Геннадий Аркадьев

Массаж и радиация

Лаборатория массажа. Часть 1

Геннадий Аркадьев

Массаж и радиация. Лаборатория массажа. Часть 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42005959
ISBN 9785449647924

Аннотация

Видеть руками, мыслить ощущениями и переводить этот язык в логическую, а значит, в решаемую задачу. Данная книга даст знание о массаже, за который люди платят деньги. Как подтверждение тому, 35-летний опыт работы автора, который с 1983 г. и по сей день живет исключительно за счет умения делать массаж. Часть 1 книги по технике массажа – это ревизия той базы, нашедшей успех в руках автора за 15 первых лет работы, а также размышления о постчернобыльской ситуации, в которой он оказался.

Содержание

Предисловие 5
Противопоказания 10
Понятие о реактивности организма 12
Массаж и радиация 16
Ориентировочные виды ответной реакции организма на первый сеанс массажа 21
Массаж, радиация и краткие выводы 25
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Массаж и радиация
Лаборатория массажа. Часть 1

Геннадий Аркадьев

© Геннадий Аркадьев, 2019

ISBN 978-5-4496-4792-4 (т. 1)
ISBN 978-5-4496-4793-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Конечно, играть в шахматы с Господом – дело безнадежное, но все же. **Ваш ход… Маэстро!!!**

Эрих Мария Ремарк

Наступает следующий этап моего творчества и карьеры массажиста, на который я отвожу с десяток лет осознанной и ясной мысли.

По возрасту я уже резко ограничиваю себя и не могу ворочать огромные объемы работы, такие как 20—25 получасовых сеансов. Ночами, «когда время стоит, а идут лишь часы», предпочитаю спать, без исполнения «танцев с бубном» вокруг компьютера.

С 1983 года и по сей день живу исключительно за счет умения делать массаж, стараясь раскручиваться без единого слова рекламы. И уже сейчас можно подвести некоторые промежуточные итоги: моя техника массажа меня не подвела – после 35 лет непрерывной практики руки – самая здоровая часть моего организма («остальные, видимо, просто не обследованы»).

Первая часть книги по технике массажа задумывалась как анализ и ревизия той технической базы, которая нашла успех в моих руках за первых 15 лет работы, а также размышления о постчернобыльской ситуации, в которой я оказался.

А в данный момент понимание техники моего исполнения будет необходимо для осознания того, как видеть руками, мыслить ощущениями, чувствовать реакции организма и переводить этот язык ощущений в логическую, а значит, в решаемую задачу. То есть то, о чем я буду писать далее, – о проблемах со здоровьем и их решении средствами массажа и физических упражнений, которым будет посвящена вторая часть книги.

Вторая часть книги, возможно, будет для меня темой, устремленной к бесконечности, ибо пишу по принципу «что вижу, то и пою», а «видеть руками» и работать я прекращать не собираюсь, так как для меня это и есть сама жизнь.

15.05.2018

Добро пожаловать в мою Лабораторию массажа.

В этой работе я пытаюсь осмыслить и проанализировать свой 35-летний опыт работы массажистом из которого 24 года – жизнь в условиях повышенной радиации. Длительная радиация в своих малых дозах не излучает и заражает, она давит, как дополнительная сила тяжести, на каждую клеточку живого, ослабляя восстановительные способности изнутри и подтачивая здоровье всего организма в целом.

Немного поясню. Как известно, о здоровье и болезни судят по степени и качеству реактивности организма, одним из свойств которого является восстановительная способность. Радиация в малых дозах не приводит сразу к ка-

кой-либо болезни, она смещает циркадный цикл жизни в сторону хронического недовосстановления, следствием которого является конкретная болезнь, ударившая по слабому, не выдержавшему перегрузки звену организма. Природа создана так, что человеческий организм вынужден существовать в узких рамках суточного ритма, а именно ритма «нагрузка – восстановление» в течение 24 часов, отклонение от которого чревато последствиями для здоровья.

День – это движение, работа, то есть нагрузка. Ночью, желает того человек или нет, он восстанавливается. Если эти два условия не уравновешены, дело рано или поздно пойдет к болезни, какой именно – не суть важно, у каждого к своей.

В радиации этот цикл нарушен.

Однако, скажете вы, все очень просто и ясно, без радиации половина человечества живет и работает в условиях жизненных перегрузок и недовосстановления. Все всё это знают, и ничего нового в этом нет.

Увы, господа! «Вся сложность в простоте».

Опережаю события, перепрыгивая через все главы. Вот кое-что из последних разделов книги.

«При работе с парализованным после перенесенного инсульта больным дайте в первом сеансе массажа нагрузку, которая вызовет исключительно В- или С-реакцию. Вторым сеансом массажа восстановите загруженные в первом сеансе мышцы и ткани. Необходимо уравновесить этот маятник в суточном ритме. Добились этого – вперед, раскачивайте

качели амплитуды биохимических процессов цикла „нагрузка – восстановление“ пораженных мышц и тканей до момента, когда нужная парализованная мышца отреагирует хотя бы миниатюрным напряжением. Получилось? Прекрасно. Дебют этой партии, где противники – болезнь и неизвестность, выигран. А к эндшпилю у нас есть домашняя заготовка – „метод пробивания рефлекса“, где, смею утверждать, функции парализованных конечностей восстанавливаются, в случае если мыслительные процессы больного не нарушены или несильно затронуты болезнью».

Как сделать это реально, читайте, ждите появления остальных глав, знание которых необходимо для успешного лечения как этого, так и других заболеваний.

От навороченных уже слышу: «Ну блин, мужик, ты загнул. Слышь, бабки плачу, у меня тетка парализована, сделай так, чтоб завтра она побежала».

Отвечаю: идеал больного – один укол, одна таблетка, один массаж, одна манипуляция, щелчок – и больной здоров. Кто это сделает – хороший врач, массажист, мануальщик или костоправ. Все это из области иллюзий (мечта идиота – все делать лежа на печке).

Все, что так легко я описал выше, – длительный, трудный и сложный процесс.

Не все так просто в мире этом, к сожалению, даже в начале 21 столетия понимание человеческого организма находится на том же уровне, что и знание неандертальцем компьютера

(думаю, что читающим эти строки это сравнение понятно), а посему не стоит подступаться к болезни с каменным топором. Сначала вспотейте, удивляясь и нажимая на клавиши.

Увы, создав человека, Господь забыл написать к нему Help.

2000 г.

С уважением, Геннадий Аркадьев

Противопоказания

Практически во всех пособиях по массажу противопоказания к проведению процедур массажа едины. В данном случае мне ничего другого не остается, как процитировать одно из них, а именно В. И. Васичкина (Лечебный и гигиенический массаж. Минск, 1997).

> «Массаж и самомассаж противопоказаны при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и наклонности к ним, при болезнях крови, гнойных процессах любой локализации, различных заболеваниях кожи (инфекционной и грибковой этиологии), гангрене, остром воспалении, тромбозе, значительном варикозном расширении вен, трофических язвах, атеросклерозе периферических

сосудов, тромбангиите в сочетании с атеросклерозом, мозговых сосудов, аневризмах сосудов, тромбофлебите, воспалении лимфатических узлов, активной форме туберкулеза, сифилисе, хроническом остеомиелите, доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации (до хирургического лечения).

Противопоказаниями к назначению массажа являются также нестерпимые боли после травмы (каузалгический синдром), психические заболевания, недостаточность кровообращения 3 степени, гипертензивные и гипотензивные кризы, тошнота, рвота, боли невыясненного характера при пальпации живота, бронхоэктазы, легочная, сердечная, почечная, печеночная недостаточность. Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению массажа и самомассажа носят временный характер и имеют место в остром периоде болезни или при обострении хронического заболевания.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа врач должен указать, в каком сочетании другими процедурами следует применять его разновидности, должен постоянно наблюдать за больным, а массажист должен сообщать врачу обо всех отклонениях. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным при лечении различных заболеваний и повреждений».

Понятие о реактивности организма

Здоровье человека зависит как от внешних факторов, так и от внутренних причин, к которым наряду с наследственностью относится понятие реактивности организма.

Реактивность – это способность организма определенным образом, системой ответных реакций, активно реагировать на воздействия внешней среды. К ее свойствам можно причислить сопротивляемость внешним неблагоприятным факторам (нарушение экологии, радиационное загрязнение, магнитные бури, изменение солнечной активности, смена погодных условий), защитные компенсаторно-приспособительные, восстановительные и адаптативные процессы в организме, а также иммунитет.

В конечном счете быть или не быть болезни – зависит от реактивности живого.

В то же время при болезни возникают такие повреждения компенсаторных и восстановительных механизмов, при которых реакции организма на внешние раздражители становятся неадекватными, т. е. «неправильными».

Укажем еще одно свойство реактивности. Это способность организма на все разнообразие воздействий окружающей среды отвечать стереотипно, определенным набором специфических реакций. Стало быть, достаточно подключения положительного воздействия определенного, конкрет-

ного оздоровительного средства, чтобы здоровье человека укреплялось и организм мог противостоять большому многообразию неблагоприятных внешних факторов.

Главное, чтобы эти реакции соответствовали нормальной адаптации организма ко всем изменениям внешних условий.

Естественно, что действие любого средства не бесконечно, оно исчерпаемо, а способы подключения средств воздействия на организм (поочередно или комплексно) – это уже вопросы тактики. Таким образом, реактивность нашего организма определяет меру здоровья, степень приспособления к воздействию экстремальных факторов, в том числе радиационных, природных, а также устойчивость к физическим, умственным и психическим перегрузкам.

Причем здоровая реактивность организма есть правильное направление течения физиологических реакций на уровне клетки, ткани, мышцы, органа, которое соответствует в конечном итоге полной адаптации и восстановлению этих структур организма при воздействии факторов окружающей среды. Ослабленная реактивность – это неадекватное, т. е. неправильное, протекание реакций на различных уровнях организации организма, не обеспечивающих адаптацию и восстановление при воздействии факторов внешней среды.

Садясь в поезд на Москву, не мечтай оказаться в Париже.

Таким образом, зная направленность протекания реакций в организме при подключении конкретного лечебного сред-

ства (массажа, физического упражнения), мы ожидаем определенную конечную цель этих процессов и даже на начальном этапе развития ситуации способны предвидеть и контролировать по этапам (фазам изменения состояния тканей и мышц) дальнейший ход течения процессов в организме.

Нестандартность ситуации в том, что влияние радиационного фактора, не воспринимаемого органами чувств человека, проявляется сразу на клеточном уровне, изменяя привычное для организма течение биохимических реакций, привнося в них хаос, результатом чего является ослабление общей реактивности организма.

Из всего многообразия проявлений реактивности конкретный интерес для облегчения анализа и понимания сложных состояний здоровья больного, а также определения основных направлений работы с ним представляют два взаимопротивоположных направления протекания реакций.

Назовем одно – *правильная* направленность протекания реакций, которая рано или поздно приведет к адаптации и восстановлению организма, и на начальном этапе лечения, даже при воздействии какого-либо неизвестного, невоспринимаемого фактора внешней среды, такого как повышенный радиоактивный фон, мы можем быть уверены, что идем в нужном направлении, конечной целью которого будет восстановление здоровья.

Соответственно, при *неправильном* направлении протекания физиологических процессов (т. е. реакций), что в ко-

нечном итоге привело бы к подавлению данным фактором внешней среды здоровья организма, мы уже на начальном этапе лечения должны скорректировать или изменить на противоположную методику лечения, логическим либо опытным путем выйти на правильный ход протекания реакций в организме.

Таким образом, мерой, где норма переходит в патологию, является изменение направления биохимических реакций в неблагоприятную сторону. Ослабленная реактивность не является «константой». Она поддается изменению и тренировке посредством восстановления адекватных реакций организма, а также его составляющих, функциональных систем и подсистем (органов, мышц, тканей, клеток) на разных уровнях организации.

Массаж и радиация

«Давно известно, что действие одного и того же лечебного фактора может быть различным в зависимости от реактивности организма, а поэтому реактивность является основой всякой терапии. В то же время самую важную и трудную задачу при сегментарном массаже и всех физиотерапевтических воздействиях представляет собой дозировка. Этим отчасти объясняются успехи и неудачи отдельных авторов, а также и успехи и неудачи при лечении различных заболеваний.

Сегментарный массаж, как и большинство физиотерапевтических воздействий, является искусственным раздражителем, который стимулирует организм к ответной реакции. Ответная реакция организма на раздражение зависит от его исходного состояния и силы раздражителя. Для получения желаемого лечебного эффекта оба эти условия должны быть правильно оценены и соответствовать друг другу».

Таково мнение классиков рефлекторно-сегментарного массажа О. Глезера и В. А. Далихо, которые определили взаимоотношение дозы массажа с реактивностью организма следующим образом:

$$\text{Действие процедуры массажа} = \frac{\text{сила} + \text{объем} + \text{техника} + \text{продолжительность}}{\text{реактивность больного}}$$

Рис.1 О. Глезер и В. А. Далихо

Изменим формулу в соответствии с нашими понятиями, где «действие процедуры массажа» соответствует «реакции организма на массаж», а в частном случае «реакциям тканей, мышц и органов на массаж».

А «сила + объем + техника + продолжительность» объединим под понятием «нагрузка массажа». В итоге получаем:

$$\text{Реакция организма на массаж} = \frac{\text{нагрузка массажа}}{\text{реактивность больного}}$$

Рис.2 Аркадьев Г. В.

В частном случае

$$\text{Реакция тканей, мышц и органов на массаж} = \frac{\text{Нагрузка массажа}}{\text{реактивность тканей, мышц, органов, соответственно}}$$

Рис.3 Аркадьев Г. В.

Условимся, что «нагрузка массажа» дается с полным учетом индивидуальности пациента, строго по тонусу мышц, тургору кожных тканей, состоянию соединительно-тканных рефлекторно-сегментарных зон, активно реагирующих точек акупунктуры, соответствует особенностям его нервной системы, восприимчивости организма, конституции, что является обязательным условием выполнения грамотного массажа. В ином случае речь пойдет лишь о неграмотной дозировке массажа. Тогда из формулы видно, что при наличии радиационного фактора, ослабляющего реактивность пациента, даже при оптимальной «нагрузке массажа» реакция организма, а также органов, мышц и тканей на массаж будет чрезмерной, максимальной. Что в рефлекторно-сегментарном массаже соответствует понятию передозировки. Цитируя далее О. Глезера и В. А. Далихо, хочу пояснить явление, которое буду описывать:

«На передозировку организм отвечает

противоположными реакциями. При сегментарном массаже эти передозировки распознаются по появлению нежелательных реакций, как, например, ухудшение и смещение рефлексов».

В своей практике массажиста я всегда ориентировался на определенную реакцию организма на нагрузку массажа, по которой оценивал уровень реактивности больного, и посредством отработанных методик восстанавливал реактивность конкретных тканей и мышц до уровня, позволяющего организму оказывать сопротивление внешним жизненным перегрузкам. Однако после чернобыльских событий эти реакции на первый сеанс массажа, а соответственно и реактивность пациентов, проживающих в пострадавшей зоне, резко изменились в неблагоприятную сторону. Очевидно, что в нашу жизнь вмешался очень сильный вредоносный фактор, не имеющий (с позиции массажиста) своего конкретного воздействия, но усугубляющий любую перегрузку организма, заставляя болезни протекать более остро, с осложнениями. Чтобы убедиться в этом, я провел сравнение наблюдаемых реакций на первые сеансы массажа, проводимые в 1985—1989 гг. в г. Речица Гомельской обл. (100 км от Чернобыля) и в чистом регионе, тогда г. Ленинграде, в 1989—1991 гг., количество пациентов с каждой стороны не менее 100 человек.

Однако, прежде чем показать вам выводы, необходимо познакомиться с ориентировочной классификацией видов

ответной реакции организма человека на первый сеанс массажа.

Ориентировочные виды ответной реакции организма на первый сеанс массажа

В первый сеанс, как описано ранее, дается нагрузка массажа, строго соответствующая индивидуальности пациента, по реакции, на которую оценивается состояние пациента. Здоровая реакция на массаж выражается, как правило, в появлении на следующий день после сеанса ощущения легких мышечных болей различных оттенков, небольшом повышении чувствительности кожной, мышечной и подкожной соединительной ткани. Все это устраняется во время второго сеанса по специальной восстановительной методике. По степени, характеру этой боли, а также времени возникновения, продолжения и исчезновения ее можно судить об уровне реактивности данного больного.

Ответная реакция организма на первый сеанс массажа выражается, как правило, следующим образом.

А-реакция – нейтральная, в состоянии пациента нет никаких изменений ни в худшую, ни в лучшую стороны. Возникает в двух противоположных случаях:

А1-реакция – характеризует организм с сильной, здоровой реактивностью, для которого доза массажа оказалась мала, и организм на нее не отреагировал.

А2-реакция – также нейтральная, однако по характеру и по сути она является полной противоположностью первой. В состоянии пациента нет никаких сдвигов. Организм никак не реагирует на массаж. В течение лечебного курса может наступить улучшение в состоянии больного, однако, исходя из опыта работы с аналогичными случаями, жду «фокуса». Может произойти резкое беспричинное ухудшение состояния пациента, это говорит о том, что истинные причины заболевания не выявлены, скрыты на более глубоком уровне. Массажист не контролирует ситуацию. Реактивность пациента не подчиняется закономерностям правильного направления течения реакций, которые проходят в организме по неизвестным направлениям (см. выше, в жизни это очевидно и наглядно). Например: в состоянии после перенесенного инсульта одноименная верхняя и нижняя конечности парализованы и нечувствительны. При оптимальной дозе массажа реакции на него не последует, однако через несколько сеансов при той же нагрузке массажа возможно обострение в виде повышения артериального давления. Естественно, что данный подтип *реакции А2* и приведенный пример требуют особого подхода, который будет описан ниже.

В-реакция. Появляется легкая «мышечная боль», ощущаемая только при пальпации на следующий день. Сама по себе эта боль пациентом не ощущается. Как правило, самочувствие при такой реакции улучшается сразу же после пер-

вого сеанса. Легкая «мышечная боль» при пальпации говорит о хорошей реакции организма на массаж. Направление течения ответных реакций мышц и тканей правильное, говорит о последующей за ней адаптации как к массажу, так и к внешним проявлениям жизненных перегрузок (см. гл. 2: на все воздействия окружающей среды организм может ответить стереотипно, одним и тем же набором из двух вариантов ответных реакций – адаптации и выздоровления; не адаптации и обострения болезни).

После второго сеанса ощущение этих болей проходит без всяких изменений как в дозе массажа, так и в методике. Курс проходит успешно и, как правило, без проблем.

С-реакция – «мышечная боль» после первого сеанса чувствительна, ощутима «неразмятость» мышц с вечера или наутро, однако характер боли здоровый, без каких-либо ухудшений в состоянии пациента. При пальпации ткани мышцы болезненны, но не переходят границ неприятного. Вялости и снижения мышечного тонуса нет. Вегетативных сдвигов нет.

Ощущения пациентов сугубо индивидуальны, исходя из жизненного опыта, например:

«Как после тяжелой физической работы»,

«Состояние после хорошей спортивной тренировки»,

«Как мужик побил» (и такое бывает) – каждому свое.

После второго восстановительного сеанса или легкой физической разминки эти ощущения уменьшаются или исчеза-

ют. Что говорит о правильном направлении протекания реакций и здоровом восприятии организмом нагрузки массажа, но с некоторой долей ослабления реактивности и восстановительных свойств. Хотя надо учесть, что аналогичная реакция бывает и при хорошей реактивности организма, но повышенной дозе массажа.

D-реакция. Очень сильные мышечные боли неприятного характера, переходящие в вялость, явное снижение мышечного тонуса, возможны апатия или перевозбуждение, ухудшение сна, что может длиться 2—3 дня. Кроме этих симптомов, никаких других изменений и ухудшений в состоянии здоровья пациента нет.

E-реакция. Реакция на массаж с ухудшением состояния и обострением заболевания у пациента. При этом возможны головные боли, головокружение, нестабильность артериального давления, ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Проявляется болезненность различного характера, видны явные вегетативные сдвиги в неблагоприятную сторону. Вполне понятно, что Д- и Е-реакции нежелательны, их необходимо избегать, а в случае проявления для выравнивания реактивности пациента приемлемы лишь особо отработанные, специальные методики массажа, описываемые далее, при строгом соответствии с медицинскими показаниями к выполнению процедур.

Массаж, радиация и краткие выводы

Возвращаясь к описываемому ранее сравнению видов реакций на массаж в различных регионах, коротко остановлюсь на главных выводах, основанных на практической работе с 1983 по 1994 г.

В чистом регионе, на не зараженной радиацией местности, а также до апреля 1986 г. в г. Речица Гомельской обл. у здоровых людей с хорошей реактивностью в ответ на нагрузку массажа в первом сеансе проявлялись, как правило, А1-, В- и С-реакции. Д-реакция возможна у человека со здоровой реактивностью лишь при неграмотной, чрезмерно большой дозе массажа. В ином случае Д- и Е-реакции характеризуют больных, находящихся в стадии обострения заболевания, больных гипертонией, лиц с ослабленной сердечно-сосудистой системой, а также в состоянии после перенесенного инсульта и других тяжелых заболеваний. В зоне с повышенным радиоактивным фоном – г. Речица (100 км от Чернобыля) у пациентов, проходивших в 1986—1989 гг. курс массажа, прослеживалось явное преобладание следующих типов реакций на первый сеанс – это А2-, Д- и Е-реакции.

Смотрим выше.

$$\text{Реакция организма на массаж} = \frac{\text{нагрузка массажа}}{\text{реактивность больного}}$$

Рис.4 Аркадьев Г. В.

Если нагрузка массажа оптимальна для данного состояния пациента, то чрезмерную реакцию на массаж можно получить только при ослаблении его реактивности. И все это происходит у здорового человека? Все становится на свои места, если учесть негативное воздействие на организм человека и его реактивные свойства повышенного радиоактивного фона. Тогда исходя из формулы видно, что передозировка массажа возможна даже у здорового человека, но при ослабляющем воздействии радиации на его реактивность. Явление становится понятным, если вспомнить следующую цитату О. Глезера и В. А. Далихо:

> «На передозировку организм отвечает противоположными реакциями. При сегментарном массаже эти передозировки распознаются по появлению нежелательных реакций, как, например, ухудшение и смещение рефлексов».

Таким образом, А2-, Д- и Е-типы реакций на первый се-

анс – это «противоположные реакции», явно нездоровые, однако характеризуют в данной ситуации больше состояние внешней среды и зависимое от нее состояние организма, чем чистый фактор внутреннего здоровья человека. В обычных условиях чистого региона к таким реакциям склонны, как я писал выше, лица, страдающие хроническими и тяжелыми заболеваниями, но в описываемом случае речь идет о резком беспричинном проявлении количества этих реакций у людей практически здоровых. Это является далеко не нормальным случаем и говорит о том, что даже здоровый организм находится в пограничном состоянии хронического недовосстановления, состоянии предболезни. При этом очаг и источник патологии скрыт от массажиста, отчасти находясь вне организма пациента и являясь недоступным непосредственному исследованию методом массажа и пальпации, он был выявлен опытным путем, пришлось вплотную подойти к изучению ответных реакций организма на нагрузку массажа, опосредованно выявить дополнительное вредоносное влияние такого фактора, как повышенный радиоактивный фон. Кроме того, как покажу далее, вредоносным является не только фактор повышенной радиации, но и фактор загрязнения экологии промышленным производством, хотя, чтобы предоставить конкретные объективные данные, необходимы дополнительные исследования.

Так, например, сравнивая по профессиональному признаку различные виды ответной реакции на первый сеанс мас-

сажа в 1990 г. в г. Санкт-Петербурге, я был вынужден особо выделить среди пациентов две крайние категории:

– Группа работников физического труда, которая практически ничем не отличалась по ответным реакциям на массаж от здоровых людей, проходивших курс массажа с профилактической целью в г. Речица дочернобыльского периода.

– Другая группа, как правило предпенсионного возраста, лиц, склонных к гиподинамии, с большим стажем профессиональной «сидячей» работы, работников умственного труда, инженерно-технического, руководящего состава, бухгалтерии – с богатым букетом хронических заболеваний. Эта группа приближена по описываемым выше характеристикам (т. е. реакциям на первый сеанс массажа) к группе лиц послечернобыльского периода, но, как правило, более молодых, здоровых, проходивших массаж в г. Речица (1986—89 гг.).

Таким образом, уровень реактивности организма у людей относительно здоровых, без явной патологии, жителей г. Речицы, проходивших курс массажа в 1986—89 гг. после аварии на Чернобыльской АЭС, аналогичен реакциям на массаж у жителей Санкт-Петербурга, однако людей пожилого возраста, с ослабленным здоровьем или страдающих от длительной гиподинамии. То есть у здоровых людей, живущих в условиях повышенной радиоактивности, реактивность организма и его восстановительные свойства ослаблены и сходны с той ответной реакцией, которая в чистом регионе характеризует людей, по уровню здоровья находящихся в «зоне

риска». Ослабление восстановительных свойств как организма, так и конкретных органов, мышц и тканей проявлялось в виде неадекватной реакции организма и тканей на предлагаемую «нагрузку массажа» (просьба не путать с вариантом неграмотной дозировки массажа). Появление обильных «свежих» (т. е. недавно появившихся) рефлекторно-сегментарных зон, а именно: кожных зон гипералгезии, сходных с зонами Захарьина – Геда, соединительно-тканных зон вокруг ослабленных суставов, «скользящих» зон (см. гл. 10, 11) в области прикрепления сухожилий к кости, обширной патологии мышц от гипо- до гипертонусов – все это достаточно хорошо свидетельствует о воздействии такого мощного вредоносного фактора, каким является радиация, появление которой невозможно было не заметить после апреля 1986 г. Изменения в состоянии пациентов стали заметны не сразу после Чернобыля. Реакции А2, Д и Е активно проявились лишь через 2—3 месяца, начиная с июля – августа 1986 г. Проявление этих реакций было настолько очевидным и неожиданным, что у меня в работе сложилась трудно контролируемая ситуация. Так, вдруг у подавляющего большинства пациентов в стандартной ситуации я стал отмечать в ответ на первый сеанс массажа нежелательные реакции: ослабление, ухудшение состояния и обострения. Тогда еще это не были Д-, Е- и А2-реакции, потребность в их классификации появилась позже. А пока, потеряв контроль над нагрузкой, я в течение двух-трех недель пережил своеобразную

«дисквалификацию». Казалось, чувство дозы и меры изменило мне. Со временем, разобравшись, что дело не во мне, а в появлении нового сильного вредоносного фактора, такого как повышенный радиоактивный фон, я понял: необходим переход на совершенно новый, более качественный уровень работы, соответствующий тем изменениям во внешней среде и здоровье человека, к которым привел апрель 1986 г. Именно Чернобыль заставил взглянуть на реактивность организма и конкретные реакции мышц и тканей как на характеристики, раскрывающие определенным образом состояние пациента.

Статья в журнале «Массаж. Эстетика тела»

(Тот же материал, чуть по-другому изложен, может, кому-то будет более понятен.)

В своей практике массажиста за время чернобыльских событий мне регулярно приходилось наблюдать системное изменение реактивного ответа на массаж в неблагоприятную сторону. Проявление этих реакций было настолько очевидным и неожиданным, что не обратить на это внимание было невозможно. В результате появилась некая ориентировочная классификация ответных реакций организма на первый сеанс массажа и, как следствие, изменение методического подхода, выраженного в виде принципа маятника, то есть стремление выйти на более качественный уровень работы, соот-

ветствующий тем изменениям во внешней среде и здоровье человека, к которым привел Чернобыль.

Итак, условимся, что нагрузка массажа дается с полным учетом индивидуальности пациента, строго по тонусу мышц, тургору кожных тканей, состоянию соединительно-тканных рефлекторно-сегментарных зон, активно реагирующих точек акупунктуры, соответствует особенностям его нервной системы, восприимчивости организма, конституции. Именно это является обязательным условием выполнения грамотного массажа. *В ином случае речь пойдет лишь о неграмотной дозировке массажа.*

Здоровая реакция на массаж, как правило, выражается в появлении на следующий день после сеанса ощущения легких мышечных болей различных оттенков и небольшом повышении чувствительности кожной, мышечной и подкожной соединительной ткани, которые устраняются во время второго сеанса по специальной восстановительной методике. По степени и характеру этой чувствительности, боли, а также по времени возникновения, продолжения и исчезновения ее можно судить об уровне реактивности данного больного.

Ответная реакция организма на первый сеанс массажа, как правило, выражается следующим образом:

А-реакция **–** нейтральная, в состоянии пациента нет никаких изменений ни в худшую, ни в лучшую стороны.

Возникает в двух противоположных случаях:

А1-реакция **–** характеризует организм с сильной, здоро-

вой реактивностью, для которого доза массажа оказалась мала, и организм на нее не отреагировал.

А2-реакция – также нейтральная, однако по характеру и по сути она является полной противоположностью первой. В состоянии пациента нет никаких сдвигов. Организм никак не реагирует на массаж. В течение лечебного курса может наступить улучшение в состоянии больного, однако, исходя из опыта работы с аналогичными случаями, жду «фокуса». Может произойти резкое беспричинное ухудшение состояния пациента, это говорит о том, что истинные причины заболевания не выявлены, скрыты на более глубоком уровне. Массажист не контролирует ситуацию. Реактивность пациента не подчиняется закономерностям правильного направления течения реакций, которые проходят в организме по неизвестным направлениям. Например, в состоянии после перенесенного инсульта, когда одноименная верхняя и нижняя конечности парализованы и нечувствительны.

При оптимальной дозе массажа реакции на него не последует, однако через несколько сеансов при той же нагрузке массажа возможно обострение в виде повышения артериального давления. Естественно, что данный подтип реакции А2 и приведенный пример требуют особого подхода.

В-реакция. Появляется легкая «мышечная боль», ощущаемая только при пальпации на следующий день. Сама по себе эта боль пациентом не ощущается. Как правило, самочувствие при такой реакции улучшается сразу же после пер-

вого сеанса. Легкая «мышечная боль» при пальпации говорит о хорошей реакции организма на массаж. Направление течения ответных реакций мышц и тканей правильное, говорит о последующей за ней адаптации как к массажу, так и к внешним проявлениям жизненных перегрузок. А зная, что на все воздействия окружающей среды организм отвечает стереотипно, одним и тем же набором из двух вариантов ответных реакций (адаптация и выздоровление; или не адаптация и обострение болезни), то выбор направления работы очевиден. После второго сеанса ощущение этих болей проходит без всяких изменений как в дозе массажа, так и в методике. Курс проходит успешно, как правило, без проблем.

С-реакция. «Мышечная боль» после первого сеанса чувствительна, ощутима «неразмятость» мышц с вечера или наутро, однако характер боли здоровый, без каких-либо ухудшений в состоянии пациента. При пальпации ткани и мышцы болезненны, но не переходят границ неприятного. Вялости и снижения мышечного тонуса нет. Вегетативных сдвигов нет.

Ощущения, исходя из жизненного опыта пациента, сугубо индивидуальны, например:

«Как после тяжелой физической работы»,

«Состояние после хорошей спортивной тренировки»,

«Как мужик побил» (и такое бывает) – каждому свое.

После второго *восстановительного* сеанса или легкой физической разминки эти ощущения уменьшаются или исче-

зают. Реакция говорит о правильном направлении протекания и здоровом восприятии организмом нагрузки массажа, но с некоторой долей ослабления реактивности, его восстановительных свойств. Хотя надо учесть, что *аналогичная реакция бывает и при хорошей реактивности организма, но повышенной дозе массажа*.

D-реакция. Очень сильные мышечные боли неприятного характера, переходящие в вялость, явное снижение мышечного тонуса, возможны апатия или перевозбуждение, ухудшение сна, что может длиться 2—3 дня. Кроме этих симптомов, никаких других изменений и ухудшений в состоянии здоровья пациента нет.

E-реакция. Реакция на массаж с ухудшением состояния и обострением заболевания у пациента. При этом возможны головные боли, головокружение, нестабильность артериального давления, ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Проявляется болезненность различного характера, видны явные вегетативные сдвиги в неблагоприятную сторону.

Вполне понятно, что Д- и Е-реакции нежелательны, их *необходимо избегать*, а в случае проявления для выравнивания реактивности пациента приемлемы лишь особо отработанные, специальные методики массажа при строгом соответствии с медицинскими показаниями к выполнению процедур.

Механизм, с помощью которого возможно выравнивание

реакций и уход от нежелательных Д- и Е-реакций, заложен в принципе маятника. Поясняю.

Длительная радиация в малых дозах не приводит сразу к какой-либо болезни, она смещает суточный цикл жизни в сторону хронического недовосстановления, следствием которого является конкретная болезнь, ударившая по слабому, не выдержавшему перегрузки звену организма. Природа создана так, что человеческий организм вынужден существовать в узких рамках суточного ритма, а именно ритма «нагрузка – восстановление» в течение 24 часов, отклонение от которого чревато последствиями для здоровья. День – это движение, работа, то есть нагрузка. Ночью, желает того человек или нет, он восстанавливается. Если эти два условия не уравновешены, дело рано или поздно пойдет к болезни.

В радиации этот цикл нарушен.

Наблюдая за вышеизложенными фактами изменения реактивного ответа, я был вынужден прибегнуть к замене методического принципа постепенности нарастания нагрузки массажа, как неконкретного, принципом маятника.

Коротко. Нашу жизнь в суточном ритме можно представить в виде маятника (нагрузка – восстановление). Равновесие этих процессов – это идеальный вариант гармонии. Маятник может быть двух видов:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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