**Вступ**

точковий масаж біологічний

**Актуальність** використання точкового масажу в лікувальній практиці сучасної медицини в значною мірою пояснюється фізіологічністю, нешкідливістю і високою ефективністю методу акупунктури, яка в ряді випадків перевершує можливості сучасної лікарської терапії. Значний інтерес представляє і те, що лікувальна практика східної медицини, сприяючи мобілізації власних ресурсів організму, дозволяє зменшити, а іноді уникнути споживання великої кількості лікарських засобів.

**Мета роботи:** вивчення користі точкового масажу.

**Гіпотеза:** користь точкового масажу можна підвищити за допомогою більш детального вивчення його дії на організм людини.

**Об’єкт:** точковий масаж.

**Предмет:** користь точкового масажу.

**Завдання:**

**.** Ознайомлення з історією виникнення точкового масажу;

**2.** Вивчення «біологічно активних точок» на тілі людини;

**.** Оцінка ефективності впливу точкового масажу на організм людини;

**.** Аналіз методів впливу на «біологічно активні точки»;

**1. Основні поняття про точковий масажу**

**1.1 Історія виникнення точкового масажу**

Давньосхідний метод впливу на біологічно активні точки отримав назву чжень-цзю-терапія (чжень - голковколювання, цзю-припікання). До настільки ж стародавніх відноситься і роздратування точки пальцем - точковий масаж (акупрессура). Точковий масаж по ефективності майже не поступається голковколюванню, технічно нескладний, не вимагає спеціального обладнання та інструментів.

Джерелами для вивчення історії масажу в Стародавній Індії з'явилися звід законів Ману (1000-500 років до н.е.), писемна пам'ятка Аюрведа «Знання життя», складання якого відноситься до IX-III ст. до н.е. У Аюрведі описані більше 150 гострих і хронічних захворювань, вказані способи лікування, викладені докладно прийоми лікувальної гімнастики і масажу, особливо різні способи розтирань і розминань. Напередодні весілля в Індії нареченого і наречену обов'язково масажували, індійські матері вміли робити масаж новонародженим. Масаж проводився жерцями, його застосування було особливо розвинене в храмах, розташованих на берегах священної в очах простих індійців річки Ганг, іл якої вважався цілющим.

Єгипет, також як Індія і Китай, є колискою людської цивілізації, країною, яка внесла величезний внесок в історію світової культури. Прийоми лікування зародилися в Єгипті за 4000 років до н.е. Джерелами наших відомостей про медицину в Єгипті є в першу чергу папіруси, а також ієрогліфічні написи на саркофагах, пірамідах і інших будівлях. У них описані не тільки різні захворювання, що вражали єгиптян, але і засоби, за допомогою яких вони лікувалися. Єгиптяни користувалися складними ліками, водолікуванням і масажем. На одному з папірусів, знайдених в 1841 р. в саркофазі єгипетського полководця, ясно позначені такі прийоми, як розтирання стопи, лупцювання спини, погладжування, а може бути, розминка литкового м'яза [5].

Найдавніше зображення масажу, якому тепер понад 2600 років, перебувало в асирійському відділі Нового Музею в Берліні, серед предметів з палацу царя Ассірії Санхеріба, панувавшого з 705 до 681 р. до н.е. в Ніневії. У числі цих предметів був невеликий рельєф з алебастру, на якому зображені дві людини - один лежить на ліжку, а інший, судячи по положенню його рук, масажує лежачому живіт. Єгипет чинив великий вплив на культуру Ассирії та Вавилону, в тому числі і на розвиток медицини і масажу.

Стародавня Греція. Масаж разом з розтираннями тіла маслом і мазями і широким користуванням лазнею перейшов з Єгипту в класичну Елладу. Ще Гомер описував, як Кірка розважала Одіссея в лазні, натираючи його тіло маслом і мазями. Грецькі лазні були присвячені Геркулесові. Це свідчить частково про те, що вживання їх було пов'язано з тілесними вправами.

Грецькі спортсмени перед змаганнями віддавалися в руки «педотрібов» (вчителів гімнастики), які їх купали, натирали, змащували і посилали найдрібнішим піском, часто привозили здалеку, з берегів Нілу. Після змагання знову застосовувалися розтирання. Про фізіологічному значенні масажу, говорили і писали знамениті лікарі Греції: Геродікос, Гіппократ, Демокріт (якому належить знаменитий афоризм: «У здоровому тілі - здоровий дух»). Найвидатніші поети Еллади - Гомер, Піндар та інші - згадують у своїх творах про позитивний вплив масажу. Першим з грецьких лікарів, що почали пропагувати гімнастику і масаж (серед хворих і здорових), був Геродікос, що прожив близько 100 років. Він сам проробляв тілесні вправи і щодня масажувався.

Його учень Гіппократ і інші лікарі Еллади знали застосування масажу не тільки в спорті, але і при різних хворобливих станах організму. Гіппократ писав: «Лікар повинен бути досвідчений в багатьох речах і, між іншим, в масажі». Особливо велике значення він відводив разминаниям. Великий грек говорив, що «лікар повинен знати мистецтво розминки. Завдяки разминаниям розслаблене зчленування міцніє і туге робиться рухомим».

Грецькі лікарі та гімнасти надавали великого значення масажу в побуті, в медицині і спорті, використовуючи при цьому майже всі масажні прийоми. На численних грецьких вазах і інших предметах мистецтва, наявних в музеях усього світу, збереглися зображення своєрідного культу тіла стародавнього грека, куди входили фізичні вправи, обливання водою, розтирання тіла пахощами і масаж [5].

**1.2 Основні принципи проведення точкового масажу**

**Точковий масаж** - один з найдавніших методів лікування. Виник після того, як давні лікарі звернули увагу на те, що на тілі людини існують особливі «життєві» точки, пов'язані з внутрішніми органами і системами. Впливаючи на ці точки, можна було не тільки поліпшити загальний стан хворого, а й відновити порушені функції органів.

Основними для точкового масажу є наступні принципи:

. Неспішність, грунтовність проведення всіх прийомів лікування.

. Лікування кожного хворого має бути суто індивідуальним.

Вивчаючи роботу східних фахівців з точкового масажу, сучасні дослідники дійшли висновку, що «біологічно активні точки» (БАТ) мають ряд специфічних особливостей:

· низькими електрошкірний опором;

· високим електричним потенціалом;

· високої шкірної температурою;

· високої больовий чутливістю;

· підвищеним поглинанням кисню;

· високим рівнем обмінних процесів.

Визначити місцезнаходження тієї чи іншої точки можна простим натисканням кінчиками пальців на поверхню шкіри. При попаданні на точку у людини виникає відчуття ломоти, оніміння, навіть болю. Одним з достоїнств точкового масажу є те, що методика його проведення досить проста, він не вимагає додаткового устаткування і дорогих приладів. Крім того, зона впливу при точковому масажу дуже мала. Точковий масаж може застосовуватися до надання спеціальної медичної допомоги, а також у поєднанні з іншими методами лікування.

Дія точкового масажу заснована на найдавнішому поданні про устрій людського організму. Згідно з цим поданням, по невидимих в каналах-меридіанах людського тіла тече «життєва енергія» - «чі». Таких каналів всього чотирнадцять: 12 парних і 2 непарних. І поки «чі» не зустрічає на своєму шляху перешкод, кожен канал, отримуючи рівну кількість енергії, несе її до всіх внутрішнім органам і живить їх. Як тільки рівномірний протягом «чі» порушується, кількість життєвої енергії в різних ділянках тіла стає неоднаковим, і людина захворює. Ця теорія перегукується з іншою давньосхідної теорією про те, що в основі всякого явища лежать два начала: «інь» і «янь». Інь, що несе негативний заряд, є материнським початком: холодним, вологим, темним, потайним, пасивним і мінливим. Янь, що несе позитивний заряд, - це батьківське начало: тепле, сухе, світле, явне, ініціативне, постійне. Дотримуючись цієї теорії, в людському організмі відбувається постійне протиборство двох протилежних начал: янь та інь. Тому всі процеси, протікають у ньому, носять або позитивний, або від'ємний характер. Примирити їх - основне завдання східної медицини. За іншою древневосточной теорії внутрішні органи людини пов'язані із п'ятьма першоелементами землі: серце - з вогнем, селезінка - з землею, нирки - з водою, печінка - з деревом, легені - з металом. З усіх цих теорій випливає одне: всі внутрішні органи в людському організмі пов'язані між собою, а людина є частиною природи.

Всього на тілі людини знаходиться 365 «життєвих точок». Не завжди місце розташування точки збігається з місцем розташування пов'язаного з нею органу. Так, наприклад, на стопі знаходиться безліч точок, вплив на які може нормалізуватироботу декількох внутрішніх органів. Іноді, щоб полегшити хворобливі явища в лівій стороні тіла, доводиться впливати на точки, що знаходяться праворуч і т. п. Знаходження тієї чи іншої точки починається з визначення індивідуального «цунь», відстані між кінцями складок зігнутого середнього пальця. У чоловіків воно визначається на лівій руці, у жінок - на правій. Потім всі частини тіла слід поділити на цуні. Потрібні точки будуть перебувати на кордоні цунів і збігатися з поглибленням, яке легко намацується пальцем. При проведенні точкового масажу треба завжди пам'ятати про те, що правильне визначення місця розташування точок сприяє отриманню сприятливого результату, а вплив на сусідні точки може завдати непоправної шкоди [1].

**1.3 Основні прийоми точкового масажу**

Основними прийомами точкового масажу є:

· безперервне погладжування або легкий дотик;

· натиснення пальцем (подушечкою великого або середнього пальця) або долонею;

· глибоке натиснення (при виконанні цього прийому під пальцем масажиста має утворюватися невелика ямка).

Застосовуючи ці прийоми, треба дотримуватися наступних рекомендацій:

. Вплив на точку має бути обережним і спрямованим перпендикулярно до поверхні шкіри.

. Погладжування має бути безперервним.

. Прийоми можуть виконуватися за допомогою обертальних або вібруючих рухів.

. Обертання здійснюється в горизонтальній площині за годинниковою стрілкою.

. Погладжування з обертанням може виконуватися з невеликим тиском.

. Погладжування може виконуватися швидко чи повільно, але протягом усього впливу заданий темп повинен зберігатися.

. Глибоке натиснення має бути нетривалим [1].

Залежно від тривалості та інтенсивності впливу точковий масаж може надавати або тонізуючу, або заспокійливу дію. Цим і пояснюється існування двох **методів** даного масажу: тонізуючого і заспокійливого.

Основою **тонізуючого** методу є застосування коротких сильних натискань і переривчастої вібрації протягом 30-60 сек. Тонізуючий масаж не рекомендується проводити після заходу сонця.

**Заспокійливий** метод заснований на використанні плавного, повільного обертального погладжування (не зрушується шкірний покрив) і натискання подушечками пальців з поступовим збільшенням тиску і затримкою пальця на глибині. Кожен рух масажист повторює 3-4 рази, не відриваючи палець від точки. Тривалість дії на кожну точку - 3-5 хв. Перед початком сеансу пацієнт повинен зайняти зручне положення, максимально розслабитися, відволіктися від сторонніх думок, зосередити свою увагу на діях масажиста і своїх відчуттях, налаштувавши себе на позитивний результат.

Позитивний ефект в результаті застосування точкового масажу у всіх людей настає в різний час, але навіть якщо поліпшення спостерігається відразу на перовому сеансі, поспішати все ж не слід, необхідно довести курс лікування до кінця, дотримуючись задану послідовність.

З більшого числа прийомів точкового масажу наводимо наступні:

Поставивши кінчик пальця на точку, починайте - спочатку легко, а потім з поступово зростаючою силою натискання - виробляти кругові рухи пальцем (шкіра переміститься за пальцем). Рухи потрібно робити в ритмі приблизно два обороту в секунду. Кругові рухи можна чергувати з ритмічним надавливанием тривалістю 5 с кожне, вібрацією кінчиком пальця в області точки.

Ці прийоми можна чергувати або комбінувати один з одним. При проведенні масажу нерідко з'являються відчуття ломоти, розпирання, тепла або проходження електричного струму. Ці відчуття свідчать про те, що точка знайдена вірно і вплив проводиться правильно. Після прояву подібних відчуттів (їх називають передбаченими) можна тиск послабити і через 30 с припинити масаж. Зауважимо, що відсутність передбачених відчуттів аж ніяк не говорить про неефективності масажу.

Розрізняють два методу впливу на біологічно активну точку:

**Гальмівний -** застосовується при болях, судомах, спазмах, алергічних проявах, тобто у всіх випадках, коли треба надати заспокійливу дію;

**Збудливий** - при ослабленні або випаданні функції будь-якого органу або системи, наприклад, при гіпотонії, млявих паралічах. Неважко помітити, що гальмівний метод застосовується при надмірності, а збудливий при недостатності.

Залежно від методу впливу роздратування однієї і тієї ж точки може викликати різний ефект. З гальмівною метою пальцеве натиснення має здійснюватися з помірною силою і тривало - від 1 до 5 - 10 хв. За один сеанс використовують 2-4 точки (маються на увазі точки на одній половині тіла. При використанні симетричних точок кількість їх подвоюється).

Збуджуючий метод відрізняє менш глибокий вплив, значна частота рухів і менша тривалість - від 30-40 с до 1 хв. Кількість точок на сеанс - 6-8. Додамо, що на думку китайських лікарів обертання пальця за годинниковою стрілкою має збудливою дією, а проти - заспокійливим.

Протягом дня масаж можна проводити 2-3 рази. Курс 10-15 процедур. Перед сеансом масажу пацієнтові корисно розслабитися, тому його слід посадити або укласти, попросити по можливості відключитися від турбот і тривог. Для проведення процедури бажана окрема кімната. Час доби не суттєвий, не рекомендується тільки проводити збудливий вплив перед сном. Небажано також застосовувати точковий масаж на голодний шлунок та відразу після їди. Руки масажиста повинні бути чистими і теплими. У деяких випадках допустимо проведення масажу через одяг [11].

**1.4 Протипоказання до застосування точкового масажу**

Протипоказаннями до проведення точкового масажу є:

- наявність злоякісних і доброякісних пухлин;

захворювання на туберкульоз, виразку шлунка та дванадцятипалої кишки;

глибокі ураження внутрішніх органів;

захворювання крові;

психічні розлади;

гарячковий стан.

Крім того, точковий масаж не проводиться, у стані алкогольного сп'яніння і натщесерце. Щоб уникнути небажаних побічних дій не рекомендується проводити точковий масаж при різких перепадах атмосферного тиску. Під час всього курсу точкового масажу не можна вживати каву, міцний чай, спиртні напої, гострі та солоні страви, а замість ванни краще приймати нетривалий теплий душ. Не слід масажувати точки, розташовані поблизу болісно зміненої шкіри (почервоніння, припухлість, гнійники, лущення).

**2. Лікування точковим масажем**

**2.1 Точки для зняття болю і напруги в шийно-грудному відділі хребта**

**1.** **Точка В 2** («*Свердлувальний бамбук*»). Симетрична точка, розташована на внутрішній частині очної западини, біля початку брів. Вплив на цю точку допомагає позбутися від болю в області шиї, головного болю, знімає втому очей.

**2.** **Точка GB 21** («*Плечове джерело*»). Симетрична точка, розташована у верхній частині плеча, на відстані 3-5 см вліво і вправо від основи шиї. Прискорює кровообіг, знімає біль і напругу в шийної і плечової області.

**3.** **Точка В 10** («*Божественний стовп*»). Симетричні точки, знаходяться нижче основи черепа приблизно на 1,5-1 см вліво і вправо від хребетного стовпа. Знімає напругу шийних м'язів, болі в горлі, втома.

**4.** **Точка TW 16** («*Вікно небес*»). Симетрична точка, розташована приблизно на 3-5 см (залежно від розміру голови) назад від мочки вуха, у западинах біля підстави черепа. Знімає напругу і біль в шиї і плечах.

**5.** **Точка GB 20** («*Ворота свідомості*»). Симетрична точка, знаходиться трохи нижче основи черепа, в западинах, ліва і права точки розташовуються на відстані 5-7,5 см один від одного.

**6.** **Точка GV 16** («*Замок вітру*»). Несиметрична точка, розташована в западині під підставою черепа. *(Додаток Б)*

Вправи для зняття болю і напруги в області шиї

Вправи виконуються в положенні сидячи або лежачи.

**1.** Злегка зігнуті пальці рук на точку GB 21 на обох плечах. Тиск на точки поступово потрібно підсилювати, вплив робити протягом 1 хвилини.

**2.** Пальці обох рук на точки В 10 на задній поверхні шиї. Відхиляючи голову тому, посилити тиск на точки, потім повернути її у вихідне положення. Масаж виконується протягом 1 хвилини.

**3.** Великі пальці обох рук поставити на точки GB 20. Натискати на точки протягом 1 хвилини.

**4.** Відвести великі пальці від точок GB 20 не на багато в сторони і вниз - на точки TW 16. Натискати на них треба протягом 1 хвилини, тиск не повинен бути занадто сильним.

**5.** Масаж точок GV 16 і В 2 проводиться одночасно. Великим пальцем лівої руки потрібно натиснути на точку GV 16 під основою черепа, а вказівний і великий пальці правої руки поставити на точки В 2 ліворуч і праворуч і натиснути на них, спрямовуючи рух вгору, в бік лоба. Впливати на ці точки слід протягом 1 хвилини [7].

**2.2 Точки для зняття болю і напруги в області плечового суглоба**

**.** **Точка TW 15** («*Божественне омолодження*»). Симетрична точка, розташована приблизно на 1 палець вниз від верхнього краю плечей, в центрі лінії, що йде від бічного краю плеча до основи шиї. Застосовується при болях і напрузі плечей та шиї.

**2.** **Точка GB 21** («*Плечовие джерело*»). Симетрична точка, знаходиться у верхнього краю плеча на 3-5 см в обидві сторони від основи шиї. Допомагає при втомі, напрузі і болі в плечовому суглобі, заспокоює нервову систему.

Не слід впливати на цю точку під час вагітності.

**3.** **Точка GB 20** («*Ворота свідомості*»). Симетрична точка, розташована в поглибленнях у основи черепа між великими вертикальними м'язами, на відстані 2,5-3,5 см від хребетного стовпа вліво і вправо. Знімає болі в плечах і шиї, головні болю.

**4.** **Точка LI 14** («*Кістка зовнішньої частини руки*»). Симетрична точка, знаходиться на зовнішній стороні руки, в її верхній частині, приблизно на відстані 1/3 довжини від кінцевої точки плеча до ліктя. Допомагає при втомі і болях в плечах і руках. *(Додаток Б)*

Вправи для зняття болю в плечовому суглобі

**1.** Злегка зігнуті пальці обох рук на плечі і знайти вказівним, середнім і безіменним пальцями точки TW 15. Провести натиснення на обидві точки протягом 1 хвилини. Права рука повинна виконувати масаж точки TW 15 на правому плечі, а ліва масажувати цю точку на лівому плечі.

**2.** Вказівний, середній і безіменний пальці правої руки поставити на точку GB 21 на лівому плечі, а пальці лівої руки - на точку LI 14 правої руки. Протягом 1 хвилини треба виробляти натиснення на обидві ці точки одночасно, поступово посилюючи силу тиску. Потім руки слід поміняти.

**3.** Великі пальці обох рук на точки GB 20 біля основи черепа. Виконувати натиснення на обидві точки потрібно протягом 1 хвилини, спочатку тиск повинен бути досить сильним, потім його потрібно послабити. Пальці повинні відчувати до кінця впливу пульс в цих точках [7].

**2.3 Точки для зняття болю і напруги в поперековому відділі хребта**

**.** **Точки У 23 і В 47** («*Море життя*»). Симетричні точки, розташовані між другим і третім поперековими дисками хребетного стовпа, на рівні талії. Точка В 23 знаходиться на відстані 2 пальців вліво і вправо від хребта, а точка В 47 - на 4 пальця. Знімає болі в попереку, втома і напруга в спині.

**2.** **Точка В 48** («*Чрево життєво важливих органів*»). Симетрична точка, знаходиться посередині між підставою сідниць і клубової кісткою, на 2 пальці в сторони від крижів. Знімає біль і напругу в області попереку і тазу.

**3.** **Точка В 54** («*Керуюча середина*»). Симетрична точка, розташована в центрі колінного згину, на його тильній стороні. Знімає біль і напругу в спині, попереку, колінному суглобі.

**4.** **Точка CV 6** («*Море енергії*»). Несиметрична точка, розташована на відстані 2 пальців вниз від пупка. Сприяє зміцненню м'язів спини і черевного преса. *(Додаток Б)*

Вправи при болях у попереково-крижовому відділі хребта

Перша вправа виконується в положенні сидячи, інші - в положенні лежачи на спині.

**1.** Покласти кисті обох рук на поперек долонями назовні, стиснути кисті в кулак. Енергійно розтерти кісточками пальців точки В 23 і В 47 до появи відчуття тепла і оніміння в попереку. Приблизно через 1 хвилину перевести руки на талію таким чином, щоб великі пальці розташовувалися на спині біля хребетного стовпа (Відстань між ними повинна бути приблизно 10 см), на жгутовідних м'язах, а інші були спрямовані в бік пупка. Енергійним натисканням великих пальців слід виконати масаж точок У 47 протягом 1 хвилини, направляючи тиск у бік хребта. Потім трохи просунути великі пальці до хребетного стовпа і таким же чином впливати на точки В 23. Масаж точок У 23 потрібно виконувати також протягом 1 хвилини.

**2.** Лягти на спину, зігнути коліна, обхопити їх руками і підтягнути до грудей. Через кілька секунд повільно опустити коліна. Піднімати коліна і опускати їх слід на вдиху. Протягом 2 хвилин повторювати вправу. Опустивши коліна і не розгинаючи їх, залишитися в такому положенні 2-3 хвилини. Вправа сприяє розтягування і вирівнюванню хребта.

**3.** Покласти пальці на точку CV 6 нижче пупка і справити натиснення вглиб живота приблизно на 3-5 см. Виконувати натиснення слід протягом 1 хвилини.

**4.** Покласти кисті рук долонями вниз під точку В 48 з лівого і правого боку. Коліна зігнуті, ступні впираються в підлогу. Протягом 1 хвилини треба похитувати колінами вліво і вправо.

**5.** Зігнути ноги в колінах і підтягнути їх до себе. Обхопити коліна так, щоб пальці рук лягли на точки В 54 на згині колінного суглоба. Протягом 1 хвилини слід розгойдувати коліна з боку в бік. Закінчивши масаж, полежати трохи, максимально розслабивши м'язи.

**6.** Покласти під поперек кисті обох рук долонями вниз і стиснути їх у кулаки. Протягом 1 хвилини знову промассіровать точки В 23 і В 24 [7].

**2.4 Точки для зняття болю в променезап’ястковому суглобі**

**. Точка Р 6** («*Внутрішні ворота*»). Симетрична точка, розташована на внутрішній стороні передпліччя на 2,5 пальця вниз від згину кисті. Знімає біль у променезап'ястковому суглобі і кисті, нудоту, заспокоює нервову систему.

**2. Точка Р 7** («*Великий курган*»). Симетрична точка, розташована в центрі згину кисті (на його внутрішній стороні). Знімає болі в кистях рук, використовується при лікуванні тендовагініту і ревматизму.

**3. Точка TW 5** («*Зовнішні ворота*»). Симетрична точка, знаходиться на зовнішній стороні передпліччя на 2,5 пальця вниз від згину кисті, між ліктьової та променевої кістками

**4. Точка TW 4** («*Бурхлива водойма*»). Симетрична точка, розташована на зовнішній стороні згину кисті, у центральній точці згину, у поглибленні. Знімає болі в лучезапястном суглобі, зміцнює тканини, допомагає при лікуванні ревматизму і тендовагініту. *(Додаток Б)*

Вправи для зняття болю в лучезапястном суглобі

**1.** Обхопити кистю лівої руки праву руку і поставити великий палець лівої руки на точку TW 5, а інші пальці - на точку Р 6 на правій руці. Натиснення на ці точки робити протягом 1 хвилини, поступово збільшуючи силу тиску. Аналогічно виконати масаж точок TW 5 і Р 6 на лівій руці.

**2.** Великий палець лівої руки поставити на точку TW 4 на правій руці, а решта пальців - на точку Р 7. Протягом 1 хвилини зробити натиснення на обидві точки, поступово збільшуючи силу впливу. Таким же способом виконати масаж точок TW 4 і Р 7 на лівій руці. Кисті рекомендується тримати пальцями вгору - це допоможе швидше зняти набряки [7].

**2.5 Точки для зняття набряків і болю в колінних суглобах**

**. Точка В 54** («*Керуюча середина*»). Симетрична точка, розташована на задній поверхні ноги в центрі під коліном. Використовується при лікуванні колінних суглобів, артритів, ішіасу і болів в спині.

**2. Точка В 53** («*Керуюча діяльність*»). Симетрична точка, розташована на зовнішній частині коліна, в западині, що утворюється при згині суглоба. Знімає напругу і болю в колінних суглобах.

**3. Точка LV 8** («*Згинаюче джерело*»). Симетрична точка, розташована під коліном, де закінчується западина, що утворюється при згині колінного суглоба. Допомагає при болях і пухлинах колінних суглобів.

**4. Точка До 10** («*Поживна долина*»). Симетрична точка, знаходиться між двома сухожиллями з внутрішнього краю згину колінного суглоба. Використовується при болях в колінних суглобах, черевній порожнині, порушеннях діяльності статевої системи.

**5. Точка Sp 9** («*Темна сторона гори*»). Симетрична точка, розташовується на внутрішній поверхні гомілки під головкою великогомілкової кістки, на частині. Масаж цієї точки допомагає при болях і набряках в області колінних суглобів, а також при варикозному розширенні вен.

**6. Точка GB 34** («*Сонячна сторона гори*»). Симетрична точка, розташована під колінним суглобом на зовнішній частині гомілки, майже перед голівкою великогомілкової кістки. Знімає підвищений м'язовий тонус і болі в області колінних суглобів.

**7. Точка St 35** («*Ніс теляти*»). Симетрична точка, розташована під колінної чашечкою в поглибленні із зовнішньої сторони. При впливі на цю точку зникають болі в колінних суглобах, полегшується стан при ревматизмі ступень.

**8. Точка St 36** («*Точка трьох миль*»). Симетрична точка, знаходиться під колінної чашечкою в сторону зовнішньої частини великогомілкової кістки. Знімає біль в колінних суглобах, зміцнює м'язи, покращує загальний стан організму. *(Додаток Б)*

Вправи для зняття набряків і болю в колінних суглобах

Для виконання вправ потрібно сісти на килимок і витягнути ноги.

**1.** Для масажу точки В 54 слід використовувати два м'ячі для гри в теніс. Покласти м'ячі під кожне коліно і посувати ногами, щоб м'ячі впливали на точки В 54.

*Виконуючи решту вправ, м'ячі можна залишити під колінами.*

**2.** Обхопити коліно однієї ноги долонями й енергійно розтерти його з обох боків до виникнення відчуття тепла в коліні. Таким чином, відбудеться вплив відразу на кілька точок: В 53, GB 34, LV8, Sp9, K10.

**3.** Для впливу на точки St 35 обхопити коліна великими і вказівними пальцями і натискати на точки навколо колінної чашечки, масажуючи таким чином, не тільки точку St 35, а й інші точки, розташовані в цьому місці. Потім секунд на 10 потрібно посилити тиск, а потім послабити його. Повторити руху 3-4 рази на протягом 2 хвилин.

**4.** Покласти долоню на колінну чашечку і справити кругове розтирання за годинниковою стрілкою (10 разів), а потім проти годинникової стрілки (10 разів). При виникненні сильного болю від цієї вправи доведеться відмовитися.

**5.** П'яту лівої ноги на точку St 36 на правій нозі і протягом 30 секунд розтирати крапку. Аналогічно зробити масаж цієї точки на лівій нозі [7].

**2.6 Точки для зняття судом в м’язах нижніх кінцівок**

**. Точка В 57** («*Підтримуюча гору*»). Симетрична точка, знаходиться в центральній частині підстави литкового м'яза, в середині лінії, що з'єднує п'яту і колінний суглоб. Масаж цієї точки допомагає зняти судоми литкового м'яза, біль в коліні і набряки, вплив на точку застосовується при лікуванні люмбаго.

**2. Точка Lv 3** («*Більше натиску*»). Симетрична точка, знаходиться у верхній частині стопи між 1 і 2 пальцями. Застосовується при м'язових судомах нижніх кінцівок, при артритах і алергічних реакціях

**3. Точка GV 26** («*Центр особистості*»). Несиметрична точка, розташована між носом і верхньою губою. Знімає судоми в будь-якій частині тіла, допомагає при запамороченні і непритомності. *(Додаток Б)*

Вправи для зняття судом в м'язах нижніх кінцівок

**1.** Вказівний палець необхідно поставити на точку GV 26 між верхньою губою і носом і сильно натиснути на неї. Тримати точку необхідно протягом 1 хвилини.

**2.** Обома руками обхопити гомілку так, щоб великі пальці лягли на точку В 57 на задній стороні гомілки. Поступово збільшуючи тиск, масажувати точку протягом 1 хвилини.

**3.** Вказівний і середній пальці руки поставити на точку Lv 3 у верхній частині стопи між 1 і 2 пальцями. Масаж потрібно виконувати протягом 1 хвилини розтираючими рухами [7].

**2.7 Точковий масаж при деяких захворюваннях**

Гіпертонічна хвороба.

У основі захворювання лежить звуження артеріол функціонального характеру. Високий артеріальний тиск викликає головний біль (частіше у потилиці), вухах, пришвидшення серцебиття, порушується сон, знижується працездатність тощо.

На додачу до призначеному лікарем лікуванню можна робити вплив на точки: 3, 103, 126, 129, 130, 133. Масаж проводиться щодня, вплив на точки слабкий. *(Додаток Б1)*

Артеріальна гіпотонія.

Падіння систолічного (нижнього) тиску нижче 100 мм рт. ст. зумовлено порушенням функції регулюючого судинний тонус нервово-гуморального апарату. Людина відчуває слабкість, сонливість, запаморочення, його турбує біль голови, спостерігається реакція зміни становища тіла (мушки у власних очах). Синтезують вплив на точки: 3,24,30,98,103,126. Вплив гальмівним методом.

Гострий бронхіт.

Гостре запалення трахеобронхіального дерева викликається вірусами. Чинниками є переохолодження, куріння, постійні осередки інфекції в носоглотці, порушення подиху і ін. Людина відчуває першіння, лоскіт у горлі, часто нежить, фарингіт тощо. Вплив на загальні точки: 46,98, 103,113. *(Додаток Б)*

Відповідно до течії захворювання вибираються додаткові точки. Так, при бронхіті, який супроводжується підвищенням температури, кашлем, головним болем, масажувати точки 30, 39, 98. При роздратуванні дихального горла - точки 28,133.

Хронічний бронхіт.

Для хронічного бронхіту характерний кашель вранці з відходженням слизової мокроти. Кашель з'являється вдень і вночі, часті загострення захворювання при холодній, сирий погоді. Точки для впливу: 28, 32,36,46,68,73,87,89,125, 126. *(Додаток Б)*

Масаж проводиться по 3-5 точкам одночасно, щодня змінюється їхній комбінація. Курс 3-10 днів, далі ефект впливу зменшується. Точковий масаж необхідно поєднувати із застосуванням лікарських засобів [12].

Бронхіальна астма.

Ставиться до алергічних захворювань, основний прояв - напад ядухи, обумовлений порушенням прохідності бронхів. Захворювання нерідко починається приступообразным кашлем. Перебіг захворювання циклічний: фаза загострення змінюється зазвичай ремісією.

Точковий масаж проводиться під час ремісії. Діють на такі точки: 12, 13, 88, 103, 65, 63, 68, 36, 38,44,46,126.

Нежить (гострий риніт).

Запалення слизової оболонки носа, може бути самостійним захворюванням чи симптомом гострих інфекційних захворювань. Характерно легке нездужання, чхання, слезотечіння, стрімкі рідкі виділення з носа. Точки впливу: 1, 18, 30, 38, 103, 107, 113 Додаткові точки: 12,11. Масаж починають на загальні точки, переходячи надалі на додаткові.

Ангіна (гострий тонзиліт).

Інфекційне захворювання з переважним ураженням піднебінних мигдалин. Людина відчуває нездужання, біль при ковтанні, підвищується температура. Нерідкими є скарги на головний біль, періодичний озноб. Спочатку роблять вплив на головні точки: 30, 86, потім на додаткові: 46, 85,106.

Хронічний тонзиліт.

Запалення піднебінних мигдалин. Причиною є повторні ангіни, рідше - інші гострі інфекційних захворювань. Розвитку хвороби сприяють стійке порушення носового дихання (викривлення носової перегородки, аденоїди), захворювання придаткових пазух носа, хронічний риніт, переохолодження та інше. Нерідко відзначається біль голови, напади кашлю рефлекторного походження. Точки впливу: 28,30,32,37,44,46,96,137,139. Масаж проводиться щодня чи через день. Курс 2-3 тижня [12].

Ларингіт.

Запалення слизової оболонки гортані. Його розвитку сприяють загальні чи місцеві переохолодження, куріння, вдихання запиленого повітря тощо. При несприятливих погодніх умовах хвороба може перейти в хронічну. При гострому ларингіті вплив здійснюють такі точки: 18,28,19,30,35,88,99,103. Уже за процедуру використовують трохи більше 3-4 точок. При хронічному ларингіті додатково можна масажувати точки 29,30,38,89,102. *(Додаток Б1)*

Носова кровотеча.

Кровотеча з носа виникає при травмі його, гострих інфекційних захворювань, артеріальної гіпертонії та інше. Застосовують гальмівний метод точечного масажу. Точки для масажу: 1,18, 30, 32, 35, 36,38, 74,107,103, 106,142.

Зубна біль.

Основна точка впливу 116. Виконується також масаж точок 103,104,108,122,138. Впливають і на точки у сфері голови і шиї: 15,16, 20, 23, 25, 26,29.

Головний біль.

Переважна більшість головного болю обумовлена спазмами артерій. Нерідко вони виникають при захворюваннях очей, гаймориті, шийному остеохондрозі та інших. Для зняття головного болю використовують точки залежно від локалізації болю:

· при болях в лобовій області: 1,24,122,125;

· при болях в тім'яній області: 1,3,5,108;

· при болях в потиличній області: 4,30,32,147.

Сила впливу середньої інтенсивності, щодня чи через день.

Розлад сну.

Безсоння, важке засипання, тривожний сон, жахливі сновидіння можуть бути викликані зовнішніми і внутрішніми подразниками. При усуненні цих факторів сон швидко відновлюється. Але розлад сну, може бути одним з проявів невротичних реакцій, різноманітних захворювань. При тривалій та стійкій безсонні треба передусім лікувати основне захворювання і проводити точковий масаж, впливаючи на такі точки: 13,3,88,98,113,126,137,121, 61.

Невралгія потиличного нерву.

Причиною невралгії потиличного нерва, може бути травма потиличної області, остеохондроз шийного відділу хребта, переохолодження, грип. Болі з'являються у області іннервації потиличного нерва й поширюються областю шиї і тім'яної кістки. Точки впливу: 17,29,30,32,106,4,3,6 [12].

Ишиас (невралгія сідничного нерва).

Ишиас розвивається після травми, охолодження, запальних процесів в м'яких тканинах, оточуючих нерв. Найбільш характерною ознакою є біль у спині і нозі у процесі обмеження тильного розгинання стопи, руху пальців. Стає скрутною ходьба, тяжко подніматися навшпиньки і присідати, порушується чутливість задньої поверхні стегна, гомілки, тильного поверхні стопи і пальців. Точки впливу: 51, 53, 54, 55, 119, 126, 142, 144, 147. Точковий масаж проводять щодня чи через день, вплив середньої інтенсивності.

Подагра.

У основі захворювання лежить порушення білкового обміну, що веде до підвищення змісту сечової кислоти у крові та відкладенню мочекислых солей в суглобах. Точковий масаж діє з метою регуляції порушеного обміну, зняття запального процесу у суглобах. Використовуються точки: 53, 54, 56, 68, 74, 107, 133, 123, 126, *(Додаток Б)* які поєднують з точками навколо хворого місця. Якщо, наприклад, болить плюсне-фаланговый суглоб великого пальця ноги, то використовують точки: 122,229,135,138.

Причому у місцевих точках застосовують точковий масаж збуджуючим методом, у віддалених точках використовують гальмівний варіант точечного масажу. При впливу на точки спини і живота застосовують гальмівний метод впливу.

Попереково-крижовий радикуліт.

Захворювання зумовлено переважно вродженими чи набутими змінами хребетного стовпа та його зв'язочного апарата. Біль, який періодично посилюється при загостренні захворювання, локалізується в попереково-крижовій області, зазвичай з одного боку, інервуючи в сідницю, задню поверхню стегна, зовнішню поверхню гомілки. Іноді з'являється оніміння і порушення шкіряної чутливості.

Вплив здійснюють на точки попереку, хрестця, і якщо біль інервує в нижню кінцівку. Точки впливу 40,41,42, 43, 52, 53, 54, 55, 56,57,58, 59, 60, 62,141,142, 143,144,147.

Міозит.

Запалення м'язової тканини. Рухи обмежуються через біль й зниження еластичності м'язів. Загальні точки для впливу: 30, 32,33, 35 [12].

**Висновки**

Точковий масаж зародився в глибокій старовині. У процесі пізнання людини стародавні медики виявили на його тілі локальні точки і систематизували їх потім в певні лінії - меридіани *(Додаток А)*. Була виявлена функціональна взаємодія цих точок з органами і системами організму. За уявленнями древніх лікарів, в людському організмі по меридіанах циркулюють потоки життєвої енергії Ци. Від інтенсивності та напрямки цих потоків залежить здоров'я і настрій людини. Спеціаліст визначає ці точки і впливає через них на енергію ци, керуючи її потоками і, отже, надаючи вплив на стан організму. Усього таких точок описано близько 700, але найбільш часто використовують усього близько 150.

Масаж вигідно відрізняється від інших відносно простотим проведенням, фізіологічністю, малою зоною впливу, можливістю застосування як в долікарській практиці, так і під час лікування. Незважаючи на це, при застосуванні точкового масажу враховуються всі основні положення та вимоги сучасної медицини. Застосовувати точковий масаж бажано лише за відсутності абсолютних протипоказань і після консультації з лікарем.

Цей вид масажу корисний всім, а особливо тим, у кого спостерігається загальна слабкість, відсутність апетиту, швидка стомлюваність, поганий колір обличчя, порушення нормальної роботи шлунка або кишківника, кому треба поліпшити самопочуття, зняти втому, подолати розлади сну, нормалізувати функції внутрішніх органів, розвинути витривалість. Подібна робота з енергетичними меридіанами приносить миттєве звільнення від незначного болю, а іноді і від хронічного болю і дискомфорт.

Практичні рекомендації

1. Вплив на точку має бути обережним і спрямованим перпендикулярно до поверхні шкіри.

. Обертання здійснюється в горизонтальній площині за годинниковою стрілкою.

. Погладжування з обертанням може виконуватися з невеликим тиском.

. Погладжування може виконуватися швидко чи повільно, але протягом усього впливу заданий темп повинен зберігатися.

5. Кімната має провітрюватися перед приходом тв після уходу пацієнта.

. Можна вікористовувати легку музику під час сеансу.

. Довжина курсу та час проведення сеансу залежить від цілей.

**Список використаної літератури**

1. Ахмеров Н.У. Механізми лікувальних ефектів східної акупунктури. - Видавництво Казанського університету, 1991.

. Баранчиків Г. Рефлексотерапія болю. - М.: Медицина, 1996.

. Вогралік В.Г., Вогралік М.В. Пунктурная рефлексотерапія. - Горький, 1988.

. Гаваа Лувсан. Традиційні та сучасні аспекти східної рефлексотерапії. - М.: Наука, 1990.

. Історія Стародавнього світу. Стародавній Схід. - Мінськ: Харвест, 1998.

. Мачерет Е.Л., Самосюк І.З., Лисенюк В.П. Рефлексотерапія в комплексному лікуванні захворювань нервової системи. - Київ: Здоров'я, 1989.

. Овечкін А.М. Основи чжень-цзю терапії. - Саранськ: Голос, 1991.

. Собецький В.В. Клінічна рефлексотерапія. - Київ: Здоров'я, 1995.

. Табеева Д.М. Керівництво по голкорефлексотерапії. - М.: Медицина, 1980.

. Хвороби НС: Керівництво для лікарів у двох томах. Під ред. М.М. Яхно, Д.Р. Штульман. - М.: Медицина, 2001.

. Васичкин В.І. Великий довідник з масажу. - С.-Пб.: Невська книга, 2001. - 464 с.

. Васичкин В.І. Енциклопедія масажу. - М.: Аст-прес, 2002. - 656 с.

. Вербів А.Ф. Основи лікувального масажу. - С.-Пб.: Полігон, Р.-н.-Д.: Фенікс, 2002. - 320 с.

. Врублевський Є.П., Лихачов О.Е., Врублевська Л.Г. Технологія підготовки письмових робіт в фізкультурних вузах: Навчальний посібник. - Смоленськ: СГІФК, 2002. - 133 с.

. Готовцев П.І., Субботін А.Д. та ін. ЛФК і масаж. - М.: Медицина, 1987. - 304 с.

. Євдокимов В.І., Федотов О.М. Точковий масаж - метод управління самопочуттям і працездатністю. - Тула: Приокское книжкове видавництво, 1991. - 96 с.

. Іваницький М.Ф. Анатомія людини. - М.: ФиС, 1985. - 544 с.

. Каплан А.В. Пошкодження кісток і суглобів. - М.: Медицина, 1979. - 568 с.

. Каптелін А.Ф. Відновне лікування при травмах і деформаціях ОДА. - М.: Ме-діціна, 1969. - 404 с.

. Каптелін А.Ф., Ласських Л.А., Голубкова Р.М. Трудотерапія при наслідках ушкоджень верхніх кінцівок. Методичні рекомендації. - М., 1973.

. Кукушкіна Т.Н., Докіш Ю.М., Чистякова Н.А. Керівництво з реабілітації хворих, частково втратили працездатність. - Л.: Медицина, 1981. - 152 с.

. Курсові та дипломні роботи. - Смоленськ: СГІФК, 1986. - 19 с.

. Масаж шиатсу по Тору Намикоши. Під ред. В.Н. Костюченкова. - Смоленськ, 1993.

. Попов С.Н. Фізична реабілітація. - Р.-н.-Д.: Фенікс, 1999. - 608 с.

. Фізична реабілітація з порушеннями функцій ОДА. Під ред. Н.А. Гросс. - М.: Радянський спорт, 2000. - 224 с.

. Феніш Х. Кишеньковий атлас анатомії людини. - Мінськ: Вишейшая школа, 2000. - 464 с.

. Фокін В.М. Китайський крапковий масаж: Керівництво по діагностиці та лікуванню. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 592 с.