

М. Клебанович

КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

самоучитель



DVD
с видеокурсом

 ПИТЕР®

Михаил Клебанович

**Классический лечебный
массаж. Самоучитель**

«Питер»

2008

Клебанович М. М.

Классический лечебный массаж. Самоучитель /
М. М. Клебанович — «Питер», 2008

Достоинства массажа общеизвестны и несомненны, но не каждый может позволить себе посещать массажиста – удовольствие это не из дешевых, а прежде чем заняться массажем самому, необходимо постигнуть все его премудрости у квалифицированных наставников. Данная книга – лучший на сегодняшний день самоучитель. Своими секретами с вами поделится Михаил Клебанович – опытный массажист, имеющий богатую клиническую практику в сфере физической реабилитации, в решении проблем опорно-двигательного аппарата и неврологии, разрабатывающий эффективные методики для коррекции веса и фигуры. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Клебанович М. М., 2008

© Питер, 2008

Содержание

Введение	5
Немного истории	6
Глава 1	10
Глава 2	12
Правило 1. Встречают по одежке	13
Правило 2. Помните о здоровье	14
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Михаил Михайлович Клебанович

Классический лечебный массаж

Введение

Наверное, нет на свете людей, которые не слышали бы о массаже. Конечно, в первую очередь он ассоциируется у нас с тактильными ощущениями, то есть с прикосновениями. Однако все же надо помнить, что массаж – это уникальная и многогранная система влияния не только на физическую, но и на духовную сферу человека, один из наиболее физиологичных методов воздействия на организм, с помощью которого можно предупреждать и лечить многие болезни.

Я занимаюсь массажем профессионально вот уже 15 лет, имею обширную практику, множество наработок и могу сказать, что массажист сродни целителю. Когда помогаешь человеку справиться с тем или иным недугом или восстановить силы после болезни, испытываешь огромную радость и удовлетворение, потому что на твоих глазах происходит чудо: люди избавляются от боли, обретают покой и уверенность в себе.

В этой книге я хочу поделиться с вами секретами массажных методик, искусством возвращать людям силы и здоровье. Что вам потребуется? Внимательность, упорство и настойчивость в достижении цели, уверенность в том, что у вас все получится, и, конечно, желание научиться правильно делать массаж, умение общаться со своими клиентами.

Немного истории

Было бы не совсем верным утверждать, что массаж изобретен в какой-то определенной стране. Во-первых, поглаживание и растирание – это рефлекторные действия человека (вспомните, как вы начинаете растирать ушибленное место, чтобы облегчить боль), а во-вторых, массаж в том виде, в котором он дошел до нас, представляет собой синтез всевозможных методик, и каждый решает для себя, какую из них предпочесть.

А вот происхождение слова «массаж» и по сей день вызывает много споров. Так, одни филологи считают, что этот термин произошел от французского глагола *masser* – «растирать», который, в свою очередь, был заимствован из арабского языка: *mass* – «касаться», «трогать» или *masch* – «нежно надавливать». Другие полагают, что корни слова «массаж» следует искать в греческом, латинском и древнееврейском языках, третьи – в санскрите. В любом случае в значении слова будет «присутствовать» прикосновение.

Первые упоминания о массаже встречаются в папирусах, которым уже более 5000 лет. В Древнем Китае учебником по массажу можно назвать книгу «Кунгфу», в которой не только подробно описывались приемы массажа, но и обосновывалось их лечебное воздействие на человека, оговаривались степень давления на кожу и продолжительность массажа для каждого случая. Позже во всех провинциях Китая были организованы врачебно-гимнастические школы, где врачи овладевали искусством массажа и куда прибывали больные для лечения массажем и физическими упражнениями. Самая знаменитая школа находилась в Канфане, а ее директор носил титул небесного врача. Восточные целители проводили массаж не только мышц, но и суставов, о чем свидетельствует следующее высказывание: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливая пальцами мышцы, особым образом растягивая суставы так, что раздается хруст, слышимый на большом расстоянии». Даже современные физиологи и массажисты признают «Кунг-фу» одним из наиболее авторитетных источников, описывающих методику и технику массажа.

Продолжением традиций «Кунг-фу» становится более поздняя рукопись «Хуан Ди Нэй Цзин» («Трактат Желтого Императора о внутреннем», IX в. до н. э.). В этой книге массаж рассматривается как способ комплексного лечения множества недугов, подробно описывается его влияние на нервную и сосудистую системы человека. Таким образом, массаж становится лекарством не только для тела, но и для души. «Если под воздействием испуга, – сказано в “Хуан Ди Нэй Цзин”, – нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его».

В VI в. в Китае был открыт первый в мире государственный медицинский институт, где студентам преподавали массаж как обязательную дисциплину, а в XVI в. издана энциклопедия «Сан-Тсай-Тулоси» в 64 томах, где были собраны и систематизированы все применявшиеся в то время приемы массажа: растирание, разминание, вибрация, поколачивание, описаны различные оздоровительные движения и техника их выполнения.

Параллельно с Китаем массаж развивался и в Индии. В древнейших трактатах о медицине, объединенных общим названием «Аюрведа», ему отводилась далеко не последняя роль, и так же подробно излагались приемы массажа и способы их применения на той или иной части тела. Далек за пределами Индии были известны и широко применялись труды Сушруты, основоположника индийской хирургии, в которых подробно рассказывалось о том, как применять трение (растирание), давление (по-видимому, разминание), и приводились показания к применению того или иного приема массажа при различных патологических состояниях организма. А в специальных (методических) указаниях, адресованных медицинским сестрам, содержалось требование уметь делать массаж.

Массаж в Индии применялся при болезнях и при укусах змей, при усталости и особенно при травмах (ушибах, вывихах, переломах, растяжениях). В 1553 г. испанец Франсиско Лопес де Гомара при описании Вост-Индии высказал предположение о том, что массаж там является панацеей от всех болезней.

Еще до нашей эры искусство массажа распространилось и на соседние с Индией Непал и Цейлон. В цейлонской летописи «Махавамса», в которой повествуется об истории страны начиная с VI в. до н. э., упоминается массаж, применяемый с целью избавления от различных недугов. Дошедшие до нас древние письмена рассказывают, что в 1000 г. до н. э. на территории Непала существовали медицинские школы, в которых обучали массажу. Да и сейчас на улицах Катманду и других городов Непала можно видеть, как родители или бабушки делают детям массаж с применением различных масел.

В Египте, Ливии, Нубии и других странах Африки массаж был известен еще в XV–XII вв. до н. э. Так, записи, сделанные в «Книге приготовления лекарств для всех частей тела», изучались в XIX в. немецким ученым Георгом Эберсом. Этот уникальный древнегреческий трактат, названный впоследствии «Папирус Эберса», содержал около 900 рецептов лекарств для лечения от различных заболеваний, а также рекомендации по применению масел и бальзамов при массаже.

Из Египта применение массажа в сочетании с умощением тела маслами и мазями, а также широким использованием бани пришло в Древнюю Грецию. У греков под термином «апитерапия» понимался не только лечебный и гигиенический массаж, но и спортивный. Ему обучали в гимназиях наряду с физическими упражнениями. Именно в Греции, которой принадлежит почетная роль в истории физического воспитания, начали применять массаж до и после различных видов физических упражнений.

Первым пропагандистом массажа для здоровых и больных людей в Греции стал Геродикос (484–425 гг. до н. э.), который активно занимался самомассажем. Он одним из первых пытался выявить влияние массажа на ряд заболеваний. Тем не менее основоположником применения массажа как лечебного метода принято считать Гиппократ, величайшего врача Древней Греции (459–377 гг. до н. э.), который заявлял, что «врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже». В сборнике «Кодекс Гиппократ», описывая влияние на больного приемов массажа, он объяснял их лечебное действие с точки зрения стимуляции физиологических процессов. Центральное место он отводил разминанию, благодаря которому «расслабленное сочленение крепнет, а тугое делается подвижным».

Врачи Древнего Рима заимствовали достижения теории и практики массажа у китайцев, индусов, египтян, греков и способствовали его дальнейшему развитию. Широкое применение в системе физического воспитания и медицине массаж получил благодаря древнеримскому врачу Асклепию (128–56 гг. до н. э.). Другой известный римский врач, один из последователей Асклепия, Авл Корнелий Цельс, также считал, что массаж «особенно благотворно действует на организм». А первым медиком древнего мира, заинтересовавшимся физиологией, стал Клавдий Гален, который считается основоположником экспериментальной медицины. Он подробно описал способы поглаживания, растирания, разминания, пассивных и активных маскирующих движений и одним из первых использовал массаж, следуя определенной методике.

Широко практиковали массаж и в римских банях в эпоху императора Каракаллы. Однако позднее в связи с распространением в Европе христианства, провозгласившего превосходство духа над плотью, массаж как оздоровительное и лечебное средство надолго исчез из жизни европейцев. Но народы, исповедовавшие другие религии, продолжали применять его в медицине и в быту.

Идеи арабских медиков способствовали распространению массажа в странах Малой и Средней Азии. Правда, его техника резко отличалась от классического массажа, применявшегося в Древнем Египте и Древнем Риме. Она получила название «восточный массаж».

Его делали не только руками, но и ногами, стараясь «выдавить» из мышц венозную кровь (причем зачастую движения были направлены против тока крови) и придать гибкость суставам. Массаж ногами, или педальный, применяется и сейчас, чаще всего в спортивной практике, когда у пациента большие и мощные мышцы и руками промассировать их трудно.

Среди славянских племен Древней Руси, живших в суровых климатических условиях, было широко распространено мытье в банях, сопровождавшееся самомассажем с похлестыванием тела веником. Этот вид массажа назывался «хвощеванием». Такое похлестывание есть не что иное, как энергичное растирание, повышающее тонус тела. Данный способ массажа был не просто развлечением, а насущной потребностью и необходимым условием жизни у древнерусских племен, о чем свидетельствует тот факт, что часто одно племя платило другому дань березовыми вениками. «Веничный» массаж бытовал также у финнов и карелов.

Хотя обычай париться с березовыми вениками уходит корнями в далекие времена, нельзя сказать, что он принадлежит только прошлому. Наоборот. Загляните в любую баню, и вы увидите, с каким азартом хлещут себя в парилке, где от жара трудно дышать, сегодняшние любители березового массажа. Причина живучести древнего обычая очевидна: простая гигиеническая процедура доставляет море удовольствия, да к тому же еще и для здоровья пользу приносит.

Однако в Древней Руси не ограничивались хвощеванием: при лечении ревматических болей или травм с успехом применяли растирание суставов и разминание мышц, при этом пользовались мазями, жирами и сваренными из трав и листьев специальными снадобьями.

Заметную роль в разработке и научном обосновании применения массажа сыграли русские медики. В конце XIX в. ведущие российские врачи-клиницисты принимали активное участие в создании системы массажа и применении его не только в хирургии, но и в других сферах лечебной практики. Постепенно массаж из вспомогательного средства превратился в самостоятельный метод лечения. В этот же период в России возникли центры подготовки специалистов по лечебному массажу. В Петербурге школу массажа основала Е. И. Залесова, в Москве – К. Г. Соловьев, в Киеве – В. К. Крамаренко. Внедрению массажа в клиниках и косметических кабинетах способствовали труды Н. В. Слетова и др. Наибольшая заслуга в развитии теории и практики массажа на рубеже XIX–XX вв. принадлежит русскому ученому, приват-доценту Петербургской военно-медицинской академии И. В. Заблудовскому (1851–1906). Он создал стройную научную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа. В XX в. А. Е. Щербак (1863–1934) посвятил многочисленные исследования влиянию механической вибрации на организм человека и создал рефлекторно-сегментарный метод массажа. В 1922 г. И. М. Саркизов-Серазини организовал при Государственном центральном институте физической культуры курсы по спортивному и лечебному массажу, а в 1923 г. при институте была создана кафедра лечебной физкультуры, врачебного контроля и массажа.

Итак, теперь и у вас есть возможность приобщиться к древнему искусству массажа. Вы уже знаете, что с его помощью можно снять усталость или подготовиться к большим физическим нагрузкам, поэтому массаж необходим спортсменам, а также людям тех профессий, для которых характерны значительные физические и умственные нагрузки. Вы можете использовать его в качестве самостоятельного метода или в сочетании с другими методами лечения. Однако не стоит забывать, что применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача.

Данная книга поможет вам разобраться в принципах массажа, а также в его приемах и методиках. Пусть массаж станет для вас творчеством. Творчеством, которое основано на понимании того, что именно мы делаем и для чего мы это делаем. Поэтому я предлагаю вам следующий путь: «цель – задачи – реализация» (рис. 01).

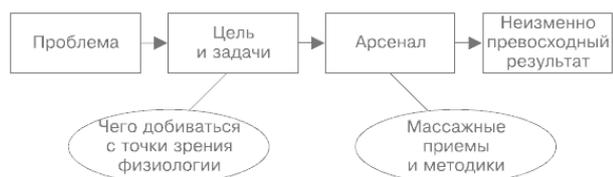


Рис. 01. Схема работы массажиста

Запомните этот алгоритм. Он очень прост и универсален, и он поможет вам понять принцип работы над книгой. Судя по тому, что вы держите ее в руках, вы хотели бы научиться делать массаж. Это и станет вашей целью. Что для этого необходимо? В первую очередь, овладеть приемами и методиками массажа. Это станет задачей, решение которой приведет вас к достижению цели. Как же можно реализовать поставленные задачи?

Освоив все массажные приемы, вы сможете применить их на практике. Если же у вас есть конкретная цель, например вы хотите помочь своему ребенку восстановить здоровье после болезни, то нет необходимости читать книгу по порядку (хотя это и не будет лишним). Начните с изучения той методики, которая предназначена для лечения определенного заболевания и направлена на улучшение конкретных функций организма, а также на восстановление тонуса в целом.

Вполне вероятно, что ваша цель не ограничивается стенами квартиры, то есть вы хотите сделать массаж своей профессией. Чтобы добиться успеха на этом поприще, помимо изучения массажных методик, вы должны подумать о рекламе и продвижении своих услуг, о создании обширной клиентской базы. Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. Кто знает, возможно, через несколько лет вы станете владельцем сети массажных кабинетов. Но на любом пути к заветной цели необходимо сделать первый шаг. Так пусть им станет эта книга.

Глава 1

Массаж как он есть. Системы массажа

Говоря о многогранности массажа, нельзя не упомянуть о его классификации. Из-за многообразия школ и систем, а также благодаря большому количеству подходов, трактовок и схем применения массажа, можно столкнуться с некоторыми трудностями в детальной классификации. В различных источниках этому вопросу уделялось большее или меньшее внимание. Мы же попробуем разобраться в классификации с практической точки зрения.

В настоящее время существуют различные исторически сложившиеся системы, или школы. Под системой массажа могут пониматься направление, разнообразие приемов, техника и методика их исполнения.

В качестве примера можно назвать восточные системы: китайский точечный массаж, японский массаж «шиацу», тайский массаж. В странах Западной Европы наиболее известны шведская и финская системы.

В этой книге речь пойдет о классическом массаже. Под данным термином мы будем подразумевать отечественную систему, которая за долгие годы формирования вобрала в себя множество приемов и техник воздействия на организм человека.

Отличительной чертой и несомненным плюсом классического массажа является тонкое и разнообразное воздействие на органы и ткани (например, на кожу, мышцы и суставы), а также на сосудистую и нервную системы.

Если говорить о целях и задачах массажа, то можно выделить следующие его разновидности.

1. Оздоровительный массаж (или так называемый **гигиенический**). Он применяется с целью укрепления здоровья, повышения сопротивляемости заболеваниям и мышечного тонуса, улучшения функционального состояния организма. Является прекрасным средством в борьбе с профессиональными вредными факторами и утомлением.

2. Лечебный массаж. Основная его цель – восстановление и поддержание функций организма при различных заболеваниях и травмах.

3. Спортивный массаж. Его предназначение – помочь спортсменам в достижении наивысших результатов посредством улучшения функционального состояния организма. В свою очередь, спортивный массаж подразделяется:

- на тренировочный – является неотъемлемой частью тренировочного процесса, ставит своими задачами повышение уровня физических качеств и сохранение спортивной формы;
- предварительный (или подготовительный) – его основная задача заключается в подготовке различных органов и систем спортсмена к предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузке, он проводится непосредственно перед выступлением или тренировкой;
- восстановительный – его задача – максимально быстрое восстановление физических и психоэмоциональных функций организма после нагрузок.

4. Косметический массаж. Его цель – улучшение состояния открытых участков кожи и устранение косметических дефектов, то есть он применяется как для профилактики кожных заболеваний, так и в лечебных целях.

По способу проведения выделяют следующие виды массажа:

- «сухой» (проводится без использования масел и кремов);
- с маслами, кремами и мазями;
- с использованием меда;
- с мылом в бане;

- криомассаж (со льдом);
- с использованием специальных инструментов (массажеров, приспособлений для точечного массажа и т. п.);
- баночный;
- аппаратный (с использованием электроприборов, вакуумный, подводный душ-массаж, душ Шарко и пр.).

Каждый практикующий специалист наверняка сможет расширить предложенный список, основываясь на собственных знаниях, профессиональных навыках и опыте.

В зависимости от принципа физиологического воздействия, в основе которого лежат сенсорно-вегетативные рефлексy, можно выделить следующие виды массажа:

- точечный;
- линейный;
- сегментарный;
- периостальный;
- соединительно-тканый.

Массаж может быть *местным* (при локальном воздействии на какую-либо область, например на спину, голову и т. п.) или *общим* (последовательно массируются все участки тела).

Часто отдельным блоком выделяют *детский массаж*, так как он имеет свою специфику проведения. Но в целом он вписывается в вышеприведенную классификацию.

Глава 2

Что должен знать и уметь массажист

В первую очередь необходимо знать и соблюдать элементарные правила гигиены. Не имеет никакого значения, занимаетесь вы массажем профессионально либо просто делаете его близким и знакомым. Длинные ногти, грязные руки, несвежая одежда вряд ли доставят удовольствие кому-либо (вам в том числе) во время процедуры. Поэтому старайтесь всегда, даже в домашней обстановке, вести себя как профессионал. Запомните несколько простых, но очень важных правил.

Правило 1. Встречают по одежке

Вы должны выглядеть опрятно и ухоженно. Желательно, чтобы рабочий костюм был из хлопчатобумажной ткани и, безусловно, чистым и свежим. Это позволит вам чувствовать себя комфортно, а организму – «дышать» и избавит от лишнего потоотделения. Рукава вашего рабочего костюма должны быть короткими, а сам он не должен стеснять движений. Не забудьте снять кольца, часы и другие украшения. Обратите внимание на свои руки: они должны быть чистыми, а ногти – коротко подстриженными. Кроме того, следите, чтобы на ваших руках не было заусенцев, бородавок, потертостей и ссадин.

Правило 2. Помните о здоровье

Очень важно беречь свои силы и здоровье. Специалисту любой области следует помнить об этом и стараться избегать профессиональных «вредностей» (то есть негативного воздействия на организм, связанного с работой). Что же может стать проблемой для массажиста? Давайте попробуем разобраться. В первую очередь, это рабочий инструмент – руки. Перед началом работы выполните разминку для рук: поворачивайте ими в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах в различных направлениях. Разотрите ладонные и тыльные поверхности кистей.

Для разминки рук можно использовать следующие упражнения.

1. Ладонь упереть в ладонь, локти развести в стороны. Выполнить наклоны ладоней вправо-влево, вперед-назад (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Наклоны ладоней

2. Ладонной поверхностью одной руки надавливать на тыльную поверхность другой, затем сменить положение рук (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Надавливание одной ладонью на другую

3. Опереться обеими руками на стол и симитировать пальцами игру на пианино.
4. Опереться локтями на стол и проделать кистями круговые движения то в одну, то в другую сторону.
5. Опереться на локти, пальцы сцепить в замок как можно сильнее, отталкивая ладони друг от друга (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Отталкивание ладоней друг от друга

ПРИМЕЧАНИЕ

Каждое из упражнений повторяется по 5–6 раз каждой рукой.

Для разминки туловища воспользуйтесь следующими упражнениями.

6. Наклоны туловища вправо и влево (рис. 2.4).
7. Прогибы в пояснице назад с упором кулаками (рис. 2.5).
8. Сцепление рук в замок за спиной (рис. 2.6).



Рис. 2.4. Наклоны туловища



Рис. 2.5. Прогибы в пояснице



Рис. 2.6. Сцепление рук в замок за спиной

9. Упражнение «кошка-собака». Исходное положение – в упоре на прямых руках, стоя на коленях, руки и ноги на ширине плеч. С вдохом выгнуть спину, то есть перейти в положение «кошки» (рис. 2.7, *а*) или «карточного домика», «крыши дома», хорошо прогнуться в плечах (так, чтобы на этом уровне не было перелома прямой по рукам и телу до таза). Голову нагнуть к яремной ямке, живот втянуть. С выдохом перейти в позу «собаки» (рис. 2.7, *б*), то есть максимально прогнуться всем телом к полу на прямых руках. Голова заведена назад. Переход «кошка-собака» начинается с головы и заканчивается движением по дуге.

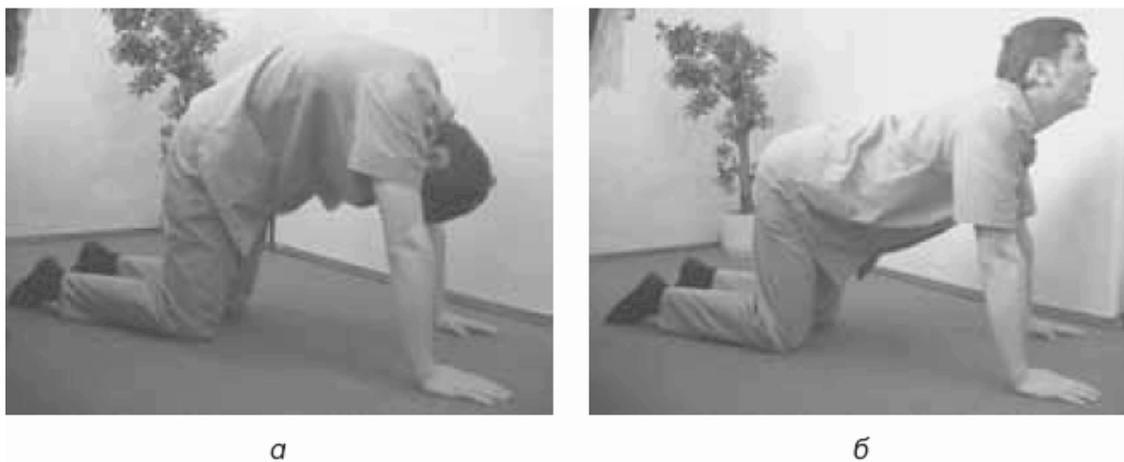


Рис. 2.7. Упражнение «кошка-собака»:

а – положение «кошка»;

б – положение «собака»

ПРИМЕЧАНИЕ

Чтобы сохранить суставы рук здоровыми, помните: при выполнении силовых упражнений необходимо использовать для отягощения вес корпуса, а руки следует держать максимально выпрямленными.

Еще один важный аспект – ликвидация застойных явлений в руках и ногах. Проще всего по окончании работы лечь на спину, поднять руки и ноги вверх и потрясти ими 20–30 с. Назовем это упражнение «жучок» (рис. 2.8). Запомните его и не пренебрегайте им.



Рис. 2.8. Упражнение «жучок»

Хорошей профилактикой варикозного расширения вен нижних конечностей является велотренажер или велосипед.

Помните о своей спине. Здоровый позвоночник – это залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности и приподнятого настроения.

Профессиональному массажисту за смену приходится многократно мыть руки, и это может вызывать сухость кожи. Поэтому старайтесь при мытье использовать крем-мыло и обрабатывать руки увлажняющим и питательным кремом.

Если у вас выдался напряженный день и кисти рук очень устали (особенно могут утомляться пальцы после точечного, периостального массажа), вам помогут простые, однако очень эффективные упражнения:

- поднимите руки вверх и потрясите ими в течение 15–20 с;
- опустите руки и встряхните кисти;
- проделайте пассивные движения в суставах каждого пальца, захватывая палец между большим и указательным пальцами другой руки;
- выполните растягивание пальцев, захватывая их между проксимальными фалангами указательного и среднего пальцев другой руки, сжатой в кулак.

Для рук очень полезны специальные ванночки:

- разведите в воде чайную ложку пищевой соды, столовую ложку глицерина и половину чайной ложки нашатырного спирта; руки вымойте или подержите в ванночке в течение 10 мин, после чего вытрите насухо и вотрите в кожу крем для рук: днем – быстро впитывающийся, а вечером – жирный;
- вымойте руки в ванночке с теплым раствором уксусной кислоты или лимонного сока либо в солевом растворе (100 г соли на 1 л воды, поваренную соль можно заменить морской);
- сделайте контрастное ополаскивание кистей рук, сменяя теплую воду прохладной.

Вечером уход за кожей должен быть более тщательным. Руки вымойте теплой водой с мылом, а лучше сделайте ванночку: теплую с раствором уксусной кислоты или лимонного сока либо солевую. После мытья или ванночки руки насухо вытрите мягким полотенцем, после чего смажьте их кремом. Его следует втирать по массажным линиям – от кончиков пальцев до лучезапястного сустава.

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.