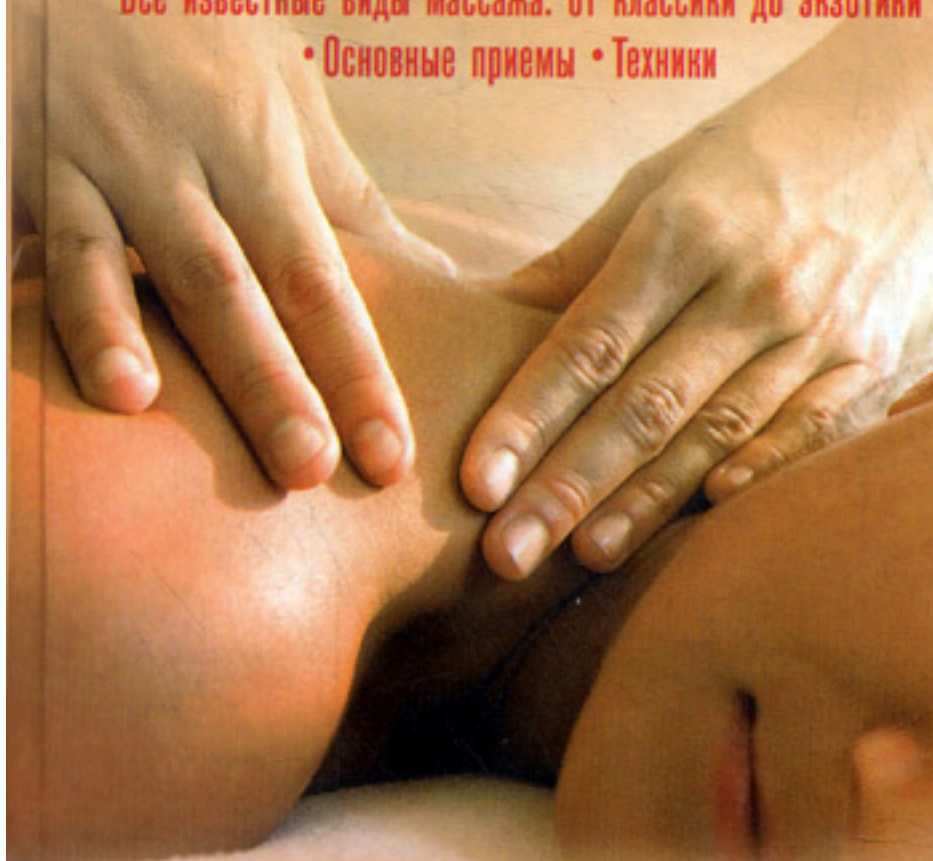




Э Н Ц И К Л О П Е Д И Я

# МАССАЖА

- Все известные виды массажа: от классики до экзотики
- Основные приемы • Техники



# **Энциклопедия массажа**

«Центрполиграф»

2008

## Энциклопедия массажа / «Центрполиграф», 2008

В этой уникальной книге вы найдете всеобъемлющую информацию о массаже и его видах: классическом, точечном, детском, косметическом и аппаратном, познакомитесь с основными приемами и техникой массажа в сочетании с ароматерапией, лечебной физкультурой и прочими методиками воздействия на телесную механику человека. Вы узнаете о благотворном воздействии массажа на кожу, обмен веществ, мышцы, суставы, подкожно-жировой слой, нервную, кровеносную и лимфатическую систему. Иллюстрации помогут вам разобраться во всех тонкостях применения великого множества разновидностей массажа, и вы легко освоите необходимые приемы для снятия болевых симптомов, релаксации и устранения косметических дефектов.

, 2008

© Центрполиграф, 2008

# Содержание

Введение	5
Воздействие массажа	12
Воздействие массажа на кожу	12
Воздействие массажа на нервную систему	13
Воздействие массажа на мышцы и суставы	14
Воздействие массажа на обмен веществ	15
Воздействие массажа на подкожно-жировой слой	16
Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы	17
Массажный кабинет	18
Обустройство кабинета	18
Требования к массажисту	19
Общие условия	19
Уход за руками	20
Гимнастика для рук	20
Требования к пациенту	22
Основные приемы массажа	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# О.И. Мартин

## Энциклопедия массажа

### Введение

В настоящее время в условиях ускорения научно-технического прогресса организм любого человека испытывает психоэмоциональное и физическое напряжение. Личность формируется с первых дней его жизни, а формирование личности неразрывно связано с физическим развитием. Раннее приобщение к гимнастике и массажу обогащает новыми ощущениями, представлениями, развивает мышление. Массаж и гимнастика закладывают фундамент здоровья, всестороннего и правильного развития человека.

В книге изложены основные разновидности массажа, техника и методика классического массажа, детского массажа и самомассажа. Изложены методики проведения данных процедур, оформленные большим количеством иллюстраций, а также гигиенические основы проведения массажа.

Массаж как лечебное средство был известен уже в глубокой древности. Понятие массаж происходит, по мнению одних авторов, от латинского слова *massa* – прилипающее к пальцам; по мнению других, от греческого «*masso*» – сжимать руками; не исключено, что в основе его лежит арабское слово «*mass*» или «*masch*» – нежно надавливать. Все эти термины, каждый по-своему, в некоторой степени правильно отражают сущность массажа.

Массаж возник наряду с другими видами народной медицины в незапамятные времена. Имеются сведения о применении массажа народами, обитавшими на островах Тихого океана, а это свидетельствует о том, что массаж был знаком первобытным народам. Широко был распространен массаж и среди населения Индонезии. Он применялся в виде общего или местного воздействия и включал разминание, раздавливание (давление), трение и поглаживание.

Люди, не имея других средств воздействия, в различных жизненных обстоятельствах прибегали к единственному средству, которое было им доступно, – к рукам. Массаж в своем изначальном виде, т. е. как простое трение, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы. Во многих известных древнейших сочинениях и рукописях говорится о приемах, которые мы теперь относим к массажу.

Путешественники по Востоку с восторгом описывали высокое наслаждение, которое доставляет восточная баня в сочетании с массажем.

В Древней Индии в медицинских трактатах, объединенных под названием «Аюрведы» («Знание жизни»), подробно описаны приемы массажа. Большой известностью пользовались в Индии труды Сушруты. Основоположник индийской хирургии Сушрута подробно рассказывает о трении (растирании), давлении (разминании) как разновидностях массажа, дает показания к применению этих манипуляций при различных недугах. В специальных указаниях, адресованных массажистам, предъявляются требования не только уметь выполнять массаж, но и добиваться совершенства, уделять большое внимание личной гигиене. В течение многих тысячелетий брамины Древней Индии использовали массаж, телесные упражнения и дыхательную гимнастику при лечении различных заболеваний.

Массаж в Индии применялся во всех случаях жизни: при болезнях и при укусах змей, при усталости и особенно травмах (ушибах, вывихах, переломах, растяжениях). В XVI веке в Вост-Индии массаж являлся панацеей от всех болезней.

Индийцам принадлежит открытие такого способа массажа, как массаж в соединении с паровой баней. Происходило это следующим образом: сначала на горячие железные

плиты наливали определенное количество воды. Вода, испаряясь, проникала в тело парящихся и хорошо увлажняла его. Затем парящийся ложился на пол, а двое слуг выполняли массаж: с обеих сторон разминали с различной силой тело, массировали живот и грудь, затем переворачивали человека и массировали его спину.

Искусство массажа еще до нашей эры распространилось и на соседние с Индией Непал и Цейлон. В цейлонской летописи «Махавамса», ведущей изложение истории страны с VI в. до н. э., упоминается о массаже, применяемом с целью избавления от различных недугов. Дошедшие до нас письма древних индусов рассказывают, что в 1000 г. до н. э. на территории Непала существовали медицинские школы, в которых обучали массажу.

Китайцы заимствовали массаж у индусов, включая растягивание суставов. О массаже у китайцев упоминают многие европейцы. Китайцы растирали руками все тело, слегка нажимали на отдельные мышцы и вытягивали все суставы. Вытягивание сопровождалось пощелкиванием. Лепаж (1813) в своих исследованиях китайской медицины отмечал, что массаж – это особенный род манипуляций, состоящий в том, что различные суставы тела нежно и тихо растирают или разминают сжатыми кулаками и вытягивают с достаточной силой отдельные члены (сочленения).

В Индии и Китае массаж выполняли священнослужители. В эти далекие времена уже существовали школы, в которых преподавались массаж, гимнастика и механотерапия.

Считают, что профилактическая медицина зародилась в Древнем Китае. Китайцы много внимания уделяли профилактике болезней. Афоризм: «...Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь» – принадлежит китайцам. Они широко пропагандировали телесную гигиену, гидротерапию, диететику, гимнастику, массаж. В VI в. до н. э. Бянь Цяо в книге «Нань цзин» («О трудном») уделяет большое внимание лечебному массажу.

С. Далли описывает применение массажа индусами. Так, когда Александр Македонский вступил в 327 г. до н. э. в Индию, его воины страдали от укусов змей. Индусы-брамиды (массажисты) лечили от укусов удивительными средствами, в том числе и массажем, который они называли *schampiong*.

Кулачным бойцам перед началом боя выполняли массаж следующим образом. Боец садился на корточки на землю, подобрав ноги, другой боец растирал его глиной, затем разминал мышцы рук, груди, спины, живота, бедер. Один или два человека давили мышцы поперек их волокон. Затем боец ложился на живот, а другой становился ему на спину и медленно разминал ее голыми ногами.

При заболеваниях нежно разминали все тело больного, начиная с верхних конечностей и спускаясь вниз. Затем проводили активно-пассивные движения.

Находка каменной иглы позволила Китайской академии народной медицины сделать вывод о том, что акупунктура существовала по меньшей мере еще 10 тысяч лет назад, а ручной массаж намного раньше.

В манускрипте от 2698 г. до н. э. – древнейшей китайской книге «Конгфур» («Искусство человека») – не только подробно описываются приемы массажа, но и делается попытка раскрыть их лечебное действие, содержатся указания, в каких случаях применять «кожные» (поверхностные) приемы (поглаживание), глубокие приемы (растирания) и др.

В VI в. н. э. впервые в мире в Китае был создан государственный медицинский институт, где учащиеся, специализирующиеся в лечении различных заболеваний, изучали как обязательную дисциплину лечебный массаж. В Древнем Китае почти во всех провинциях имелись врачебно-гимнастические школы, где готовили врачей – «таоссе», практикующих массаж и врачебную гимнастику. Такие врачебно-гимнастические учреждения являлись оздоровительными центрами.

Во всех провинциях Китая имелись врачебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые познания в массаже и куда из всех уголков Китая съезжались больные,

которые лечились массажем и движениями. Самая знаменитая школа находилась в Кан-Фан, а директор носил титул «небесного врача». Массаж проводился как на мышцах, так и на суставах, о чем свидетельствует следующее: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливая меж пальцами мышцы, особым образом растягивая суставы так, что является хрустение, слышное на большом расстоянии».

Китайские лекари рекомендовали массаж при различных недугах, а старикам советовали с его помощью продлевать жизнь и даже возвращать молодость.

В XVI в. в Китае издается в 64 томах энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи». В этой энциклопедии систематизированы массажные приемы – растирание, разминание, поколачивание, вибрация, пассивные движения, излагается техника и методика древнего китайского массажа.

Массаж был известен также в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии и других странах за 12–15 веков до н. э. Об этом свидетельствуют изображения различных массажных манипуляций на папирусах и алебастровых рельефах, украшавших царские дворцы. В 1841 г. при раскопках захоронений египетского полководца был найден папирус с изображением приемов массажа – ясно видны типичные движения массажиста, например, массаж коленного сустава, массаж стопы и голеностопного сустава, парный массаж на спине – поколачивание и, наконец, самомассаж плеча. Массаж у египтян применялся как средство ухода за телом и борьбы с усталостью после длительных пеших переходов.

Савари (1870 г.) в своих письмах о Египте так описывает применение бани и массажа: «Моющийся проходит целый ряд нагретых комнат, в последней очищают, жмут и разминают с необыкновенной тщательностью, члены его вытягивают и заставляют щелкать суставы».

Из Египта массаж вместе с «умаживанием» (растиранием) маслом и мазями, широким использованием бани переходит в Древнюю Грецию, где в сочетании с гимнастикой составляет один из важнейших отделов искусства врачевания. Величайшие врачи Древней Греции считали массаж обязательным элементом эллинской культуры. Первым пропагандистом массажа для больных и здоровых людей был Геродикос (484–425 г. до н. э.), который сам ежедневно массировался, проделывал телесные упражнения и имел отменное здоровье.

Гиппократ применял массаж, особенно при болезнях суставов. Его изречение: «Врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже» – известно всем врачам мира. Гиппократа считают основоположником применения массажа как лечебного метода. Он первым дал научное обоснование массажа. Цельс советовал применять его для рассасывания выпотов в суставах и для успокоения болей.

Гомер в своих поэмах описывает массаж в виде поглаживания, растираний душистыми маслами тел героев-воинов. У древних греков бани были посвящены Геркулесу. Греческий хирург Антилос в своем сочинении о гимнастике описывает и массаж. Весьма подробно занимался массажем, или апотерапией, как его называли греки Oribasii, в своей книге он описывает практические приемы массажа и гимнастики.

В период римского владычества применение гидротерапии и массажа с профилактической и лечебной целью достигает особенно широких масштабов. Во всех городах, где обосновались римляне, строились комфортабельные бани, так называемые «термы» (греч. thermos – горячий). О масштабах водолечения могут дать представление термы Каракаллы или Диоклетиана, где одновременно могли пользоваться процедурами до 3500 человек. В термах римляне для сохранения стройности, изящества и красоты тела купались в бассейнах и ароматических ваннах, принимали массаж, делали маникюр, педикюр, занимались гимнастикой.

В термах были устроены комнаты, специально предназначенные для манипуляций (массажа). В одной из таких комнат, называемой «трепидариум», рабы сначала разминали, растирали бальзамами тела купающихся и заставляли их проделывать различные гимнастические упражнения, подготавливающие к массажу. Затем настоящие массажисты массировали все тело и особенно суставы.

Древнеримский врач, по национальности грек, Асклепиад (128—56 гг. до н. э.) классифицировал массаж на сухой и с маслом, на слабый и сильный, на кратковременный и продолжительный. Он был против всякого рода лекарственной терапии, рекомендовал простое, сообразное с природой лечение, настоятельно пропагандировал гимнастику, массаж и водные процедуры.

Наряду с воздержанием от излишеств в пище и питье Асклепиад предписывал разминания и растирания всего тела, активные и пассивные движения для больных и выздоравливающих, рекомендовал массаж как средство снятия болей.

Клавдий Гален (ок. 130 – ок. 200 гг. н. э.) первым из медиков древнего мира заинтересовался физиологией. Он является пионером экспериментальной медицины. Гален обстоятельно изучал приемы массажа. Он описал методику поглаживания, растирания, разминания, движения. Он одним из первых применил массаж по конкретной методике, о чем свидетельствуют следующие его слова: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснела, начинают растирать сильнее и голой рукой покрытое маслом тело до расслабления или изнеможения; у сильных молодых людей трение может быть сильнее».

Гален классифицировал массаж на утренний и вечерний. Каждый вид имел свою особенность, задачу, а следовательно, и методику. Гален широко использовал массаж в лечебных целях, будучи главным врачом школы гладиаторов в Пергаме. Он считал, что наилучшим средством лечения травм является массаж в сочетании с водными процедурами.

Римляне придавали большое значение растираниям всего тела, и врачи пропагандировали этот прием массажа в повседневной жизни.

Массаж был широко распространен в римской армии. Древнегреческий писатель и историк Плутарх, автор «Сравнительных жизнеописаний» выдающихся греков и римлян, писал, что Юлий Цезарь «ежедневно заставлял раба щипать себе все тело, чтобы устранить общую невралгию».

Египтяне и поныне лечат ревматизм и многие болезни массажем. Это искусство было принесено в Европу с востока крестоносцами.

X и XI вв. были расцветом арабской медицины. Выдающиеся представители восточной медицины Разес Ар-Рази (850–929 гг.), Абу Али Ибн-Сина (980–1037 гг.) на основе трудов Гиппократов, Галена и других предшественников разработали оригинальные методы лечения больных. Сочинения Авиценны «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» получили широкую известность на Востоке и в Европе. В трудах Авиценны подробно описаны массажные приемы, гимнастика, диета. Идеи арабских ученых получили распространение в соседних странах – Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии, где массаж проводили в общественных банях.

Развитие массажа в странах Малой и Средней Азии определило своеобразное направление в его технике и методике, отличающейся от методики Древней Греции, Рима, Египта и получившей название «восточный массаж».

Т. Ревейон описывает в 1869 г. способы и манипуляции (массаж), употребляемые в турецкой бане: «Феллах надевает на руку перчатку из верблюжьей кожи и трет нам сначала руки, потом ноги и, наконец, туловище, затем черпает из бассейна теплую воду и обливает ваше тело. Когда вы немного обсохли, он вновь растирает ваше тело голыми руками, затем вновь обливает. Затем он (феллах) начинает вас хлестать и тереть длинными пучками пакли, обмокнутой в мыльную пену... После этого заворачивает в простыню и укладывает на ложе, где вас массируют два маленьких мальчика. Затем пьете кофе с лимоном и льдом».

Массаж хорошо известен также и на отдаленных островах Тихого океана. Историк Форстер, сопровождавший Кука, вот как описывает применение массажа: «Для избавления нас



от усталости девушки растирали наши руки и ноги, нежно проводя между пальцами наши мышцы. Действие их было в высшей степени благотворно и вполне восстановило наши силы».

На острове Туга (Океания) массаж выполняли следующим образом: «Когда кто чувствовал себя усталым от ходьбы или от другого какого-нибудь напряжения, то ложился, и несколько его слуг (женщин) проделывали над ними различные манипуляции, которые известны под названием *toogi-toogi*, *mili* или *fota*. Первое из этих слов обозначает легкое поколачивание тела кулаками, второе – трение ладонью, третье – надавливание и тискание кожных покровов пальцами (т. е. разминание). Для снятия усталости они воздействовали только на руки и ноги. При головных болях – массировали лоб и волосистую часть головы. Или страдающий от усталости ложился на траву и заставлял троих или четверых маленьких детей топтать его спину ногами».

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

По описанию путешественников, массаж в качестве лечебного средства применялся туземцами различных племен Южной Африки. Массаж напоминал жестокую пытку, но, по уверению массируемых, приносил им облегчение.

А.С. Пушкин во время своей поездки в Арзрум в 1829 г. описал восточный массаж, который он испытал на себе в Тифлисских банях: «Гассан... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после сего начал ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение.

Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вприпрыжку вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут на спине вприпрыжку... После чего долго тер он меня шерстяной рукавицей и, сильно оплескав водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас как воздух!.. Шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны от такого нововведения.

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

А вот что написал в своих мемуарах прославленный генерал Н.Н. Муравьев-Карский после посещения бани на Кавказе: «Вышедши из воды, я велел банщику мыть себя и ломать по их обыкновению. Они сие чрезвычайно ловки делать, всячески коверкуют, так что ребра и все кости трещат; стучат тебя кулаками и, положив на спину, прыгают на ноги и на грудь и скользят на пятках по мокрому телу. Я держал свои кулаки в готовности, чтобы истребить банщика, если меня ушибет, но они проворно и ловко сие делают, что я только мог хохотать с товарищами».

У древних славян, бывших, как свидетельствует история, крепким и здоровым народом, который жил в условиях сурового климата, массаж применялся в целях закаливания организма.

Массаж у славянских народов практиковался исстари в форме нахлестывания всего тела веником во время или после мытья в бане с целью улучшения общего кровообращения. Об этой форме массажа, которая называлась «хвощевание», мы встречаем упоминания в летописях Нестора: «Как ся мыют, – пишет Нестор, – хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокутся, и будут нази, и обольются мытелью, и возьмут ветвие и начнутся бити... и обливаются водою студеною и таке живуи».

Насколько этот способ массажа был насущной потребностью и необходимым условием жизни у древнерусских племен, говорит тот факт, что часто одно племя платило другому дань

березовыми вениками как предметом первой необходимости. «Веничный массаж» бытовал также у финнов и карелов.

В Древней Руси при лечении ревматических болей и при травмах с успехом применяли растирания суставов, разминания мышц и других частей тела, втирая в них различные мази, жиры и раздражающие снадобья, сваренные из трав и корней.

Наши русские бабки-повитухи умели «править живот» (вправлять грыжу), «поднимать матку» (исправлять неправильное ее положение) и т. д. Мудрость многих поколений способствовала обогащению и развитию этого поистине народного метода лечения.

Массаж в Европе долгое время был в упадке из-за шарлатанов и невежд, которые неумелым его применением дискредитировали так, что ни один доктор не хотел больше прописывать массаж больным. Только А. Парэ, личный врач французского короля Генриха II, основатель хирургии в XVI в., описал методику массажа и его действие на организм. В этом же веке знаменитый Меркулиус собрал всю литературу того времени по массажу и гимнастике и написал известное сочинение «Искусство гимнастики», в котором описал три вида растирания: слабое, сильное и среднее. О значении массажа при лечении повреждений имеются указания в лечебниках XVI–XVII вв. Активно-пассивные движения при проведении массажа описаны врачами в XVI–XVII вв.

В XVIII в. массаж вновь привлек внимание врачей Европы, в числе которых находился англичанин Ф. Фуллер, написавший книгу «Медицинская гимнастика». Несколько позже француз Ж. Тиссо создал руководство «Врачебная гимнастика, или Упражнения человеческих органов по законам физиологии, гигиены и терапевтики», в котором он подробно изложил применение массажа.

Знаменитый Парацельс в своей книге «*Liber de vita longa*» («Книга о долгой жизни») восхваляет благоприятное действие массажа на человеческое тело. П. Альпини (1591 г.) описывает благотворное действие давления, растирания и разминания, которые были в обычае у египтян. О пользе массажа в XVIII в. говорили Хоффман (1708 г.), Тиссо (1780 г.) и другие, но научные основы его начали разрабатываться только в XIX веке.

С XIX в. врачи пытаются дать научное обоснование явлениям, происходящим в организме как человека, так и животных под влиянием массажа.

Еще до появления шведского массажа и гимнастики основоположник русской терапевтической школы М.Я. Мудров (1776–1831 гг.) настоятельно рекомендовал использовать водолечение, гимнастику и массаж. М. Я. Мудров пропагандировал массаж в форме растираний и поглаживаний.

Широкое распространение массаж в России получил во второй половине XIX и в начале XX в.

В конце XIX в. в России ведущие врачи-клиницисты принимают активное участие в научных разработках методики массажа, широко внедряя его в лечебную практику.

В.П. Добролюбов (1893 г.) опубликовал материалы о лечении закрытых переломов массажем и гимнастикой, а несколько позднее вышла его книга «Лечение массажем в хирургии».

В начале XX в. в нашей стране массаж начали применять в клиниках, больницах, косметических кабинетах. В 1903 г. в России возникло первое специализированное физиотерапевтическое учреждение – Ховринская лечебница для хронических больных Московского губернского земства. В Ховринской лечебнице применяли все известные тогда физические методы, в том числе и массаж, гимнастику. Эта была первая в России попытка сделать массаж и другие физические средства доступными народу.

Ни один из ученых Европы не сделал так много в разработке методики, техники и обосновании применения массажа в терапии, хирургии и спорте, как русский врач И.В. Заблудовский. Можно смело сказать, что И.В. Заблудовский явился отцом современного массажа. Он

ввел в методику массажа ряд новых, эффективных приемов – двойное кольцевое разминание, выжимание и др., – получивших широкое распространение во всем мире.

В XX в. массаж широко применяется во всех сферах жизни человека. Он используется как восстанавливающее средство после травм и заболеваний, при переутомлении у спортсменов на тренировках и соревнованиях, как расслабляющее, тонизирующее и лечебное средство для всех людей, начиная от самых маленьких детей и заканчивая долгожителями. Можно сказать, что массаж сопровождает нас всю жизнь, делая ее долгой и приятной.

## **Воздействие массажа**

### **Воздействие массажа на кожу**

Массируя кожу, мы воздействуем на все ее слои, на кожные сосуды и мышцы, на потовые и сальные железы, а также оказываем влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана.

Массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на кожу:

- ◆ она очищается от отторгающихся роговых чешуек эпидермиса, а вместе с ними от посторонних частиц (пыль и др.), попавших в поры кожи, и микробов, обычно находящихся на поверхности кожи;

- ◆ улучшается секреторная функция потовых и сальных желез и очищаются их выводные отверстия от секрета;

- ◆ активируется лимфо- и кровообращение кожи, устраняется влияние венозного застоя, усиливается кровоснабжение кожи и, следовательно, улучшается ее питание, в результате чего бледная, дряблая, сухая кожа делается розовой, упругой, бархатистой, значительно повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям;

- ◆ повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой, плотной и эластичной;

- ◆ улучшается местный и общий обмен, так как кожа принимает участие во всех обменных процессах в организме.

## **Воздействие массажа на нервную систему**

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т. к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексy, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов.

Глубокое влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая вазомоторные чувствительные и трофические расстройства. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения массажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка помогают усилить лечебный эффект массажа.

## **Воздействие массажа на мышцы и суставы**

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже развившаяся гипотрофия. Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Даже при кратковременном массаже (в течение 3–5 минут) лучше восстанавливается функция утомленных мышц, чем во время отдыха в течение 20–30 минут.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, укрепляется сумочносвязочный аппарат сустава, ускоряется рассасывание суставного выпота, а также патологических отложений в периартикулярных тканях.

## **Воздействие массажа на обмен веществ**

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Массаж не вызывает в мышцах увеличения количества молочной кислоты, а также органических кислот, накопление которых ведет к развитию ацидоза. Этим объясняется благотворное воздействие на утомленные мышцы. Усиливая обмен веществ, массаж способствует уменьшению жировых отложений.

При несоблюдении основных гигиенических требований даже умело выполненный массаж не принесет желаемого результата, поэтому при проведении сеанса массажа должны быть учтены главные его условия.

## **Воздействие массажа на подкожно-жировой слой**

На жировую ткань массаж действует опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует «сгоранию» жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани. Надо отметить, что массаж для похудения проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и сочетают с физическими упражнениями.



## **Воздействие массажа на кровеносную и лимфатическую системы**

Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное орошение кровью не только массируемого участка, но рефлекторно и внутренних органов, в результате чего происходит усиленный газообмен между кровью и тканью (кислородная терапия). В покое в 1 кв. мм поперечного сечения мышцы работает 31 капилляр, а после массажа их количество увеличивается до 1400! Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме, что облегчает работу сердца.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит очень медленно: 4–5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений – поглаживания в центростремительном направлении – кожные лимфатические сосуды легко опорожняются и ток лимфы ускоряется. Кроме прямого влияния на местный лимфоток, массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

## **Массажный кабинет**

### **Обустройство кабинета**

Сеанс массажа лучше всего проводить в изолированном теплом помещении, температура воздуха в котором должна быть от + 20 до + 22 градусов, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт. Массажный кабинет должен быть хорошо освещенным, поскольку при недостаточном освещении кабинета массажист будет быстро уставать. Освещение нужно установить таким образом, чтобы осветительные приборы не раздражали глаза массажиста, а на пациента свет падал под углом. Наиболее эффективно для этого использовать естественный свет или лампы дневного света.

Массажный кабинет обязательно должен проветриваться, с этой целью необходимо оборудовать в нем приточно-вытяжное устройство, которое обеспечит многократный обмен воздуха. Если такого устройства нет, то в кабинете должна быть специальная фрамуга, через которую поток воздуха направляется вверх.

Выполнять гигиенический и спортивный массаж можно и на открытом воздухе, если температура воздуха не ниже +20 градусов. Место проведения массажа должно быть хорошо защищено от ветра и солнечных лучей.

Кабинет, предназначенный для проведения массажа, должен быть правильно оборудован. В нем обязательно должны быть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, письменный стол, регистрационный журнал, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов. В кабинете обязательно должны находиться спиртовые растворы йода, бриллиантового зеленого, бинты, вата, лейкопластырь, перекись водорода, клей БФ-6, тальк, 3 %-ный водный раствор аммиака, валериановые капли, пинцет, ножницы, песочные часы (на 3, 5, 10, 25 минут).

Желательно также, чтобы недалеко от массажного кабинета находились туалет и душевая комната.

Проводится массаж на кушетке. Для этой цели используются кушетки различных конструкций. У некоторых из них приподнимаются ножной и головной концы, а у других имеются прикрепные подлокотники и подголовники. Существуют такие кушетки, высоту которых можно регулировать при помощи механического или гидравлического привода. Наряду с этим применяются еще и кушетки с подогревом для создания комфорта пациенту.

В тех случаях, когда специальной кушетки нет, ее можно изготовить по следующим размерам: длина 200–210 см, ширина 60–65 см, высота 60–80 см, валик диаметром 25–35 см. Будет нужна и небольшая подушечка, набитая ватой. Валик предназначен для подкладывания под ноги, чтобы придать им среднее физиологическое положение. Верхняя часть кушетки обтягивается поролоном и покрывается синтетическим материалом, который легко моется. Выполнять массаж на жестких покрытиях или мягких кроватях не рекомендуется.

Для проведения массажа рук лучше использовать стол, высота которого 70–80 см, длина 50 см, ширина 30 см, и подушку, набитую ватой или поролоном. Наличие в кабинете винтового стула на колесиках также будет нелишним при массаже.

## Требования к массажисту

### Общие условия

Во время проведения сеанса массажа объем всех знаний, умений и навыков массажиста, а также его профессионализм играют большую роль. Важно, чтобы массажист мог расположить к себе пациента, стремился помочь ему, максимально прилагая к этому все усилия. Массажисту необходимо обладать такими качествами, как уверенность, уравновешенность, тактичность. Он должен убедить пациента в силе массажа, поэтому при работе массажисту очень важно быть спокойным, терпеливым, а также внимательным и дружелюбным по отношению к пациенту.

Массаж проводится только по методике, которая составлена на основании диагноза. Большое значение имеет систематичность проведения сеансов массажа.

Очень важно помнить при выполнении массажа о сохранении своей энергии, которую не стоит растрачивать впустую, делая ненужные движения. Движения, производимые руками, должны быть мягкими и плавными, повторяющимися в одном ритме, но ни в коем случае не резкими. Массажист должен одинаково владеть техникой выполнения приемов как правой, так и левой рукой. При проведении массажа в работе должна участвовать лишь та группа мышц, которая необходима для выполняемого в данный момент приема. Например, если прием выполняется только кистью, мышцы плеча и предплечья не должны быть задействованы.

Кисти рук массажиста должны быть теплыми, сухими и пластичными, а также выносливыми и сильными.

Чтобы холодные и влажные руки стали сухими и теплыми, нужно использовать теплые ванночки с переменной температурой, а также растирания лосьоном, лимонным соком или спиртовым раствором.

Для выработки силы и выносливости рук рекомендуется использовать ручной эспандер и гантели. Также неплохо влияют на тренированность рук различные комплексы упражнений и спортивные занятия.

Немаловажную роль играет тренировка гибкости лучезапястных суставов; тренировать надо и пальцы, добиваясь большей их подвижности и гибкости.

Важно, чтобы на руках массажиста не было ссадин, царапин, трещин, а ногти были коротко острижены. Ни в коем случае нельзя проводить массаж при воспалительных или грибковых заболеваниях рук, т. к. инфекцию легко можно передать пациенту во время массажа. Перед началом сеанса массажист обязательно должен вымыть руки теплой водой с мылом, а затем смазать их смягчающим кремом.

Во время проведения сеанса массажа на массажисте должен быть чистый халат, на ногах у него должна быть легкая, свободная обувь. Часы, кольца и браслеты необходимо снять, т. к. украшениями и часами можно повредить кожу пациента.

Очень важно, чтобы рабочая поза массажиста была комфортной. Время от времени ее нужно менять, потому что продолжительное выполнение массажа в одном и том же положении очень утомляет мышцы.

Вести беседы во время сеанса не рекомендуется, т. к. это влечет за собой нарушение дыхания массажиста, ведет к утомлению, а также отвлекает от работы.

Стоит напомнить, что каждый массажист обязан хорошо знать анатомию и физиологию, показания и противопоказания к проведению массажа. Необходимо знать все о физиологическом действии отдельных приемов, иметь четкое представление о действии одного и того же приема, который выполняется с различной силой или темпом. Также важно хорошо помнить, когда используется тот или другой прием и когда можно перейти от одного приема к другому.

## Уход за руками

Кисти рук постоянно подвержены неблагоприятному влиянию солнца, холода, ветра и т. д. Все это отрицательно сказывается на коже: она может стать сухой, грубой, могут появиться трещины. Грязные, неухоженные руки могут стать источником различных инфекций. Поэтому массажист обязан следить за состоянием своих рук, выполнять все требования по уходу за руками.

Работу по дому и на даче, а также все ремонтные работы следует проводить в перчатках. С водой и красками нужно работать в резиновых перчатках. Выполнять работу в резиновых перчатках в течение продолжительного времени не рекомендуется, потому что образовавшийся пот не проходит через перчатку и раздражает кожу, что может привести к воспалительным процессам. Если работа не связана с жидкостями, ее лучше выполнять в хлопчатобумажных перчатках.

Когда работа завершена, перчатки нужно снять, а руки вымыть теплой водой. После этого на сухую кожу рук следует нанести крем. Пока крем впитывается, можно выполнить простые гимнастические упражнения для рук.

Не рекомендуется часто мыть руки холодной водой, потому что от этого кожа на них делается грубой и шелушится. После утренней гимнастики руки лучше мыть теплой водой или водой комнатной температуры.

Постоянное использование горячей воды при мытье рук тоже сказывается отрицательно, т. к. кожа обезжиривается, шелушится и становится очень сухой. Поэтому после того как руки вымыты, их необходимо тщательно вытереть и просушить, а затем нанести питательный крем. Слишком частое применение мыла при мытье рук ведет к сухости кожи, поэтому можно использовать вместо обычного туалетного жидкое мыло.

Если после выполнения какой-либо работы руки сильно загрязнены, их можно очистить следующими способами.

1. Ванночка для рук. 5 г чайной соды, 30 г глицерина и 2,5 г нашатырного спирта развести в воде. Опустить руки в ванночку и подержать их в ней в течение 7—10 минут. Затем тщательно вытереть руки и нанести питательный крем.

2. Руки вымыть в ванночке солевого раствора (50 г соли на 0,5 л воды) или раствора уксусной кислоты. Вода для ванночки должна быть теплой.

Важно, чтобы в вечернее время уход за кожей рук проводился более тщательно. 1–2 раза в неделю перед сном можно делать ванночки для рук. Полезна для кожи рук ванночка из картофельного отвара: две-три разваренные картофелины растолочь и перемешать с отваром, в котором варился картофель, охладить до температуры 30–35 градусов и опустить руки на 10–15 минут. После окончания процедуры вымыть руки теплой водой и смазать их кремом.

Смягчают кожу рук и ванночки из отвара овсяных хлопьев, отваров сборов различных лекарственных растений, например, из цветов липы, ромашки, листьев крапивы. В ванночку из отвара лекарственных трав нужно добавить 1–2 чайные ложки растительного масла.

## Гимнастика для рук

1. Сидя за столом, сжать в кулак кисти рук, а затем разжать их. Упражнение повторить 5–7 раз.

2. Двумя руками опереться на стол и произвести движения, напоминающие игру на фортепьяно. Повторить упражнение несколько раз.

3. Положить кисти рук на поверхность стола ладонями вниз. Не отрывая ладони от стола, поднять выпрямленный палец как можно выше (остальные пальцы от стола не отрывать), затем

опустить на стол. Движение повторить несколько раз. Таким же образом упражнение выполняется для каждого пальца.

4. Кисти рук лежат на столе ладонями вниз. Не отрывая от поверхности стола основания ладоней, приподнять выпрямленные пальцы от стола, а затем резко опустить их, с силой ударив подушечками пальцев о поверхность стола. Повторить несколько раз.

5. Поставить локти на стол. Произвести поочередно круговые движения кистью каждой руки по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить упражнение для каждой руки 5–6 раз.

Упражнения, выполняющиеся с гантелями по 3 кг.

1. Взять гантели, опустить руки вниз и выполнить повороты влево и вправо. Повторить упражнение в каждую сторону 5–6 раз.

2. Провести сгибание и разгибание в лучезапястных суставах. Каждое движение выполнить 5–6 раз.

3. Взять гантели и вытянуть руки вперед. Выполнить повороты вправо и влево по 5–6 раз в каждую сторону. По 5–6 раз согнуть и разогнуть руки в лучезапястных суставах.

## Требования к пациенту

Перед проведением сеанса массажа пациент должен принять теплый душ, а если это невозможно по каким-либо причинам, то достаточно будет помыть ноги и обтереть все тело влажным полотенцем.

При локальном (местном) массаже участок тела, на котором будет выполняться массаж, нужно протереть спиртом или одеколоном.

Во время сеанса массажа разрешается, чтобы на массируемом оставалось нижнее белье. Для достижения лучшего эффекта рекомендуется, чтобы кожа была открыта. Если по каким-то причинам это сделать невозможно, а также при значительном волосяном покрове на теле массируемого (чтобы не раздражать волосяные луковицы) массаж можно провести через тонкую чистую ткань из натуральных волокон.

Места повреждений кожи (ссадины, мелкие ранки, царапины) необходимо обработать йодом, бриллиантового зеленого или клеем БФ-6. Во время массажа эти участки нужно обходить.

При некоторых кожных заболеваниях (лишай, экзема и др.) массаж производить нельзя.

При проведении массажа пациент должен принять наиболее удобное положение и постараться полностью расслабить мышцы. При несоблюдении этих условий массаж не даст желаемых результатов.

Одно из важнейших условий для правильного проведения массажа – устойчивое положение массируемой части тела. Когда прочная основа для массируемого участка тела отсутствует, то достичь полного расслабления мышц невозможно, т. к. пациенту приходится напрягать мышцы конечностей.

В результате многократных исследований было точно установлено, каковы должны быть углы сгибания и отведения, чтобы конечности приняли среднефизиологическое положение. Если массируемый занимает положение лежа на спине, то для придания среднего физиологического положения необходимо отвести нижнюю конечность от вертикали на угол в 35 градусов и согнуть ее в коленном суставе под углом 45 градусов.

Путем отведения плеча от вертикальной плоскости на 45 градусов, сгибания предплечья в локтевом суставе под углом 110 градусов и сгибания кисти в лучезапястном суставе под углом 100 градусов достигается среднее физиологическое положение для мышц верхней конечности.

Если массируемый лежит на животе, чтобы добиться расслабления мышц нижней конечности, нужно подложить валик под голень. В зависимости от высоты массажного стола угол сгибания в коленном суставе может меняться от 25 до 40 градусов. Также на угол сгибания в коленном суставе влияет рост массажиста.

Чтобы добиться максимального расслабления мышц верхней конечности, массируемый должен принять такое исходное положение, при котором рука будет расположена вдоль туловища. Угол сгибания между предплечьем и плечом должен составить 110 градусов.

## Основные приемы массажа

При освоении методики массажа необходимо знать **следующие правила.**

1. Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, а именно: руки массируют от кисти до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины. Ноги – от стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховой области. Таз, крестцовую и поясничную области массируют к паховым узлам. Спину – от крестца вверх до шеи, а бока – до подмышечной впадины. Шею – от волосяного покрова к низу, к подключичным железам (узлам). Грудную клетку массируют от грудины в стороны, к подмышечным впадинам. Прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх.

2. Лимфатические узлы не массируются.

3. Мышцы пациента должны быть расслаблены максимально.

4. Массажные приемы должны выполняться ниже порога болевого ощущения.

5. Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение. Такая методика способствует отсасыванию крови и лимфы с нижележащих участков тела.

6. При выполнении массажа должен быть соблюден определенный ритм и темп.

7. Между приемами не должно быть пауз, нужно сразу же переходить к выполнению следующего приема.

Различные авторы по-разному рекомендуют выстраивать последовательность массируемых частей тела. Иногда начинают со спины и шеи (дальних участков), затем массируют ближнюю к себе руку, причем вначале плечо (внутреннюю часть), затем локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. После этого массируемый переносит руку вверх и кладет ее перед лицом (кисть на расстоянии 15–20 см от головы). Затем массируют внешнюю поверхность этой руки от плеча к кисти. Все то же самое массажист повторяет на противоположной стороне тела пациента. После этого массируют тазовую область: поочередно ягодичные мышцы и крестец. Затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав (вначале на одной, потом на другой стороне). Далее массируют икроножную мышцу, ахиллесово сухожилие и переходят на другую голень. Из-за гигиенических соображений пятки, подошвы и пальцы ног рекомендуется массировать в последнюю очередь.

После этого массируемый ложится на спину, и массаж начинают с дальней от массажиста стороны груди. Затем массируют ближнюю руку (если не массировали в положении лежа на животе). Выполнив приемы с одной стороны груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю часть груди и ближнюю руку. После этого поочередно массируют бедра и коленные суставы, голени, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Заканчивают сеанс общего массажа всегда массажем живота.

Есть и иной вариант последовательности выполнения общего массажа. Массируется спина – дальний участок, сначала на одной, затем на другой стороне. Затем массируется шея в такой же последовательности. Отмассировав спину и шею, приступают к массажу таза: поочередно ягодичные мышцы, крестец, тазобедренный сустав и гребень подвздошной кости. Следующая часть тела – ближняя нога, массируют заднюю поверхность бедра, коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллесово сухожилие (и здесь пятку, подошву и пальцы из-за гигиенических соображений массируют в последнюю очередь) и переходят на другую сторону, массируя в этой же последовательности другую ногу.

Затем массируется ближняя рука, причем, сначала плечо (внутренняя часть), затем предплечье и ладонная поверхность кисти. Массаж плечевого сустава, дельтовидной мышцы, локтевого сустава, предплечья (разгибатели) и кисти массируются в ином положении.

Массаж передней поверхности тела начинают с дальней стороны груди. Выполнив приемы с одной стороны груди, переходят на другую сторону и вновь массируют дальнюю сторону груди.

После этого поочередно массируют ближние нижние конечности со стороны лица (бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав и пальцы).

Если не массировали верхние конечности со стороны спины, то массируют одну, потом другую руку в определенном положении и последовательности.

Примерное распределение времени на выполнение приемов при общем массаже следующее: на разминание отводится 50 % времени, т. е. 30 минут, на растирание и выжимание – 40 %, т. е. 24 минуты, на поглаживание, ударные приемы, встряхивание, активно-пассивные движения – 10 %, т. е. 6 минут.

**В массаже условно можно выделить шесть основных приемов:** поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движения и вибрацию.

Начинается массаж с поглаживания, затем идут – выжимание, разминание, потряхивание, ударные приемы, растирание, движения в суставах и встряхивание. Эта схема условна, она больше подходит к гигиеническому массажу и, в зависимости от показаний, может сильно видоизменяться. При выполнении отдельных приемов массажа используют не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти. При описании приемов ручного массажа для указания той или иной части кистей рук, используемой при массаже, пользуются унифицированной терминологией. (Рис. 1 а, б.)



## **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.