

**В. И. Васичкин**

**БОЛЬШАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
МАССАЖА  
ПРОФЕССОРА  
ВАСИЧКИНА**

**Издательство АСТ  
Москва**

УДК 615.89  
ББК 53.584  
В19

Охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

**Васичкин, Владимир Иванович.**

**В19** Большая энциклопедия массажа профессора Васичкина. / В.И. Васичкин. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 656 с. — ил.

**ISBN 978-5-17-091299-5**

В книге подробно излагаются приемы и принципы разных видов массажа, даны рекомендации и указаны противопоказания к применению в каждом конкретном случае. Большое внимание уделено таким техническим приемам различных видов массажа, как классический, периостальный, соединительнотканый, точечный. Книга богато иллюстрирована, что делает материал доступным и удобным для изучения.

Предназначена для массажистов, врачей, спортивных тренеров, а также для всех, интересующихся этой темой.

УДК 615.89  
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-091299-5

© Васичкин В. И.  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

## Об авторе

**В**ладимир Иванович Васичкин — автор книг, справочников, учебных пособий и методик лечебного массажа при различных патологиях.

Владимир Иванович занимается лечебной деятельностью с 1959 г. и успешно применяет все разновидности массажа на практике. Он получил среднеспециальное образование в Волгограде и окончил академию ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге, где затем при кафедре спортивной медицины, руководимой В. К. Добровольским и С. Н. Поповым, вел курсы обучения по массажу. Потом, окончив с отличием очную аспирантуру, Владимир Иванович постоянно совершенствовался в качестве массажиста в лечебных заведениях, был тренером-массажистом футбольной команды Высшей лиги СССР «Зенит», сборных команд страны по легкой атлетике. Длительное время он также руководил восстановительно-реабилитационным центром в Санкт-Петербурге, принимал непосредственное участие в подготовке ведущих спортсменов к чемпионатам мира и Олимпийским играм.

Более 10 лет Владимир Иванович читал публичные лекции в Центральной лектории Санкт-Петербурга по методикам точечного, классического, сегментарного, спортивного, гигиенического и оздоровительного массажа при различных заболеваниях. Помимо этого он работал старшим преподавателем-методистом, обучая медицинских сестер в училище повышения квалификации средних медицинских кадров при Главном управлении здравоохранения Санкт-Петербурга. На базе 2-го медицинского училища Владимир Иванович преподавал основы лечебного массажа для слабовидящих, а также вел курсы обучения при Педиатрической академии по методикам массажа для детей раннего возраста. В последние годы В. И. Васичкин также регулярно читает лекции и проводит практические занятия по методикам массажа в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Владимир Иванович Васичкин возродил принципы обучения и применения разновидностей традиционного русского массажа. Он обучал всех желающих познать методику и технику современного массажа. Решением Ученого совета движения «Академии здоровья и экологии» за активную научно-практическую деятельность и личный вклад в оздоровление жителей Санкт-Петербурга и России В. И. Васичкин избран профессором этой академии.

*Посвящается моему земляку и наставнику  
Виктору Николаевичу Болмасову*

## Предисловие

**Ч**еловеческое прикосновение, например рукопожатие, уже открывает для человека целительную силу воздействия массажа. О его оздоравливающих свойствах люди знали уже в древние времена, что могут подтвердить надписи на древнегреческих рельефах, саркофагах и пирамидах, сведения в различных гравюрах, в записях в китайских книгах («Конг-фу». 2698 г. до н. э.), индийских («Аюр верды». 1800 г. до н. э.), свидетельствующие о широком использовании массажа для поддержания здоровья, омоложения и лечения различных недугов.

Как выразился римский ученый Авл Корнелий Цельс (I в. до н. э.) в своем трактате «О медицине»: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо... не нуждается ни во враче, ни в массажисте». В настоящее время трудно назвать область деятельности человека, в которой бы не применялся массаж. Он широко используется в медицинской практике на разных этапах лечения как профилактика заболеваний, а также после оперативного вмешательства для сокращения сроков реабилитации больного.

Массаж задействован в подготовке космонавтов, спортсменов, артистов балета, цирка и т. д. Обратите внимание, сколько открыто салонов красоты, центров здоровья и развлечений, где широко используются разновидности массажа.

Современная жизнь просто требует от нас быть здоровыми, эстетически привлекательными и благотворно действовать на окружающих нас людей. Эффективным методом профилактики и лечения старения, дряблости поверхности тела человека является косметический, гигиенический и другие разновидности массажа и самомассажа. Но, к сожалению, не всегда в современной занятой женщины, девушки есть время посетить дорогостоящий салон, кабинет со специалистами по массажу. А потребность выглядеть хорошо, модно, приветливо и молодо — постоянна.

Чтобы достичь этого, видимо, необходимо полностью освоить технику и методику омолаживающего, эстетического самомассажа, применения разновидностей мазей, кремов, аппликации. Обобщив и проанализировав все имеющиеся у нас данные, мы предлагаем комплексные методики воздействия как самомассажа, так и массажа с индивидуальными рекомендациями, учитывающими собственное самочувствие в данный момент.

Однако не следует считать массажные процедуры панацеей от всех состояний. Всегда при серьезных и хронических заболеваниях лучше проконсультироваться с врачом. Помните, что массаж способен распространить инфекцию по всему телу. Категорически не следует применять разновидности массажа при флебитах, опухолях, тромбах и варикозе вен. Обращать внимание следует и на имеющуюся кожную сыпь, язвы на руках, а также временные противопоказания, как повышение температуры, временные недомогания.

Ценность методически грамотного построенного массажа является могучим средством лечения и восстановления работоспособности, снятия утомления, поддержания общего тонуса организма, укрепления здоровья и омоложения человека.

## Механизм действия массажа

**В** основе воздействия на человека манипуляциями массажа лежит сложный процесс с нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим влиянием на отдельные системы и органы тела человека.

Обширный поток импульсов при раздражении рецепторов, заложенных в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мышцах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы), достигает коры головного мозга, где все центrostремительные сигналы преобразуются, вызывая общую сложную ответную реакцию всего организма, приводящую к функциональным сдвигам в органах и системах.

Под влиянием манипуляции массажа гуморальный фактор активируется с выделением высокоактивных веществ — гистамина, ацетилхолина и др. Ускорение кровообращения способствует увеличению тока лимфы, что эффективно очищает организм от вредных веществ, укрепляет иммунную систему, а это в свою очередь позволяет успешно противостоять всем инфекциям и является профилактикой патологии.

Механический фактор воздействия манипуляциями массажа способствует усилению обменных процессов, улучшает кожное дыхание, механически устраняет имеющиеся застойные явления — гематомы, кровоизлияния, припухлости, синюшности. Спортсмены и врачи, работающие в спорте, хорошо знают, что очень длительные физические перегрузки способствуют скапливанию молочной кислоты в мышечных волокнах. При этом у человека постепенно увеличивается преждевременная усталость, болезненные ощущения при ощупывании отдельных групп мышц. Именно целенаправленный, избирательный массаж способствует скорейшему восстановлению утраченной энергии, силы, эластичности мышц. У спортсмена появляются легкость, прилив дополнительных сил и значительно повышается работоспособность.

В нашем определении массаж — понятие собирательное: «Это дозированное механическое и рефлекторно-осознательное раздражение поверхности тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов». Эффективность каждого сеанса разновидностей массажа полностью зависит от знания и умения специалиста по массажу тщательно осмотреть массируемого; правильно построить схему диагностической пальпации; узнать о состоянии массируемого в данный момент; ознакомиться с документами, рентгеновскими снимками, заключением специалиста. После совокупности вышеуказанных данных следует принять решение о построении четкой эффективной методики массажа. Используются следующие основные компоненты: сила надавливания, прессации, которая дифференцируется с ответной реакцией массируемого. Необходимо помнить, что поверхностный

.....

массаж повышает возбуждательные процессы в организме, а более глубокий способствует развитию тормозных процессов.

Выбираются соответствующий темп, скорость выполнения манипуляции массажа. Так, быстрый темп способствует возбудимости нервной системы. Не стоит забывать также и о длительности, продолжительности выполняемого сеанса массажа. Помните, что чрезмерно длительный массаж утомляет массируемого.

Еще в 1890 г. Ж. Доллингер отчетливо определил действие различных манипуляций массажа на человека: «В руках опытного и искусного массажиста все эти приемы относятся друг к другу, как отдельные тоны в музыке, из которых никогда долго не звучит один, но они переходят один в другой и сливаются в аккорд; поэтому для массажиста столько же важно полное обладание техникой и свободное пользование ею, как и для музыканта произведение тонов, совершаемое бессознательно».

**ОСНОВНЫЕ  
ПРИНЦИПЫ  
МАССАЖА**

**М**ассаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова «*μασσω*», что означает «месить», «мять», «поглаживать».

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н. э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются и у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры — надавливаний на определенные точки тела. Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали и пользовались приемами массажа и самомассажа (рис. 1).

В Европе в Средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М. Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И. В. Заблудовскому. Предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А. Е. Щербака, А. Ф. Вербова, И. М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время в России массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомопографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное, служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

## Виды массажа

**М**ассаж — это дозированное механическое и рефлекторно-осознанное раздражение поверхности нашего тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов.

Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

## Гигиенический массаж

Этот вид массажа — активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении используют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используется также самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, в русской бане, в ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа — косметический — применяется при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.

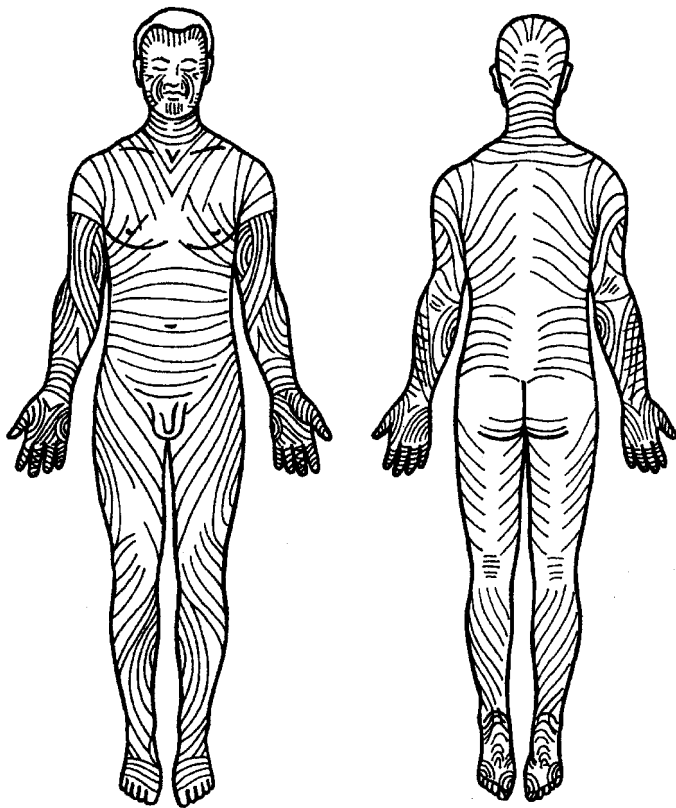


Рис. 1. Расположение линий наибольшего сопротивления растяжению отдельных участков кожи по Беннингофу

## Лечебный массаж

Этот вид массажа является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

- ◆ классический — применяется без учета рефлекторного воздействия и проводится вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;
- ◆ рефлекторный — его проводят с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей. При этом используют специальные приемы, воздействуют на определенные зоны — дерматомы;
- ◆ соединительнотканый — при этом виде массажа воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку. Основные приемы соединительнотканного массажа проводят с учетом направлений линий Бенningгофа (рис. 2).

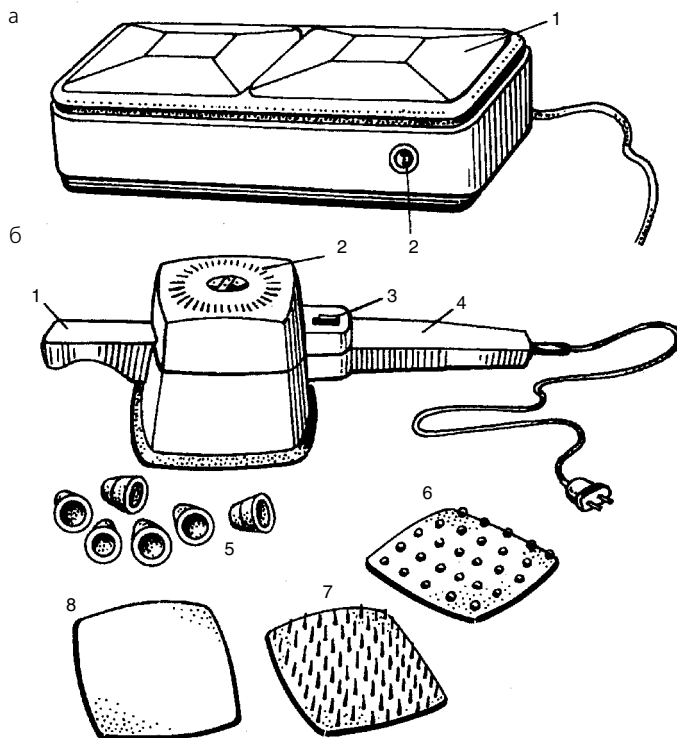


Рис. 2. Массажные аппараты:

*а* — общий вид ПЭМ-1: 1 — вибрирующая площадка; 2 — регулятор частоты вибрации, *б* — вибромассажер электрический ЭЛВВО: 1 — дополнительная рукоятка; 2 — корпус; 3 — выключатель; 4 — основная рукоятка; 5 — колокола-присоски; 6 — сферические выступы; 7 — шиповая насадка; 8 — плоская насадка

- ◆ периостальный — при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
- ◆ точечный — разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании или нарушении функции, или боли, локализованной в определенной части тела;
- ◆ аппаратный — проводят с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов, применяют также разновидности бароэлектростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы);
- ◆ лечебный самомассаж — проводится самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные для воздействия на данную область тела приемы.

## Спортивный массаж

Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И. М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный и восстановительный, предварительный.

**Гигиенический массаж** обычно производит сам спортсмен ежедневно одновременно с утренней гимнастикой, разминкой;

**Тренировочный массаж** производится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач, особенностей вида спорта, характера нагрузки и других факторов (табл. 1).

Таблица 1

**Примерная продолжительность (мин.) общего тренировочного массажа в зависимости от массы тела спортсмена**

Масса тела, кг	Общий массаж	Массаж в условиях бани
До 60	40	20
61–75	50	25
76–100	60	30
Свыше 100	Более 60	35

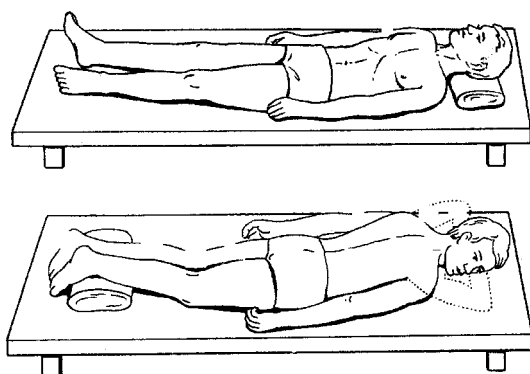


Рис. 3. Последовательность проведения общего тренировочного массажа (на передней и задней поверхности тела, согласно цифровым указателям)

При общем тренировочном массаже спортсмена массируют в определенной последовательности (рис. 3). Продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая: спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области — 8 мин; бедра, коленных суставов, голени, голеностопных суставов, стопы — 16 мин; плеча, локтевых суставов, предплечья, лучезапястных суставов, кисти, пальцев — 14 мин; груди, живота — 7 мин.

**Общий массаж** начинают с предварительного. Его применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие разновидности предварительного массажа:

- ◆ разминочный — выполняют перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма к моменту выполнения упражнения, учитывая при этом специфику вида спорта;
- ◆ согревающий — применяют при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, никофлекс и др.);
- ◆ мобилизующий — применяют для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена — физических, психических, технических и др. — в сочетании со словесным «внушением».

**Восстановительный массаж** — вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности.

Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1–5 мин — между раундами, во время замены в спортивных играх, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

Основными задачами кратковременного восстановительного массажа являются:

- ◆ Снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение;
- ◆ Расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма;
- ◆ Устранить имеющиеся болевые ощущения;

- ◆ Повысить общую и специальную работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5–20 мин. Проводится между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приемы массажа с учетом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, утомленности организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5–10 мин в сочетании с контрастным душем.

Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 час, применяется у прыгунов в воду, борцов, гимнастов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса: 1-й длится 5–12 мин, при этом массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта. 2-й сеанс — от 8 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несли максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.

При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как борьба, бокс, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами. В его задачи входят: снять нервно-мышечное и психическое напряжение; в предельно короткое время восстановить и повысить работоспособность спортсмена; содействовать нормализации ночного сна.

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1–3 сеанса). После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств восстановления включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и другими видами воздействий.

## Самомассаж

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующие правила:

- ◆ все движения массирующей рукой совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- ◆ верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- ◆ нижние конечности массировать по направлению к локтевым и паховым лимфатическим узлам;
- ◆ грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

- ◆ шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- ◆ поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- ◆ сами лимфатические узлы не массировать;
- ◆ стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых частей тела; руки и тело должны быть чистыми; в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа, вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм. Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе — за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т. д. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций организма и заболевания.

## **Гигиенические основы проведения массажа**

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым (освещенность 120–150 лк), оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей 2–3-кратный обмен воздуха в час. Желательно иметь отдельный массажный кабинет площадью около 18 м<sup>2</sup>. В нем должны находиться:

- ◆ устойчивая, обитая дерматином, с подкладкой из поролона или слоя морской травы массажная кушетка (по возможности с тремя подвижными плоскостями и электроподогревом) длиной 1,85–2 м, шириной 0,5–0,6 м, высотой 0,5–0,7 м (рис. 4);
- ◆ круглые валики, обитые дерматином, длиной 0,6 м, диаметром 0,25 м;
- ◆ столик для массажа, обитый дерматином, размерами 0,8 × 0,6 × 0,35 м;
- ◆ шкаф для хранения чистых простыней, халатов, полотенец, мыла, талька, массажных приборов, аппаратов, лампы соллюкс и других необходимых приспособлений, используемых при массаже;
- ◆ аптечка первой помощи, в которой находятся: вата, стерильные бинты, спиртовой раствор йода, лейкопластырь, вазелин борный, дезинфицирующая мазь, нашатырный спирт, камфарно-валериановые капли, мази, растирки, присыпки, эластичный бинт;
- ◆ раковина с подводкой холодной и горячей воды.

Пол в кабинете должен быть деревянным, покрашен или покрыт линолеумом, температура воздуха должна держаться от  $+20^{\circ}\text{C}$  до  $+22^{\circ}\text{C}$ , относительная влажность — не выше 60%. В кабинете желательно иметь песочные или процедурные часы, аппарат для измерения артериального давления, секундомер, динамометр кистевой, магнитофон.

Более подробные правила эксплуатации, и перечень оборудования массажных кабинетов изложены в Справочнике по охране труда для работников здравоохранения (М.: Медицина, 1975).

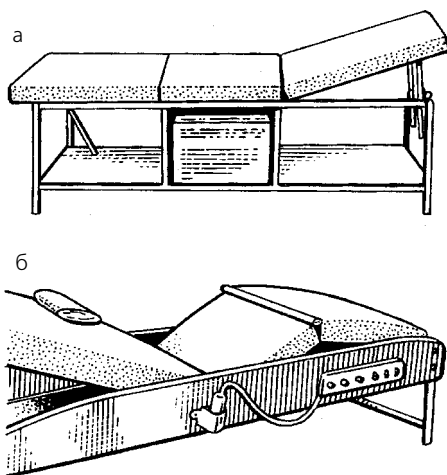


Рис. 4. Массажные кушетки:  
а — обычная; б — с электроподогревом

### Требования к массируемому

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, насухо вытереться, обнажить только массируемую часть тела так, чтобы одежда не мешала массажу. При значительном волосяном покрове можно массировать через белье или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчесы, царапины и другие повреждения кожи необходимо предварительно обработать. Для наибольшего эффекта массажа необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом (рис. 5).

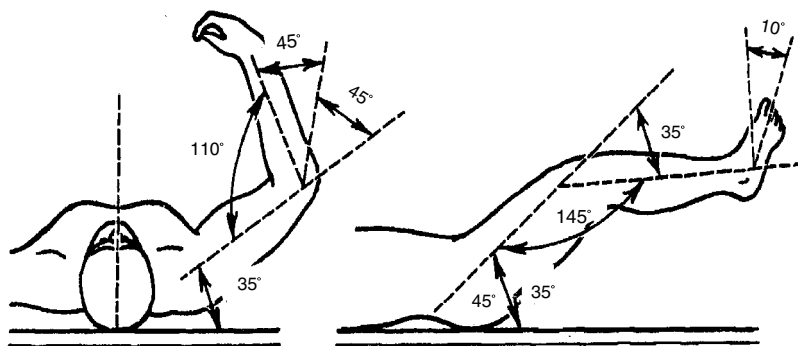


Рис. 5. Среднее физиологическое положение конечностей при массаже