

Будь здоров!

В.И. Васичкин

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МАССАЖА

Издание третье

Ростов-на-Дону



2022

УДК 615.82(031)
ББК 53.54я2
КТК 344
В 19

Васичкин В.И.

В 19 Энциклопедия массажа / В.И. Васичкин. — Изд. 3-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 556, [1]с. : ил. — (Будь здоров!).

ISBN 978-5-222-36985-2

Данная книга предназначена как для начинающих познавать основы массажа, так и для тех, кто изучает массаж более углубленно. В основу энциклопедии положен многолетний опыт лечения и постоянного общения с ведущими специалистами в этой области. В книге подробно описаны техника и методика различных видов массажа. Описаны диагностические признаки заболеваний и принципы лечения, кратко изложены этиология и патогенез заболеваний, с которыми чаще всего встречается массажист в своей практике. Все положения исчерпывающе проиллюстрированы.

Для специалистов по массажу, методистов лечебной физкультуры, медицинских сестер лечебных, оздоровительных и профилактических учреждений, а также для всех интересующихся применением массажа и самомассажа.

ISBN 978-5-222-36985-2

УДК 615.82(031)
ББК 53.54я2

© Васичкин В.И., 2018

© Оформление, ООО «Феникс», 2019

Содержание

Об авторе	7
Предисловие	8
Краткая история развития массажа	9
Разновидности массажа	15
Гигиенический массаж	15
Лечебный массаж	19
Спортивный массаж	22
Самомассаж	29
Гигиенические основы проведения массажа	31
Требования к пациенту	32
Требования к массажисту	32
Правила работы массажиста	33
Процедура массажа	37
Курс массажа	46
Показания и противопоказания к проведению массажа	47
Показания	47
Противопоказания	49
Действие массажа на организм	50
Приемы массажа	61
Поглаживание	63
Растирание	69
Разминание	74
Вибрация	79
Движение	84
Классический массаж отдельных областей тела	90
Массаж спины	90
Массаж воротниковой области	94
Массаж поясничной области	95
Массаж ягодичной области и тазобедренных суставов	97
Массаж нижних конечностей	98
Массаж верхних конечностей	102
Массаж груди	105
Массаж живота	107
Массаж лица, головы и области шеи	109
Сегментарный массаж	113
Сегментарное строение тела	114
Дозировка массажа	117
Техника сегментарного массажа	123
План проведения общей процедуры сегментарного массажа	135

Соединительнотканый массаж	145
Техника соединительнотканного массажа	145
Расположение рефлекторных зон	150
Техника соединительнотканного массажа по отдельным областям тела	153
Периостальный массаж	160
Техника массажа	161
Периостальный массаж на отдельных областях тела	163
Точечный массаж	169
Основы точечного массажа	174
Способы нахождения биологически активных точек	175
Техника точечного массажа	180
Наиболее часто используемые точки	185
Некоторые правила подбора точек при различных заболеваниях	194
Меридианно-точечный массаж	202
Приемы тонизирующего точечного массажа	203
Аппаратный массаж	207
Физиологическое влияние аппаратного массажа	208
Методика и техника массажа с помощью аппаратов	210
Аппараты и механизированные устройства	211
Методика массажа при различных заболеваниях и травмах	221
Принципы диагностирования	221
Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата	225
Переломы позвоночника	265
Разновидности массажа при поражении периферической нервной системы ...	281
Массаж при неврите лицевого нерва	282
Классический массаж при последствиях неврита лицевого нерва	283
Классический массаж при невралгии тройничного нерва	287
Классический массаж при невралгии затылочных нервов	288
Классический массаж при поражении поясничного, крестцового и копчикового сплетений	299
Остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника	307
Разновидности массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	327
Сегментарный массаж при заболеваниях сердца	327
Меридианно-точечный массаж при патологии сердца	333
Классический массаж при заболеваниях сердца	336
Соединительнотканый массаж при заболеваниях сердца	339
Сегментарный массаж при заболеваниях кровеносных сосудов верхних конечностей	340
Сегментарный массаж при заболеваниях кровеносных сосудов нижних конечностей	343
Соединительнотканый массаж при заболеваниях периферических кровеносных сосудов верхних и нижних конечностей	346
Классический массаж при заболеваниях периферических кровеносных сосудов	347
Классический массаж при гипертонии	348
Классический массаж при гипотонии	350
Разновидности массажа при заболеваниях органов дыхания	353
Сегментарный массаж при заболеваниях легких и плевры	353
Массаж при заболеваниях легких и плевры	359

Разновидности массажа при заболеваниях органов пищеварения	368
Сегментарный массаж при заболеваниях желудка	368
Сегментарный массаж при заболеваниях кишечника и двенадцатиперстной кишки	372
Сегментарный массаж при заболеваниях печени и желчевыводящих путей	375
Классический массаж при заболеваниях органов пищеварения	386
Разновидности массажа при заболеваниях мочеполовой системы	390
Сегментарный массаж при заболеваниях почек	390
Меридианно-точечный массаж при заболеваниях почек	393
Сегментарный массаж при заболеваниях женских половых органов	396
Соединительнотканый массаж при заболеваниях мочеполовой системы	401
Соединительнотканый массаж при заболеваниях женских половых органов	402
Классический массаж при заболеваниях мочеполовых органов	404
Разновидности массажа при нарушении обмена веществ	408
Ожирение	408
Сахарный диабет	412
Подагра	413
Разновидности массажа при заболеваниях кожи	416
Массаж в раннем послеоперационном периоде	421
Массаж в сочетании с лечебными процедурами	424
Массаж и теплолечение	424
Массаж и светолечение	425
Массаж и электролечение	426
Массаж и водолечение	426
Самомассаж отдельных областей тела	430
Виды самомассажа	447
Гигиенический самомассаж	447
Спортивный самомассаж	449
Косметический самомассаж	450
Лечебный самомассаж	452
Разновидности точечного самомассажа	455
Методика точечного самомассажа при угрозе потери сознания	456
Методика точечного самомассажа при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы	456
Методика точечного самомассажа при болях в области сердца	457
Методика точечного самомассажа при судорогах икроножных мышц	457
Методика точечного самомассажа при судорогах мышц стопы	458
Методика точечного самомассажа при болях в коленном суставе	458
Методика точечного самомассажа при прострелах	459
Методика точечного самомассажа при кашле, першении в горле	459
Методика точечного самомассажа при насморке	460
Массаж в условиях бани	466
Финская сауна	467
Русская баня	468
Правила массажа вениками с помощью партнера	471
Самомассаж в условиях бани	472
Разновидности детского массажа и гимнастических упражнений	474
Массаж у детей	483

Развитие основных движений, умений и навыков у ребенка в возрасте до одного года	491
Примерные комплексы массажа и гимнастики по возрастам для детей	495
Первый комплекс для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев	495
Второй комплекс для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев	496
Третий комплекс для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев	497
Четвертый комплекс для детей в возрасте от 6 до 10 месяцев	498
Пятый комплекс для детей в возрасте от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев	499
Шестой комплекс для детей от 1 года 2 месяцев до 1 года 6 месяцев	500
Гигиенические основы проведения гимнастики и массажа у детей	502
Гимнастические упражнения и массаж детей раннего возраста при наиболее распространенных заболеваниях	505
Гипотрофия	505
Рахит	508
Комплекс гимнастики и массажа для ослабленных и страдающих рахитом детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года 2 месяцев	509
Пневмония	510
Детский церебральный паралич (ДЦП)	514
Сколиоз	519
Пупочная грыжа	523
Врожденная мышечная кривошея	532
Плоскостопие	534
Применение мазей, растирок, кремов	536
I группа	537
II группа	539
III группа	540
IV группа	541
Вместо заключения	543
Предлагаемая тематика семинаров по массажу	544
Расписание семинарских занятий	544
Библиография	555

Об авторе

Васичкин Владимир Иванович — автор книг, справочников, учебных пособий и методик лечебного массажа при различных патологиях. Получил среднее специальное образование в городе Волгограде, затем окончил университет ГДОИФК имени П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге, где при кафедре спортивной медицины, руководимой профессором В. К. Добровольским, вел курсы обучения массажу. Затем под руководством профессора С. Н. Попова окончил с отличием очную аспирантуру в Москве, представив диссертацию на тему: «Экспериментальное обоснование эффективности сеансов восстановительного массажа».

В. И. Васичкин постоянно совершенствовался в качестве специалиста по массажу при лечебных учреждениях, работал тренером-массажистом футбольной команды «Зенит» Высшей лиги СССР. Длительное время руководил медицинским восстановительно-реабилитационным центром в Санкт-Петербурге, принимал непосредственное участие в подготовке ведущих спортсменов к чемпионатам Европы, мира и олимпийским играм.

Более 10 лет читал публичные лекции в Центральной лектории Санкт-Петербурга по методикам точечного, классического, сегментарного, спортивного, гигиенического, детского, оздоровительного и лечебного массажа при различных заболеваниях. Обучал медицинских работников в Училище повышения квалификации средних медицинских кадров при Главном управлении здравоохранения Санкт-Петербурга в качестве старшего преподавателя-методиста. Преподавал основы лечебного массажа для слабовидящих на базе 2-го медицинского училища. Также под руководством доцента М. И. Фонарева проводил курсы обучения при Педиатрической академии по методикам массажа для детей раннего возраста.

Решением ученого совета движения «Академия Здоровья и Экологии» за активную научно-практическую деятельность и личный вклад в оздоровление жителей Санкт-Петербурга, России в 2001 году В. И. Васичкин избран профессором академии.

Владимир Иванович Васичкин возродил традиционную школу русского массажа, обучая всех желающих познать и освоить в совершенстве методику и технику современного массажа.

Посвящается жене — Любушке

Предисловие

В настоящем издании автор стремится наиболее полно и подробно осветить накопленный им литературный материал и поделиться с читателями своим многолетним опытом специалиста по разным видам массажа.

Книга «Энциклопедия массажа» состоит из трех частей. В первой части рассматриваются этапы развития массажа, рассказывается о формировании различных школ общепринятого (образцового, классического) массажа, о том, как уже в наше время совершенствовались разные методики рефлекторной терапии, об их комплексном воздействии.

Автор сопоставляет все виды массажа, основываясь на научно-практических исследованиях. Особо выделен вклад русских ученых (М.Я. Мудров, В.А. Манассеин, С.П. Боткин, А.А. Остроумов, Г.А. Захарьин, И.В. Заблудовский, Н.В. Слетов и др.), а также советских ученых (И.П. Каллистов, В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов-Серазини, А. Ф. Вербов, Н.А. Белая и многие другие), которые внесли много нового в технику и методику как лечебного, так и спортивного массажа.

Во второй части книги подробно описываются техника манипуляций и методика классического массажа, а также соединительнотканного, периостального, сегментарного (рефлекторного) и анализируются разновидности точечных воздействий с применением аппаратной терапии как локального, так и линейного выполнения приемов. Определяются дозировки и даются рекомендации по последствию воздействия на отдельные области тела при частном и общем вариантах массажа.

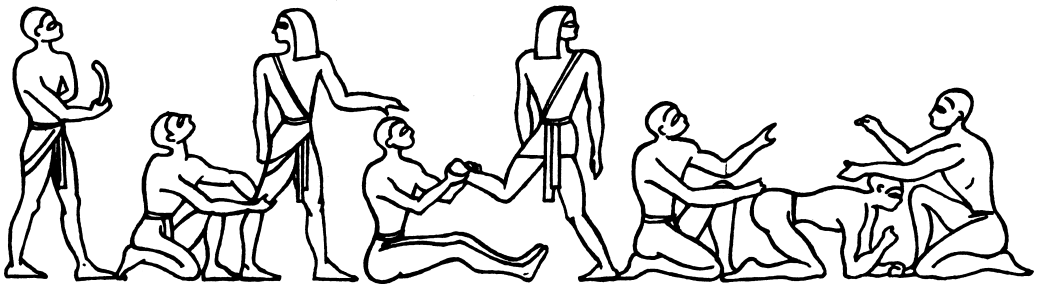
В заключение книги рассматриваются лечебные методики по применению разных видов массажа при той или иной патологии и функциональных нарушениях, а также с целью профилактики и предупреждения заболеваний. Подробно описываются приемы самомассажа, так необходимого в повседневной жизни.

Настоящая книга доступна всем, кто желает освоить и усовершенствовать методику и технику различных массажных манипуляций. Она будет интересна как специалистам-врачам, массажистам, спортивным тренерам, методистам по лечебной физкультуре, так и желающим познать и применять разные виды массажа для здоровья собственного и своих близких.

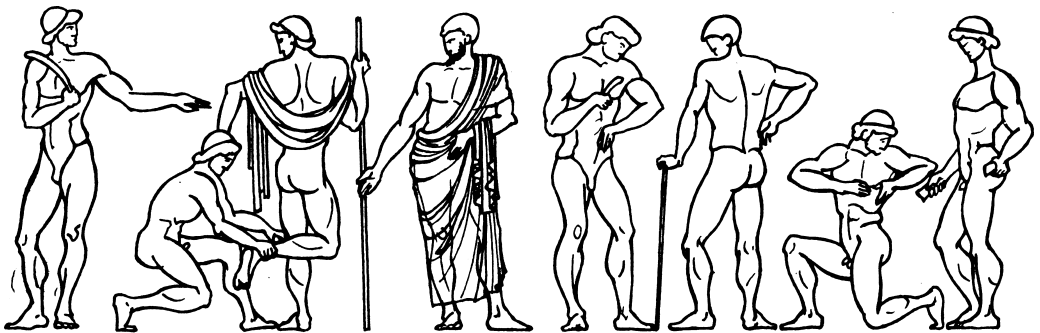
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССАЖА

В Древней Индии, Тибете, Китае при помощи массажа поддерживали здоровье и лечили различные заболевания

Оказывается, о массаже знали еще в очень древние времена. На старинных папирусах, алебастровых барельефах, древних вазах сохранились изображения — купание, обливание, некоторые приемы самомассажа (рис. 1 а, б).



a



б

Рис. 1

а, б — манипуляции приемов массажа на папирусе

В Древней Индии, Тибете, Китае при помощи массажа поддерживали здоровье и лечили заболевания. Этим занимались жрецы и передавали свой опыт ученикам в механико-гимнастических школах. В этих странах, опережая на несколько столетий Европу, впервые в мире были созданы высшие медицинские институты государственного систематического обучения с преподаванием массажа. В энциклопедии, вышедшей в Китае в конце XVI в. и состоящей из 64 томов, достаточно подробно изложены такие основные приемы манипуляций, применяемых при массаже, как трение, давление, поколачивание, вибрации и пассивные движения в суставах. В священных книгах индийских браминов «Аюр-Веды» («Знание жизни»), в каноне китайской народной медицины «Нэй-цзин» («Трактат о внутреннем»), а также «Конг-фу» («Искусство человека») даны основные принципы лечения многих патологий.

В Египте найдены самые древние изображения массажных манипуляций на барельефе из алебаstra, надписи на саркофагах, пирамидах и античных вазах (рис. 2).

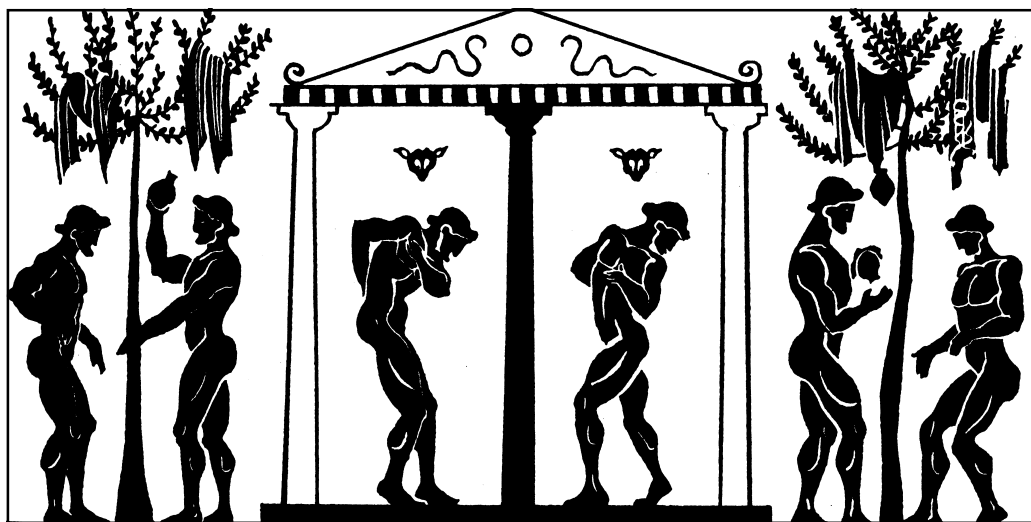


Рис. 2. Манипуляции приемов самомассажа.
Орнамент античной вазы

В Древней Греции — стране, где физическое воспитание каждого гражданина считалось одной из важнейших государственных задач, — искусство массажа успешно сочеталось с банными процедурами.

Ведь в здоровом и красивом теле всегда должен быть и здоровый дух.

Очень полезным считался и разминающий массаж. Его делали перед выполнением физических упражнений и после них.

Интересно, что разминающие манипуляции выполнялись, когда атлет задерживал на некоторое время вдох, «чтобы с большей силой сопротивляться руке разминающего» (П.Ф. Лесгафт, 1912). Применяли и растирания с маслами и одновременными вытяжениями. Эти процедуры улучшали эластичность суставов, кожи, связок, сухожилий (рис. 3).

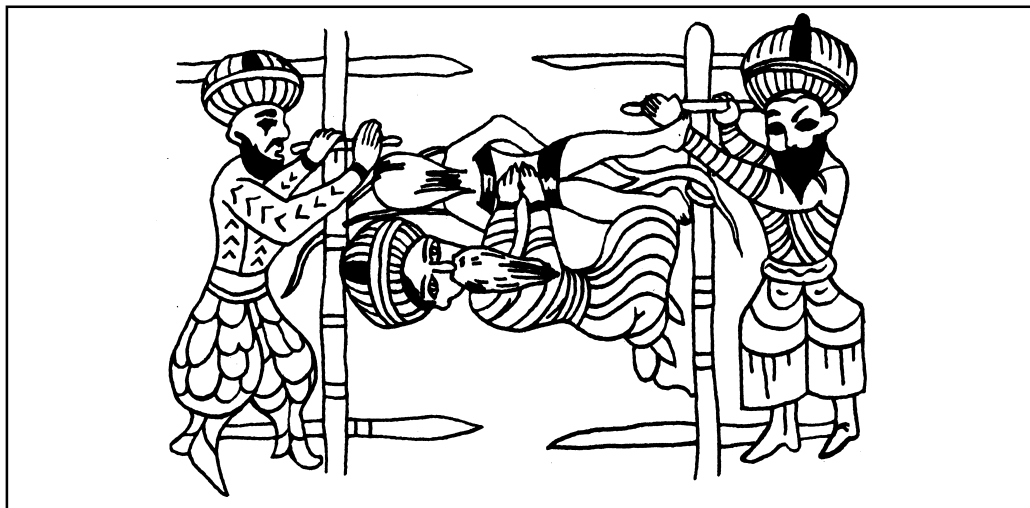


Рис. 3. Манипуляции приемов массажа с одновременным вытяжением позвоночника.
Персидская гравюра XII в.

В Риме заимствовали основу массажа, применяемого в Греции, и дополнили массажем вибрационного воздействия. Врач при школе гладиаторов Клавдий Гален (131–200 н. э.) разработал девять видов массажа, назначал теплые ванны с массажем.

В странах Востока основы древнего восточного массажа сохранились и сейчас. Опыт древних специалистов не утратили в Грузии, Азербайджане, Узбекистане, арабских странах.

Например, очень полезным считался разминающий массаж, когда тело разминали не только руками, но и ногами (рис. 4 а, б, в).

Такой массаж в свое время делали в одной из тифлисских бань А.С. Пушкину. Позднее великий поэт очень ярко описал его в одном из своих произведений.

На Руси у древних славян массаж имел свои особенности. Больных массируют в бане. Тело растирали, похлопывали (хвощевали) дубовыми и березовыми вениками. Врачеватели считались людьми с особой внутренней силой, способной изгонять злых духов. Свои манипуляции они сопровождали молитвами, заговорами, притчами.

Интересно и то, что для бань выбиралось особое место, куда не проникала «злая сила».

В бане с помощью массажных процедур восстанавливали подвижность суставов, вправляли живот, лечили болезни спины, выгоняли всю хворь из тела. Обязательной была парилка. Попарившись, окунались в холодную воду, а зимой растирались снегом, затем опять парились.

Так лечились наши предки. Все мы знаем, что эти традиции сохранились и по сей день.

В Европе в средние века широко применяли массаж для излечения различных недугов. В 1575 г. в своем сочинении «О гимнастике» Меркуриалис в главе 15-й пишет о растираниях тела, объясняя технику выполнения слабых, сильных и средних воздействий. Затем Амбруаз Паре (1517–1590) дал обоснование механотерапии с физиологической оценкой действия манипуляции на человека.

При лечении вывихов в суставах автор рекомендует перед вправлением расслабить соответствующие поверхности, облегчить всасывание выпота, чем ускорить процесс лечения.

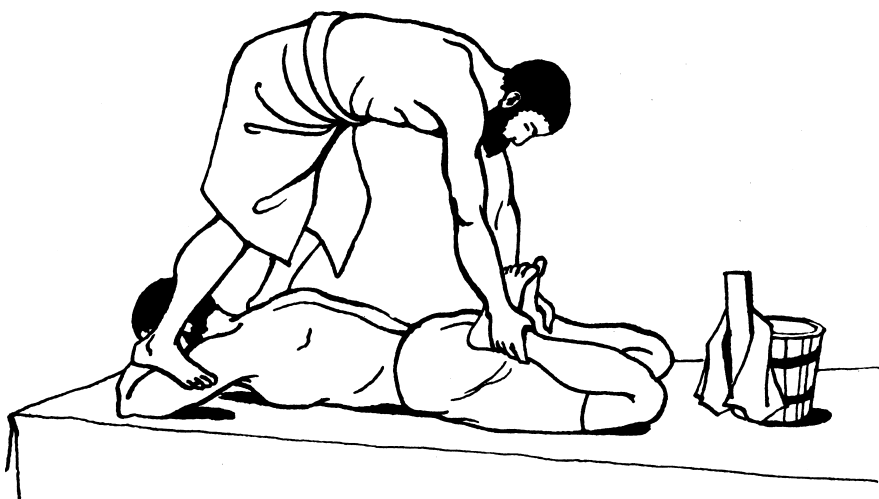
В Стокгольме в 1813 г. открывается Центральное гимнастическое заведение под руководством П.Г. Линга, о котором говорят как о творце современной гимнастики. Особая заслуга П.Г. Линга — разработка движений сопротивления, развитие отдельных мышечных групп при врачебной гимнастике.



a

Рис. 4

a — манипуляции восточного вида массажа



б



в

Рис. 4

б, в — манипуляции восточного вида массажа

Затем тоже в Швеции открывается институт, который возглавил Брантинг. Этот ученый способствовал развитию шведской системы массажа в Германии, во Франции, в США, Дании. Наибольшую известность в создании школы массажа в Европе приобрел Н.Г. Мецгер из Амстердама. Он и его ученики благодаря проведенным исследованиям упразднили многие бесполезные манипуляции при лечении конкретных патологий.

Более 40 лет в Петербурге практиковал и написал свое руководство Берлинд, рекомендуя врачебную гимнастику в сочетании с массажем. Но новую методологию массажа разработал в Военно-медицинской академии Петербурга русский ученый приват-доцент И.В. Заблудовский.

В то же время проводятся экспериментальные научно-обоснованные работы по применению массажа в гинекологии (Д.О. Отт, А.И. Никольский, Н.И. Рачинский), офтальмологии (Маклаков, Снегирев, Гиршман, Мигай), по влиянию массажа на азотистый обмен (И.З. Гопадзе, Б.И. Кияновский). Также изучаются сочетание массажа с воздействием электротока (А.И. Боброва, И.В. Заблудовский), массаж, рекомендуемый в хирургии при внутренних болезнях и многих других заболеваниях, и другие виды массажей. Представители русской науки расширяли географию применения массажа, изучая его действие в научно-терапевтических учреждениях в Москве, Петербурге, Киеве и в других городах. основоположником российской школы спортивного массажа был профессор И. М. Саркизов-Серазини, который написал несколько учебников, пособий по спортивному массажу, организовал в Государственном центральном институте физической культуры курсы по подготовке специалистов в области спорта с введением новой специальности — тренер-массажист. В 20-е гг. в России при медицинских институтах открылись кафедры физиотерапии, занимающиеся проблемами массажа. Огромный вклад как в теоретическую, так и в практическую базу в период с 1917 по 1941 г. внесли видные деятели российской медицинской науки — А.Ф. Вербов, В.Н. Мошков, А.Р. Киричинский, В.К. Крамаренко, В.К. Добровольский, А.Е. Щербак.

С 50-х гг. XIX столетия разрабатываются более современные методики. Они сочетаются с древними, проверенными огромной практикой видами воздействия, например, такими, как рефлекторная терапия: точечный массаж, меридианный, сегментарный, когда в основе рефлекторной терапии используются сенсорно-вегетативные рефлексы (А.Е. Щербак, П. Чаруковский, У. Фицджеральд, Э. Дикэ, Х. Лейбе, В. Кольрауш, О. Глезер и В. Далихо).

Все больше используются сочетанные методики классического массажа и мануальной терапии, сегментарного и периостального, соединительнотканного и меридианного.

Все это говорит о том, что все новое — это по сути то самое старое, но не забытое в наше время.

РАЗНОВИДНОСТИ МАССАЖА

- ❖ *Гигиенический массаж*
- ❖ *Лечебный массаж*
- ❖ *Спортивный массаж*
- ❖ *Самомассаж*

Что же такое массаж? Это дозированное механическое и рефлекторно-осознанное раздражение поверхности нашего тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов. Непосредственное воздействие осуществляется как руками массажиста, так и специальными аппаратами, приспособлениями через воздушную (пневмомассаж), водную (гидромассаж), колебательную (вибромассаж) или другую среду.

Массаж может быть общим, когда в определенной последовательности массируют все тело, и частным (местным), то есть локального воздействия.

Многие авторы отмечают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенический массаж

Такой массаж применяется с целью профилактики различных предпатологических состояний, нарушений функций, предупреждения травматизма, ухудшения общего тонуса организма. Под влиянием гигиенического массажа увеличивается положительный поток импульсов от различных рецепторов кожи, мышц, сумочно-связочного аппарата в центральную нервную систему (ЦНС), что способствует быстрому повышению ее возбудимости, глубже становится дыхание, усиливается мобилизация крови из депо, значительно ускоряется отток лимфы, повышается эластичность мышц, улучшаются дру-

гие функции. В общем, массаж повышает работоспособность и сохраняет жизнерадостность. Гигиенический массаж назначается в форме общего сеанса или частного при воздействии на отдельные области и части тела.

На общий гигиенический массаж отводится примерно 40 мин, которые распределяются следующим образом: массаж спины и шеи — 7 мин, верхних конечностей — 10–12, области поясничной и таза — 3, груди и живота — 4 и нижних конечностей — 14 мин (рис. 5).

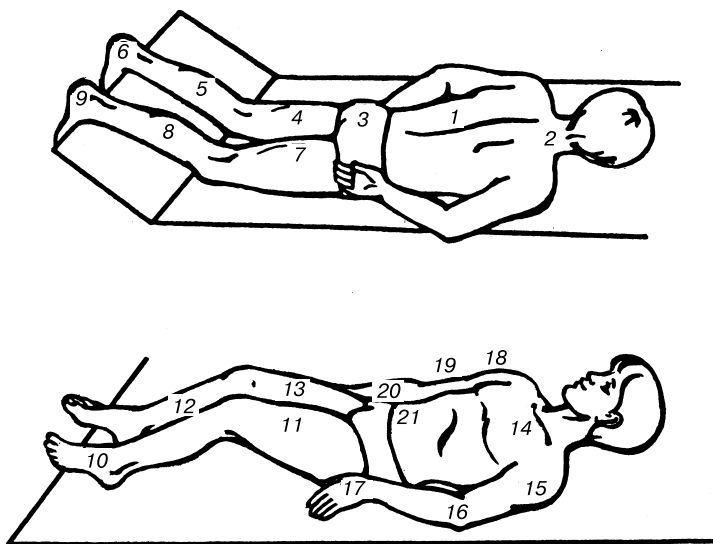


Рис. 5. Последовательность методики общего сеанса спортивного массажа по А. М. Тюрину

Время между отдельными приемами распределяется следующим образом: поглаживание — 20%, растирание — 15, разминание — 60, остальные приемы, включая движения и ударные, — 5%.

Массаж начинают со спины и завершают на области живота. Можно применять аппаратный массаж. Используют малогабаритные приборы: «Вибромассаж», ВМ-1, ЭМА-1 и др., при этом продолжительность воздействия общего массажа составляет 15–20 мин и распределяется в последовательности:

- спина — 4 мин;
- верхние конечности — 5 мин;
- область поясницы и таза — 3 мин;
- нижние конечности — 7 мин;
- область груди и живота — до 4,5 мин.

При проведении вибрационного гигиенического массажа нужно следить за тем, чтобы массируемые части тела (мышцы, суставы и др.) были максимально расслаблены. *Нельзя делать аппаратный массаж перед сном!* Гигиенический массаж, как правило, завершают водной процедурой (душ, ванна, бассейн).

Гигиенический самомассаж с помощью механического массажера-дорожки

Дома, в походе, во время перерыва на работе и в других условиях иногда пользуются ручным механическим массажером-дорожкой. Можно применять как общий самомассаж в течение 15–25 мин, так и частный (поясница, таз, воротниковая область) — 3–10 мин.

Самомассаж массажером-дорожкой начинают со спины, для чего берут массажер за ручки и заводят за спину; одной рукой тянут вверх, надавливая шариками на массируемую часть спины, а другой — вниз без надавливания. Делают 5–7 движений, после чего меняют положение рук и массируют другую область спины. На пояснично-ягодичной области выполняют движения в поперечном направлении, передвигая массажер то влево, то вправо, делая 7–8 движений. Затем массируют боковые поверхности туловища, устанавливая массажер так, чтобы все движения проводились выше подвздошного гребня. Выполняют по 7–8 движений, поочередно то на одной боковой стороне туловища, то на другой (рис. 6).

Шейный отдел массируют поперечно, начиная движения от волосистой части головы по направлению к уровню остей лопаток. Выполняют 5–7 движений, повторяя 3–4 раза. Во время массажа делают наклоны головы (вперед, назад, в стороны). Грудь нужно массировать в различных направлениях, но лучше по диагонали, в каждом направлении 4–6 движений по 2–3 раза.

При массаже области таза все движения выполняют от уровня подъяго-

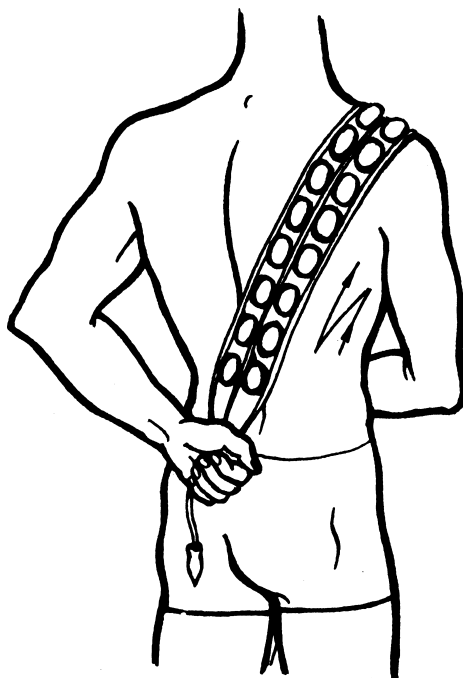


Рис. 6. Самомассаж массажной дорожкой на спине

дичных складок до подвздошных гребней (по 7–8 движений). Массаж передней и задней поверхности бедра проводится в положении сидя или стоя, стопа массируемой нижней конечности находится на подставке или возвышении. Движения выполняются от коленного сустава и до паховой или подъягодичной складки, так же массируются и боковые поверхности бедра (по 5–7 движений, массажер наматывают на кисти).

Массаж голени лучше начинать с икроножной мышцы, задней поверхности ноги. При этом нога находится на возвышении, движения выполняют от стопы вверх до подколенной области (подколенную ямку не массировать!). Затем массируют переднюю поверхность голени (удобнее сидя), движения выполняют поперек и вдоль мышечных групп (по 5–7 движений). Завершают массаж на области живота в положении сидя, стоя, выполняя по 6–7 движений по 3–4 раза, постепенно поднимаясь вверх к области груди. Массажные движения можно выполнять и поперек мышц живота.

Методические указания

Массаж с помощью массажера-дорожки можно выполнять через тренировочный костюм, футболку, трико (на обнаженной части тела эффект выше). При использовании массажера в сочетании с другими видами воздействия необходима консультация врача.

Массажеры выпускаются с деревянными, пластмассовыми шариками или двойными пластинами. При сочетании массажа с водными процедурами (бассейн, ванна, душ, море, речка) лучше иметь массажер с пластмассовыми шариками (более гигиенично).

Применять массажер-дорожку перед бегом, лыжными соревнованиями, велосипедом, чтобы подготовить мышцы к нагрузке. Особое внимание уделять мышцам, несущим наибольшую нагрузку.

На производстве массажер-дорожку лучше использовать во время перерыва и воздействовать 5–8 мин.

Наиболее эффективно массажер-дорожку использовать после похода, прогулки, бега, физических упражнений, воздействовать легко, щадяще, по 7–8 мин, на курс — 10–12 процедур. После перерыва на 10–15 дней курс можно повторять.

Гигиенический массаж применяют в косметических салонах, в сауне, в русской бане. Массажист выполняет определенные манипуляции, иногда с применением разных мазей, кремов. Некоторые специалисты используют комбинированное воздействие с использованием музыкотерапии, цветотерапии, ароматерапии.

Одной из разновидностей гигиенического массажа является косметический массаж, когда массируют лицо, шею, стопы, кисти рук. Такие массажи делают, как правило, при старении кожи, а также при утомлении, омоложении, профилактике.

Лечебный массаж

Этот массаж широко используется при лечении предпатологических состояний, также при хронических и острых патологиях с учетом индивидуального состояния пациента. Лечебный массаж имеет следующие разновидности: классический, соединительнотканый, периостальный, сегментарный, точечный, аппаратный, бесконтактный.

- ❑ *Классический (общепринятый)* применяется без особого учета рефлекторного действия и чаще выполняется непосредственно на месте нарушения и боли или вблизи от поврежденного участка (очагово и внеочагово).
- ❑ *Соединительнотканый массаж* разработан на основе воздействия на соединительную ткань и подкожную клетчатку, патологически нарушенную у больного. Эти нарушения выявляют с учетом изменений, происходящих по линиям Бенningгофа (рис. 7), и применяют специальные приемы для их устранения.
- ❑ *Периостальный массаж* применяют, когда выявлены патологические нарушения на надкостнице в виде высыпаний, при неровностях, болезненности. Воздействуют в основном на локальные участки и в определенной последовательности упраздняют эти нарушения.
- ❑ *Сегментарный массаж* — одна из рефлекторных терапий; этот массаж улучшает функциональное состояние больного при нарушениях как внутренних органов, так и соответствующих сегментов тела, его кровов и тканей. Специально разработанные целенаправленные приемы помогают достигнуть положительных результатов лечения в короткий реабилитационный срок.
- ❑ *Точечный массаж* — это четко локальное воздействие на определенные биологически активные точки или зоны (БАТ, БАЗ). Такой массаж тонизирует или расслабляет в зависимости от показаний к заболеванию. Используются специально разработанные приемы точечного массажа с определенной дозировкой и манипуляциями. Точечный массаж при некоторых патологиях выполняют линейно, с учетом состояния по соответствующему меридиану, где также соблюдается направленность действия — седативность или стимуляция.

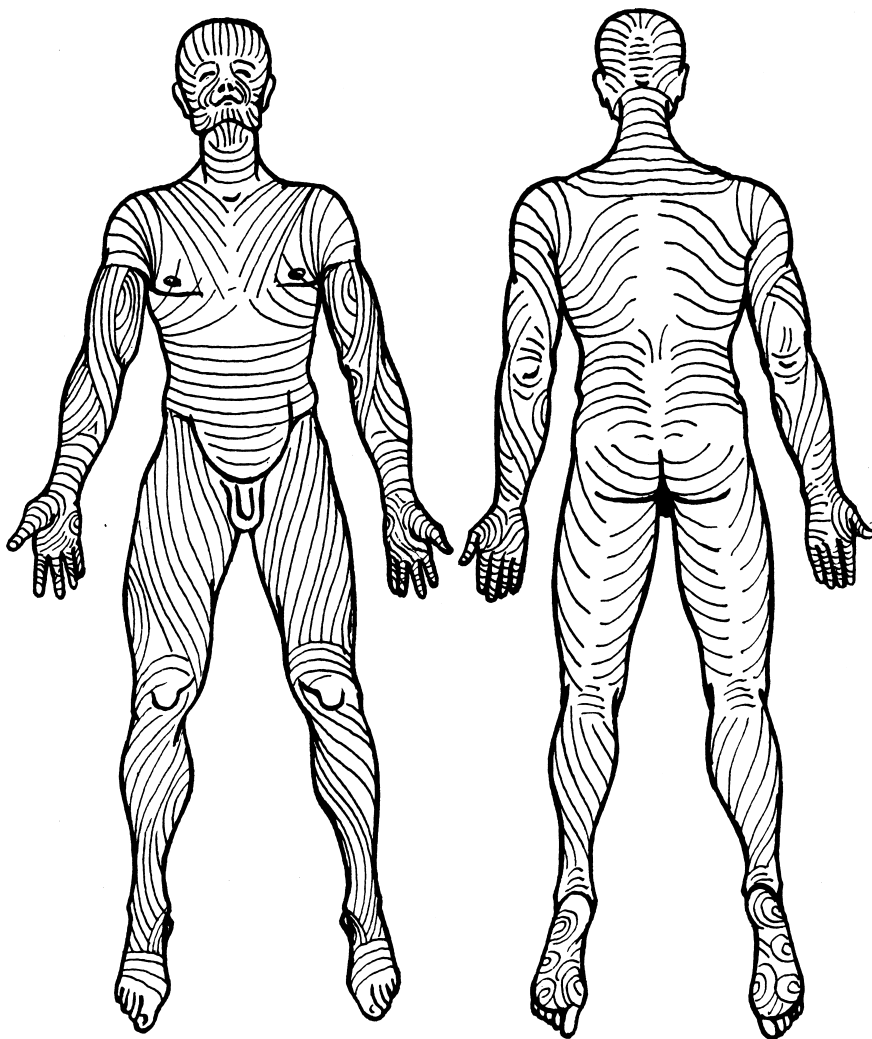


Рис. 7. Основные направления линий напряжения соединительной ткани (по Беннингофу)

- *Аппаратный массаж*, используя разновидности вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов, а также баро-и электроаппаратов, лечит недуги по различным методикам. На практике разные аппараты применяют с целью профилактики травматизма, утомлений или расслабления. Широко используют и гидровоздействия, такие, как ванны, души, а также аппликаторы, иппликаторы, электропунктуру, ЧЭНС (черескожные нейростимуляторы), цветопунктуру с разной цветовой гаммой воздействия (рис. 8).

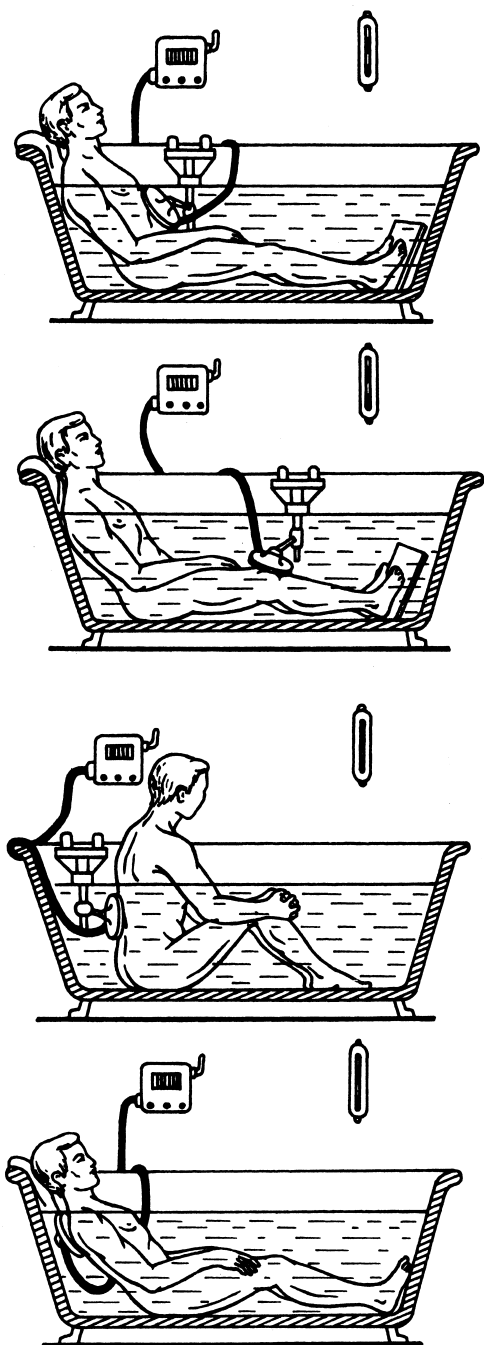


Рис. 8. Подводный вибрационный аппаратный массаж

- *Бесконтактный, биоэнергетический массаж* основан на определенных манипуляциях при использовании тепла и заряженности рук массажиста, воздействующего на соответствующем расстоянии от больного. Того же эффекта достигают при лечении ионизирующими приборами (аэроионными) (рис. 9).

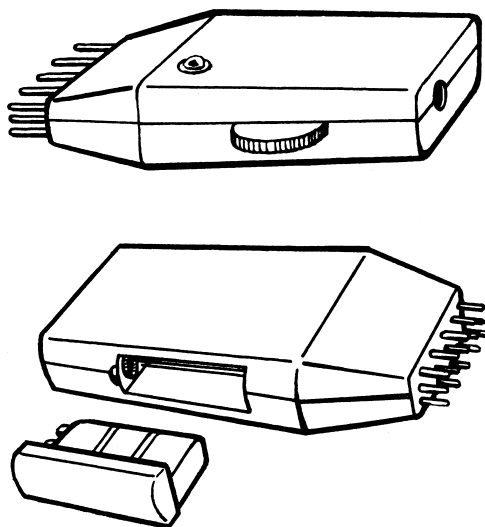


Рис. 9. Электронейростимуляционный массаж с помощью прибора ЧЭНС (черескожный нейростимулятор)

- *Самомассаж* используется с лечебной целью самим больным, по рекомендации лечащего врача, инструктора по лечебной гимнастике, медсестры или специалиста по массажу. Основная задача такого массажа — ускорить процесс реабилитации. Выбираются наиболее эффективные приемы самомассажа при воздействии на конкретную область тела. Естественно, существует значительно большее количество разновидностей лечебного массажа, но мы описали те, которые чаще используются на практике, а также даны в рекомендациях литературных источников.

Спортивный массаж

Эта разновидность массажа в России была предложена в конце XIX в. И.В. Заблудовским, а затем широко разработана и систематизирована проф. И.М. Саркизовым-Серазини.

Под спортивным массажем понимается совокупность массажных приемов, выполнение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает накопившуюся усталость и повышает спортивную работоспособность. Массаж применяется при реабилитации и лечении различных спортивных травм.

Спортивный массаж подразделяется на две группы: ручной и аппаратный. Разновидности ручных манипуляций массажа представлены в таблице 1.

Основными разновидностями аппаратного массажа являются вибрационный, пневматический, вакуумный, гидромассаж, ультразвуковой, баромассаж.

Спортивный массаж оказывает положительное влияние на многие функции организма:

- усиливается деятельность потовых желез, повышается температура кожи, расширяются кожные сосуды, улучшается кровообращение;
- отдельные манипуляции способствуют усиленному оттоку лимфы и венозной крови: устраняются припухлость, одеревенелость и болезненное ощущение в мышцах;
- повышаются работоспособность, выносливость, изменяется электросопротивление мышечных тканей;
- устраняется сморщивание суставных сумок, изменение синовиальной жидкости, увеличивается амплитуда движений;
- облегчается отток венозной крови, понижается сопротивление в артериях большого круга; увеличиваются скорость кровообращения, число эритроцитов и тромбоцитов. Отдельные приемы массажа вызывают углубленные вдох и выдох;
- улучшается и обмен веществ, усиливается мочеиспускание, увеличивается выделение азотистых веществ, а также воды из мышц;
- снимается напряжение после нагрузки, появляется приятное чувство бодрости и легкости.

Спортивный массаж подразделяется на гигиенический (самомассаж), тренировочный, восстановительный и предварительный.

Гигиенический массаж обычно выполняет сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой. Он включает в себя приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрации, движения. Делается ежедневно.

Тренировочный массаж проводится для оптимальной подготовки спортсмена. Этот массаж обязательно должен включаться в план его тренировки наряду с физической нагрузкой, режимом питания, отдыхом и т. д. И даже при незначительных травмах спортсмену делают тренировочный массаж для поддержания формы. Массаж проводится в течение года. Существует опреде-

Приемы спортивного массажа

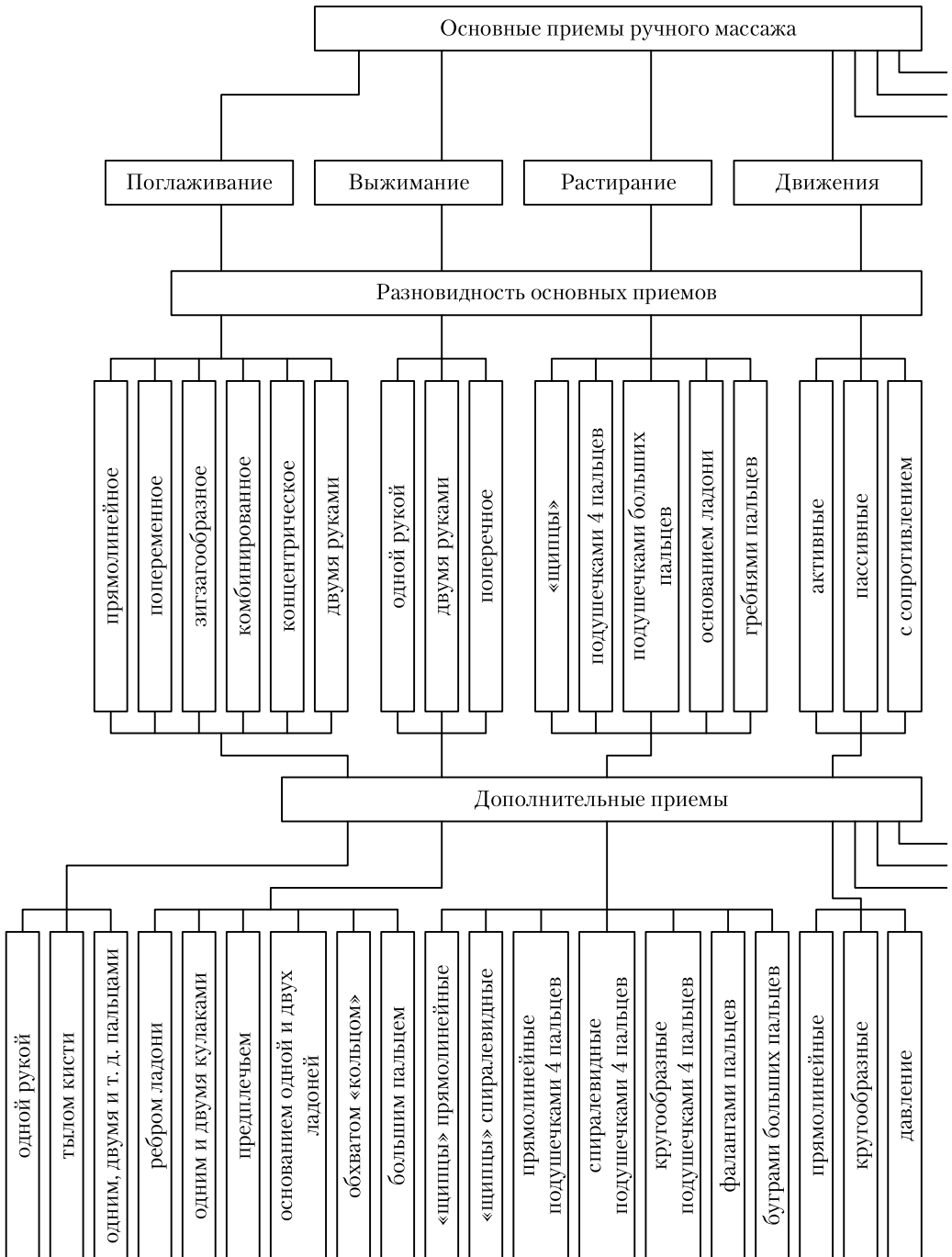
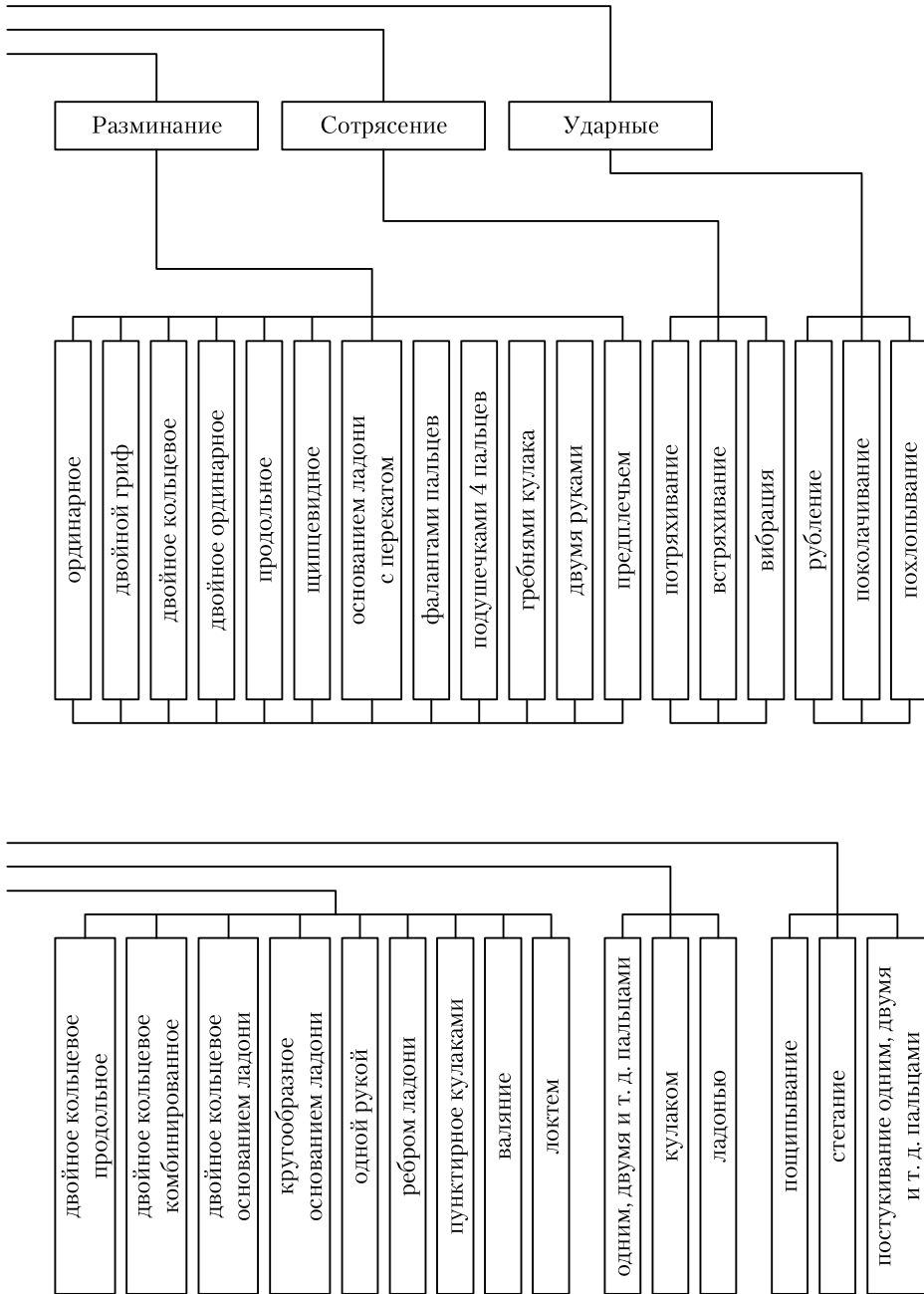


Таблица 1

(по А.А. Бирюкову)



ленная последовательность проведения сеанса общего тренировочного массажа (рис. 10).

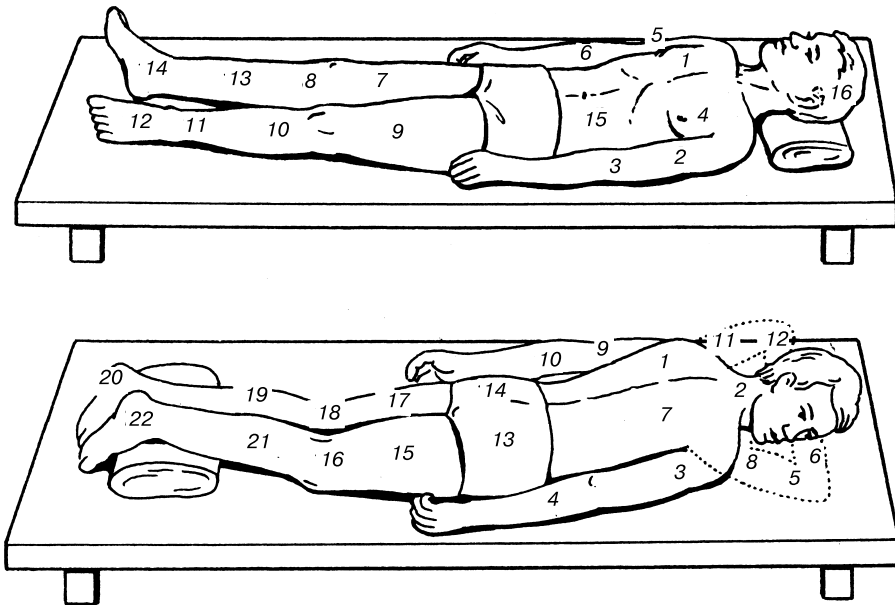


Рис. 10. Последовательность проведения общего тренировочного массажа (на передней и задней поверхности тела согласно цифровым указателям)

Примерная продолжительность общего сеанса тренировочного массажа в зависимости от антропометрических данных спортсмена рассмотрена в табл. 2.

Таблица 2

Масса тела, кг	Время сеанса массажа, мин	Время сеанса массажа в условиях бани, мин
До 60	40	20
61–75	50	25
76–100	60	30
Свыше 100	Более 60	35

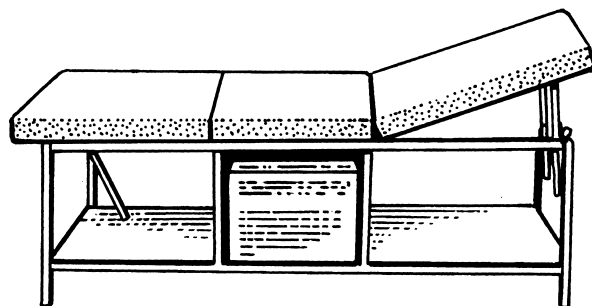
Восстановительный массаж применяется после спортивных выступлений для максимально быстрого восстановления утраченных функций организма и спортивной работоспособности. Иногда для этого достаточно 2–3 сеансов восстановительного массажа.

Предварительный массаж выполняют непосредственно перед соревнованиями или тренировкой для нормализации состояния различных органов спортсмена. В зависимости от поставленных задач различают следующие виды предварительного массажа: разминочный, массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий, успокаивающий), согревающий.

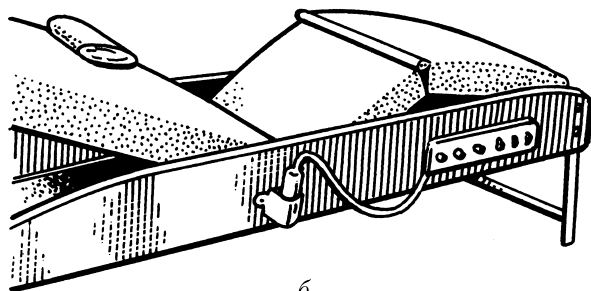
Разминочный массаж проводится перед выступлением и выполняется на группах мышц и областях тела, несущих основную нагрузку на соревнованиях.

Массаж в предстартовых состояниях применяется для коррекции психофизиологического состояния спортсмена (при повышенной возбудимости — успокаивающий, при апатии — стимулирующий).

Согревающий массаж осуществляется при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена на тренировках или соревнованиях в холодное время года, ненастную погоду. Массаж способствует повышению температуры тела, мышц, сумочно-связочного аппарата, что позволяет выполнять физические упражнения по требуемой амплитуде движений и предупреждать травмы, при этом используют переносные массажные кушетки (рис. 11).



а



б

Рис. 11. Разновидности массажных кушеток:

а — обычная кушетка; б — кушетка с электроподогревом

Последовательность применения массажных приемов

При выполнении спортивного массажа используют следующие приемы:

- ❑ *Поглаживание* — одной рукой передним и задним ходом, двумя руками попеременно, спиралевидное, комбинированное, концентрическое.
- ❑ *Растирание* — буграми больших пальцев кистей, гребнеобразное, штопорообразное, с отягощением.
- ❑ *Разминание* — двойное кольцевое, ординарное, двойное ординарное, длинное, «двойной гриф».
- ❑ *Вибрация* — потряхивание, встряхивание.
- ❑ *Выжимание*, среднее как поглаживание с отягощением, одной, двумя руками, используется при восстановительном массаже (банный вариант).
- ❑ *Движения* активные, пассивные, с сопротивлением, уступанием.

Примерное распределение времени на выполнение отдельных приемов при общем сеансе массажа:

- Поглаживание длительностью 60 мин: ударные приемы, встряхивание, активные и пассивные движения составляют 10% времени (6 мин).
- Растирание, выжимание — 40% (24 мин).
- Разминание (основной прием спортивного массажа) — 50% (30 мин).

Методика

Спортсмен лежит на животе. Массаж начинают со спины и шеи (рис. 12) (дальних участков), затем массируют ближнюю руку (ее внутреннюю поверхность), плечо, локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. Затем спортсмен переносит руку вверх и кладет ее перед лицом (кисть на расстоянии 15–20 см от головы). Выполняют манипуляции на наружной стороне верхней конечности — плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав и кисть (по тыльной стороне). Все то же самое массажист повторяет с противоположной стороны.

После этого массируют тазовую область, затем ближнюю ногу — бедро, коленный сустав. Далее массаж повторяют на другой ноге — также бедро и коленный сустав. Потом делают массаж голени, ахиллова сухожилия и стопы на одной ноге, затем (с переходом) на другой.

После массажа задней поверхности тела спортсмен ложится на спину: массируют вначале дальнюю сторону груди, затем ближнюю руку, если она не промассирована в положении лежа на животе.

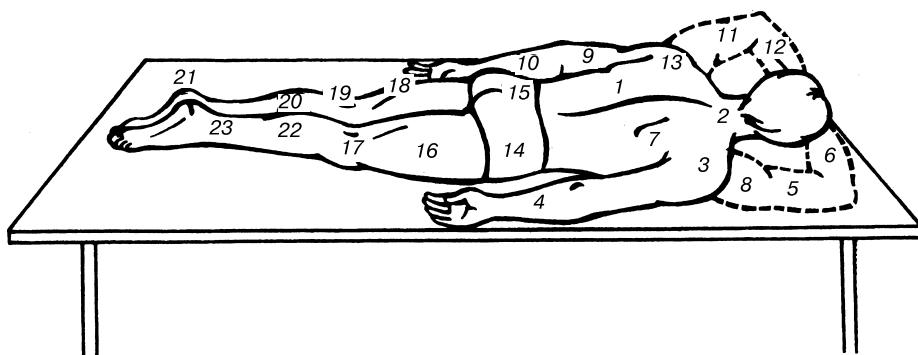


Рис. 12. Последовательность методики общего сеанса спортивного массажа по А. А. Бирюкову

Выполнив все разновидности приемов на одной стороне груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю сторону груди и ближнюю руку, после чего поочередно массируют оба бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, пальцы стоп и завершают массажем живота, находясь справа от лежащего на спине спортсмена. В заключение выполняют пассивные движения в суставах верхних и нижних конечностей.

После завершения длительных соревнований, а также сложного подготовительного периода широко используется комплекс медико-биологических средств с включением разновидностей восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового, цветопунктуры). Такие массажи хорошо сочетаются с банными процедурами, гидромассажем, аэроионотерапией, плаванием, ваннами (ароматическими, вихревыми, углекислыми) и другими видами воздействия.

Самоmassage

В повседневных условиях не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях часто применяют разновидности самомассажных манипуляций. Естественно, приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать определенные правила:

- ❑ все движения массирующей руки совершать в классическом массаже по ходу тока лимфы, т. е. к ближайшим крупным лимфатическим узлам;
- ❑ верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;

- ❑ нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- ❑ при массаже грудной клетки спереди необходимо все движения выполнять по направлению к подмышечным и надключичным лимфатическим узлам;
- ❑ при массаже шеи спереди желательны основные манипуляции выполнять по направлению к надключичным и подключичным лимфатическим узлам;
- ❑ поясничную и крестцовую области, а также мышцы таза массировать по направлению к паховым и срамным лимфатическим узлам;
- ❑ область живота желательно массировать по ходу справа — налево (по ходу солнца, часовой стрелки);
- ❑ лимфатические узлы массировать специально не надо;
- ❑ стремиться к оптимальному расслаблению массируемых мышечных групп;
- ❑ в некоторых жизненных ситуациях лучше самомассаж проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье;
- ❑ полезно использовать при самомассаже приемы как классического, так и точечного (локального, меридианного) массажа и разновидности аппаратной терапии (вибро-, пневмо-, гидро-, цвето-, электротерапии). Причем аппараты лучше применять не самодельные, а промышленного производства.

Необходимо отметить, что самомассаж связан с затратами физической мышечной энергии, а это создает большую нагрузку на сердце, органы дыхания. Как и всякая физическая работа, он может вызвать усталость и даже утомление. В связи с этим людям с заболеванием сердца, легких, почек самомассаж может оказать неблагоприятную услугу. К тому же при выполнении приемов самомассажа мы не свободны в своих движениях, а некоторые области тела вообще ему не доступны, например межлопаточная. Поэтому рефлекторное воздействие массажа ограничено. Да и приемы, часто выполняемые одной рукой, не дают желаемого эффекта. Все это говорит о том, что к самомассажу нужно подходить с осторожностью.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, естественно, в удобной для вас позе, и если вы решили им заняться, то желательно сначала познакомиться с основами анатомии и физиологии, чтобы умело и последовательно выполнять приемы самомассажа. Только тогда можно достичь желаемого эффекта и улучшить свое здоровье.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

- ❖ *Требования к пациенту*
- ❖ *Требования к массажисту*
- ❖ *Правила работы массажиста*

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым, стены окрашены в теплые тона. Желательно иметь отдельный массажный кабинет площадью около 18 м², оборудованный приточно-вытяжной вентиляцией, которая обеспечивает 2–3-кратный обмен чистого воздуха в час. В кабинете должны находиться:

- устойчивая, обитая дерматином, с подкладкой из поролона или морской травы массажная кушетка длиной от 1,85 до 2 м, шириной 0,5–0,6 м, высотой 0,5–0,7 м; хорошо, если она будет с тремя подвижными плоскостями, тумбочкой для белья, полочкой для мазей, с электроподогревом и с регулируемой педалью;
- валики круглые, обитые дерматином, размерами от 0,6 м длиной и диаметром 0,25 м;
- отдельный столик для массажа, обитый дерматином, размерами 0,8 × 0,6 × 0,35 м;
- шкаф для хранения чистых простыней, халатов, полотенец, крема, мыла, талька, присыпок, специальных массажных приборов, аппаратов, лампы соллюкс, Минина и других, часто очень необходимых приспособлений, используемых в практике специалиста по массажу;
- аптечка первой медицинской помощи, в которой имеются: вата, стерильные бинты, спиртовой раствор йода, лейкопластырь, вазелин борный, дезинфицирующая мазь, нашатырный спирт, камфоро-валериановые капли, мази, растирания, присыпка, эластичный бинт и др.;

- раковина с подводкой холодной и горячей воды;
- желательно иметь песочные, процедурные часы, аппарат для измерения артериального давления, термометр, секундомер, динамометр кистевой;
- музыкальное сопровождение, цветоэффекты, благовония, кресло для отдыха после массажа.

Пол в кабинете обязательно должен быть деревянным, покрашенным или покрытым линолеумом, температура окружающего воздуха от 20–22 °С, относительная влажность — не выше 60%.

Более подробные правила эксплуатации и оборудования массажных кабинетов изложены в справочнике по охране труда работников здравоохранения.

Требования к пациенту

Перед массажной процедурой пациент должен принять теплый душ или, если нет такой возможности, обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить область тела, необходимую для предстоящего массажа. Одежда не должна мешать проведению манипуляций при массаже, но, если на теле густой волосяной покров, можно массировать через тонкое белье или использовать соответствующие кремы, мази, эмульсии для смягчения воздействия. При наличии ссадин, расчесов, царапин на коже их необходимо продезинфицировать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Чаще такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом (рис. 13).

Требования к массажисту

В правилах поведения специалиста по массажу необходимо выделить два основных аспекта — психологический и технический. Так, к *психологическому аспекту* относятся внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения сеансов массажа; к *техническому* — умение выполнять любую разновидность массажа (классический, сегментарный, периостальный, точечный, аппаратный и т. д.). При этом избирать наиболее эффективные манипуляции, соблюдая определенную последовательность основных и вспомогательных массажных при-

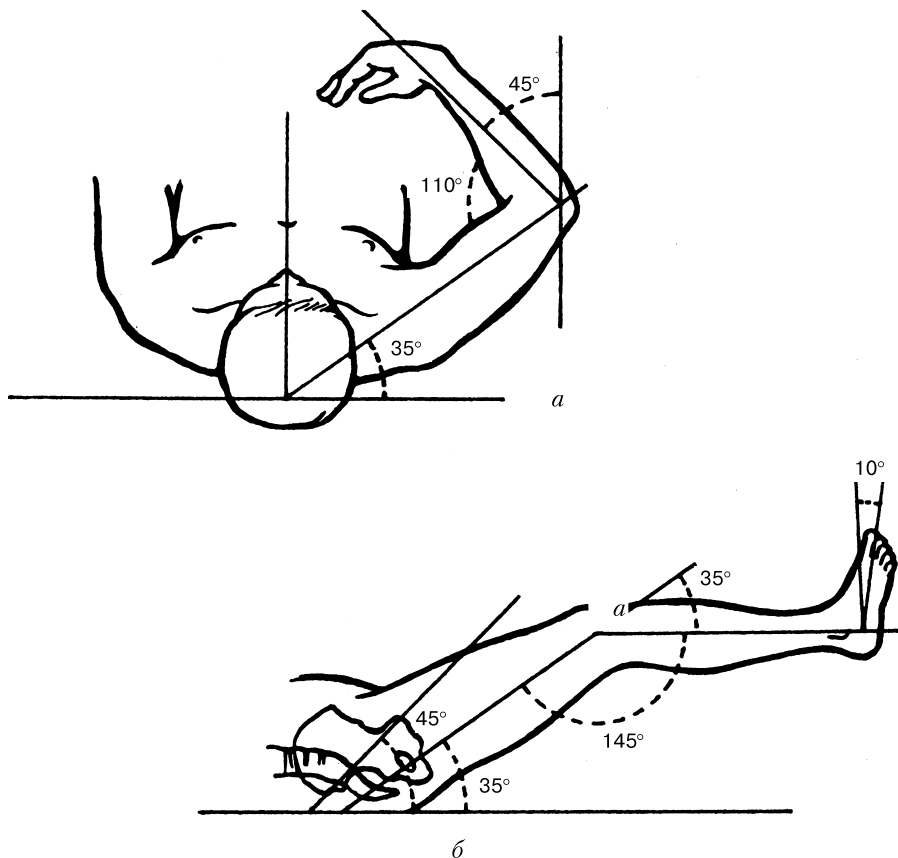


Рис. 13. Положение верхних (а) и нижних (б) конечностей при массаже (по Финку)

емов. При этом необходимо учитывать ответную реакцию пациента на выполняемые варианты воздействия при сеансе массажа.

Правила работы массажиста

Необходимо установить отношения доверия между специалистом по массажу и пациентом. Это достигается умением массажиста наладить контакт с пациентом, продемонстрировать успехи лечения, чтобы пациент поверил в положительный результат.

Работа массажиста связана с большой нагрузкой, физической затратой усилий, поэтому, к сожалению, он не застрахован от профессиональных заболеваний (плечелопаточный периартроз, плоскостопие, варикозное расширение

ние вен, тендовагиниты, миозиты, радикулиты, нарушения осанки, тромбозы (тромбофлебиты). Чтобы избежать этого, необходимо выполнять специальные упражнения как для рук перед массажем, так и для отдельных групп мышц на релаксацию, отдыхать между сеансами, сидя или полулежа в кресле, обращать особое внимание на нижние конечности (рис. 14–20).

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологию действия отдельных массажных приемов, владеть техникой пальпаторного диагностирования, обладать развитым чувством осязания. 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 (заключения рентгенолога, кардиолога, травматолога, физиотерапевта и др.).

Массажисту необходимо соблюдать гигиенические требования: коротко стричь ногти, при жирной коже рук использовать питательные кремы «Томатный», «Виктория», а при сухой коже — «Велюр», «Персиковое масло», «Нектар».

Следует мыть руки перед массажем водой температуры 18–20 °С. От частого мытья рук кожа становится сухой (шершавой), поэтому лучше применять мыло «Косметическое», «Спермацетовое», «Глицериновое», «Вазелиновое», «Янтарь». Одежда массажиста должна быть удобной, свободной, на руках не следует носить украшения, которые могут травмировать кожу пациента, а обувь лучше выбирать на низком каблучке.

Постараться при проведении сеанса массажа избирать наиболее удобную позу. При этом сохранять рациональный ритм выполняемых манипуляций, работая обеими руками и чередуя нагрузку на отдельные мышечные группы, чтобы дыхание было ритмичным, равномерным и не приводило массажиста к излишнему потоотделению.

После уточнения диагноза и жалоб пациента совместно с лечащим врачом необходимо определить соответствующую методику массажа с учетом клинических форм поражения, особенностей основного и сопутствующего заболеваний. Если специалист по массажу считает необходимым внести какие-либо коррективы в его выполнение, то необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Иначе можно вызвать отрицательную реакцию пациента на отдельные манипуляции или появление новых признаков заболевания.

В массажном кабинете должна быть абсолютная тишина, и только по желанию пациента можно включать музыку или вести беседу. Необходимо учитывать состояние пациента, не утомлять его и прислушиваться ко всем ответным реакциям организма на различные манипуляции. Пациент может располагаться в удобной позе в положении сидя, лежа на спине или животе, иногда на боку, при самомассаже — стоя (рис. 21). Во время сеанса массажа пациент стремится полностью расслабить свое тело, в то же время массажист

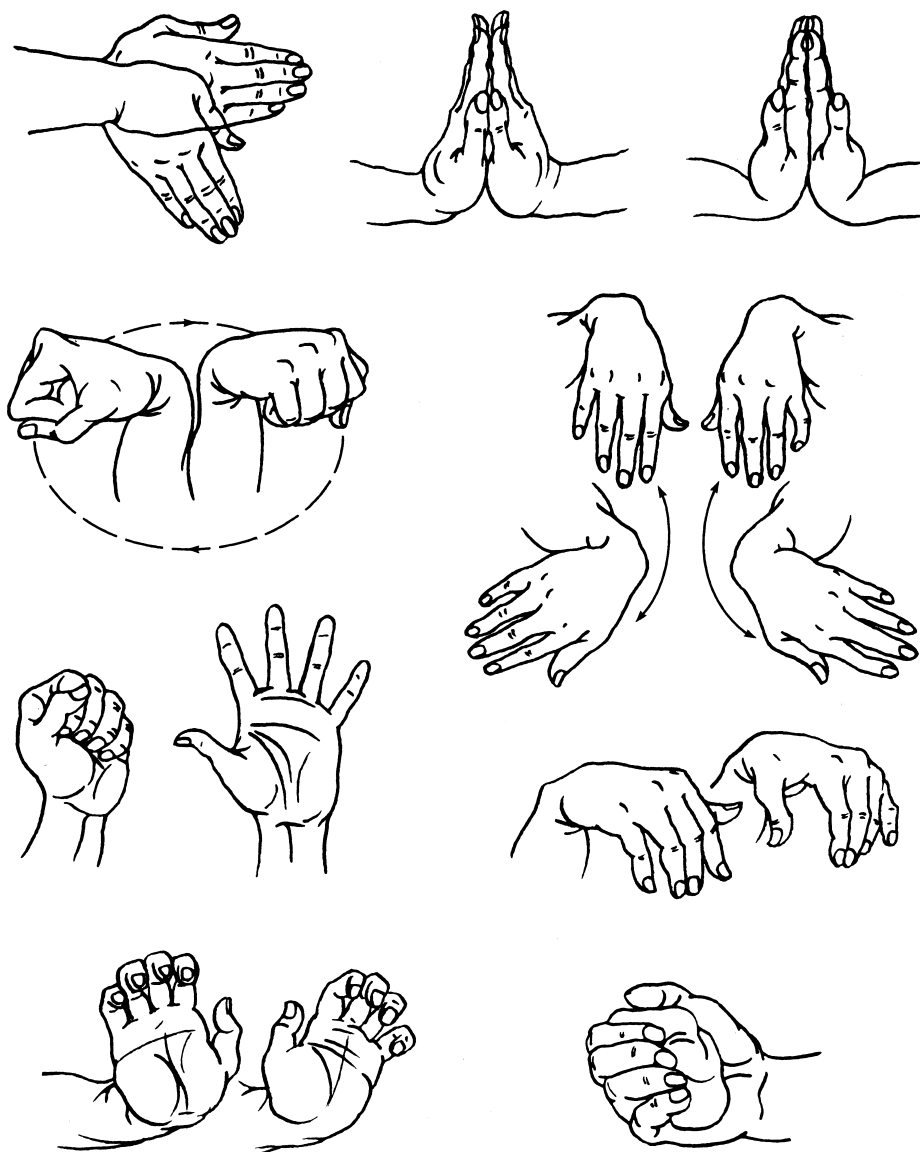
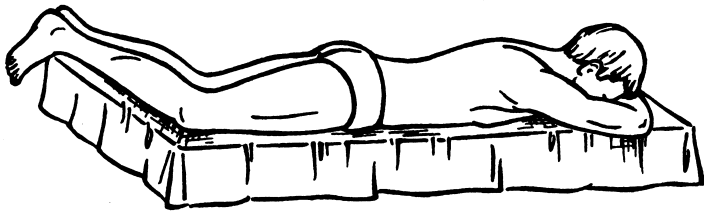
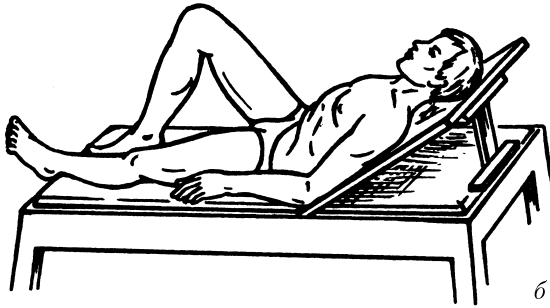


Рис. 14–20. Манипуляции для кистей рук перед процедурой массажа:

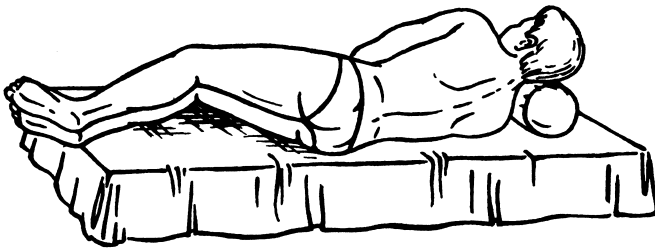
- отведение, приведение;
- сгибание, разгибание;
- вращение;
- пронация;
- сгибание, разгибание пальцев кисти;
- активные движения;
- развитие силы кисти



a



б



в



г

Рис. 21. Основные позы пациента при массаже:
a — лежа на животе; *б* — лежа на спине; *в* — лежа на боку; *г* — сидя

старается обеспечить себе наиболее устойчивую позу для удобства выполнения различных манипуляций, так они оба находятся в удобном положении, способствующем эффективному проведению массажа.

Норма времени сеансов определяется продолжительностью в минутах или по количеству массажных единиц, рассчитанных на конкретную процедуру. Основные рекомендации по расположению массажиста и пациента во время проведения сеанса приведены в табл. 3.

Методика

Массаж можно выполнять непосредственно на области нарушения, также выше или ниже пораженного участка. При наличии отечности, резкой боли нужно проводить манипуляции массажа выше расположенного участка, выполняя отсасывающие движения до ближайшего лимфатического узла. Когда невозможны манипуляции непосредственно на области нарушения (фиксирующая повязка, гипс, нарушение целостности кожного покрова, высыпания) — массаж делают симметрично очагу нарушения с противоположной стороны тела.

Процедура массажа

Процедура массажа, так же как и самомассажа, состоит из трех последовательных этапов:

- ❑ вводный, когда в течение 1–3 мин щадящими приемами подготавливают массируемого к основной части процедуры;
- ❑ основной — в течение 5–20 мин применяют дифференцированный целенаправленный массаж, соответствующий клинико-физиологическим особенностям заболевания;
- ❑ заключительный — в течение 1–3 мин снижают интенсивность специального воздействия, при этом нормализуются все функции организма. Также проводят дыхательные упражнения, пассивные движения, в случае необходимости (при лечении неврита лицевого нерва, наличии гипсовой повязки) применяют идеомоторные движения с посылом волевых двигательных импульсов, артикулярную гимнастику или мимические упражнения.

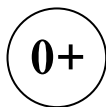
Положение пациента и массажиста при массаже с оценкой количества

№ п/п	Наименование и область массажа	Условные массажные единицы, мин	Поза массажиста
1	2	3	4
1	Массаж спины (от VII шейного до I поясничного позвонка и от левой до правой средней (аксиллярной) подмышечной линии, у детей — включая пояснично-крестцовую область)	1,5 (15)	Стоя или сидя от пациента слева
2	Массаж спины и поясницы (от VII шейного позвонка до основания крестца и от левой до правой средней подмышечной линии)	2,0 (20)	То же
3	Массаж шейно-грудного отдела позвоночника (области задней поверхности шеи и области спины до I поясничного позвонка от левой до правой задней подмышечной линии)	2,0 (20)	»
4	Массаж воротниковой зоны (задней поверхности шеи, спины до уровня IV грудного позвонка, передней поверхности грудной клетки до XI ребра)	1,5 (15)	»
5	Массаж области позвоночника (области задней поверхности шеи, спины и пояснично-крестцовой области от левой до правой задней подмышечной линии)	2,5 (25)	»
6	Массаж пояснично-крестцовой области (от I поясничного позвонка и до нижних ягодичных складок)	1,0 (10)	Стоя или сидя с любой удобной для массажиста стороны от пациента
7	Массаж тазобедренного сустава и ягодичной области (одноименной стороны)	1,0 (10)	Стоя или сидя со стороны массируемой нижней конечности
8	Массаж нижней конечности и поясничной области (массируются стопа, голень, ягодичная и пояснично-крестцовая области)	2,0 (20)	Сидя или стоя со стороны массируемой конечности

Таблица 3

условных единиц (выдержка из приказа № 817 от 18 июня 1987 г.)

Положение пациента	Методические указания
5	6
Лежа на животе, руки вдоль тела, под голеностопными суставами подложены валики, иногда под область живота подкладывают подушку	Массируют обеими руками, «сильнейшая» рука выполняет приемы на «дальней» половине спины
Лежа на животе, под голеностопными суставами валик, небольшая подушка в изголовье кушетки, на некоторых кушетках имеется углубление для лица	Массируют обеими руками, дозируя равномерно, используют приемы с отягощением одной руки другой
Сидя, руки согнуты в локтевых суставах с опорой на предплечья на плоскости массажного стола. Возможна поза лежа на животе	Массируют обеими руками
Лежа на животе, руки вдоль тела, голова повернута в сторону массируемой области. Возможна поза сидя с опорой на локтевые суставы	То же
Лежа на животе, руки вдоль тела	»
Лежа на животе, под голеностопные суставы — валик, иногда под область живота — подушку, желательно изголовье кушетки опустить	»
Лежа на животе, под голеностопными суставами валик	Массаж выполняют обеими руками
Лежа на животе, под голеностопными суставами валик	То же



Издание для досуга

Владимир Иванович Васичкин
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МАССАЖА

Ответственный редактор *С. Остахов*

Формат 70x100 1/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,16. Тираж 2000 экз.
Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50
Изготовлено в России. Дата изготовления: 10.2021
Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
Филиал «Дом печати – ВЯТКА»
Юридический адрес: 115054, Россия,
г. Москва, ул. Валовая, д. 28
Фактический адрес: 610033, Россия, Кировская область,
г. Киров, ул. Московская, д. 122