

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова $\mu\alpha\sigma\sigma\omega$, что означает «месить», «мять», «поглаживать».

Как метод лечения массаж применялся уже в третьем тысячелетии до нашей эры в Китае, Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. 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 массаж и самомассаж (рис. 1).

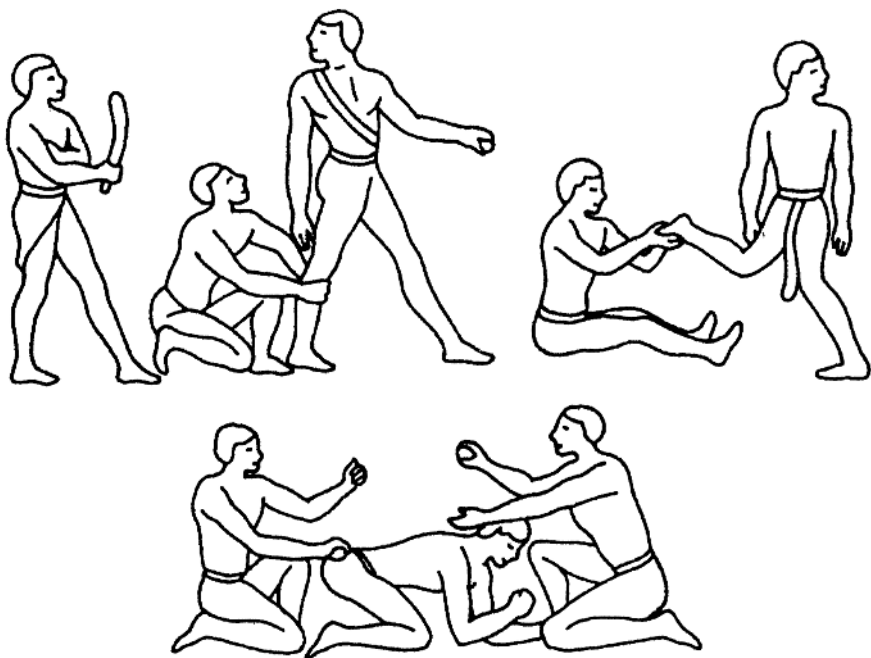


Рис. 1. Изображение приемов массажа на египетском папирусе

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизицией. 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 массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное — служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

ВИДЫ МАССАЖА

Массаж — это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. 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 применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используется самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа — косметический — проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.

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

- ✧ классический — применяют без учета рефлекторного воздействия и проводят вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;
- ✧ сегментарно-рефлекторный — выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны — дерматомы;
- ✧ соединительнотканый — воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приемы соединительнотканного массажа проводят с учетом направления линий Бенningофа (рис. 2);

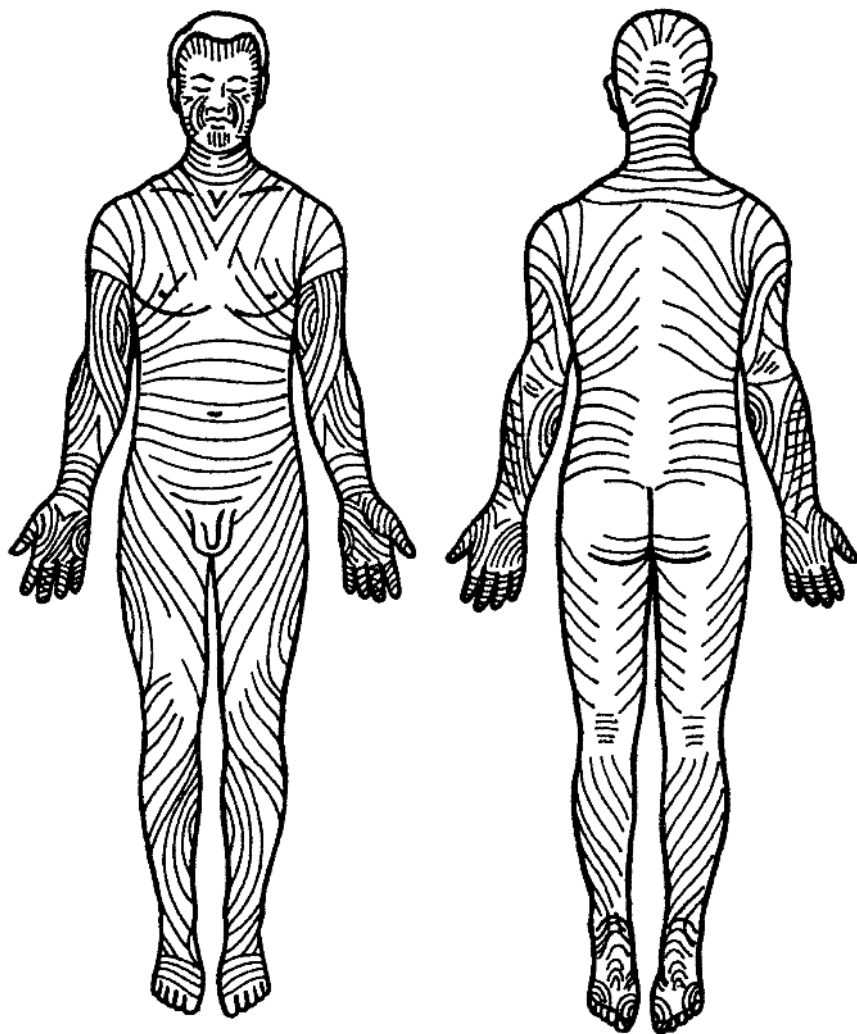


Рис 2 Расположение линий наибольшего сопротивления растяжению отдельных участков кожи по Беннингофу

- ✧ 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 либо нарушении функции или при боли, локализованной в определенной части тела;
- ✧ аппаратный — осуществляют с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют

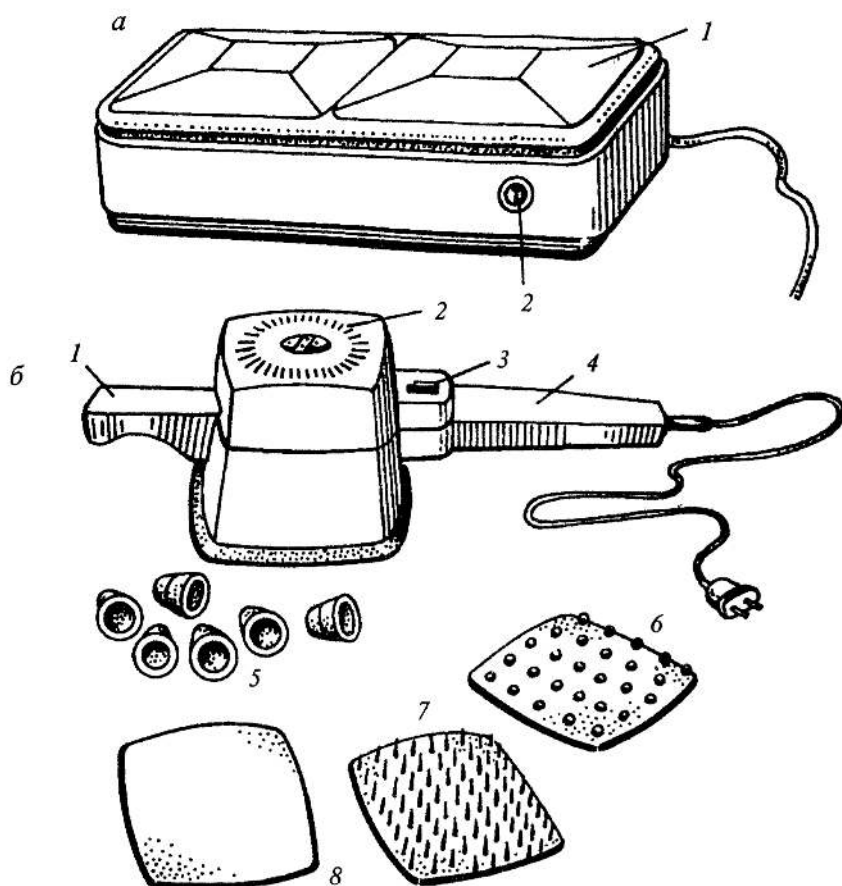


Рис. 3. Массажные аппараты:

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

также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы — рис. 3);

✧ лечебный самомассаж — используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приемы для воздействия на данную область тела.

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

Гигиенический массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Таблица 1

**Примерная продолжительность общего тренировочного массажа
в зависимости от массы тела спортсмена**

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

Тренировочный массаж проводится 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).

При общем тренировочном массаже спортсмена массируют в определенной последовательности (рис. 4). Продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая: спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области — 8 мин; бедер, коленных суставов, голеней, голеностопных суставов, стоп — 16 мин; плеча, локтевых суставов, предплечий, лучезапястных суставов, кистей, пальцев — 14 мин; груди, живота — 7 мин.

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психо-

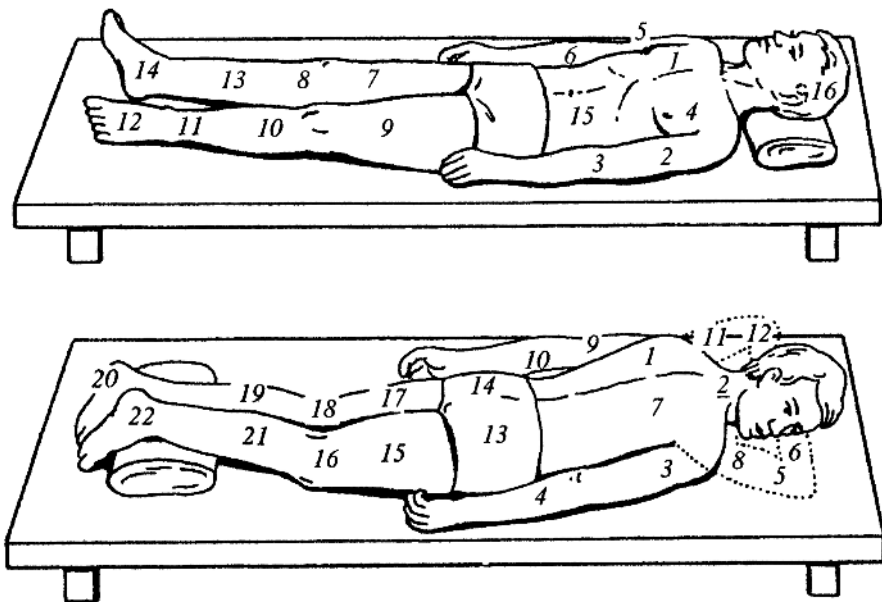


Рис. 4. Последовательность проведения общего тренировочного массажа

эмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа:

- ✧ разминочный — перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма, учитывая при этом специфику вида спорта;
- ✧ согревающий — при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, никофлекс и др.);
- ✧ мобилизующий — для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена — физических, психических, технических и др. — в сочетании со словесным внушением;
- ✧ тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий) — в случае необходимости (подавленное, заторможенное состояние, апатия);
- ✧ успокаивающий (седативный) — когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости или предстартовой лихорадки.

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, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приемы массажа с учетом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени 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 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса: 1-й длится 5—12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; 2-й — 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 силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1—3 сеанса). После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств 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 следующее:

- ✧ все движения массирующей руки 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 подколенным 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 областей 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. п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым (освещенность 75—150 лк), оборудованным приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей 2—3-кратный обмен воздуха в час. Желательно иметь отдельный массажный кабинет площадью около 18 м². 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. 5);
- ✧ 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, камфорно-валериановые капли, мази, растирания, присыпки, эластичный бинт;

- ✧ раковина с подводкой холодной и горячей воды. Пол в кабинете должен быть деревянным, покрашенным или покрытым линолеумом, температура воздуха в нем — от 20 до 22° С, 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 оборудования массажных кабинетов изложены в Справочнике по охране труда работников здравоохранения (М.: Медицина, 1975).

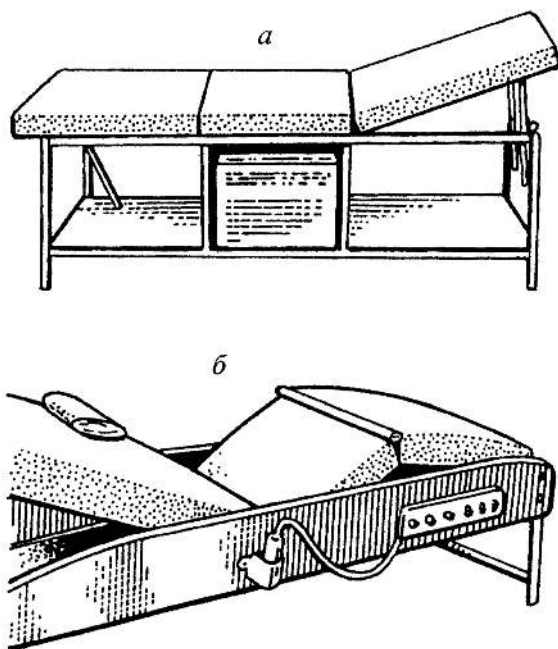


Рис. 5. Массажные кушетки:
а — обычная; б — с электроподогревом

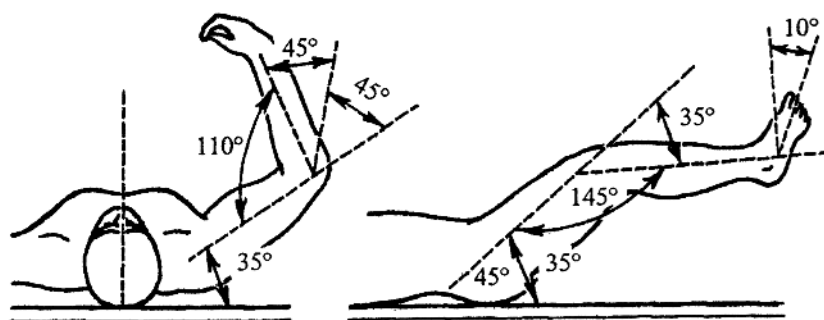


Рис. 6. Среднее физиологическое положение конечностей при массаже

Требования к массируемому. Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через белье или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчесы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом (рис. 6).

Требования к массажисту. В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта — психологический и технический. К *психологическому* относятся внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учетом состояния пациента; к *техническому* — умение делать любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приемы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приемов массажа, учитывать адекватность ответной реакции больного на проведенный сеанс или курс массажа.

Правила работы массажиста. Необходимо установить отношения доверия между специалистом и массируемым, что достигается его умением наладить хороший контакт с пациентом; от этого часто зависит успех лечения.

Работа массажиста связана с большой физической нагрузкой, поэтому он должен предупреждать появление у него патологических изменений в области шейного и поясничного отделов позвоночника, возникновение застойных явлений в нижних конечностях, что поможет предотвратить развитие профессиональных заболеваний (плечелопаточный периартрит, плоскостопие, варикозное расширение вен, тендовагиниты, миозиты, радикулиты). Для этого необходимо выполнять специальные упражнения на релаксацию, отдыхать следует сидя.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приемов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания.

Необходимо соблюдать гигиенические требования, коротко стричь ногти, при жирной коже рук использовать питательные кремы «Томатный», «Виктория», при сухой коже (шелушение) применять кремы «Велюр», «Персиковый», «Утро», «Нектар». Следует мыть руки водой температуры 18—20 °С. Если кожа рук от частого мытья становится сухой, применяют мыла «Косметическое», «Спермацетовое», «Глицериновое», «Вазелиновое», «Янтарь». Одежда должна быть свободной, на руках не следует носить предметы, которые могут травмировать кожу пациента, а обувь лучше носить на низком каблуке. Постарайтесь выбирать наиболее удобную рабочую позу, сохранять правильный ритм дыхания, работать обеими руками, вовлекая только те мышцы, которые выполняют данный прием массажа.

После уточнения жалоб пациента и определения состояния его тканей совместно с врачом необходимо определить методику массажа с учетом клинических форм поражения, особенностей основного и сопутствующего заболеваний. Если массажист при проведении курса массажа считает необходимым внести какие-либо коррективы в его выполнение, что может быть вызвано возникновением отрицательных реакций пациента на отдельные манипуляции или

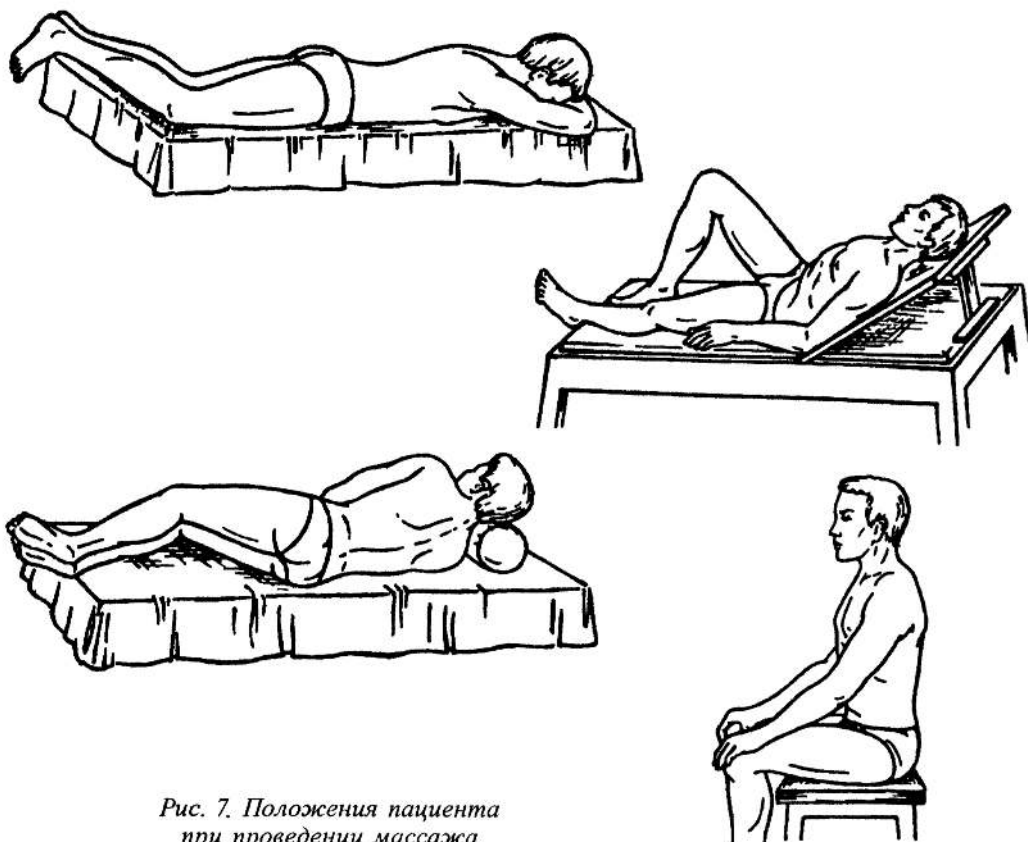


Рис. 7. Положения пациента при проведении массажа

появлением новых клинических признаков заболевания, то необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

В массажном кабинете должна быть абсолютная тишина, и только по желанию массируемого можно включать музыку или вести беседу, учитывая при этом его состояние, не вызывая отрицательных эмоций, не утомляя и прислушиваясь ко всем ответным реакциям организма пациента на различные манипуляции. Больной может быть в положении сидя, лежа на спине, животе, боку, иногда стоя (рис. 7).

В ходе массажа пациент полностью расслабляет мышцы, массажист обеспечивает себе твердую опору, оба находятся в удобном положении.

Основные рекомендации по массажу в различных областях тела представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Области массажа и положения пациента и массажиста
(по Е. А. Захаровой с дополнениями Н. А. Белой, 1974)**

Область массажа	Положение пациента	Положение массажиста	Методика
<i>Массаж головы, шеи, лица</i>			
Голова	Сидя, голова несколько откинута назад	Стоя или сидя позади пациента	Массируют двумя руками
Шея и трапециевидные мышцы	Сидя, руки согнуты в локтях, опираются на массажный стол	То же	То же
Воротниковая область	Лежа на животе, руки вдоль туловища, голова повернута в сторону массируемой области	Сидя справа от пациента	То же
Лицо	Сидя на стуле перед зеркалом (при неврите лицевого нерва)	Сидя напротив пациента	То же
Лицо	Сидя, руки согнуты в локтях, опираются на стол	Сидя напротив или стоя позади пациента	Массируют двумя руками
<i>Массаж верхних конечностей</i>			
Пальцы, кисть, лучезапястный сустав	Сидя, предплечье и кисть на столе, пальцы полусогнуты	Сидя напротив или несколько кнаружи от пациента (его руки)	Массируют двумя руками или одной, при этом другая фиксирует массируемую кисть
	Лежа на спине, руки вдоль туловища, пальцы полусогнуты	Сидя со стороны массируемой руки	То же

Продолжение табл. 2

Область массажа	Положение пациента	Положение массажиста	Методика
Предплечье, передняя поверхность (группа сгибателей)	Сидя, рука на столе в положении супинации (ладонью вверх) и слегка согнута в локтевом суставе	Сидя напротив или несколько сбоку от пациента	Массируют двумя руками или одной — другая фиксирует конечность
	Лежа, рука вдоль туловища, ладонь вверх	Сидя со стороны массируемой руки	То же
Предплечье, задняя поверхность (группа разгибателей)	Сидя, рука на столе в положении пронации (ладонь книзу), несколько согнута в локтевом суставе	Сидя напротив или несколько кнаружи от массируемой руки	То же
	Лежа, рука вдоль туловища и несколько отведена	Сидя со стороны массируемой руки	То же
Локтевой сустав	Сидя, рука на столе, несколько согнута в локтевом суставе с опорой на ладонную поверхность кисти	Сидя напротив или несколько кнаружи от массируемой руки	При массаже внутренней стороны сустава рука большого опирается на предплечье или плечо массажиста (ладонь повернута вверх)
Мышцы плеча	Лежа, рука вдоль туловища, ладонью вниз, а затем вверх	Сидя со стороны массируемой руки	Массируют двумя руками
	Сидя, рука полусогнута в локтевом суставе, свободно лежит на столе	Сидя напротив или несколько сбоку от массируемой руки	То же
Мышцы плеча	Лежа на спине, рука несколько отведена от туловища в положении, среднем между супинацией и пронацией	Сидя со стороны массируемой руки	То же
	При параличах лучшим является среднее физиологическое положение	То же	То же
Дельтовидная мышца	Сидя, рука опирается на бедро	Стоя позади пациента	То же
Плечевой сустав	Сидя, рука согнута в локтевом суставе, лежит на столе, при массаже передней поверхности сустава руку отводят за спину,	Стоя или сидя сбоку от пациента или позади него	То же

Продолжение табл. 2

Область массажа	Положение пациента	Положение массажиста	Методика
	при массаже задней поверхности сустава руку кладут на противоположное плечо		
Плечевой сустав	Лежа на спине	Сидя со стороны массируемой руки	Массируют двумя руками
<i>Массаж нижних конечностей и области таза</i>			
Пальцы стопы, голеностопный сустав	Лежа на спине, ноги вытянуты	Сидя напротив стоп или со стороны массируемой ноги	То же
Подошва стопы и пяточное (ахиллово) сухожилие	Лежа на животе, под голеностопными суставами — валик	Сидя или стоя со стороны массируемой ноги	То же
Передняя поверхность голени (передняя группа мышц)	Лежа на спине (под коленями валик) или на боку	То же	То же
Задняя поверхность голени (икроножные мышцы)	Лежа на животе, под голеностопными суставами валик, под животом подушка. Если невозможно положение на животе, то лежа на спине (нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, опирается стопой на кушетку) или лежа на боку	То же	То же
Коленный сустав	То же	То же	То же
Передняя поверхность бедра	Лежа на спине, под коленями валик	Стоя или сидя со стороны массируемой ноги	То же
Задняя поверхность бедра	Лежа на животе, под голеностопными суставами валик, под животом подушка. Если невозможно положение на животе, то лежа на спине (нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, опирается стопой на кушетку) или лежа на боку	Стоя или сидя со стороны массируемой ноги	Массируют двумя руками