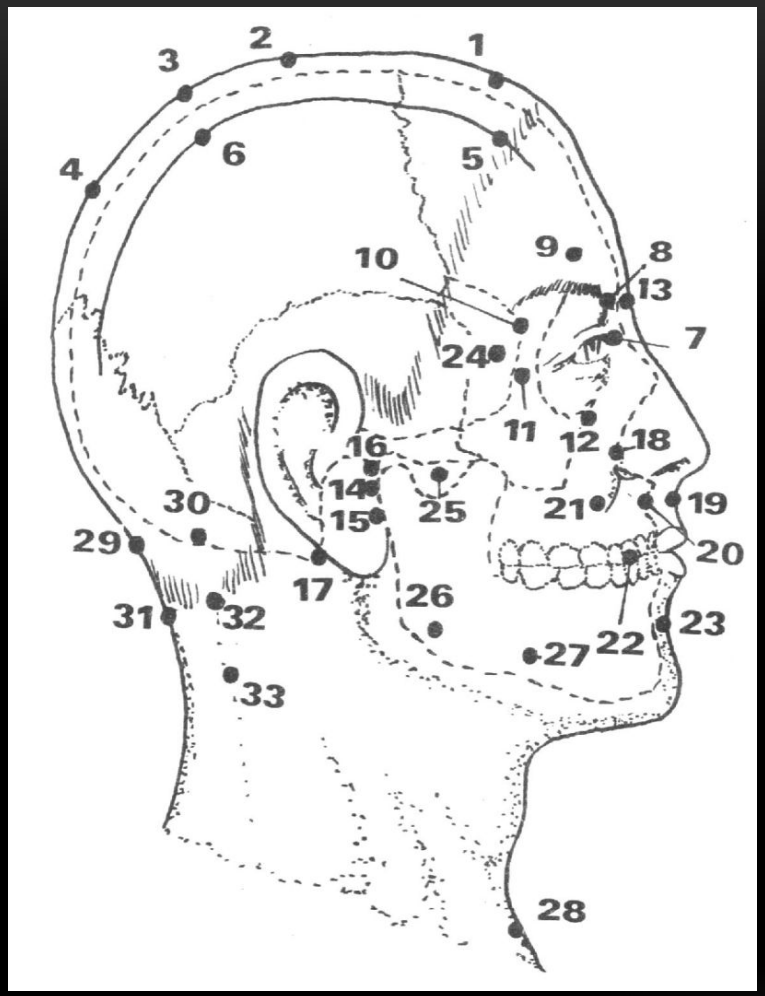
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

ВВЕДЕНИЕ

- С глубокой древности в странах Востока применялся пальцевый метод — чжень. Древнейшие источники литературы свидетельствуют о том, что точечный массаж уже в 1—11 веке н. э. получил широкое распространение в Китае, Корее и других странах как метод народной медицины, а с VIII века был признан официально.
- Метод точечного массажа (точечное надавливание по Чжу Лянь, пальцевый чжень), или прессация — это воздействие на точки акупунктуры (ТА) пальцем (пальцами).

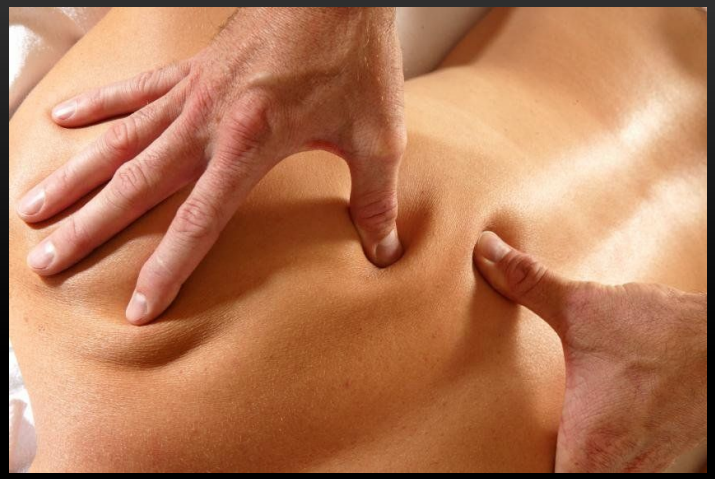
- Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.
- Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению небольших участков (2—10 мм) поверхности кожи, которые названы биологически активными точками (БАТ), так как в них размещается большое количество нервных окончаний.
- На сегодня учеными и специалистами описано около 700 БАТ, из них наиболее часто используются 140—150.
- Для нахождения БАТ следует пользоваться анатомо-топографическими признаками (бугорки, связки, мышцы, кости и пр.). Однако этих ориентиров явно недостаточно для нахождения некоторых БАТ. В их отыскании помогает своеобразная мера: индивидуальный цунь — расстояние между двумя складками, которые образуются при сгибании второй фаланги среднего пальца правой руки у женщин и левой — у мужчин. Выяснилось, что все участки нашего тела можно условно разделить на определенное количество равных частей.



- Самые первые процедуры должны быть короткими, что-бы проверить реакцию организма на воздействие точечного массажа.
- Если возникли какие-либо неприятные ощущения или через 3—5 процедур не наступил эффект вылечивания, продолжать массаж нет смысла.

Техника выполнения точечного массажа

- В основе точечного массажа лежит механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами. О правильности нахождения точки свидетельствует ощущение ломоты, распирания, онемения. Очень часто точка отзывается болью. По болезненности какой-либо точки (зоны) можно иногда предположить заболевание того или иного органа.
- Техника точечного массажа включает различные приемы: растирание, поглаживание, давление (надавливание), вибрацию, захватывание и др. Поглаживание выполняется подушечкой большого (или среднего) пальца с вращательными движениями. Применяют в основном в области головы, лица, шеи, рук и, кроме того, в конце всей процедуры.



- *Растирание* выполняется подушечкой большого или среднего пальца по часовой стрелке. Прием растирания используется самостоятельно и, как правило, после всех других приемов точечного массажа.

- *Разминание* (надавливание) выполняется кончиком большого пальца или двумя большими пальцами (на симметричных точках), а также средним или указательным пальцем. При этом производят круговые вращательные движения пальцем — вначале медленно и слабо, постепенно усиливая давление до появления чувства распирания в месте воздействия, затем ослабляют надавливание и т. д.
- *Захватывание* (“щипок”) выполняется тремя пальцами правой кисти (указательным, большим и средним). В месте расположения БАТ захватывают кожу в складку и разминают — сдавливают, вращают ее. Движение выполняют быстро, отрывисто 3—4 раза. В месте воздействия обычно появляется чувство онемения, распирания.

Прием *“укол”* выполняется кончиком указательного или большого пальца в быстром темпе.

Вибрация выполняется большим или средним пальцем. Колебательные движения делать быстро, не отрывая палец от массируемой точки. Этот прием можно применять с отягощением, когда на массирующую кисть накладывается другая для усиления давления (на больших мышцах).

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, не отрывая пальца от кожи, и снова вибрация

- Тормозной вариант точечного массажа применяют при различных контрактурах, болях, некоторых нарушениях кровообращения, для расслабления мышц, при массировании детей и т. д. Продолжительность воздействия на одну точку до 1,5 мин.

- Тонизирующий вариант точечного массажа характеризуется более сильным и кратковременным воздействием в каждой точке (20—30 с) в сочетании с глубоким растиранием (разминанием) и быстрым отниманием 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

ВАЖНО! Надо отметить, что описанные приемы массажа весьма условны. Трудно, например, сказать, какое будет воздействие — тормозное или возбуждающее, если применить прием “укол” или надавливание, так как сила, глубина воздействия у каждого массажиста различны. Имеет значение расположение пальца, направление давления на точку, кожно-жировой слой и т. п. Это тем более существенно при самомассаже.

- Неодинакова также реакция на воздействие у разных людей, она зависит от характера боли, стадии заболевания, индивидуальных особенностей человека,
- Воздействовать на точки у мужчин нужно сильнее, чем у женщин. Людям с пониженной упитанностью, ослабленным, с легковозбудимой нервной системой раздражения наносятся быстро и поверхностно.
- Нельзя применять массажные приемы в подмышечной и паховой областях, на молочных железах, у мест залегания крупных сосудов, лимфатических узлов.

ВАЖНО!

- При массаже живота надавливание производится во время выдоха. Для массажа точек на спине пациент должен наклониться или лечь, подложив под живот подушку.
- Перед началом массажа необходимо вымыть руки, растереть их, чтобы согрелись ладони и усилилась циркуляция крови. Массируемому следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник, занять удобную позу сидя или лежа, чтобы мышцы расслабились.
- Наблюдения показывают, что при бессонице, пояснично-крестцовом радикулите массаж лучше проводить в вечернее время. При бронхиальной астме — утром, при мигрени — за несколько дней до менструации. Острые заболевания следует лечить ежедневно, а хронические — через день или два.
- Лечение должно быть курсовым по 10—15 сеансов, с перерывами между курсами 1—2 месяца. Для повторных курсов бывает достаточно 5—10 процедур. Курс надо проводить полностью, даже если неприятные симптомы уже сняты.
- В первые дни для воздействия выбирается 3—5 точек, не более. Каждый последующий раз их сочетание меняют, чтобы не было привыкания.

Точечный массаж при некоторых заболеваниях

Гипертоническая болезнь. В основе заболевания лежит сужение артериол функционального характера. Высокое артериальное давление вызывает головные боли (чаще в затылке), шум в ушах, сердцебиение, нарушается сон, понижается работоспособность и т. д.

В дополнение к назначенному врачом лечению можно производить воздействие на точки: 3, 103, 126, 129, 130, 133. Массаж проводится ежедневно, воздействие на точки слабое.

Артериальная гипотония. Падение систолического (нижнего) давления ниже 100 мм рт. ст. обусловлено нарушением функции регулирующего сосудистый тонус нерв-но-гуморального аппарата. Человек чувствует слабость, сонливость, головокружение, его беспокоит головная боль, наблюдается реакция на изменение положения тела (мушки в глазах). При гипотонии надо обязательно обратиться к врачу. Часто может быть полезен точечный массаж.

Производят воздействие на точки: 3,24,30,98,103,126. Воздействие тормозным методом.

- **Острый бронхит**. Острое воспаление трахебронхиального дерева вызывается вирусами. Предрасполагающим фактором является переохлаждение, курение, постоянные очаги инфекции в носоглотке, нарушение носового дыхания и др. Человек ощущает першение, саднение за грудиной, першение в горле, часто насморк, фарингит и т.д.
- Наряду с лекарственными средствами полезен точечный массаж. Воздействие на общие точки: 46,98, 103,113.
- В соответствии с течением заболевания выбираются дополнительные точки. Так, при бронхите, сопровождающемся повышением температуры, кашлем, головными болями, массировать точки 30, 39, 98. При раздражении дыхательного горла — точки 28,133.
- Точечный массаж производится ежедневно.
- **Хронический бронхит**. Для хронического бронхита характерен кашель по утрам с отхождением слизистой мокроты. Кашель появляется днем и ночью, часты обострения заболевания при холодной, сырой погоде.
- Точки для воздействия: 28, 32,36,46,68,73,87,89,125, 126.

Массаж проводится не более чем по 3—5 точкам одновременно, ежедневно меняется их комбинация. Курс 3—10 дней, дальше эффект воздействия уменьшается.

Точечный массаж необходимо сочетать с применением лекарственных средств. Кроме того, на ночь следует делать теплые компрессы с различными мазями (эфкамон, золотая звезда, тигровая мазь, финалгон и др.).

астма. Относится к аллергическим заболеваниям, основное проявление — приступ удушья, обусловленный нарушением проходимости бронхов.

Заболевание нередко начинается приступообразным кашлем, сопровождающимся одышкой с отхождением скудного количества стекловидной мокроты. Течение заболевания циклическое: фаза обострения сменяется обычно ремиссией.

Точечный массаж проводится в период ремиссии. Воздействуют на следующие точки: 12, 13, 88, 103, 65,' 63, 68, 36, 38,44,46,126.

Насморк (острый ринит) — воспаление слизистой оболочки носа может быть самостоятельным заболеванием или симптомом острых инфекционных болезней (грипп, ОРЗ и др.). Характерно легкое недомогание, чихание, слезотечение, обильные жидкие выделения из носа.

Точки воздействия: 1, 18, 30, 38, 103, 107, 113. Дополнительные точки:12,11.

Массаж начинают с воздействия на общие точки, переходя в дальнейшем на точки в области лица, и сочетания их с сегментарными.

- Ангина (острый тонзиллит) — инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Человек испытывает недомогание, боли при глотании, повышается температура. Нередки жалобы на головную боль, периодический озноб.
- Вначале производят воздействие на главные точки: 30, 86, а затем на дополнительные: 46, 85,106.
- Хронический тонзиллит — воспаление небных миндалин. Причиной служат повторные ангины, реже — другие острые инфекционные заболевания (ОРЗ, грипп, скарлатина и др.). Развитию болезни способствуют стойкое нарушение носового дыхания (искривление носовой перегородки, аденоиды), заболевание придаточных пазух носа, кариозные зубы, хронический ринит, переохлаждение и др. При этом заболевании человек ощущает саднение в глотке в области миндалин, откашливание пробок. Нередко отмечается головная боль, иногда с приступами кашля рефлекторного происхождения.
- Точки воздействия: 28,30,32,37,44,46,96,137,139. Массаж проводится ежедневно или через день. Курс 2—3 недели.

- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!