которые накладываются так, чтобы пальцы соединились на макушке, сначала поглаживаются боковые части головы, не задевая ушных раковин, затем лобная и затылочная части; б) подушечками пальцев обеих рук поочередно.

2. Периодическое давление основаниями ладоней с разных сторон одновременно. То же производят подушечками всех пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев. Несколько большее давление следует оказывать на затылочную и лобную области.

3. Растирания кругообразные (рис. 79), прямолинейные и спиралевидные. Выполняются подушечками всех пальцев, которые не только надавливают на кожу, но сдвигают и растягивают ее. Движения идут от макушки вниз к ушам, шее и надбровным дугам. После этого повторяют поглаживание, а затем кругообразными движениями растирают височные части. При растирании не следует сильно давить на кожу, чтобы избежать болевых ощущений.

4. Разминание основанием ладони одной или одновременно двумя руками. Ладонью надавливают на кожу, а затем смещают ее вместе с кожей.

5. Поколачивание подушечками четырех пальцев обеими руками по всей голове, более интенсивное на лобной и затылочной частях.

Заканчивают массаж поглаживанием подушечками всех пальцев и основанием ладони.

При массаже во время приступа мигрени голова спускается на грудь. Самомассаж головы в течение 3—5 минут снимает усталость и головную боль даже после большой физической или умственной нагрузки.

Предложенные приемы не сложны, не занимают много времени, освоить их можно за 5—7 сеансов.

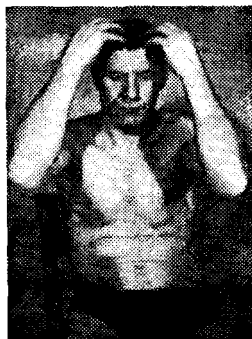


Рис. 79

Массаж головы делается также для улучшения питания кожи и укрепления корней волос. А. В. Крамаренко пишет: «Иногда достаточно нескольких сеансов массажа, чтобы полностью прекратилось начавшееся выпадение волос». Для укрепления волос, особенно тем, кому часто приходится их мыть, рекомендуется ежедневный самомассаж. 2—3 раза в неделю его желательно делать с питательной жидкостью. Для жирных и нормальных волос с этой целью применяют «Березовую воду», «Экстракт хинной коры», можно также использовать смесь настойки календулы и лимонного сока в равных пропорциях. При сухих волосах применяют «Хинную эмульсию», а также кремы «Паприн», «Особый». Эти кремы не только способствуют укреплению волос, но и хорошо смягчают кожу, удаляют перхоть.

В остальные дни после массажа или мытья головы (когда она высохнет) можно втирать в кожу головы сок луковицы. Это тоже очень полезно для укрепления волос.

Аппаратный массаж

Процесс механизации коснулся практически всех областей труда и быта людей. Не составил исключения и массаж. Еще в глубокой древности люди пытались заменить руки массажиста различными предметами, например скребницами, применявшимися в Древней Греции и Риме, гисториаммами (дугообразными кусками дерева с вращающимися при массировании катушками на концах), специальными палочками в Японии, баннным веником на Руси. В XVIII веке аббат Пирре сконструировал специальное вибрирующее кресло. Кстати, положительное влияние вибрации на организм человека отметил еще в I веке до нашей эры Цельс.

С развитием науки открылись новые возможности, и сейчас аппаратный массаж располагает довольно внушительным арсеналом средств, широко применяемых для повышения жизненного тонуса и работоспособности, снятия утомления, восстановления функций органов после травм.

Наиболее широко в быту (в гигиенических целях), в спортивной и лечебной практике используется вибро-, пневмомассаж и механический массаж. Физиологический механизм воздействия аппаратного массажа на человека примерно такой же, как и у обычных массажных

приемов. Он стимулирует кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в тканях, благотворно влияет на центральную нервную систему.

Сущность вибромассажа состоит в передаче массируемой части тела вибрационным аппаратом колебательных движений различной частоты амплитуды.

С гигиенической целью дома или на производстве чаще всего используют портативные аппараты для местной вибрации. С их помощью можно массировать и все тело. На такой самомассаж отводится не более 15—20 минут.

Действие пневмомассажа аналогично действию обычных медицинских банок, но в сочетании с вибрацией. Такой массаж основан на принципе чередования понижения и повышения давления воздуха в специальной насадке, которая приставляется к коже. Пневмоаппараты бывают с одной, двумя и более насадками.

Между прочим, наши космические «марафонцы» Владимир Коваленок и Александр Иванченков во время своего 140-суточного полета кроме физических тренировок использовали для поддержания работоспособности пневмомассаж при помощи вакуумного костюма «Чибис».

Пневмомассаж проводится в тех же положениях, что и ручной. Мышцы массируемого участка должны быть предельно расслаблены.

При массировании вибро- или пневмоаппаратом используются два метода — неподвижный и скользящий. При неподвижном методе приставка находится на одном участке тела 2—4 секунды, затем перемещается. При скользящем методе приставка постоянно перемещается — от кисти к локтю, от колена к паху и т. д. Аппаратный массаж на одном и том же участке (мышце) не следует проводить более 3 минут. Не рекомендуется смазывать кожу маслами, растирками.

Очень хороший эффект дает сочетание ручного массажа с аппаратным. На ручной самомассаж рекомендуется отводить 65—75% времени, на аппаратный соответственно 25—35%.

При комбинированном самомассаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание и движения. Сеанс начинают с ручного самомассажа, затем переходят к аппаратному и заканчивают снова ручным (как правило, разминанием и поглаживанием).

С помощью массажных аппаратов «Спорт» и «Тонус» можно промассировать почти все участки тела.

В последние годы были сделаны интересные наблюдения. Работники парикмахерских весь рабочий день проводят на ногах. В конце дня устают не только ноги, но и все тело. Мастерам-парикмахерам было предложено через каждый час работы проводить массаж голени, бедер и тазовой области в течении 3—5 минут. Проводившие вибрационный массаж не замечали, как заканчивается рабочий день, отмечали повышенное настроение, желание работать и быстрое восстановление сил. Подобное наблюдалось и у продавцов. Благотворно влияют аппараты «Тонус» и «Спорт» на людей, которым приходится подолгу сидеть. У всех участвовавших в соответствующем эксперименте уменьшилась отечность ног, а у некоторых она полностью исчезла.

Все большую популярность среди населения приобретает ручной механический массажер. Он может использоваться в любых условиях — в походе, на работе во время физкультурной паузы, до, после и в процессе физической тренировки (не обязательно спортивной — это может быть бег трусцой, самостоятельные занятия гимнастическими упражнениями и т. д.).

Лучше делать массаж по обнаженному телу, но можно и через тренировочный костюм, а в рабочих условиях — через одежду. Длительность сеанса — 7—9 минут (спина — 1,5 минуты, грудь — 1 минута, область таза — 1 минута, бедра — каждое по 1,5—2 минуты, икроножные мышцы по 0,5 минуты).

Если массажер используется в комплексе с лечебной физкультурой, то необходима предварительная консультация с врачом.

Методика проведения самомассажа с помощью массажера должна быть примерно такой.

Первый вариант. Начинают сеанс массажа со спины. В исходном положении массажер находится за спиной вдоль позвоночника, одна рука при этом согнута над плечом, другая опущена вниз за спину. Если, к примеру, левая рука над плечом, то она и начинает вести массажер вверх, надавливая шариками на спину. Правая рука возвращает снаряд в исходное положение, однако со значительно меньшим нажимом шариков на спину. Делается 5—6 таких движений. Причем с каждым разом левая рука перемещается все больше в сторону. Таким образом, массажер проходит по большей части



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

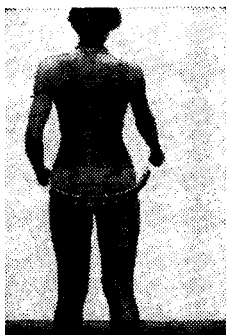


Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85

левой стороны спины и нижней части правой стороны. Затем руки меняют положение и массируется правая сторона спины и низ левой. Во время массирования можно слегка наклоняться и выпрямляться. Это позволяет более тщательно промассировать все мышцы.

Второй вариант. Массажер берется так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие пальцы к его краям. Накладывается он на область поясницы, и спина массируется поперечными движениями от таза до подмышечных впадин — 5—7 раз (рис. 80). Затем ручки массажера перехватываются — теперь уже к его краям должны быть ближе мизинцы. Массажер переносится

на верхнюю часть спины, где тоже делается 5—7 массажных движений.

Далее массажер накладывается на боковую часть туловища и массируются косая мышца живота и широчайшая мышца спины — по 5—6 раз. То же повторяется с другой стороны. Те, у кого есть лишние жировые отложения в области талии, могут сочетать массаж боковых участков с массажем передней части живота.

Массаж верхних пучков трапецевидных мышц (надплечья) проводится из положения, показанного на рисунке 81. При массировании снаряд постепенно продвигается от шеи к плечевому суставу. В том же направлении, естественно, перемещаются и руки. Каждая сторона массируется по 5—6 раз.

Шея массируется поперек (рис. 82). Начинают массаж от волосяного покрова по направлению к спине — 4—6 раз.

Грудь массируют поперек и по диагонали. В каждом направлении по 4—6 раз.

Область таза массируется во всех возможных направлениях (рис. 83). Снизу — от подъягодичных складок вверх — до поясничной области. Массажер двигается сначала горизонтально, затем по диагонали.

Массаж бедра начинают с задней поверхности. В первом положении (рис. 84) массирующийся на чем-либо сидит, согнув голень. За 7—8 массажных движений снаряд постепенно перемещается от подколенной впадины к нижней части ягодицы. Массаж бедра можно повторить 3—4 раза, после чего так же массируется другое бедро. Во втором положении (рис. 85) массирующийся стоит, перенеся тяжесть тела на свободную ногу, а массируемую немного отставив вперед. В третьем положении (рис. 86) массируемая нога становится на возвышение.

Затем в тех же положениях массируются мышцы передней поверхности бедра. При этом удобней брать массажер не за ручки, а прямо за шарики (рис. 87).

При массаже боковой поверхности бедра туловище поворачивается в противоположную сторону. Особое внимание массажу этого участка следует уделять тем, кто занимается бегом, футболом, штангой, велосипедом, а также людям, у которых на боковых поверхностях бедра и таза имеются лишние жировые отложения.

Массаж можно делать одновременно на обоих бедрах. Этим чаще всего и заканчивается их массаж.



Рис. 86.



Рис. 87



Рис. 88

Голень начинают массировать с икроножной мышцы. Нога ставится на всю ступню на возвышение (например, стул), что позволяет расслабить икроножную мышцу. Массажные движения проводят от стопы (ахиллова сухожилия) до подколенной впадины. Массажер захватывается потуже, туловище для удобства наклоняется вперед. Икроножную мышцу можно массировать также сидя (рис. 88) (нога согнута) и стоя.

Переднеберцовые мышцы чаще всего массируются в положении сидя (рис. 89). Массажер двигается поперек и по диагонали.

Живот массируют в положениях сидя и стоя. Последний вариант удобней. Массажер начинают двигать поперечно от груди, затем его постепенно опускают вниз и возвращают обратно, 5—6 движений в каждом направлении (рис. 90). После этого движения выполняются в диагональных направлениях.

Примерно так же мужчины должны массировать большие грудные мышцы.



Рис. 89

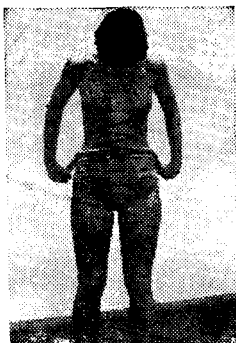


Рис. 90

На сеанс массажа отводится 6—20 минут. Продолжительность зависит от цели массажа. Так, если спортсмен проводит массаж сразу после тренировки, то ему достаточно 10 минут, причем массаж лучше делать после душа или бани. Спустя 1—2 часа после тренировки на массаж требуется больше времени — до 20 минут. На подготовительный массаж за 10—20 минут до тренировки отводится 10—15 минут. Для массажа с целью поддержать высокую работоспособность мышц в процессе тренировки достаточно 10 минут. В этом случае массируются в основном те мышцы или группы мышц, которые несут основную нагрузку.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями массаж может проводиться перед занятием (5—7 минут), в промежутках между отдельными упражнениями (1—3 раза по 3—5 минут) или после занятия (10 минут).

Тем, кто занимается бегом, лыжами, велосипедом с оздоровительными целями, тоже можно рекомендовать массаж, для того чтобы подготовить мышцы к работе. В таких случаях массажу следует отводить 8—10 минут. Причем половину этого времени массируются мышцы, выполняющие основную нагрузку. Сразу после тренировки (похода, прогулки и т. п.) проводится легкий, щадящий массаж в течение 7—8 минут. Спустя 1—2 часа массаж повторяется, но уже более интенсивный и продолжительный — до 15 минут.

Массаж может проводиться непосредственно в ванне, после того как мышцы распарятся, размякнут и станут более податливыми для глубокой проработки. В этом случае продолжительность массажа сокращается до 10 минут.

Виды самомассажа

Самомассаж подразделяется на общий и частичный. При общем самомассаже массируют все тело с ног до головы. Длительность его — 20—25 минут: 8 минут массируются нижние конечности (по 4 минуты на каждую), 6 минут — верхние (по 3 минуты на каждую), 6 минут — туловище (3 минуты на мышцы груди и живота, 3 минуты на мышцы спины и ягодичные). При частичном самомассаже массируется определенная часть тела, на что отводится от 5 до 12 минут.

Как уже говорилось, массаж может и успокоить и возбудить. Следовательно, необходимо знать, какой массаж делать утром, для того чтобы взбодриться, какой вечером, перед сном, какой в туристском походе, во время непродолжительного отдыха, и т. п.

Гигиенический самомассаж — один из наиболее распространенных видов самомассажа, активное средство ухода за телом, помогающее укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые заболевания. Его можно проводить утром и вечером. Длительность утреннего самомассажа от 10 до 25 минут, в зависимости от задач и возраста: детям от 7 до 12 лет — 10—12 минут, от 12 до 18 лет — 12—15 минут, взрослым от 18 до 45 лет — 20—25 минут, от 45 и старше — до 15 минут.

Утром с гигиенической целью может применяться и аппаратный массаж. Для этого можно использовать малогабаритные переносные аппараты «Вибромассаж», ВМ-1 и др. Продолжительность сеанса не должна превышать 10—12 минут: ноги массируются 4 минуты; грудь — 1 минуту; руки — 3 минуты; спина — 1 минуту; область таза — 1 минуту.

В тех же целях используются аппараты «Тонус» и «Спорт». Они могут применяться не только в домашних условиях, но и на производстве во время перерывов, после работы и т. д. Продолжительность сеанса гигиенического массажа с помощью аппаратов «Тонус» и «Спорт» не должна превышать 15—20 минут. Время сеанса в рабочих условиях сокращается до минимума.

Рассмотрим методику общего гигиенического массажа с помощью аппарата «Тонус».

Начинать массаж следует со спины:

1. Стоя (сидя) лицом к аппарату, массажный пояс перекинут через плечо. Затем пояс перекидывают через другое плечо (3 минуты: по 1,5 минуты на каждую сторону) (рис. 91).

2. Стоя (сидя) спиной к прибору, проводят массаж больших грудных мышц (2 минуты: по 1 минуте на каждую мышцу).

3. Стоя лицом к прибору, ремень на поясице, проводят массаж поясничной области (1 минута) (рис. 92).

4. Повернувшись одним, затем другим боком, проводят массаж боковых участков (1 минута) (рис. 93).

5. В этом же положении массируется область таза (1 минута).



Рис. 91

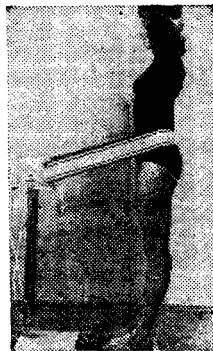


Рис. 92



Рис. 93

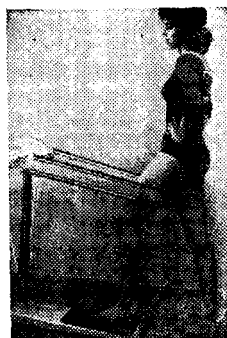


Рис. 94



Рис. 95.

6. Поочередно массируются задние и передние поверхности бедер (4 минуты: по 2 минуты каждое бедро) (рис. 94).

7. Стопа, голень могут массироваться в положении стоя (рис. 95) и сидя (рис. 96) (3 минуты: по 1,5 минуты стопа и голень).

8. Массаж рук проводится в таком порядке: надплечье, плечо, предплечье (по 2 минуты на каждую руку).

9. Заканчивается массаж на мышцах живота (1 минута).

При проведении вибрационного массажа необходимо постоянно следить, чтобы массируемые части тела были максимально расслаблены. Постарайтесь, чтобы и другие участки тела тоже были по возможности расслаблены и занимали удобное положение.

По аналогичной методике проводят сеанс с использованием аппарата «Спорт». Следует учитывать, что только действие этого аппарата несколько сильнее, поэтому продолжительность общего сеанса можно сократить до 12—18 минут (по желанию). Не рекомендуется прово-



Рис. 96

дить аппаратный общий массаж перед сном. Массаж можно делать как по обнаженному телу, так и через легкий костюм.

Утренний гигиенический массаж желательно завершать водной процедурой, которая служит дополнительным термическим и механическим раздражителем кожи и повышает возбудимость центральной нервной системы.

Если нет возможности принять душ, можно сделать обтирание губкой или полотенцем, смоченным водой. Заканчивать процедуру надо энергичным растиранием тела сухим и жестким полотенцем.

Полезен гигиенический самомассаж и вечером, перед сном, после прогулки. В этом случае его задача — снять напряженность, успокоить организм, подготовить его ко сну. Массаж проводится легко, без напряжения, ритмично. Применяются следующие приемы: поглаживание, потряхивание, растирание, легкое разминание и снова поглаживание. Последний прием лучше делать в постели при полном расслаблении на груди, животе, лице (главным образом на лбу). Самомассаж перед сном особенно полезен работникам умственного труда, а также работающим на производстве с повышенным уровнем шума (ткацкая фабрика, кузнечно-прессовый цех и т. д.).

Самомассаж в туристском походе. Туризм — один из лучших видов активного отдыха, одинаково полезный для людей физического и умственного труда. Особая ценность его, на мой взгляд, заключается в том, что он, как никакое другое средство физической культуры, способен приобщить к занятиям ею людей, ранее никогда физкультурой не занимавшихся. Туристский поход ненавязчиво, исподволь заставляет человека выполнить довольно большую физическую работу. Как правило, поход заражает его желанием и дальше проявлять свои физические способности, может быть, начать тренироваться в ходьбе и беге трусцой, чтобы пойти в более далекий поход, а может, взяться за гантели, — ведь это

так приятно (как выяснилось в походе) — ощущать силу своих мышц.

Но, к сожалению, часто бывает и так, что человек немного не рассчитал своих сил, в походе намучился, вернулся разбитым и... еще более убежденным, что физическая нагрузка не для него. Так вот, избежать таких случаев поможет самомассаж.

Самомассаж в туристских походах подготавливает организм к длительным переходам, помогает снять утомление после больших нагрузок. Подразделяется он на предварительный и восстановительный.

Предварительный самомассаж проводится перед походом, чтобы настроить организм на предстоящую работу. Особенно необходим он в холодную погоду, когда в начале движения наиболее возможны судороги мышц, повреждения суставно-связочного аппарата. Длительность предварительного самомассажа 5—8 минут. Половина этого времени отводится массажу бедер и голеней (1—1,5 минуты на каждую голень и 1,5—2,5 минуты на каждое бедро). На бедре проводятся выжимание, энергичное растирание наружного участка бедра (фасции) и разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое и двойное ординарное. Каждый прием делают 3—4 раза. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

На коленном суставе применяют растирания: а) кругообразное подушечками всех пальцев; б) основанием ладони — прямолинейное и кругообразное. При растирании коленного сустава и при массаже мышц бедра особое внимание надо уделять местам соединения мышц бедра с сухожилиями и связками коленного сустава.

На икроножных мышцах применяют: выжимание (3—4 раза); разминания: а) ординарное; б) двойной гриф; в) подушечками пальцев (одной или обеими руками); г) двойное кольцевое. Заканчивают массаж потряхиванием.

Затем массируют ахиллово сухожилие, пятку, подошву.

На переднеберцовых мышцах применяются: поглаживание (1—2 раза); выжимание (4—5 раз); разминания: основанием ладони, подушечками четырех пальцев и щипцевидное. Далее всевозможными приемами растираются голено-стопный сустав и стопа.

После проведения самомассажа на обеих ногах надо лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги и встрях-

нуть их. Можно это сделать и стоя, передавая тяжесть тела сначала на одну, затем на другую ногу.

Предварительный массаж можно делать самостоятельно или под общую команду за 10—15 минут до выхода.

Восстановительный самомассаж проводят после нагрузки, чтобы снять утомление. Для этого надо раздеться, если есть возможность искупаться под душем и обтереться.

Начинают самомассаж с груди. Проводятся следующие приемы: поглаживание (2—3 раза); выжимание (2—3 раза); спиралевидное и кругообразное растирание (3—4 раза). Промассировав межреберные промежутки, переходят к разминанию больших грудных мышц: ординарное разминание, основанием ладони и фалангами согнутых в кулак пальцев. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Далее массируются широчайшие мышцы спины. Проводятся следующие приемы: выжимание (2—3 раза); разминание (4—5 раз); потряхивание. После этого приступают к массажу в области таза и спины, где применяются поглаживание, выжимание (1—3 раза), ординарное разминание (5—6 раз). Заканчивают массаж потряхиванием.

В туристских условиях основную нагрузку выполняют ноги. Их массажу и следует уделить особое внимание. Начинают его с бедра и коленного сустава. Все приемы применять не обязательно. Больше время отводится разминанию. В зависимости от положения применяются: ординарное разминание, двойное кольцевое, продольное и т. д.

При массаже голени вначале массируют икроножную мышцу, затем переднеберцовую, после чего тщательно растирают голеностопный сустав, ахиллово сухожилие и стопу.

После самомассажа необходимо полежать 3—5 минут. Ноги при этом должны быть приподняты под углом 25—35°. В холодное время года их нужно укрыть.

Если отдых в походе непродолжительный самомассаж делают короткий и легкий. Он проводится через одежду в течение 5—8 минут и состоит из разминания и потряхивания. Особое внимание уделяют нижним конечностям и грудной клетке. Если турпоход проводится на лодке, массируют мышцы рук и туловища.

Производственный самомассаж. Специализация кос-

нулась всех областей трудовой деятельности человека — производства, науки, искусства и т. д., поставив перед гигиенистами и физиологами серьезную проблему: чем больше однообразия в работе, тем быстрее человек утомляется. Но эта проблема уже решается, и в частности с помощью производственной гимнастики и производственного самомассажа. Последний, однако, пока еще не получил широкого распространения. Но ценность его от этого несколько не уменьшается, а его роль в повышении работоспособности и производительности труда, в снижении утомляемости трудящихся после рабочего дня, я уверен, будет возрастать с каждым годом.

Существует два вида производственного самомассажа — предварительный и восстановительный.

Предварительный самомассаж. Уже давно было замечено, что производительность труда и его качество в первый час работы ниже, чем во второй. Да и кому из нас не приходилось ощущать, принимаясь за работу, некоторую скованность, отсутствие сосредоточенности. Оказывается, организм должен вработаться. Но на это вработывание уходят дорогие минуты. А нельзя ли ускорить этот процесс? Можно. Пример здесь подают спортсмены, которые никогда не начинают тренировку или соревнование без разминки, подготавливающей мышцы, центральную нервную систему, сердце к напряженной работе. Для человека, который собирается приступить к труду, такой разминкой может быть массаж. Исследования, проведенные на Московской фабрике спортивного трикотажа, убедительно показали, что использование самомассажа до начала работы заметно повышает производительность труда.

Предварительный самомассаж, как правило, проводится непосредственно у рабочего места в течение 4—6 минут. При этом массируемые мышцы (несущие основную нагрузку) должны быть предельно расслаблены. Следует помнить, что если массаж будет сочетаться с движениями, вовлекающими в работу массируемые мышцы, эффект процедуры повысится.

Самомассаж должен состоять из 3—4 приемов, которые подбираются с учетом того, какие части тела массируются. Например, если массируются пальцы, то, естественно, большая часть времени должна быть отведена приемам растирания и движениям (см. стр. 70).

Работникам умственного труда рекомендуется самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки,—

растирание межреберных мышц, подреберного угла, поясницы.

Восстановительный самомассаж. Работа рано или поздно вызывает утомление: понижаются работоспособность и острота восприятия, менее точными становятся движения, появляется чувство усталости. Когда же лучше всего сделать небольшой перерыв и провести самомассаж?

Исследования, проведенные на представителях самых различных профессий, показали, что продуктивность работы в течение ее первых двух часов нарастает, достигает максимума, а затем начинает падать. Аналогичные исследования проводились нашей кафедрой на машинистках. Выяснилось, что спустя 2 часа 10 минут работоспособность их (количество знаков в единицу времени) снизилось, а количество ошибок увеличилось.

Следовательно, восстановительный массаж должен проводиться в начале третьего часа работы. Продолжительность его — 4—6 минут. Какие части тела (мышцы) массировать, зависит от их участия (загруженности) в трудовых операциях. Например, описанный выше (см. стр. 69) комплекс приемов для рук могут применять доярки, швей-мотористки, машинистки, телеграфистки, пианисты и т. п.

Массаж рук целесообразнее начинать с плеча. Если руки очень устали, предварительно следует провести 2—3 поглаживания, 2—3 выжимания и приступить к глубокому разминанию всех мышц плеча, периодически их потряхивая. То же самое проделывают на другом плече. Затем массируют предплечья, выполняя те же приемы массажа, потом кисти. В конце сеанса руки плавно поднимают вверх, «бросают» вниз и 2—3 раза встряхивают. Не лишними будут и несколько гимнастических упражнений для рук и ног. Для ног, например, несколько шагов на месте, 2—3 приседания, можно 4—5 раз напрячь мышцы, не вставая с места.

Восстановительный самомассаж помогает также избежать профессиональных заболеваний. Особенно в тех случаях, когда на работе приходится подолгу сидеть или стоять, почти не меняя позы.

Безусловно, сделать самомассаж ног в условиях цеха или лаборатории несколько сложнее, чем отмассировать руки. Но все-таки лучше не отказываться от этой процедуры. Во всяком случае, промассировать бедро и колено не так уж сложно. Голень же можно мас-

сировать другой ногой, сняв, естественно, обувь. А перед массажем хорошо сделать несколько шагов на месте, поднять руки вверх, глубоко вдохнуть и при выдохе свободно «уронить» руки, затем повторить это 2—3 раза.

Последнее время на многих производствах в коротких паузах в течение рабочего дня стал использоваться вибрационный массаж с помощью аппаратов «Спорт» и «Тонус». Наблюдения показали, что работники, делающие массаж вместо 3—5-минутных перекуров стали чувствовать себя значительно лучше.

Второй сеанс восстановительного самомассажа (4—6 минут) нужно провести через 1—2 часа после прихода домой. Сначала желательно сделать ванночку для рук (ног) с температурой воды 45—50°, а затем провести легкий массаж.

Впрочем, если есть возможность и необходимость (если работа выполняется с большой интенсивностью), вовсе не следует ограничиваться одним сеансом восстановительного самомассажа. В частности, машинистки, напряженно работающие на пишущей машинке, должны периодически, примерно через каждый час, делать самомассаж кистей и предплечья, добавляя к нему потягивание и прогибание в грудном отделе позвоночника. Такой массаж займет не более 3—4 минут, а польза от него будет большая.

Самомассаж при занятиях бегом 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 сердечно-сосудистой системы. Приведу здесь лишь простейшую схему занятий бегом трусцой.

Практически здоровым людям, не занимавшимся до этого физкультурой, можно начинать с дистанции 1 километр. Ходьба с ускорением, переходящая в бег, после бега снова ходьба, но уже с замедлением — такова «формула» нагрузки в первые дни занятий. Бежать следует легко, в удобном для себя темпе, сохраняя естественную осанку. Руки двигаются свободно, без напряжения. Дышать надо равномерно и достаточно глубоко, обращая внимание на полный выдох.

Первые 3—4 недели можно бегать через день, затем при хорошем самочувствии можно переходить к ежедневным пробежкам. Дистанция тоже постепенно увеличивается — 4—5 километров через 1,5—2 месяца за-

нятий. При желании можно увеличивать дистанцию и дальше, но при этом необходимо время от времени проверять у врача, как ваш организм справляется с возрастающей нагрузкой.

Вначале лучше бегать по мягкому травяному грунту. Затем, когда окрепнут связки и мышцы ног, можно переходить к тренировкам на более твердом грунте, даже на асфальте.

Как правило, после первых тренировок появляется боль в мышцах. Ничего страшного в этом нет, явление это естественное. Однако боль можно ослабить, а то и вовсе ее избежать, если воспользоваться самомассажем. Опыт показал, что после 5—8-минутного массажа бежитя гораздо легче, а после бега мышцы устают меньше, чем если массаж не делать.

Предварительный самомассаж повышает тонус мышц, усиливает в них обменные процессы, заблаговременно доставляет к ним питательные вещества. Все это необходимо для предстоящей работы. Предварительный самомассаж можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой и не утомляла. Начинают с бедра: 2—3 поглаживания, 3—5 энергичных выжиманий, прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев по всему бедру (по внутренней стороне — полегче) — 2—3 раза; разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1—2 раза). После этого 2—3 выжимания, потряхивание и поглаживание. Особое внимание обращается на соединения мышц с сухожилиями.

На коленном суставе применяют: кругообразное поглаживание по бокам, прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев и кругообразное подушечками пальцев обеих рук.

Затем массируются другое бедро и коленный сустав.

На икроножной мышце выполняются 2—3 поглаживания, 3—4 выжимания, по 2—3 раза ординарное разминание и двойной гриф, потряхивание и поглаживание. На переднеберцовой мышце — 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 — всевозможные растирания.

Так же массируется вторая голень.

На мышцах можно использовать и аппаратный массаж, промассировав после этого руками суставы.

Восстановительный самомассаж. Сразу после бега необходимо встряхнуть мышцы ног. Делать это можно стоя, но если есть возможность, то лучше лежа, поднимая для этого вверх то одну, то другую ногу. В этом же положении в паузах между встряхиваниями полезно сделать 1—2 поглаживания и 3—5 выжиманий от стоп к паху.

Придя домой, желательно принять ванну или душ, после чего сделать массаж поясницы, тазовой области, бедер, коленных суставов и голеней. Основные приемы на мышцах — выжимание, разминание и потряхивание; на суставах — растирание. Если в каких-то мышцах ощущается боль, то их необходимо отmassageровать более тщательно.

Можно провести и 4—6-минутный массаж с помощью аппарата «Тонус».

Всем, кто занимается бегом, я бы рекомендовал обязательно, хотя бы раз в неделю, посещать баню.

Массаж в домашних условиях. Многие родители интересуются, можно ли делать массаж своим маленьким детям, которые еще не в состоянии освоить приемы самомассажа.

Конечно можно. Но при этом надо особенно строго придерживаться всех правил массажа, о которых мы уже здесь говорили. Если вы хотите проводить массаж с целью лечения, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

В массаже применяются те же приемы и в той же последовательности, что и в самомассаже. Примерное распределение времени на выполнение всех приемов при общем массаже длительностью 30—60 минут следующее: поглаживание, ударные приемы, встряхивание, активно-пассивные движения — 10% времени; выжимание и растирание — 40%; разминание (основной прием, используемый для массажа мышц) — 50%.

Общий массаж рекомендуется начинать с дальней (от массажиста) стороны спины. Затем массируется дальняя сторона шеи и ближняя рука, после чего в таком же порядке проводится массаж с другой стороны. Затем с дальней стороны массируется область таза, после нее — ближнее бедро и коленный сустав. Далее массируют бедро и сустав с другой стороны. Так же массируются ближние голень, ахиллово сухожилие,

пятка, подошва. В том же порядке массируется вторая нога от голени до подошвы.

Затем массируемый ложится на спину, под голову подкладывает подушку. Теперь массаж начинают с дальней стороны груди и ближней руки. То же — с другой стороны. Далее массируется бедро с коленным суставом на ближней конечности, затем другое. После этого массируют голень, голеностопный сустав, стопу, пальцы. В таком же порядке массаж делается на другой голени.

Заканчивают сеанс массажа на животе.

Немаловажная деталь: массируемый должен лежать на относительно жесткой поверхности — диване, кушетке и т. п., что повышает эффективность процедуры.

Эти рекомендации могут пригодиться не только родителям маленьких, но и родственникам тех людей, которые по каким-либо причинам не могут делать самомассаж (скажем, у человека травмирована рука или он физически ослаблен после болезни).

Массаж и баня

Мы уже говорили, что стегание веником в парной бане является своего рода массажем, а эффективность ручного массажа после парной бани повышается в два раза. И не случайно после тяжелых психофизических нагрузок спортсмены идут в баню, где парятся и массируются, чтобы поскорее восстановить свои силы.

Итак, баня... В нескольких словах даже трудно дать достойную оценку этой древней и удивительной процедуре. О ней написаны трактаты, ей посвящены серьезные научные диссертации. На протяжении веков баня считалась у многих народов одним из лучших оздоровительных средств. Недаром слово «баня» происходит от латинского «бальнеум», что означает прогнать боль, хворобу, грусть. Известный русский историк Н. И. Костомаров писал: «Баня была самым главным лекарством от всех болезней: коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться».

Впрочем, и в наши дни баня не утратила своего значения. И я уверен, любой человек, испробовавший на себе действие бани, «подпишется» под строками из «Василия Теркина»:

«В жизни мирной или бранной
У любого рубежа
Благодарны ласке банной
Наше тело и душа».

Последние исследования подтвердили большую гигиеническую, профилактическую и лечебную ценность бани. Несомненно благотворное влияние этой процедуры на центральную нервную систему, нервно-мышечный аппарат, центральные и периферические звенья кровообращения, кожу и другие органы и системы.

Известно, что кожа во время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса. Под влиянием бани улучшаются функции потовых и сальных желез, расширяются кожные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой, кожа становится эластичной и упругой. Косметологи утверждают, что женщинам банная процедура заменит десятки косметических средств. Пар разглаживает морщинки, кожа приобретает приятный здоровый цвет.

Повышенное потоотделение в бане способствует выведению из организма «шлаков» — конечных продуктов обмена веществ, задержка которых в организме оказывает на него вредное влияние. Большая потеря воды (в среднем она составляет около 900 г) приводит к сгущению крови, а это способствует переходу жидкости из тканей в кровеносные сосуды и рассасыванию различных затвердений.

Банная процедура нормализует обмен веществ, способствует ликвидации ревматических заболеваний суставов, острого и хронического радикулита, различных простудных заболеваний, в том числе и заболеваний верхних дыхательных путей. Исследования, проведенные в ФРГ, показали, например, что когда вспыхивают эпидемии гриппа, заболеваемость среди любителей париться в 4 раза ниже, чем среди тех, кто баню не посещает.

Учеными было установлено, что под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила утомленных мышц, которая некоторое время даже превышает исходный уровень. Быстрее восстанавливается и выносливость мышц.

Воздействие бани на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего в расширении и увеличении количества функциональных капилляров. Это приводит к усилению кровоснабжения тех участков тела, сосуды

которых в покое находились в спавшемся состоянии. У страдающих начальной стадией гипертонической болезни артериальное давление после посещения парной бани снижается.

Таким образом, баня особенно полезна людям полным, страдающим отеками, ведущим малоподвижный образ жизни, тем, кто занят напряженной физической или умственной работой.

Конечно, баня полезна и другим людям. После нее человек чувствует прилив энергии, улучшается его самочувствие, повышается работоспособность, нормализуется сон, аппетит.

Неотъемлемой деталью банной процедуры является веник. Чаще всего пользуются березовыми или дубовыми. Если веник пересушен, его распаривают, опуская в крутой кипяток на 5—7 минут, а березовым настоем в конце банной процедуры моют голову — это способствует укреплению волос и уничтожению перхоти. Лучше брать с собой в баню два веника.

Перед тем как париться, надо сполоснуться под теплым душем. Не рекомендуется до парной мыться мылом, которое обладает свойством снимать жир, предохраняющий кожу от жжения.

Нельзя начинать париться сразу. Сначала надо «погреться» — посидеть, а если есть возможность, полежать в парной так, чтобы голова и ноги были на одном уровне, еще лучше, если ноги будут выше. Прогретьшись, не следует резко вставать на ноги — это может привести к кратковременной потере равновесия (явление не вредное, однако, потеряв равновесие, можно упасть и ушибиться). Между прочим, когда лежа парятся с веником, таких случаев не наблюдается.

Тем, кому длительное пребывание в парной противопоказано, следует разогреться под душем при температуре воды не выше 40—45° в течение 3—5 минут, голову не мочить.

После прогревания надо отдохнуть в раздевалке 10—20 минут, затем, надев шляпу с полями или повязав на голову чалму из полотенца для предохранения головы от перегрева, можно идти париться. Многие парильщики парятся в сухой шляпе, но полезней периодически смачивать ее холодной водой, особенно людям пожилого возраста.

Воду в печь-каменку надо поддавать небольшими порциями — по 200—300 граммов. Такой пар будет бо-

лее сухим, он легче переносится и полезнее. Если баня очень жаркая, ее смягчают, обливая стены водой. В воду часто добавляют различные вещества и настои для придания пару приятного запаха, а также с лечебной целью. Вот несколько таких вариантов из расчета на таз воды: 100—150 граммов пива или квасу; 1 чайная ложка меду; чайная ложка сухой горчицы, слегка поджаренной на сковородке; кусочек сахара; чайная ложка настоя эвкалипта; 10—15 капель ментолового масла; березовый сок (его можно и не разводить водой).

Когда паритесь, веник не мочите. Он должен быть сухим.

Париться удобнее вдвоем. Лучшее положение — лежа, потому что в этом случае все участки тела испытывают одинаковую температуру, а это облегчает терморегуляцию. Положение лежа позволяет также максимально расслабить мускулатуру. Кроме того, в положении лежа пульс, как известно, замедляется, следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему снижается. Если нет возможности лечь, надо париться сидя, причем ноги не должны свисать, их следует поставить на скамью.

Партнер двумя вениками начинает легкое поглаживание стоп, затем веники скользят по икроножным мышцам, ягодичным, по спине и рукам, которые должны быть вытянуты вдоль туловища. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой по второму, затем по боковым поверхностям таза. Здесь веники надо приподнять, резко опустить на поясницу и прижать руками на 2—3 секунды. Если температура в парной слишком высокая и кожа не выдерживает жара, веники следует перемещать медленно, не поднимая их у стоп и головы, чтобы не нагнетать жар.

Следующий прием парения — постегивание. Вначале оно делается по спине легкими прикосновениями во всех направлениях, затем на пояснице, в области таза, на бедрах, икроножных мышцах и стопах. На этот прием уходит 45—60 секунд. Заканчивают его поглаживанием, но движения делают уже значительно быстрее, чем в первом приеме (5—6 движений за 6—7 секунд). После этого надо лечь на спину и выполнять постегивание груди, рук, живота, бедер, голени и стоп. Все приемы делаются в той же последовательности, что и парясь лежа на животе.

Затем вновь ложатся на живот и приступают к основному приему — похлестыванию в сочетании с компрессом из веников. Начинают со спины. Веники слегка приподнимают, захватывая ими горячий воздух, и делают 2—3 легких похлестывания по широчайшим мышцам спины. После этого веники на 2—3 секунды прижимают к спине. То же самое проделывают на лопатках, надплечьях, шее, вдоль позвоночного столба на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голених (до стоп), исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительна. В отдельных случаях, когда необходимо глубоко прогреть коленный сустав для повышения его гибкости или при нарушении функций, на него накладывают веник, а голень сгибают мягкими пружинящими движениями.

Компрессы особенно полезны на травмированных местах, при болях в мышцах, радикулите и пр. После компресса на стопах веники накладывают на поясницу и одновременно разводят их в стороны, к голове и к стопам. Этот прием называется «растяжкой», рекомендуется он при различных болях в области поясницы: после него человек чувствует себя значительно лучше. «Растяжка» проводится 4—5 раз и завершается 2—3 поглаживаниями, после чего следует лечь на спину и повторить прием. Со стороны груди компрессы прикладываются на больших грудных мышцах, на боках. После этого руки кладутся на живот, а компрессы прикладываются на плечевые и локтевые суставы, затем на кисти рук, на бедра (с внешней стороны), коленные и голеностопные суставы, на стопы.

Заканчивается процедура парения растиранием, которое выполняется так: в одну руку берут веник, а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть, растирают туловище во всех направлениях, а конечности вдоль. Такое же растирание проводится и со стороны спины.

Любители бани часто совмещают ее с закаливающими процедурами — плавают в бассейне, обливаются холодной водой, купаются в ледяной воде, выбегают повалиться в снег. Не следует только этого делать после окончания парения. Все эти процедуры проводятся лишь между заходами в парную. После ледяной воды или снега надо обязательно вернуться в парную и 2—3 минуты постегаться веником.

В последнее время большую популярность приобре-

тает контрастный душ — очень эффективная закаливающая процедура. Проводится она так. После парной (горячего душа, ванны) вы становитесь на несколько секунд (для начала на 1—2) под холодный душ, затем под горячий или быстро переключаете воду с холодной на горячую, потом опять под холодный и так несколько раз (вначале 2—3 раза).

Однако если вы хотите сбросить вес, проводить закаливающие процедуры в бане не следует, так как они рефлекторно прекращают потоотделение. А это, в свою очередь, мешает избавиться от лишнего веса.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5—3 часов. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 минут, независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей пожилых, ослабленных достаточно одного захода на 5—10 минут.

В бане очень полезно проводить самомассаж. Делают его после выхода из парного отделения. Перед массажем не следует ни в коем случае охлаждаться, даже выходить в прохладное помещение.

Начинают самомассаж с бедер. Сначала проводится поглаживание и энергичное выжимание двумя руками. Затем разминание: ординарное, двойное кольцевое и гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка — внутреннего, среднего или наружного, при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче делать кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяется и при растирании на бедре (фасции). Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием.

На коленном суставе применяют растирания: основанием обеих ладоней, фалангами сжатых в кулак пальцев, подушечками пальцев обеих рук и заканчивают массаж активными движениями. Растирания выполняются во всех направлениях, с особой тщательностью — выше и ниже коленного сустава.

Так же массируются второе бедро и коленный сустав. Затем массируется голень. На икроножной мышце применяются поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание: двойное кольцевое и гребнями сжатых в кулак пальцев. Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные.

На переднеберцовых мышцах применяют: поглаживание, выжимание ребром ладони (можно со стороны мизинца или со стороны большого пальца), разминание — ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Голено-стопный сустав растирается: «щипцами» вдоль голено-стопной щели, подушечками всех пальцев обеих рук (прямолинейно и кругообразно), основанием ладони.

На стопе, подъеме, подошве и пятке применяются всевозможные растирания.

Далее массируется грудь. После поглаживания и энергичного выжимания, которое выполняется 3—4 раза, приступают к растиранию в области грудины, межреберных промежутков, под реберным углом.

Большие грудные мышцы разминаются: ординарным разминанием, подушечками четырех пальцев, фалангами и гребнями пальцев, согнутых в кулак. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Самомассаж рук следует начинать с плеча. Затем массируются локтевой сустав, предплечье и кисть (на одной руке, потом на другой). После этого массируются плечевые суставы, надплечья, задняя и передняя части шеи. Далее массируются широчайшие мышцы спины. Массаж проводится по описанной выше методике.

После этого массируется тазовая область. Из положения стоя выполняют энергичное выжимание на ягодичных мышцах то с одной, то с другой стороны. Затем делают разминание: ординарное, прямолинейное и кругообразное гребнями сжатых в кулак пальцев.

Особое внимание уделяют массажированию поясничной и крестцовой областей: их мышцы и связки после парной становятся эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа. Начинать массаж следует с энергичных поглаживаний, которые проводятся основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняется прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны — по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Затем проводят растирание вокруг копчика: круго-

образное подушечками четырех пальцев. Можно растирать крестец и гребнями обеих кулаков от копчика вверх к спине. В этом же положении можно делать растирания в области тазобедренных суставов: кругообразное подушечками пальцев, гребнями согнутых в кулак пальцев, кулаком (со стороны большого и указательного пальцев). После этого можно переходить к самомассажу поясницы.

Сначала на пояснице делается растирание тыльной стороной кисти с отягощением, после чего приступают к более жестким растираниям: прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев одной и двумя руками; кругообразному подушечками четырех пальцев с отягощением и гребнями кулаков. Растирания проводятся вдоль позвоночного столба и вдоль гребня подвздошной кости — от позвоночника в стороны. При растирании крестца и поясничной области таз время от времени надо подавать то вперед, то назад.

Спина массируется и в положении сидя, и в положении стоя. После спины приступают к массажу живота и заканчивают сеанс массажем волосистой части головы. Выбор исходного положения определяется условиями, в которых делается самомассаж.

При самомассаже в бане не обязательно пользоваться всеми описанными приемами. Выбор их зависит от того, какая часть тела массируется. Скажем, там, где можно применить разминание двойное кольцевое (например, на бедре), нет надобности применять ординарное.

Порядок чередования приемов тоже зависит от массируемой части тела.

Каждый прием самомассажа повторяется 2—3 раза, общее же время самомассажа в бане — 10—15 минут. Разумеется, в бане можно делать и обычный массаж, пользуясь услугами профессиональных массажистов (они работают при многих банях) или партнера, массируя друг друга по очереди. В этом случае продолжительность массажа увеличивается в 2 раза.

Массаж (самомассаж) в бане надо проводить неторопливо, приемы должны выполняться ритмично. Для лучшего скольжения рук и более глубокого проникновения в мышцы рекомендуется слегка намыливать тело. Однако с растираемого участка мыло следует смывать.

Проводить массаж желательно в той части мыльного отделения, где тепло и много воздуха.

После банной процедуры необходимо тщательно вытереть тело. Не рекомендуется сразу выходить на улицу, особенно в зимнее время.

Нельзя после бани пить холодные напитки — квас, пиво (особенно), молоко, есть мороженое. Противоположано, как в бане, так и после нее, употреблять спиртные напитки, которые снимают положительный эффект всей процедуры, а у многих вызывают отрицательные явления в организме. Курящим желательно воздержаться от курения хотя бы в течение 1—2 часов (этим я, однако, вовсе не хочу сказать, что в остальное время курение не приносит вреда организму).

В баню можно идти спустя 1—2 часа после еды, но не натощак.

Людам, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями или недавно перенесшим любое острое заболевание, прежде чем приобщаться к банной процедуре, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Детям до 8 лет посещать парную можно только под наблюдением взрослых и соблюдая особую осторожность: при малейших признаках ухудшения самочувствия (слабость, неприятное ощущение жара и т. п.) парную следует немедленно покинуть и принять прохладный душ. Это относится и ко взрослым людям, особенно слабо развитым физически, престарелым.

Часто прибегают к помощи бани, чтобы избавиться от лишнего веса. Применение бани с этой целью имеет несколько особенностей. Об одной из них мы уже говорили: не следует охлаждаться, в том числе и пить холодную воду, даже в самых малых количествах. По той же причине отдыхать лучше в мыльном отделении, подальше от сквозняков, где, кстати, можно и простудиться. Хорошо отдыхать и в раздевалке, накрывшись махровой простыней, чтобы сохранить тепло и продолжить выделение пота, которое наблюдается еще некоторое время после выхода из парной. Замечено, что при одном и том же суммарном времени пребывания в парной вес быстрее сбавляется при большем количестве заходов. И не следует при этом непременно забираться на верхнюю полку, достаточно находиться на нижней. И веником каждый раз париться не обязательно. Можно просто полежать в парной.

Особенно следует поговорить о питьевом режиме. Любители попариться хорошо знают, как хочется пить после жаркой бани. Однако скажу сразу: тучным лю-

дям лучше после бани вовсе не пить. Тогда в кровь будет поступать так называемая эндогенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приведет к некоторому уменьшению последней. Конечно, для этого придется немного потерпеть, но, я думаю, цель похудеть того стоит.

В спортивной практике встречаются порой такие курьезные случаи. Спортсмен, решивший сбросить вес, просит товарищей «пожестче» его попарить. Те, выполняя его просьбу, в прямом и переносном смысле задают ему жару. А он знай себе окунает голову в шайку с холодной водой, чтобы легче было переносить это «испытание на жаростойкость», окунает и... невольно попивает холодненькую водичку. А потом оказывается, вместо того чтобы похудеть, он, наоборот, прибавил в весе.

Ну а как быть тем, у кого более или менее нормальный вес?

Вопрос этот актуален, потому что если дать себе волю, то, утоляя повышенную жажду после бани, можно выпить очень много, гораздо больше, чем организму требуется. А в результате — переполненный водой желудок, неприятное ощущение тяжести, повышенная потливость, а иногда отеки. Многие рекомендуют для утоления жажды холодную воду, другие — полоскать горло, третьи советуют выпить горячего чая. Совсем недавно английские исследователи провели такой эксперимент: одной группе людей давали воду со льдом, другой — горячий чай. После этого измерялась температура тела. Оказалось, что холодная вода понижает температуру только в полости рта, в то время как чай уже через несколько минут понижает температуру всего тела, а вместе с ней рефлекторно снижается и жажда. Вот почему специалисты рекомендуют утолять жажду горячими напитками. Хорошо, например, спустя 1—2 часа после бани выпить горячего душистого чая с вареньем (не более двух стаканов). Причем пить его следует небольшими глотками, с перерывами. Так значительно быстрее утоляется жажда. Впрочем, горячий чай — не единственное средство для этого. В Белоруссии, а также в Финляндии, Канаде любимым напитком после бани является березовый сок: местные жители утверждают, что чем медленней его пьешь, тем больше прибавляется сил. Некоторые предпочитают после жаркой бани полакомиться клюквой или брусникой.

Часто любители бани, даже с большим стажем, интересуются, какой веник лучше. Я бы не рискнул ответить на этот вопрос определенно — мол, лучший веник — дубовый или, скажем, березовый. В конечном счете, все зависит от вкуса, привычки. Приходилось мне видеть в банях и хвойные веники, и эвкалиптовые. И все же начинающим любителям бани я бы рекомендовал березовый. Отнюдь не потому, что береза вызывает у всех нас совершенно особые ассоциации. И хотя какая-то доля личного отношения к красавице березе, может быть, невольно и присутствует в данном случае, я все же хочу быть объективным. Многовековой опыт народной медицины и последние исследования ученых-фармакологов подтверждают, что береза — одно из тех редких деревьев, все части которых — листья, почки, кора, древесина — содержат лекарственные вещества. Например, в почках березы содержится от 3 до 6% эфирного масла, употребляющегося для медицинских целей.

Выраженным бактерицидным свойством обладают листья березы. Попавшие на них макроорганизмы, в том числе и болезнетворные, погибают через 3 часа. Издавна знали в народе и о заживляющих свойствах дегтя, который получают из стволов и ветвей березы. Деготь и до сих пор используется для лечения ран, как в чистом виде, так и входя в состав различных мазей, например знаменитой мази Вишневского.

Применяются в медицине и березовые листья, почки, кора. Впрочем, это, я думаю, общеизвестно.

О пользе банной процедуры можно сказать еще очень много. Но все же при пользовании ею необходим элементарный самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит — значит вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, который поможет вам изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани у вас отличное самочувствие, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в порядке — баня пошла вам на пользу.

Содержание

Из глубины веков	5
Чудодейственное касание	23
Приемы самомассажа	29
Самомассаж нижних конечностей	45
Самомассаж груди	59
Самомассаж широчайших мышц спины	61
Самомассаж верхних конечностей	—
Самомассаж шейных и трапециевидных мышц	68
Самомассаж ягодичных мышц и тазобедренных суставов	72
Самомассаж поясничной области	75
Самомассаж мышц спины	77
Самомассаж мышц живота	78
Самомассаж волосистой части головы	82
Аппаратный массаж	84
Виды самомассажа	90
Массаж и баня	101

Серия «Физкультура и здоровье»

Анатолий Андреевич Бирюков

САМОМАССАЖ

Заведующий редакцией В. Л. Тульпо. Редактор А. Е. Касаткина. Художник Ю. А. Воталовский. Художественный редактор Е. С. Пермяков. Технический редактор Г. В. Поповкина. Корректор Т. П. Романова.

ИБ № 1296. Сдано в набор 17.07.81. Подписано к печати 04.12.81. А 13129. Формат 84×108₃₂. Бумага «книжно-журн». Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 5,88. Усл. кр.-отт. 6,41. Уч.-изд. л. 5,86. Тираж 100000 экз. Издат. № 5952. Зак. 484. Цена 40 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.



В библиотечке «Физкультура и здоровье» выходят книги, которые рассказывают о том, как с помощью средств физической культуры — систематических посильных упражнений, разумного режима труда и отдыха, закаливающихся мероприятий — укрепить здоровье, продлить трудовую активность, отодвинуть старость, испытать прекрасное чувство бодрости. Авторы книг — видные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры