

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК

Медицинский, лечебный и косметический **Массаж**

Общая и частная техника
классического массажа

•
Техника и методика
восточного массажа

•
Косметический массаж
и самомассаж лица

•
Уникальная методика
омоложения кожи лица

•
Организация массажного кабинета
и санитарные требования



Михаил Ингерлейб

**Медицинский, лечебный
и косметический массаж**

«1000 бестселлеров»

2010

Ингерлейб М. Б.

Медицинский, лечебный и косметический массаж /
М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров», 2010

ISBN 978-5-17-068962-0

Массаж был и остается одним из самых эффективных способов сохранения и восстановления здоровья. Эта книга даст вам возможность шаг за шагом постигать технику и секреты массажа и с успехом применять его на пользу себе, своим родным и близким.

ISBN 978-5-17-068962-0

© Ингерлейб М. Б., 2010
© 1000 бестселлеров, 2010

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Глава 1	7
Оснащение массажного кабинета	7
Требования к массажисту	7
Отчетность	9
Виды массажа	9
Целесообразность применения медицинского массажа	10
Показания к применению медицинского массажа	11
Противопоказания к применению медицинского массажа	11
Глава 2	14
Общее влияние на организм человека	14
Влияние на нервную систему	16
Влияние на кожу	17
Влияние на сосудистую систему	17
Влияние на мышцы и связочно-суставной аппарат	17
Влияние на обменные процессы	19
Часть 2	20
Глава 3	20
Поглаживание	21
Растирание	27
Разминание	31
Основные виды разминания	32
Вспомогательные приемы	33
Характерные ошибки	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

М. Б. Ингерлейб, М. С. Панаев, Е. А. Морозова

Медицинский, лечебный и косметический массаж: полный практический курс

Введение

Всем знакомое и привычное слово «массаж» происходит от французского слова «massage», а оно, в свою очередь, от арабского «масс» – касаться.

Массаж известен человечеству около 4000 лет. До нас дошли исторические свидетельства о том, что массаж был доступен царям Древней Греции, военным, патрициям и прочей знати. Известно, что в те времена пользовались растиранием, поглаживанием и поколачиванием с применением молока, мелкого песка, различных масел, бальзамов и мазей. Позже массаж стали применять и в Древнем Риме. Ряд античных врачей предлагали рассматривать массаж как оздоровительное средство, а Гиппократ – как лечебное. Асклепиад, основавший собственную медицинскую школу, предложил такой массажный прием, как «вибрация», а Цельс и Гален описали в своих трудах приемы поглаживания, растирания и разминания.

С древности все, кому делали массаж, избавлялись от недугов, у них улучшалось самочувствие, кожа молодела и становилась эластичной, появлялась бодрость. Однако механизм действия массажа на человеческий организм очень долго оставался неизвестен.

И только И. П. Павлову удалось обосновать влияние массажа на весь организм в целом, опираясь на данные, полученные при изучении высшей нервной деятельности человека.

Все приемы массажа представляют собой раздражители, воспринимаемые организмом на уровне первой сигнальной системы. Благодаря этому образуются условные связи, способствующие улучшению регулятивной деятельности нервной системы. Кожа содержит множество рецепторов. Воздействие массажа на кожу путем её деформации приводит к появлению потока информации к мышцам, суставам, сосудам. Таким образом, механическая энергия превращается в энергию нервного возбуждения и, в результате образуется нервно-рефлекторная реакция, заставляющая весь организм работать в ускоренном режиме. При этом улучшаются обменные процессы, настроение больного, аппетит. И чем ярче субъективные ощущения пациента от массажа, тем больше импульсов поступает в организм, что формирует ответную реакцию организма в виде оздоровления.

Человеческий организм представляет собой единое целое со всеми своими составляющими: с кожей, тканями, сосудами, нервами, костной системой, внутренними органами и их функциями. Заболевание не может носить местный характер – оно обязательно оказывает влияние на *весь* организм. На коже сосредоточены нервные окончания, и можно сказать, что каждый участок «отвечает» за определенный орган и его функцию. Таким образом, воздействуя на кожу массажем, мы ликвидируем болевые ощущения и постепенно нормализуем здоровье органа и восстанавливаем его деятельность. Изменения, связанные с болезнью, могут развиваться на коже, мышцах, связках, суставах, что влечет за собой угасание рефлексов. Как заболевания внутренних органов могут «отражаться» на кожу, так и заболевания кожи могут irradiровать во внутренние органы. За это отвечают нервные волокна, связанные с центральной нервной системой. Например: при фурункулезе воротниковой зоны (т. е. шея, грудь, руки) – боль и расстройства функции могут быть в желудочно-кишечном тракте, а фурункулез пояснично-крестцового отдела может повлиять на мочевой пузырь. Заболевания печени и жел-

чевыводящих протоков иррадируют в трапециевидную мышцу, в живот и спину. Плеврит «отражается» в межреберные мышцы и здесь его легко спутать с невралгией. Внематочная беременность иррадирует под лопатку и в ключицу. Глаукома прямо влияет на число сердечных сокращений и т. д. Основоположник физиотерапии А. Е. Щербак доказал ответственность рефлекторного воздействия на ткани и клетки и разделил тело на зоны.

Массаж является как самостоятельным, так и вспомогательным методом лечения больных. С помощью массажа мы можем влиять на внутренние органы и их функцию, на обменные и выделительные процессы, трофические и секреторные способности организма. Всё это реализуется за счет того, что кожа является защитным барьером между организмом и внешней средой. Кожей человек чувствует прикосновения, поддерживает температуру, сохраняет водный запас, кожа дышит, всасывает и выделяет. Кожа принимает на себя все раздражители и передает в центральную нервную систему сигнал о болезни, а при правильном применении массажа – сигнал на выздоровление.

При этом надо помнить, что слово массажиста – это тоже лечебный фактор. Слово является раздражителем второй сигнальной системы. Зачастую неверно сказанное слово или неправильно выбранный тон общения может буквально перечеркнуть результаты длительной работы с пациентом.

Часть 1

Основы массажа

Глава 1

Общие понятия

Оснащение массажного кабинета

Массажный кабинет должен оснащаться необходимыми приспособлениями для самого массажа, иметь место для посетителя и рабочий стол массажиста.

1. Письменный стол для ведения документации, авторучка, бланки отпуска процедур, ножницы, пилочка, крем для рук, медицинские часы, бумага для записей, справочная литература.

2. Два стула для массажиста и посетителя.

3. Медикаментозный шкаф с аппаратом для измерения артериального давления, зеленкой, йодом, ватой, спиртом, эфиром, валерианой в виде настойки, нашатырным спиртом, Также должны иметься мензурка градуированная, тальк, вазелин, ланолин, медикаментозные мази непосредственно для массажа, запас чистого постельного белья.

4. Вешалка. Одна для одежды, две для наволочек с маркировкой и для простыни клиента.

5. Два кресла с журнальным столом.

6. Раковина и смеситель, полотенце, мыло, щетка для мытья рук.

7. Сам стол для массажа: длина стола 185 см, высота 70–80 см, ширина 50–55 см. Стол не должен шататься и скрипеть. Кроме того, надо иметь подставку для ног – толщина подставки позволяет выбрать правильное расположение массажиста у стола в зависимости от комплекции пациента. На столе должны лежать одеяло, свернутое в 3 раза и обшитое простыней, валик под голову, обшитый белой хлопчатобумажной тканью (длина валика 60 см, диаметр 40 см) и полувалик под ноги для получения комфортного, оптимального физиологического положения.

Кабинет должен проветриваться 5 раз в смену, а значит, окно должно быть приспособлено для этого. Кондиционер или сплит-систему можно применять до, после или между сеансами массажа. Во время работы массажиста с больным действие кондиционера недопустимо. В кабинете должна быть комфортная температура, т. е. 22–24 градуса по Цельсию.

Стол должен стоять в центре кабинета, чтобы у массажиста был доступ к пациенту со всех сторон и огорожен ширмой. Музыка допустима, но тихая и легкая. Пол деревянный, покрытый линолеумом. Если есть в кабинете вспомогательные электрические аппараты, то они должны быть заземлены.

Требования к массажисту

1) *Личная гигиена:* от массажиста не должно исходить никаких запахов, в том числе запаха изо рта. Руки должны быть чистыми, ногти коротко острижены и обработаны пилочкой, чтобы не ранить пациента. Недопустимы любые украшения – кольца, браслеты, часы – всё это нужно снимать перед сеансом. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь удобной, лучше на плоской подошве или с низким, устойчивым каблуком.

2) *Квалификация:* массажист должен иметь документ (удостоверение), разрешающий заниматься этой деятельностью, подтверждающий его квалификацию.

3) *Компетентность*: массажист должен знать технику и методику массажа, владеть знаниями о расположении и прикреплении мышц и сухожилий, ходе нервных волокон и крупных сосудов, понимать физиологическое воздействие каждого приема на организм.

Массажист часто должен быть и психологом: при очевидном расстройстве больного стараться успокоить его. Если необходимо, то надо прибегнуть к настойке валерианы (30 капель на четверть стакана воды). Во время сеанса массажа разговаривать с больным нельзя, т. к. дыхание массажиста должно быть ровным и ритмичным, что способствует уменьшению утомления.

Плохое освещение, шум, тяжелый воздух, утомленный массажист, высокий стол – все это снижает качество массажа. Положение массажиста у стола должно быть удобным и рациональным, учитывающим рост массажиста, его комплекцию, возможность одинаково успешно работать двумя руками, свободный доступ со всех сторон и, обязательно, габариты пациента.



Рис. 1. Положение массажиста у рабочего стола

Массаж делается двумя руками, пальцы массажиста должны чувствовать больные и здоровые участки. Перед массажем руки массажист смазывает соответственно тем средством, которым и делает массаж, т. е. тальком, глицерином, маслом или вазелином (вазелин забивает поры, поэтому его сейчас используют редко), мылом. Выполняется также и сухой массаж – без применения средств, наносимых на кожу.

После массажа необходимо вымыть руки с мылом и нанести питательный крем. Сделать запись в журнал и в лист назначения.

Отчетность

В конце каждого месяца или смены санаторно-курортного лечения массажистом составляется отчет о проделанной работе. Расчёт производится по количеству единиц. Единицу рассчитывают по следующей формуле: часть тела и затраченное на её массаж время

Расчёт по единицам

Верхняя конечность – 10–15 мин = 1 ед

Нижняя конечность – 10–15 мин = 1 ед

Кисть – 10 мин = 0,5 ед

Живот – 10–15 мин = 1 ед

Лицо – 7–10 мин = 0,5 ед

Грудь – 10–12 мин = 1 ед

Воротниковая зона (шейно-грудной отдел) – 20–30 мин = 1,5 ед

Спина (пояснично-крестцовый отдел + ягодицы) – 20–30 мин = 3 ед

Общий массаж – 40–60 мин = 6 ед

Массаж пациенту делается по одному сеансу каждый день. Врач назначает 8–12 процедур, иногда 10–15, при сколиозах, церебральных параличах курс лечения может продолжаться от 2-х недель до 2-х месяцев. Подводный душ-массаж делается по показаниям через день-два.

Виды массажа

Массаж – механическое раздражение кожи и подкожных структур руками или аппаратом. Сейчас принято выделять следующие виды массажа¹:

- Лечебный
- Гигиенический
- Спортивный
- Косметический
- Аппаратный
- Самомассаж.

Лечебный массаж является методом терапии и поэтому обязательно (!) должен назначаться врачом-физиотерапевтом и под контролем последнего с указанием зоны, количества процедур и вида массажа, который делится на:

- Классический
- Сегментарный
- Точечный
- Периостальный.

Гигиенический и самомассаж применяю во время купания под душем, в русской бане, сауне с помощью жестких щеток или губок и веников. Применим для закаливания организма, укрепления здоровья, для профилактики заболеваний сезонного характера (ОРЗ, грипп и простудных заболеваний). Самомассаж может быть прописан врачом для восстановления работы

¹ Часто встречающиеся разнообразные «торговые» названия различных видов массажа не отменяют этой классификации, как разные названия одного и того же препарата (ацетилсалициловая кислота, аспирин, аспизол, асиро) не отменяют друг друга. Так, модный ныне «испанский» массаж является вариантом классического массажа с усиленными лимфодренажными свойствами, «тайский» массаж является суставным, «шиацу» – японский вариант точечного массажа и т. д. (прим. ред.).

конечностей в случае образования контрактур после травм и переломов. Очень популярен самомассаж у женщин: если правильно выполнять массажные техники и применять особые средства, то можно избавиться от целлюлита.

Спортивный массаж назначается врачом ЛФК или физиотерапевтом и проводится под врачебным контролем. Спортивный массаж делится на:

- *Предварительный* (если надо снять напряжение)
- *Тренировочный* (для укрепления мышц и физической выносливости спортсмена)
- *Восстановительный* (для снятия мышечного и нервного напряжения, после соревнований и при больших физических нагрузках). Сочетается с кварцем, соллюксом, баней и водными процедурами
- *Согревающий* (для быстрой подготовки спортсмена к нагрузке) с употреблением согревающих мазей (эфкамон, випросал, тигровая мазь, финалгон и т. д.).

Косметический массаж назначает врач-косметолог с применением кремов и без них. Массаж назначается с целью борьбы с увяданием кожи, для улучшения тургора кожи, снятия двойного подбородка и решения прочих косметических дефектов.

Аппаратный массаж назначает врач-физиотерапевт и контролирует действие массажа на состояние больного. Употребим этот вид как самостоятельный, так и вспомогательный метод терапии. Выделяют следующие виды аппаратного массажа:

- Гидромассаж (подводный душ-массаж, душ Шарко).
- Вибромассаж (специальный аппарат для местного и общего вибрационного воздействия).
- Пневмомассаж (струей воздуха, перемежая повышенным и пониженным давлением).
- Барокамера Кравченко (действует на сосуды, улучшая отток и приток крови).
- Вакуумный (банка-присос, накладывается на болезненную точку при миозитах, радикулитах и т. д.).

Целесообразность применения медицинского массажа

Применение лечебного массажа целесообразно при ряде заболеваний:

- астма;
- атония кишечника;
- атрофия мышц в результате долгой неподвижности;
- воспаление мышц (миозитах);
- воспаление суставов (суставных сумок – бурситах);
- вывихах суставов;
- головные боли
- для обработки культы конечности для дальнейшего протезирования;
- заболевания сухожилий (тендовагинитах);
- контрактуры суставов;
- косолапость;
- кривошея;
- лордоз;
- люмбаго (болевого синдрома поясничной области);
- малокровие;
- мышечные рубцы;
- невралгии – межреберные, шейно-плечевые, шейно-затылочные;
- неврастения, истерия;
- ожирение;
- переломы (закрытые);

- подагра;
- половое бессилие и фригидность.
- последствия перенесенных нарушений мозгового кровообращения (инсульты);
- последствия полиомиелита;
- боли опорно-двигательного аппарата;
- гипертония I–II стадий;
- гипертрофия и расширение сердца;
- кардионеврозы;
- ожирении сердца;
- пороки сердца в стадии компенсации;
- стенокардия;
- хронический миокардит;
- профессиональные невриты;
- радикулит;
- разрывы мышц;
- растяжения связок;
- ревматизм;
- сколиоз;
- травматический миозит;
- тугоподвижность суставов;
- укорочение конечностей;
- ушибы.

Показания к применению медицинского массажа

Заболевания кожи: сухая себорея, угревая сыпь без воспалительных очагов, склеродермия, псориаз в стадии ремиссии, облысение (гнездное и тотальное).

Заболевания половой сферы: импотенция, послеоперационные рубцы матки и придатков, мышечная слабость матки, аменорея, дисменорея, бесплодие, климактерический период.

Заболевания внутренних органов: хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии, колит, дискинезия желчного пузыря, дискинезия кишечника, гипертоническая болезнь I–II степеней, гипотония, заболевания сосудов конечностей, нарушение кровообращения I–II степеней, стенокардия, ревмокардит без декомпенсации, атеросклероз, сопровождающийся недостаточностью I–II степеней.

Заболевания опорно-двигательного аппарата: артриты любой этиологии, остаточные явления после травм, переломов, остеохондроз, спондилез, лордоз, растяжение мышц и связок, разрывы связок, контрактуры, бурситы, келоидные рубцы.

Заболевания центральной и периферической нервной системы: параличи различного происхождения, болезнь Паркинсона, полиневриты, невралгии, радикулиты, диэнцефальный синдром, невриты любой этиологии, заболевания и травмы периферической нервной системы.

Следует неукоснительно соблюдать одно правило: *при всех заболеваниях только врач может назначить лечение массажем.*

Противопоказания к применению медицинского массажа

Массаж показан при самых различных заболеваниях. Однако, как любой действенный и эффективный способ, массаж имеет свои границы применимости.

*Противопоказаниями к проведению массажа являются*²:

- острые лихорадочные состояния;
- высокая температура тела;
- острый воспалительный процесс;
- кровотечения и склонность к ним;
- цинга;
- болезни крови;
- различные заболевания кожи, ногтей и волос инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии;
 - бородавки, кожные высыпания, повреждения, раздражения, гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, ссадины, трещины, трофические язвы;
 - экзема;
 - острая форма розацеа;
 - герпес;
 - контагиозный моллюск;
 - тромбоз;
 - значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;
 - ангиит;
 - атеросклероз периферических сосудов;
 - заболевания вегетативной нервной системы в период обострения;
 - аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями;
 - кровоизлияния в кожу;
 - чрезмерное психическое или физическое утомление;
 - активная форма туберкулеза;
 - венерические заболевания;
 - заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечениям;
 - хронический остеомиелит;
 - каузалгический синдром после травмы периферических нервов;
 - доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации до хирургического лечения их.

Не разрешается массаж живота при менструации и беременности, камнях в желчном пузыре или почках. Нельзя делать массаж при *любых степенях* алкогольного опьянения!

Некоторые из перечисленных выше заболеваний и состояний носят временный характер, поэтому после завершения острой стадии болезни можно приступить к массажу по назначению врача. Никогда не следует делать массаж при аневризме сосудов, болезнях крови, беременности, во время менструального кровотечения, при наличии камней в почках и печени, повышенной температуре, повышенном СОЭ и лейкоцитозе. При кожных заболеваниях, нейродермитах, псориазе и сухой экземе можно делать подводный душ-массаж или аппаратный массаж.

Необходимо рассмотреть ещё ряд частных случаев, при которых не рекомендуется делать массаж:

1) Массаж желательно делать не ранее чем через 40–60 минут после приема пищи.

2) Любая (от субфебрильной до высокой) температура известной или невыясненной этиологии является противопоказанием к массажу.

3) *Заболевания сердечно-сосудистой системы*: ревматизм и ревмокардит, в том числе и инфекционный; все заболевания миокарда в остром периоде, комбинированные пороки сердца, стенозы сосудов, мерцательная аритмия, пороки в стадии декомпенсации, недостаточность кровообращения II–III степеней, частые приступы стенокардии, тахикардия, постоянная

² По А. А. Бирюкову, 1988.

блокада ножек пучка Гиса, тромбофлебиты, тромбоэмболическая болезнь, гипертоническая болезнь III стадии, атеросклероз сосудов головного мозга с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, эндартериит с трофическими язвами, гангрена, тромбоз, ангиит, варикозное расширение вен с нарушением трофики, церебральные кризы.

4) Увеличенные и болезненные лимфатические узлы.

5) *Заболевания кожи* с выраженным зудом, грибковые поражения, гнойничковые инфекции, вирусные дерматозы, туберкулёз и рак кожи, кератомикозы и аллергические реакции в острой форме.

6) *Психоневрологические заболевания* являются противопоказанием к массажу. Также полным противопоказанием являются опухоль спинного мозга, воспаление спинного мозга и оболочек, церебросклероз со склонностью к геморрагии, дизэнцефальные явления, вазомоторные нарушения с эндокринными расстройствами (тиреотоксикоз, невроз с навязчивыми идеями, судорогами, сексуальные неврозы), сильное психическое или физическое перенапряжение.

7) Со стороны *гинекологических заболеваний* относительными противопоказаниями являются воспаления наружных и внутренних половых органов в остром и подостром периоде, полипоз, маточное кровотечение, состояние после аборта, эрозия шейки матки, трихомонадный кольпит, уретрит, гонорея, туберкулёз и опухоль тканей матки и придатков, беременность с первого дня до родов, острый цистит.

8) *Заболевания дыхательной системы*: острый экссудативный с выпотом плеврит, бронхоэктатическая болезнь в стадии распада, туберкулез легких, опухоли легких, отек легкого.

9) *Заболевания желудочно-кишечного тракта*: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, боль в животе, тошнота, рвота, аппендицит в остром периоде, туберкулез и опухоли органов брюшной полости.

10) *Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата*: не массируется конечность в гипсе, при этом вторая – здоровая конечность подлежит отсасывающему массажу. Исключен массаж в остром периоде, при повышенной температуре, отеке, кровотечении, гнойном процессе, остеомиелите.

Массаж – самый эффективный метод функциональной терапии, используемый как реабилитационный, восстановительный, профилактический и гигиенический. Неумелое использование массажа может привести не только к обострению хронического заболевания, но и к возникновению нового самостоятельного заболевания.

Глава 2

Физиологические основы массажа

Определение любого понятия помогает четко определить границы его эффективности. В отношении массажа определение должно звучать следующим образом: *«Массаж – это совокупность приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека»*. Массаж может проводиться руками человека, другими частями тела (локтями, коленями и т. д.), а также с помощью приспособлений (валики, массажные палочки, шарики) и устройств (электромеханические, вибрационные и другие массажеры).

Массаж известен с незапамятных времен. Его влиянию на организм человека, общее состояние, настроение и отдельные функции посвящены бесчисленные работы отечественных и зарубежных исследователей. Также известно громадное количество методов массажа, его вариаций и методик. Мы будем рассматривать две основные методики массажа и самомассажа – линейный и точечный – в нескольких их вариациях³.

Общее влияние на организм человека

Многим знакомо потрясающее ощущение бодрости и свежести после хорошего массажа: расслабленные мышцы, утихшая боль, отличное общее самочувствие. Массаж оказывает благотворное влияние на кровообращение, помогает очистить организм от накопившихся шлаков. Самомассаж оказывает на организм действие, совсем немногим уступающее массажу, но при этом более доступен, т. к. нам приходится рассчитывать именно на собственные руки.

Благотворное влияние массажа общеизвестно, но не всегда люди четко представляют себе его механизмы, а следовательно, и задачи, которые может решить этот метод.

Одна из важнейших задач общего массажа – снятие стресса.

Стресс – чрезвычайно важный фактор психологического и физиологического здоровья человека, он оказывает огромное влияние на все стороны его жизнедеятельности: от работоспособности до интимных отношений и сексуальной активности. Раньше влияние стресса недооценивалось, но сегодня многие врачи и ученые заявляют, что стресс является одной из причин нарушений иммунной системы и плохого самочувствия в целом.

Стресс, перенапряжение широко распространены в современном обществе. Практически везде мы можем оказаться в состоянии стресса – дома, на работе, в метро...

Стресс – это физическое выражение состояния, которое чаще всего проявляется в перенапряжении и утомлении нервной системы. Эмоции, вызывающие стрессовое состояние, приводят в действие физиологические, нервные, гормональные механизмы. Постоянное перенапряжение изнуряет наше тело, т. к. приводит в действие те механизмы, которые изначально должны были служить лишь в минуты чрезвычайной опасности. Сегодня мы слишком часто прибегаем к их помощи. Опоздание на работу, бытовые ссоры, чрезмерные запросы детей, стрессовые ситуации в учебе, на дорогах, проблемы с деньгами – это одни из причин нашего ежедневного перенапряжения, которое постепенно истощает наши возможности приспособиться к возникающим ситуациям и начинает разрушать наше тело.

В той или иной степени все методы лечения, в том числе и восточная медицина, стремятся избавить человека от стресса и напряжения, чтобы улучшить общее состояние пациента.

³ Находящийся технологически между ними сегментарный лечебный массаж, основывающийся на лечебном воздействии на органы и системы человеческого тела путем воздействия на рефлексогенные зоны соответствующих сегментов спинного мозга, технологически более сложен и требует более серьезной теоретической и практической подготовки.

«Снять стресс» – это значит направить энергию, которая тратилась на разрешение стрессовых ситуаций, в другое русло, обеспечив тем самым ее верное, максимально полезное использование.

Состояние стресса разрушает тело, вызывает различные заболевания. Существует прямая связь между многими болезнями и стрессом. В качестве примера можно привести астму, нарушения менструального цикла, нарушения иммунитета, повышенное давление, язву желудка, диабет, артриты, головные боли, мигрени, рак, болезни сердца, псориаз, нарушения кровообращения, равно как проблемы импотенции, фригидность, преждевременная эякуляция и прочие нарушения сексуальной сферы. В других случаях стресс является причиной возможных осложнений.

Массаж, а особенно массаж с применением специальных масел, чрезвычайно эффективен для снятия стресса. Та пауза, которую он дает организму, позволяет нам заглянуть «внутрь себя», воспользоваться передышкой для расслабления и восстановления сил, бывает жизненно необходимой. А отсутствие этой паузы может явиться той соломинкой, что сломает верблюду спину...

Тем, кто испытывает постоянный стресс, кто перегружен на работе или чей распорядок дня слишком суров, необходимы регулярные сеансы массажа, по крайней мере, один-два раза в неделю, чтобы предупредить возможное эмоциональное и физическое истощение. Чем можно объяснить сердечный приступ у 50-летнего мужчины, который не курит, правильно питается и даже бегает по утрам? Ответ прост: стресс. Мы забываем о том, что в течение жизни человек постоянно переживает стрессовые ситуации, которые неизбежно оставляют свой след и последствия которых проявляются через много лет.

Мы забываем, что любое физиологическое недомогание имеет психологическую основу. Весьма часто болезнь является выражением психических процессов – сознательных или бессознательных.

Довольно часто мы можем установить цепь негативных событий, которые и вызвали болезнь, будь то психологический или физиологический уровень, в большинстве случаев задействованы они оба. Например, какие-либо негативные события вызвали стрессовую ситуацию, что явилось причиной негативного восприятия жизни в целом или в данный, конкретный период времени. Негативное восприятие жизни, неуверенность в будущем являются одной из причин бессонницы. Когда человек не может заснуть, будь то по причине стресса, страха, неспособности расслабиться, постепенно накапливается усталость, человек чувствует себя неспособным к какой-либо деятельности, он старается избавиться от усталости при помощи еды, кофе, других стимуляторов, но ощущает лишь апатию и безразличие, он попал в замкнутый круг.

В совокупности с беспокойством, депрессией, страхом, финансовыми затруднениями, заботой о семье проблемы со сном обостряются, нарушается регуляция физиологической и иммунной деятельности организма, что в свою очередь углубляет дисбаланс «возбуждения-торможения» в нервной системе. Чувство постоянной усталости, дискомфорта, неуверенности овладевает человеком, он старается бороться с ним при помощи различных стимуляторов – курение, кофе, нерегулярное питание и пр. Данная ситуация может привести к пренебрежению к внешнему и внутреннему миру, что еще более усугубляет депрессивное состояние. Человек демонстрирует крайнюю апатию, его ничто не интересует, он ни с кем не встречается, все больше увязая в этом порочном круге.

Ситуация может также осложняться физическим недомоганием, гормональными нарушениями, предменструальным синдромом, другими болезненными состояниями. В подобной ситуации регуляторного дисбаланса и возникает нарушение в наиболее ослабленной, наиболее уязвимой системе человеческого организма. Например, если ослаблена иммунная система, то возможна вирусная инфекция. К сожалению, большинство людей могут правильно вычлени-

цепь негативных событий, которые привели к болезни, лишь *после* того, как болезнь громко заявит о себе. Часто первыми звеньями подобной цепи являются перенапряжение, давление обстоятельств, стресс. Это относится и к большинству сексуальных нарушений.

Также верно утверждение, что любое нарушение состояния внутренних органов тут же найдет свое внешнее отражение на коже всего тела и лица в частности.

Массаж – один из самых эффективных способов снять беспокойство, именно он составляет первый шаг на пути выхода из депрессии.

Во время массажа мы даем телу возможность «включить» заново процессы саморегулирования. Рассмотрим теперь более частные аспекты влияния массажа и самомассажа на организм.

Влияние на нервную систему

Как мы уже выяснили, массаж оказывает разностороннее влияние на организм и, в первую очередь, на нервную систему.

Как вы, несомненно, знаете, нервная система человека состоит из центрального и периферического отделов. К центральной нервной системе относятся спинной и головной мозг, а к периферической – нервные стволы и узлы, лежащие за пределами головного и спинного мозга. Это классификация с точки зрения анатомического строения.

С точки зрения функции отделы нервной системы делятся на соматическую и вегетативную нервную систему. В функции соматической нервной системы входит иннервация мышц, органов чувств и кожи, восприятие информации из внешнего мира и осуществление произвольных движений.

Вегетативная нервная система иннервирует внутренние органы и сосудистую систему. Вегетативная нервная система имеет симпатический и парасимпатический отделы. Основная ее задача – осуществление жизнедеятельности нашего организма.

Важнейшей коммуникационной магистралью организма является спинной мозг, который располагается в прочном спинномозговом канале позвоночника. Спинной мозг принимает непосредственное участие в иннервации кожи, мышц и внутренних органов. Нервная система обеспечивает взаимную связь всех органов и систем организма, регулирует жизненную функцию и связь организма с внешней средой. Ни один акт нашей жизнедеятельности не происходит помимо участия в нем нервной системы!

Приемы массажа, действуя на ткани, возбуждают многочисленные нервные рецепторы, лежащие в них. От рецепторов по нервам импульсы поступают в центральную нервную систему, что является начальным звеном в цепи сложных регуляторных реакций. В результате многоуровневых физиологических процессов, происходящих в нервной системе, формируются ответные реакции.

Мастерство массажиста и должно заключаться в подборе именно тех приемов массажа, которые наиболее адекватно воздействовали бы на организм и способствовали наиболее быстрому запуску процессов адаптации организма, его оздоровления.

Например, повышенный тонус (напряжение) в мышцах снимается с помощью непрерывного поглаживания и легкой вибрации. Неопытный массажист, начав сильно разминать мышцы, может вызвать неадекватную реакцию, в результате чего тонус мышц может еще более повыситься, что вызовет ухудшение состояния больного. Однако в некоторых случаях (например, при формировании спазмированного «мышечного валика» при длительно текущем обострении остеохондроза) продолжение «сверхсильного» раздражения может вызвать предельное торможение и спазм сменится расслаблением мышцы. Умение учитывать подобные нюансы приходит только с опытом, а опыт должен строиться на основе точных знаний.

С помощью массажа можно тонизировать и успокаивать нервную систему, что широко используется в спортивной практике. При помощи вибраций можно активизировать нервные центры, регулирующие секреторную деятельность железистых клеток, что весьма важно при лечении эндокринных заболеваний. Наконец разработаны целые системы проведения сегментарного, соединительнотканного и периостального массажа, способные влиять на работу внутренних органов.

Влияние на кожу

Кожа образует наружный покров тела. Влияние массажа на кожу многообразно. Под влиянием массажа с кожи слущиваются и удаляются отжившие клетки эпидермиса, кожа делается более эластичной, упругой, гладкой. Значительно увеличиваются обменные процессы, просвет капилляров, повышается местная температура, усиливаются ферментативные процессы, улучшается кожное дыхание, повышается выделение ацетилхолина и гистамина, что ведет к улучшению мышечной деятельности. В результате перечисленных физиологических изменений увеличивается синтез коллагена и эластина в стромальных отделах кожи, ускоряется регенерация эпителия, повышается эластичность кожи, разглаживаются или становятся менее выраженными кожные складки и морщины.

Влияние на сосудистую систему

Массажист должен знать, что массаж тех областей тела человека, где лимфатические узлы лежат поверхностно, противопоказан.

Увеличение лимфатических узлов может указывать на наличие в организме инфекции, в этом случае массаж проводить нельзя и надо обратиться к врачу. Движения рук массажиста в целом **всегда (!)** должны быть направлены по ходу тока лимфы, к ближайшим лимфатическим узлам.

Влияние массажа на сосудистую систему значительно, оно выражается в усиленном оттоке крови и лимфы от массируемого участка и усиленном притоке артериальной крови. Это особенно важно при нарушениях оттока венозной крови и лимфы. Посредством массажа значительно увеличивается количество открытых капилляров в тканях. Датским физиологом А. Кругом (1922) было показано, что если в покое количество открытых капилляров в 1 мм поперечного сечения мышцы приблизительно около 270, то при массаже их становится 1400, т. е. количество открытых капилляров увеличивается в 5 раз.

Исследования показали, что при массаже нижних конечностей значительно усиливается ток крови в остальных, не массируемых участках тела, так как циркуляция крови происходит по единой замкнутой системе. Этот факт надо учитывать массажисту в практической работе. Например, при варикозном расширении вен нижних конечностей массаж ног противопоказан. Но в этом случае массаж поясницы и спины облегчит отток крови из вен нижних конечностей и улучшит состояние больного.

Влияние на мышцы и связочно-суставной аппарат

Все многообразие движений человека в окружающей среде обеспечивается мышцами. В человеческом теле всего около 600 мышц.

Мышца не является монолитным образованием, а состоит из пучков мышечных волокон, идущих параллельно друг другу. Сокращение мышцы вызывается импульсом, генерируемым в центральной нервной системе. В мышцах различают активно сокращающуюся часть – брюшко, и пассивную часть, при помощи которой она прикрепляется к костям, – сухожилие.

Мышцы бывают самой разнообразной формы – короткие, широкие, длинные, толстые или тонкие. Форма мышцы зависит от функции, которую она выполняет.

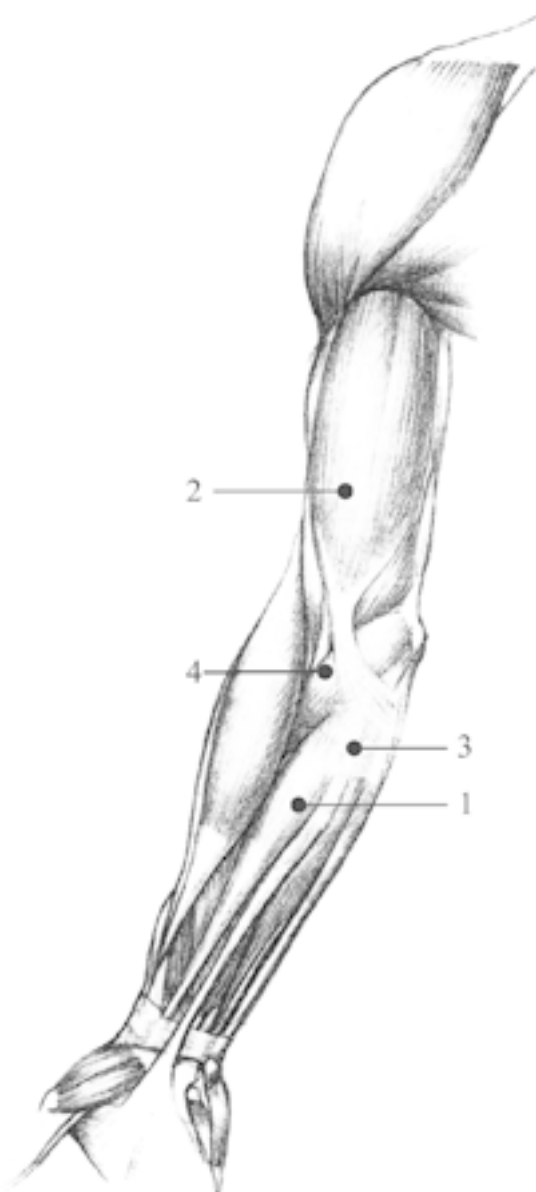


Рис. 2. Строение мышцы: 1 – начало мышцы, 2 – брюшко мышцы, 3 – сухожилие и прикрепление, 4 – прикрепление

Здоровая мышца всегда находится в состоянии некоторого сокращения, называемого *тонусом*. Уровень этого тонического напряжения имеет индивидуальную выраженность. Тонус мышц в покое у каждого человека различен: у одних людей мышцы в состоянии покоя очень мягкие, у других – достаточно твердые. Как правило, последним необходимо при массаже производить более сильные давления на ткани, что требует от массажиста большей затраты сил.

Особенностью является то, что эта индивидуальная величина в норме одинакова для всех мышц тела, т. е., к примеру, мышцы спины и ног будут иметь одинаковый тонус. При этом наличие отдельных мышечных групп, находящихся в состоянии повышенного или пониженного тонуса, относительно остальных мышц тела представляет собой уже нездоровое явление.

Умение выявлять участки ненормально напряженных или ненормально расслабленных мышц имеет большое диагностическое значение.

Надо помнить, что мышечный тонус в отличие от мышечного напряжения представляет собой бессознательную функцию тела и практически не регулируется сознанием. Попытка попросить пациента расслабиться не вызовет расслабления мышц ниже привычного мышечного тонуса. Однако по ходу сеанса массажа и нарастающего расслабления *нервной системы*, тонус мышц может постепенно снижаться.

Добиться этого по ходу сеанса самомассажа значительно труднее: для этого собственно массажные движения должны сочетаться с ритмикой движения и дыхания и приводить вас в состояние динамической медитации или некоего транса, где все три составляющие – массажные движения (и вызываемые ими ощущения), дыхание и сознание – находятся в расслабленном ритмичном гармоничном состоянии.

Для выполнения механической работы мышца должна активно и обильно снабжаться энергией. Поэтому мышцы богато снабжены сосудами, которые выполняют роль «подъездных путей» для доставки «ресурсного обеспечения».

Массаж мышц обеспечивает значительный приток артериальной крови к мышцам и отток венозной крови и лимфы. Это помогает снять мышечную усталость, активизирует восстановительные процессы в мышцах, повышает их работоспособность. Этот факт широко используется в спортивной деятельности и балете. Массаж снимает боли в мышцах, повышает их эластичность.

Благотворно влияет массаж на связочно-суставной аппарат. Кости и связки образуют опорный аппарат, остов, на который «нанизаны» мышцы и внутренние органы. Под действием массажа увеличиваются процессы метаболизма в тканях и, как следствие, их регенерация, ликвидируются застойные явления, повышается эластичность тканей.

Влияние на обменные процессы

Массаж активно и заметно влияет на обменные процессы, происходящие в организме: усиливается газообмен, минеральный и белковый обмен, увеличивается выделение из организма хлорида натрия, неорганического фосфата, мочевины, мочевой кислоты. Это благотворно сказывается на функционировании всего организма. При массаже в крови нарастает содержание одних гормонов, медиаторов и метаболитов и уменьшается содержание других, что приводит к перестройке активности и реактивности вегетативно-гуморальных комплексов, которая ведет к восстановлению нарушенных физиологических функций и нормализации гомеостаза.

Наиболее выраженным «общим» влиянием обладает точечный массаж. Этот метод позволяет через систему «меридианов», регулирующих ток энергии в организме и его органах, достаточно тонко и прицельно вмешиваться в их работу и получать зачастую просто поразительные эффекты! При этом точечный массаж и его разновидность – шиацу – имеют собственный арсенал приемов воздействия и опираются на принципы диагностики и терапии традиционной китайской медицины (ТКМ), которые значительно отличаются от привычных нам европейских подходов.

Часть 2

Классический массаж

Глава 3

Общая техника массажа

Массаж применяют при огромном количестве заболеваний или просто в профилактических целях. Это проверенное временем и практикой средство постоянно доказывает свою эффективность в борьбе с разными недугами.

Конечно, не стоит пренебрегать другими лечебными средствами, особенно в острых состояниях. Можно использовать комплексную терапию, комбинировать массаж с медикаментами или физиопроцедурами. Но каждый раз, когда у вас заканчиваются таблетки, необходимо идти в аптеку за новыми. Приобретенный однажды навык массажной техники будет в ваших руках всю жизнь, т. е. вы практически «голыми руками» можете облегчить состояние своих родных или друзей. К тому же это однозначно экологически чистое лечебное средство!

Механизм действия массажа включает в себя три фактора, это механический, гуморальный и нервно-рефлекторный. Под воздействием механического фактора, т. е. непосредственного раздражения руками, активизируются все биохимические процессы в организме, которые благотворно влияют на все органы и системы.

При воздействии на мышечную ткань улучшаются кровообращение, питание мышц, ускоряются обменные процессы, происходит удаление токсинов, продуктов распада через кожу. Раскрываются резервные сосуды мышц, что обогащает кровоснабжение, повышаются мышечная выносливость, работоспособность. Это также благотворно влияет на связочно-суставной аппарат, улучшаются подвижность суставов, эластичность связочного аппарата, питание хрящевых тканей, что предупреждает развитие дегенеративно-дистрофических изменений в костной и мышечной тканях.

Рассмотрим вначале общую, фундаментальную технику массажных движений. Это будут наиболее распространенные приемы классического массажа. Вообще-то в мире существует достаточно много разновидностей массажных методик, но если проанализировать их, то все они во многом похожи, несмотря на то, что изобретены в разных концах света. Поэтому выделим общеизвестные виды массажа, это гигиенический, лечебный, спортивно-тренировочный, аппаратный.

Что касается приемов массажа, то выделяют несколько базовых, это:

- 1) *поглаживание;*
- 2) *растирание;*
- 3) *разминание;*
- 4) *ударные приемы,*
- 5) *вибрация.*

Каждый из этих базовых приемов имеет свои разновидности, вспомогательные приемы. Непосредственно при проведении массажной процедуры используют сочетания базовых приемов и/или их вариаций. Это называется комбинированными приемами.

Для начала изучим наш рабочий «инструмент» – собственные руки. Кисть руки имеет ладонную и тыльную поверхности. В ладони различают ее основание и ладонную поверхность пальцев, возвышение большого пальца, которое называется тенар, и возвышение мизинца – гипотенар. Также на руке отмечают лучевой край кисти (со стороны большого пальца) и локтевой (со стороны мизинца).

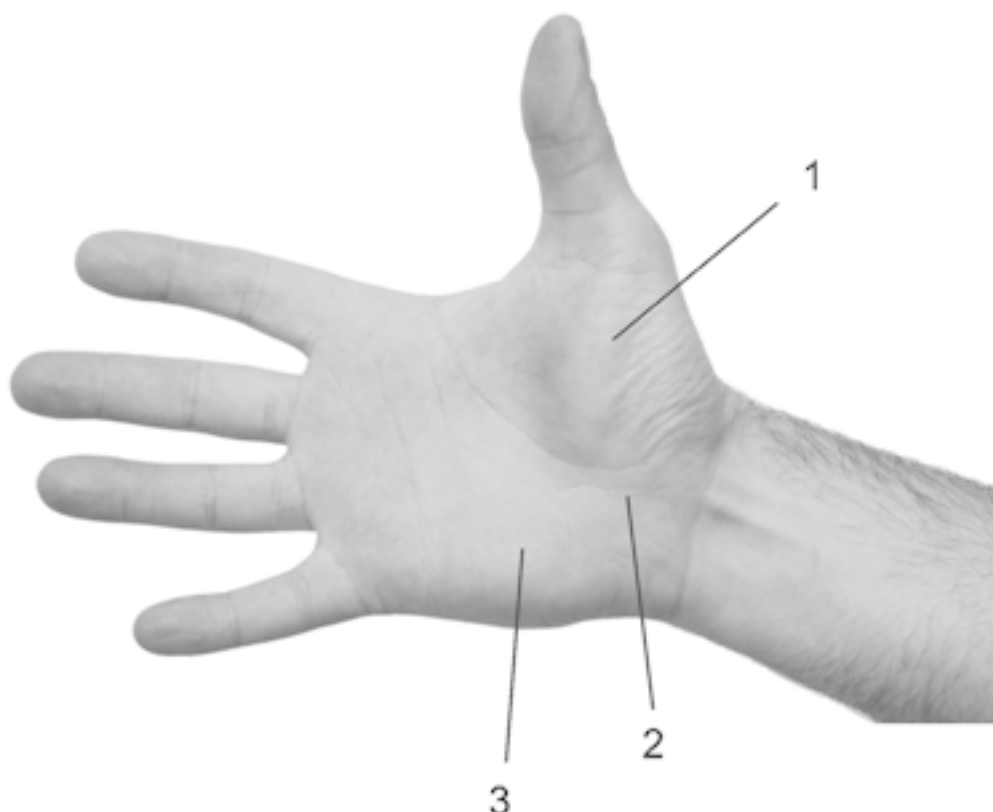


Рис. 3. Ладонная поверхность кисти: 1 – тенар; 2 – основание ладони; 3 – гипотенар

В массаже используется как ладонная поверхность, так и тыльная поверхность ладони. Движение предплечьем ладонью вверх называется супинацией, ладонью вниз – пронацией.

Поглаживание

Поглаживание – это первый основной прием, с него начинают каждый сеанс массажа, его чередуют с более жесткими приемами и им же заканчивают массажную процедуру. Поглаживание составляет 5-10 % времени от всей процедуры.

Этот прием хорошо разгружает лимфатическую систему, воздействует на центральную нервную систему, периферическую нервную систему, кожу. Изменяя темп и силу поглаживания, можно добиваться различных эффектов. Например, *энергичное поглаживание в быстром темпе повышает тонус упомянутых систем организма, медленное поглаживание снижает возбудимость центральной нервной системы.*

Также поглаживание благотворно влияет на кожу, очищая ее от омертвевшего эпидермиса, пыли, открывая протоки сальных и потовых желез, улучшая кровообращение и питание кожи.

Поглаживание выполняется в двух вариантах: плоскостное и обхватывающее.

Плоскостное поглаживание представляет собой обычный прием поглаживания свободной и расслабленной рукой. Ладонь просто скользит по коже, не сдвигая ее.



Рис. 4. Плоскостное поглаживание

Это один из нежных, приятных приемов, его обычно используют на обширных участках тела – спине, ногах, груди. При поглаживании можно захватывать и соседние участки тела, т. е. движения идут плавно, непрерывно, не задерживаясь на отдельных участках. Направление движений идет по ходу лимфотока к ближайшим крупным лимфоузлам.

Этот прием хорош при повышенной возбудимости центральной нервной системы, для улучшения тургора кожи.

Глубокое, давящее поглаживание. Также в практике используется такой вариант поглаживания, как глубокое, давящее. Этот прием усиливает обменные процессы в коже, улучшает лимфо- и кровообращение, питает глубокие ткани. Делают его одной или двумя руками, спокойно, по ходу лимфотока, немного напряженной рукой.



Рис. 5. Глубокое, давящее поглаживание

На каждом отдельном участке тела его удобнее выполнять по-разному:

- на лице, голове, шее, суставах выполняют подушечками нескольких пальцев;
- на совсем маленьких участках: пальцах, межкостных мышцах кисти, стопы делают подушечками больших пальцев;
- на больших участках в работу включают основание ладони, всю ладонь, можно с отягощением.

Рассмотрим еще один вариант – *обхватывающее поглаживание*. Этот вариант имеет три вида поглаживания:

- 1) *поверхностное*;
- 2) *глубокое*;
- 3) *прерывистое*.

Эти разновидности в поглаживаниях удобно выполнять на конечностях.

Обхватывающее поверхностное поглаживание. Чтобы выполнить этот прием, необходимо, чтобы ладонь плотно прилегала к обрабатываемому участку тела, повторяя ее мышечную форму, при этом кончики пальцев слегка проникают в межмышечные промежутки.



Рис. 6. Обхватывающее поверхностное поглаживание

Обхватывающее глубокое поглаживание. Если при выполнении предыдущего приема усилить давление кисти и пальцев, то как раз получим обхватывающее глубокое поглаживание. Необходимо отметить, что прием выполняют в основном поверхностью указательного и большого пальцев. При этом отведениями угла большого пальца можно регулировать размер участка тела. Этот вариант очень хорошо разгружает лимфатическую систему, используется при отеках.



Рис. 7. Обхватывающее глубокое поглаживание

Обхватывающее прерывистое поглаживание. Прием выполняется почти как предыдущий, с той лишь разницей, что движения делают рывками, т. е. вы плотно прикладываете ладонь к телу и рывками, то сдавливая (не сильно), то отпуская, продвигаетесь вперед. Получается давление выжимания, при повторе приема надо попадать на пропущенные участки. Это можно выполнять двумя руками навстречу друг другу.



Рис. 8. Обхватывающее прерывистое поглаживание

Этот вариант способствует хорошему лимфо- и кровообращению, применяется при плохом срастании переломов, после длительных гипсовых повязок, нарушений целостности кожи. Воздействует на глубоко лежащие нервные стволы.

При выполнении массажа равномерно распределяйте нагрузку на обе руки. Для удобства можно поддерживать одной рукой конечность пациента. Следите, чтобы руки не были «деревянными», расслабьте их.

Существуют еще разновидности поглаживания – щипцеобразное и граблеобразное, глажение. Это вспомогательные приемы.

Щипцеобразное поглаживание – при выполнении этого поглаживания мышца захватывается указательным и большим пальцами и ведется поглаживание пальцев кисти, стоп.



Рис. 9. Щипцеобразное поглаживание

Греблеобразное поглаживание – выполняют кончиками прямых пальцев на больших участках как шадящий прием.

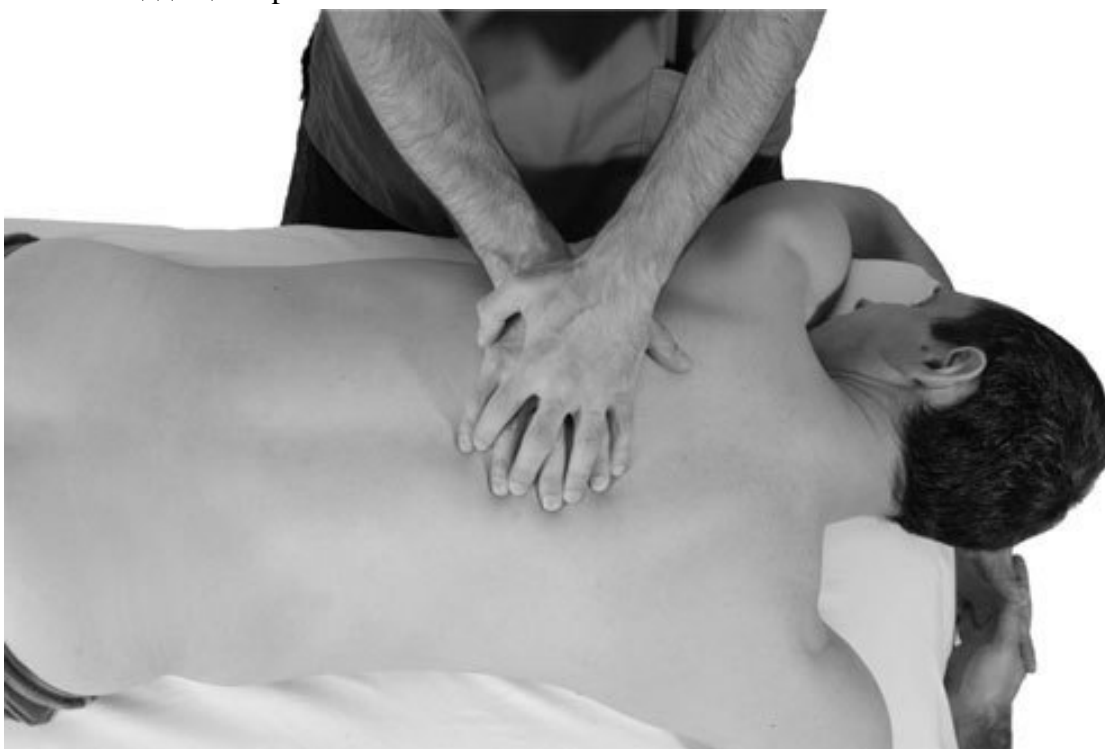


Рис. 10. Греблеобразное поглаживание

Глажение – чтобы выполнить этот прием, необходимо согнуть пальцы и выполнять глажение тыльной стороной пальцев. Прием выполняется очень нежно, часто используется в практике детского массажа.



Рис. 11. Глажение

Характерные ошибки при поглаживаниях: напряжение кисти, неплотное касание ладонью тела, слишком сильное давление, рваный темп, смещение кожи относительно подлежащих тканей вместо скольжения по ней.

Растирание

Следующий прием после поглаживания. Растирание вызывает усиленное кровообращение в тканях, расширение сосудов, увеличение скорости кровотока. Прием воздействует на нервную систему, как центральную, так и периферическую. Прием способствует процессу вывода продуктов распада из мышц, увеличивает поступление кислорода, улучшает рассасывание затвердений, спаек, повышает мышечный тонус. Хороший эффект оказывает на пораженных суставах практически при всех заболеваниях.

При выполнении растирания происходит не скольжение по коже (как при поглаживании), а смещение ее, т. е. кожа сдвигается по мышечной ткани. Прием обычно занимает приблизительно 35 % времени от всей процедуры.

Растирание также имеет несколько разновидностей.

Растирание подушечками пальцев – наиболее простой и распространенный вид растирания. Выполняется достаточно легко. Для этого нужно положить кисть основанием ладони на тело и сгибать расслабленные пальцы во всех межфаланговых суставах, сдвигая одновременно кожу. Если пальцы двигать по прямой к себе и от себя, получим *прямолинейное растирание*.



Рис. 12. Прямолинейное растирание

Если пальцами осуществлять круговые движения, соответственно, будет *круговое растирание*. Отличие этого приема в том, что сила давления несколько увеличивается при сгибании пальцев и уменьшается при их разгибании, а воздействие при круговом растирании будет несколько глубже, чем при прямолинейном.

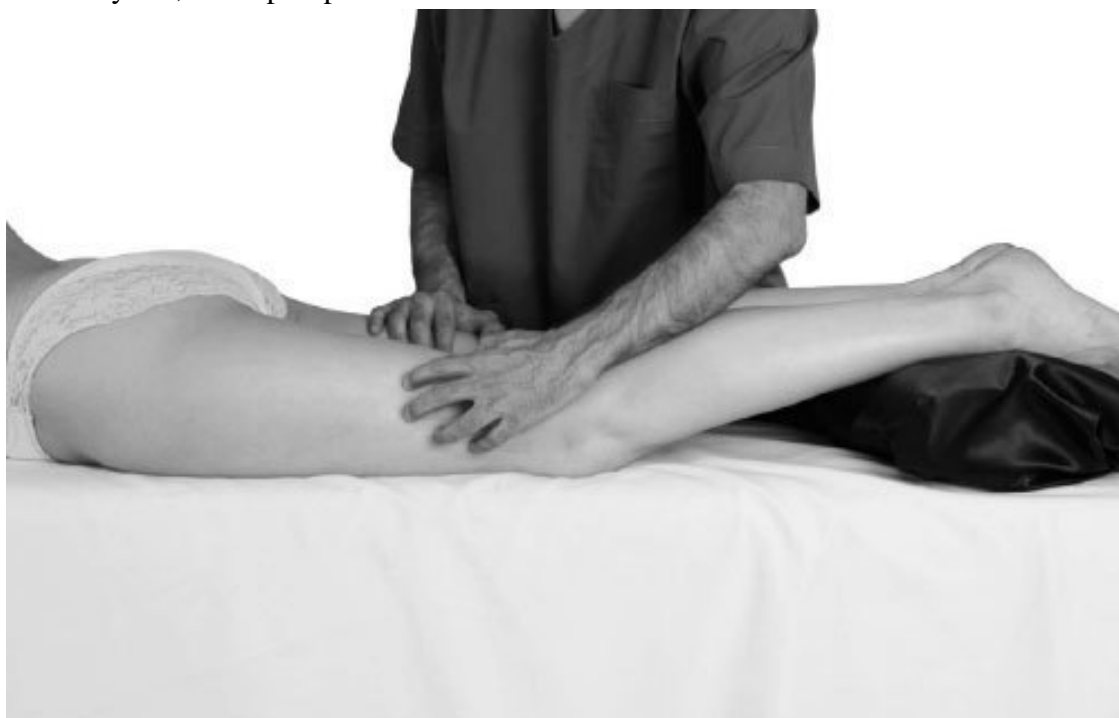


Рис. 13. Круговое растирание

Если к прямолинейному растиранию добавить круговое, получим *спиралевидное*.

Приемы растирания делают как одной рукой, так и двумя руками. При выполнении одной рукой другая при этом поддерживает массируемый участок. При работе двумя руками движения идут попеременно.

Растирание основанием ладони. Чтобы выполнить прием, необходимо основание ладони положить на массируемый участок и совершать прямолинейные и круговые движения. Выполняют одной рукой, с отягощением, и двумя руками. Этот вариант удобно использовать на крупных участках тела: спине, ногах, ягодицах.

Растирание тыльной поверхностью пальцев. В этом случае растирание выполняется следующим образом: нужно наполовину сжать кисть в кулак и, опираясь на подушечку большого пальца, выполнять растирание средними фалангами пальцев. Эта разновидность приема удобна для использования на всех участках тела.



Рис. 14. Растирание тыльной поверхностью пальцев

Растирание ребром ладони. При выполнении растирания ребром ладони достигается наиболее мощное и интенсивное воздействие. Прием вызывает тепловой эффект и гиперемию (покраснение). Удобно использовать на спине, ногах, при массаже крупных суставов, краев лопаток.

Это были основные приемы растирания, но существуют еще и вспомогательные.

Строгание. При строгании двумя руками движения идут отдельно и по очереди одно за другим. Пальцы при этом держат сложенными вместе и разогнутыми, и короткими движениями, с быстрым надавливанием, погружают в тело. Удобно выполнять на больших участках: спине, ногах, бедрах. Этот вариант стимулирует нервно-мышечную систему и повышает мышечный тонус.



Рис. 15. Стругание

Штрихование – этот вариант выполняется двумя пальцами, указательным и средним, сложенными вместе, выпрямленными и поставленными под углом к поверхности тела. Пальцы совершают штрихующие движения и смещают ткани в разных направлениях, добиваясь размягчения, увеличения подвижности и эластичности ткани. Штрихование применяется при лечении контрактур, рубцов, послеоперационных спаек.



Рис. 16. Штрихование

Щипцеобразное растирание. При выполнении этого приема имитируют щипцы из указательного и среднего пальцев, сложенных, выпрямленных параллельно друг другу, и отставленного большого пальца. Такие «щипцы» накладывают на сухожилия или брюшко мышцы, и производят прямолинейное или спиралевидное растирание.

Важно знать, что при растирании направление движений определяется не ходом лимфотока (как при поглаживании), а анатомической формой связок, суставов и т. д., а также самой структурой патологической деформации (спайки, рубцы и т. д.).

Растирание делают вдвое быстрее, чем поглаживание, не следует его делать долго на одном месте, так как можно поранить кожу. Прием удобнее выполнять без смазочных средств, так как требуется плотный и четкий контакт с кожей пациента. Во время выполнения приема массируемый участок должен быть фиксирован другой рукой, растирание обычно комбинируют с поглаживанием.



Рис. 17. Щипцеобразное растирание

Распространенными ошибками являются скольжение по коже или, наоборот, грубое болезненное выполнение. Так же неправильно растирать одними прямыми пальцами, большая напряженность кисти вызовет у вас боль и быструю усталость.

Разминание

Разминание – это основной прием, он занимает 40–60 % времени процедуры. Благодаря разминанию увеличивается эластичность связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции мышц, улучшается их сократительная функция. Разминание достаточно усиливает крово- и лимфообращение, мощно подпитывает ткани, способствует удалению молочной кислоты из мышц и межмышечных пространств. Значительно повышаются работоспособность мышц и их тонус.

Техническое исполнение включает в себя три фазы:

- 1) захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжимание;

3) раскатывание, т. е. непосредственно разминание.

Прием так же, как и другие, имеет основные и вспомогательные.

Основные виды разминания

Продольное разминание. Из названия становится понятно, что этот вид приема выполняется *по ходу* мышечных волокон, т. е. вдоль мышечной оси. Обычно первые пальцы обеих кистей располагают на передней поверхности массируемой области, а другие (2-й и 4-й) – по сторонам массируемого участка. Получилась первая фаза приема (захват). После захвата кисти начинают поочередно выполнять две следующие фазы, т. е. сдавливание (2) и непосредственно разминание (3). Продольный вариант удобно выполнять на конечностях, шее.



Рис. 18. Продольное разминание

Поперечное разминание. В этом варианте кисти располагают поперек мышечных волокон, чтобы первые пальцы были по одну сторону, а остальные по другую. Чтобы вам было удобнее, лучше расположить кисти на расстоянии ширины ладони друг от друга, а потом поочередно выполнять все три фазы разминания. Если вы делаете разминание двумя руками, то получается, что одна кисть смещает мышцы от себя, а другая в этот момент выполняет ту же фазу, только к себе, т. е. разнонаправленно. Также прием можно делать одной рукой с отягощением другой. Поперечное разминание удобно делать на конечностях, шее, области таза, спины.



Рис. 19. Поперечное разминание

Вспомогательные приемы

Валяние – применяют в основном на конечностях. Ладонями обхватывают с обеих сторон массируемую область. При этом пальцы должны быть прямые, кисти параллельны, движения идут в противоположных направлениях с перемещением массируемой области.



Рис. 20. Валяние

Накатывание. При накатывании необходимо одной кистью захватить и зафиксировать массируемую область, а другой при этом выполнять накатывающие движения на фиксирующую кисть. Таким образом передвигаются по всему массируемому участку. Обычно прием выполняют на животе, боковых поверхностях спины.



Рис. 21. Накатывание

Сдвигание. Зафиксировав массируемую поверхность, выполняют короткие ритмичные движения, направленные друг к другу. При сдвигании в противоположные стороны получится еще один вариант – растяжение. Эти приемы эффективны при лечении кожных заболеваний, рубцов, швов. Можно выполнять двумя руками или несколькими пальцами.

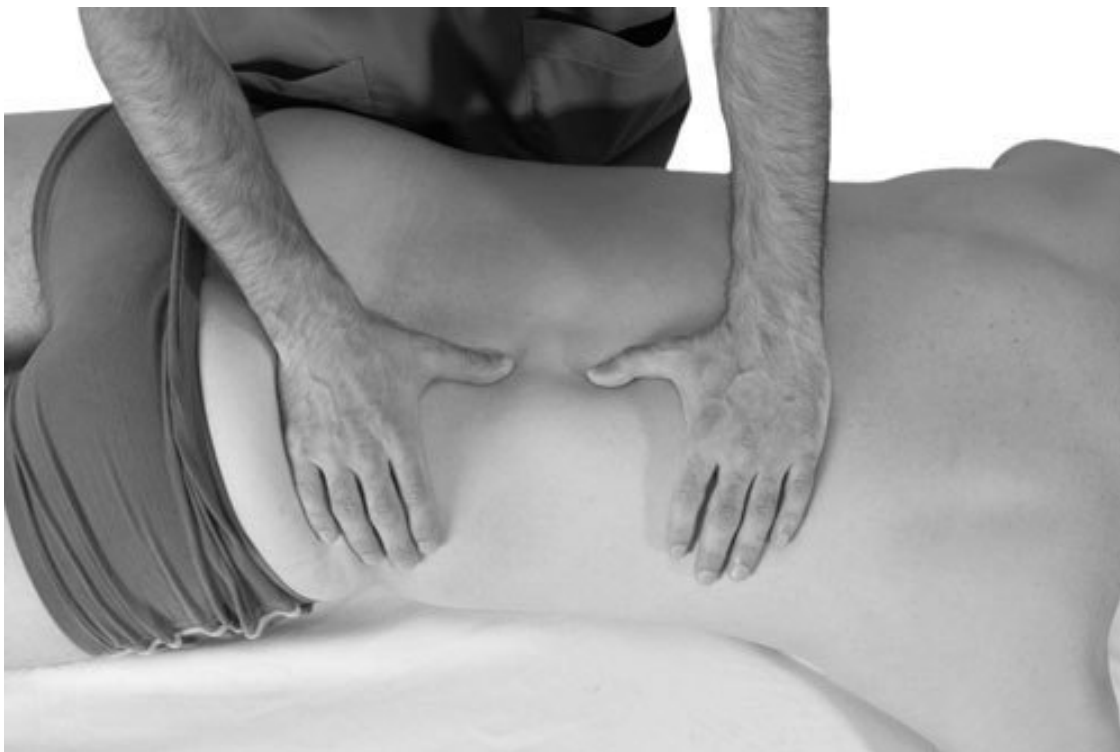


Рис. 22. Сдвигание

Надавливание – прием выполняют пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Обычно применяют на спине, в области ягодиц и в местах окончаний отдельных нервных сводов.



Рис. 23. Надавливание

Щипцеобразное разминание – выполняют 1-2-м или 1-3-м пальцами (пощипывание на лице), захватывая и разминая отдельные участки. Применяют в основном на лице, шее, груди.



Рис. 24. Щипцеобразное разминание

При выполнении приемов разминания необходимо соблюдать такие нюансы:

- 1) мышцы должны быть расслаблены, с удобной фиксацией;
- 2) разминание проводят плавно, медленно, без рывков, до 50–60 движений в минуту;
- 3) движения выполняются как в восходящем, так и в нисходящем направлениях, без перескакивания, учитывая характер патологического процесса;
- 4) интенсивность массажа наращивают постепенно, чтобы избежать привыкания;
- 5) разминание начинают от места перехода мышцы в сухожилие, кисти располагаются на массируемой поверхности, учитывая ее анатомическую форму.

Характерные ошибки

- 1) Нельзя сгибать пальцы в межфаланговых суставах в фазе фиксации – вы будете щипать пациента.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.