

Кортунов Вадим

**Справочник по
лечебному массажу
и самомассажу
(от диагноза к лечению)**



Москва

Издательство АСТ

УДК 615.82

ББК 53.54

К69

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Кортунов, Вадим Александрович.

К69 Справочник по лечебному массажу и самомассажу (от диагноза к лечению) / В.А. Кортунов – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 224 с.: ил. – (Новейший медицинский справочник).

ISBN 978-5-17-098142-7

Книга популяризирует медицинский массаж, с помощью которого можно поддерживать, восстанавливать и улучшать свое здоровье. Автор – профессиональный массажист, имеющий многолетнюю практику, – предлагает методику русского массажа при различных заболеваниях. Рекомендовано как профессиональным массажистам, так и начинающим работать в этой области.

УДК 615.82

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-098142-7

© В.А. Кортунов, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Содержание

Предисловие	6
Основы русского классического массажа	13
Основные правила, которых должен придерживаться массажист в работе (для всех видов русского массажа)	13
Физиологическое воздействие массажа на человека	28
Виды массажа	29
Влияние массажа на нервную систему	42
Влияние массажа на кожу и подкожную клетчатку	50
Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы	68
Влияние массажа на мышечную систему и суставы	69
Влияние массажа на общий обмен веществ	70
Частичные противопоказания в массаже при обострении заболеваний	70
Условия работы и оборудование	71
Условные единицы выполнения массажных процедур	74
Основные приемы классического массажа	80
Приемы, выполняемые на паравертебральной зоне для обработки спинномозговых сегментов	96
Выполнение массажа спины	98

Выполнение массажа нижних конечностей (лежа на спине)	103
Выполнение массажа нижних конечностей (лежа на животе)	104
Выполнение массажа верхних конечностей	106
Массаж грудной клетки	109
Массаж живота	110
Методика массажа при различных заболеваниях	120
Снятие боли	120
Остеохондроз	120
Радикулит	122
Артроз	124
Коксартроз	125
Артрит	126
Гипертоническая болезнь	127
Гипотоническая болезнь	129
Сколиоз	131
Бронхит и пневмония	133
Астма	134
Мигрень	139
«Бирманский массаж» от бессонницы	141
Восстановительный массаж	143
Приложение	145
Который день паришься, тот не старишься	145
Баночный массаж	156

Автор выражает благодарность своей маме, Людмиле Матвеевне Картуновой и своему папе, Александру Андреевичу Картунову за моральную поддержку при написании книги.

***Человеческое тело само есть
лекарь своих недугов.***

Гиппократ

Предисловие

Люди давно поняли, что массаж благотворно влияет на состояние здоровья. Он снимает боль, если таковая имеется, увеличивает общую биологическую активность и сопротивляемость организма человека, повышает тонус и психологическую устойчивость к различным неблагоприятным условиям. Множество людей хотят увидеть в нем быстрое средство улучшения здоровья, что не совсем правильно, потому что из-за медленного протекания биологических процессов в нашем организме мы далеко не всегда добиваемся быстрых результатов. Как правило, выздоровление происходит постепенно.

Массаж является активным методом лечения, суть которого заключается в том, что на обнаженное тело человека воздействует рука массажиста, используя определенные приемы.

Можно только предполагать, когда и где зародился массаж, так как его история уходит вглубь веков. Видимо, зарождался он просто как поглаживание, растирание, трение и давление на больные участки тела. Их выполняли после ушиба, растяжения и других травм, они снимали

боль, что и заставило людей обратить на это внимание. В дальнейшем массаж получил свое развитие и обоснование в работах Галена, Авиценны, Гиппократы и других ученых. Более глубокое изучение и обоснование пользы массажа относится к средним векам.

Сейчас в мире насчитывается большое количество школ массажа, например, русская, финская, шведская, японская, тибетская и другие.

В финской школе доминирует выполнение приемов большими пальцами и буграми больших пальцев.

Шведская школа отличается тем, что в течение первых трех дней массаж делается на участке стороны тела, противоположной болевой стороне.

Японская и тибетская школы характеризуются в основном работой по определенным точкам.

Основоположниками предлагаемой методики массажа являются А. Вербов и И. Саркизов-Серазини. Русский классический массаж представляет собой многогранный и многоплановый метод лечения, профилактики, восстановления, тонизирования, гигиены и успокоения. Массаж — это сильный метод очищения и укрепления человеческого организма. Классический русский массаж применяется в лечении для ускорения биологических процессов, способствует более быстрому выздоровлению человека, восстановлению его сил.

Гигиенический массаж является важным инструментом для поддержания здоровья, при этом быстрее растут новые клетки и укрепляется

нервная система. В спортивной практике он используется как средство восстановления ресурсов организма.

Большинство людей плохо переносят любые болевые или неприятные ощущения, возникающие во время процедуры, но есть ряд заболеваний, когда необходимо перетерпеть эту боль, чтобы выздороветь. Следует заметить, что подобная болевая реакция зависит от конкретного индивидуума и методики массажа. В таких случаях следует прибегать к более мягкой методике, что будет эффективнее и разумнее.

В брошюре говорится о той школе массажа, которая делается по принципу «от боли», в отличие от направления, которое предусматривает боль. Желательно, чтобы при массаже пациент ощущал в основном приятное тепло и подъем тонуса, а также другие психофизические впечатления, такие, как блаженство и покой.

Русский классический массаж рекомендуется всем, за исключением случаев обострения заболеваний, приведенных в книге. Русская школа массажа дает прекрасные результаты, которые не достигаются при применении других школ, хотя нельзя умалять и их достижения. Следует иметь в виду, что массаж, в частности, — это не просто вспомогательное средство при лечении человека, а самостоятельный раздел медицины, способ, которое помогает лучше иных лекарств.

В настоящий момент, учитывая исторические и археологические сведения, мы знаем, что еще в древнем Египте были очень хорошо развиты

и представлены разнообразные виды массажа в культуре и жизни тех людей. В дальнейшем использование массажа и тенденция его развития ярко прослеживается у древних греков и древних римлян. Обучение и использование массажа у этих народов имело прикладное значение, как это известно из историко-археологических данных. Обучение происходило в школах и гимназиях наравне с гимнастикой и военным делом. Обязательно массажу обучали солдат, чтобы они им пользовались для укрепления здоровья и поднятия духа.

Известно, что у иудеев существует свой ритуальный предсвадебный и послесвадебный массаж для молодоженов, который они выполняют уединившись. В это время еврейского массажа по сведениям нет.

Еще Нестор Летописец вкратце упоминал массаж. Некоторое описание чувственной стороны массажа мы найдем у Александра Сергеевича Пушкина в произведении «Путешествие в Арзрум».

Внимание на массаж обратили такие известные люди и великие врачи, как С.П. Боткин, В.М. Бехтерев, В. Штанге, Д.А. Остроумов и в связи с этим стали рассматривать и внедрять методы, техники массажного искусства. На базе различных исследований были разработаны показания и временные противопоказания к массажу. Огромный и неоценимый вклад в рассмотрении вопросов физиологии действия массажа при различных заболеваниях

в разных стадиях протекания внес И.В. Заблудовский, оставившей после себя более ста трудов, значение которых и сейчас очень велико. Влияние массажа на физиологические процессы человеческого организма научно доказано И.Н. Сеченовым и его учениками И. Павловым, Н.Е. Введенским, А.А. Ухтомским и их учениками и последователями. Они указывали на зависимость рефлекторных реакций организма от внешней среды. Ученые выявили рефлекторное влияние массажа на различные части тела и системы организма, расположенные далеко от места воздействия приемами массажа, а значит на весь организм.

И.В. Заблудовский выявил на базе результатов опытных исследователей, что активный отдых в виде массажа быстро восстанавливает мышечную силу и утраченные возможности уставшего организма, в то время как пассивный отдых в сравнении мало эффективен для восстановления сил и не дает того заряда энергии, как после массажа.

Роль вибрационного массажа на нервную систему изучали В.М. Бехтерев, Н.Ф. Чигарев, А.Е. Щербак и другие, указав на большую роль вибрации в массаже. Нужно отдать должное Д.О. Отту, О.В. Прокофьеву, В.Ф. Снегиреву и другим, которые ввели в медицинскую практику использование массажа в гинекологии. По средствам лечебного гинекологического массажа ряд заболеваний женской сферы излечиваются в начальной стадии.

Стоит отметить блестящие работы А.Н. Маклакова, успешно использовавшего массаж при лечении глаз с применением специального аппарата, изобретенного им. В офтальмологии аппарат Маклакова с большим успехом используется и в настоящее время. Лечебный эффект аппарата Маклакова бесспорен. С давних пор массажем пользуются в хирургии и травматологии с явным успехом в лечении, получая от него хорошие результаты. Распространению в жизнь и внедрению массажа в клиники, поликлиники и другие учреждения способствовали А.С. Брунштейн, В.К. Крамаренко, В.Н. Машков, А.Ф. Вербов и другие. Академик А.Ф. Вербов добился открытия курсов по массажу, сформировал устав этого подразделения медицины и написал кодекс массажиста. В начале работы этих курсов сам обучал и в завершении принимал экзамен. Вначале принимались в набор только здоровые и сильные мужчины, обладающие выносливостью, вниманием и чуткостью...

Распространение лечебного массажа было обусловлено высоким и устойчивым терапевтическим эффектом при его применении в разных диагностиках. Широкое внедрение массажа в спорте произошло благодаря активной теоретической и практической деятельности профессора И.М. Саркизова-Серазини. После такого распространения в советском спорте массаж стали использовать как средство подготовки спортсменов в тренировках и соревновательных процессах. Иногда по каким-либо причи-

нам тренировку успешно заменяют массажем. В случаях травмы, переутомления и тому подобное лечебный и лечебно-восстановительный массаж является выручателем. В связи с колоссальным развитием теоретической и практической медицины массаж стал на более высокий уровень. Он является доступным средством лечения, профилактики болезней и помогает в достижении новых мировых и олимпийских рекордов в спорте. Нужно сказать, что массаж новых мировых и олимпийских рекордов в спорте. Нужно сказать, что массаж преподается в медицинских и физкультурных учебных заведениях. Это дает хорошую возможность изучить его механизм воздействия на организм.

Основы русского классического массажа

Основные правила, которых должен придерживаться массажист в работе (для всех видов русского массажа)

1. Чистые и теплые руки до локтя (рабочая часть), коротко подстриженные и подпиленные ногти, чтобы не ранить кожу и не вызывать неприятных ощущений.
2. Тело или часть тела пациента, на которой производится массаж, должны занимать среднее физиологическое положение для достижения максимального расслабления мышечных тканей. Это положение можно охарактеризовать как состояние новорожденного ребенка, когда ноги и руки немного согнуты, мышцы расслаблены, лежать или сидеть удобно. Необходимо также, чтобы пациент думал о чем-то приятном.
3. Массаж можно делать, смазав руки и тело кремом, можно сухими руками по сухой коже без каких-либо вспомогательных средств.

Гораздо лучше использовать добавочные нейтральные средства, которые будут способствовать очищению кожи, увеличению дыхательных возможностей кожных покровов, увеличению плотности мышечной ткани. Поэтому в таких ситуациях используются следующие нейтральные средства: оливковое масло, детский крем и другие. Для поднятия тонуса используются согревающие средства, такие, как финалгон, дольпиг и иные.

4. Работая на большом участке тела, массажист не должен позволять остывать тем участкам тела, на которых он в настоящий момент не работает. Это делается поглаживанием, при этом захватывают всю площадь или же работают на всей площади, не уделяя особого внимания отдельным участкам.
5. Массажист не должен прерываться во время работы; руки массажиста неотрывно движутся по массируемой поверхности. Исключением являются те приемы, в которых прерывание необходимо технически.
6. Любой массаж начинается с поглаживания как приема для подготовки тканей и восприятия организмом последующей нагрузки и заканчивается тем же поглаживанием с целью создания покоя организму, принявшему нагрузку. Поглаживание следует и после выполнения каждого массажного приема.
7. Желательно, чтобы массируемая часть, а лучше все тело, были чистыми. Если нет возмож-

ности вымыться, надо обтереться сначала мокрым полотенцем, а затем сухим.

- Учитывая анатомо-физиологические особенности человеческого организма, мы делим тело условно на две части: до пояса и ниже пояса. Все движения должны производиться по кровотоку, то есть в направлении крупных лимфоузлов, которые расположены в подмышечных впадинах и в паховых складках. (см. рис. 1).

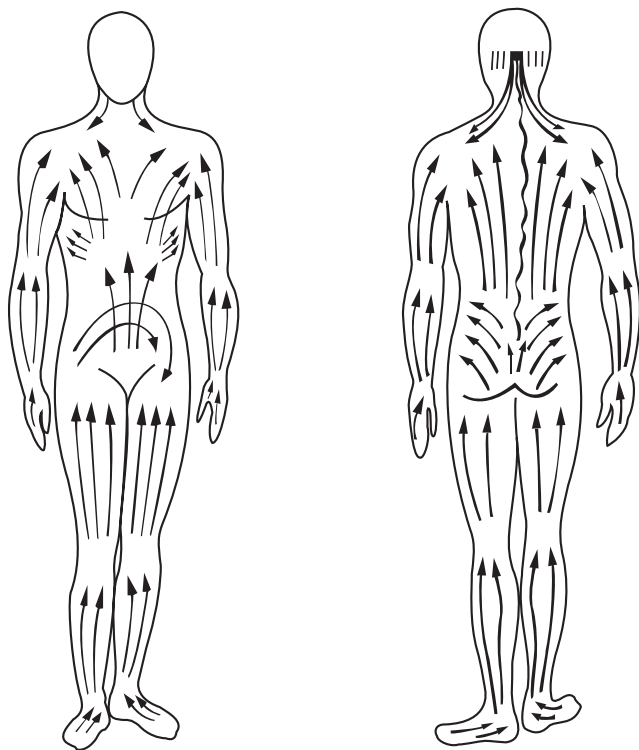


Рис. 1. Направление массажных движений