




МАСТЕР-КЛАСС  
ЛЕЧЕБНОГО  
САМОМАССАЖА

Владимир  
ВАСИЧКИН

САМ  
СЕБЕ  
МАССАЖИСТ

 ПИТЕР®



# Владимир Иванович Васичкин

## Сам себе массажист

*«Текст предоставлен правообладателем»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181678](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181678)*

*Сам себе массажист: Питер; Спб.; 2008*

*ISBN 978-5-91180-922-5*

### Аннотация

Самоучитель массажа – это мастер-класс опытного массажиста. Здесь вы найдете и азы массажа для начинающих, и профессиональные техники для практикующих массажистов. Разновидности самомассажа и лечебного массажа, исцеляющие техники классического массажа, подробная методика воздействия на биологически активные точки – все необходимые сведения для эффективного обучения массажу.

Все массажные приемы и техники проиллюстрированы фотографиями.

# Содержание

ОТ АВТОРА	4
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	15
ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОМАССАЖА	15
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САМОМАССАЖА	18
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САМОМАССАЖА	19
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САМОМАССАЖА	20
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САМОМАССАЖА	22
Глава 4	24
ПОГЛАЖИВАНИЕ	27
Физиологическое действие	27
РАСТИРАНИЕ	39
РАЗМИНАНИЕ	49
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# Владимир Васичкин

## Сам себе массажист

### ОТ АВТОРА

*С благодарностью посвящаю своей жене  
Любушке*

Являясь специалистом в области классического и точечного массажа, автор после многих лет работы убедился, что самомассаж – исключительно эффективное средство профилактики и лечения практически всех заболеваний, причем освоение его приемов не требует особых усилий. Результатом долгого и кропотливого труда стала эта книга, которая поможет вам освоить все виды лечебного самомассажа. В ней собраны разработанные автором и уже прошедшие успешную проверку на практике методики применения всех разновидностей самомассажа, в том числе классического, сегментарного, точечно-локального, точечно-меридианного.

Чтобы сделать книгу максимально доступной массовому читателю, автор стремился к предельно простой, конкретной и наглядной форме изложения (к этому обязывает сам жанр самоучителя). Как известно, лучше один раз увидеть,

чем сто раз услышать (или прочитать). Поэтому на страницах книги вы найдете множество иллюстраций. Кроме того, самоучитель снабжен диском DVD, что наверняка поможет читателю освоить приемы самомассажа быстрее и лучше. Автор уверен, что в данном случае оптимальный принцип обучения – «делай как я».

Конечно, не надо отказываться от услуг традиционной медицины лишь на том основании, что научиться самомассажу легко, а его применение позволяет экономить время и деньги. Экономить на здоровье неразумно, оно бесценно. Самомассаж не заменяет, а дополняет традиционное лечение.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Изображение массажа можно найти на древних барельефах, папирусах, наскальных рисунках. Естественно, самым первым приемом самомассажа было инстинктивное растирание ушибленного места для снятия боли. Рекомендации по проведению массажа для лечения различных заболеваний можно встретить в текстах индийской «Аюрведы» (около 1800 года до нашей эры) и китайской «Конгфу» (2698 год до нашей эры), а также в надписях на саркофагах и пирамидах в Египте.

Массаж широко использовали древние славяне, достаточно полно разработавшие многие разновидности массажных манипуляций, – поглаживание, растирание, надавливание, обдавливание, похлопывание. Естественно, наибольшим признанием у славян пользовался банный массаж – растирание всего тела с похлопыванием и постегиванием березовыми и дубовыми вениками.

В настоящее время массаж широко используется в медицинской практике на различных этапах лечения, начиная с профилактики и кончая реабилитацией после оперативного вмешательства.

Массаж задействован для подготовки космонавтов, спортсменов, артистов балета, цирка. А сколько открыто салонов красоты (с различными интригующими названиями)

и центров здоровья, где используют все разновидности массажа! В условиях современной жизни нам необходимо быть здоровыми, привлекательными, производить хорошее впечатление на окружающих. Действенными способами борьбы со старением тела являются косметический, гигиенический массаж и другие разновидности как мануальных воздействий, так и аппаратной терапии. Но особо эффективен точечный массаж, воздействующий на отдельные биологически активные точки тела.

Возникновение акупрессуры (шиацу, пальцевого массажа «чжень») уходит корнями в глубокую древность. Точечный массаж как система появился в Китае уже в третьем тысячелетии до нашей эры, развивался и передавался из поколения в поколение.

Позже об этом уникальном методе узнали в других странах – Японии, Индии, Греции, Риме. Первыми европейцами, узнавшими о применении точечного массажа, были монахи, основавшие в Китае свои миссии. Но полное представление о точечном воздействии на активные точки человеческого тела в Европе получили лишь во второй половине XIX – начале XX века.

В период добрососедских отношений с КНР (в конце 50-х – начале 60-х годов XX века) наши ученые (В. Г. Вогралик, Э. Д. Тыкочинская, А. Т. Качан и многие другие), изучившие в Китае методики иглоукалывания и акупрессуры, делились своим опытом – организовывали для врачей курсы, препода-

давая основы рефлексотерапии.

Древними медиками отмечено, что источник сил, здоровья, радости и вдохновения заключен в самом человеке, который должен жить в гармонии с собой и окружающим миром. Поддерживать и обеспечивать слаженную работу и функционирование всех внутренних органов и систем можно с помощью воздействия на биологически активные точки тела. Древняя мудрость гласит: «Лечить нужно не болезнь, а человека». Здоровый человек стремится к гармонии, к состоянию комфорта и уравновешенности. При нарушениях в организме наше тело начинает саморегулироваться, восстанавливая утраченный баланс. Важно создать благоприятные условия для нормального функционирования всех систем организма.

Помимо традиционного пальцевого воздействия при массаже биологически активных точек можно воспользоваться «предметами-посредниками» – шариками, металлическими полосками, изготовленными из различного материала, перцовыми пластырями. Можно использовать также лазеротерапию, магнитотерапию, электрический ток, инфракрасные лучи, полынные сигареты и многое другое.

# Глава 1

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

Определение массажа заключается в «дозированном механическом и рефлекторно-осознанном раздражении поверхности нашего тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов». Воздействие осуществляется как руками специалиста по массажу, так и различными аппаратами и приспособлениями через воздушную среду (пневмомассаж), водную среду (гидромассаж), вибрационную среду (колебательные приспособления).

Массаж может быть *общим*, когда в определенной последовательности массируют все тело, или *местным*, когда воздействуют на отдельные области тела.

Большинство авторов выделяют следующие виды массажа: *гигиенический* (и косметический как его составную часть), *лечебный*, *спортивный*, *самомассаж*.

Воздействие массажа происходит благодаря *нервно-рефлекторным*, *гуморальным* и *механическим* механизмам.

Сущность *нервно-рефлекторного* механизма состоит в том, что при массаже воздействию подвергаются многочисленные и разнообразные нервные окончания, расположенные в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мыш-

цах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы). Поток импульсов, возникающих при раздражении всех перечисленных рецепторов, достигает коры головного мозга, где все центростремительные (афферентные) сигналы синтезируются, вызывая общую сложную ответную реакцию организма, которая проявляется в виде различных функциональных сдвигов в органах и системах.

Другим фактором, объясняющим действие массажа, является *гуморальный* фактор. Массаж активизирует высокоактивные вещества (гистамин, ацетилхолин и многие другие), которые, находясь в коже в связанном (неактивном) состоянии, под влиянием массажа переходят в свободное состояние, всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Известно, что гистамин значительно увеличивает проницаемость капилляров, при этом улучшается кровообращение и обменные процессы в тканях. Ацетилхолин увеличивает скорость передачи возбуждения в синапсах, ганглиях нервной системы, а также скорость передачи возбуждения с двигательных нервов на скелетные мышцы. Под влиянием массажа образуются и многие другие вещества, действие которых окончательно пока еще не выяснено. Как раздражители нервной системы, они дают начало новым рефлексам. Гуморальный центр полностью контролируется и регулируется центральной нервной системой.

Массаж оказывает также непосредственное *механическое*

воздействие на ткани, а в частности, на передвижение всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости), на растяжение и смещение тканей. Отмечено, что механический фактор способствует усилению обменных процессов, улучшению кожного дыхания, устранению застойных явлений; при этом температура поверхности массируемого участка незначительно повышается.

Характер ответных реакций организма на выполняемый массаж зависит от функционального состояния высших отделов нервной системы, то есть от соотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также от функционального состояния рецепторного поля, которое непосредственно подвергается массажным манипуляциям. В случае болезни все зависит, естественно, от ее клинических проявлений. В конечном счете имеет значение техника и методика выполняемого массажа или самомассажа.

Степень эффективности любого вида массажа зависит от знаний специалиста, который обязан учитывать реакцию на массаж и понимать, чем она вызвана. В связи с этим крайне необходим тесный контакт массажиста с лечащим врачом.

## Глава 2

# РАЗНОВИДНОСТИ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА

*Массажные приемы, как отдельные тоны музыки, никогда подолгу не звучат в одиночку, а переходят один в другой, сливаясь в аккорд.*  
*Ж. Доллингер (1899 год)*

Лечебный массаж широко используется при лечении предпатологических состояний, а также при хронических и острых патологиях с учетом индивидуального состояния больного.

Лечебный массаж имеет следующие разновидности:

- *классический* (общепринятый);
- *соединительно-тканый* (немецкий);
- *периостальный* (массаж по надкостнице);
- *сегментарный*, проводимый с учетом рефлекторных изменений в массируемых тканях;
- *точечный* в форме локального воздействия или воздействия по направлению меридианов, каналов;
- *аппаратный*;
- *бесконтактный*. Рассмотрим эти разновидности.

*Классический* (общепринятый) массаж применяется без особого учета рефлекторного действия и выполняется непо-

средственно на поврежденном участке, а также вблизи него.

*Соединительно-тканый* массаж основан на воздействии на соединительную ткань и подкожную клетчатку при той или иной патологии. Эти нарушения выявляют с учетом изменений, происходящих по линиям, открытым Беннингом, а затем применяют специально разработанные приемы-манипуляции, способствующие устранению выявленных нарушений.

*Периостальный* массаж применяют, когда выявлены патологические нарушения на надкостнице, проявляющиеся в виде высыпания, неровностей, выбухания, болях при надавливании. Воздействуя в основном на отдельные локальные участки надкостницы, достигают желаемого терапевтического результата, что способствует скорейшему выздоровлению.

*Сегментарный* массаж – одна из рефлекторных терапий, когда массаж улучшает состояние больного при нарушениях как внутренних органов, так и соответствующих сегментов покровов и наружных тканей. Специально разработанные приемы помогают достигнуть положительных результатов лечения за короткий реабилитационный срок.

*Точечный* массаж, один из видов рефлексотерапии, пришел из глубокой древности и имеет тысячелетнюю историю применения. Локальное воздействие производится на определенные биологически активные точки тела (БАТ) или отдельные биологически активные зоны (БАЗ). Такой массаж тонизирует или расслабляет в зависимости от необходимо-

сти. Иногда точечный массаж выполняют по направлению меридиана для седативного или стимулирующего эффекта.

*Аппаратный* массаж проводят, используя вибрационные, пневмовибрационные, вакуумные, ультразвуковые и ионизирующие приборы, а также бароэлектроаппараты.

Их применяют для профилактики травматизма, утомления, для расслабления или восстановления работоспособности. Широко используют также гидровоздействия (ванны, души), аппликаторы, иппликаторы, электропунктуру, ЧЭНС (через кожные электронейростимуляторы), цветопунктуру.

*Бесконтактный*, биоэнергетический массаж основан на использовании тепла рук тела специалиста по массажу, который воздействует, находясь на определенном расстоянии от больного. Необходимо отметить, что почти аналогичный эффект достигается при использовании ионизирующих приборов (аэроионизаторов).

# Глава 3

## ОСНОВЫ САМОМАССАЖА

### ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОМАССАЖА

Самомассаж является сильнодействующей лечебной процедурой. В то же время **лечебное воздействие он может оказать только тогда, когда выполнен по определенным правилам.** Иначе мы можем получить эффект, обратный ожидаемому.

Каковы же правила самомассажа?

1. Все манипуляции массирующей рукой выполнять по ходу лимфотока к ближайшим крупным лимфатическим узлам.

2. Верхние конечности массировать, соблюдая направление от области кисти к локтевым или подмышечным лимфатическим узлам.

3. Нижние конечности массировать спереди и с боковой стороны по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам.

4. Грудную клетку массировать спереди и с боковой стороны по направлению к подмышечным лимфатическим узлам.

лам, при этом сами подмышечные впадины без надобности не массировать.

5. Область шеи массировать сверху вниз к надключичным лимфатическим узлам.

6. Поясничную и крестцовую области таза массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам.

7. Лимфатические узлы без надобности не массировать.

8. При проведении самомассажа стремиться к оптимальному расслаблению массируемых групп мышц или отдельных областей тела.

9. Выполняя самомассаж, следить за тем, чтобы массирующие руки и массируемые области тела были чистыми.

10. Иногда возможно выполнение самомассажа через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

11. самомассаж можно проводить в любое время суток, находясь в удобной позе (за письменным столом, в кресле автомобиля, в лесу во время похода, путешествия, на пляже, в бане во время бальнеологических процедур, под душем и т. д.).

12. При наличии патологии или предпатологических состояний необходимо обязательно проконсультироваться по поводу использования самомассажа с лечащим врачом.

13. При выполнении самомассажа надо применять наиболее простые, легко выполнимые приемы, сочетая их с использованием разнообразных мазей, присыпок, кремов. При необходимости можно использовать массажные аппараты.

14. При гематомах, кровоизлияниях, припухлостях самомассаж необходимо начинать с вышележащего участка, оказывая при этом отсасывающее, оттягивающее воздействие. Например, при нарушении в области голеностопа голень необходимо массировать вверх до области коленного сустава.

15. Продолжительность сеанса самомассажа – от 3-5 до 20-25 минут.

# **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САМОМАССАЖА**

1. Выбор места выполнения самомассажа: в кресле, на кровати, в походе, на отдыхе, под душем, в бане и т. д.
2. Возможность дозирования силы воздействия в зависимости от самочувствия и настроения.
3. Выбор наиболее эффективных манипуляций – можно использовать классические приемы самомассажа, точечные, локальные варианты воздействия, точечно-меридианные манипуляции по ходу меридианов в определенном направлении, применять различные приспособления, аппараты, использовать физиотерапевтические и бальнеологические процедуры.
4. Выполнение самомассажа в любое время суток (при необходимости можно повторять приемы).
5. Возможность профилактики и значительного улучшения состояния при всех недомоганиях и оказания себе неотложной помощи.

# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САМОМАССАЖА

Самомассаж требует значительных физических и психических затрат, что при заболеваниях сердца, легких, да и других органов, является дополнительной нагрузкой, совсем не способствующей улучшению вашего самочувствия (в частности, при III стадии гипертонической болезни, а также при почечной и сердечно-сосудистой недостаточности).

К отрицательным сторонам следует отнести невозможность проводить необходимые манипуляции на отдельных малодоступных областях тела (например, на межлопаточной области или нижнем отделе спины), а также нарушение методики и техники выполнения отдельных приемов массажа, когда в классическом варианте самомассажа направление воздействия проводится против тока лимфы или при чрезмерно напряженных мышечных группах. Кроме того, необходимо отметить, что самомассаж нельзя выполнять при абсолютных противопоказаниях (о них будет сказано ниже).

# ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САМОМАССАЖА

Самомассаж следует проводить при отдельных патологиях с разрешения лечащего врача. Приемы самомассажа полезны всем здоровым людям и вряд ли ухудшат их состояние.

Приемы самомассажа способствуют сокращению сроков реабилитации:

- при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибов), повреждении мягких тканей, болезненности отдельных суставов, плоскостопии;
- при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, охриплость, насморк, ларингит, нарушение нормального дыхания);
- при нарушениях периферической нервной системы (радикулиты), дегенеративных процессах в межпозвонковых дисках, нарушении подвижности в отдельных суставах позвоночника, верхних и нижних конечностей, невритах, плохой подвижности отдельных суставных поверхностей различной локализации;
- при функциональных нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, нарушении обмена веществ, различных заболеваниях кожи;

- при вялости, усталости, снижении работоспособности, подавленном, угнетенном состоянии, нервном перенапряжении, переутомлении.

Добавлю, что при занятии спортом и физическими упражнениями самомассаж – незаменимое средство.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САМОМАССАЖА

*Абсолютными* противопоказаниями к применению самомассажа являются:

- острые лихорадочные состояния;
- температура выше 38°C;
- острые воспалительные процессы;
- кровотечения и кровоточивости;
- повреждения кожи – гнойники, лишай;
- тромбоз вен;
- воспалительные процессы, происходящие в лимфатических узлах;
- злокачественные и доброкачественные опухоли различной локализации;
- острые боли в животе;
- активные формы туберкулеза;
- каузальгические (приступообразные) нестерпимые боли.

Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению самомассажа носят временный характер и имеют место лишь в течение острого периода болезни или только при обострении хронического заболевания.

К *относительным* противопоказаниям необходимо отнести:

- период менструации;
- первые дни после тяжелой травмы;
- ссадины, нарушения целостности кожного покрова;
- временное повышение температуры тела.

В период ремиссии, уменьшения болезненности применение самомассажа значительно способствует улучшению состояния и повышению защитных сил вашего организма.

Если вы решили использовать самомассаж, то желательно более или менее подробно ознакомиться с основами анатомии и физиологии, тогда можно смело выполнять приемы самомассажа и достигнуть желаемого положительного результата.

# Глава 4

## ТЕХНИКА И МЕТОДИКА КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА

Многие специалисты выделяют четыре основных приема массажа – *поглаживание, растирание, разминание, вибрацию*, а также их комбинированное воздействие в сочетании с пассивными движениями в различных суставах. В настоящее время важно не изобретение новых манипуляций с иногда не вполне понятными названиями, а разработка на основе издавна существующих приемов совершенных методик с учетом характера заболевания на данном этапе лечения.

Русская терминология массажа была разработана еще в XIX веке. Н. В. Слетов, И. В. Заблудовский, Е. Н. Залесова, М. А. Мухаринский, М. К. Барсов и многие другие точно и определенно дали названия отдельным манипуляциям, применяемым при выполнении разновидностей массажа и самомассажа.

Естественно, прежде чем изучать технику выполнения различных приемов, необходимо обратить внимание на основной инструмент – кисть руки (рис. 1).

На ладонной поверхности кисти имеются две основные

области воздействия – основание ладони и ладонная поверхность пальцев кисти.

Каждый палец имеет три фаланги – концевую (ногтевую), среднюю и основную (кроме большого пальца).

На ладонной поверхности есть возвышение 1-го и 4-го пальцев. На практике используются такие термины, как «локтевой и лучевой края кисти», «дистальные (концевые) фаланги пальцев», «средние и проксимальные (основные) фаланги пальцев».

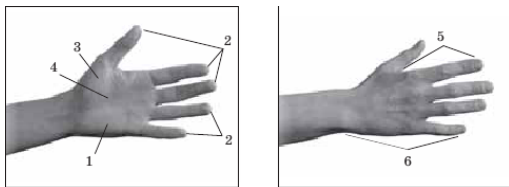


Рис. 1

Например, гребнеобразный прием выполняется дистальными отделами основных фаланг пальцев, согнутых в кулак.

Выполняя массажные манипуляции, специалист использует не только ладонную поверхность кисти, но и тыльную ее сторону, как с выпрямленными пальцами, так и с пальцами, согнутыми под различным углом воздействия к поверхности тела. Прежде чем начинать массаж, массажист выполняет сравнительно несложные гимнастические упражнения для пальцев кисти и суставов, чтобы улучшить их подвижность (рис. 2).

Перейдем к технике выполнения приемов классического

массажа.

# ПОГЛАЖИВАНИЕ

Поглаживание – манипуляция, при которой любая часть руки массажиста скользит по поверхности тела, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

Различают следующие разновидности приема. Основные – *обхватывающее, плоскостное*. Вспомогательные – *глажение, граблеобразное, щипцеобразное, гребнеобразное*.

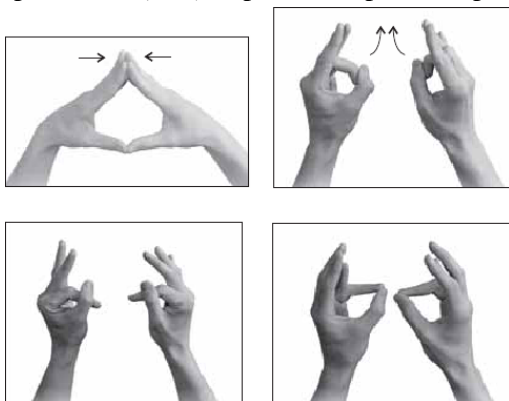


Рис. 2

## Физиологическое действие

Поглаживание способствует очищению отживших чешуек эпидермиса, остатков секрета потовых и сальных желез, значительно улучшает кожное дыхание, активизирует секре-

торную функцию кожи. Поглаживание оказывает прекрасное действие на все сосуды, тонизируя их и тренируя, повышая эластичность. При выполнении приема «поглаживание» облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению имеющейся отечности, припухлости. Данный прием помогает тогда, когда необходимо удалить продукты утилизации и распада, особенно у спортсменов при перенагрузках на отдельных группах мышц.

В зависимости от методики использования приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие. Так, например, поверхностное легкое плоскостное поглаживание успокаивает, расслабляет, а глубокое, прерывистое – возбуждает, стимулирует, тонизирует.

Поглаживание, выполняемое в области рефлекторных зон и областей (к ним относятся шейно-затылочная область, верхнегрудной отдел шеи, надчревная область) оказывает рефлекторное терапевтическое воздействие на патологически измененные ткани внутренних органов и систем, обладает обезболивающим, анестезирующим и рассасывающим действием.

Рассмотрим основные разновидности приема.

### **Техника выполнения**

**Обхватывающее поглаживание.** Массирующая кисть и ее пальцы образуют форму желоба, при этом 1-й палец максимально отведен от остальных, находящихся в полусо-

гнутом состоянии, исходя из конфигурации массируемой поверхности тела (рис. 3, 4).



Рис.3



Рис. 4

Таким образом кисть всей ладонной поверхностью обхватывает массируемую область и при этом продвигается непрерывно или прерывисто (рис. 5).



Рис.5



Рис. 6

Данный прием выполняется одной или двумя кистями одновременно или попеременно и обязательно по направлению к ближайшему лимфатическому крупному узлу (рис. 6).

Возможен прием с отягощением одной руки другой для более интенсивного воздействия, если в этом есть необходи-

мость.

Необходимо заметить, что с обхватывающего поглаживания начинается массаж отдельной области тела, в основном верхних и нижних конечностей, воротниковой области, спины, грудной клетки, области поясницы, таза, боковых частей тела.

**Плоскостное поглаживание.** Выполняется выпрямленными пальцами как одной, так и обеих кистей. Движение производят в одной плоскости обеими руками



Рис. 7



Рис. 8

одновременно или попеременно, кисти как бы догоняют

друг друга. Возможно также выполнение приема с отягощением, когда одна кисть располагается на другой, если в этом есть необходимость (рис. 7).

Направление приема можно варьировать, то есть поглаживать прямолинейно, зигзагообразно, спиралевидно, кругообразно, поперечно, продольно (в зависимости от того, как быстрее достигнуть результата) (рис. 8).



Рис. 9

Плоскостное поглаживание используют с целью отягивающего, отсасывающего действия, выполняют до ближайшего крупного лимфатического узла, где с некоторым усилением надавливания завершают прием. Данная разновидность приема широко используется при массаже лица, головы, шеи, таза, поясницы, практически всей поверхности тела (рис. 9).

Кроме основных приемов поглаживания есть вспомогательные.

**Глажение.** Выполняется тыльной стороной одной или двумя кистями одновременно. Кисти согнуты под прямым

углом в пястно-фаланговых суставах пальцев (рис. 10).

Данный прием используется при массаже спины, груди, лица, живота, подошв.

Глажение можно выполнять с отягощением, достигая более интенсивного воздействия (например, при атонии кишечника).



Рис. 10



Рис. 11

**Граблеобразное поглаживание.** Проводится при широко расставленных пальцах одной или обеих кистей (рис. 11).

Возможно выполнение приема с отягощением, если в этом есть потребность. Кисть располагается под углом 30-45° к массируемой поверхности. Данный прием применяется при массаже волосистой части головы, межреберных промежутков (при «дыхательном» массаже груди), на тех участках, где есть необходимость обойти места с повреждением поверхности кожного покрова (родинки, ссадины).

**Щипцеобразное поглаживание.** Выполняется концевыми фалангами щипцеобразно сложенных пальцев (1-го и 2-го; 1-го, 2-го и 3-го) как одной руки, так и обеих. Руки движутся одновременно или попеременно в зависимости от необходимости (рис. 12).



Рис. 12

Этот вспомогательный прием применяется при массаже отдельных мышечных групп (например, грудино-ключично-сосцевидной на области шеи), при массаже кисти (ее локтевого края), области лица, ушных раковин, носа, когда есть необходимость промассировать рукой или обеими руками одновременно или попеременно (иногда с отягоще-

нием). Возможно применение приема при массаже крупных мышечных групп как на области спины (широчайшей), так и на области таза, стопы (подошвенной поверхности), а также при массаже по плотным апоневрозам, где требуется более интенсивное воздействие. Все манипуляции проводятся по направлению к ближайшему крупному лимфатическому узлу.

**Гребнеобразное поглаживание.** Выполняется костными выступами основных фаланг согнутых в кулак пальцев как одной рукой, так и обеими руками одновременно (иногда с отягощением) и попеременно. Применяется при массаже крупных мышечных групп как на области спины (широчайшей), так и на области таза, стопы (подошвенной поверхности), а также при массаже по плотным апоневрозам, где требуется более интенсивное воздействие (апоневроз – пластина, прикрепляющая мышцу к костям). Манипуляции проводят по направлению к ближайшему крупному лимфатическому узлу (рис. 13).



Рис. 13

## **Методические указания**

1. Приемы поглаживания желательны выполнять при хорошо расслабленных мышцах и в удобной для массируемого позе.

2. Приемы выполняют как самостоятельно, так и в сочетании с другими видами массажа, а иногда и комбинированно, когда одна массирующая рука выполняет поглаживание, а другая в это время выполняет поколачивание или растирание, что необходимо при вялых параличах и других патологиях.

3. С поглаживания чаще всего начинают массажную процедуру и этим же приемом завершают сеанс массажа.

4. Чаще вначале применяют обхватывающее поглаживание на массируемом участке тела, а затем используют остальные разновидности приема.

5. Желательно в основном все движения при выполнении приема проводить по ходу лимфотока до ближайшего лимфатического узла, особенно когда приемы проводятся с отягощением.

6. Все поглаживания необходимо проводить сравнительно медленно (24-26 движений в минуту), плавно, ритмично, без ненужных перескакиваний с одного места на другое, с разной степенью надавливания, с усилением давления при приближении к лимфатическому узлу.

7. При имеющихся нарушениях кровообращения, таких как припухлость, гематома, отечность, все виды поглажива-

ния выполнять только по отсасывающей, оттягивающей методике, то есть до ближайшего крупного лимфатического узла. Начинать массаж всегда надо с участка тела, расположенного выше. Так, если нарушения имеют место в лучезапястном суставе, вначале необходимо промассировать область плеча, затем – предплечья, и только после этого массировать непосредственно сам сустав. При этом надо учитывать состояние массируемого и его ответную реакцию на выполняемые манипуляции.

8. В течение одного сеанса массажа не обязательно применять все вышеописанные разновидности поглаживания. Следует выбирать наиболее эффективные из них, наиболее подходящие для данной области тела.

9. На сгибающихся поверхностях, как верхних, так и нижних конечностей, все манипуляции выполняют наиболее интенсивно, глубоко, тщательно.

### **Наиболее частые ошибки**

1. Сильное надавливание, вызывающее у массируемого неприятные ощущения или даже боль, резкое покраснение массируемого участка тела.

2. Неплотное прилегание к массируемой поверхности разведенных без надобности пальцев кисти, что создает неравномерное воздействие и приводит к неприятным ощущениям у массируемого.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема (вместо скользящих легких движений) со смещением поверхно-

сти кожи, что приводит к ее раздражению.

4. Выполнение интенсивного поглаживания против тока лимфы (тем самым нарушается ее естественный ток, что ухудшает состояние массируемого). Так, при ушибе локтевого сустава, когда нет отсасывающих воздействий, происходят застойные явления.

5. Интенсивное выполнение поглаживания по волосистому покрову при сухом варианте массажа вызывает у массируемого жжение, покраснение, зуд, крапивницу.

# РАСТИРАНИЕ

Данная манипуляция, при которой рука массажиста не скользит по поверхности тела, сдвигает, растирает, растягивает подлежащие массажу ткани в различных направлениях.

Выделяют следующие приемы растирания.

Основные – *прямолинейное, круговое, спиралевидное.*

Вспомогательные – *пиление, пересекание, щипцеобразное, штрихование, строгание.*

## **Физиологическое действие**

Данный прием действует на массируемого более сильно, чем поглаживание, что способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к расположенным под ним частям тела. При этом значительно увеличивается приток лимфы и крови к массируемой области. Это значительно улучшает ее питание и оптимизирует обменные процессы.

Выполнение приемов растирания способствует разрыхлению и размельчению имеющихся патологических образований в различных слоях тканей.

Повышается сократительная функция отдельных мышечных групп, значительно увеличивается амплитуда движений в различных суставах, повышается подвижность в суставных поверхностях. Это происходит за счет повышения эластичности, расслабления, релаксации артикулярных (прикрепля-

ющих) тканей мышц. В связи с этим приемы растирания применяют при массаже отдельных суставных поверхностей.

Такой массаж, выполняемый по направлению важнейших нервных стволов как на верхних, так и на нижних конечностях, способствует понижению возбудимости, нервной раздражительности. Приемы растирания, выполняющиеся на местах выхода нервных окончаний, дают положительные результаты при невралгии. Растирание способствует уменьшению гемартрозов, припухлостей, высыпаний и болей в области суставов.

### **Техника выполнения**

**Прямолинейное растирание.** Выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев кисти. Проводится одной рукой или обеими, иногда с отягощением (рис. 14).



Рис. 14

Данная разновидность приема чаще выполняется на локальных областях тела или по направлению важнейшего нервного ствола (при меридианном массаже), а также на костных образованиях, таких как ключица, грудина, крестец и т. д.

**Круговое растирание.** Проводится с помощью круговых движений концевыми фалангами одного или нескольких пальцев кисти. При этом кисть располагается с опорой на основание ладони, а манипуляции выполняют в сторону мизинца одной рукой или обеими попеременно.

Работа обеих кистей должна быть всегда попеременной, напоминающая стиль «кроль» (рис. 15).

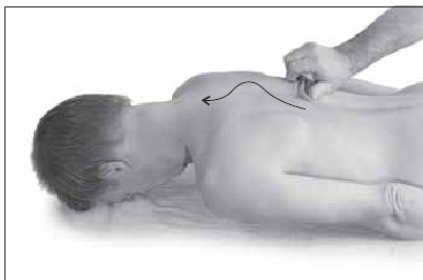


Рис. 15

Если нужно, можно выполнять прием с отягощением. При массаже лица все приемы кругового растирания надо делать, переходя с одного места на другое (переступанием), чтобы не способствовать преждевременному старению кожи лица и увеличению морщин.

Чтобы значительно увеличить интенсивность воздействия, круговое растирание выполняют тыльной стороной согнутых пальцев с обязательной фиксацией 1-го пальца в опоре, что способствует уменьшению нагрузки на массирующую кисть. Участвуют одна или обе руки, выполняющие

попеременное действие (рис. 16).

**Спиралевидное растирание.** Данный вид растирания выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак. Если движение выполняют обе руки, то обязательна попеременная работа кистей (рис. 17).



Рис. 16



Рис. 17

В некоторых ситуациях для повышения интенсивности воздействия данный прием используют с отягощением одной руки другой сверху (при массаже области таза, подвздошных

гребней и т. д.).

Спиралевидное растирание широко используют при массаже спины, поясницы, живота, особенно с целью ускорения обменных процессов при похудении.

Рассмотрим теперь вспомогательные приемы растирания.

**Пиление.** Прием выполняется одним локтевым краем кисти или попеременно обеими кистями. Ладонные поверхности обеих кистей массажиста находятся на расстоянии 1-3 см друг от друга. С этого приема чаще начинается выполнение растирания после поглаживания. Таким образом поверхность тела подготавливается к более интенсивным воздействиям, согревается. Пиление чаще выполняется на области спины, груди, бедер, живота (рис. 18).

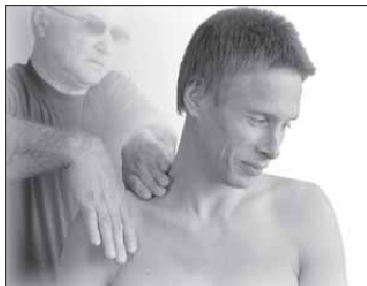


Рис. 18

**Пересекание.** Если рассмотренный выше прием выполняется лучевыми краями кистей, то он называется пересеканием и применяется для массажа крупных суставов боковой поверхности спины, таза, живота, шеи, верхних и нижних конечностей – там, где поверхности тела более округлые и обе руки хорошо соприкасаются с ними. Руки выполняют

движения попеременно, как бы стремясь образовать между массирующими кистями валик. Данный прием также является подготовительным, согревающим и способствует лучшему проведению последующего массажа (рис. 19).

**Щипцеобразное растирание.** Выполняется концевыми фалангами 1-го и 2-го или 1-го, 2-го и 3-го пальцев кисти. При этом направление растирания может быть прямолинейное (при массировании отдельных мелких



групп мышц, краев стопы), а также круговое, когда есть необходимость промассировать ушные раковины, нос, часть мышц на области шеи, десны.

**Штрихование.** Выполняется подушечками концевых фаланг выпрямленных пальцев кисти (2-го и 3-го или 2-го, 3-го и 4-го), которые, слегка надавливая на массируемые участки, производят смещение (рис. 20). Их поступательные движения могут выполняться в любом направлении. Прием используют при лечении обширных рубцов, болезнях кожи (псориазе, экземе, нейродермите), а также при артрозах от-

дельных суставов.

**Строгание.** Выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливают друг за другом и подушечками пальцев выполняют напоминающее строгание воздействие на массируемые ткани. Смещение и растяжение тканей способствует стимуляции обменных процессов, улучшается подвижность (рис. 21). Прием используют при атрофии мышц при артрозе, выполняют по направлению нервных стволов при лечении вялых параличей.



Рис. 20



Рис. 21

**Методические указания**

1. Растирание подготавливает выполнение наиболее сложного приема – разминания.
2. При выполнении массажа лица необходимо использовать только переступание, чтобы не ухудшить состояние массируемого.
3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью тела или использовать отягощение для усиления действия обеих кистей.
4. Движения при растирании проводят независимо от направления лимфотока в любом направлении (но при некоторых методиках это движение надо выполнять только по ходу лимфотока).
5. Без необходимости нельзя задерживаться на одном массируемом участке более 10 секунд.
6. Надо учитывать состояние кожного покрова массируемого, его возраст и ответные реакции на массаж.
7. Прием желательно комбинировать с поглаживанием, вибрацией и разминанием, выполняя 60-100 движений в минуту.

### **Часто встречающиеся ошибки**

1. Грубое, болезненное выполнение приема.
2. Движения выполняются прямыми пальцами кисти, а это очень утомительно для массажиста.
3. При массаже двумя руками все движения напоминают стиль «брасс», что вызывает у массируемого неприятное

чувство.

4. При круговом растирании пальцами положение руки без опоры на основание ладони приводит к быстрой усталости массажиста, вызывая дополнительные энергозатраты, перенапряжение, миозиты, тендовагиниты.

# РАЗМИНАНИЕ

Прием массажа, при котором массирующая рука выполняет движение, состоящее из двух или трех фаз.

**1-я фаза** – фиксация, захват массируемой части тела.

**2-я фаза** – сдавливание, сжимание массируемого участка.

**3-я фаза** – раскатывание, раздавливание; движение, напоминающее разминание теста на столе.

Основные приемы: *продольное, поперечное*. Вспомогательные приемы: *валяние, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, щипцеобразное*.

## Физиологическое действие

Разминание оказывает основное воздействие на мышцы массируемого, при этом повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения, при этом значительно или полностью снимается мышечный гипертонус, повышается работоспособность мышц, их сократительная функция.

В зависимости от темпа, силы и длительности выполнения разновидностей этого приема снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и соответственно

тонус массируемых мышц. По выполнению данного приема можно судить о техническом уровне и способностях специалиста по массажу. Необходимо отметить, что разминание есть пассивная гимнастика для мышц, что немаловажно при сердечной недостаточности и застойных явлениях в кровеносных сосудах нижних конечностей.

### **Техника выполнения**

**Продольное разминание.** Выполняется по направлению мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы расположены на массируемой поверхности так, что первые пальцы кисти находятся на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (со 2-го по 5-й) располагаются по сторонам массируемой области. Это 1-я фаза – фиксация. После этого поочередно выполняют обеими руками 2-ю и 3-ю фазы, передвигаясь по массируемой области в различных направлениях (рис. 22).



Рис. 22

Прием способствует объемному обхвату массируемой области и дает возможность подготовить массируемого к дальнейшим вариантам выполнения разминания. Продольное разминание применяется для массажа конечностей, таза, боковых поверхностей спины, шеи, грудной клетки, живота.

**Поперечное разминание.** Массирование поперек мышечных волокон. При этом 1-е пальцы обеих кистей расположены по одну сторону массируемой области, а остальные пальцы (со 2-го по 5-й) – по другую сторону. При массаже двумя руками эффективнее установить их на некотором расстоянии друг от друга (2-3 см) и затем попеременно выполнять движения 2-й и 3-й фазы разминания.

При разнонаправленном поперечном разминании двумя руками в 3-й фазе одна рука движется к себе, а другая в

это время выполняет движение от себя, при этом движения должны быть плавные, мягкие, приятные для массируемого (рис. 23).



Рис. 23

Иногда для усиления воздействия данный прием выполняют с отягощением одной руки другой сверху. Поперечные разминания выполняют там, где можно таким способом фиксировать отдельные группы мышц (при массаже конечностей, боковой поверхности спины, шеи, живота, груди и т. д.)

Рассмотрим вспомогательные приемы.

**Валяние.** Данный прием чаще выполняется при массаже верхних и нижних конечностей. Массажист обхватывает ладонями обеих рук массируемую поверхность и выполняет пилящие движения в противоположных направлениях с перемещением по отдельному участку тела. Валяние используют при массаже бедра, плеча, предплечья, голени (рис. 24).

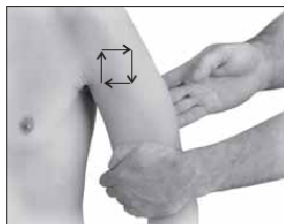
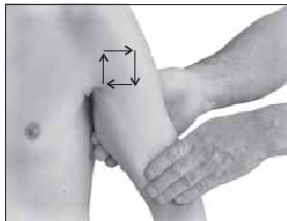


Рис. 24

**Накатывание.** При выполнении данного приема необходимо зафиксировать одной кистью массируемый участок тела, а другой производить накатывание рядом находящихся тканей – и так передвигаться по определенной поверхности тела. Движения ритмичные, плавные. Накатывание можно выполнять на кулак, кисть, палец. Применяется при массаже лица, живота, спины, груди и других областей тела (рис. 25).



Рис. 25

**Сдвигание.** Выполняется как концевыми фалангами двух пальцев, так и ладонями, расположенными плашмя на массируемой поверхности тела. Применяется в основном при кожных заболеваниях (псориазе, экземе), массаже рубцов, нарушениях целостности кожного покрова (рис. 26).

# 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.