

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бенедиктов И. И.* Гинекологический массаж и гимнастика. Свердловск, 1990.
2. *Бирюков А. Л.* Спортивный массаж. М., 1972.
3. *Бирюков А. Л.* Массаж. М., 1988.
4. *Бирюков А. Л.* Баня и массаж. Минск, 1989.
5. *Бирюков А. Л., Буровых А. Н.* Практикум по спортивному массажу. М., 1983.
6. *Бортфельд С. А., Розачева Е. И.* ЛФК и массаж при детском церебральном параличе. Л., 1986.
7. *Буровых А. Н., Зотов В. П.* Восстановительный массаж. Киев, 1981.
8. *Буровых А. Н., Файн А. М.* Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. М., 1985.
9. *Вельховер Е. С., Кушир Г. В.* Экстерорецепторы кожи. Кишинев, 1984.
10. *Вельховер Е. С., Никифоров В. Г.* Основы клинической рефлексологии. М., 1984.
11. *Вербов А. Ф.* Основы лечебного массажа. М., 1966.
12. *Глезер О., Далихо В. А.* Сегментарный массаж. М., 1982.
13. *Гайденков В. С., Норкина Т. Е.* Метаморфозы целительной иглы. М., 1987.
14. *Гольдблат Ю. В.* Точечный и линейный массаж в неврологии. Л., 1989.
15. *Дубровский В. И.* Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Л., 1986.
16. *Дубровский В. И.* Применение общего массажа в раннем послеоперационном периоде с целью профилактики некоторых послеоперационных осложнений. М., 1971.
17. *Ибрагимова В. С.* Точечный массаж. М., 1984.
18. *Ибрагимова В. С.* Точка, точка, точка. М., 1988.
19. *Иванченко В. А.* Секреты вашей бодрости. М., 1988.
20. *Крамаренко В. К.* Гигиенический, спортивный и лечебный массаж. Киев, 1953.
21. Краткий конспект по сегментарному массажу. Свердловск, 1968.
22. *Креймер А. Я.* Вибрация как лечебный фактор. Омск, 1972.
23. *Куничев Л. А.* Лечебный массаж. Л., 1983.
24. *Лувсан Г.* Очерки восточной рефлексологии. Новосибирск, 1980.
25. *Петерсон Л., Ренстрем П.* Травмы в спорте. М., 1981.
26. *Праздников В. П.* Закаливание детей дошкольного возраста. Л., 1988.
27. *Саркизов-Серазини И. М.* Спортивный массаж. М., 1963.
28. *Тыкочинская Э. Д.* Основы иглорефлексотерапии. М., 1979.
29. *Тюрин А. М., Васичкин В. И.* Техника массажа. Л., 1986.
30. *Тюрин А. М.* Неспецифические средства подготовки артистов балета. Л., 1981.
31. *Шенк Н. А.* ЛФК и массаж при детском параличе. М, 1956.
32. *Vogler P., Krauss H.* Periostbehandlung, Kolonbehandlung. Leipzig, 1975.
33. *Dicke E., Schliack H., Wolff A.* Bindegewebsmassage. Stuttgart, 1979.

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Вступление .....   | 3         |
| <b>ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА .....</b>                               | <b>4</b>  |
| Виды массажа .....   | 4         |
| Методика .....   | 14        |
| Показания и противопоказания к применению (назначению) массажа ..... | 17        |
| Действие массажа на организм .....                                   | 19        |
| <b>ПРИЕМЫ МАССАЖА .....</b>  | <b>34</b> |
| Поглаживание .....   | 35        |
| Растирание .....   | 37        |
| Разминания .....   | 40        |
| Вибрация .....   | 42        |
| <b>МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА .....</b>                          | <b>45</b> |
| Массаж волосистой части головы .....                                 | 45        |
| Массаж лица .....  | 46        |
| Массаж области шеи .....   | 47        |
| Массаж нижних конечностей .....                                      | 50        |
| Массаж живота .....  | 53        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>АППАРАТНЫЙ МАССАЖ</b> .....   | <b>55</b>  |
| <b>МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ</b> .....   | <b>57</b>  |
| Массаж при травмах и заболеваниях хопорно-двигательного аппарата .....   | 57         |
| Периостальный массаж .....   | 64         |
| Соединительно-тканый массаж .....  | 65         |
| Рефлекторные зоны .....  | 69         |
| <b>ТЕХНИКА МАССАЖА</b> .....   | <b>72</b>  |
| Массаж бедра .....   | 72         |
| Массаж области большого вертела .....  | 72         |
| Массаж крестца .....   | 73         |
| Массаж области спины .....   | 73         |
| Массаж области плечевого сустава .....   | 74         |
| Массаж живота .....  | 74         |
| Массаж грудной клетки .....  | 74         |
| Массаж при заболеваниях сердца .....   | 75         |
| Массаж при заболеваниях периферических сосудов .....   | 76         |
| Массаж при заболеваниях мочеполовой системы .....  | 77         |
| Массаж при заболеваниях женских половых органов .....  | 78         |
| Массаж при заболеваниях желудка .....  | 79         |
| <b>ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ</b> .....   | <b>80</b>  |
| Основы точечного массажа .....   | 81         |
| Способы нахождения точек .....   | 82         |
| Техника точечного массажа .....  | 83         |
| Методика точечного массажа .....   | 83         |
| <b>СЕГМЕНТАРНЫЙ МАССАЖ</b> .....   | <b>97</b>  |
| Выявление рефлекторных изменений при сегментарном массаже .....  | 99         |
| Техника массажа .....  | 101        |
| Методики массажа .....   | 103        |
| Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата .....  | 105        |
| Последствия острого нарушения мозгового кровообращения .....   | 112        |
| Поражения периферической нервной системы .....   | 117        |
| Заболевания периферических кровеносных сосудов .....   | 126        |
| Заболевания сердца .....   | 129        |
| Заболевания легких и плевры .....  | 134        |
| Заболевания органов пищеварения .....  | 139        |
| Нарушения обмена веществ .....   | 143        |
| Заболевания мочеполовых органов .....  | 146        |
| Массаж в раннем послеоперационном периоде .....  | 149        |
| Заболевания кожи .....   | 151        |
| <b>СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ</b> .....   | <b>154</b> |
| <b>ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ</b> .....  | <b>156</b> |
| Гигиенический самомассаж с помощью механического массажера-дорожки .....   | 156        |
| Массаж в сочетании с дозированными движениями .....  | 157        |
| Движения с сопротивлением .....  | 158        |
| <b>САМОМАССАЖ</b> .....  | <b>159</b> |
| Правила проведения самомассажа .....   | 159        |
| <b>МАССАЖ В УСЛОВИЯХ БАНИ</b> .....  | <b>163</b> |
| Финская сауна .....  | 163        |
| Русская баня .....   | 164        |
| Самомассаж в условиях бани .....   | 166        |
| <b>МАССАЖ И ГИМНАСТИКА В РАННЕМ ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ</b> .....   | <b>167</b> |
| Методика массажа и гимнастики в возрасте от 0,5 до 3 месяцев .....   | 167        |
| Методика массажа и гимнастики в возрасте от 3 до 4 месяцев .....   | 168        |
| Методика массажа и гимнастики в возрасте 4–6 месяцев .....   | 168        |
| Методика массажа и гимнастики в возрасте 6–10 месяцев .....  | 169        |
| Методика массажа и гимнастики в возрасте 10–12 месяцев .....   | 171        |
| Сколиоз .....  | 172        |
| Мышечная кривошея в возрасте 2 недель — 3 месяцев .....  | 173        |
| Плоскостопие .....   | 174        |
| Детский церебральный паралич .....   | 174        |
| <b>МАЗИ И МЕТОДИКИ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ</b> .....  | <b>176</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....  | <b>180</b> |
| Приложение 1. Клиническая акупунктурная диагностика (синдромологическая) при функциональных изменениях в основных органах и меридианах ..... | 180        |
| Приложение 2. Список используемых точек при проведении точечного локального массажа и самомассажа .....                                      | 184        |
| Список использованной литературы .....   | 191        |
| Содержание .....   | 191        |