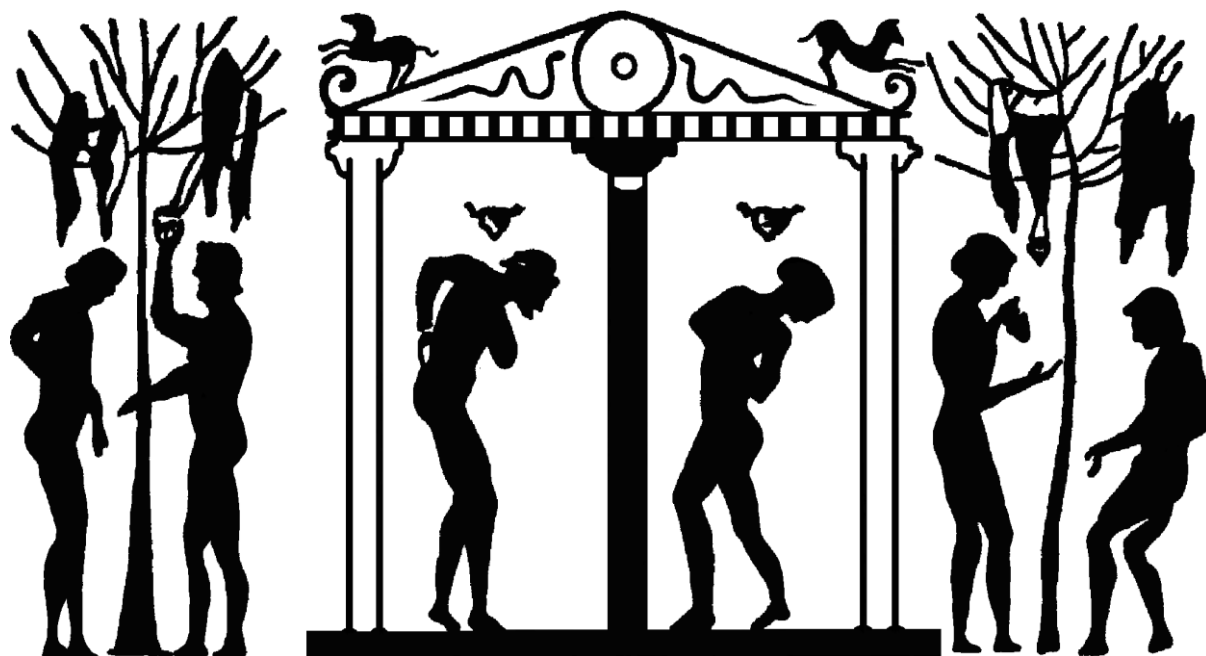


ГОУ ВПО «АГПИ им.А.П.Гайдара»
кафедра мед.подготовки и БЖД

МАССАЖ – лечебное и профилактическое средство



г.Арзамас 2006 год

УДК 615,82 (075,8)

ББК 53,5 я73

М32

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Арзамасского государственного педагогического института
им.А.П.Гайдара

Рецензент

Ю.И.ГОРШКОВ,

профессор кафедры мед.подготовки и БЖД,

доктор медицинских наук,

заслуженный врач РФ.

Рыбаков А.И., Денисова С.В., Маслова В.Ю., Пищаева М.В.

М32 Массаж — лечебное и профилактическое средство:

Учебно-методическое пособие. — Арзамас: АГПИ, 2006 – 76 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов педагогического института, изучающих дисциплины по медицинской подготовке и здоровому образу жизни.

В пособии представлены описания основных приемов различных видов массажа.

1. МАССАЖ

Массаж широко используется не только для лечения травм, заболеваний, но и с профилактической целью. Массаж — это совокупность механических приемов, посредством которых массажист оказывает воздействие на поверхностные ткани, и рефлекторным путем — на функциональные системы и органы. В отличие от физических упражнений, где главное — тренировка, массаж не в состоянии повышать функциональную адаптацию организма, его тренированность. Но в то же время массаж вызывает заметные сдвиги со стороны кровообращения и лимфообращения, метаболизма тканей, функций эндокринных желез, обменных процессов и др.

Под влиянием массажа возникает гиперемия кожи, то есть повышение температуры кожи и мышц, и больной ощущает тепло в области массируемого участка, при этом снижается артериальное давление, тонус мышц (если он повышен), нормализуется дыхание и т.д.

Массаж оказывает рефлекторное влияние на функцию внутренних органов, в результате чего ликвидируются застойные явления за счет ускорения кровотока и лимфотока (микроциркуляции), нормализуются обменные процессы, ускоряется регенерация (заживление) тканей (при травмах и в послеоперационном периоде у хирургических больных), уменьшается (исчезает) боль и т. д. Массаж в сочетании с лечебной гимнастикой увеличивает подвижность в суставе (суставах), ликвидирует выпот в суставе и т. д.

Влияние массажа на кровообращение и лимфообращение связано с действием его на кожу и мышцы. Ускорение кровотока и лимфотока в зоне действия массажа, а вместе с этим рефлекторно во всей системе, является весьма важным фактором лечебного действия при ушибах, синовитах, воспалениях, отеках и других заболеваниях.

Несомненно, что ускорение кровотока и лимфотока не только способствует рассасыванию воспалительного процесса и ликвидации застоя, но и значительно улучшает тканевый обмен, повышает фагоцитарную функцию крови и т. д.

Техника массажа состоит из множества различных приемов. Применение различных приемов массажа может быть связано с анатомо-физиологическими особенностями массируемого участка тела, функциональным состоянием пациента, его возрастом, полом, характером и стадией того или иного заболевания.

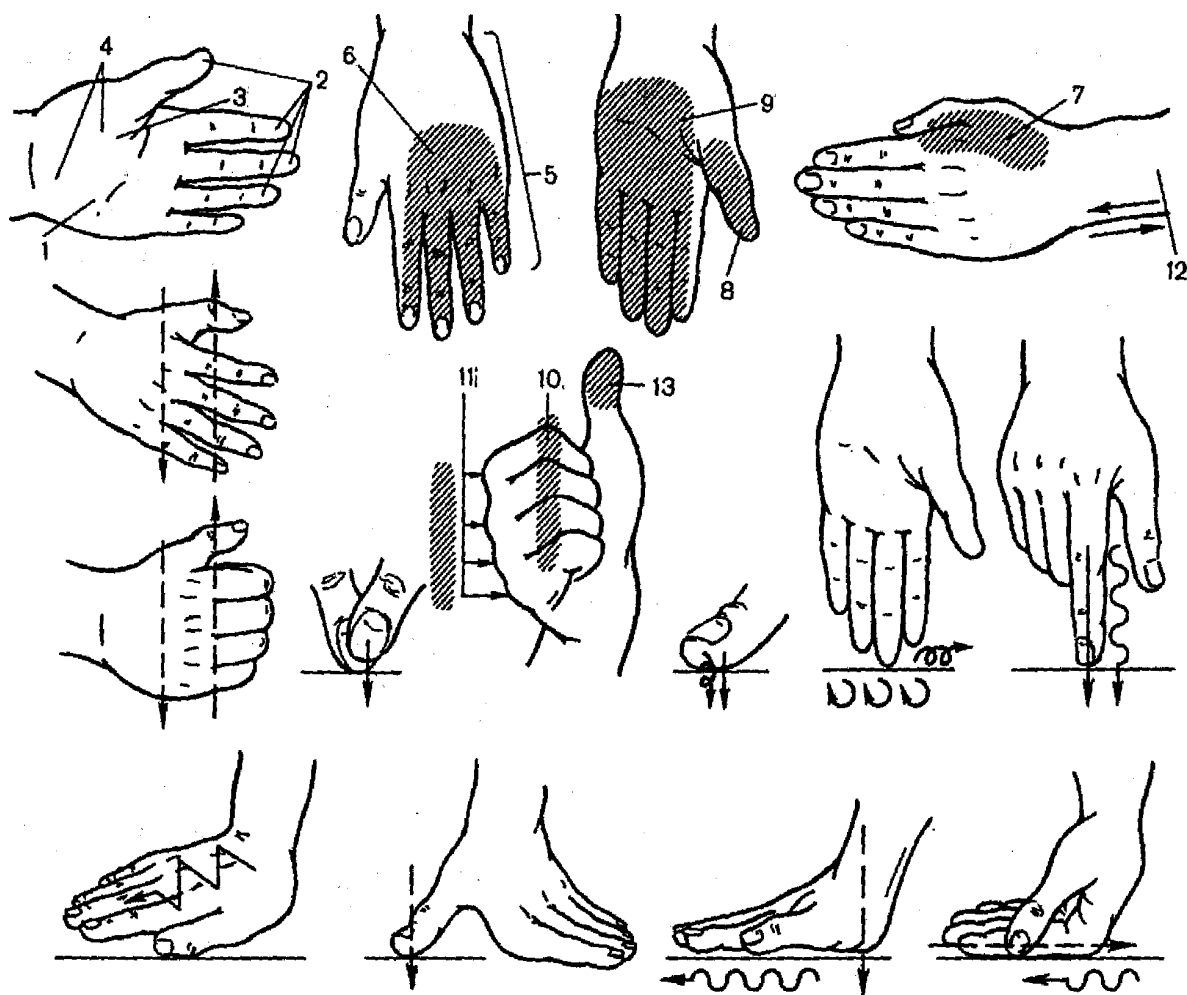


Рис.1. Топография проведения массажа:

- 1 — возвышение 5 пальца;
- 2 — концевые фаланги;
- 3 — возвышение 1 пальца;
- 4 — основание ладони;
- 5 — локтевой край кисти;
- 6 — тыльная поверхность кисти;
- 7 — возвышение 1 пальца;
- 8 — подушечка 1 пальца;
- 9 — ладонная поверхность кисти;
- 10 — межфаланговые суставы;
- 11 — пястно-фаланговые суставы;
- 12 — локтевой край предплечья;
- 13 — подушечка 1 пальца

При проведении массажа, как известно, редко употребляется один какой-то прием. Поэтому, чтобы добиться хорошего результата, необходимо попеременно применять основные массажные приемы или их разновидности. Они проводятся поочередно одной или обеими руками. Или так: правая рука выполняет разминание, а левая — поглаживание (комбинированное применение приемов).

При изучении техники массажных манипуляций некоторые названия приемов позволяют точнее и проще понять их действие на массируемые зоны. Но прежде чем изучать технику выполнения приемов массажа, необходимо определить топографию касания руки и направление массажных движений.



1.1. Основные приемы массажа и их разновидности

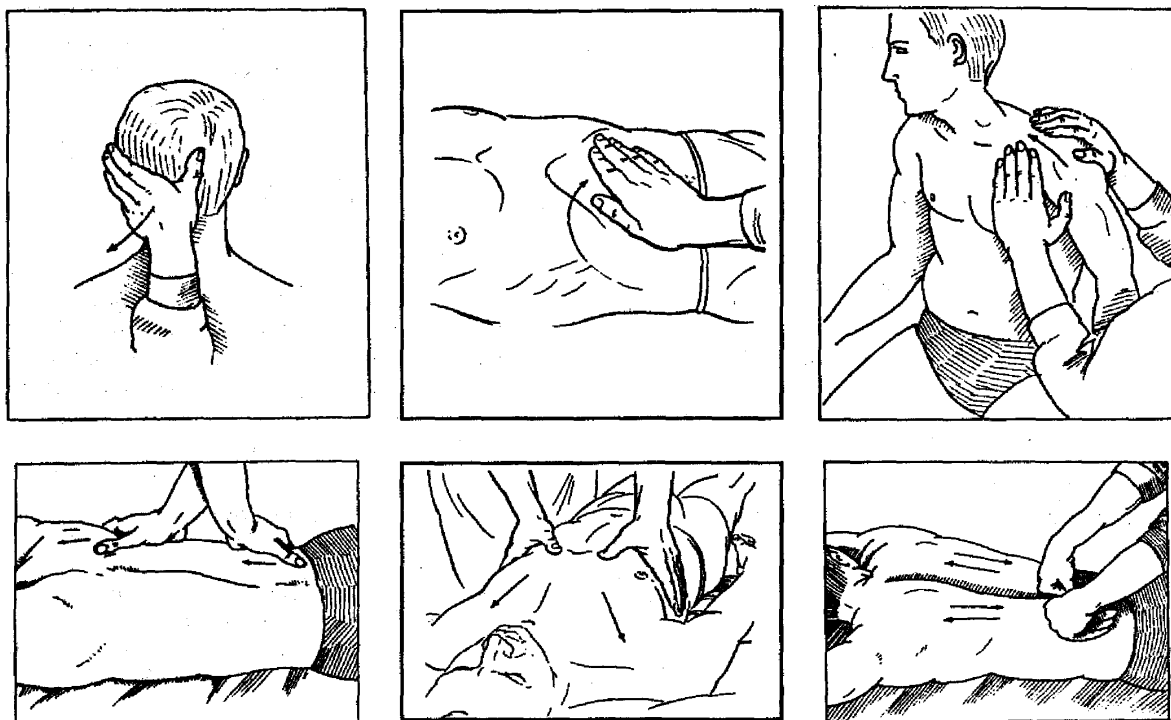
Поглаживание. Это наиболее часто используемый массажный прием. Он заключается в скольжении руки (рук) по коже.

Кожа при этом не сдвигается. Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее (непрерывное, прерывистое).

Техника выполнения. Поглаживание выполняют подушечкой большого пальца на небольших участках тела (межкостные мышцы, в местах выхода нерва, по его ходу и т.д.), подушечками 2 - 5 пальцев, основанием ладони, кулаками, ладонной и тыльной поверхностью кисти (кистей).

При плоскостном поглаживании кисть (ладонь) скользит по поверхности кожи, плотно прилегая к ней. Касание должно быть нежным, мягким. Его выполняют одной или двумя руками, как по ходу тока лимфы, так и против него.

Поглаживание отдельных областей тела



При обхватывающем непрерывном поглаживании кисть (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить от периферии к центру по ходу сосудов, что способствует усилению кровотока и лимфотока. Движение руки (рук) должно быть медленным.

Обхватывающее прерывистое поглаживание выполняется плотно прилегающей кистью (ладонью) к массируемому участку. Руки (рука) движутся по небольшим участкам энергично, то, обхватывая и сдавливая, то отпуская. Движения должны быть ритмичными. Такое поглаживание применяется преимущественно на конечностях.

Разновидности приемов поглаживания:

Гребнеобразный вариант поглаживания выполняется основными фалангами согнутых пальцев. При массировании спины, ягодиц, бедер большой палец левой руки зажимается правой рукой. Этот прием применяют на ладонях, подошвах, поясничной области, тыльной поверхности голени и др.

Глажение осуществляется пальцами одной или обеих рук, которые при этом сгибаются в пястно-фаланговых суставах под прямым углом к ладони и тыльной поверхностью основных и средних фаланг последних четырех пальцев проводят поглаживание, а в обратном направлении — поглаживание подушечками выпрямленных пальцев — граблеобразный прием. Наиболее часто применяют этот вариант при массаже спины, бедер и др.

Концентрическое поглаживание — это поглаживание двумя руками: обхватив сустав, продвигаются от голеностопного сустава до паховой области. С одной стороны располагаются большие пальцы, с другой — остальные, проводятся круговые поглаживающие движения. Концентрическое поглаживание применяют при массаже суставов, конечностей, мышц надплечья, шеи.

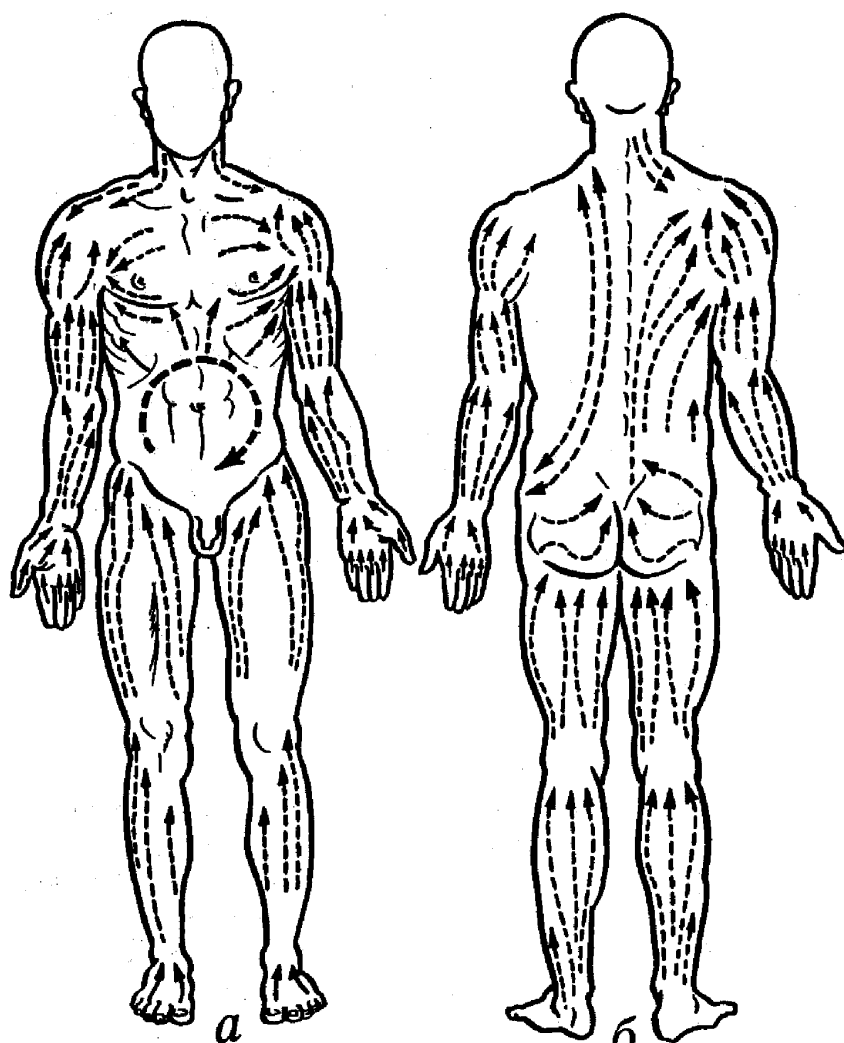
Щипцеобразный вариант поглаживания выполняется большим и указательным (или большим и остальными) пальцами: захватив при этом мышцу или сустав (как щипцами), проводят поглаживание на всем его протяжении. Этот вариант применяется при массаже мелких суставов, отдельных мышц.

Методические указания

1. При проведении поглаживания мышцы массируемого участка должны быть расслаблены.

2. Поглаживание выполняется как самостоятельно (например, при свежей травме), так и в сочетании с другими массажными приемами (растирание, разминание и вибрация).

3. Массаж начинают с поглаживания и заканчивают поглаживанием.



Направление массажных движений.

4. Поглаживание выполняется медленно, ритмично, мягко, по ходу кровотока и лимфотока (на спине в обоих направлениях).

5. При отеках, лимфостазе и острых травмах поглаживание начинают с проксимальных участков, со второго дня — с травмированного участка.

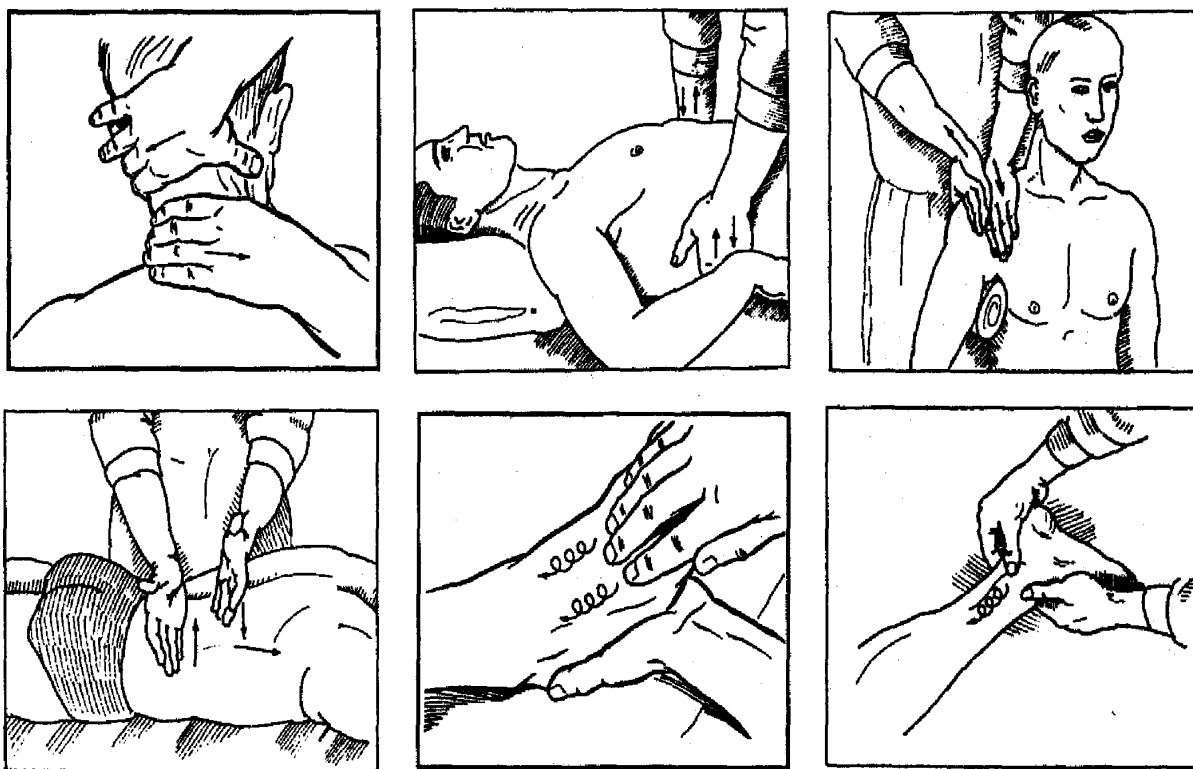
6. При выполнении поглаживания рука (ладонь) должна плотно обхватывать массируемый участок и скользить к близлежащим лимфоузлам.

7. Поглаживание необходимо начинать с проксимальных отделов, а после нескольких массажных движений переходить к поглаживанию дистальных отделов (к ближайшим лимфоузлам).

8. Не обязательно пользоваться всеми вариантами поглаживания в одной процедуре.

9. Поглаживание является подготовкой массируемого участка к следующим массажным приемам.

Растирание состоит в смещении, передвижении, растяжении тканей в различных направлениях. При этом кожа сдвигается вместе с рукой массажиста. Данный прием оказывает более глубокое воздействие на ткани, чем поглаживание, и проводится по ходу кровотока и лимфотока. При растирании мышц спины — движения снизу вверх и сверху вниз. Растирание выполняют ладонной поверхностью кисти, буграми больших пальцев, подушечками указательного, среднего и 2-5 пальцев, основанием ладони, кулаками, локтевым краем кисти или предплечья, костными выступами фаланг пальцев, сжатых в кулак. Растирание выполняют одной или двумя руками продольно, поперечно, кругообразно, зигзагообразно (или спиралевидно).



Растирание отдельных областей тела.

Техника выполнения. Растирание ладонной поверхностью кисти: кисть плотно прижимается к массируемому участку, пальцы при этом тесно прижаты друг к другу, большой отведен в сторону; производится смещение кожи и подкожной клетчатки. Прием проводится одной или двумя руками.

Растирание подушечками пальцев: большой палец прижимается к указательному, а подушечки второго-пятого пальцев — плотно к массируемому участку, сдвигая кожу и подкожную клетчатку.

Этот прием можно проводить с отягощением. Он наиболее часто применяется при массаже спины особенно паравертебральных зон, ягодиц, суставов, межреберных мышц, тыла стопы и кисти, ахиллова сухожилия.

Растирание локтевым краем кисти (ребром ладони) или предплечьем: кисть плотно прижимается к массируемому участку; выполняются массажные движения прямолинейно или по кругу. Этот прием проводится на спине, в области предплечья, бедрах.

Растирание кулаками проводят на крупных мышцах (спины, бедер, ягодиц и др.). Пальцы сжимаются в кулак, и растирание делается со стороны согнутых пальцев, а также со стороны мизинца кулаком (кулаками).

Растирание костными выступами фаланг пальцев наиболее часто применяют при массаже спины, бедер, подошвы, ладоней, живота. Пальцы сжимаются в кулак, и костными выступами дистальных концов основных фаланг проводится растирание. Прием выполняют одной или двумя руками.

Растирание основанием ладони проводят на мышцах спины (паравертебральные зоны), суставах, бедрах, на передних берцовых мышцах и др. Основание ладони плотно прижимают к массируемому участку и проводят давление со смещением кожи и подкожной клетчатки в различных направлениях. Растирание делается одной или двумя руками.

Разновидности приемов растирания

Гребнеобразное растирание выполняется костными выступами средних межфаланговых суставов и применяется на мышцах спины, бедер, большеберцовых мышцах голени, подошвах, ладонях, животе.

Щипцеобразное растирание выполняется с одной стороны большим пальцем, с другой — остальными пальцами в продольном и поперечном направлениях.

Этот прием применяется при массировании лучезапястного сустава, мышц предплечья, ахиллова сухожилия и др.

Методические указания:

1. Растирание показано перед разминанием и является как бы подготовкой тканей к нему.
2. Прием проводится медленно: когда же его используют перед стартом (или как подготовительный), то проводят более энергично и быстро.
3. Для усиления действия растирание нередко применяют с отягощением (одна рука располагается поверх другой).
4. Растирание осуществляется по ходу кровеносных и лимфатических сосудов, а на мышцах спины — от поясничного отдела к шейному и от нижних углов лопатки к пояснице.
5. При выполнении растирания кисть (ладонь) необходимо плотно прижимать к массируемому участку.
6. Растирание следует с осторожностью применять на мягких тканях после травм (повреждений) и заболеваний.
7. Растирание — это важный прием при воздействии на ткани суставов, лечении хронических заболеваний мышц. Оно может сочетаться с сауной, физиопроцедурами и гидропроцедурами. С большой осторожностью следует его применять при лимфостазе и отеках.

Разминание — основной массажный прием, в техническом отношении он наиболее сложен. Разминание заключается в непрерывном (или прерывистом) захватывании, приподнимании, сдавливании, отжимании, растирании, сжимании, сдвигании, «перетирании» тканей (мышц). Разминанию придают большое значение. Не случайно бытовало мнение: массировать — значит разминать.

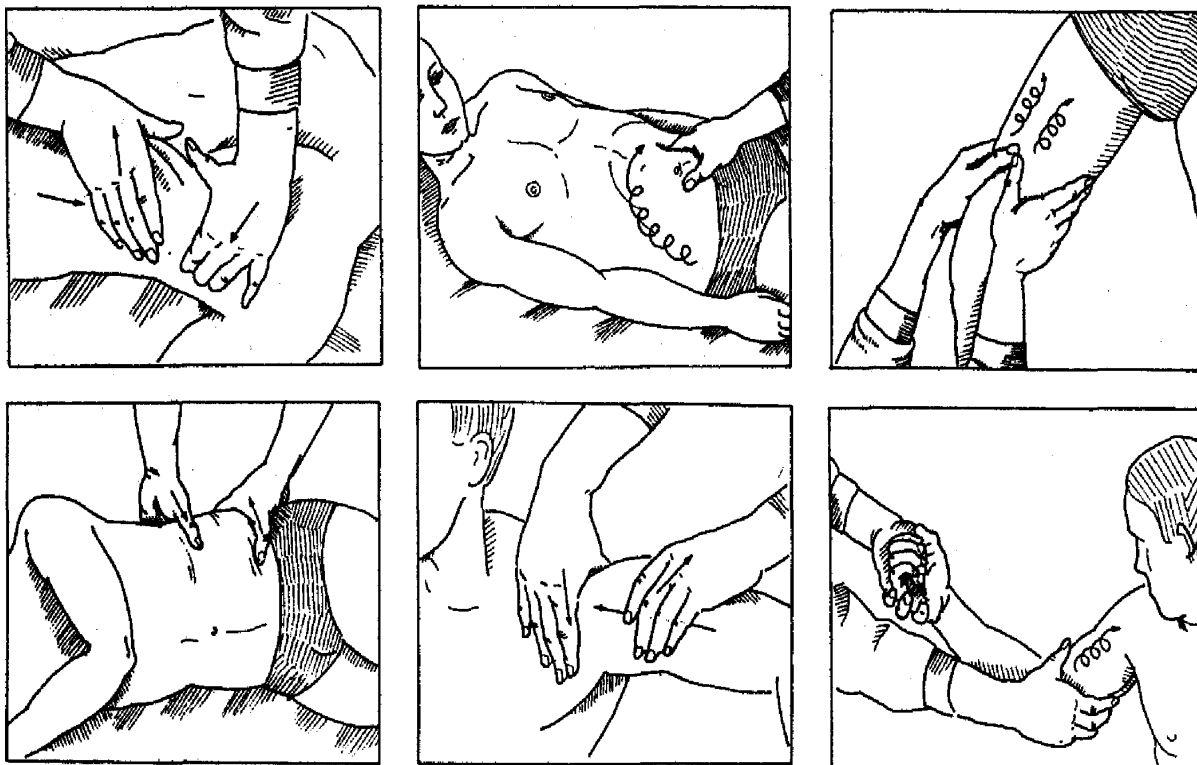
В общей схеме массажа разминание должно занимать 60-75% от общего времени, отведенного на всю процедуру.

Виды разминания: непрерывное и прерывистое.

Техника выполнения.

Ординарное разминание выполняется одной рукой. Плотно обхватив массируемую ладонью мышцу (с одной стороны мышцы располагается большой палец, а с другой — все остальные), ее приподнимают, сдавливая между пальцами и совершая поступательные движения.

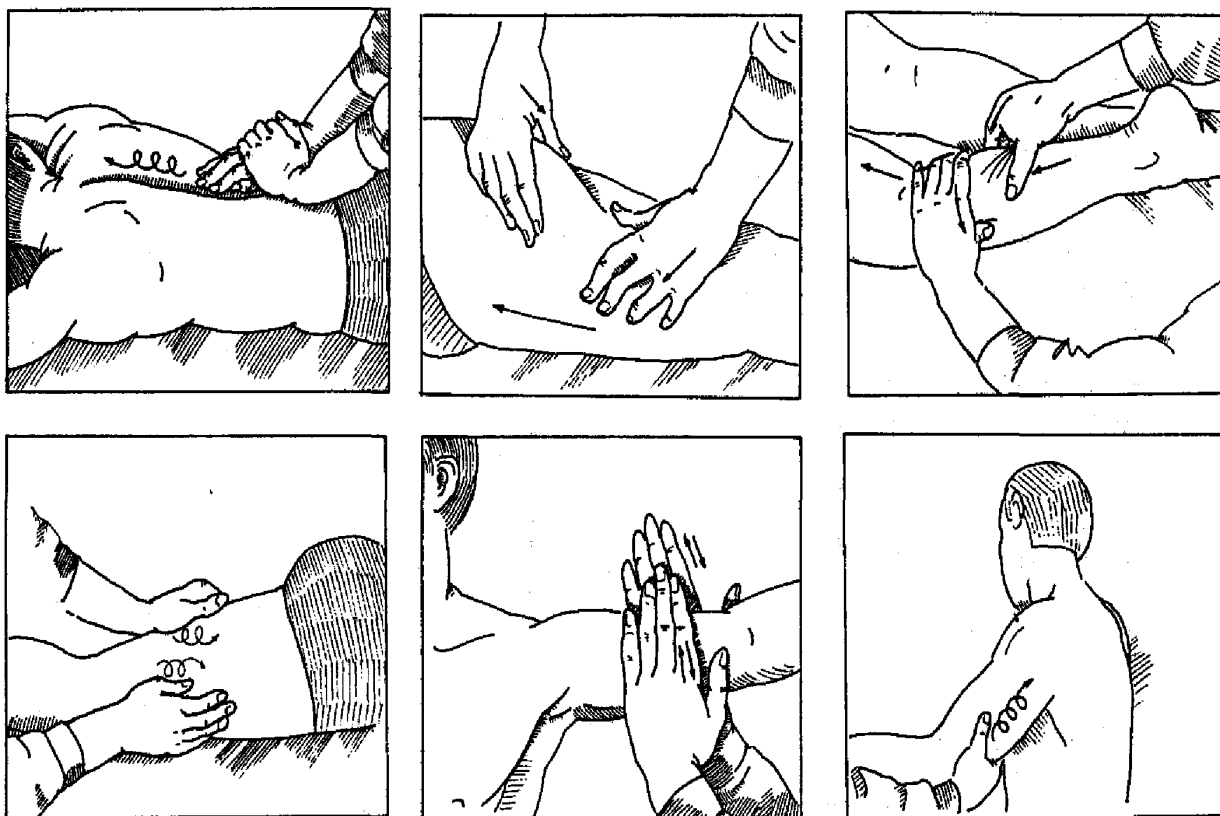
Разминание отдельных областей тела



Другой вариант ординарного разминания: плотно обхватив мышцу, ее разминают между пальцами (где на массируемую мышцу с одной стороны давят большим пальцем, с другой — всеми остальными) и продвигаются по ее длине. Разминание должно быть мягким, плавным, без болезненных ощущений. Ординарное разминание применяют на мышцах конечностей, спины.

Разминание двумя руками (двойное кольцевое) в поперечном направлении выполняется так: плотно обхватив массируемую мышцу (мышцы) руками (с одной стороны мышцы находятся большие пальцы, а с другой — все остальные), одной рукой оттягивают (приподнимают) ее (их) кверху, сдавливают и отжимают, а другой отжимают книзу, постепенно продвигаясь по ходу мышцы. Массажные движения мягкие, без рывков. Разминание двумя руками наиболее часто проводится на спине, ягодицах, животе, конечностях.

Разминание двумя руками в продольном направлении: плотно обхватив руками (ладонями) массируемые мышцы (например, бедра), большие пальцы располагают сверху мышцы, а остальные — снизу. Большими пальцами надавливают, отжимают мышцу, а остальными подталкивают (сдавливают) ее снизу. Движения поступательные, мягкие, плавные.



Разминание отдельных областей тела

Прерывистое разминание: массажные движения выполняются одной или двумя руками в поперечном и продольном направлениях, но движения руками не равномерны, прерывисты, скачкообразны.

Разновидности приемов разминания:

Щипцеобразное разминание выполняется большим и остальными пальцами (они принимают форму щипцов); мышца захватывается, оттягивается кверху, а затем разминается между пальцами. Этот прием применяется на длинных мышцах спины, предплечья, большеберцовых мышцах голени, и др.

Валяние представляет собой нежный вид разминания и применяется на конечностях (мышцах бедра, плеча). Руки (ладони) располагаются параллельно (одна рука с одной стороны мышцы (бедра или плеча), другая — с другой) и сжимают, перемещают («перетирают») мышцы между ладонями.

Сдвигание выполняется большими пальцами с одной стороны и всеми остальными — с другой. Подлежащие ткани приподнимаются и захватываются в складку, затем ритмичными движениями сдвигаются в сторону. Сдвигание проводится на мышцах спины, стопах, рубцовых сращениях.

Пощипывание делается большим и указательным пальцами (или большим пальцем и всеми остальными) одной или обеих рук. Мышечная ткань при этом захватывается и оттягивается кверху. Пощипывание сочетается, как правило, с поглаживанием и применяется при рубцовых изменениях, уплотнениях и т. п.

Вытяжение (растяжение) выполняется большими пальцами, которые располагаются друг против друга на массируемом участке и осуществляют плавное растягивание. Применяется при спайках, рубцах, мышечных уплотнениях и пр.

Надавливание проводится прерывисто концом указательного или большого пальцев (или 2 - 5 пальцами) в местах выхода нервов особенно спинномозговых, на мышцах лица (при парезе лицевого нерва, увядании кожи и др.).

Разминание основанием ладони проводится на мышцах спины (паравертебральных зонах), бедрах, передних берцовых мышцах, больших суставах. Основание ладони плотно прижато к массируемому участку, проводится давление на ткани в различных направлениях.

Разминание большими пальцами: кисть (ладонь) накладывается на массируемую мышцу (например, на икроножную), большой палец направляется вперед (по линии мышц) и им осуществляют круговые вращательные движения (по часовой стрелке) с надавливанием на мышцу и продвижением к подколенной ямке. Разминают по двум линиям. Например, внутренняя часть правой икроножной мышцы массируется правой рукой, а наружная часть — левой. Разминание большими пальцами мышц спины (паравертебральных зон) осуществляется спиралевидно линейно.

Выжимание выполняется бугром большого пальца или его подушечкой прямолинейно с большим давлением на массируемые мышцы. Выжимание с отягощением осуществляется бугром большого пальца, а на большой палец надавливают или основанием другой ладони (кисти), или 2–5 пальцами.

Методические указания:

1. При разминании массируемые мышцы должны быть расслаблены и находиться в удобном физиологическом положении.

2. Разминание выполняется энергично, но мягко, без резких движений и болевых ощущений.

3. Разминание проводится в восходящем направлении, по ходу мышечных волокон; некоторые мышцы массируют и в поперечном, и в продольном направлениях.

4. Разминание выполняется с возрастающей силой от процедуры к процедуре, не следует сразу быстро, сильно и глубоко проникать в ткани, мышцы необходимо предварительно подготовить для глубокого разминания. Ведь некоторые из них более чувствительны к раздражению (например, мышцы внутренней поверхности плеча и бедра).

Вибрация — это передача массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различными скоростью и амплитудой; выполняется ладонной поверхностью концевой фаланги одного пальца, большого и указательного (или указательного, среднего и безымянного), большого и остальных пальцев, ладонью, кулаком.

Вибрация оказывает сильное и разнообразное воздействие на глубоко расположенные ткани, нервы, кости. Движения рук массажиста при этом должны быть нежными, мягкими, безболезненными.

Вибрация вызывает ответные реакции по типу кожно-висцеральных, моторно-висцеральных и висцеро-висцеральных рефлексов.

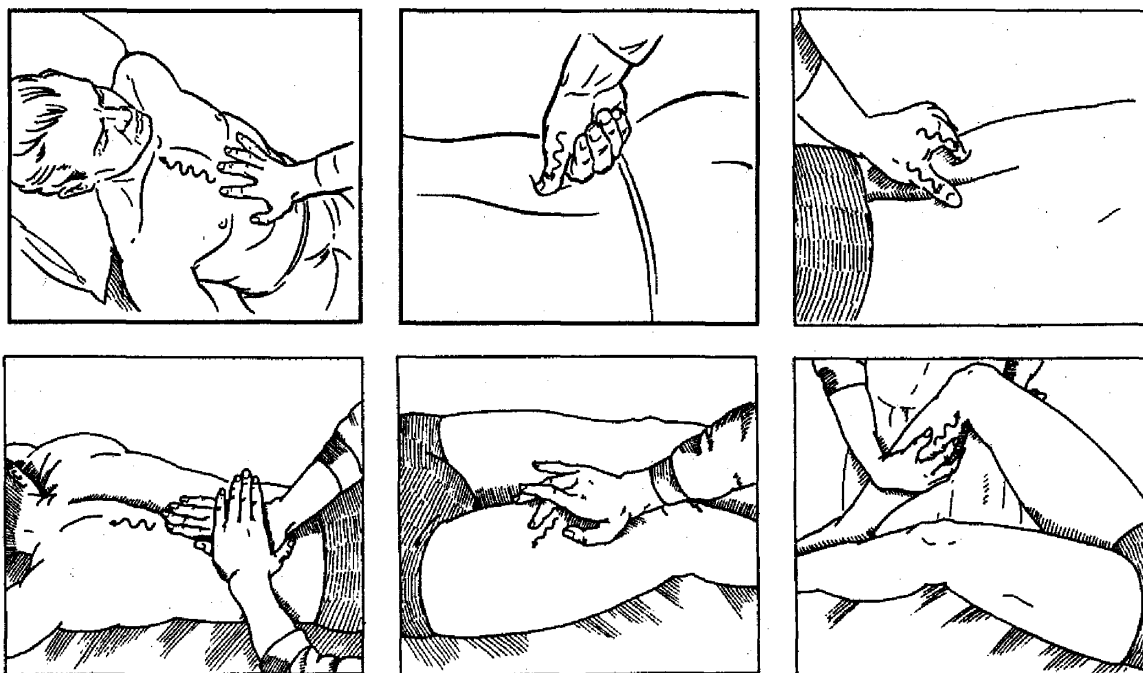
Виды вибрации:

- непрерывная (стабильная, лабильная),
- прерывистая.

Непрерывная (стабильная) вибрация проводится на одном месте, без отрыва руки массажиста; лабильная выполняется на всем протяжении массируемого участка. При этом массируемый участок должен быть фиксирован, а рука массажиста не должна «проваливаться» во время выполнения вибрации.

Этот прием выполняется в продольном, поперечном направлениях, зигзагообразно и т. д.

Вибрация (потряхивание) различных областей тела



Техника выполнения. Точечная вибрация выполняется подушечкой одного пальца. К массируемой точке плотно прижимается палец и проводятся быстрые колебательные движения.

Этот вид вибрации применяется при воздействии на места выходов нервов, биологически активные точки (БАТ), при уплотнениях в мышцах.

Большим и указательным пальцами (или большим и остальными пальцами) проводится вибрация в области спины (мест выхода нервных корешков), гортани, на мышцах конечностей. При этом пальцы плотно прижимаются к массируемому участку и проводят быстрые ритмичные колебательные движения.

Ладонью (ладонями) вибрация выполняется на спине, животе, грудной клетке, бедрах и др. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку и выполняет колебательные движения (с надавливанием) с поступательным движением.

Прерывистая вибрация характеризуется неритмичным воздействием на массируемый участок, так как рука массажиста периодически отрывается от места воздействия. Она применяется на местах выхода нервов, на БАТ, уплотненных мышцах (при миозитах, миогелозах и т.п.) и выполняется кончиком пальца, пальцами, ладонью.

Разновидности приемов вибрации:

Встряхивание проводится на верхних и нижних конечностях. Массажист берет, например, верхнюю конечность за кисть и слегка тянет к себе, производя быстрые колебательные встряхивания. Необходимо, чтобы мышцы были расслаблены, и рука сгибалась в локтевом суставе.

Встряхивание нижней конечности проводится в положении лежа на спине. Массажист одной рукой поддерживает ногу со стороны ахиллова сухожилия, а другой — со стороны тыла стопы. Подтягивая ее к себе, производит колебательные движения. Этот вариант вибрации помогает расслаблению мышц и улучшению кровообращения. Надо быть осторожным при выполнении встряхивания верхней конечности, особенно у пожилых людей, при привычном вывихе, проведении массажа в сауне (парной бане), при приеме миорелаксантов.

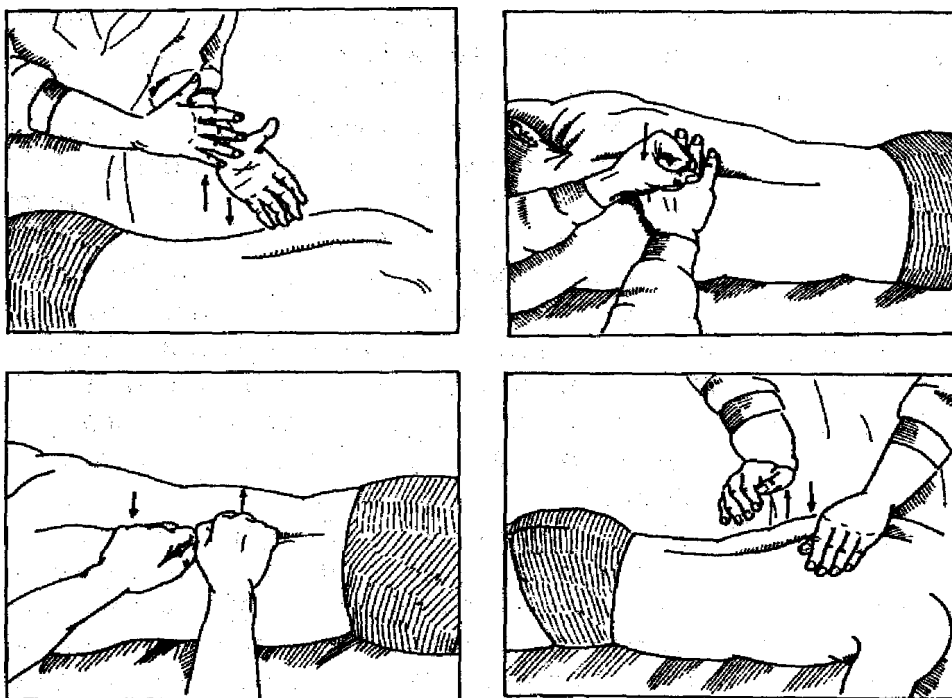
Сотрясение (потряхивание) применяется на мышцах конечностей, ягодицах, гортани, грудной клетки, таза, при воздействии на внутренние органы.

Потряхивание на икроножной мышце, например, проводится при согнутой ноге в коленном и тазобедренном суставах.

При потряхивании правой икроножной мышцы левой рукой фиксируют коленный сустав, а правой, захватив большим пальцем и остальными, производят колебательные движения в сторону движения руки — от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. Потряхивание передней и задней групп мышц бедра выполняется при их расслаблении (под коленный сустав подкладывают валик) — это колебательные движения четырехглавой мышцы бедра. При потряхивании задней группы мышц бедра массируемый лежит на животе, под голеностопный сустав подкладывается валик, и производятся те же движения.

«Пересечение» области живота проводится кистью одной руки при отведенном большом пальце с одной стороны, и вторым-третьим пальцами зигзагообразно снизу вверх (от лобковой области к мечевидному отростку) — с другой.

Ударные приемы. Похлопывание осуществляется ладонной поверхностью кисти (большой палец прижат) или кистью при слегка согнутых пальцах. Оно выполняется одной или двумя руками попеременно, мягко, в основном на мышцах спины, бедрах, ягодицах.



Ударные приемы в области спины

Поколачивание делается кулаком (его локтевым краем) и кончиками пальцев. Движения следуют одно за другим, сила нанесения удара зависит от места воздействия. Этот вариант вибрации проводится на спине, ягодицах, бедрах, грудной клетке, по ходу кишечника.

Рубление ребром ладони: пальцы выпрямлены или разведены и при ударе расслаблены так, что удар смягчается. Выполняется одной или двумя руками попеременно и ритмично на мышцах спины, ягодицах, грудной клетке, конечностях. Рубление проводится в продольном и поперечном направлениях.

Методические указания:

1. Вибрация требует от массажиста определенных навыков и умения; необходима постоянная тренировка.
2. Сила воздействия вибрации зависит от угла наклона пальцев (кисти) по отношению к массируемой поверхности.
3. Вибрацию и ударные приемы необходимо сочетать с поглаживанием. Продолжительность воздействия — несколько секунд.
4. Следует учитывать, что вибрация и ударные приемы действуют возбуждающе (потряхивание — успокаивающе).
5. Воздействие на ткани вибрацией и ударными приемами не должно быть болезненным.

1.2. Техника массажа отдельных частей тела

Массаж головы проводится отдельно: вначале массируется волосистая часть головы, затем лицо.

Массаж волосистой части головы рекомендуется для укрепления волос, улучшения их роста, а также при головной боли.

Массаж проводится в положении пациента сидя или лежа на животе. Применяемые приемы: поглаживание, растирание, вибрация. Поглаживание осуществляется кончиками пальцев, ладонной поверхностью. Массажные движения идут ото лба к затылку и от середины головы к височной области, выполняются одной или двумя руками.

Растирание выполняется подушечками II-V пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца (пальцев), а также двумя руками — кольцевое. Направление массажных движений — прямолинейное, спиралевидное, кругообразное. Массируют также ото лба к затылку и от затылочной области к шейной, надплечью; от средней линии головы к височной области. Вибрация мест выхода нервов осуществляется подушечкой большого или среднего пальца. При массаже волосистой части головы особое внимание уделяется растиранию сосцевидных отростков.

Массаж лица — неотъемлемая часть косметического ухода за кожей лица.

Он назначается при травмах и повреждениях, для предупреждения образования морщин, шелушения, трещин, огрубения кожи и пр. Применяемые приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Массаж всегда выполняется нежно, мягко.

Существуют различные схемы массажа лица. Перед тем как массировать лицо, кожа очищается ваткой, смоченной туалетной водой, содержащей немного спирта.

Затем на кожу обязательно наносится жирный крем (при сухой коже). Для того чтобы ладони лучше скользили, их также слегка смазывают кремом. Крем или мазь должны хорошо впитаться в кожу. Массаж лица проводится также в виде самомассажа перед зеркалом: таким образом легко контролировать свои движения. Главное при этом — никакого насилия, нажима.

Поглаживание лба II-V пальцами идет от середины лба к вискам.

Массирование — вдоль скуловой дуги к вискам и от углов рта к вискам. Затем массируется подбородок; направление массажных

движений —от подбородка вдоль нижней челюсти и вверх к ушам. Лоб массируется от переносицы до начала волосяного покрова одной или попеременно двумя руками. Средним и безымянным пальцами обеих рук проводится поглаживание от внутреннего угла глаза к брови. Затем глаза закрываются, и проводится поглаживание глаз от внутреннего угла к виску: движения очень осторожные. Приемы растирания выполняются в области лба, подбородка, носа, щечных мышц, круговой мышцы рта. Разминание делается в области подбородка, щек, лба; вибрация — по точкам выхода тройничного и лицевого нервов подушечкой среднего пальца.

Приемы растирания и разминания применяются также при повреждениях кожи и мышц лица, для ликвидации рубцов, выпотов, инфильтратов и пр., а вибрация — при различных заболеваниях нервов.

Массаж шеи. Шейная область отличается поверхностным расположением крупных кровеносных сосудов и большим количеством лимфатических сосудов шейного лимфатического сплетения, сопровождающих яремные вены и несущих лимфу в шейные и надключичные узлы.

Массаж шеи усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа и его покровов и тем самым благотворно влияет на гемодинамику. Он проводится в положении сидя или лежа. Массажист при этом располагается сзади или сбоку от массируемого. Применяемые приемы: поглаживание, растирание области сосцевидных отростков, кольцевое растирание одной и двумя руками. На грудино-ключично-сосцевидной мышце проводятся щипцеобразное поглаживание и растирание по направлению волокон мышцы от места ее прикрепления к сосцевидному отростку и до грудино-ключичного сочленения. Прием «щипцы» выполняется одной или двумя руками. Применяется также растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев; кругообразное подушечками больших пальцев; кругообразное фалангами согнутых пальцев. Заканчивается массаж шеи поглаживанием.

Массаж груди. Лимфатические сосуды в области груди идут к надключичным, подключичным и подмышечным узлам. Массажные движения должны быть направлены от нижних ребер (реберной дуги) к большой грудной мышце дугообразно вверх, а в боковой и нижней частях груди — к подкрыльцовой впадине и подмышечной ямке. На груди массируются большие грудные, межреберные, передние зубчатые мышцы и диафрагма.

Исходное положение пациента — лежа на спине или сидя. Подготовительный массаж груди включает плоскостное и обхватывающее поглаживание ладонями обеих рук. Массажные движения проводят широкими штрихами, охватывая грудную клетку, в направлении снизу вверх и кнаружи, а также к подмышечным ямкам.

Учитывая веерообразное расположение мышечных волокон больших грудных мышц, движения эти следует выполнять от грудины к плечевой кости по ходу мышечных волокон. Кроме поглаживания применяются круговые растирания кончиками пальцев, растирание основанием ладони, а также разминание одной или двумя руками.

Массаж передней зубчатой мышцы лучше всего проводить в положении пациента на боку. Применяемые приемы: поглаживание, разминание и растирание в межреберных промежутках на участке от II до IX ребра, движения направлены косо к нижнему углу лопатки и позвоночному столбу. В таком же направлении проводят круговое растирание и продольное разминание попеременно с поглаживанием.

Массаж наружных межреберных мышц выполняется кончиками пальцев в направлении от грудины по межреберным промежуткам к позвоночному столбу.

Массаж спины имеет некоторые особенности. Во-первых, мышцы спины плоские; во-вторых, отток лимфы происходит в лимфатические узлы, расположенные в противоположных областях: в надключичной и подключичной с одной стороны и в паховой — с другой; в-третьих, в некоторых местах (например, в области углов лопаток) сеть лимфатических сосудов сильно переплетается и поэтому они идут в разных направлениях. Новые данные свидетельствуют, что в покровах спины существует два противоположных тока лимфатической жидкости (сверху вниз и снизу вверх) в различных плоскостях, расположенных одна над другой. В связи с этим рекомендуется массировать спину по двум направлениям: сверху вниз и снизу вверх.

На спине массируются широкие, длинные и трапециевидные мышцы. Положение пациента — лежа на животе, руки слегка согнуты в локтевых суставах и располагаются вдоль туловища. В начале сеанса применяется поглаживание одной рукой, а затем плоскостное и обхватывающее попеременное поглаживание обеими руками.

Движения выполняются от крестца и гребня подвздошных костей вверх параллельно остистым отросткам позвоночного столба до надключичных ямок, после чего ладони возвращаются в исходное положение и поглаживающие движения на некотором расстоянии от

позвоночного столба продолжают до подкрыльцовых впадин. При попеременном и комбинированном поглаживании одна рука движется большим пальцем вперед, а другая — мизинцем вперед.

Наиболее часто используют приемы растирания: прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев; кругообразное подушечками больших пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки или с отягощением; кругообразное фалангами четырех пальцев; концентрическое большими и указательными пальцами; основанием ладони: фалангами согнутых пальцев без отягощения и с отягощением.

Разминание выполняется обеими руками как продольно, так и поперечно, при этом движения могут проводиться в восходящем и нисходящем направлениях.

Применяется кругообразное разминание подушечкой большого пальца; массажист кладет руку на поясницу так, чтобы большой палец лежал вдоль позвоночного столба, а четыре были отведены в сторону; подушечкой большого пальца прижимает мышцу к костному ложу и круговыми вращательными движениями разминает ее, одновременно продвигаясь вверх. То же самое можно делать двумя руками.

При массаже широких мышц спины показано ординарное и двойное кольцевое разминание основанием ладони.

При массаже длинных мышц-разгибателей спины, которые тянутся от крестца до затылка, применяется глубокое линейное поглаживание ладонной поверхностью больших пальцев обеих рук в направлении снизу вверх и сверху вниз, движения же при растирании, как и при последующем продольном и поперечном разминании, проводятся в восходящем и нисходящем направлениях. Заканчивается массаж длинных мышц спины поглаживанием.

Трапецевидную мышцу, занимающую область затылка, среднюю часть спины, подлопаточную и надлопаточную области, массируют в соответствии с направлением ее мышечных волокон, которые в нижней части идут вверх (восходящая часть), в средней — горизонтально (горизонтальная часть), в верхней — к акромиальному отростку (нисходящая часть).

При массаже применяются все основные приемы, а также их разновидности (в зависимости от показаний). Особенно следует обратить внимание на верхнеключичный край трапецевидной мышцы, где часто наблюдаются явления миозита.

Применяемые приемы: поперечное разминание основанием ладони, вибрация, растирание ребром ладони и кончиками пальцев.

Растирание вдоль позвоночного столба может быть кругообразным — подушечками больших пальцев, кулаками и подушечками 2-4 пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони и др. Заканчивается массаж спины поглаживанием.

Массаж живота

Границы живота: сверху — нижний край грудной клетки; снизу — паховые связки и подвздошные гребни. Массируют брюшную стенку и органы брюшной полости. Цель массажа — ускорить кровообращение, устранить венозный застой, стимулировать функцию кишечника. Массаж живота выполняется при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. При массаже брюшной стенки воздействию подвергаются кожа, подкожная клетчатка, фасции и мышцы брюшной стенки.

Вначале проводится подготовительный массаж. Применяемые приемы: плоскостное поглаживание правой рукой, при этом большой палец является опорным, (этот прием помогает расслабить мышцы живота и рефлексорно возбуждает перистальтику кишечника); растирание («пересекание»); разминание (продольное, поперечное); вибрация и разминание косых мышц живота; затем по ходу толстого кишечника (начиная с восходящей его части) выполняются поглаживание, растирание, разминание кончиками пальцев правой руки.

Массаж верхних конечностей.

Поверхностные лимфатические сосуды покрывают верхние конечности со всех сторон; лимфатические узлы расположены в локтевом сгибе (выше внутреннего мыщелка), подмышечной ямке, по нижнему краю большой грудной мышцы, в надключичной и подключичной областях. Больше всего их в подмышечной ямке и локтевом сгибе. Иннервация верхней конечности осуществляется нервами плечевого сплетения. Кровоснабжение обеспечивается подключичными артериями и венами.

Массаж верхних конечностей осуществляется в такой последовательности: пальцы, кисть, лучезапястный сустав, предплечье, локтевой сустав, плечо и надплечье, плечевой сустав, нервные стволы.

Массаж пальцев и кисти. Положение пациента — сидя или лежа. Массаж проводится одной или обеими руками. Вначале выполняется поглаживание пальцев и кисти, затем растирание каждого пальца в отдельности. Применяются следующие варианты растирания: «щипцы», образованные большим и указательным пальцами; кругообразное подушечкой большого пальца (при этом большой палец растирает тыльную, а указательный — ладонную поверхность пальца); прямолинейное подушечкой большого пальца; концентрическое всеми пальцами.

На тыльной стороне кисти проводят растирание межкостных промежутков.

Здесь применяется растирание: прямолинейное подушечками четырех пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев; прямолинейное и кругообразное подушечками больших пальцев; спиралевидное основанием ладони.

Выполняя все эти приемы, массажист свободной рукой поддерживает массируемую кисть.

Массаж лучезапястного сустава. Кисть пациента лежит на бедре массажиста или на массажном столе. Вначале массируется тыльная, а затем ладонная поверхности. Таким образом, массаж лучезапястного сустава проводится в положении пронации и супинации. В области этого сустава выполняют круговое обхватывающее поглаживание; растирание при помощи больших пальцев обеих рук, как на тыльной, так и на ладонной поверхностях; затем вновь поглаживание до середины предплечья. Сила давления при поглаживании и растирании на тыльной стороне сустава должна быть меньше, чем на ладонной поверхности, так как суставная сумка на тыльной поверхности лежит непосредственно под кожей, на ладонной же поверхности она покрыта сухожилиями сгибателей кисти и пальцев. Применяются следующие варианты растирания: «щипцы», образованные с одной стороны большим пальцем, а с другой — остальными; кругообразное подушечками больших пальцев вдоль лучезапястной щели от локтевой кости к лучевой, и наоборот; кругообразное подушечками больших пальцев; кругообразное подушечками всех пальцев; основанием ладони; спиралевидное основанием ладони.

Эти же приемы можно использовать на ладонной поверхности лучезапястного сустава.

Массаж предплечья. Левой рукой массажист фиксирует кисть пациента в положении пронации, правой выполняет плоскостное поглаживание тыльной стороны кисти, начиная от кончиков пальцев. Дойдя до лучезапястного сустава, он переходит на обхватывающее непрерывное поглаживание, продолжая его на тыльной поверхности предплечья и заканчивая на нижней трети плеча. Далее кисть переводится в положение супинации, и в том же направлении проводится на ладонной поверхности пальцев и кисти плоскостное поглаживание, а на предплечье — обхватывающее непрерывное поглаживание.

При массировании мышц-разгибателей предплечья массажист левой рукой фиксирует правую кисть массируемого в положении пронации, а правой производит обхватывающее непрерывное поглаживание, при этом большой палец скользит по внутреннему краю локтевой части, а четыре остальных следуют вдоль борозды, разделяющей мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели, в направлении к наружному мыщелку плеча до нижней трети плеча. При массировании мышц-сгибателей предплечья кисти придается положение супинации; движения выполняются в направлении к внутреннему мыщелку плечевой кости до нижней трети плеча. Другие применяемые приемы: полукружное растирание; поперечное разминание мышц плеча с лучевой и локтевой сторон; легкая вибрация кончиками пальцев и основанием ладони.

Массаж передней и задней поверхностей локтевого сустава. Его связочный аппарат и суставную сумку массируют с лучевой и локтевой сторон. Наиболее доступна для массажиста суставная сумка сзади, где она расположена по обеим сторонам локтевого отростка.

Массаж осуществляется при слегка согнутом суставе. Проводится попеременное поглаживание то правой, то левой рукой. При этом свободной рукой массажист поддерживает кисть или предплечье пациента, находящегося в положении сидя или лежа.

При экссудатах или наличии кровоизлияний в локтевом суставе в области прикрепления трехглавой мышцы наблюдается припухлость овальной или полуовальной формы, часто распространяющаяся по бокам от сухожилий трехглавой мышцы и по обеим сторонам локтевого отростка. На стороне сгибания припухлость мало заметна, но хорошо пальпируется. Основные приемы массажа — поглаживание и растирание. Проникая пальцами глубоко в сустав, массажист легко доходит до тех частей суставной сумки, которые лежат над венечным отростком и внутренним краем сочленения. Используются также круговые растирания подушечками больших пальцев и подушечками остальных пальцев; «щипцы», образованные большим пальцем, находящимся с внутренней стороны локтевого сустава, и четырьмя пальцами, расположенными с внешней его стороны; спиралевидное растирание тыльной поверхности локтевого сустава между локтевым отростком и плечом; кругообразное растирание подушечками четырех пальцев. Заканчивается массаж локтевого сустава активно-пассивными движениями.

Массаж плеча и надплечья. Вначале проводится массаж всех мышц плеча с применением обхватывающего непрерывного поглаживания и полукружного растирания. После этого отдельно массируется каждая группа мышц: сгибатели, разгибатели и дельтовидная мышца.

При массаже дельтовидной мышцы выполняются обхватывающее непрерывное поглаживание, концентрическое растирание, разминание одной и двумя руками.

После массажа этой мышцы массажист переходит к надплечью, то есть к верхней части трапецевидной мышцы и лежащей под ней надостной мышце лопатки. При этом пациент слегка наклоняет голову и поворачивает ее в сторону массируемых мышц. Массажист становится сзади.

Используют следующие варианты растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев; основанием ладони; кругообразное фалангами согнутых пальцев.

После массажа надплечья отдельно массируются мышцы-сгибатели (двуглавая, внутренняя плечевая) и разгибатели (трехглавая) плеча. Массируя мышцы-сгибатели, массажист применяет поглаживание, растирание, разминание. Выполняются разминания: ординарное; «щипцы»; двойное кольцевое; продольное; поперечное.

Варианты растирания: кругообразное фалангами согнутых пальцев одной или двумя руками; кругообразное и спиралевидное основанием ладони; кругообразное и прямолинейное гребнями согнутых пальцев.

Массируя трехглавую мышцу плеча, ее захватывают большим пальцем, а четырьмя остальными скользят к краю дельтовидной мышцы до акромиального отростка, где все пальцы сходятся. Кроме описанных приемов используются полукружное растирание, продольное и поперечное разминание в восходящем и нисходящем направлениях. Заканчивают массаж плеча и надплечья поглаживанием.

Массаж плечевого сустава. Этот сустав образован головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки. Суставная капсула, тонкая и большая, свободно облегает сустав. Особенностью плечевого сустава является и то, что через его полость проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча. Сустав этот окружен мышцами, которые срастаются с суставной сумкой и прикрепляются к большому и малому буграм плечевой кости.

Массировать плечевой сустав наиболее удобно при положении пациента сидя. Предплечье при этом опущено на одноименное бедро массажиста или на стол.

Можно использовать и другое положение: рука заведена за спину, тыльной стороной кисти касается поясницы. Чтобы лучше промассировать переднюю часть сумки, массажист стоит сзади пациента. Еще один вариант: рука лежит на противоположном плече — так удобнее массировать заднюю сторону суставной сумки.

Начинают массаж плечевого сустава с мышц предплечья. Проводится ординарное поглаживание дельтовидной мышцы и веерообразное всей области сустава. Растирание выполняется следующим образом: массажист кладет руку на область плечевого сустава и делает движения снизу вверх над головкой плечевой кости. В таком положении выполняется круговое растирание, при этом большой палец упирается в область плечевой кости, остальные пальцы круговыми движениями глубоко входят в связочный аппарат по переднему краю сустава до подмышечной ямки. Когда упором служат четыре пальца, большой палец, делая вращательные движения по задней части сустава, также движется в сторону подмышечной ямки по сочленению сустава.

Суставная сумка массируется с передней, задней и нижней поверхностей. Применяются концентрическое поглаживание и следующие виды растирания: прямолинейное подушечками четырех пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением, а также кругообразное поглаживание подушечкой большого пальца.

Вначале эти растирания сочетаются с поглаживанием на передней поверхности (для чего массажист по возможности глубже проникает кончиками пальцев в направлении к акромиальному отростку). Для массажа нижней части сумки плечевого сустава выпрямленная рука пациента должна лежать ладонью вниз на надплечье массажиста. Подушечками четырех пальцев последний упирается в область головки плечевой кости, а подушечкой большого пальца проникает в подмышечную впадину, пока не нащупает головку плечевой кости. Затем начинает круговое растирание по бокам подмышечной впадины, не затрагивая лимфатические узлы.

При массаже акромиально-ключичного и грудино-ключичного сочленений применяются поглаживание и штриховое растирание.

Массаж важнейших нервных стволов верхних конечностей. Они массируются при ряде заболеваний. Массаж делается только в тех местах, где нервные стволы лежат близко к поверхности. При этом не следует энергично надавливать на них, чтобы не вызвать неприятных ощущений.

Лучевой нерв доступен для массажа у локтевого сустава, между внутренней плечевой мышцей и длинным супинатором. Выполняется вибрация нерва по наружной стороне плеча (между средней и нижней третями его).

Локтевой нерв массируется на внутренней стороне плеча в нижней части или между внутренним мыщелком плечевой кости и локтевым отростком локтевой кости (на задней стороне локтевого сустава). Выполняется вибрация на слегка согнутой в локтевом суставе руке.

Срединный нерв массируется на ладонной поверхности предплечья. Применяемые приемы: непрерывная вибрация концом указательного или первого пальца; продольное и поперечное растирание чередуется с поглаживанием; вибрация нерва на границе между средней и нижней частями предплечья, на ладонной его стороне или в верхней части плеча, по внутреннему краю двуглавой мышцы (в последнем случае массажист вводит пальцы под мышцу и совершает поперечные или продольные вибрирующие движения).

Массаж нижних конечностей. Лимфатические сосуды расположены здесь очень густо и сильно разветвлены. Лимфа направляется к лимфатическим узлам, находящимся в подколенной ямке, промежности, паху. Лимфа из сосудов ягодиц, верхней половины внутренней поверхности бедер поступает в лимфатические узлы промежности; с тыла стопы, подошвы — в подколенные и паховые узлы, а с остальной поверхности — в паховые узлы. Поверхностные и глубокие лимфатические сосуды анастомозируют между собой. Глубокие лимфатические сосуды следуют по ходу кровеносных сосудов. Кровоснабжение нижних конечностей осуществляется системой общей подвздошной артерии. Иннервируются нижние конечности нервами поясничного и крестцового сплетений.

Массаж нижних конечностей — это массаж пальцев стопы, голеностопного сустава, голени, коленного сустава, бедра, нервных стволов. Во время массажа пациент лежит на животе или спине; для расслабления мышц под коленные и голеностопные суставы подкладывают специальные валики.

Массаж пальцев стопы осуществляется по той же методике, что и пальцев кисти.

Кроме поглаживания, которое проводится большим и указательным пальцами одновременно с тыльной и подошвенной сторон, применяется еще и полукружное растирание.

Массаж стопы. Вначале массируется тыльная поверхность стопы от кончиков пальцев до голеностопного сустава с применением плоскостного поглаживания. После этого концевыми фалангами больших пальцев растираются межкостные мышцы, а также сосуды, заложенные в глубоких межкостных промежутках. Наиболее часто применяются следующие варианты растирания: прямолинейное подушечками четырех пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев; кругообразное подушечками больших пальцев; спиралевидное основанием ладони.

На подошвенной поверхности стопы используются поглаживание и следующие виды растирания: кругообразное гребнями согнутых пальцев; фалангами согнутых пальцев; кругообразное и прямолинейное подушечками больших пальцев.

После этого вновь проводится поглаживание от кончиков пальцев по направлению к голеностопному суставу.

Массаж голеностопного сустава. Воздействовать на этот сустав можно одновременно с передней и боковой поверхностей. Выполняется круговое непрерывное обхватывающее поглаживание.

Наиболее часто применяемые варианты растирания: «щипцы» прямолинейные, когда четыре пальца растирают наружную поверхность голеностопного сустава, а большой палец — внутреннюю; кругообразное подушечками четырех пальцев с обеих сторон; основанием ладони в области лодыжек; прямолинейное основанием ладони и буграми больших пальцев; спиралевидное основанием ладони.

Массаж голеностопного сустава делается от пяточной кости — места прикрепления сухожилия — до места его перехода в икроножную мышцу. Применяются следующие варианты растирания: «щипцы» прямолинейные — четыре пальца растирают с наружной стороны, а большой — с внутренней (на правой ноге); прямолинейное — подушечками и буграми больших пальцев; кругообразное — подушечками четырех пальцев одновременно; кругообразное — подушечками больших пальцев. Все перечисленные приемы проводятся медленно и чередуются с поглаживанием и активно-пассивными движениями.

Сумка голеностопного сустава доступна в нескольких местах: на передней поверхности, где она наиболее широкая и лежит довольно поверхностно под разгибателями стопы и пальцев; с обеих сторон под лодыжками; на задней части, перекрытой ахилловым сухожилием.

Для массажа ногу кладут на кушетку, стопа должна быть слегка разогнута.

Подушечками всех пальцев делаются круговые движения (попеременно фиксируются то четыре пальца, то один). Вначале растирается область, находящаяся под наружной лодыжкой, затем передняя часть сумки и, наконец, внутренняя лодыжка.

После этого массажист продвигает подушечки пальцев книзу, за пределы лодыжек, и выполняет растирающие движения в области ахиллова сухожилия. Растирание заканчивается поглаживанием.

Массаж голени. Положение пациента — лежа на спине или на животе либо сидя. Вначале проводится предварительный массаж: плоскостное и обхватывающее непрерывное поглаживание от кончиков пальцев до мыщелков бедра; полукружное или спиралевидное растирание в восходящем и нисходящем направлениях. В области икроножных мышц применяется непрерывная вибрация в виде сотрясения (потряхивания). Затем массируется передняя группа мышц — раздельно большеберцовая, длинный общий разгибатель пальцев и длинный разгибатель большого пальца.

Используются следующие варианты поглаживания: прямолинейное; спиралевидное; «щипцы»; основанием ладони, а также разминания: подушечками четырех пальцев; фалангами пальцев.

Массируя заднюю группу мышц, массажист основное внимание должен уделять икроножной мышце — следует раздельно массировать ее наружное и внутреннее брюшко. При массаже внутреннего брюшка нужно одновременно воздействовать на заднюю большеберцовую мышцу и сгибатели пальцев. Используются и продольное поглаживание двумя руками, поперечное и спиралевидное, а также разминания — ординарное (продольное и поперечное), двойное кольцевое, продольное подушечками больших пальцев, основанием ладони. Кроме того, делается непрерывная вибрация в виде потряхивания. При массаже левой ноги левая рука массажиста фиксирует стопу, и наоборот при массаже правой ноги.

Если массаж проводится в положении лежа, большой палец правой кисти (при массаже левой ноги) движется по внутреннему краю, а остальные пальцы — по большеберцовой кости; большой палец левой руки — по большеберцовой кости, а остальные — по внутреннему краю икроножной мышцы. Особенно тщательно массируются ахиллово сухожилие и место его прикрепления к пяточному бугру.

Ввиду того, что большинство мышц голени своими длинными сухожилиями оканчивается на плюсневых костях, а также на фалангах пальцев, массаж голени должен всегда охватывать и стопу (начиная от кончиков пальцев). Массировать только стопу или голень отдельно не следует.

Массаж коленного сустава. Коленный сустав укреплен прочными связками. Полость его сообщается с синовиальными сумками (бурсами), которые расположены в основном в области передней и задней стенок сустава, а некоторые являются самостоятельными. Коленный сустав окружен прочной капсулой, в ней (особенно на ее передней поверхности) находятся жировые прослойки. При проведении массажа под колено подкладывается валик.

На передней поверхности коленного сустава применяются обхватывающее и концентрическое поглаживание обеими руками, а также варианты растирания: спиралевидное; концентрическое; «щипцы», образованные четырьмя пальцами с наружной поверхности и большим пальцем с внутренней; прямолинейное вдоль надколенника основанием и бугром большого пальца; кругообразное подушечками больших пальцев под и над надколенником; кругообразное четырьмя пальцами и основанием ладони.

При массаже задней поверхности коленного сустава пациента укладывают на живот, голень при этом должна быть слегка согнута в коленном суставе (для чего под дистальный конец голени подкладывают валик). Выполняется попеременное кругообразное поглаживание и следующие варианты растирания: спиралевидное подушечками четырех пальцев; подушечками больших пальцев; основанием ладони; кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук.

В связи с тем, что в глубине подколенной ямки проходят крупные нервы и сосуды, движения массажиста не должны быть энергичными. Заканчивается массаж коленного сустава поглаживанием и активно-пассивными движениями.

Массаж бедра (включает также массаж ягодичных мышц). На бедре различают переднюю, медиальную и заднюю группы мышц. Массаж их проводится отдельно.

Массаж передней и медиальной групп мышц выполняется в положении пациента лежа на спине, а массаж задней группы мышц — лежа на животе.

Вначале делается предварительный массаж с применением обхватывающего непрерывистого поглаживания и непрерывистой вибрации (сотрясения) мышц-сгибателей. Массажист начинает с обхватывающего поглаживания передней группы мышц от места прикрепления четырехглавой мышцы у бугристости большеберцовой кости, затем делает кольцевое растирание двумя руками, непрерывное

разминание в продольном и поперечном направлениях, двойное кольцевое и кругообразное разминание подушечками больших пальцев.

Медиальная группа мышц массируется от внутреннего края подколенной ямки до паховой складки. Приемы: поглаживание, концентрическое растирание и разминание. После этого на передней и медиальной группах мышц проводятся поглаживание и потряхивание.

Массаж задней группы мышц начинается ниже подколенной ямки. Применяются гребнеобразное концентрическое поглаживание; растирание основанием ладони и фалангами согнутых пальцев; продольное и поперечное разминание. Заканчивается массаж поглаживанием, потряхиванием.

Большая ягодичная мышца массируется в направлении мышечных волокон от места прикрепления (заднего конца наружной губы подвздошной кости и задней поверхности крестца и копчика) к большому вертелу до верхней наружной трети бедра, где большая часть волокон вплетается в мышцу, натягивающую фасцию бедра. Массажные движения могут проводиться и в обратном направлении. Используются гребнеобразное поглаживание, растирание и разминание, которые выполняются попеременно или в форме перемещающегося надавливания, а также потряхивания.

Массаж тазобедренного сустава. Этот сустав со всех сторон закрыт крупными мышцами, что делает массаж затруднительным. Применяются плоскостное поглаживание, растирание основанием ладони, фалангами согнутых пальцев в различных направлениях. Заканчивается массаж тазобедренного сустава активно-пассивными движениями.

Массаж важнейших нервных стволов нижних конечностей. Седалищный нерв массируется в наиболее доступном месте: по линии от нижнего края седалищного бугра до середины подколенной ямки. Здесь применяются плоскостное непрерывное глубокое разминание большими пальцами обеих рук; растирание большими пальцами, двигающимися один за другим и описывающими полукруги в противоположных направлениях; непрерывная и прерывистая вибрация концом большого пальца.

Сила давления при вибрации увеличивается постепенно по направлению к седалищному бугру, так как по мере удаления от коленного сустава седалищный нерв все больше и больше прикрыт слоем мышц.

Бедренный нерв массируется под паховой связкой в бедренном треугольнике по передней и медиальной поверхностям бедра. Используются щадящие приемы — поглаживание и растирание.

Малоберцовый нерв массируется у головки малоберцовой кости. Применяют те же приемы.

Большеберцовый нерв массируют в области медиальной лодыжки и подколенной ямки. Применяют растирание и вибрацию.

1.3. Массаж детей в раннем возрасте (до года)

Организм ребенка все время развивается и по характеру своих ответных реакций на различные внешние влияния отличается от организма взрослого человека.

Темпы развития отдельных органов систем и всего организма не одинаковы в различные периоды жизни детей. Это определяет особенности возрастной реактивности. Зная закономерности развития тех или иных функций растущего детского организма, его анатомо-физиологические особенности, можно оказывать направленное влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка.

Защитная функция кожи у детей выражена слабее, чем у взрослых, она часто инфицируется и легко ранима. Костная ткань грудного ребенка мягкая, податливая и требует осторожного обращения.

При неправильном ношении ребенка на руках, нарушении правил пеленания возможны различные искривления позвоночника. Мышечная система у младенцев развита сравнительно слабо и составляет всего лишь 23-25% от веса тела, в то время как у взрослого — около 42%.



Схема развития статических и двигательных функций у грудного ребенка



новорожденный



1 месяц



2 месяца



3 месяца



4 месяца



5 месяцев



6 месяцев



7 месяцев



8 месяцев



9 месяцев



10 месяцев



11 месяцев



12 месяцев

Особенно слабо развиты у новорожденных мышцы конечностей. Костная система и мышечно-связочный аппарат у грудных детей отличается «физиологической слабостью», кожа и подкожно-жировой слой нежные и поэтому легко ранимы. Эти особенности необходимо учитывать при проведении массажа.

Массаж детей раннего возраста проводится с профилактической, гигиенической целью, а также в случае каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физическом развитии, нарушения нормальной функции позвоночника, резко выраженной слабости мышц и связочного аппарата, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и перенесения различных заболеваний.

Массаж оказывает всестороннее воздействие на организм ребенка. Его реакция на массаж различна и зависит от применяемых приемов, продолжительности воздействия. Например, поглаживание, растирание — расслабляют мышцы, а поколачивание, похлопывание — вызывают повышение мышечного тонуса. Под влиянием массажа ускоряются кровотоки и лимфоток, обменные процессы, выделение продуктов метаболизма.

При воздействии массажными приемами на кожу, мышцы, связки возникают ответные реакции со стороны различных органов и систем. Имеется тесная функциональная взаимосвязь между мышечной системой и функцией внутренних органов, тонусом гладкой мускулатуры. Поэтому массаж вызывает положительную реакцию со стороны пищеварительного тракта, особенно это важно при запорах (метеоризме), после проведенного массажа хорошо отходят газы.

Массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи и тканей. Несмотря на малую массу ребенка, поверхность кожи у него относительно больше, чем у взрослых. Этим частично объясняется значительно большая чувствительность ребенка к действию массажа. Капиллярная сеть кожи сильно развита и после массажа быстро возникает гиперемия. Учитывая повышенную возбудимость нервной системы, наличие большого числа рецепторов в коже, можно объяснить повышенную чувствительность ребенка к воздействию массажа.

При проведении массажа следует соблюдать ряд правил:

1. Массажные движения проводят по ходу сосудов — от периферии к центру.

2. В комнате должно быть тепло, чтобы избежать излишней теплоотдачи после массажа.

3. Массаж проводится в положении ребенка лежа на столике или на диване. Прямые лучи света не должны падать в глаза ребенка.

4. При проведении массажа движения рук должны быть мягкими, нежными, без толчков (особенно в области печени, почек, надколенника и позвоночника).

5. При проведении массажа живота следует щадить область печени, нельзя массировать половые органы.

6. При проведении массажа спины исключаются приемы похлопывания, поколачивания области почек.

Противопоказания к проведению массажа детей раннего возраста: острые инфекционные заболевания; рахит в период разгара заболевания с явлениями гиперестезии; различные формы геморрагического диатеза; паховые, пупочные, бедренные грыжи с склонностью к ущемлению; врожденные пороки сердца с выраженным цианозом и расстройством компенсации; гнойничковые, острые воспалительные заболевания кожи.

Гигиенические основы массажа детей раннего возраста

Температура в комнате с хорошей освещенностью должна быть не ниже 22-24°C. Руки массажиста должны быть теплыми, с коротко стриженными ногтями, сухими, без колец и других украшений. Стол, на котором проводится массаж, покрывают одеялом и чистой пеленкой. Массаж выполняется без каких-либо присыпок, смазывающих веществ. После массажа ребенка надо одеть в теплое, сухое белье для сохранения тепла. Массаж проводится после кормления, но не ранее чем через 1-1,5 ч, или перед кормлением. Перед сном ребенка массировать не следует, так как это его возбуждает. После массажа ребенок должен отдыхать.

Продолжительность массажа 5-7 мин. Родителям, которые не владеют приемами массажа, следует сначала потренироваться на кукле. Неправильное, неуверенное выполнение массажных приемов может вызвать неприятные ощущения у ребенка и вместо пользы принести вред.

Техника выполнения массажа. Массаж можно начинать с 2-3 недельного возраста. Положение ребенка — лежа ножками к массажистке, при массаже спинки — на животе.

Начинают массаж с поглаживания. После исчезновения физиологического гипертонуса мышц рук добавляют растирание мышц сгибателей и разгибателей, чередуя его с поглаживанием. При исчезновении физиологического гипертонуса мышц нижних конечностей добавляют кольцевое растирание.

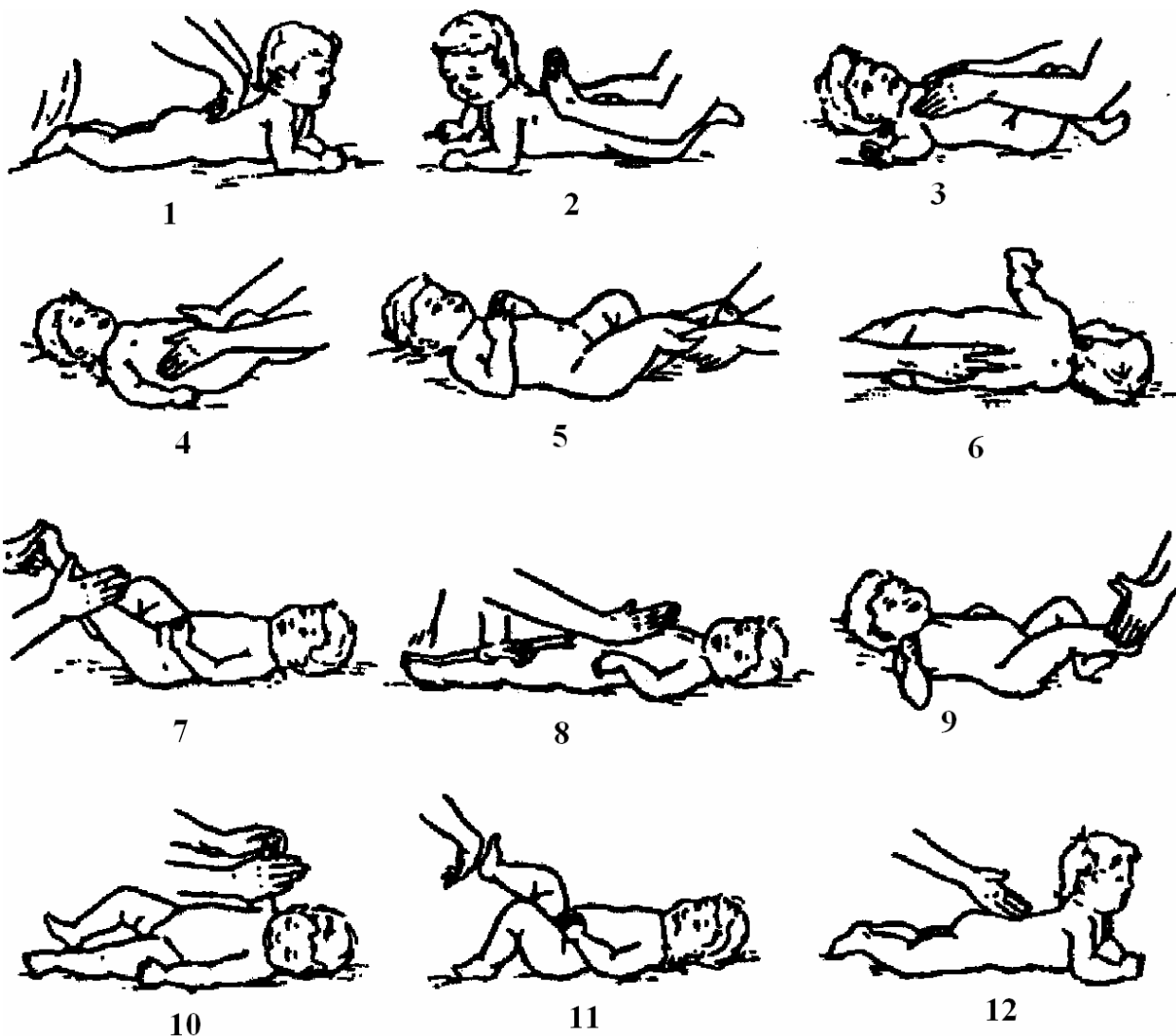
Поглаживание ног. Проводится в положении лежа на спине. Левую ножку ребенка кладут на ладонь левой руки массажистки, а правой рукой производят поглаживание наружной и задней поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку снаружи, избегая толчков в области коленного сустава. При массаже правой ножки ее держат правой рукой, а массируют левой. Движения повторяют 5-8 раз.

Массаж стоп. Ножку ребенка кладут между большим и указательным пальцами левой руки массажиста. Проводят поглаживание и растирание указательным и средним пальцами правой руки от пятки к пальцам и круговые движения. После трех месяцев включают похлопывание, которое выполняют тыльной стороной полусогнутых пальцев (указательного и среднего) правой руки по ступне ребенка. Движения повторяют 3-7 раз.

Поглаживание рук проводится в положении ребенка лежа на спине, ножками к массажистке. При этом массажистка вкладывает большой палец левой руки в правую руку ребенка и слегка ее приподнимает, а правой рукой выполняет поглаживание внутренней и наружной поверхности предплечья и плеча в направлении от пальчиков к плечу. При массаже левой руки ребенка положение рук у массажистки меняется. Движения повторяют 6-8 раз.

Поглаживание живота. Проводится в положении лежа на спине. Вначале выполняют поглаживание живота по часовой стрелке ладонной и тыльной поверхностью кисти, не надавливая на область печени и не задевая половых органов. Затем производят поглаживание и растирание подушечками двух-четырех пальцев правой кисти по ходу толстого кишечника.

После этого осуществляют растирание косых мышц живота, при этом большие пальцы располагают у мечевидного отростка грудины и скользящими движениями идут к позвоночнику и обратно. Движения повторяют 3-5 раз.



Массаж детей в раннем возрасте:

- 1 — поглаживание спины тыльной поверхностью кисти,
- 2 — растирание основанием ладони мышц спины,
- 3 — поглаживание грудной клетки ладонной поверхностью кисти,
- 4 — поглаживание косых мышц живота,
- 5 — разминание подушечками больших пальцев мышц ног,
- 6 — вибрация вдоль позвоночника
(рефлекторное разгибание позвоночника),

- 7 — поглаживание (растирание) ноги ладонной поверхностью,
- 8 — поглаживание живота ладонной поверхностью кисти,
- 9 — растирание стопы двумя руками,
- 10 — поглаживание (растирание) руки ладонной поверхностью,
- 11 — похлопывание стопы,
- 12 — растирание мышц спины.

Поглаживание спины. Для массажа спины ребенка поворачивают на живот ножками к массажистке и производят поглаживание вдоль позвоночника, позвоночник не массируют. Поглаживание выполняют от ягодиц к шее одной и двумя руками ладонной и тыльной поверхностями кисти. Если ребенок не может спокойно лежать на животе, то поглаживание выполняют одной рукой, а другой — придерживают ножки ребенка.

После того как ребенку исполнится три месяца, используют приемы: растирание, разминание и похлопывание мышц спины, рук и ног.

Растирание выполняют так же, как и поглаживание, но более энергично. Можно производить кольцевое растирание, обхватив голеностопный сустав большим пальцем (с одной стороны) и остальными (с другой). Круговые движения производят вверх к паховой области. При выполнении растирания ножки одной рукой ее поддерживают, а другой — массируют. Так же выполняют круговое (кольцевое) растирание руки. Растирание на спине, животе, бедрах, груди можно выполнять подушечками двух-четырех пальцев или подушечкой большого пальца.

Разминание выполняют одной или двумя руками, при этом мышцы (мышцу) захватывают большим пальцем (с одной стороны) и остальными (с другой), производят нежное сжатие и перемещение пальцев по ходу мышц. При выполнении разминания ноги ее помещают на левую руку, а правой производят массаж. На конечностях можно выполнять разминание «щипцы», при этом мышцы массируются с одной стороны большим пальцем, а с другой — двумя-четырьмя пальцами и производят щипцеобразные массажные движения снизу вверх, то есть от лучезапястного сустава к плечевому, и от голеностопного — к тазобедренному. Разминать можно и кончиками двух-четырех пальцев по кругу, зигзагообразно. На конечностях, особенно нижних, можно разминать мышцы двумя руками.

Похлопывание. Данный прием можно выполнять на спине, бедрах, стопах тыльной поверхностью кисти или кончиками пальцев. Похлопывание особенно показано при гипотрофии.

Вибрация. Вибрацию выполняют на груди указательным и средним пальцами с продвижением от мечевидного отростка к плечам поочередно. Движения должны быть мягкими, без надавливаний. Кроме того, вибрацию на спине можно проводить большим и указательным пальцами или сделать вилку из указательного и среднего пальцев. Движения идут снизу вверх к шее и обратно, остистые отростки при этом располагаются между пальцев. Повторить 3-5 раз. Заканчивают массаж поглаживанием.

1.4. Жаропонижающий (гипотермический) массаж

При простудных заболеваниях, бронхитах, пневмониях и другой патологии повышается температура тела. Для ее снижения чаще всего применяют антибиотики, сульфаниламидные препараты и другие лекарства, которые обычно не только нормализуют температуру, но и снижают иммунитет, способствуют возникновению слабости и быстрой утомляемости. Фармакологический метод снижения температуры тела неприемлем для спортсменов, особенно накануне соревнований.

Было установлено, что после проведения общего массажа у хирургических больных в послеоперационном периоде заметно снижалась температура тела. Применение массажа при высокой температуре тела (38,2-39,4°C) патогенетически обосновано.

Массаж улучшает микроциркуляцию в легких, мышцах, повышает дренажную функцию бронхов и т.д. А если учесть, что в последние годы резко возрос процент аллергических реакций на лекарственные препараты, то применение массажа физиологически оправдано.

Можно считать, что процесс нормализации температуры тела после массажа связан с перестройкой нейрогуморальной регуляции, увеличением микроциркуляции, интенсификации теплоотдачи, потоотделения и др. Снижение температуры тела сопровождается улучшением самочувствия, сна, аппетита и пр.

Противопоказания к выполнению гипотермического массажа: грипп, ОРВИ, перитонит, инфаркт миокарда, инсульт, острый холецистит, панкреатит, онкологические заболевания, туберкулез легких и некоторые другие заболевания.

Методика массажа. Массаж проводится в положении лежа. Вначале массируют спину, используя поглаживание, растирание, разминание и приемы сегментарного массажа. Затем применяют перкуссионный массаж, который заключается в постукивании, поколачивании в проекциях бронхов и сегментах легких.

После перкуссионного массажа вновь делают поглаживание и растирание спины и межреберных промежутков с разогревающими мазями (финалгон, форапин, никофлекс, капсодерма и др.).

Детям и пожилым людям массаж выполняют с подогретым маслом (оливковым, пихтовым, эвкалиптовым, подсолнечным и др.), с добавлением в него немного разогревающей мази (или линимента).

Затем больного поворачивают на спину и массируют грудную клетку, межреберные мышцы, после чего применяют приемы, активизирующие дыхание (сдавление грудной клетки на высоте выдоха больного) и перкуссионный массаж.

Заканчивают массаж грудной клетки также растиранием с разогревающими мазями (маслами).

После окончания массажа больного нужно обернуть махровым полотенцем и накрыть одеялом, дать стакан горячего чая с лимоном. Продолжительность массажа 5-10-15 мин; проводится он в вечернее время. В первые дни его можно проводить многократно, но мази включают в процедуру массажа только вечером. Если отмечены тахикардия, повышение артериального давления, то следует массировать также и нижние конечности.

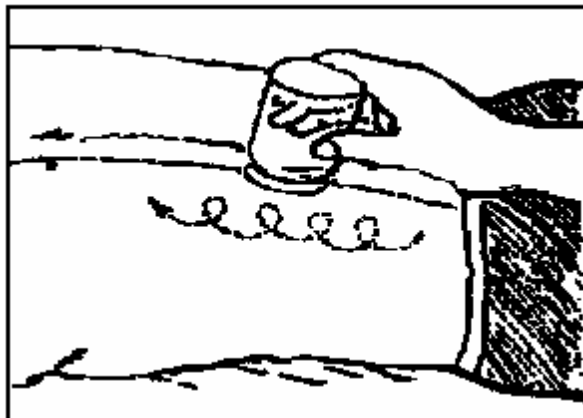
Массаж легко переносится и детьми, и взрослыми.

1.5. Баночный массаж

Для профилактики и лечения некоторых травм и заболеваний применяется баночный массаж. В его основе лежит рефлекторный механизм, основанный на раздражении кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом.

Выполняется баночный массаж так: массируемую поверхность смазывают разогретым маслом (вазелиновым, эвкалиптовым, подсолнечным, пихтовым). Затем берут банку емкостью 200 мл (можно из-под майонеза) и вводят в нее на секунду-другую стержень с зажженной ватой, предварительно смоченной в эфире или спирте, после чего тампон удаляют, а банку быстро прикладывают к нужному участку тела. Затем присосавшейся банкой надо делать скользящие массажные движения. Особое внимание уделяют массажу паравerteбральных зон, отступя 2-3 см от остистых отростков позвоночника (при остеохондрозе, спондилезе и других заболеваниях позвоночника).

Баночный массаж.



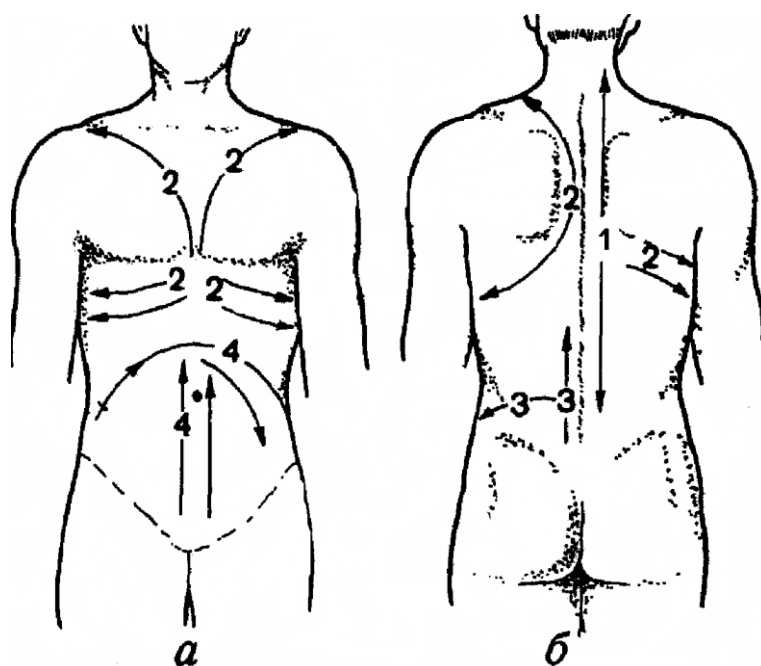


Схема проведения баночного массажа:

- 1 — при остеохондрозе позвоночника, люмбаго;
- 2 — при пневмониях, бронхитах;
- 3 — при миозитах, пояснично-крестцовом радикулите;
- 4 — при колитах, гипертонической болезни.

Затем массируют участки тела от нижних углов лопаток к плечам (на спине), и боковые поверхности грудной клетки, а также от мечевидного отростка грудины к левому и правому плечу (спереди). Движение банки прямолинейное.

Продолжительность массажа 5-15 мин ежедневно или через день. Баночный массаж показан при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии, миозитах, люмбаго, остеохондрозе позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах (не в остром периоде) и другой патологии.

Под влиянием баночного массажа ускоряется кровообращение и лимфообращение в тканях и рефлекторно в легких улучшается дыхание, отходит мокрота (если она есть), снижается температура тела (если она повышена). После окончания массажа больного надо укутать одеялом, дать стакан чая с лимоном или малиной.

1.6. Дренажный (отсасывающий) массаж

При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, после оперативных вмешательств, варикозном расширении вен и т.д. нередко возникает отек, лимфостаз. Отек сдавливает мелкие сосуды, вызывая тем самым нарушение микроциркуляции, ухудшение метаболических процессов в тканях, усиливает их гипоксию.

Массаж способствует ускорению кровотока и лимфотока, ликвидации застойных явлений в органах и тканях, усиливает (ускоряет) регенерацию тканей. Массаж оказывает не только механическое, но и рефлекторное воздействие.

Рефлекторный механизм его действия имеет центральный генез. Наблюдения показали, что если проводить массаж больному, находящемуся под наркозом, то температура кожи после проведенного массажа не повышается. При массаже различных отделов тела отмечено ускорение кровотока и лимфотока на массируемых участках.

Исследования показали, что при массаже поясничной области и одной конечности на другой конечности (не массируемой) также увеличивается кровоток, только в меньшей степени. Эти факты говорят о необходимости использования сегментарно-рефлекторного массажа в тех случаях, когда классический массаж применить на травмированной конечности не представляется возможным.

При проведении дренажного массажа нижняя конечность должна быть приподнята на 30-35°. Последовательность проведения массажа нижних конечностей такова: вначале массируют мышцы бедра, затем голени, в заключение осуществляют поглаживание всей конечности от тыла стопы до паховой области. Массажные движения скользящие, плавные, мягкие.

Исключаются такие приемы как похлопывание, поколачивание, выжимание и рубление даже на здоровых тканях.

Верхнюю конечность также массируют с проксимальных отделов. Перед массажем конечностей вначале осуществляют сегментарный массаж шейно-грудного отдела (при отеке кисти), и поясничного отдела (при отеках стопы, голеностопного сустава). Включают также упражнения активно-пассивные. Продолжительность массажа 10-15 мин.

1.7. Массаж льдом (криомассаж)

С древних времен холод использовали как лечебное средство. Под влиянием холода (льда, снега и др.) происходит спазм мелких сосудов, понижается возбудимость нервов, замедляется кровоток, снижается проницаемость мелких сосудов, предотвращается возникновение отеков.

Компрессы (аппликации) из снега, льда, криомассаж уменьшают боли при ушибах мягких тканей, суставов, растяжениях связок и других травмах, а также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы и др.).

Эффективность будет больше, если больное место растирать по кругу, зигзагообразно целлофановым мешочком, наполненным льдом (можно маленькую грелку или целлофановый мешочек наполнить водой и положить на 30-40 минут в морозилку холодильника и получить холодовой массажный прибор). Можно целлофановый мешочек (пузырь для льда) наполнить льдом и на одну треть солью, также получится криомассажный прибор.

Продолжительность массажа от 2-3 до 5 мин., не более, чтобы избежать стойкого сужения сосудов, синюшности. Можно травмированный участок обложить мешочками со льдом и зафиксировать бинтом на 10-15 мин. В первые дни эту процедуру целесообразно повторить многократно.

Перед выполнением массажа льдом травмированный участок необходимо приподнять. Массировать надо не только место травмы, но и немного выше и ниже его. Массаж льдом проводится одним или одновременно двумя целлофановыми мешочками.

Массаж льдом (или аппликации) применяется при острой травме (ушибы, растяжения связок, сухожилий и др.), а также при некоторых хронических заболеваниях (остеохондроз позвоночника, плече-лопаточный периартрит, «теннисный локоть», артрозы коленных суставов, люмбаго и др.). Кроме того, можно прикладывать холод к болевым точкам. Массаж льдом проводят несколько раз в день в первые сутки после возникновения травмы, затем чередуют массаж льдом с тепловыми процедурами, ваннами, после чего можно выполнить специальные упражнения или упражнения на простых тренажерах, а после исчезновения боли, отеков тейпируют пораженный участок (сегмент) и возобновляют тренировки.

Многолетнее применение массажа льдом (В.И.Дубровский, 1999) показало его высокую лечебную и профилактическую эффективность.

Так, массаж льдом способствует быстрейшему исчезновению отека, боли, увеличению подвижности в суставе, снятию повышенного локального мышечного тонуса, восстановлению спортивной работоспособности.

Применение в ранние сроки массажа льдом в комплексном лечении травм и заболеваний, способствует более раннему возобновлению тренировочных занятий спортсменами, перенесшими травмы и заболевания, уменьшению боли, ускорению регенерации тканей и уменьшению дней нетрудоспособности.

2. МАССАЖ И ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Баня (сауна) является хорошим закаливающим средством. Она успешно применяется для борьбы с утомлением, для восстановления работоспособности, сгонки веса, профилактики простудных заболеваний.

Под влиянием сауны происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процедуры, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной кислоты и др.), снижается мышечный тонус. Сауна способствует улучшению функции кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов.

Сауна как лечебное средство показана при хроническом бронхите (с негнойной формой), аллергических заболеваниях, ревматоидном артрите без поражения внутренних органов, простудных заболеваниях (риниты, бронхиты, катары верхних дыхательных путей и др.).

С целью ускорения восстановительных процессов после больших физических нагрузок рекомендуются 1-2 захода в сауну по 5-10 мин с температурой воздуха 70-90°C и влажностью 5-15% с последующими теплым душем и массажем. Количество заходов можно увеличить, если следующий день свободен от тренировочных занятий. После 2-3 заходов в сауну следует провести массаж, используя щадящие приемы (поглаживание, растирание, неглубокое разминание, вибрацию) в течение 15-25 мин.

Сауна противопоказана при гриппе, ангине, менструации, очень сильном утомлении (после тяжелых тренировок), сотрясении головного мозга (нокауте, нокауте и др.), высоком артериальном давлении, фурункулезе, цистите, воспалении среднего уха, травмах

опорно-двигательного аппарата с выраженным гемартрозом, повреждениях мышц с выраженной гематомой и др.

Одним из эффективных гигиенических и лечебных средств издавна считается парная баня. Температура воздуха в ней достигает 50-60°C при относительной влажности 90-100%.

Сочетание горячего, насыщенного водяными парами воздуха, горячей воды с своеобразным массажем мочалкой и горячим березовым веником оказывает благотворное влияние на организм.

Систематическое использование банных процедур тренирует терморегуляторные реакции и повышает их эффективность, что позволяет организму более совершенно, и более длительно противодействовать влиянию высоких температур.

В бане часто используют стегание веником (березовым, дубовым и др.), что по своему действию аналогично таким приемам массажа, как поколачивание, похлопывание. Это сильная общеукрепляющая процедура, которая понижает возбудимость периферических нервов (чувствительных, двигательных, сосудодвигательных, секреторных), вызывая значительное повышение потоотделения и усиленный приток крови к коже, мышцам и внутренним органам.

Сочетание бани и массажа способствует более быстрому выведению из организма недоокисленных продуктов, снятию утомления и ликвидации нарушений периферического кровообращения. Однако при массаже в бане исключаются рубление, поколачивание и сильное, глубокое разминание. Острые травмы и заболевания являются тоже противопоказанием для проведения там массажа.

Последовательность массажа такова: вначале массируют мышцы спины, а затем заднюю поверхность ног, после чего массируемый поворачивается на спину и массируют нижние конечности, руки, грудь и живот. После массажа в болезненные места втирают противовоспалительные мази.

Массаж и водолечение. Вода обладает сильным физиологическим действием. Под влиянием тепла происходит расширение сосудов, снижение мышечного тонуса, ускорение кровотока и лимфотока, увеличение объема циркулирующей крови и насыщения ее кислородом, повышение проницаемости сосудистой стенки, ферментативной деятельности, обмена веществ. Снижается чувствительность нервных рецепторов.

Наличие кожно-висцеральных рефлексов определяет сосудистую реакцию в органах, имеющих отношение к тем сегментам, кожу

которых подвергают температурному раздражению. При этом сосудистая реакция в этих органах такая же, как и сосудов кожи. Например, согревание поясничной области сопровождается расширением сосудов почек. В основе этих реакций лежит рефлекторный механизм действия.

При общих температурных воздействиях реакция сосудов внутренних органов проявляется противоположно реакции сосудов кожи: когда кожные сосуды сужаются, сосуды внутренних органов расширяются. Исключение составляют сосуды почек и селезенки, которые реагируют на общие температурные раздражения одинаково с сосудами кожи.

Гиперемия кожи после ванн возникает в основном нервно-рефлекторным путем. Реакция эта своеобразна, она развивается только на участках кожи, покрытых водой, и обусловлена расширением капилляров, ускорением кровотока в них, увеличением числа функционирующих капилляров. Наступающее расширение сосудов кожи влияет на кровообращение в почках, функция их усиливается, увеличивается диурез. Повышаются газообменные процессы, снижается количество сахара в крови.

При острой травме с выраженным отеком водные процедуры (ванны, гидромассаж) противопоказаны, так как тепло приводит к значительному притоку крови к очагу повреждения и создает застойную гиперемия.

При хронических травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы вначале применяют гидропроцедуры, а затем выполняется массаж с различными мазями или накладывают мазевые аппликации на травмированный участок. При сосудистых расстройствах с выраженным отеком лучше начать лечение с отсасывающего массажа, а спустя 3-5 дней применяют гидропроцедуры с наложением мазевых аппликаций.

Ручной массаж в воде. Для активизации обменных процессов массаж проводят в ванне. Действие массажа обусловлено температурным (вода 35-38°C), химическим (соль, хвоя, углекислый газ и др.) и механическим факторами, которые усиливают влияние на рецепторы кожи и глуболежащие ткани. Такое сочетанное воздействие воды и массажа способствует ускорению кровотока и лимфотока, гиперемии тканей, снижению мышечного тонуса, увеличению интенсивности окислительно-восстановительных процессов в тканях и т. д.

Массаж проводится в ванне с применением поглаживания, растирания, разминания и потряхивания мышц. Последовательность проведения массажа: спина — ноги — руки — грудь — живот. Продолжительность его зависит от вида спорта, степени утомления, возраста, пола и составляет в среднем 15-20 мин. Если массаж в воде проводится при травмах и заболеваниях, то продолжительность его значительно меньше. Заканчивают процедуру активно-пассивными движениями, после чего необходимо несколько минут полежать в ванне.

Ручной массаж в воде противопоказан при острых травмах.

Массаж в ванне щетками. Для активизации обменных процессов, кровообращения, снятия утомления проводят гигиенический (или восстановительный) массаж щетками в ванне. Используют хирургические щетки. Температура воды при проведении гигиенического массажа 30-32°C, а при проведении восстановительного массажа 36-39°C, массажа при травмах и заболеваниях — 34-36°C. В ванну добавляют различные лекарственные средства (хвою, ромашку, эвкалипт, морскую соль и др.).

Массаж щетками вызывает сильную гиперемию кожи, оказывая тем самым стимулирующее действие на массируемые ткани. Массаж проводится одной или лучше двумя щетками (по одной в каждой руке) по ходу кровотока и лимфотока. Последовательность проведения такая же, как и при массаже в ванне. Продолжительность — 5-15 мин и зависит от пола, возраста, стадии утомления и функционального состояния спортсмена.

Массаж щетками противопоказан при заболеваниях кожи, фурункулезе, варикозном расширении вен, острых травмах, повышенной температуре тела, менструации.

Горчичники и массаж. Одним из рефлекторных методов лечения простудных заболеваний являются горчичники. Это самый древний и наиболее широко применяемый метод лечения.

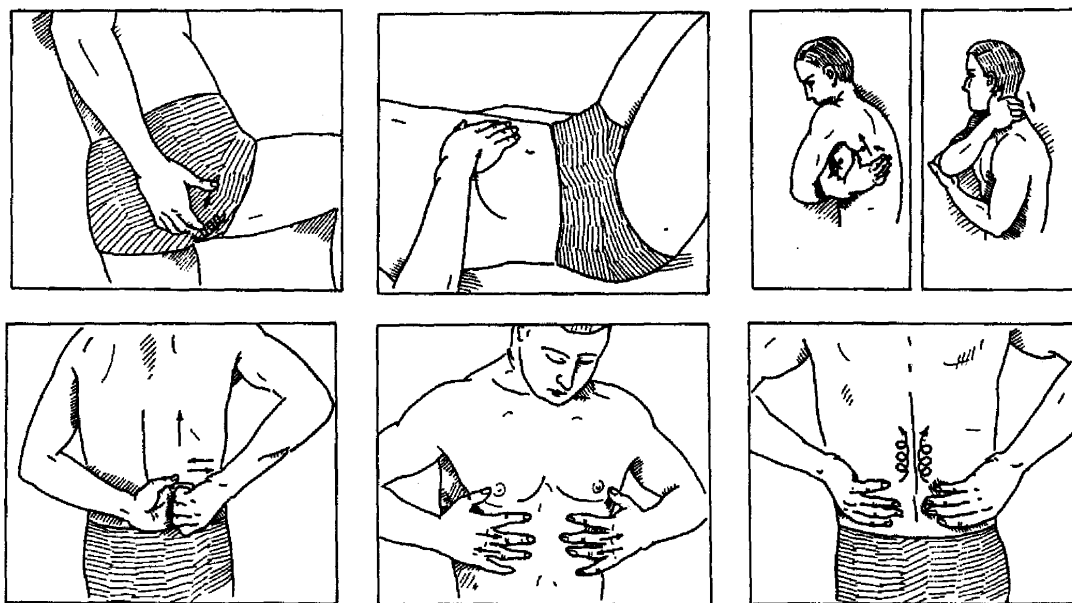
Проведенные наблюдения (В.И.Дубровский, 1999) показали, что эффект от горчичников усиливается, если предварительно место, на которое они будут поставлены, растереть.

Массаж проводится без всяких смазывающих веществ, в противном случае (если применить разогревающие мази) можно получить ожог. Растирание проводится в течение 3-5 мин. Затем ставят горчичники. После снятия горчичников тело следует протереть маслом и тепло одеться.

3. САМОМАССАЖ

Самомассаж имеет давнюю историю. В древние времена люди использовали его при различных недугах, болях, ушибах и т. д. О необходимости применения самомассажа при различных недугах, заболеваниях суставов писали Гиппократ, Герадикос и др.

Самомассаж отдельных областей тела



Освоить элементарные приемы самомассажа не сложно. Здесь будет дано описание основных приемов самомассажа, которыми может овладеть каждый человек.

При выполнении самомассажа необходимо, чтобы движения совершались по ходу лимфатических сосудов, лимфоузлы нельзя массировать. Во время процедуры нужно расслабить мышцы, принять удобное положение. Руки и тело должны быть чистыми.

Противопоказания к самомассажу те же, что и для обычного массажа. В качестве смазывающих средств можно использовать тальк или некоторые мази. После самомассажа необходимо принять душ.

При выполнении самомассажа используют минимум массажных приемов; шею, бедро, голень, стопу и поясничную область массируют двумя руками. При травмах и заболеваниях, после сильного утомления ударные приемы применять не разрешается.

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание — растирание — разминание и вибрация (потряхивание, встряхивание). Включают различные упражнения для суставов.

Самомассаж может быть локальным (частным) и общим. Продолжительность самомассажа — 5-20 мин в зависимости от поставленной задачи. Последовательность самомассажа отдельных частей тела: волосистая часть головы — лицо — шея — спина — поясница — грудь — живот — верхние конечности — нижние конечности.

Самомассаж головы и лица. При самомассаже головы ее необходимо слегка наклонить вперед. Растирание делают подушечками пальцев прямолинейно, кругообразно, начиная от волосистой части лба до затылка.

Лоб массируют таким образом: кладут кончики пальцев на середину лба и делают растирание, поглаживание к вискам. Ладонной поверхностью полусогнутых II-IV пальцев поглаживают лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос в правую и левую стороны. Вначале поглаживают и растирают в области переносицы вправо, потом над бровью и виски. Затем в области углов глаз необходимо произвести подушечками III-IV пальцев несколько легких поглаживаний.

Разминание трапецевидной мышцы делают по очереди правой и левой руками, при этом правую руку поддерживают под локоть и разминают трапецевидную мышцу, затем положение рук меняют. Движения направлены от сосцевидного отростка к краю трапецевидной мышцы.

Заканчивают массаж поглаживанием то правой, то левой рукой.

Массаж шеи спереди проводят ладонной поверхностью кисти от подбородка к ключице. На шейных мышцах также применяют поглаживание, растирание, разминание одной и двумя руками. Не следует массировать сонные артерии, вены (особенно пожилым людям).

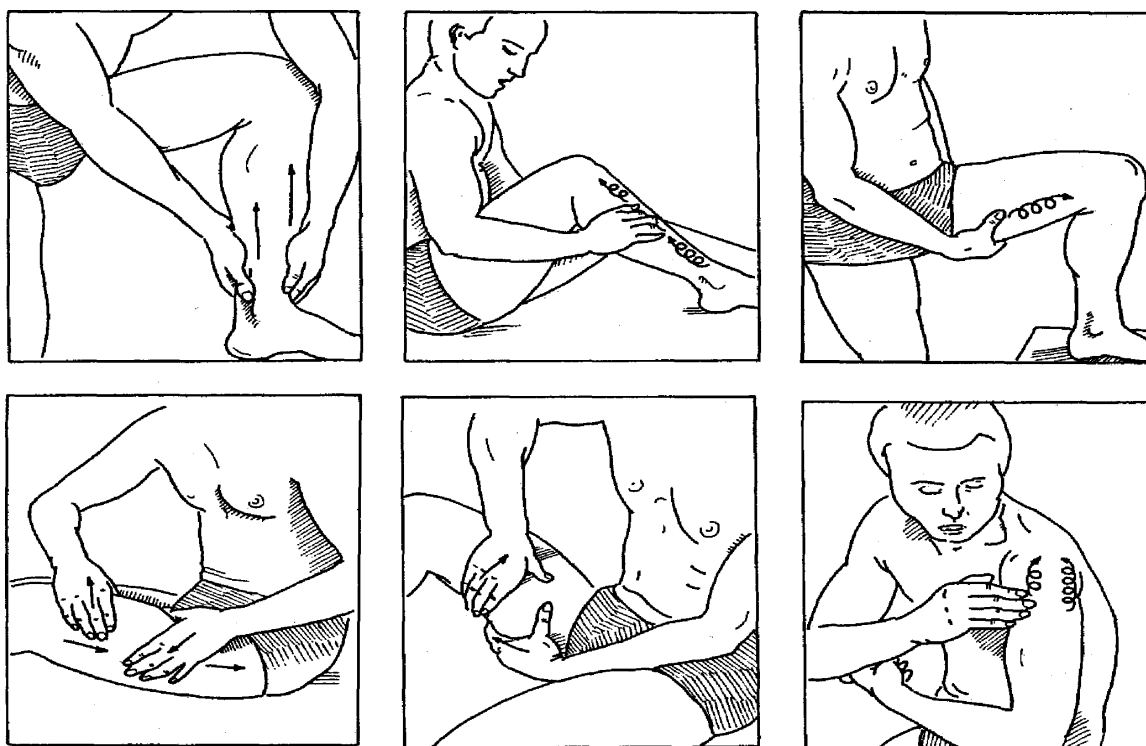
Для волнообразного поглаживания круговой мышцы глаза движения начинают от виска II-IV пальцами по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза, затем движения идут к брови и до виска. После этого поглаживают II-IV пальцами область рта, где II-III пальцы располагаются на верхней губе, а IV-V — под подбородком. Поглаживают по направлению к козелку уха. Затем растирают мышцы лба, щек, жевательных мышц, а в месте выхода тройничного нерва делают вибрирующие движения II или III пальцем. Заканчивают массаж лица легким поглаживанием.

При выполнении массажа лица необходимо соблюдать определенный ритм. В среднем достаточно 2-3 процедур в неделю. После массажа необходимо сделать несколько вращательных движений головой.

Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы, спины. Массаж шеи делают одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания и разминания.

Поглаживание выполняют двумя руками, при этом ладони кладут на затылок и поглаживают сверху вниз, но можно и одной рукой, тогда другая поддерживает ее за локоть. Затем положение рук меняют. После этого кончиками пальцев обеих рук мышцы растирают и разминают от затылка к верхним отделам лопатки. В области выхода большого затылочного нерва и сосцевидного отростка глубокое разминание выполняют согнутыми средними фалангами 2-4 пальцев. Заканчивают массаж шеи поглаживанием двумя руками в направлении от затылка к верхним углам лопатки. При поглаживании одной рукой движения осуществляют к плечу (к дельтовидной мышце).

Самомассаж отдельных частей тела



Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц.

Самомассаж мышц спины выполняется в положении сидя или стоя. Применяют приемы поглаживания, растирания; разминание выполняют одной рукой противоположной части спины или двумя руками, движениями от поясницы вверх, к нижнему углу лопатки. Растирание проводят тыльной поверхностью правой (или левой) кисти, взятой в замок с левой, направление массажных движений продольное, поперечное, кругообразное.

Кроме этого, проводят поглаживание ладонной поверхностью кистей, для чего ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника и массируют в направлении от поясницы вперед. Можно делать растирание кулаками, предплечьем (со стороны лучевой кости). Проводится также растирание кончиками пальцев вдоль позвоночника — от поясничного отдела вверх, к нижним углам лопаток. Используют и похлопывание, поколачивание. Заканчивают массаж поглаживанием.

Ягодичные мышцы массируют стоя или лежа на боку. При массаже в положении стоя ногу необходимо поставить на какую-нибудь подставку для того, чтобы расслабить мышцы. Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, левую — левой. Возможно разминание ягодичной мышцы двумя руками. Поглаживание выполняют от ягодичной складки вверх к поясничной области. Потряхивание делают так: захватывают мышцу первым и остальными пальцами, приподнимают ее и проводят указанный прием. Похлопывание и поколачивание ягодичной мышцы осуществляют одной или двумя руками. В положении лежа ягодичную мышцу массируют одной рукой, выполняя растирание кончиками пальцев, кулаком и разминание мышцы первым и остальными пальцами.

Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж мышц бедра выполняют в положении сидя или стоя, в зависимости от того, какие мышцы массируют. Поглаживание осуществляют одной рукой или попеременно правой и левой в направлении от коленного сустава к паховой складке.

Правое бедро можно поглаживать правой рукой, а разминать — левой. Растирание можно делать кончиками пальцев правой кисти с отягощением ее левой, а также кулаками. Двойное кольцевое разминание делают двумя руками и тоже от колена к паховой области. Потряхивание мышц бедра выполняют двумя руками в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах.

Приводящие мышцы бедра массируют одной и двумя руками: применяют поглаживание от внутренней поверхности коленного сустава к паховой складке, двойное кольцевое разминание, растирание кончиками пальцев по ходу сосудисто-нервного пучка. Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя; используют поглаживание, растирание, разминание. Особое внимание уделяют приемам растирания фасции бедра основанием ладони, кулаками и разминанию первым пальцем. Потряхивание мышц бедра делают в исходном положении стоя, массируемая нога стоит на подставке; обхватив мышцы бедра двумя руками, производят потряхивающие движения. Заканчивают массаж поглаживанием двумя руками всех мышц — от коленного сустава к паховой области.

Коленный сустав массируют в исходном положении сидя или стоя. Используют приемы растирания ладонной поверхностью, кольцевое, кончиками пальцев; основанием ладони; подушечкой первого пальца (или двумя пальцами); заканчивают массаж поглаживанием и активными сгибаниями и разгибаниями в коленном суставе.

Мышцы голени массируют одной или двумя руками. Икроножные мышцы массируют от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Применяют комбинированный прием, когда одной рукой разминают мышцы, а другой — поглаживают.

Разминание выполняют обычное или двойное кольцевое — от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Потряхивание икроножной мышцы (например, правой) осуществляют левой рукой, при этом первый палец располагается с внутренней, а все остальные — с наружной стороны голени; делают колебательные движения мышцы в стороны, периодически ее приподнимая.

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

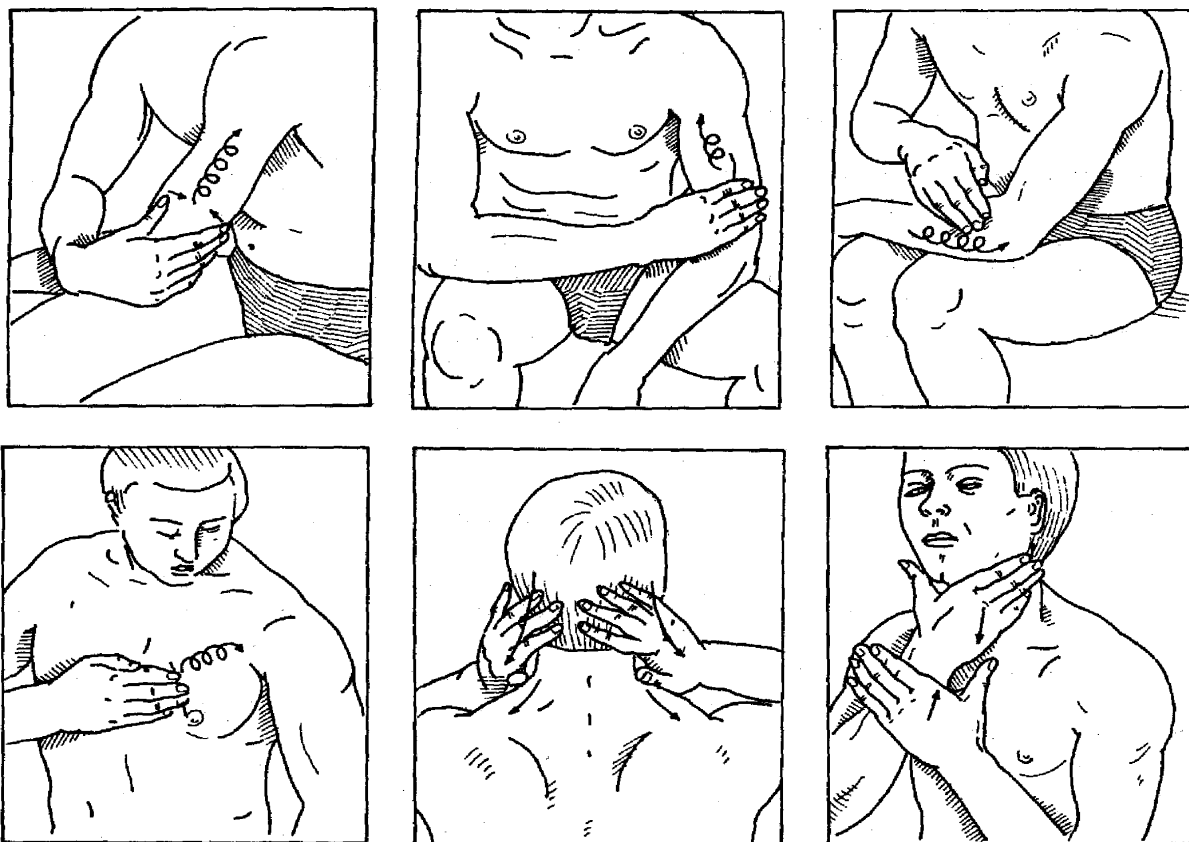
Голеностопный сустав и стопы массируют сидя. Стопу поглаживают одной или двумя руками. Подошвенную поверхность массируют основанием ладони, кулаком, фалангами согнутых пальцев; делают также встречное растирание стопы, когда ладонная поверхность одной кисти скользит по тылу стопы, другая — по подошвенной поверхности.

Растирают кончиками пальцев и первыми пальцами межкостных

промежутков; затем щипцеобразное растирание пяточного сухожилия, поглаживание кончиками пальцев от пяточного бугра к середине икроножной мышцы, растирание пяточного сухожилия с отягощением.

Самомассаж груди и живота. При массаже груди используют поглаживание и разминание одной и двумя руками грудных мышц, разминание грудной мышцы, растирание кончиками пальцев и основанием ладони по ходу межреберных мышечных волокон. Грудную мышцу массируют от места прикрепления ее к подмышечной области. Растирают межреберные мышцы одной и двумя руками: правая рука при этом располагается на межреберных промежутках у места прикрепления ребер и скользит к позвоночнику; то же делают левой рукой (на правой стороне грудной клетки). Можно растирать мышцы груди и основанием ладони по ходу ребер. Подреберья растирают в положении лежа на спине при согнутых ногах. При этом первые пальцы располагаются у мечевидного отростка и скользят к позвоночнику.

Самомассаж отдельных областей тела



Массаж живота выполняется в положении лежа на спине при согнутых ногах в коленных и тазобедренных суставах. Поглаживание делают одной рукой и с отягощением, растирание — кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки; разминание — двумя руками в продольном и поперечном направлениях. Заканчивают массаж диафрагмальным дыханием («дыхание животом»).

Самомассаж верхних конечностей. Наибольшее количество приемов можно применить при массаже рук. Руки массируют сидя, стоя. Используют поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание. Вначале массируют заднюю, а затем переднюю группу мышц, применяя поглаживание от локтевого сгиба к плечевому суставу, разминание трехглавой и двуглавой мышцы; разминание трехглавой и двуглавой мышц плеча выполняют первым и остальными пальцами.

При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье первым и остальными пальцами, растирание — основанием ладони, подушечкой первого пальца, кончиками пальцев; вначале массируют мышцы-сгибатели, а затем — разгибатели предплечья. При массаже локтевого сустава применяют растирание основанием ладони, первым пальцем, щипцеобразное, кончиками пальцев; лучезапястного сустава — поглаживание и растирание ладонной поверхностью, первым пальцем, щипцеобразное, круговое растирание и растирание основанием ладони.

Пальцы массируют каждый отдельно, применяя прямолинейное и кольцевое растирание подушечками всех пальцев; растирают подушечками пальцев и межпальцевые мышцы; ладонную поверхность растирают основанием ладони, кулаком. Особое внимание следует уделить самомассажу плеча (плечевого сустава).

Вначале поглаживают ладонной поверхностью переднюю, заднюю и боковую поверхности сустава, затем разминают, при этом плотно обхватывают правой рукой левый сустав, расположив пальцы на задней поверхности плеча, а первый — у места прикрепления ключицы, и ритмично сжимают мышцы между пальцами. Кроме того, подушечкой первого пальца массируют переднюю и боковую поверхность сустава, а заднюю — кончиками II-V пальцев. Заканчивают массаж руки поглаживанием от кончиков пальцев к плечевому суставу (первый палец скользит по внутренней поверхности, а остальные — по наружной).

Общий и локальный самомассаж. В зависимости от поставленной задачи выполняют общий массаж (массируют все тело)

продолжительностью 15-25 мин и локальный (массируют какую-то часть тела, например ногу или поясницу и т.д.) в течение 3-5 мин.

Виды самомассажа. Гигиенический самомассаж выполняется утром для взбадривания (после утренней гимнастики или сна), а также вечером для успокоения (после вечерней прогулки, перед сном). Гигиенический массаж заканчивают водной процедурой (душ и ванна). Утром используют такие приемы массажа, как поглаживание, растирание, разминание и поколачивание, похлопывание, а вечером — поглаживание, растирание и неглубокое разминание, ударные приемы вечером не применяют. Если утром гимнастика не проводится, то более тщательно массируют суставы с последующими активными движениями в них.

Предварительный (предстартовый) самомассаж показан перед стартом (особенно при тренировках или соревнованиях в холодную, ветреную погоду) с различными разогревающими мазями. В зависимости от состояния применяют приемы успокаивающие или возбуждающие. Самомассаж (3-10 мин) проводится в теплом помещении или через тренировочный костюм за 15-20 мин до старта. В некоторых случаях необходимо тщательно массировать мышцы, которые больше травмируются (например, у бегунов, спринтеров, прыгунов в длину массируют заднюю группу мышц бедра, пяточное сухожилие, икроножную мышцу и голеностопный, коленный суставы). Можно использовать различные разогревающие мази.

Восстановительный самомассаж выполняется, как правило, после тренировок (соревнований), физических нагрузок, после рабочего дня, туристических походов и т.д. Задача массажа — снять утомление, повысить работоспособность. Используют приемы: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. При сильном утомлении приемы, вызывающие спазм мышц, возбуждающие нервную систему (рубление, поколачивание и др.), не применяются.

Самомассаж в сауне (бане) проводят после первого захода в парную. Используют поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание.

Взаимный массаж выполняется людьми, предварительно освоившими основные приемы массажа. Может быть применен на производстве (у ткачих), в сельском хозяйстве (у доярок), в турпоходах, в бане, где по очереди один массирует другого. Этот вид массажа является своего рода активным отдыхом.

Самомассаж массажером. В последние годы отечественная промышленность выпускает различные массажеры, с помощью

которых можно проводить массаж. Делают его в утреннее время вместе с гимнастикой. Продолжительность самомассажа — 5-10 мин.

Самомассаж массажером возможен и через тонкую хлопчатобумажную ткань (тонкий спортивный костюм, майку, футболку и пр.).

Способ пользования массажером прост: его берут за концы и растирают различные части тела. После массажа необходимо принять душ.

Мыльный массаж широко распространен на курортах Чехии (Карловы Вары, Марианские Лазни и др.). У нас в стране мыльный массаж издавна применяется в банях.

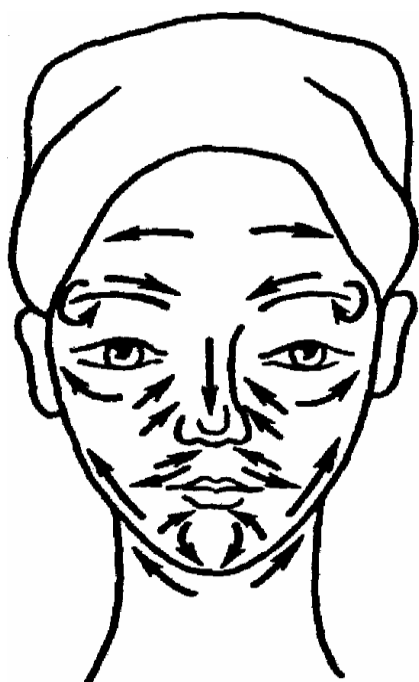
Массаж проводится намыленными руками (или намыливают массируемую часть тела). Обычно берется тазик с теплой водой (38-40°C), мыло лучше детское (или шампунь). Применяют приемы: поглаживание, растирание с отягощением (выжимание), неглубокое разминание, потряхивание массируемых мышц. При проведении мыльного массажа в бане не используются ударные приемы, так как мышцы расслаблены, и жесткие приемы могут вызвать их травматизацию и болезненность. Массаж начинают со спины, конечности — с проксимальных отделов. Выполняется общий массаж продолжительностью 5-15 мин.

Можно проводить мыльный самомассаж 2-3 раза в неделю с гигиенической и лечебной целью при различных мышечных, ревматических заболеваниях, облитерирующем атеросклерозе сосудов нижних конечностей, эндартериите, варикозной болезни, после ранений, при рубцовых изменениях тканей, ожогах, болях в мышцах, после выполнения физических нагрузок, а также при профессиональных заболеваниях (вибрационная болезнь, плечелопаточный периартрит, болезнь Рейно и др.).

Самомассаж лица

Самомассаж оказывает благоприятное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица, способствует поддержанию ее в хорошем состоянии. Под действием самомассажа кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается её тургор, устраняется пастозность, отечность. Положительное влияние на кожу лица и шеи обусловливается усилением кровообращения, обеспечением притока крови к поверхностным слоям кожи, благодаря чему улучшается кровоснабжение и питание тканей.

Самомассаж при отсутствии противопоказаний может быть рекомендован каждой женщине с 25-летнего возраста. Самомассаж — это неотъемлемая часть ухода за кожей лица. Его следует делать каждый день вечером, а при наличии свободного времени и утром.



С помощью ежедневного самомассажа разглаживаются мелкие морщинки и предупреждаются развитие более глубоких морщин. Самомассаж необходимо проводить по кожным линиям. Перед самомассажем кожу очищают ваткой, смоченной в лосьоне или спирте, после чего наносят крем. Самомассаж проводят перед зеркалом. Все движения самомассажа производятся расслабленными и свободными пальцами кистей, мягкими движениями, без напряжения и применения силы, продолжительность самомассажа 3-5 мин.

Схема массажа лица по А.И.Поспелову

Противопоказания к самомассажу:

- 1) воспалительные процессы на коже лица,
- 2) раздражение или повреждение кожи,
- 3) различные заболевания кожи, особенно гнойничковые,
- 4) выраженные и распространенные сосудистые (капиллярные) разрастания.

Для проведения сеанса самомассажа необходимо изучить расположение и направление кожных линий (линии наименьшего растяжения кожи), по которым проводятся все косметические процедуры и гигиенический уход за кожей лица и шеи. Они имеют следующие направления:

- в области лба — от середины лба к вискам;
- в области верхних век — от внутреннего угла глаза к наружному;
- 3) в области нижних век, наоборот, от наружного угла глаза к внутреннему;

4) в области носа — от переносицы к кончику носа — по спинке его, от спинки носа вниз к боковым поверхностям;

5) в области щек — от крыльев носа и от середины верхней губы к верхним частям ушных раковин, от углов рта к козелкам ушных раковин;

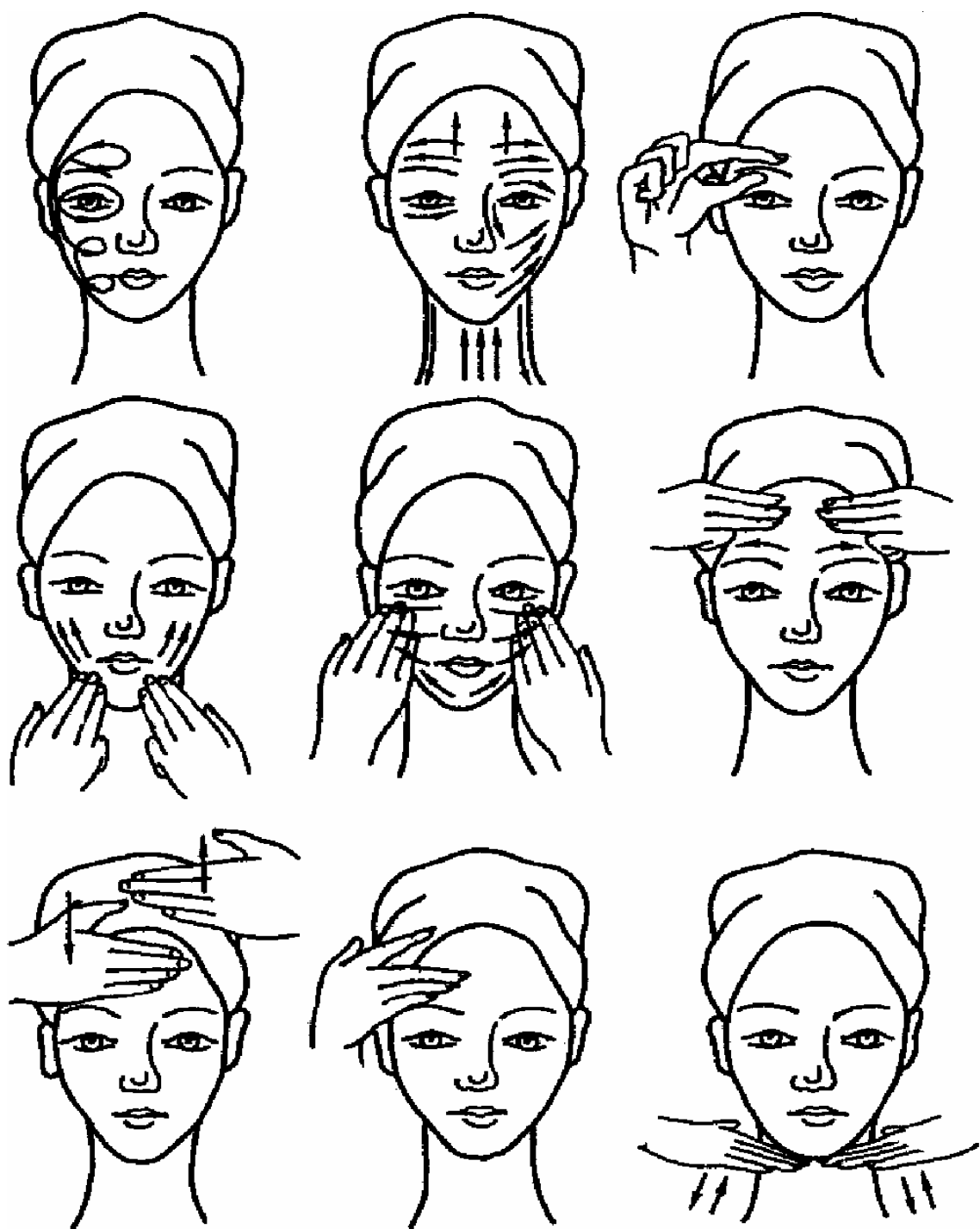
6) в области нижней губы и подбородка — от их середины к мочкам ушной раковины;

7) в области шеи — по передней поверхности шеи снизу вверх, по боковым поверхностям шеи сверху вниз, по задней поверхности сверху вниз.

При массаже необходимо следовать направлению кожных линий или пересекать их под очень острым углом. Массаж проводится чистыми руками по жирному крему или маслу. Подготовка кожи лица к самомассажу производится так же, как и к массажу в косметическом кабинете. Техника самомассажа проста и доступна. Она включает поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, поколачивание (похлопывание).

Массаж волосистой части головы





Самомассаж лица и шеи

Преимущество самомассажа — возможность применять его самостоятельно и ежедневно, без больших затрат времени, а также простота и доступность методики.

Самомассаж не проводится, если имеются расширенные сосуды или гипертхоз (рост волос на лице). Отсутствие достаточно выраженного подкожно-жирового слоя также иногда делает самомассаж нежелательным. Прежде чем приступить к самомассажу, нужно посоветоваться с врачом.

Самомассаж лица и шеи эффективен при головных болях и бессоннице. Улучшая кровообращение, он замедляет процессы старения не только в массируемой области, но и во всем организме. С помощью массажа можно устранить полностью или частично возрастные изменения и таким образом восстановить утраченную форму и овал лица. Массаж способствует устранению отеков, помогает коже «дышать», механически очищает ее от роговых и сальных пробок, чешуек, от солевых компонентов пота и остатков кожного сала.

Благодаря массажу кожа легко усваивает питательные кремы и маски, становится более упругой и эластичной, нежной и гладкой.

Массаж рекомендуется также при чрезмерной полноте, ослаблении мышц лица и шеи, при отечности и одутловатости кожи, землистом цвете лица, нарушении салоотделения (сухость, шелушение) или, наоборот, повышенная сальность, наличии на коже лица рубцов различного происхождения, особенно свежих, уплотнений после юношеских угрей.

Применяя самомассаж лица, следует знать примерную схему движений. Самомассаж проводится в следующей последовательности (каждый прием 3-5 раз):

- 1) поглаживание от середины подбородка к мочке уха;
- 2) от подбородочной впадины (под нижней губой) к мочке уха;
- 3) от углов рта к слуховому проходу;
- 4) от середины верхней губы к щекам и ушным раковинам;
- 5) от основания крыльев носа к скуловой дуге и вискам. В области висков проводят вибрацию, поколачивание;
- 6) растирание от переносицы к кончику носа указательным и большими пальцами. Растирание от переносицы к вискам; от середины лба к вискам;
- 7) при наличии морщин в области лба необходимо разминание подушечками 2-4 пальцев поперек морщин (движения идут к вискам);

8) попеременное поглаживание от переносицы вверх к линии роста волос;

9) хлопки тыльной поверхностью кисти в подбородочной области шеи;

10) точечная вибрация в местах выхода нервных окончаний.

Самомассаж шеи. Массаж шеи надо делать осторожно, не задерживая и не задевая область щитовидной железы.

На предварительно очищенную и согретую кожу шеи наносится питательный крем с помощью поглаживающих массажных движений, которые производятся снизу вверх к подбородку, не растягивая и не смещая кожу.

Поглаживание верхней части шеи производится ладонной поверхностью всех пальцев, поочередно правой и левой рукой от правого уха к левому и обратно.

Поколачивание верхней части шеи выполняется наружной поверхностью кисти, двумя руками одновременно. Поглаживание подкожной мышцы шеи выполняется ладонными поверхностями обеих рук снизу вверх к подбородку.

Самомассаж при жирной коже лица. Перед самомассажем производится тщательная очистка кожи. Затем лицо слегка смазывается кремом (за исключением носа), или присыпается тальком (детской присыпкой).

Самомассаж при сухой коже лица. Самомассаж проводится с витаминизированными кремами или маслами. Нельзя применять препараты, в состав которых входят спирт, белая ртуть, салициловая кислота и т.п., которые увеличивают сухость кожи, способствуют ее раздражению.

Питательные и витаминизированные кремы повышают эластичность кожи, нормализуют деятельность сальных желез, защищают кожу от раздражителей внешней среды, повышают ее сопротивляемость.

Процедуры, применяемые при проведении массажа

Горячий компресс. Марлевые салфетки (5-7 слоев) или махровое полотенце смачивают в воде (39-45°C), затем отжимают и накладывают на лицо, не закрывая рта и носа, перед массажем, наложением питательных кремов, масок на 5-15 мин.

Для горячих компрессов можно использовать подогретое масло (растительное) или настои лечебных трав (липовый цвет, ромашка, укроп и др.). Горячие компрессы противопоказаны при гнойничковых заболеваниях кожи, экземе, розацеи и др.

Паровая ванна. Действие этой процедуры очень эффективно при жирной коже, пористой, огрубевшей коже и т.д.

Паровую ванну проводят над кастрюлей (или тазом) с горячей водой, над которой надо наклониться, закрыв голову полотенцем так, чтобы концы его отгораживали сосуд с горячей водой от наружного воздуха. Действие паровой ванны можно усилить, добавив лекарственные растения (ромашка, полевой хвощ, хмель и др.). Продолжительность паровой ванны 5-8 мин.

После окончания процедуры лицо обмывают холодной водой (протирают лосьоном) и насухо вытирают.

Холодный компресс используется как тонизирующее средство. Его накладывают на несколько секунд после масок, массажа, горячих компрессов для улучшения тонуса при очень дряблой коже. Махровое полотенце или сложенные салфетки смачивают в холодной воде, в которую добавляют соль (морскую соль), слегка отжимают и прикладывают к лицу так, чтобы его середина приходилась на подбородок, а концы закрывали щеки. При дряблой коже рекомендуется чередование горячих компрессов с холодными.

Косметические маски. По своему действию маски могут быть питательными, смягчающими, дезинфицирующими, рассасывающими, отбеливающими и др.

Перед наложением маски лицо тщательно очищают: моют водой с мылом или протирают лосьоном, соответствующим типу кожи. Повышает эффективность маски паровая ванна.

После наложения маски нужно принять спокойное положение. Маску накладывают на 5-15 мин, после чего снимают остатки ее ватным тампоном.

Маски оказывают благоприятное воздействие на кожу лица и шеи. При их систематическом использовании лицо сохраняет свежесть и остается в течение многих лет гладким, без морщин. Маски активизируют кровообращение кожи, улучшают ее питание, повышают тургор, способствуют всасыванию кожей питательных и биологически активных веществ, ускоряют ее восстановление.

Маски назначает врач в зависимости от состояния кожи.

При угрях маски делают на настоях календулы, зверобоя, лопуха и др. 2-3 раза в неделю. Необходимо протирать кожу утром и вечером 50%-ным раствором календулы либо 1%-ным — нашатырем, 5%-ным борным, 2%-ным салициловым или камфорным спиртом.

4. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

С глубокой древности в странах Востока применялся пальцевый метод точечного массажа (точечное надавливание по Чжу-Лянь, пальцевый чжень), или прессация — это воздействие на точки акупунктуры (ТА) пальцем (пальцами).

Все функциональные системы организма полностью представлены на поверхности определенных участков тела. В полости рта, на ушных раковинах, на ладонях рук и подошвах ног имеются особые точки, воздействуя на которые в процессе массажа можно регулировать функции всех внутренних органов. Массирование этих участков тела во время утреннего и вечернего туалета способно дать хороший закаливающий эффект и значительно укрепить здоровье. Так, например, как свидетельствует восточная медицина, массаж больших пальцев на руках повышает работоспособность мозга, указательных — желудка, средних — кишечника, безымянного — печени, мизинцев — сердца. То же самое можно сказать и про массаж других указанных частей тела. Именно поэтому усиленная чистка зубов и массаж десен, хождение босиком и массаж ушных раковин имеют такой весомый профилактический результат.

Прежде чем приступить к точечному массажу, необходимо четко изучить расположение биологически активных точек (БАТ) и научиться регулировать силу воздействия на них в зависимости от места расположения — вблизи костей, связок, сосудов, нервов и т.п. Более слабое воздействие осуществляется на сосуды и нервы.

Принцип выбора БАТ для воздействия определяется в первую очередь характером заболевания (травмой) и основными его (ее) симптомами. Однако большое значение при этом имеют стадия заболевания (острая или хроническая), степень тяжести развития процесса и т.п. Например, при выраженной общей слабости в первую очередь используют БАТ, оказывающие тонизирующее влияние на организм в целом. Затем постепенно увеличивают число точек для лечения отдельных симптомов заболевания. На рисунках (стр.73-76) приводятся БАТ для воздействия на них точечным массажем при наиболее распространенных травмах и заболеваниях.

В основе точечного массажа лежит механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами. При воздействии на биологически активную точку возникает ощущение

легкой боли или распирающая, которые могут отзываться в весьма далеких частях тела. Это говорит о том, что точка найдена правильно. Точка может быть симметричной, т.е. расположенной на противоположной части тела, и несимметричной, расположенной отдельно, сама по себе.

Техника точечного массажа включает различные приемы: растирание, поглаживание, надавливание (давление), вибрацию, захватывание и др. От характера раздражения зависит его успокаивающий или возбуждающий эффект.

Успокаивающий вариант точечного массажа осуществляется непрерывным, медленным глубоким надавливанием. Вращательные движения делают равномерно, без сдвигания кожи. Вибрация кончиком пальца выполняется с постепенно нарастающей силой воздействия на точку, затем пауза, без отрыва пальца от кожи, и снова вибрация.

Успокаивающий вариант точечного массажа применяют при различных контрактурах, болях, некоторых нарушениях кровообращения, для расслабления мышц, при массаже детей и т.д. Продолжительность воздействия на одну точку до 1,5 мин.

Тонизирующий (возбуждающий) вариант точечного массажа характеризуется более сильным и кратковременным воздействием в каждой точке (20-30 с) в сочетании с глубоким растиранием (разминанием) и быстрым отдергиванием пальца после каждого приема. Так повторяют 3-4 раза. Можно делать и прерывистую вибрацию. Тонизирующий массаж применяют перед утренней зарядкой, для повышения жизненного тонуса и по показаниям.

Воздействовать на точки у мужчин нужно сильнее, чем у женщин. Людям с пониженной упитанностью, ослабленным, с легковозбудимой нервной системой, раздражения наносятся быстро и поверхностно.

Нельзя применять массажные приемы в подмышечной и паховой областях, на молочных железах, у места залегания крупных сосудов, лимфатических узлов.

Оздоровительный эффект от точечного массажа может наступить уже во время выполнения процедуры, но чаще всего он наступает после нескольких сеансов — от 6 до 12. Говоря другими словами, для того, чтобы получить положительную обратную связь от точечного массажа, его нужно выполнять достаточно долго и терпеливо.

4.1. Расположение БАТ на различных участках тела

Основные БАТ на голове и шее:

По средней линии головы:

- 1 — Шай-синь;
- 2 — Цянь-дин;
- 3 — Бай-хуэй;
- 4 — Хоу-хип;

по боковой линии головы:

- 5 — Цюй ча;
- 6 — Тун-тянь;

в области глаза:

- 7 — Цзин-мин;
- 8 — Цзуань чжу;
- 9 — Ян-бай;
- 10 — Сы чжу кун;
- 11 — Тун цзы цзяо;
- 12 — Си бай;
- 13 — Инь тай;

в области уха:

- 14 — Тин гун;
- 15 — Тия хуэй;
- 16 — Эр мэнь;
- 17 — И фын;

в области рта и носа:

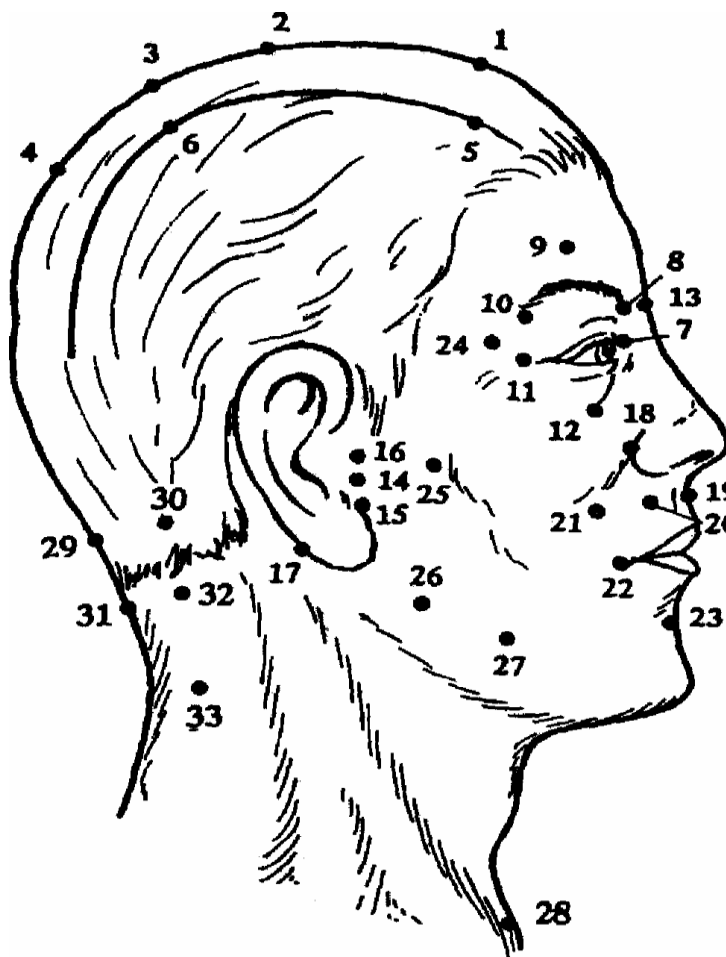
- 18 — Инь сян; 19 — Жень чжун (Шуй гоу);
- 29 — Хэ цзяо; 21 — Цзюй Цзян; 22 — Ди цан; 23 — Чэн цзян;

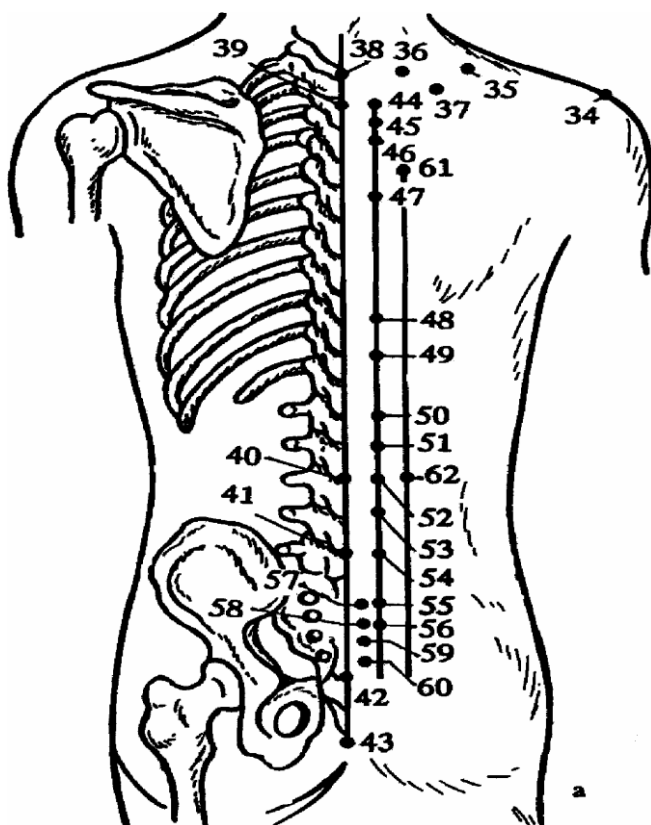
в области щеки и височной области:

- 24 — Тай ян; 25 — Ся гуань; 26 — Цзя чэ; 27 — Да инь;

в области шеи и затылка:

- 28 — Тянь ту; 29 — Фэн фу; 30 — Фэн чи; 31 — Я мэнь;
- 32 — Тянь чжу; 33 — Сянь шэ





**Расположение
основных БАТ
(а — спина;
б — верхняя
конечность);**

в области лопаток:

34 — Цзянь юй; 35 — Цзянь цзин; 36 — Цзянь чжун юй; 37 — Цзянь вай юй;

по средней линии спины:

38 — Да чжуй; 39 — Тао дао; 40 — Мин мэнь; 41 — Ян гуань; 42 — Чжан цянь;

***по первой боковой линии
спины:***

43 — Чжан-цянь;

44 — Да юй; 45 — Фэн мэнь;

46 — Фэй юй; 47 — Синь юй; 48 — Гань юй; 49 — Дань юй; 50 — Вэй юй; 51 — Сань цзяо юй; 52 — Шэнь юй; 53 — Ци хай юй; 54 — Да чан юй; 55 — Сяо чан юй; 56 — Пан хуан юй;

по линии, расположенной внутри от 1-й боковой линии спины:

57 — Шан цзяо; 58 — Цы цзяо; 59 — Чжун цзяо; 60 — Ся цзяо;

по второй боковой линии спины:

61 — Гао ман; 62 — Чжи ши.

по тыльно-лучевой линии верхней конечности:

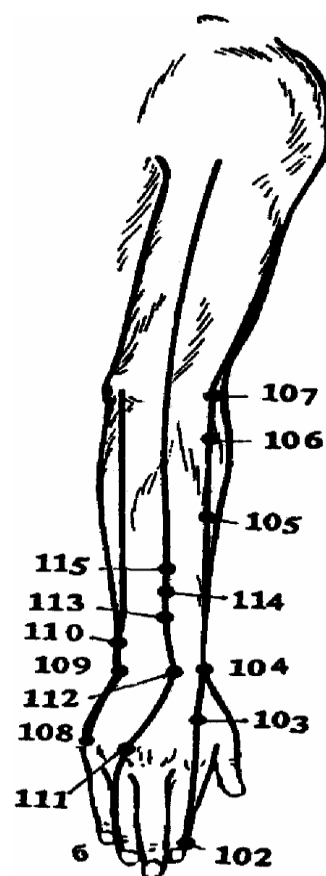
102 — Шан ян; 103 — Хэ гу; 104 — Ян си;
105 — Вэнь лю;
106 — Шоу сань ли; 107 — Цюй чи;

по тыльно-локтевой линии верхней конечности:

108 — Хоу си; 109 — Ян гу; 110 — Ян лао;

по тыльно-медиальной линии верхней конечности:

111 — Чжун чжу; 112 — Ян чи;
113 — Вай гуань;
114 — Чжи гоу; 115 — Сань Ян лу;



Расположение основных БАТ на груди и животе:

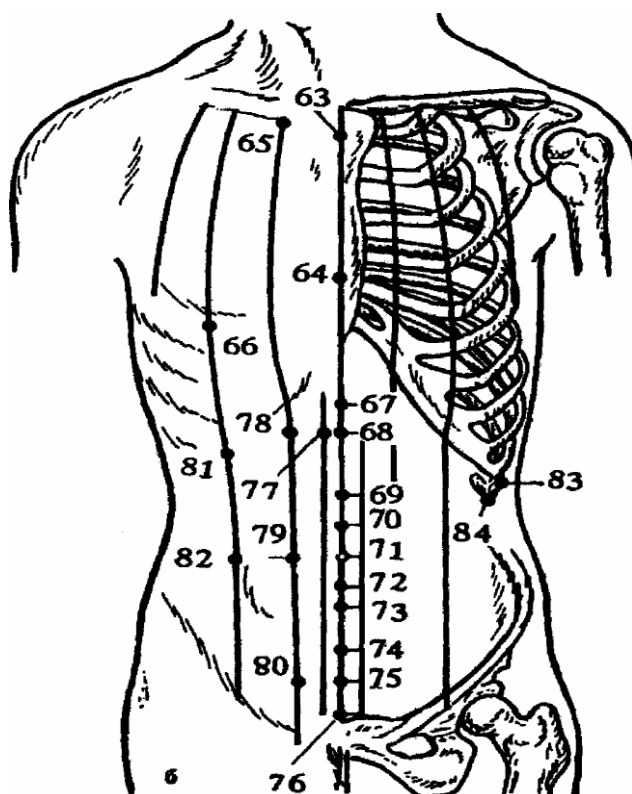
по средней линии передней грудной стенки:

63 — Сюань цзи;
64 — Тань чжун;

по боковой линии передней грудной стенки:

65 — Юй фу;
66 — Жу гэн;

по средней линии передней брюшной стенки:



67 — Шан вань;
68 — Чжун вань;
69 — Ся вань;
70 — Шуй фэн;
71 — Шэнь цюэ;
72 — Инь цзяо;
73 — Ци хай;
74 — Гуань юань;
75 — Чжун цзи; 76 — Цюй гу;

по первой боковой линии передней брюшной стенки:

77 — Инь ду; 78 — Лянь мэн;
79 — Тянь шу; 80 — Гуй лай;

по третьей боковой линии передней брюшной стенки:

81 — Ци мэн; 82 — Да хэн;

по четвертой боковой линии передней брюшной стенки:

83 — Чжан мэн; 84 — Цзин мэн

Расположение основных БАТ на верхней конечности:

по наружной ладонной линии верхней конечности:

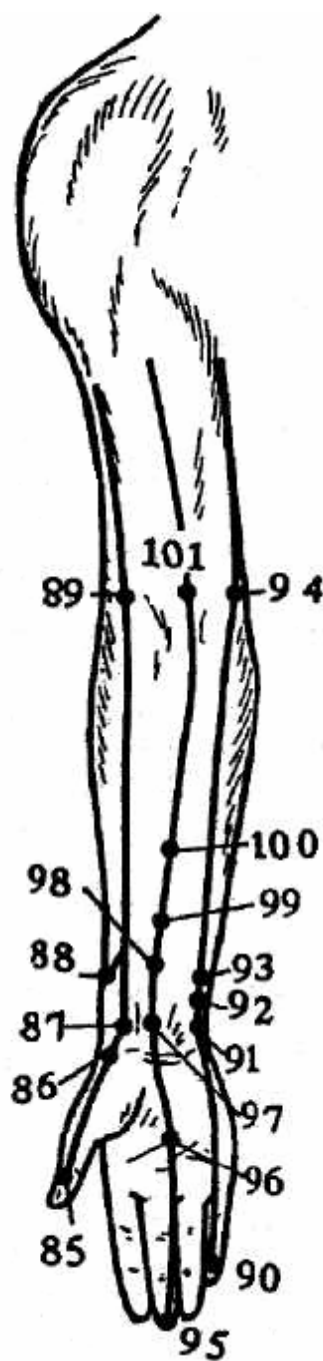
- 85 – Шао шан;
- 86 – Юй изи;
- 87 – Тай юань;
- 88 – Ле цюэ;
- 89 – Чи цзэ;

по ладонно-локтевой линии верхней конечности:

- 90 – Шао чун;
- 91 – Шэнь мэнь;
- 92 – Тун ли;
- 93 – Лин дао;
- 94 – Шао

по медиально-ладонной поверх- ности верхней конечности:

- 95 - Чжун-чун;
- 96 - Лао гуан;
- 97 – Да лин;
- 98 – Нэй гуань;
- 99 – Цзянь ши;
- 100 – Цюэ мэнь;
- 101 – Цюй цзэ.



Расположение основных БАТ на нижней конечности:

по первой передне-наружной линии нижней конечности:

116 – Цзу линь ци; 117 – Сюань чжун; 118 – Гуан мин;
119 – Ян лин цюань; 120 – Фэн ши;

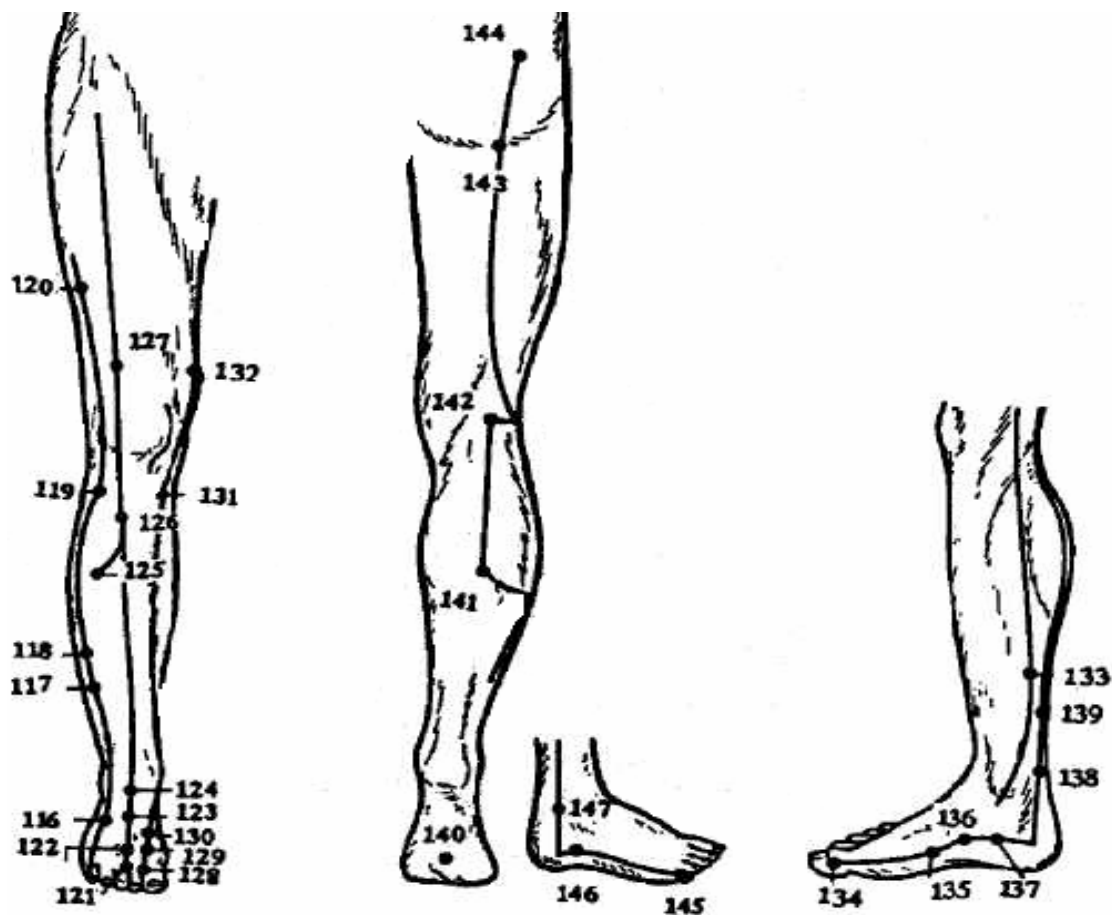
по средне-передней линии нижней конечности:

121 – Ли дуй; 122 – Нэй тин; 123 – Чун Ян; 124 – Цзэ си;
125 – Фэн лун; 126 – Цзу сан ли; 127 – Лян цю;

по передне-медиальной линии нижней конечности: 128 – Да дунь;
129 – Синь Цзян; 130 – Тай чун; 131 – Инь лин цюань; 132 – Сюэ хай;

по средне-медиальной линии внутренней поверхности нижней конечности: 133 – Сань инь цзяо;

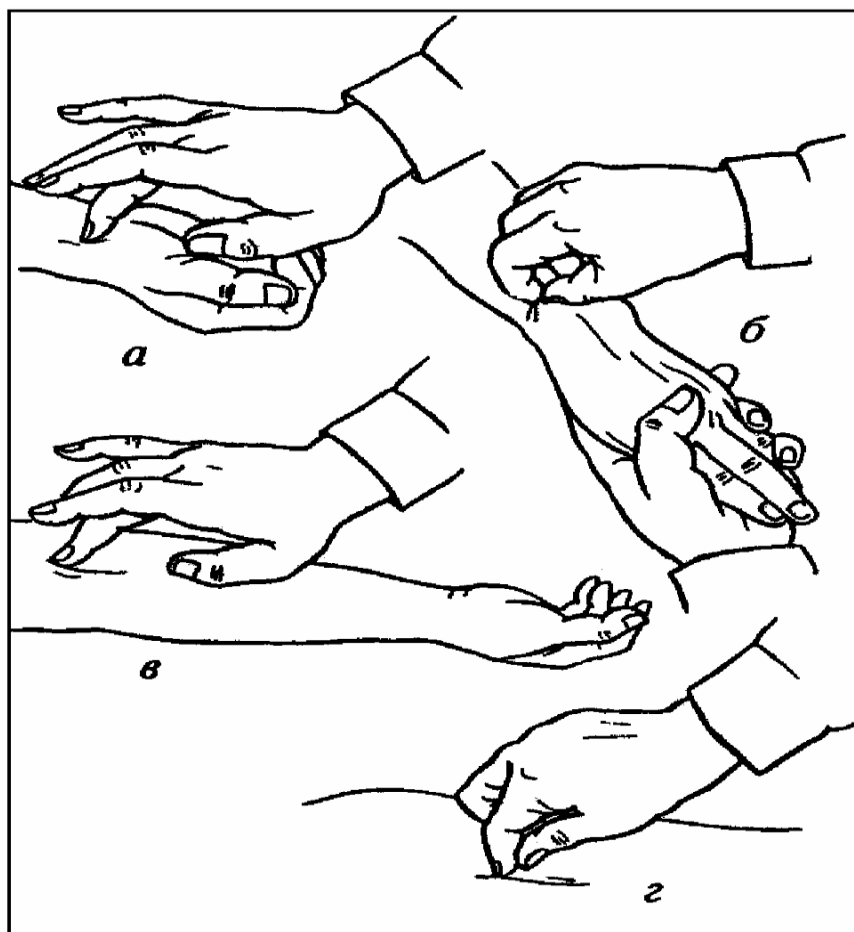
по задне-медиальной линии внутренней поверхности нижней конечности: 134 – Инь бай; 135 – Гунн сунь; 136 – Жань гу;
137 – Чжао хай; 138 – Тай си; 139 – Фу лю.



по задне-внутренней линии нижней конечности: 140 – Юн цюань; 141 – Чэн шань; 142 – Вэй чжун; 143 – Чэн фу; 144 – Хуань тяо;
по задне-наружной линии нижней конечности: 145 – Чао инь; 146 – Шэнь май; 147 – Кун лунь;

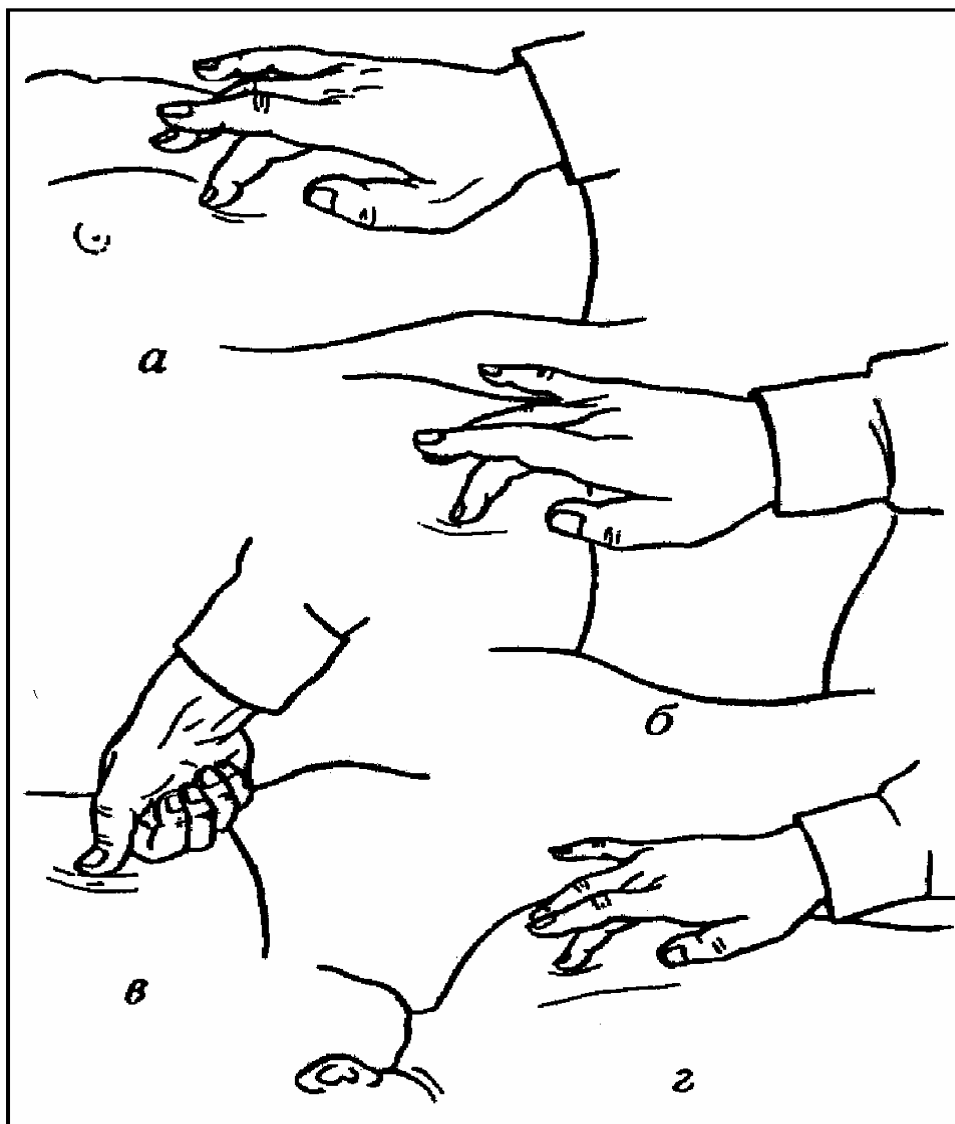
Точка 148 – А-ши выбирается в том месте, где имеются наиболее выраженные болевые ощущения

4.2. Техника выполнения точечного массажа:

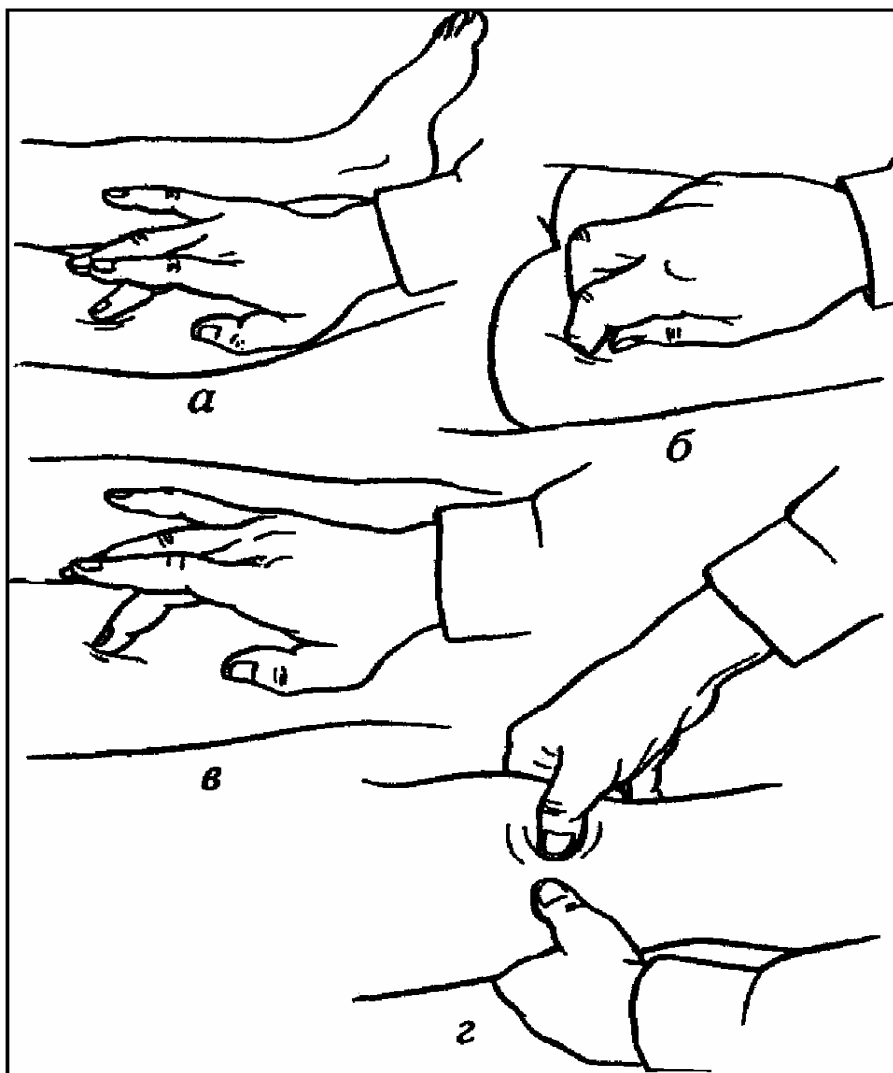


- I:** а — поглаживание средним пальцем в области лучезапястного сустава,
б — «щипок» в области предплечья,
в — вибрация средним пальцем на руке,
г — «щипок» на спине.

- 2: а — растирание средним пальцем на груди,
б — поглаживание средним пальцем на животе,
в — надавливание и вибрация большим пальцем на
пояснице,
г — надавливание средним пальцем на спине.



- 3: а — вибрация средним пальцем на голени,
б — «щипок» на бедре,
в — растирание средним пальцем на бедре,
г — надавливание большими пальцами на симметричные точки.



При массаже живота надавливание производится во время выдоха. Для массажа БАТ на спине пациент должен наклониться или лечь, подложив под живот подушку.

Перед началом массажа необходимо вымыть руки, растереть их, чтобы усилилась циркуляция крови и согрелись руки.

Массируемому следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник, занять удобную позу сидя или лежа, чтобы мышцы расслабились.

Острые травмы (заболевания) следует лечить ежедневно, а хронические — через день или два.

Лечение должно быть курсовым по 10-15 сеансов, с перерывами между курсами 1-2 мес. Для повторных курсов бывает достаточно 5-10 процедур. Курс надо проводить полностью, даже если неприятные симптомы уже сняты.

В первые дни для воздействия выбирается 3-5 точек, не более. Каждый последующий раз их сочетание меняют, чтобы не было привыкания к массажу.

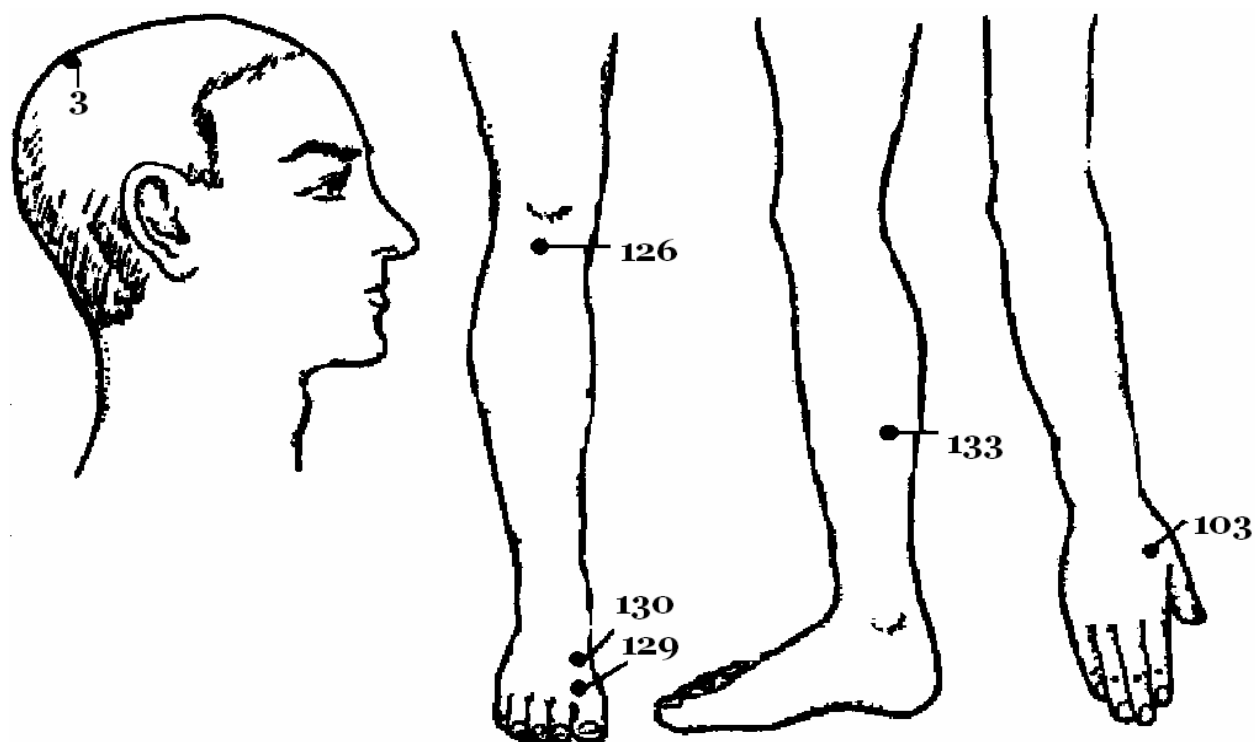
4.3. Точечный массаж при некоторых заболеваниях

При гипертонической болезни, нейроциркуляторной дистонии, бронхиальной астме, бронхите, бессоннице, пояснично-крестцовом радикулите, плече-лопаточном периартрите, остеохондрозе, утомлении надавливание производят на точки, указанные на рисунках.

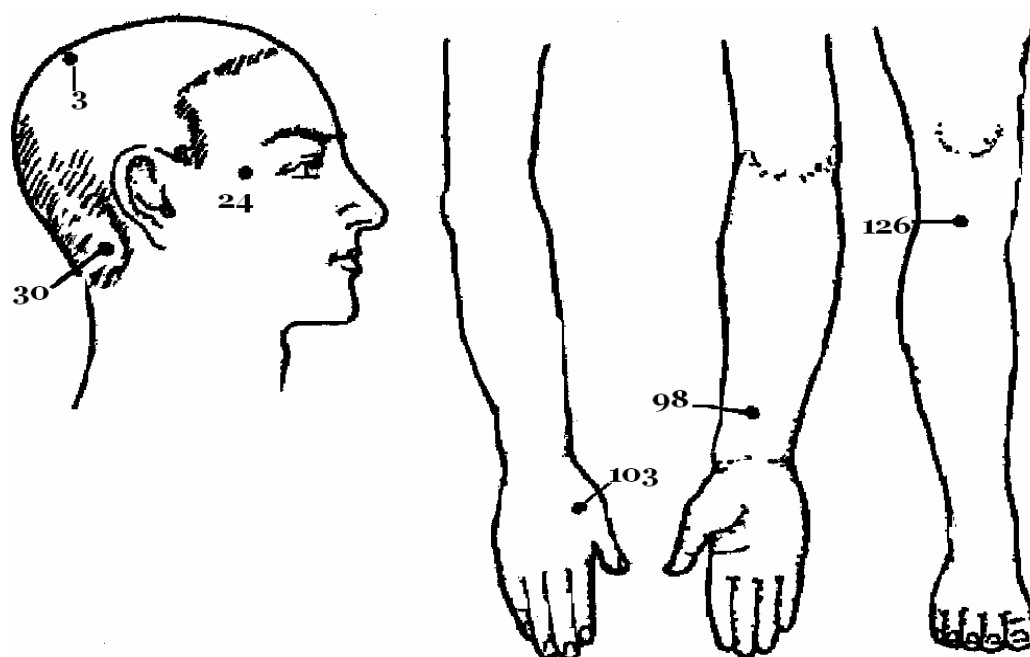
Точечный массаж может быть двух видов — направленный на зоны, на которые проецируются основные функциональные системы организма, и направленный на биологические точки, имеющие конкретное функциональное значение. В восточной медицине таких точек на теле человека насчитывают свыше 700. На практике обычно работают со 150 точками.

Точечный массаж нельзя применять при обострении любых заболеваний, при злокачественных и доброкачественных новообразованиях. Не рекомендуется употребление возбуждающей и острой пищи (алкоголь, кофе, специи).

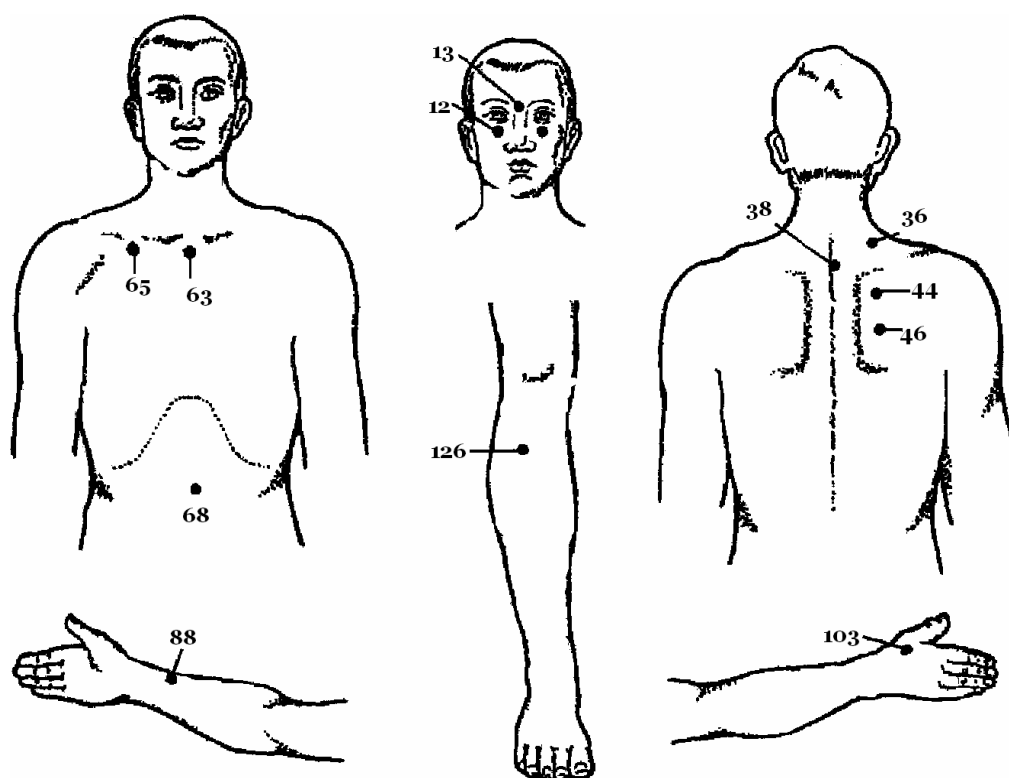
Точки для воздействия при повышенном артериальном давлении



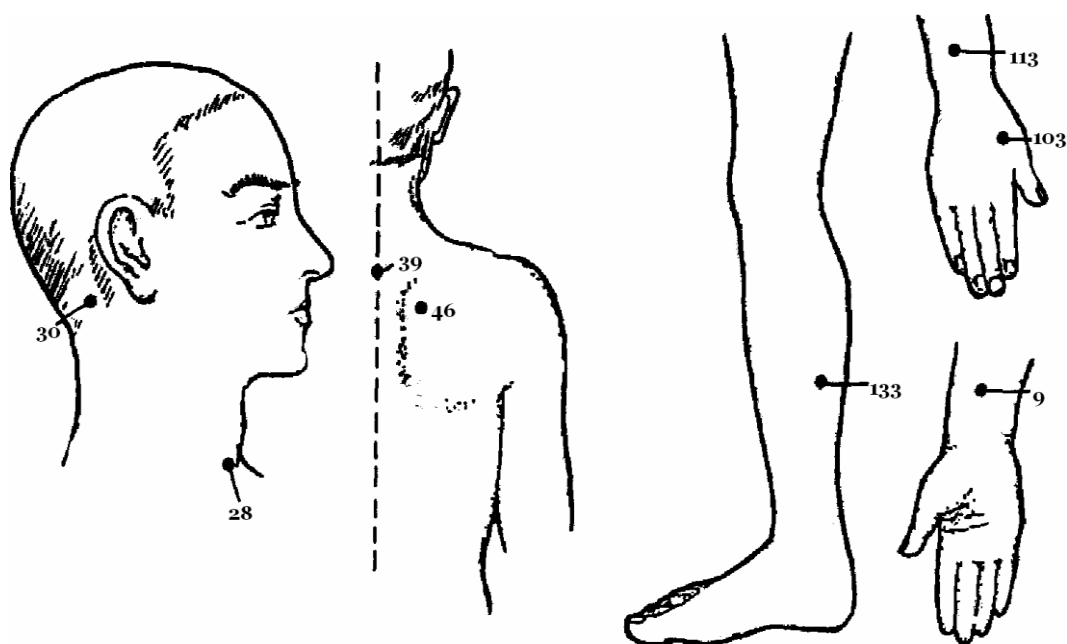
Точки для воздействия при пониженном артериальном давлении



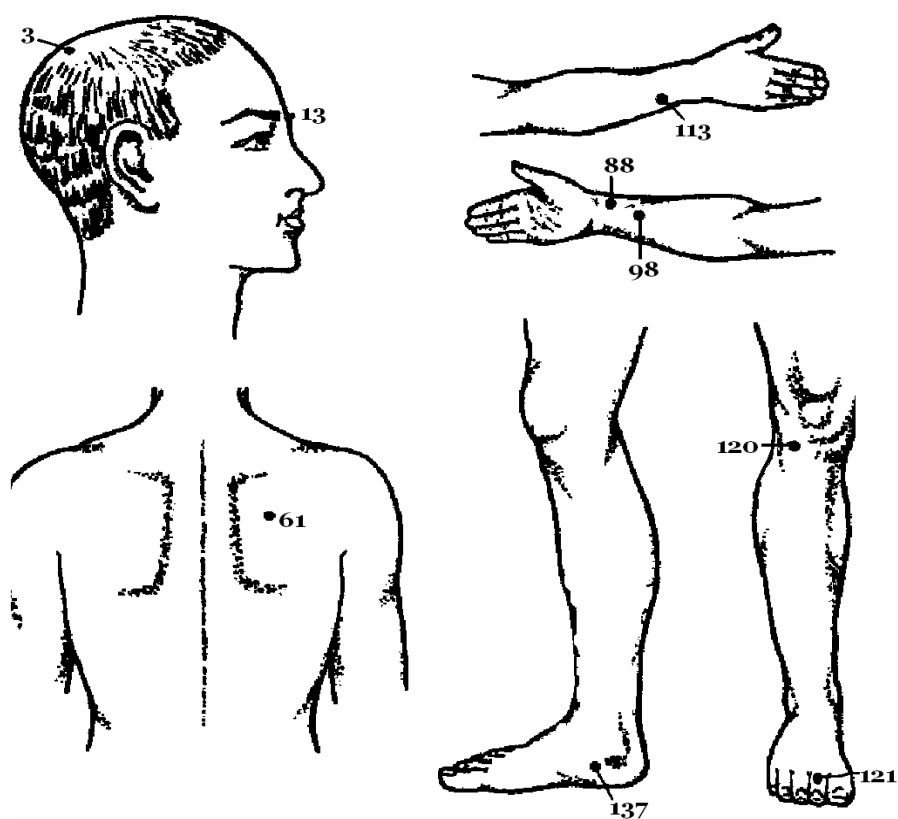
Точки для воздействия при бронхиальной астме



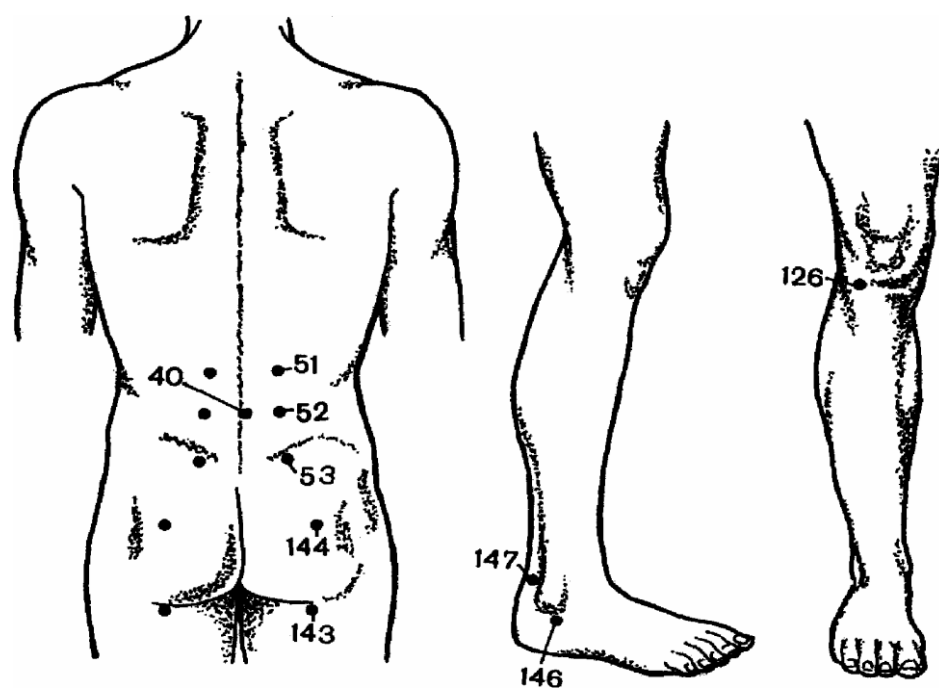
Точки для воздействия при остром бронхите



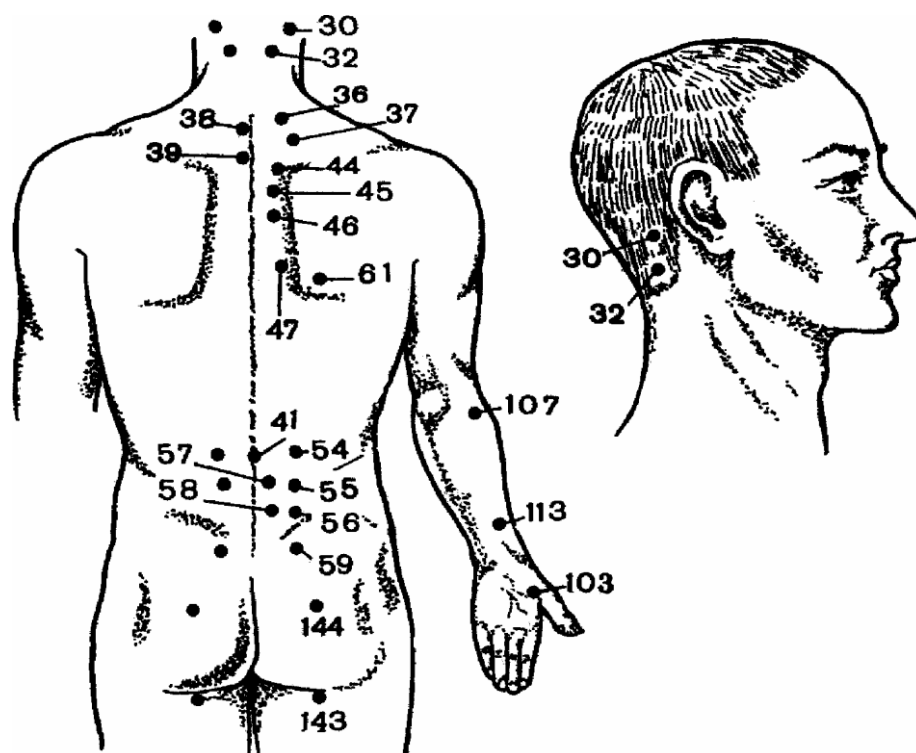
Точки для воздействия при бессоннице



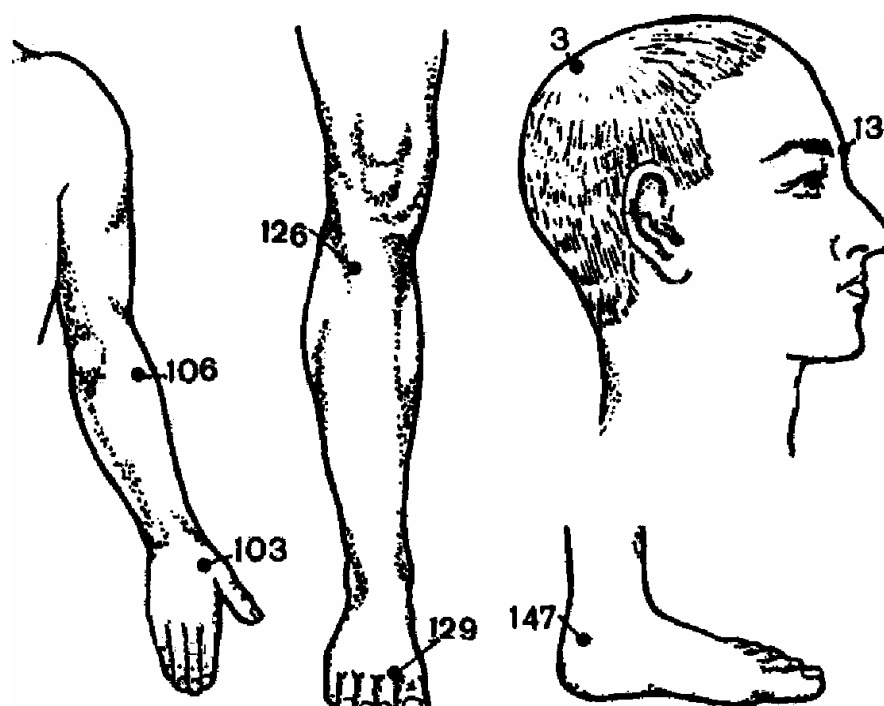
Точки для воздействия при пояснично-крестцовом радикулите



Точки для воздействия при остеохондрозе позвоночника



Точки для воздействия при утомлении



Литература:

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: RETORIKA-A Флинта, 1999. - 560 с.
2. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учеб.пособие. М.: Гардарики, 2002. – 432 с.
3. Физиологические основы здоровья человека: Учебник для мед.вузов / Под ред. Б.И.Ткаченко. – СПб.; Архангельск: изд.центр Север.гос.мед.ун-та, 2001. – 726 с.
4. Казин Э.М., Блинова М.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. М.: ВЛАДОС, 2000. - 193 с.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Массаж	3
1.1. Основные приемы массажа и их разновидности.....	6
1.2. Техника массажа отдельных частей тела.....	19
1.3. Массаж детей в раннем возрасте (до года).....	33
1.4. Жаропонижающий (гипотермический) массаж.....	40
1.5. Баночный массаж.....	41
1.6. Дренажный (отсасывающий) массаж.....	43
1.7. Массаж льдом (криомассаж).....	44
2. Массаж и водолечение.....	45
3. Самомассаж.....	49
4. Точечный массаж.....	64
4.1. Расположение БАТ на различных частях тела.....	66
4.2. Техника выполнения точечного массажа.....	71
4.3. Точечный массаж при некоторых заболеваниях.....	74

Учебное издание
МАССАЖ – ЛЕЧЕБНОЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО
Учебно-методическое пособие для студентов пед.института
Рыбаков А.И., Денисова С.В., Маслова В.Ю., Пищаева М.В.
В авторской редакции

Подписано в печать 06.09.2006. Усл.печ.листов 6,0. Тираж 100 экз. Заказ №
Лицензия ИД № 04436 от 03.04.2001. Формат 60х84х16.

Издатель:
Арзамасский государственный педагогический институт им.А.П.Гайдара
607220, г.Арзамас Нижегородской обл., ул.К.Маркса
Участок оперативной печати АГПИ
607220, г.Арзамас, Нижегородской обл., ул. К.Маркса, 36