

ВИДЫ МАССАЖА

В зависимости от того, с какой целью применяется массаж и как осуществляется воздействие на поверхность тела (то есть какими средствами), различают:

- гигиенический,
- лечебный,
- спортивный,
- периостальный,
- перкусионный,
- сегментарно-рефлекторный,
- баночный,
- криомассаж,
- реабилитационный,
- косметический,
- аппаратный массаж,
- самомассаж.

- **Массаж может быть:**

- **Локальным (частным)** (массируется отдельно какая-либо часть тела, например: спина, сустав, мышца, рука и др.),
- **Общим** (массируется все тело человека).

- **Деление различных видов массажа условно**, так как и косметический, и сегментарно-рефлекторный, и аппаратный, и самомассаж **могут применяться с лечебной целью.**

- **Каждый из перечисленных видов подразделяется на подвиды и имеет свои задачи.**

Продолжительность одной процедуры массажа и длительность курсового лечения

- Длительность одной процедуры массажа зависит от характера и стадии заболевания (травмы), общего состояния, пола, возраста пациента, величины массируемой поверхности тела.
- Первая процедура массажа не должна быть продолжительной и интенсивной, особенно у пациентов с повышенной возбудимостью, пожилых людей, при травмах.
- Длительность одной процедуры **при локальном (частном) массаже** составляет 5—15 мин.
- Продолжительность предстартового массажа — 5—20 мин, восстановительного — 15—35 мин (в сауне — 10—20 мин), гигиенического — 5—15 мин.

Общий классический массаж - продолжительность 30 мин-1 час

- **Вариантов исполнения существует огромное количество, более 3 тысяч - стараются делать свои варианты, т.е. «своя» техника исполнения.**
- **Пример:**
- Начинаяют с прорабатывания спины (20 минут).
- Затем — руки (5 минут на каждую), сначала верхняя часть, потом запястья.
- Дальше ноги (по 10 минут), массируются бёдра, далее голень и пятки.

(Такая последовательность преследует цель, чтобы вначале проработать большие группы мышц для лучшей циркуляции крови и лимфы.

Манипуляции проводятся снизу вверх (например: бедро начинают массировать с коленного сустава вверх, прорабатывая ягодицы; голень — с голеностопного сустава вверх, прорабатывая коленный сустав).

- В конце живот и грудь (5-7 минут), голова (5 минут).
- Общая длительность 1 час.

Частота проведения массажа

- **зависит от** функционального состояния вида травмы (заболевания), пола, возраста и задач, поставленных при выполнении массажа.

Так, например,

- **восстановительный массаж** проводится 2—3 раза в неделю,
- **при различных травмах и заболеваниях** — ежедневно или даже 2—3 раза в день.

Длительность курса массажа

- **зависит от** тяжести заболевания (травмы) и составляет **5—20 процедур**.
- **Иногда** (полиомиелит, параличи, парезы) массаж **проводится курсами, с небольшим перерывом, годами**.

Гигиенический массаж

- Активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья.
- Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне или в русской бане и т.д.
- Гигиенический массаж часто выполняется в виде самомассажа.
- При этом используются основные массажные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

На общий гигиенический массаж отводится 15—30 мин

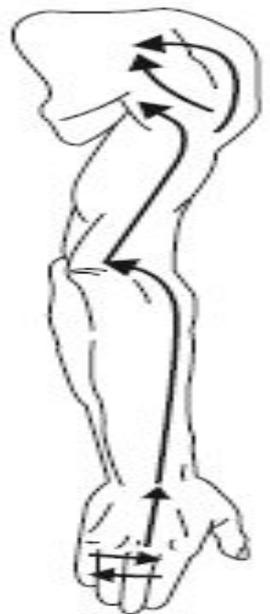
При этом продолжительность массажа **отдельных частей тела** составляет:

- ✓ шея, спина — 5—10 мин,
- ✓ ноги — 4—8,
- ✓ грудь — 3—5,
- ✓ живот — 1—2,
- ✓ руки — 2—5 мин.

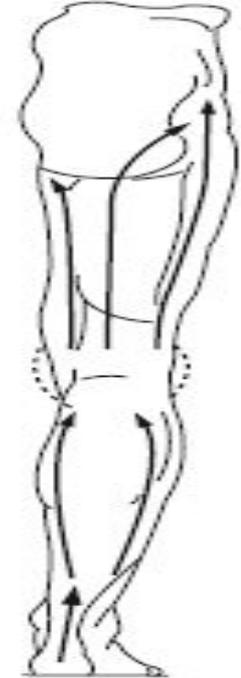
Время на отдельные **приемы** массажа распределяется следующим образом (в %):

- ✓ поглаживание — 10;
- ✓ растирание — 20;
- ✓ разминание — 65;
- ✓ ударные приемы — 2;
- ✓ вибрация — 3.

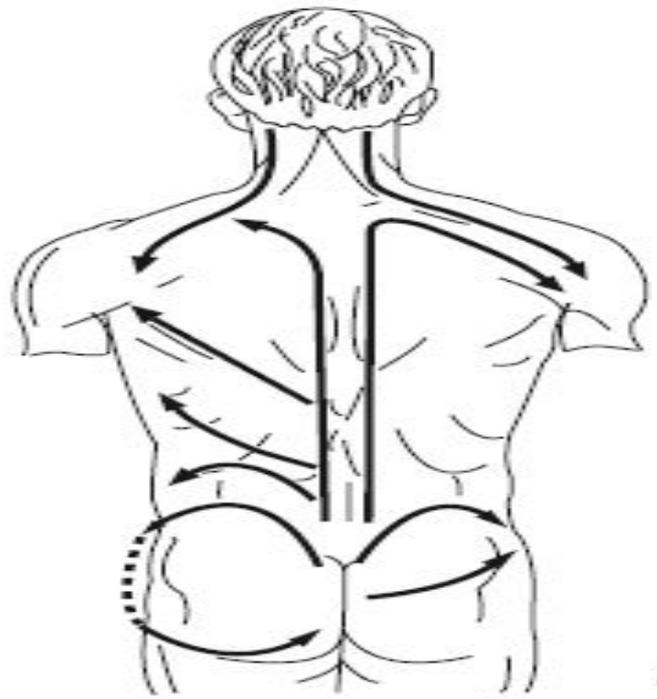
- **Продолжительность частного локального гигиенического массажа** зависит от массируемой области и составляет от 3 мин до 10 мин.
- **Общий** гигиенический массаж проводится 2—3 раза в неделю, **частный** — ежедневно.
- **Схема проведения общего гигиенического массажа:**
 - вначале массируют воротниковую область,
 - спину,
 - затем нижние конечности,
 - грудь,
 - живот,
 - руки.



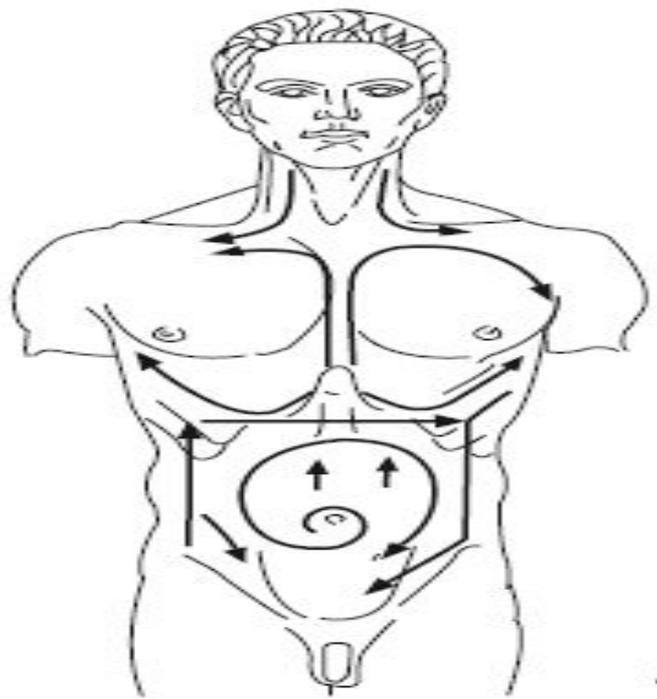
a



b



c



d

Лечебный массаж

- Это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.
- **В зависимости от характера функциональных нарушений он применяется в самых разнообразных модификациях, имеет свою методику, показания и противопоказания.**
- Как и гигиенический массаж, **он оказывает общее и локальное воздействие.**
- **При общем массаже массируется все тело или его большая часть, при локальном (частном) — отдельные области: кисть, спина, голова, нижние конечности и т.д.**
- **В лечебном массаже выделяют четыре основные приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.**

При простудных заболеваниях

(бронхиты, пневмонии и пр.)

- в первые 2—5 дней показан *баночный массаж*,
- позднее — *перкуSSIONный массаж* в сочетании с ингаляциями (лекарственные вещества и кислород),
- а на ночь — *согревающий массаж*.

Баночный массаж

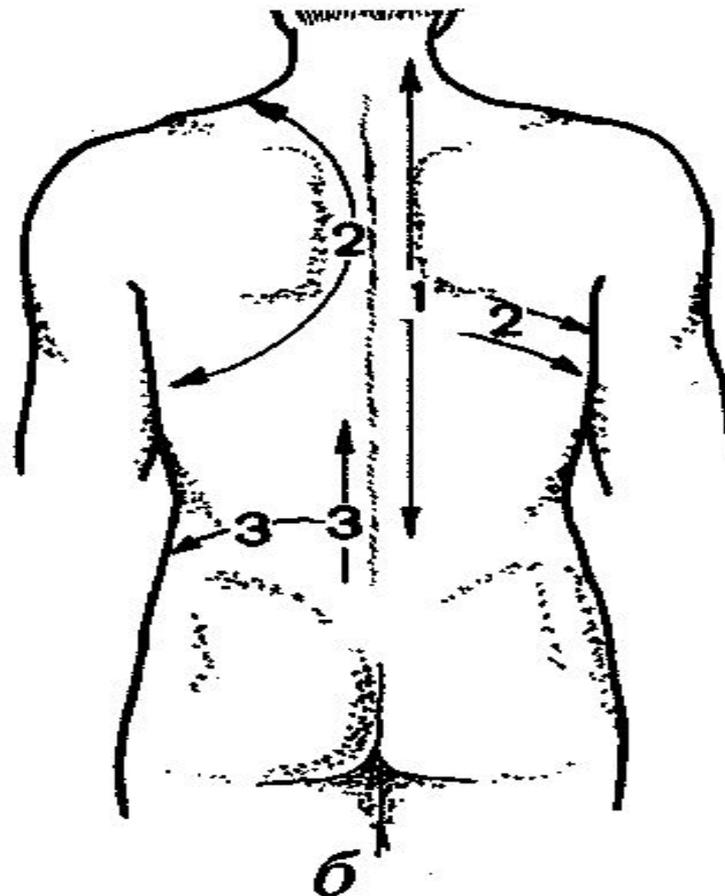
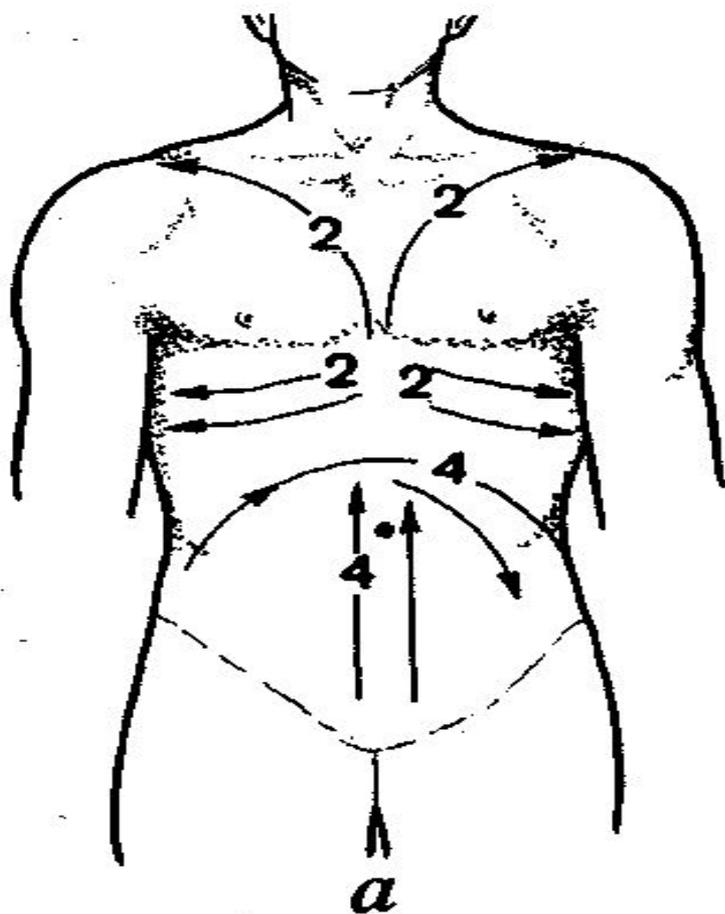
- **В основе действия баночного массажа лежит рефлекторный метод** (по типу моторно-висцеральных рефлексов), основанный на возникновении застойной гиперемии (покраснении), раздражении кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом.
- **Под влиянием баночного массажа ускоряется** крово- и лимфообращение в тканях и **рефлекторно в легких улучшается дыхание, отходит мокрота (если она есть), снижается температура тела (если она**

- **Выполняется баночный массаж так:** массируемую поверхность смазывают разогретым маслом, затем присосавшейся банкой надо делать скользящие массажные движения.
- **Особое внимание уделяют** массажу паравертебральных (околопозвоночных) зон (Верхняя граница - задняя поверхность шеи на уровне 1 - 2-го шейного позвонка (примерно на уровне нижней линии роста волос). Нижняя граница расположена на уровне копчика), отступя 2—3 см от остистых отростков позвоночника (при остеохондрозе, спондилезе и других заболеваниях позвоночника).
- **Затем массируют** участки тела от нижних углов лопаток к плечам (на спине), и боковые поверхности грудной клетки, а также от мечевидного отростка грудины к левому и правому плечу (спереди).
- **Движение банки** прямолинейное.

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

Схема проведения баночного массажа:

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



Перкуссионный массаж

- Перкуссионный массаж **показан при бронхитах и пневмониях** для улучшения крово- и лимфообращения, улучшения легочной вентиляции.
- При перкуссионном массаже **создаются условия, улучшающие дыхание.**
- **Механические раздражения стимулируют дыхание и способствуют отхождению бронхиального секрета (мокроты).**
- **Сдавливание грудной клетки раздражает рецепторы альвеол, корня легкого и плевры — это создает условия для повышения возбудимости дыхательного центра (инспираторных нейронов) и активного вдоха.**
- При воздействии на дыхательные межреберные мышцы (проприорецепторы) **происходит рефлекторное влияние на дыхательный центр**

- Перкуссионный массаж **выполняется** в положении пациента **лежа или сидя**.
- При этом **на определенный участок грудной клетки** кладется левая (или правая) **кисть ладонной поверхностью**, **а сверху по ней наносят ритмичные удары кулаком**.
- **Начинается** перкуссионный массаж **спереди грудной клетки**, а затем проводится **со стороны спины**. Удары осуществляются на симметричных участках.

- **Спереди удары наносят** в подключичной области и у нижней реберной дуги, а **на спине** — в надлопаточной, межлопаточной и подлопаточной областях.
- **Выполняют 2—3 удара** на каждом участке (зоне). **Затем грудная клетка сжимается двумя руками.**
- **При этом руки массажиста** находятся на ее **нижнебоковом отделе, ближе к диафрагме.** **Во время вдоха** руки массажиста скользят по межреберным мышцам к позвоночнику, а **во время выдоха** — к **грудине** (при этом к концу выдоха производится сжатие грудной клетки). **Затем массажист переносит обе руки к подмышечным впадинам и вновь выполняет те же движения.** Такие приемы следует проводить в **течение 2—3 мин.** **Для того чтобы больной не задерживал дыхание, массажист подает команду «вдох!»** (когда его руки скользят по межреберным мышцам к позвоночнику), а затем команду **«выдох!»** (когда его руки скользят к грудине). **К**

- До и после перкуSSIONного массажа выполняют растирание грудной клетки и спины.
- **Продолжительность** перкуSSIONного массажа 5—10 мин.
- При легочных заболеваниях его проводят в течение **10—15 дней 2—3 раза в сутки** (особенно при наличии мокроты), в последующие дни однократно (лучше утром, после сна).

Жаропонижающий (гипотермический) массаж

- **В.И. Дубровским** было установлено, что **после проведения общего массажа** у хирургических больных в послеоперационном периоде **заметно снижалась температура тела.**
- Применение массажа при высокой температуре тела (38,2—39,4°С) патогенетически обосновано.
- Массаж **улучшает** микроциркуляцию в легких, мышцах, **повышает** дренажную функцию бронхов и т.д.

- **Снижение температуры тела сопровождается улучшением самочувствия, сна, аппетита.**

- **Противопоказания к выполнению гипотермического массажа:**

- ✓ грипп,
- ✓ ОРВИ,
- ✓ перитонит,
- ✓ инфаркт миокарда,
- ✓ инсульт,
- ✓ острый холецистит,
- ✓ панкреатит,
- ✓ онкологические заболевания,
- ✓ туберкулез легких
- ✓ и некоторые другие заболевания.

Методика массажа - Массаж проводится в положении **лежа**.

- **Вначале массирую спину**, используя поглаживание, растирание, разминание и приемы сегментарного массажа.
- **Затем применяют перкусионный массаж**, который заключается в постукивании, поколачивании в проекциях бронхов и сегментах легких.
- **После** перкусионного массажа **вновь производят поглаживание и растирание спины и межреберных промежутков с разогревающими (гиперемирующими) мазями** (финалгон, форапин, никофлекс, капсодерма).
- Детям и пожилым людям массаж **выполняют с подогретым маслом** (оливковым, пихтовым, эвкалиптовым, подсолнечным и др.) **с добавлением в него немного разогревающей мази**.
- **Затем больного поворачивают на спину** и массируют грудную клетку, межреберные мышцы, после чего применяют приемы, активизирующие дыхание (сдавление грудной клетки на высоте выдоха больного), и **перкусионный массаж**.
- **Заканчивают** массаж грудной клетки также растиранием с разогревающими мазями (мастолон).

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

Массаж, активизирующий дыхание

- Массаж, активизирующий дыхание, применяется:
 - ✓ в послеоперационном периоде (после оперативных вмешательств на органах грудной и брюшной полостей),
 - ✓ при возникновении послеоперационных пневмоний,
 - ✓ у больных с ХНЗЛ,
 - ✓ у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта.
- Продолжительность массажа 10—15 мин.
- Курс — 8—15 процедур.

Методика массажа

- **Вначале** проводится **предварительный массаж спины** (поглаживание, неглубокое разминание), затем осуществляется воздействие специальными приемами на паравертебральные области.
- **После** этого массируют **грудную клетку, межреберные мышцы, диафрагму, грудинно-ключично-сосцевидные мышцы и сдавливают грудную клетку на выдохе пациента.**
- **Затем** выполняют **перкуSSIONный массаж** по определенным зонам легких.
- **Мышцы конечностей** массируют с проксимальных отделов с последующим воздействием на точки для того, чтобы вызвать релаксацию крупных мышц.
- **Сдавление** грудной клетки, **разминание** грудных мышц и мышц спины, **перкуSSIONный массаж приводят к изменению объема грудной клетки (полости) и наиболее экономному выполнению дыхательного акта.** Этот вид массажа оптимизирует соотношение глубины и ритма дыхательных движений, способствует отхождению мокроты, ликвидирует (уменьшает)

Дренажный (отсасывающий) массаж

- При травмах и заболеваниях ОДА, после оперативных вмешательств, варикозном расширении вен нередко **возникает отек, лимфостаз.**
- **Отек** сдавливает мелкие сосуды, вызывая тем самым нарушение микроциркуляции, ухудшение метаболических процессов в тканях, **усиливает их гипоксию.**
- Массаж способствует ускорению крово- и лимфотока, ликвидации застойных явлений в органах и тканях, усиливает (ускоряет) регенерацию тканей.

- Исследования показали, что при массаже поясничной области и одной конечности на другой конечности (не массируемой) также увеличивается кровоток, только в меньшей степени.
- Эти факты говорят о необходимости использования сегментарно-рефлекторного массажа в тех случаях, когда классический массаж на травмированной конечности применить невозможно.
- Продолжительность массажа 10—15 мин.

- При проведении дренажного массажа нижняя конечность должна быть приподнята на 30—35°.
- **Последовательность проведения массажа нижних конечностей такова: вначале массируют мышцы бедра, затем голени, в заключение осуществляют поглаживание всей конечности от тыла стопы до паховой области.**
- Массажные движения скользящие, плавные, мягкие.
- **Исключаются такие приемы**, как похлопывание, поколачивание, выжимание и рубление даже на здоровых тканях

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

Реабилитационный массаж

- Наиболее эффективен при функциональном лечении и восстановлении физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировке, после оперативных вмешательств (удаление менисков, операция на ахилловом сухожилии и т.д.).
- Этот массаж **проводится в сочетании с ЛФК, механотерапией и др.**
- **Он может быть и общим (2—3 раза в неделю) и локальным (ежедневно, а на первом этапе лечения — 2—3 раза в день).**
- Массаж при травмах и заболеваниях применяют в ранние сроки для нормализации крово- и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека (выпота), гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов.
- **На первом этапе лечения он проводится в сочетании с холодом, на втором — с тепловыми процедурами.**

Массаж льдом (или аппликации)

- **Делают в первые 2—4 ч после травмы. Затем** холодные процедуры **чередуют с тепловыми.**
- Действие холода на ткани организма сопровождается анестезирующим, гомеостатическим и противовоспалительным эффектом.
- Холод снижает чувствительность нервных окончаний, снимая болевые ощущения.
- Под влиянием массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, а **холод уменьшает отек тканей.**
- **Этот вид массажа способствует** улучшению мышечного кровотока, выведению продуктов метаболизма, ликвидации гипоксии, регенерации и репарации тканей.

- **Продолжительность массажа от 2—3 мин до 5 мин**, не более, чтобы избежать стойкого сужения сосудов, синюшности.
- Травмированный участок можно обложить мешочками со льдом и зафиксировать бинтом на 10—15 мин. **В первые дни эту процедуру целесообразно повторять многократно.**
- Перед выполнением массажа льдом **травмированный участок необходимо приподнять.**
- Массировать надо не только место травмы, но и **немного выше и ниже его.**
- Массаж льдом проводится одним или одновременно двумя целлофановыми мешочками.
- Массаж льдом (или аппликации) **применяется при острой травме** (ушибы, растяжения связок, сухожилий и др.), **а также при некоторых хронических заболеваниях** (остеохондроз позвоночника, плечелопаточный периартрит, «теннисный локоть», артрозы коленных суставов

Реанимационный массаж

- **При остановке сердца используют наружный массаж, который заключается в ритмичном сжатии сердца между грудиной и позвоночником. При сжатии кровь из левого желудочка по сосудам поступает в мозг и сердце. После прекращения давления на грудину кровь вновь заполняет полость сердца.**

- Об эффективности массажа судят по:

- ✓ пульсовым толчкам на сонной артерии в такт надавливаниям;

- ✓ сужению зрачков;

- ✓ появлению самостоятельных дыхательных движений.

- Учитывается также изменение окраски кожных покровов.

- Массаж сердца сочетается с вентиляцией легких (искусственное дыхание). Голову больного следует слегка запрокинуть, язык вытянуть вперед.

- Процедура продолжается до возникновения спонтанного пульса (искусственное дыхание — до возникновения спонтанного дыхания).

Спортивный массаж

- Применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний ОДА.
- Спортивный массаж включает в себя:
 - *предстартовый (мобилизационный) ,*
 - *восстановительный,*
 - *профилактический массаж.*

- **Предстартовый (мобилизационный) массаж** проводится перед тренировкой (соревнованием).
- **Задача его** — подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса вработываемости, предупреждение травм ОДА.
- В зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, психического состояния спортсмена **различают успокаивающий и возбуждающий массаж.**

- **Восстановительный (репаративный) массаж** показан после больших физических и психических нагрузок.
- **Его цель** — восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления.
- **Как правило, проводится общий восстановительный массаж, реже локальный**, например в перерывах между выступлениями борцов, боксеров, гимнастов.
- После больших физических нагрузок он носит **щадящий характер**, а в дни отдыха — **более глубокий**.
- **Частота применения** восстановительного массажа **зависит от** стадии утомления, этапа подготовки и других факторов.

- **Превентивный (профилактический) массаж** применяется с профилактической целью при перегрузках, перенапряжении, перетренированности (в спорте), обострениях хронических заболеваний ОДА.

Сегментарно-рефлекторный массаж

- Это один из методов воздействия **на рефлекторные зоны кожного покрова.**
- При воздействии специальными массажными приемами на сегменты спинного мозга возникают так называемые кожно-висцеральные (внутренние) рефлексы, вызывающие изменения деятельности внутренних органов и кровообращения в них.
- Механизм действия сегментарно-рефлекторного массажа заключается в раздражении кожных рецепторов.
- **Ответная реакция на них зависит от** интенсивности, продолжительности, площади и места воздействия, а также от функционального

- **В зависимости от приемов различают:**
 - сегментарный,
 - соединительно-тканый,
 - периостальный,
 - точечный
 - и другие виды сегментарно-рефлекторного массажа.
- Все они **применяются с лечебной целью и в спортивной практике.**

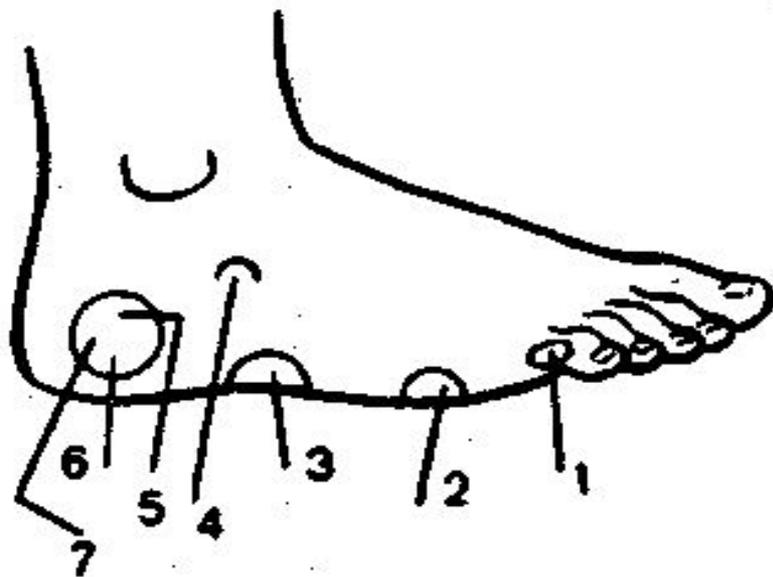
Периостальный массаж

- Это стимуляция остеогенеза в **посттравматическом периоде**.
- Осуществляют воздействие на надкостницу (периост).
- Под воздействием периостального массажа улучшается кровоснабжение костной ткани, повышается ее упругость, уменьшается период нетрудоспособности.

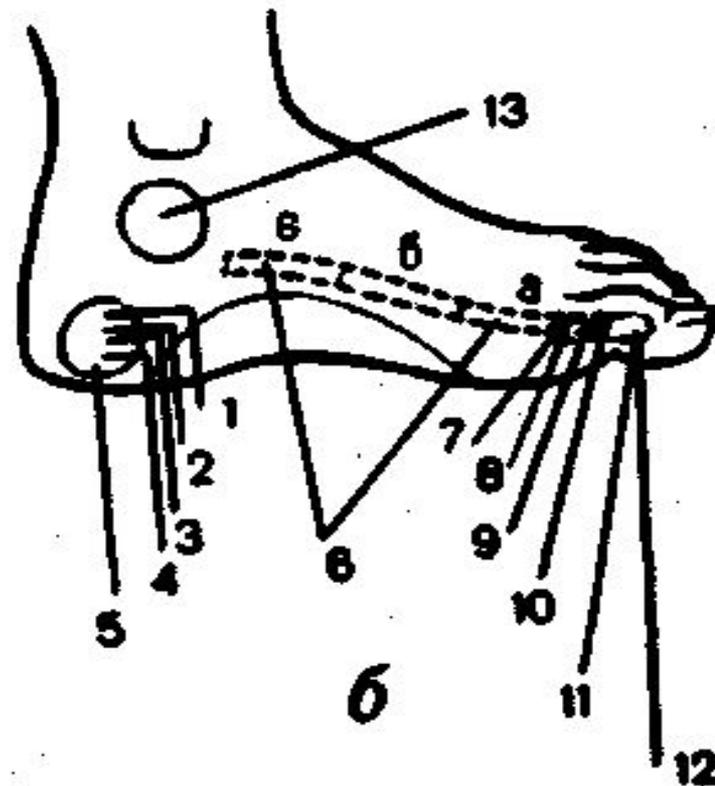
Индийский массаж

- Одним из методов **рефлекторной терапии** является **массаж стоп**.
- На подошве сконцентрирована масса кожных рецепторов, сюда выходит **до 72 тыс. нервных окончаний**, через которые организм связан с внешней средой.
- Стопы находятся **в рефлекторной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и других органов**.
- Проекция зон (точек) на стопах **взаимосвязана** с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных (вегетативных) центров.

- Массаж стоп проводится в положении **лежа или сидя**, так, чтобы массируемый не напрягался.
- При положении лежа на животе под голеностопный сустав желательно подложить валик.
- **Вначале проводится общий массаж всей стопы** (поглаживание, растирание, надавливание).
- Растирают подошву от пятки к пальцам и обратно, затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями.
- **После этого можно воздействовать на определенные рефлексогенные зоны стопы.** Для этого палец (большой или средний) плотно прижимают к массируемому месту и выполняют растирание, разминание и надавливание.
- **Массируют стопы по очереди.**
- **После обработки рефлексогенных зон **ВНОВЬ**** поглаживают всю стопу, **а также** производят различные вращения пальцев и голеностопного сустава.



а

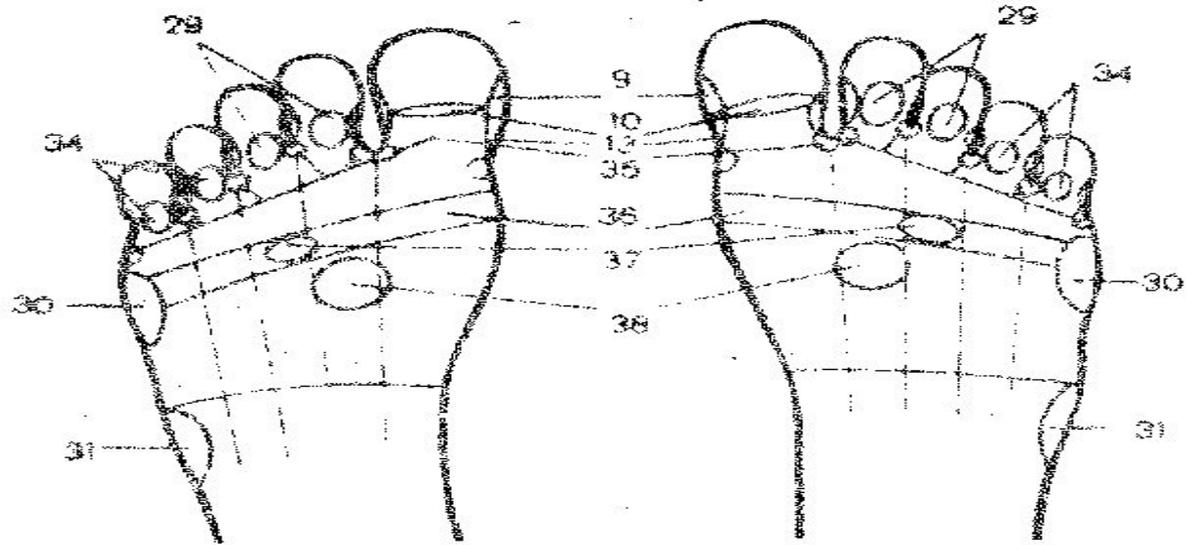
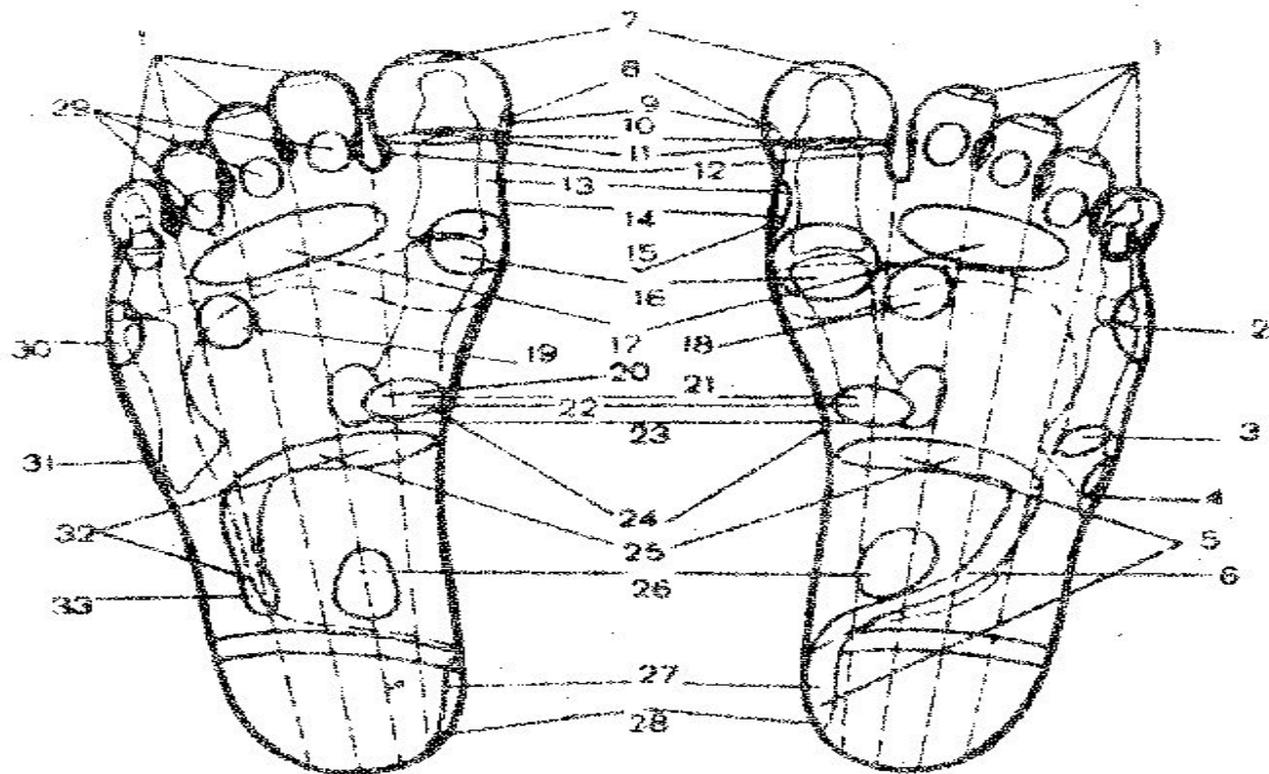


б

РИС.1. Топография рефлексогенных зон на стопе человека:

а — наружная поверхность: 1 — уши; 2 — плечо; 3 — бедро; 4 — колено; 5 — малый таз; 6 — яичники; 7 — фаллопиевы трубы;

б — внутренняя поверхность: 1 — малый таз; 2 — мочевого пузыря; 3 — яичко; 4 — предстательная железа; 5 — матка; 6 — позвоночник (а — шейный отдел; б — грудной отдел; в — пояснично-крестцовый отдел); 7 — пищевод; 8 — трахея; 9 — гортань; 10 — основание черепа (голова); 11 — гайморова пазуха; 12 — решетчатая кость; 13 — область живота



Правая

Левая

**РИС.2. Топография рефлексогенных зон на подошве ног человека
(предыдущий слайд) (по Sedlacek):**

- 1 — лобная пазуха; 2 и 30 — плечевой сустав и лопатка;
3 — селезенка; 4 к 31 — бедро и колени; 5 — толстая кишка;
6 — нисходящая толстая кишка; 7 — голова; 8 — решетчатая
кость;
9 — гайморова пазуха; 10 — основание черепа (голова);
11 — гипофиз; 12 — миндалины; 13 — гортань; 14 — трахея;
15 — пищевод; 16 — щитовидная и паращитовидная железы;
17 — легкие и бронхи; 18 — сердце; 19 — печень и желчный
пузырь;
20 — двенадцатиперстная кишка; 21 — желудок;
22 — поджелудочная железа; 23 — почки и надпочечники;
24 — солнечное сплетение, диафрагма;
25 — поперечная ободочная кишка; 26 — тонкая кишка;
27 — прямая кишка; 28 — малый таз; 29 — глаза;
30 — плечевой сустав и лопатка; 31 — бедро и голени;
32 — восходящая толстая кишка; 33 — слепая кишка, аппендикс;
34 — уши; 35 — зубы; 36 — рука; 37 — локоть;
38 — мочочная железа

Массаж при некоторых заболеваниях и функциональных изменениях

1. Артриты, деформирующие артрозы и другие заболевания суставов.

- Производят массаж мышц выше и ниже больного сустава (разминание, потряхивание, растирание), сам сустав поглаживают.
- Не следует применять жесткие приемы при массаже сустава и мест прикрепления к нему сухожилий (связок).
- **Затем воздействуют на рефлексогенные зоны**, которые имеют связь с больным суставом (рис.1 и 2).

2. *Бессонница (расстройство сна).*

- В затемненной комнате выполняют легкий **массаж мышц шеи, спины, надплечья и голени.**
- Возбуждающие приемы не применять.
- **Рефлексогенные зоны:** солнечное сплетение (зона 24).

3. *Бронхит, пневмония.*

- Массируют грудную клетку, межреберные мышцы, диафрагму и мышцы шеи и спины. Затем сдавливают грудную клетку на выдохе (активизация дыхания), постукивают в проекции бронхов (перкуSSIONный массаж). Потом натирают грудную клетку разогревающими мазями или подогретым маслом и пациента укутывают.
- **Рефлексогенные зоны стоп:** легкие и бронхи (зона 17), надпочечники (зона 23), паращитовидные железы (зона 16), трахея и гортань (рис. 1а, зоны 8, 9; рис. 2, зоны 13 и 14)

4. Головная боль.

- Массируют голову (затылок), мышцы надплечья, включая приемы точечной вибрации мест выхода затылочных нервов.
- Рефлексогенные зоны стоп: голова (рис. 2, зоны 7 и 10), шейный отдел позвоночника (рис. 1, зона 6а).

5. Лямбаго, люмбагия (боли в пояснице).

- Массируют поясничную и крестцовую области, гребни подвздошной кости.
- Точечная вибрация паравертебральной области.
- Рефлексогенные зоны стоп: позвоночник (рис. 1б, зона 6), область крестца и ягодиц (рис. 1, зона 6в).

6. Менструальные боли.

- Массаж поясницы и крестца. Используют приемы вибрации по точкам вдоль позвоночника, потряхивание ягодичных мышц, поглаживание нижнего отдела живота.
- Рефлексогенные зоны стоп: яичники (рис. 1а, зона 6), матка (рис. 1б, зона 5), малый таз (рис. 2, зона 28).

7. Остеохондроз шейного отдела позвоночника, плечелопаточный периартрит.

- Массируют затылок, шею и мышцы надплечья к нижним углам лопаток, область гребня лопаток, точки выхода затылочных нервов.
- Применяют поглаживание, растирание, разминание и точечную вибрацию. Массируют также надмыщелки плеча, дельтовидные мышцы, паравертебральные области.
- Рефлексогенные области стоп: шейный и грудной отделы позвоночника (рис. 1б, зоны 6а, 6б), плечо, надлопаточная область, лопатка (рис. 2, зоны 2 и 30), кисть (рис. 2, зона 7, рис. 1б, зона 10)

8. *Повышенное артериальное давление (гипертония).*

Массаж волосистой части головы, шеи, мышц надплечья и живота.

- Воздействие на рефлексогенные зоны: почки (рис. 2, зона 23), голова (рис. 2, зона 7), мочевого пузыря (рис. 1б, зона 2).

9. *Ринит (насморк).*

- Производят массаж мышц шеи и надплечья, затем рефлексогенных зон стоп.
- Массируют всю поверхность стопы, тщательно прорабатывают проекционные зоны обоих легких (рис. 2, зона 17), гипофиза (рис. 2, зона 11). Если насморк обусловлен синуситом, то массируют мякоти больших пальцев и проекцию зоны почек (рис. 2, зона 23).

10. *Спастический колит.*

- Массируют поясницу, живот (поглаживание, растирание, вибрация).
- Рефлексогенные зоны на стопе: желудочно-кишечный тракт (рис. 2, зоны 5, 21, 26), паращитовидные железы (рис. 2, зона 16), голова (рис. 2, зоны 7 и 10).

11. Судороги икроножных мышц.

- Массируют поясницу, икроножные мышцы и нижний отдел живота. Рефлексогенные зоны стоп: паращитовидные железы (рис. 2, зона 16), почки (рис. 2, зона 23).

12. Восстановительный массаж (снятие утомления, усталости).

- Массируют всю спину, включая вибрацию на точках паравертебральной области.
- Рефлексогенные зоны на стопах: голова (рис. 2, зоны 7 и 10), паращитовидные железы (рис. 2, зона 16), надпочечники (рис. 2, зона 23).

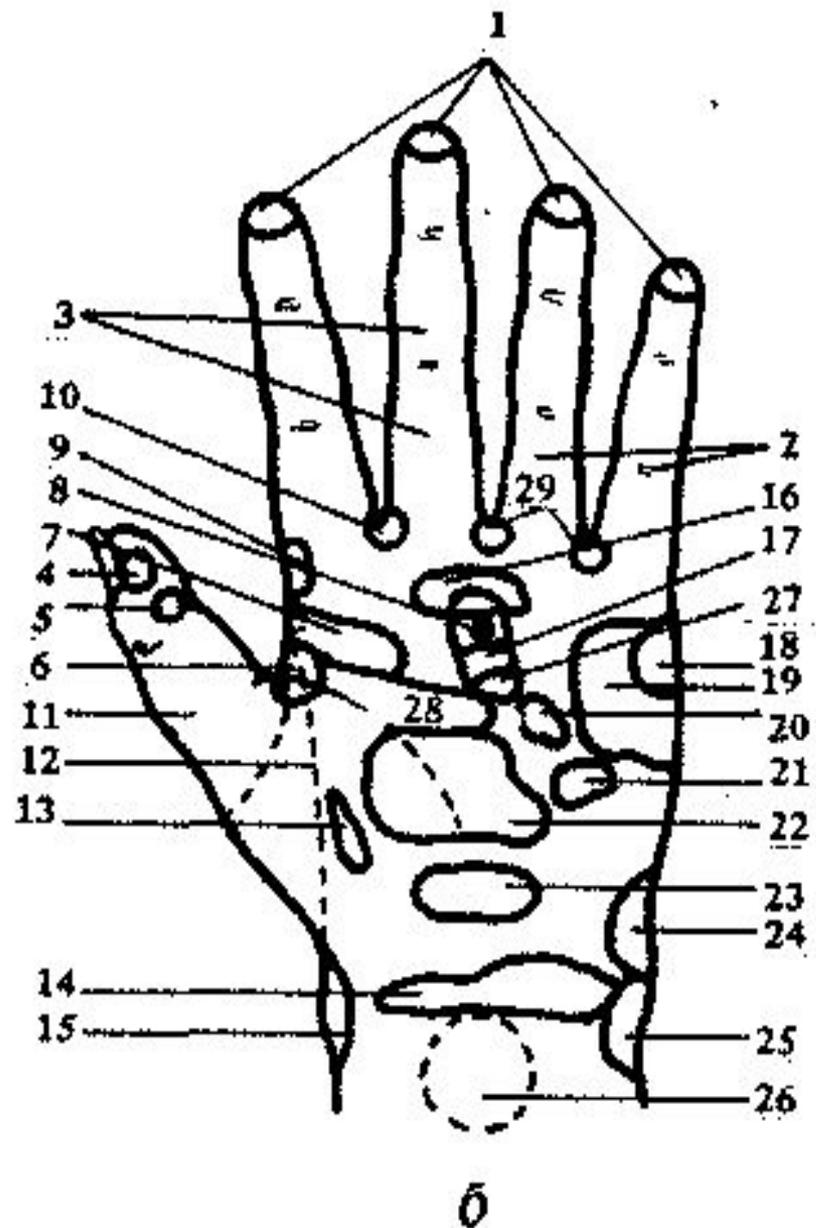
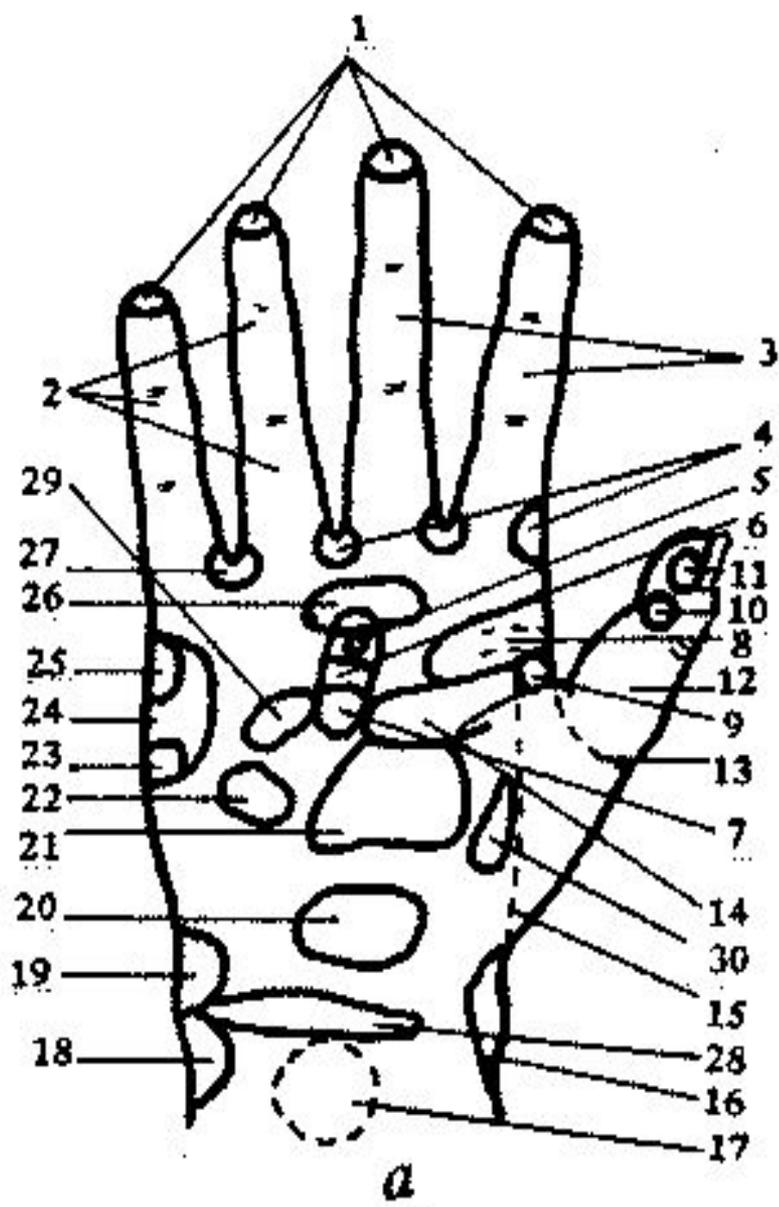
13. Тонизирующий массаж (перед работой, физическими нагрузками, утренней гимнастикой).

- Производят массаж вдоль позвоночника с включением приемов лабильной (подвижной) точечной вибрации, растирание межреберных промежутков, активизирующее дыхание сдавливанием грудной клетки на выдохе.
- Воздействие на рефлексогенные зоны стоп: голова (рис. 2, зоны 7 и 10), надпочечники (рис. 2, зона 23), легкие (рис. 2, зона 17), солнечное сплетение (рис. 2, зона 24).

- Если имеются грибковые заболевания стоп, то вначале необходимо их вылечить.
- **Сила воздействия зависит от психоэмоционального состояния.**
- Массаж **противопоказан** в острой фазе заболевания, при высокой температуре.

Массаж рефлексогенных зон кистей

- Массаж кистей проводится в положении пациента **сидя или лежа**.
- Вначале растирают всю ладонную поверхность, затем каждый палец от кончика к основанию его со всех сторон.
- Далее применяют разминание всей ладонной поверхности кисти, начиная от внутреннего края кисти (зона позвоночника) к основанию ладони, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью. Затем тщательно растирают (разминают) запястье.
- Более тщательно массируют зоны пораженных органов и частей тела (рис. 3).
- Заканчивают массаж растиранием и поглаживанием всей кисти.
- Продолжительность массажа Б. – 10 мин. Курс 15 – 20



- Рис. 3. Топография рефлексогенных зон на руке человека:**
- **а (правая кисть):** 1 — околоносовые пазухи; 2 — слух; 3 — нервная система; 4 — зрение; 5 — тимус; 6 — надпочечники; 7 — почка; 8 — желудок; 9 — глотка, гортань; 10 — эпифиз; 11 — гипофиз; 12 — головной мозг (психическая сфера); 13 — шея; 14 — ободочная кишка; 15 — позвоночник; 16 — половые органы; 17 — пояснично-крестцовая область; 18 — яичко; 19 — суставы нижней конечности; 20 — мочевого пузыря; 21 — кишки; 22 — аппендикс; 23 — желчный пузырь; 24 — печень; 25 — суставы верхней конечности; 26 — легкие; 27 — уши; 28 — геморроидальные узлы; 29 — поджелудочная железа; 30 — щитовидная железа;
 - **б (левая кисть):** 1 — околоносовые пазухи; 2, 3 — нервная система; 4 — гипофиз; 5 — эпифиз; 6 — глотка, гортань; 7 — желудок; 8 — тимус; 9, 10 — зрение; 11 — головной мозг (психическая сфера); 12 — позвоночник; 13 — щитовидная железа; 14 — геморроидальные узлы; 15 — половые органы; 16 — легкие; 17 — надпочечники; 18 — суставы верхней конечности; 19 — сердце; 20 — поджелудочная железа; 21 — селезенка; 22 — кишки; 23 — мочевого пузыря; 24 — суставы нижней конечности; 25 — яичко; 26 — пояснично-крестцовая область; 27 — почки; 28 — ободочная кишка; 29 — уши



- Наиболее эффективно выполнить сначала массаж затылочной и воротниковой области, плеч, предплечий, а уж затем точек (зон) кистей.
- Рефлексогенные зоны кистей можно массировать самостоятельно (самомассаж) при различных заболеваниях, многократно в течение дня.
- Массируется в большей степени точка (зона) органа или той системы, которая в данный момент нарушена.

Сегментарный массаж

- В основе этого вида массажа — механическое воздействие на покровы тела (**точки, зоны**), имеющие рефлекторную связь с различными внутренними органами и функциональными системами (**зоны Захарьина–Геда**).

Техника и методика сегментарного массажа

- Процедура массажа состоит из **подготовительной, основной и заключительной частей.**
- **Целью подготовительной** части массажа является воздействие на экстерорецепторный аппарат и улучшение крово- и лимфотока в массируемой области.
- **В подготовительной части** используют приемы классического массажа — поглаживание, растирание и разминание мышц спины.
- **В основной части** проводятся специальные приемы сегментарного массажа.
- **В заключительной части** используются приемы: поглаживание, растягивание, потряхивание мышц.

- **Положение пациента:**

- **лежа на животе**, голова повернута в сторону, руки вытянуты вдоль туловища, стопы свисают за край массажной кушетки;
- **лежа на спине**
- **сидя.**

- **Последовательность проведения процедуры:**
 - 1) массаж спины;
 - 2) шеи;
 - 3) грудной клетки;
 - 4) живота;
 - 5) верхних конечностей (массируют шейно-грудной отдел, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, пальцы);
 - 6) нижних конечностей (массируют поясничный отдел позвоночника, заднюю, а затем переднюю поверхность бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу);
 - 7) массаж биологически активных точек (БАТ).
- **При наличии травмы или заболевания конечности массаж начинают с позвоночника и здоровой конечности.**



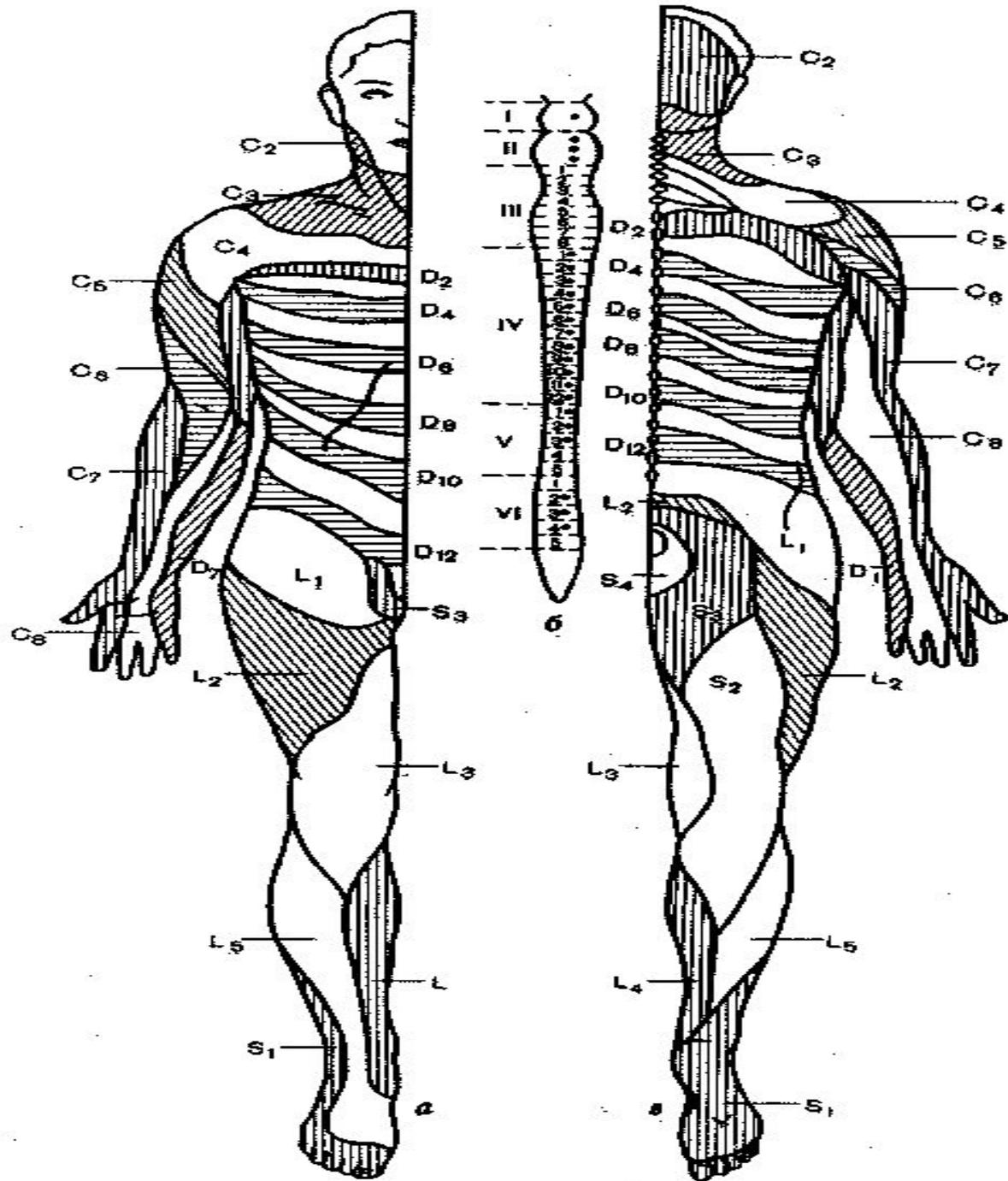


Рис. 4. Схема (а, в) сегментарной иннервации (по Muller–Hiller–Spatz) и спинной мозг (б) (30 пар спинномозговых нервов):

- I — средний мозг;
- II — продолговатый;
- III — шейные ($C_1 - C_8$);
- IV — грудные ($D_1 - D_{12}$);
- V — поясничные ($L_1 - L_5$);
- VI — крестцовые ($S_1 - S_5$)

Точечный массаж

- Прежде чем приступать к точечному массажу, **необходимо четко изучить расположение биологически активных точек (БАТ) и научиться регулировать силу воздействия на них** в зависимости от места расположения — вблизи костей, связок, сосудов, нервов и т.п.
- **Более слабое воздействие осуществляется на сосуды и нервы.**
- Принцип выбора БАТ для воздействия определяется в первую очередь характером заболевания (травмой) и основными его (ее) симптомами.
- Однако большое значение при этом имеют стадия заболевания (острая или хроническая), степень тяжести развития процесса и т.п.

Техника выполнения точечного массажа.

- В основе точечного массажа лежит механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами.
- **Техника точечного массажа включает различные приемы:** растирание, поглаживание, надавливание (давление), вибрацию, захватывание и др.

- От характера раздражения зависит его успокаивающий или возбуждающий эффект.
- **Успокаивающий вариант точечного массажа** осуществляется непрерывным, медленным глубоким надавливанием. Вращательные движения делают равномерно, без сдвигания кожи. Вибрация кончиком пальца выполняется с постепенно нарастающей силой воздействия на точку, затем пауза без отрыва пальца от кожи, и снова вибрация.
- Успокаивающий вариант точечного массажа применяют при различных контрактурах, болях, некоторых нарушениях кровообращения, для расслабления мышц, при массаже детей и т. д.
- **Продолжительность** воздействия на одну точку до 1,5 мин.

- **Тонизирующий (возбуждающий) вариант точечного массажа** характеризуется более сильным и кратковременным воздействием в каждой точке (20—30 с) в сочетании с глубоким растиранием (разминанием) и быстрым отдергиванием пальца после каждого приема.
- Так повторяют 3—4 раза. Можно делать и прерывистую вибрацию.
- Тонизирующий массаж применяют перед утренней зарядкой, для повышения жизненного тонуса и по показаниям.
- **Воздействовать на точки у мужчин** нужно сильнее, чем у женщин.
- **Людам с** пониженной упитанностью, ослабленным, с легковозбудимой нервной системой раздражения **наносятся быстро и поверхностно.**

Массаж шиатсу (японский массаж)

- Один из древнейших методов восточной медицины — **пальцевое надавливание, используемое вместо иглоукалывания.**
- На Востоке применяются несколько его видов. Это АММА, ДО-ИН, АЙКИДО, ТА-ЧИ-ЧУАК и др. **Наиболее широкое применение находит метод шиатсу.** Шиатсу (ши — пальцы, атсу — давление) — **это лечение надавливанием пальцами.**
- Метод этот связан с воздействием на **точки**, которые соотносятся с внутренними органами по типу кожно-висцеральных рефлексов

Гинекологический массаж

- Массаж в гинекологической клинике, к сожалению, **применяют очень редко.**
- Между тем этот метод лечения, особенно сочетающийся с физио- и гидротерапией (бальнео- и грязелечение, ванны и др.), ЛФК, санаторно-курортным лечением, нередко дает очень хорошие результаты.
- Применение массажа способствует улучшению крово- и лимфообращения, метаболизма в тканях, ликвидации спаек и т.д.

Урологический массаж

- При хронических воспалительных заболеваниях в комплексном лечении наряду с лекарственной терапией, физио- и гидротерапией, ЛФК применяют массаж.
- Массаж простаты **заключается в механическом воздействии на высокочувствительные нервные окончания, на железистую и межуточную ткани предстательной железы.**
- **Массаж проводят в исходном положении:** коленно-локтевом, стояче-согнутом или лежа на правом боку с прижатыми к животу ногами при полном мочевом пузыре.
- Вначале проводят поглаживание и массаж отдельных долей железы снаружи внутрь и сверху вниз 5—6 раз в направлении от периферии к центру, к уретре.
- Продолжительность массажа 1—2 мин.
- При появлении болезненности массаж прекращают.
- **Вообще боле́й при выполнении массажа предстательной железы не должно быть.**

Косметический массаж

- (**только локального характера**) применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее преждевременного старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.д.
- **Он бывает трех видов:**
 - гигиенический (профилактический),
 - лечебный,
 - пластический.
- В зависимости от того, чем выполняют массаж — руками или аппаратом, **различают** аппаратный и ручной массаж. Сочетание их — комбинированный массаж.

Аппаратный массаж

- осуществляется с помощью различных по устройству и физиологическому воздействию на ткани аппаратов (вибромассажные, вакуумные, гидромассажные и др.).
- **Он может быть общим и локальным.**
- Его применяют с лечебной целью и в спортивной практике.

Самомассаж

- Одно из средств ухода за телом, комплексного лечения некоторых травм и заболеваний ОДА.
- Он может быть как общим, так и локальным.
- Самомассаж можно проводить также различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами.

Характер массажа

- Характер массажа в основном определяется **тремя компонентами:**
 - силой,
 - темпом,
 - длительностью.

- **Сила массажа** - это сила давления, которую руки массажиста оказывают на тело массируемого.
- **Она может быть:**
 - большой - глубокий массаж,
 - средней,
 - малой - поверхностный массаж.
- **Поверхностный массаж повышает возбудительные процессы.**
- **Более глубокий массаж с постепенным увеличением силы воздействия способствует развитию тормозных процессов.**

- **Темп массажа** может быть:

- быстрым,

- средним

- и медленным.

- **Быстрый темп** повышает возбудимость нервной системы.

- **Средний и медленный** ее снижают.

- **Чем длительнее массаж**, тем больше он влияет **на снижение возбудимости** нервной системы.
- Таким образом, **приемами массажа** изменяют функциональное состояние коры головного мозга, а также всей центральной нервной системы, **повышая или, напротив, снижая возбудимость**.

Качественная характеристика воздействия:

- **расслабляющий массаж** (проводится при мышечном гипертонусе);
 - ✓ *успокаивающий (тормозной, седативный);*
 - ✓ *восстановительный массаж;*
 - ✓ *гармонизирующий массаж.*
- **тонирующий (стимулирующий) массаж** (проводится при гипотонусе мышц).

Испанский массаж

- **Основной целью** этой массажной техники является **максимальная мышечная релаксация**, снижение явлений спастики и застоя в тканях, улучшение метаболических процессов.
- Испанский массаж тела включает в себя несколько уникальных техник. Миоструктурная массажная техника, позволяет прорабатывать самые глубокие тканевые уровни – сухожилия, мышцы, кости и суставы.

Тайский массаж

- Техника массажа отличается точечным воздействием на центры жизненной силы человека.
- **Тайский массаж** – это некая смесь йоги, ручной техники массажа и гимнастики.
- При этом массажист воздействует на клиента не только руками, но и коленями, локтями, стопами.
- Поэтому этот массаж еще называют **суставным и точечным.**