МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НЕЗАВИСИМЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ

ФАКУЛЬТЕТ МЕДИЦИНЫ

КАФЕДРА ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЭКОЛОГИИ

Дипломная работа

Его Величество-Массаж

Научный руководитель

Соколовa Л.

Старший преподаватель-магистер

Автор: студентка III курса

специальность «Эстетология»

Дука Алла

КИШИНЕВ 2009

Введение

Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах.

Массаж возник наряду с другими видами народной медицины в незапамятные времена. Имеются сведения о применении массажа народами, обитавшими на островах Тихого океана <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/76>, а это свидетельствует о том, что массаж был знаком первобытным народам. широко был распространен массаж и среди населения Индонезии <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/988>. Он применялся в виде общего или местного воздействия и включал разминание, раздавливание (давление), трение и поглаживание.

Массаж в своем изначальном виде, то есть как простое трение, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы.

Уже в VI веке до нашей эры в Древнем Китае <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/35900> существовали врачебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, и древние папирусы, свидетельствуют о том, за 4000 лет до н. э., древние ассирийцы <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/108662>, персы <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/48050>, египтяне <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/441436> применяли массах в лечебных и оздоровительных целях.

Явное упоминание о массаже прослеживается и в трудах Гиппократа <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/5046> (460-377 гг. до н. э.):

«Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное трение утолщает ткани, а сухое и частое трение стягивает их».

В странах Востока выдающийся ученый Авиценна <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/4679> (Ибн Сина) в своих трудах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» описывал массаж укрепляющий, расслабляющий, подготовительный, восстановительный. В Индии и Китае массаж выполняли священослужители.

Массаж был известен в глубокой древности. В Китае <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/741> он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1526> за 700 лет. Римляне <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/7614> применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтёков и опухолей на теле. В Греции <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/7005> уже со времён Гиппократа на массаж смотрели как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях.

Ученики Гиппократа указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях. В первые века христианства <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/235> массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток язычества <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/258>. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях суставов <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/20542>, при параличах <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/164026> и других болезнях.

Но несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от медицины <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1446>, он был в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о тех страданиях, в которых они его применяли. Вследствие этого, научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж, как наука, не существовал.

Под словом «массаж» в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приёмов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Первый, занявшийся серьёзно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в 1776 году <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1896>. Генрих Линг, сын священника, готовился продолжать деятельность отца. Окончив курс в университете города Упсала, он уехал в Европу, сопровождая своего знатного соотечественника. В дороге Линг заболел, судя по описанию, ревматизмом, от которого лечился у многих знаменитых врачей, но не получил исцеления. В Копенгагене <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/715> Линг познакомился с двумя французскими эмигрантами и брал у них уроки фехтования <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/25969>. Занятия фехтованием облегчили его ревматические боли, после чего он всецело занялся изучением гимнастики и, тщательно и всесторонне ознакомившись с анатомией <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/14967> и физиологией <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/18701>, написал учебник гимнастики.[5,8]

Далее путём долгих трудов ему удалось открыть в Стокгольме <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/23345> центральный королевский институт гимнастики. Институт этот существует до настоящего времени. Изо дня в день в стенах его собираются больные для лечения, дети школьного возраста для занятий педагогической гимнастикой, и ученики и ученицы для изучения гимнастики.

Но Линг обработал, главным образом, вопрос о теории движений, массаж же своим развитием обязан доктору Метцгеру из Германии <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/2333>, который своей личной, в высшей степени успешной работой над больными, заставил говорить о себе всю Европу и приобрёл себе многих последователей в лице выдающихся врачей.

Германский профессор Мозенгейль был одним из первых, начавших работать над физиологией массажа. Путём опытов над животными он поставил дело массажа на научную основу.

За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке.

У нас, в России, массаж, как простое растирание, применялся издавна в банях <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/33686>. В настоящее время он употребляется как лечебное средство при многих болезнях.

Сфера применения массажа:

Обобщённо, по сфере применения, массаж можно подразделить на 4 категории:

Лечебный: массаж проводимый в лечебных целях. Имеет как самостоятельную лечебную функцию так и вспомогательную - усиление действия лекарственных препаратов <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/35111>.

Спортивный: применяется для улучшения спортивной формы и физического состояния спортсмена, профилактики травм <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/121161>. Различают тренировочный, предстартовый и восстановительный массаж.

Общий массаж (общий массаж это массаж всего тела, иначе - оздоровительный, профилактический или гигиенический массаж): активное средство укрепления здоровья, поддержания деятельности организма, предупреждения заболеваний, ухода за нормальной и больной кожей.

Антицеллюлитный массаж- вид массажа, направленный на борьбу с целлюлитом <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/161423>, улучшает приток и отток крови <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/6147>, лимфы <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/33647>, а также межклеточной жидкости во всём организме <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/7257>. Антицеллюлитный массаж способствует выведению шлаков, улучшает обменные процессы <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/8764> в организме, способствует сжиганию собственного жира <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/22709>.

Детский массаж: вариант общего и лечебного массажа. Для детского организма накладывается ряд ограничений на приёмы и методики проведения массажа.[1,2]

В то время, как основных видов массажа всего четыре- спортивный, лечебный, гигиенический и косметический, систем, которые могут выполнять функции этих видов массажа существует большое количество и провести их точную классификацию достаточно сложно. Например, термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют больше теоретические, чем практические различия.

Лечебный массаж используется на всех этапах, как в процессе лечения, так и после него - в реабилитационной фазе, и практически не имеет границ применения. С помощью него лечатся заболевания:

интересных фактов

. Массаж является отличным средством от бессонницы и усталости.

2. Массаж сокращает беспокойство и уменьшает уровень гормона стресса.

3. Первые ванны в Европе появились около 2500 лет назад.

4. В Индии была найдена ванна, которой более пяти тысяч лет

5. В Древнем Египте, в Др. Греции и Риме для создание ванны использовали мрамор, дерево, а иногда медь и серебро. В Древнем Египте ванны делали из мрамора, ценных пород дерева, иногда из меди и серебра.

6. Массаж отлично поднимает настроение

7. Массаж улучшает циркуляцию крови и помогает выводить токсины.

8. В Древнем Риме в баню (они же «термы) приходили, чтобы послушать лекции философов.

9. Массаж ускоряет восстановительные процессы.

10. В Средние века считалось, что купаться - это грех, т.к. это считалось уходом за телом, а следовало больше думать надо о душе.

Обобщая вышесказанное можно сказать, что гидромассажные ванны с джакузи <http://www.radugasan.ru> очень полезны для здоровья (предлагает компания Radugasan <http://www.radugasan.ru>)

Цель работы: Изучить теоретическое и практическое предназначение массажа при различных состояниях организма.

Задачи :

1. Изучить теоретические аспекты возникновения массажа.

2. Изучить механизмы действия массажа на организм .

. Изучить современные массажные технологии и их практическое назначение.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

1.1 История возникновения и развития массажа

Интересна история возникновения слова “массаж”. Так, одни авторы считают, что произошло от арабского “mass” или “masch”- “нежно надавливать, касаться”, другие - от греческого “masso” - “сжимать руками”, третьи - от латинского “massa” - “прилипающее к пальцам”.

Основоположник русской системы массажа, доктор медицинских наук, профессор И. М. Саркизов-Серазини (1881964) писал: «Ни один народ, как в далеком прошлом, так и в настоящем не может, себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки».

С самых древних времен массаж являлся частью врачебного искусства. Приемы массажа первыми описали индийцы и китайцы.

В одном из медицинских трактатов Древней Индии, известном под названием “Аюрведы”, подробно описаны приемы массажа, применяемые индийцами при различных заболеваниях.При этом происходило разминание всего телас верхних конечностей до стоп. Индийцы первыми соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили некоторое количество воды, которая, испаряясь, проникала в кожу каждого находящегося в помещении. Как в Индии, так и в Китае массаж выполнялся священнослужителями. Кроме того, в этих странах были созданы школы, в которых обучали приемам массажа.В Древнем Китае были заложены истоки профилактической медицины. Там практически во всех провинциях были созданы врачебно-гимнастические школы, в которых занимались подготовкой врачей, в совершенстве владевших приемами массажа и лечебной гимнастики.Делали примитивный массаж и в странах Америки и Африки. Туземцы при многих болезнях применяли простейшие массажные приемы.Применялся массаж и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии, Нубии. Он был известен в этих странах еще за 12 веков до н. э.

Из Египта массаж получил широкое распространение в Древней Греции, где в сочетании с гимнастикой занял важное место в искусстве лечения болезней. Массаж считался одним из основных элементов греческой медицины. Его применение было обязательным.В “Одиссее” Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, а женщины разминали тела воинов перед сражениями. На старинном барельефе, изображающем Одиссея, показаны приемы массажа, применяемые древними греками. Такие известные греческие врачи, как Геродикос, Гиппократ и другие, в своих трудах также подробно описывали многие приемы массажа. Массаж в те времена использовался с гигиенической и лечебной целями (при заболеваниях суставов и вывихах).Гиппократ (459-377 гг. до н. э.) опытным путем проверил все теоретические положения о массаже. В своих трудах он писал: “.сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивания или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани”.Во времена императора Юлиана массаж был также широко распространен. Массаж в Древней Греции проводился в банях в сочетании с телесными упражнениями активного или пассивного характера, натиранием маслами и мазями. В Древней Греции придавали массажу большое значение и считали, что его нужно применять не только в медицине, но и в быту и спорте, внедряли его в школе и армии. Там существовали специальные салоны по уходу за кожей лица и рук, в которых проводились гигиенический и косметический массажи.[4,9]

В Древнем Риме, как в свое время в Китае и Индии, были открыты школы массажа. Их основали греческие врачи Асклепиад и его ученики. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный; Цельсий рекомендовал растирания для удаления отложений и отеков; знаменитый Гален установил девять видов массажа и описал их методику Перед массажем римляне проделывали ряд гимнастических упражнений. После этого все тело массировалось и натиралось маслами.

В известных трудах Авиценны “Канон врачебной науки” и “Книга исцеления” даны рекомендации, касающиеся гигиены тела, использования с лечебной целью минеральной воды, подробное описание приемов массажа. Массаж применялся в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах. В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивания, растирания веником, активные движения. У древних славян эта форма массажа называлась “хвощением”, она была описана в летописях. Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. Они при этом втирали различные мази, приготовленные на основе различных трав и кореньев.

В то время, когда на Востоке процветала наука, в Европе практически не применялись массаж и физические упражнения. В это время на Западе царило средневековье, господствовали власть церкви и ее догмы.

Были написаны книги о банях и телесных упражнениях древних греков и римлян. Развитию медицинской науки в эпоху Возрождения способствовали бельгийский анатом Андреас Везалий (1514-1564 гг.) и английский врач Уильям Гарвей (1578-1657 гг.). Андреас Везалий по праву считается создателем анатомии как науки, поскольку он одним из первых описал многие органы человека. Гарвей внес огромный вклад в физиологию, открыв и описав систему кровообращения.[3,6]

Знаменитый Меркулиус собрал всю литературу того времени по массажу и гимнастике и написал известное сочинение “Искусство гимнастики”, в котором описаны три вида растирания: слабое, сильное и среднее. Кроме того, автор снабдил свое издание иллюстрациями и подробными методическими указаниями.

После публикации трактата Джованни Борелли “Движение животных” массаж стал развиваться быстрыми темпами. В нем Борелли показывает физиологический путь изучения движения. Фуллер в книге “Медицинская гимнастика” пытался объяснить процесс действия массажа на организм человека физиологическими процессами. В 1771 г. Андре опубликовал двухтомник по ортопедии, где подробно рассказал о массаже. Немецкий ученый Гофман написал объемный труд, состоящий из девяти томов: “Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней”. В этом произведении Гофман широко пропагандирует массаж, рекомендует пользоваться приемами растирания.

В 1780 г. появилось сочинение знаменитого французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо “Медицинская и хирургическая гимнастика”. В этой работе он приводит многочисленные данные о том, насколько эффективным оказывался массаж, применяемый в гимнастике и хирургии. Он писал, что “движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение”.

Некоторые ученые считают, что Линг в своем трактате не дал четкой классификации и достаточного научного обоснования приемов массажа. Однако, несмотря на это, труд Линга сыграл значительную роль в том, что массаж получил в Европе широкое распространение. Со временем массаж и лечебная гимнастика начинают использоваться на всех континентах. В XIX в. во Франции, Германии, Англии и других странах появляются многочисленные труды о массаже и о результатах его применения при лечении различных болезней. Этому способствует развитие таких наук, как биология, анатомия, физиология. До XIX в. не было научного обоснования массажа, и только в семидесятых годах в Европе и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по массажу.

В них были заложены основные принципы научного обоснования влияния массажа на организм человека, описывались и приводились в систему приемы массажа, были разработаны рекомендации для его проведения, четко оговаривались все показания и противопоказания. Появляется множество работ, в которых научно обосновывается методика и показания к применению массажа. Большой вклад в разработку методики проведения лечебного массажа внесли русские ученые М. Я. Мудров, А. А. Остроумов, В. А. Манассеин, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов, В. И. Заблудовский, И. М. Саркизов-Серазини. Последние годы научной разработкой и внедрением массажа занимаются В. И. Дубровский. Васичкин Методики массажа, разработанные им, нашли широкое применение.[7]

1.2 Анатомо - физиологические основы массажа и механизм его действия

Массажем в медицине называется равномерное механическое раздражение участков тела человека, производимое либо рукой массажиста, либо специальными приспособлениями и аппаратами. Несмотря на такое определение, действие массажа на человеческий организм нельзя рассматривать просто как механическое влияние на массируемые ткани. Это сложный физиологический процесс, ведущую роль в котором играет центральная нервная система. В механизме действия массажа на организм принято выделять три фактора: нервный, гуморальный и механический. В первую очередь массаж оказывает воздействие на центральную и вегетативную нервную систему. На начальном этапе массажа происходит раздражение рецепторов, заложенных в коже, мышцах, сухожилиях, суставных сумках, связках и стенках сосудов. Затем по чувствительным путям импульсы, вызванные этим раздражением, передаются в центральную нервную систему и достигают соответствующих участков коры больших полушарий головного мозга. Там и возникает общая сложная реакция, вызывающая функциональные сдвиги в организме.

Этот механизм был подробно описан в работах русского физиолога И. П. Павлова: Это значит, что в тот или другой рецепторный нервный прибор ударяет тот или другой агент внешнего или внутреннего мира организма. Этот удар трансформируется в нервный процесс, в явление нервного возбуждения. Возбуждение по нервным волнам, как по проводам, бежит в центральную нервную систему и оттуда, благодаря установленным связям, до другим проводам приносится к рабочему органу, трансформируясь, в свою очередь, в специфический процесс клеток этого органа. [10]

Таким образом, тот или другой агент закономерно связывается с той или другой деятельностью организма, как причина с ее следствием”.Результат воздействия массажа на организм человека зависит в большой степени от того, какие процессы в данный момент преобладают в его центральной нервной системе: возбуждения или торможения, а также от продолжительности массажа, характера его приемов и от многого другого.

В процессе массажа наряду с нервным фактором учитывается и гуморальный (от греч. слова humor - жидкость). Дело в том, что под влиянием массажа в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества (тканевые гормоны), при помощи которых происходят сосудистые реакции, передача нервных импульсов и другие процессы.

Русские ученые Д. Е. Альперн, Н. С. Звоницкий и другие в своих работах доказали, что под влиянием массажа происходит быстрое образование гистамина и гистаминоподобных веществ. Вместе с продуктами белкового распада (аминокислотами, полипептидами) они разносятся током крови и лимфы по всему организму и оказывают благотворное влияние на сосуды, внутренние органы и системы. Так, гистамин, действуя на надпочечники, вызывает повышенное выделение адреналина. Ацетилхолин выступает в роли активного посредника при передаче нервного возбуждения с одной нервной клетки на другую, что создает благоприятные условия для деятельности скелетной мускулатуры. Кроме того, ацетилхолин способствует расширению мелких артерий и возбуждению дыхания. Считается также, что он является местным гормоном многих тканей.[14]

Третий фактор воздействия массажа на организм человека-механический-проявляется в виде растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости удалении отторгающих клеток эпидермиса и др. Механическое воздействие при массаже устраняет застойные явления в организме, усиливает обмен веществ и кожное дыхание в массируемом участке тела.

Действие массажа на кожу. Кожа составляет около 20% от общей массы человеческого тела. Значение ее для нормальной жизнедеятельности внутренних органов трудно переоценить. Она защищает организм от неблагоприятных внешних воздействий (механических, химических, микробных). Сложнейшие процессы, проходящие в коже, дополняют, а иногда и дублируют функции некоторых внутренних органов. Здоровая поверхность кожи участвует в процессе дыхания, обмена веществ, теплообмена, выведения из организма лишней воды и отработанных продуктов.

Кожа состоит из надкожницы (эпидермиса) и собственно кожи (дермы). Посредством подкожножирового слоя она соединяется с лежащими под ней тканями. Эпидермис, в свою очередь, состоит из двух слоев: верхнего (рогового) и нижнего. Плоские ороговевшие клетки верхнего слоя постепенно отшелушиваются и заменяются новыми из нижнего слоя. Роговой слой отличается упругостью, плохо пропускает воду и тепло. Он хорошо проводит газы, например кислород, и отличается высокой сопротивляемостью к механическим и атмосферным воздействиям. Толщина рогового слоя неодинакова: он толще на подошвах, ладонях, ягодичной oбласти, то есть в тех местах, на которые оказывается большее давление. Нижний слой эпидермиса очень чувствителен к различного рода прикосновениям. Он не содержит сосудов и получает питание из межтканевых щелей.[33]

Собственно кожа представляет собой соединительную ткань, состоящую из двух видов волокон: коллагеновых и эластичных. В собственно коже находятся потовые и сальные железы, кровеносные и лимфатические сосуды, нервные волокна, чутко реагирующие на тепло, холод и тактильные раздражения. Ее нервные окончания связаны с центральной нервной системой

В коже имеется около 2 млн. потовых желез, особенно много их на подошвах и ладонях. Сама железа располагается в дерме, а ее выводная протока, проходя через эпидермис, имеет выход между его клетками. За сутки потовые железы выделяют 600-900 мл пота, состоящего в основном из воды (98-99%). В состав пота входят также мочевина, соли щелочных металлов и др. При сильных физических нагрузках в поте повышается содержание молочной кислоты и азотистых веществ.

Кожа выполняет очень важную для организма функцию теплорегуляции. В результате теплоизлучения, теплопроведения и испарения воды через кожу выделяется 80% образующегося в организме тепла. Температура кожи у здорового человека в различных участках его тела составляет 32,0-36,6 градусов.

Выход сальных желез, как правило, открывается в сумки волос, поэтому они расположены в основном на волосяных участках кожи. Больше всего сальных желез находится на коже лица. Холестериновые жиры, выделяемые этими железами, не разлагаются микроорганизмами, поэтому они являются хорошей защитой кожи от внешней инфекции. За день сальные железы вырабатывают от 2 до 4 г жира, который равномерно распределяется по всей поверхности кожи. Количество выделяемого жира зависит от состояния нервной системы и возраста.

Снабжение кожи кровью осуществляется с помощью артерий. Причем в местах, подвергающихся большему давлению, их сеть гуще, а сами они имеют извилистую форму, что предохраняет их от разрыва при смещении кожи.Вены, расположенные в коже образуют четыре венозных сплетения, соединенных друг с другом.Степень насыщенности кожи кровью очень велика: в ней может находиться до одной трети всей крови организма. Под кровеносными сосудами в коже расположена очень разветвленная сеть лимфатических капилляров

Кожа играет очень важную роль в общем обмене веществ: водном, солевом, тепловом, углеводном, жировом и витаминном. Издавна люди заметили, что кожа одной из первых реагирует на нарушения в работе внутренних органов. Это может проявляться в виде острой боли, покалывания, зуда или онемения на ограниченных участках кожи.[23]

Воздействие массажа на кожу заключается в следующем:

. Через кожу передается раздражение в центральную нервную систему, которая определяет ответную реакцию организма и его отдельных органов.

. Массаж способствует удалению с поверхности кожи отживших роговых клеток эпидермиса, что, в свою очередь, улучшает работу сальных и потовых желез.

. В процессе массажа улучшается снабжение кожи кровью и устраняется венозный застой.

. Температура массируемого участка повышается, а значит, ускоряются обменные и ферментативные процессы.

Массируемая кожа становится розовой и упругой из-за усиленного кровоснабжения. Возрастает ее сопротивляемость механическим и температурным воздействиям. При поглаживании происходит ускорение движения лимфы в лимфатических сосудах, и устраняются застойные явления в венах. Эти процессы происходят не только в сосудах, находящихся на массируемом участке, но и в расположенных рядом. Такое отсасывающее действие массажа объясняется снижением давления в массируемых сосудах. Повышая кожно-мышечный тонус, массаж влияет на внешний вид кожи, делая ее гладкой и эластичной. Ускорение обмена веществ в кожных тканях положительно влияет на общий обмен веществ в организме.

Влияние массажа на нервную систему. Поскольку действие массажной процедуры по своей физиологической структуре опосредовано нервными структурами, массажная терапия оказывает значительное влияние на нервную систему: изменяет отношение процессов возбуждения и торможения (может избирательно успокаивать - седатировать или возбуждать-тонизировать нервную систему), улучшает адаптивные реакции, повышает способность противостоять стрессовому фактору, увеличивает скорость регенеративных процессов в периферической нервной системе.

Заслуживает внимания работа И. Б. Грановской (1960), изучавшей влияние массажа на состояние периферической нервной системы .Обнаружено, что в первую очередь на массаж реагирует нервный компонент. При этом наибольшее изменения в спинальных ганглиях и нервных стволах отмечалось после 15 сеансов массажа и проявлялись ускорением регенерации седалищного нерва.

Интересно, что при продолжении курса массажа ответные реакции организма уменьшались. Таким образом было экспериментально обоснована дозировка курса массажа - 10 - 15 процедур.[16]

Влияние массажа на мышечную систему. Соматическая мышечная система человека включает около 550 мышц, расположенных на теле в несколько слоев и построенных из поперечно-полосатой мышечной ткани. Скелетная мускулатура иннервируется передними и задними ветвями спинномозговых нервов, отходящих от спинного мозга, и управляется командами из высших отделов центральной нервной системы коры головного мозга и подкорковых центров экстрапирамидной силе Благодаря этому скелетные мышцы являются произвольными. способными сокращаться, повинуясь осознанной волевой команде. Эта команда электрического импульса поступает из коры головного мозга к вставочным нейронам спинного мозга. которые на основе экстрапирамидной информации моделируют активность двигательных нервных клеток, аксоны которых заканчиваются непосредственно на мышцах. Аксоны двигательных нейронов и дендриты чувствительных нервных клеток, воспринимающих ощущения от мышц и кожи, объединены в нервные стволы (нервы).Эти нервы проходят вдоль костей, залегают между мышцами.

Надавливания на точки близкого расположения нервных стволов вызывает их раздражение и «включение» дуги кожно-соматического рефлекса. При этом функциональное состояние иннервируемых этим нервом мышц и подлежащих тканей изменяется.

Под влиянием точечного массажа нервных стволов или обхватывающего и линейного массажа самих мышц, количество и диаметр раскрытых капилляров в мышцах увеличивается. Дело в том, что число функционирующими мышечных капилляров в мышце непостоянно и зависит от состояния мышцы регулирующих систем. У неработающей мышцы происходит сужение и частичное разрушение капиллярного русла (декапилляризация), что вызывает сужение мышечного тонуса, дистрофию мышечной ткани и засорение мышцы метаболитами. Такая мышца не может считаться вполне здоровой.[22,24]

При массаже, ровно как и при физических нагрузках повышается уровень обменных процессов. Чем выше обмен веществ в ткани, тем больше в ней функционирующих капилляров. Было доказано, что под влиянием массажа число раскрытых капилляров в мышце достигает 1400 на 1 мм поперечносечения, а кровоснабжение ее увеличивается в 9 - 140 раз (Куничев Л. А. 1985)

Кроме того массаж, в отличие от физической нагрузки, не вызывает образование молочной кислоты в мышцах. Напротив, он способствует вымыванием кенокситнов (так называемых ядов движения) и метаболитов улучшает трофику, ускоряет восстановительные процессы в тканях.В итоге массаж оказывает общеукрепляющее и лечебное (в случаях миозитов, гипертонуса, атрофии мышц и т. д.)действие на мышечную систему.

Под влиянием массажа повышается эластичность и тонус мышц, улучшается и сократительная функция, возрастает сила, повышается работоспособность, укрепляются фасции. Особенно велико влияние приемов разминании мышечной системы

Разминание является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности уставших мышц, так как массаж является своего рода пассивной гимнастикой для мышечных волокон. Повышение работоспособности наблюдается и при массаже мышц, не принимавших участие в физической работе. Это объясняется генерацией под влиянием массажа чувствительных нервных импульсов, которые, попадая в центральную нервную систему, повышают возбудимость центров управления массируемых и соседних мышц. Поэтому при утомлении отдельных мышечных групп целесообразно массировать не только утомленные мышцы, но и их анатомические и функциональные антагонисты (Куничев Л. 5).

Влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы. Основная задача массажа - восстановление нормального течения обменных процессов (обмена веществ, энергии, биоэнергии) в тканях, органах, системе органов. Безусловно, формированиям сердечно-сосудистой системы принадлежит здесь первостепенное значение как структурной базе, своего рода, «транспортной сети» для обмена веществ. Такой точки зрения придерживается как традиционная, так и нетрадиционная медицина.

Как установлено, при массажной терапии локальных, сегментарных и меридианных точек происходит расширение просвета аотериол, прекапиллярных сфинктеров и истинных капилляров. Такой массажный эффект на подлежащее и проекционное сосудистое русло реализуется посредством следующих основных факторов:

· повышение концентрации гистамина - биологически активного вещества, влияющего на сосудистый тонус и интенсивно выделяемого клетками кожи при надавливании, особенно в области активной точки;

· механическое раздражение кожных и сосудистых рецепторов, которое вызывает рефлекторные двигательные реакции мышечного слоя стенки сосуда;

· повышение концентрации гормонов (например, адреналина и норадреналина, взывающих центральный сосудосуживающий эффект и, как следствие, повышение артериального давления) при массаже проекционных кожных зон надпочечников;

· местное повышение температуры кожи (локальная гипертермия), посредством температурных кожных рецепторов вызывающая сосудорасширяющий рефлекс.

· Весь комплекс перечисленных и ряда других механизмов, задействованных при массажной терапии, приводит к увеличению кровотока, уровня обменных реакций и скорости потребления кислорода, устранению застойных явлений и уменьшению концентрации метаболитов в подлежащих тканях и проецирующихся внутренних органах. Это является основой и необходимым условием поддержания нормального функционального состояния и лечения отдельных органов и организма в целом.

Неслучайно при любых методиках тонизирующего массажа разных школ (шиацу-терапии, лечебного, сегментарно-рефлекторного, перкуссионного, хвощения и т. д.) основным предусмотренным ощущением является покраснение (гиперемия) массируемого участка или точки, что является ничем иным как следствием расширения просвета сосудов подлежащего микроциркуляторного русла, увеличения кровотока в нем (просматривается через поверхностные кожные слои усилением красного цвета). Вероятно, вполне естественная реакция человека - потереть место ушиба. Отека, локализации пониженной температуры кожи, повышенной болевой чувствительности (гипералгезии) и т. д. имеет те же причинно следственные корни.[12,25]

При массаже в качестве основного рефлексогенног центра регуляции сосудистых функций используется точка, находящаяся в области каротидного синуса - места разветвления сонной артерии.

Лечение в этой точке способствует нормализации давления и урежению частоты пульса. Массаж точки должен быть малоактивным и недлительным. Как показали исследования (Креймер А. Я., 1989 и др.), при массаже с низкой частотой преобладают явления сосудистой атонии - расширение просвета сосудов и снижение артериального давления. При высокочастотном массаже наблюдается ангиоспазм - сужение сосудов и повышение артериального давления.

Вспомогательными рефлексогенными зонами являются:

· Воротниковая зона и паравертебральные (вокруг позвоночника) точки шейного и верхнегрудного отдела позвоночника, связанные с крупными магистральными и коронарными сосудами. Их массажная стимуляция приводит к рефлекторному расширению сосудов и, таким образом, к снижению артериального давления. Используются при лечении гипертонии.

· Поясничная зона и паравертебральные точки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника. Их массаж вызывает рефлекторное усиление деятельности надпочечников и увеличение выброса их гормонов (адреналина и но-радреналина) в кровь. При этом сосуды сужаются и артериальное давление повышается - используются для лечения гипотонии.

· Включение в массажные процедуры этих и других точек и зон значительно повышает эффективность лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Массаж оказывая большое влияние на циркуляцию лимфы, ускоряя ее отток.

С одной стороны это увеличивает приток питательных веществ к тканям массируемого участка путем увеличения гидростатического давления, а с другой освобождает клетки от продуктов обмена и распада. При этом стимулируется ток лимфы через лимфатические узлы, где она интенсивно очищается и обогащается лимфоцитами. Это приводит к общему повышению иммунитета, усилению фильтрационных и барьерных функций организма.

Массажные линейные движения необходимо проводить, в основном, по направлению тока лимфы - т. е. от периферии тела к местам впадения лимфатических протоков в венозную систему (примерно на уровне верхнего края лопаток). Вблизи крупных лимфатических узлов (околоушных, поднижнечелюстных, надключичных, подмышечных, паховых) массаж должен быть направлен к этим узлам. Сами лимфатические узлы не массируют.

Если в массажном рецепте последовательность воздействия на точки и зоны противоречит этому принципу, рекомендуется провести 2-3 минутные подготовительные приемы с использованием этого основного правила массажа (т. н. подготовительный дренажный массаж).

Влияние массажа на суставно-связочный аппарат.

Раздел анатомии, посвященный учению о соединениях костей, называется артрологией (от греч. arthron - сустав). Соединения костей связывают кости скелета в единое целое. Они удерживают их друг возле друга и обеспечивают им большую или меньшую подвижность. Соединения костей имеют различное строение и обладают такими физическими свойствами, как прочность, упругость, подвижность, что связано с выполняемой ими функцией.

При травмах костей массаж способствует более быстрому образованию костной мозоли, стимулирует жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата, улучшает эластичность связочного аппарата, предупреждает или способствует уменьшению имеющихся контрактур.

Под влиянием массажа связочный аппарат, суставы приобретают большую подвижность. Массаж устраняет образующееся при травмах или заболеваниях сморщивание суставных сумок, способствует уменьшению околосуставных отеков, ускоряет удаление продуктов распада, предупреждает развитие последствий микротравмы сустава.

Положительное действие массажа на связки, суставы объясняется согреванием массируемого участка, усилением крово- и лимфообращения, активизации синовиальной жидкости.[11,20]

Влияние массажа на внутренние органы.

Соблюдением правил правильного питания и регулярным применением массажа можно не допустить заболеваний, а в случае уже имеющихся патологий значительно улучшить состояние органов желудочно-кишечного тракта.

Массаж улучшает функцию внешнего дыхания, повышает проходимость бронхов и резервные возможности дыхания, увеличивает насыщение артериальной крови кислородом и выделение углекислого газа.

При механическом раздражении инспираторных рецепторов происходит активация рефлекторных дуг системы регуляции внешнего дыхания. что приводит к увеличению легочной вентиляции (примерно на 30%), повышает газообмен в плохо вентилируемых сегментах легких, устраняет застойные явления.

Перкуссия грудной клетки улучшает функциональное состояние не только легких, но и других органов грудной клетки.

Особенно показан массаж грудной клетки больным после операции на грудной и брюшной полостях, что является хорошей профилактикой пневмонии (Штеренгерн А. Е., Белая Н. А., 1994). Седативный массаж грудной клетки рекомендуется также гипертоническим больным для улучшения функции дыхания и нормализации тонуса центральных сосуд.

Влияние массажа на общий обмен веществ.

Обмен веществ - это совокупность реакций ассимиляции (анаболизма- образования и построения новых структур, клеток и тканей) и диссимиляции (катоболизма - распада веществ с выделением энергии). Обе стороны обмена веществ тесно связаны друг с другом. Анаболизм идет с затратой энергии, образованной в результате катаболических процессов. В свою очередь расщепление энергосубстратов возможно только после их предварительного синтеза организмом. Динамическое равновесие в обмене веществ - это основное условие здоровья человека. Нарушение обмена веществ обязательно в итоге ведет к патологии органа, системы органов и организма в целом.

Первым шагом к нарушению обменных процессов является снижение уровня обмена веществ (что наблюдается, например, при старении организма, гипокинезии и. т. д.).

Повышение уровня обменных реакций ведет к усилению выделения расщепления метаболитов, являющихся в большинстве случаев биологическими ядами, а также повышает скорость окислительных реакций в организме.

Доказано, что при массаже скорость потребления кислорода повышается на 30-35% по сравнению с покоем, на 15-20% усиливается выделение молочной кислоты почками и кожей.

Массаж вызывает направленные нейро-гуморальные сдвиги на основе кожно- висцеральных, рефлексов. Это способствует увеличению концентрации гормонов в крови и лимфе, а также ферментов в полых органах, которые являются, как известно. Катализаторами химических реакций, протекающих в организме. Последнее, в свою очередь, приводит к ускорению как ассоциативных, так и диссоциативных процессов, т. е. повышению уровня обмена веществ в целом.[26]

Этот эффект сам по себе является самоцелью многих методов терапии: холодовых воздействий, физических упражнений, бань, саун, гидропроцедур и т. д. Общий массаж, увеличивая в 1.5-2 раза уровень обмена веществ на период от 30 минут до 1-2 часов (остаточное последствие длиться до 1-1.5 суток) оказывает стойкий терапевтический эффект на протяжении курса массажа и в течении 1-2 месяцев после него.

1.3 Системы и виды массажа

Существуют следующие системы массажа:. Европейская:

. российская;

. шведская;

. финская;. Восточная.

В настоящее время российская, шведская и финская системы являются ведущими в мире. В последние 50-70 лет эти системы постоянно совершенствовались, перенимая друг у друга все лучшее. Синтез наиболее эффективных приемов каждой из названных систем привел к созданию европейского массажа.

Европейский классический массаж - это набор приемов с помощью которых можно выполнить гигиенический, лечебный, спортивный и косметический массаж без специального воздействия на рефлекторные зоны.

Российская система массажа сложилась еще до появления системы шведского врачебного массажа. Основоположник русской терапевтической школы М. Я. Мудров рекомендовал использовать водолечение, гимнастику и массаж в форме растираний и поглаживаний. Весьма положительно оценивали массаж и такие ученые как В. А. Манассеин, С. П. Боткин, А. А. Остроумов, Г. А.Захарьин, Н. А. Вельяминов и др. Ими созданы отдельные рациональные приемы массажа, уточнены и расширены показания и противопоказания к его применению.

С.П. Боткин и его сотрудники широко использовали массаж. В частности, при расширении желудка они рекомендовали массировать весь живот, при этом\область желудка - слева направо, по направлению мышечных волокон.

Н.А. Вельяминов широко применял массаж в травматологической практике.Н. И. Гуревич в 1889 г. первым в мировой литературе опубликовал результаты экспериментально-гистологических исследований, показание, что под влиянием массажа процесс образования костной мозоли происходит более интенсивно и срастание кости заканчивается в более короткий срок.

В конце XIX в. вышел фундаментальный труд И. В. Заблудовского «Лечение массажем в хирургии».П. Ф. Лесгафт (1837-1990) и В. В. Гориневский (1857-1937) предложили сочетать лечебную гимнастику с массажем.

В развитии массажа исключительная роль принадлежит И. М. Саркизову- Серазини. Работая с 1923 г. до конца своей жизни в ГЦОЛИФКе, он создал научно-обоснованную систему спортивного массажа, которая широко применяется на практике во многих странах мира.

Сформировавшаяся к настоящему времени российская система массажа значительно отличается от других систем преобладанием приемов разминания, что дает возможность уделять большое внимание массажу не только фасций и суставов, но и мышечной, сосудистой и нервной систем. Для российской системы массажа характерно более тонкое дозированное воздействие на различные ткани и центральную нервную систему, а также большее разнообразие приемов, которое позволяет массажисту рационально использовать свои силы, отдыхать, заменяя один прием другим, равноценным.

Шведская система массажа была основана в XIX в. П. Х. Лингом (1776-1839). Он изучил и систематизировал приемы, элементы и формы массажа древних греков. Римлян и китайцев. В 1813 г. в Стокгольме был учрежден Государственный институт массажа и лечебной гимнастики, закончив который, некоторые ученики уезжали в другие страны, где создавали свои школы на основе шведской системы. Так, в Германии были созданы школы Корнелиуса и Мюллера.

В шведскую систему массажа входят приемы поглаживания (5-7%), растирания (40-50%), разминания (10-15%) и движения (30-40%). В отличие от классического массажа приемы шведской системы более сильны, при и выполнении стремятся проникнуть глубоко в такни. Задача шведского массажa состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении крово- и лимфообращения. Пример этого - отсутствие отсасывающего эффекта, так массажные приемы на нижних конечностях выполняются в последовательности стопа - голень - бедро, а на верхних конечностях - кисть - предплечье - плечо. Шведский массаж - методика, автором которого является Пер Линг, который, не имея никакого медицинского образования, в 1813 г. открыл в Стокгольме государственный институт массажа и лечебной гимнастики.[17,23]

Массаж, разработанный Липгом, основывается на античных п древнекитайских массажных приемах, в нем применяются приемы классического массажа, но разница заключается в том, что выполнение шведского млссажа намного мягче, исключены грубые приемы.

Одним из главных приемов шведского массажа является глубокое надавливание полусогнутыми пальцами, Другое отличие от классического массажа - направление массажных движений от центра к периферии.

Шведский массаж уделяет большое внимание проработке патологических изменений тканей: спаек, уплотнений, рубцов. Массаж телп начинают со спины, и задней поверхности тела, после чего переходят передней части, массаж которой начинают с лица.

Чтобы воздействовать на структуру н функциональные способности тела, массажисты опираются на широкий спектр поглаживаний, манипуляций и движений. Например, применяют классические шведские поглаживания различной глубины и ритма в зависимости от необходимого результата: стимуляции, расслабления или восстановления. Кроме того, они также принимают в расчет такие факторы, как возраст, состояние здоровья, физическое состояние специфические условия, как преждевременное рождение, беременность, постоянные физические нагрузки и режим.

Опираясь на опыт и лабораторные исследования, практики отмечают, что шведский массаж помогает при многих недугах - слишком многочисленных, чтобы их перечислять. Это происходит потому, что давление на кожу и подкожные слои запускает целый ряд реакций во всем теле. Кожа является самым большим органом, и она так же важна для жизни, как мозг, сердце и легкие. Стимуляция тканей посредством ритмичного надавливания, растягивания и ударов воздействует на структуру и внешний вид кожи, на кровеносные и лимфатические сосуды, сенсорные рецепторы, потовые железы, мышцы, фасцию, кости, а посредством рефлексов - даже на внутренние органы и дыхательную систему. Скажем, массаж вокруг сломанной кости (но ни в коем случае не самой кости) способствует скорому заживлению, так как удаляет отработанные материалы и улучшает кровообращение поврежденной области, а потому насыщает ее свежим кислородом и питательными веществами. Массаж также предохраняет неработающие мышцы от атрофии, а работающие - от напряжения и одеревенения. Если вы плохо засыпаете, массаж поможет успокоить нервы. Если вам необходимо бодрствовать - энергичный массаж стимулирует нервную систему. [18]

Финская система массажа располагает ограниченным числом приемов, среди которых доминирует разминание подушечкой большого пальца. По этой причине она малоэффективна, т. к. нет возможности широко варьировать приемы в зависимости от участка тела и строения мышц. К тому же применение этих приемов требует очень сильных и выносливых пальцев. Однако надо заметить, что финское разминание эффективно на плоских мышцах.

Приемы финской системы массажа выполняются в той же последовательности, что и в шведской системе, то есть стопа - голень - бедро или кисть - предплечье - плечо для нижних и верхних конечностей соответственно.

Финская система массажа получила очень широкое распространение в скандинавских странах как в лечебной практике, так и в спортивной после олимпийских побед Пааво Нурми в 1924 г.

В последние годы финская система в значительной мере пополнилась приемами растирания, позаимствованными из шведской системы, и приемами разминания из российской системы.

Восточная система массажа развивалась в странах Малой и средней Азии, где применяются и сейчас.

Его отличия от европейского классического массажа заключаются в следующем:

. Массаж проводится без применения смазывающих средств с целью более глубокого воздействия на покровы тела.

. Приемы выполняются не только руками, но и ногами.

. Направление движения при выполнении приемов не только от периферии к центру, но и в обратную сторону.

Массаж, выполняемый ногами, делается в основном на предварительно распаренных суставах, а также применяется для спортсменов с хорошо развитой мускулатурой. Массаж ногами должен выполняться с особой осторожностью и только очень крепким людям, т. к. возможны последствия в виде смещения межпозвоночных дисков.[12]

Движения на отдельных частях тела осуществляются по направлениям меридианов (каналов), по которым, согласно восточной философии, течет жизненная энергия «ци». Так, при массаже внутренней (медиальной) стороны нижней конечности движения производятся снизу вверх, ибо меридианы почек, селезенки - поджелудочной железы и печени имеют направление снизу вверх, а при массаже внешней (латеральной) стороны ноги - движения сверху вниз, по направлению расположенных здесь меридианов мочевого пузыря, желчного пузыря и желудка.

Массируя внутреннюю сторону верхней конечности движения следует делать сверху вниз, ибо расположенные здесь меридианы сердца, легкого и перикарда имеют направление сверху вниз, а массируя наружную сторону - движения снизу вверх, ибо меридианы тонкой кишки. Толстой кишки и трех частей туловища ориентированны именно в этом направлении.

В восточном массаже применяют следующие приемы поглаживание, растирание, разминание, растягивание и выкручивание конечностей.

Поглаживание, растирание и разминание выполняются со значительнымдавлением, которое достигается максимальным использованием массы теламассажиста. Поэтому данный массаж производится на полу или на низкой кушетке. Растягивание и выкручивание конечностей или позвоночного столба в какой-то степени можно отнести к пассивным движениям европейского классического массажа. Приемы выполняются вначале на задней поверхности тела в положении лежа на животе - на спине, руках, ягодицах, бедрах, голени и стопе, затем на передней поверхности в положении лежа на спине - на бедрах, животе, груди, плечах.

Отдельные элементы восточного массажа схожи с приемами массажа, распространенного у африканских и южноамериканских народов

Виды массажа

Известны следующие виды массажа:

. гигиенический (оздоровительный);

. лечебный; спортивный; косметический.

Выделяют методы массажа:

. ручной; аппаратный; .комбинированный.

По форме массаж делится на:

. общий;. частный .самомассаж

Гигиенический массаж

Этот вид массажа служит для укрепления здоровья. Сохранения нормального состояния организма, предупреждения заболеваний. Он бывает общим и частным. Применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой,в сауне или русской бане. Гигиенический массаж часто выполняется как самомассаж. Основные массажные приемы, используемые в нем: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация, движения.

Лечебный массаж

Различают два вида лечебного массажа:

. Лечебный европейский классический массаж

. Рефлекторно-сегментарный массаж:

а) собственно сегментарный; б) соединительнотканный; в) периостальный;

б) Су-Джок-терапия; д) пальцевый чжэнь (точечный китайский);

в) линейный (китайский по меридианам); ж) до-ин (китайский, сочетающийся с комплексом упражнений);з) туйна (древнекитайский) и) шиацу (точечный японский);

Лечебный массаж - это массаж, применяющийся для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах.[19,31]

Этот вид массажа является наиболее древним средством утоления боли,служившим человеку еще в первобытной общине. В зависимости от характера функциональных нарушений лечебный массаж применяется в самых разных модификациях, имеет свою методику, показания и противопоказания. В сочетании с лечебной физкультурой его используют в клинической практике комплексного лечения заболеваний внутренних органов, нервной системы, хирургических и гинекологических заболеваний, при заболеваниях уха, горла, носа, глаз, зубов и десен, заболеваниях кожи. Лечебный массаж практикуют в больницах, поликлиниках, санаториях, врачебно-физкультурных и других диспансерах. Особенно возросла роль лечебного массажа в последнее время в связи с включением его в систему средств медицинской реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных, возвращение их к профессионально-трудовой деятельности и на профилактику инвалидности. Под влиянием массажа быстрее рассасываются отеки, выпоты в суставах, кровоизлияния в тканях, снижаются болевые ощущения, улучшается питание тканей, функция суставов и мышц, нормализуются обменные процессы, ускоряются образования костной мозоли, предотвращается развитие соединительнотканных сращений, ведущих к контрактурам мышц подвижности суставов.

Как и гигиенический массаж, он оказывает общее и локальное воздействие.

При общем массаже массируется все тело иди его большая часть, при локальном(частном) - отдельные области: спина, голова, конечности, предплечья и т.п. Применяемые приемы те же, что и приемы гигиенического массажа: поглаживание, выжимание, разминание, вибрация и движения, то есть соблюдается классический стиль массажа.

г) Рефлекторно-сегментарный массаж

Собственно сегментарный массаж. В основе этого вида массажа лежит воздействие на рефлекторные зоны кожной поверхности тела. Поскольку ганизм представляет собой единое целое, то и всякое заболевание, зависимо от локализации, является не местным процессом, а болезнью всего рганизма. Патологический процесс вызывает рефлекторные изм нения в тех сегментах, которые иннервируются соответствующими сегментами спинного мозга реекторные изменения могут возникать в различных тканях (коже, соединительной, мышечной, надкостнице и кости) и зонах тела (зонах Захарьина - Геда). Устранение подобных рефлекторных изменений специальными массажными манипуляциями способствует восстановлению нормального состояния, реабилитации, улучшению состояния больного.

Соединительнотканный массаж - массаж рефлекторных зон, находящихся в соединительной ткани, разработан в Германии Е. Дикс (1929), которая обнаружила при заболеваниях внутренних органов повышение тонуса соединительной ткани между кожей и подкожным слоем, подкожным слоем и фасцией (ткань, покрывающая мышцу) и собственно в фасциях туловища и конечностей. Воздействие осуществляют кончиками 3-го и 4-го пальцев, путем натяжения соединительной ткани. Смещение выполняется в трех вариантах:

) кожное - смещение между кожей и подкожным слоем;

) подкожное - смещение между подкожным слоем и фасцией;

) фасциальное - смещение в фасциях.

д) Периостальный массаж

Периостальный массаж (периост - надкостница), предложенный в Германии Фоглером (1928), называется также «давящим» массажем и является по существу точечным. Воздействие осуществляют кончиками или фалангами пальцев на костных выступах или местах, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости и не покрыты толстым слоем тканей, или там, где удается отвести мышцы в сторону, где кости сходятся плотно под углом. Подбирая оптимальную силу давления, сдвигают мягкие ткани (кожу, мышцы), чтобы достичь наилучшего контакта с костью. После этого увеличивают давление пальцем, пока не будет ощущаться сопротивление кости, и тогда совершают кругообразные движения. Затем, не отрывая пальца от кожи, уменьшают давление, через 2 - 4 секунды его опять увеличивают. И так в течение 2 - 4 минут. При появлении боли место массажа меняют. При массаже грудной клетки надавливание проводят в период фазы выдоха, а при вдохе сила надавливания уменьшается. Выбор места приложения массажа зависит от заболевания.[21]

Периостальный массаж рекомендуется как болеутоляющее средство. Еговоздействие способствует кровообращению, особенно в надкостнице, действует рефлекторно на внутренние органы.

е) Су-Джок-терапия массаж

Су-Джок-терапия («су» в переводе с корейского означает «кисть», «джок» «стопа») - это метод лечения с использованием кистей и стоп пациента.

На кистях и стопах расположены особые лечебные системы, устроенные по принципу подобия: кисть и стопа по форме сходны с телом человека. Эти лечебные системы, названные системами соответствия кистей и стоп, впервые официально представлены в печати автором этого метода Пак Чжэ Ву в 1987 г.

В системах соответствия (основная, система насекомого, мини-система и др.) в определенную точку зоны соответствия из больного органа поступает электромагнитная волна, изменяющая состояние точки, а при воздействии на саму болезненную точку в зоне соответствия генерируется электромагнитная волна, несущая в себе лечебный эффект. Таким образом, дистанционное управление очагом заболевания осуществляется путем волнового электромагнитного взаимодействия.

В системе соответствия кистей и стоп заложена возможность точного, направленного специфического воздействия на конкретную часть человеческого тела. Лечение заключается в том, что на точки соответствия оказывается стимулирующее действие:

) самый простой и доступный способ лечения - стимуляция зон и точек соответствия пальцами врачей;

) семянотерапия - в дополнение к обычной механической стимуляции при наложении на точку соответствия семена воздействуют на нее своим биополем;

) цвето- и светолечение - на точки и зоны соответствия на коже наклеивают цветную пленку, бумагу или закрашивают их фломастерами. Принцип выбора цвета зависит от характера болезни. При недостатке какой-либо энергии нужно использовать соответствующий ей цвет, при избытке этой энергии - цвет энергии, подавляющей избыточную энергию по функции подчинения или противоподчинения;

) кровопускание - замечено, что истечение крови из области соответствия, как правило, сопровождается положительным лечебным эффектом и в связи с этим считается благоприятным признаком. Оно показано при подъеме артериального давления, инсультах, черепно-мозговых травмах, отеках, гайморитах и т. п.[30]

ж) Пальцевый чжэнь (точечный китайский)

Пальцевый чжэнь (точечный китайский массаж) - это механическое воздействие пальцами рук или аппаратами на строго определенные участки тела.

Пальцевый чжэнь является разновидностью метода китайской народной медицины - Чжэнь-Цзю-терапии. На китайском языке слово «чжэнь» обозначает «укол иглой», «цзю» - «прижигание», следовательно, метод заключается в воздействии уколом или ожогом (прогреванием) на определенные точки тела.

Основу метода иглотерапии, как и китайского точечного массажа, составляет учение об активных точках (точках акупунктуры) и энергетических каналах - меридианах.

А. К. Побшибякин, отвечая на вопрос, что представляет собой «активная точка» кожи, пишет : «Это ограниченный по размерам (2-10 мм) участок кожи,находящийся в наиболее выраженной связи с определенным внутренним органом или отделом головного мозга». В дополнение к этому он указывает, что активные точки чаще всего совпадают с так называемыми максимальными зонами Захарьина - Геда (зоны кожной гиперестезии при поражении внутренних органов). Расположены активные точки на энергетических меридианах (каналах), по которым циркулирует жизненная энергия «ци», проходяпоследовательно через все органы и совершая полный кругооборотв течениесуток.

Учение о 14 основных каналах тесно связано с древней восточной философией - теорией ян и инь, занимающей центральное место в китайской традиционной медицине. Ян и инь - два противоположных жизненных начала, постоянно переходящих друг в друга, борющихся между собой и зависящих друг от друга, две разнополюсные энергии.

На основе выводов этой теории врачи изучали заболевания, осуществляли их диагностику и лечение.

Инь и ян - универсальные космические полярные и постоянно переходящие друг в друга силы (женское - мужское, пассивное - активное, холодное -горячее и т. д.) Поскольку инь и ян являются порождением единого (неба), значит, инь не может существовать без ян, а ян не может проявить себя без инь.

Основой концепции инь - ян служит принцип гармоничности их соотношения. При нарушении гармонии инь и ян в живом организме можно говорить о его патологическом состоянии.

Таким образом, если при анализе заболевания не учитывать основанные на взаимосвязи инь и ян многочисленные соотношения в человеческом организме и в природе, то нарушается концепция восточной медицины - баланс инь-ян. Силы инь и ян созданы друг для друга и взаимосвязаны. Для рождения инь необходимо присутствие ян и наоборот.

В человеческом организме инь составляет то, что скрыто от нашего глаза,а ян - поверхностные слои тела. По изменениям наружного Ян можно судить о состоянии внутреннего инь.

Болезнь, с точки зрения теории инь - ян, есть нарушение естественной циркуляции энергии внутри организма, неправильное ее распределение. Болезнь может выражаться либо избытком, либо недостатком этой энергии в одном или нескольких органах. В свете этих представлений задача врача заключается в том, чтобы на основании клинических данных изменить энергетическое состояние органа. Если симптомы свидетельствуют о «недостатке энергии», то орган находится в состоянии инь и его необходимо тонизировать (прибавлять) энергию. При наличии признаков «избытка энергии», соответствующих состоянию ян, последнюю следует рассеивать, седатировать (уменьшать). Это изменение в распределении энергии достигается воздействием на точки, называемые в отечественной медицине биологически активными точками кожи, или точками воздействия.[36]

з) Линейный (китайский по меридианам)

Линейный массаж - это механическое воздействие пальцами рук или аппаратами строго по меридианам. Это вторая разновидность восточного массажа, который применяется при лечении многих форм заболеваний.

Линейный массаж осуществляется обязательно с учетом направления тока энергии по меридианам. На внутренней стороне верхних конечностей (меридианы легкого, перикарда и сердца) направление движения энергии сверху вниз, на внешней же поверхности (меридианы почек, селезенки - поджелудочной железы и печени) направление движения энергии снизу вверх, анна внешних частях (меридианы мочевого пузыря, желчного пузыря и желудка) - сверху вниз.

В линейном массаже применяют седативный, нейтральный и тонизирующий методы.

Седативный (тормозной) метод - сильное, глубокое надавливание, затрагивающее подкожную клетчатку, мышцы. Вибрация выполняется с частотой от 150 до 200 колебаний в минуту. Пациент ощущает тепло и испытывает легкую боль. Направление движения рук - против хода меридиана от больного участка к здоровому.

Нейтральный (гармонизирующий) метод - надавливание средней силы, вибрация до 100 колебаний в минуту, с достижением приятных предусмотренных ощущений и гиперемии. Линейные движения вдоль хода меридиана можно чередовать с движениями против хода.

Тонизирующий метод - легкие, мягкие поверхностные надавливания и вибрация до 50 колебаний в минуту, затрагивающие кожу и подкожную клетчатку. Ощущение боли слабое. Движения рук короткие, направление вдоль хода меридиана, от здоровой области к больной.

Тонизирующий линейный массаж выполняется движениями в направлении тока энергии в меридиане для лечения синдрома пустоты, усиления и восстановления функции, а тормозной (седативный) линейный массаж - против тока энергии в меридиане, в котором обнаружен синдром полноты.

Выполнение линейного массажа выполняется с помощью приема поглаживания с надавливанием подушечкой 1-го или 3-го пальцев и приема поглаживания с вибрацией.[37]

к) До-ин (китайский, сочетающийся с комплексом упражнений)

До-ин представляет собой систему, в которую входят диагностирование, самомассаж и быстрое исцеление организма.

Философия лечения с помощью до-ин основана на том, что земные сигналы воспринимаются всеми людьми. К ним относятся: цвета, которые мы видим; запахи, которые мы чувствуем; пища, которую мы берем в рот и проглатываем; колебания почвы и воздуха, которые мы ощущаем кожей, ладонями и ступнями. Однако сигналы, идущие из космоса, из «бесконечности», хотя и существуют повсюду и всегда окружают нас, воспринимаются не всеми и не в одинаковой степени. Потому что рецепторы, служащие для этой цели, не функционируют у многих людей. Эти сигналы высшего порядка в виде волн приходящие к нам из космоса, являются основой наших суждений и взглядов.

Из космоса приходят колебания высшего порядка, энергия которых имеет электромагнитную природу и называется энергией «ци». Эта энергия воспринимается телом человек через многочисленные точки акупунктуры, находящиеся на меридианах. Когда человек здоров. Жизненная энергия «ци» беспрепятственно циркулирует по всему телу от органа к органу. Когда же происходит нарушение работы органа, точки, расположенные вдоль меридиана, соответствующего этому органу, становятся болезненными и твердеют еще до того, как начинает болеть сам орган.

Энергия «ци» всегда находится в живом организме, однако ее циркуляция часто нарушается. Например, препятствие потоку энергии, что приводит к недостаточному количеству энергии в нисходящем меридиане (идущем вглубь). Как правило, ели около точки акупунктуры происходит накопление энергии,она становится болезненной или очень чувствительной при легком нажатии, а в некоторых случаях боль в ней возникает и без прикосновения. Массаж пальцем по системе до-ин ликвидирует это скопление энергии.

В случае избыточного количества энергии в меридиане необходимо его нормализовать за счет перевода энергии в соседний меридиан; это осуществляется плоской частью больших пальцев путем медленных, длительных и глубоких надавливаний с одновременными вращательными центробежными движениями.

Когда имеет место недостаток жизненной энергии в организме или в каком- либо меридиане, необходимо его тонизировать или обеспечить приток энергии в соответствующий меридиан. Для этого следует делать быстрые и легкие поверхностные надавливания кончиками пальцев (но не больших), совершая при этом перемещения по центростремительным концентрическим спиралям.

К этому методу воздействия добавляются специальные упражнения для равномерного протекания энергии «ци».[27]

л) Туйна (древнекитайский)

Туйна - самый древний и наиболее эффективный вид массажа, используемый в китайской медицине. Он зародился как способ борьбы с болезнями и недугами человека, совершенствовался более двух тысячелетий и бережно сокращается сейчас как драгоценное наследие.

В философии Древнего Китая формировались различные концепции, некоторыеиз них стали базовыми в медицине, например концепции у-син и инь - янь.

Концепция у-син отражает тесную циклическую взаимосвязь между пятью первоэлементами: огонь, дерево, земля, металл, вода, - которую можн наблюдать в явлениях природы.

В у-син входит также понятие пяти первооснов, которые являются главными источниками информации, эмоций, звуков, превращений и т. д. на основании этого создана классификация, по которой можно легко определить, в какое время года следует заниматься лечением того или иного заболевания, какими вкусовыми ощущениями нужно руководствоваться при определении диеты, какое эмоциональное состояние необходимо поддерживать и т. д.

Японский точечный массаж шиацу справедливо считается одним из видов массажа, эффективно уравновешивающих борьбу различных начал в человеческом организме и приводящих их к гармонии. Родившийся в XX веке массаж шиацу - это своеобразная современная интерпретация традиционного для Японии массажа, столетиями практиковавшегося в восточной медицине.

Официальное определение Министерства здравоохранения Японии звучит следующим образом: «Шиацу - это метод лечения, при котором используются пальцы и ладони рук для создания давления на некоторые точки тела с тем, чтобы исправлять определенные нарушения в организме, поддерживать и улучшать здоровье человека, помогать емуизлечиться от тех или иных заболеваний».[17]

Диапазон воздействия шиацу весьма широк, причем похожие приемы применяются в различных ситуациях. Это объясняется тем, что шиацу не лечит заболевания, а стимулирует защитные силы организма, повышает общий жизненный тонус. С позиций энергетической медицины картина выглядит так: шиацу активизирует энергию, улучшает ее циркуляцию. Точки шиацу большей частью не совпадают с традиционными китайскими точками акупунктуры (иглоукалывания). Кроме того, они вообще несколько условны, а описание их местонахождения не очень четко. Сам Намикоши, создатель шиацу, говорит, что «в основу этого метода положен инстинкт, в силу которого человек машинально потирает или массирует побаливающий участок тела». На основе систематизации этих естественных инстинктивных порывов и была создана шиацу терапия.

Техника шиацу сводится в основном к ритмическому надавливанию на точку пальцем или различными частями ладони. Основной стандартный прием давление всей поверхностью первой фаланги большого пальца. Сила нажима изменяется от максимально возможной до легкого прикосновения или даже полного отрыва пальца от кожи. Такие колебания производятся двумя руками или пальцами обеих рук, наложенными друг на друга. Нежелательно смещение пальца по коже и движение кончика пальца по направлению вперед. Потому что это может привести к утомлению руки.

При массаже лица применяют три пальца - указательный, средний и безымянный. [28]

Спортивный массаж применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности. Профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Он подразделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный и используемый при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

Тренировочный массаж. Общая цель тренировочного массажа заключается в подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в короткое время и с наименьшей затратой психофизической энергии. Он является составной частью тренировочного процесса и относится к средствам спортивной тренировки.

Задачи тренировочного массажа:

улучшить состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена и особенно тех мышц, на которые падает большая нагрузка;

повысить спортивную работоспособность; содействовать быстрому вхождению в спортивную форму.

Продолжительность сеанса тренировочного массажа составляет 40-60 минут. Большое значение для тренировочного массажа имеет учет нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта. Так, для велосипедистов и конькобежцев сокращают время на массаж мышц груди и рук, но увеличивают продолжительность массажа мышц ног. Общее же время тренировочного массажа остается постоянным.

В настоящее время используется преимущественно восстановительный массаж, частично выполняющий роль тренировочного. Дополнительно применяются такие средства, как аутогенная тренировка, занятия на тренажерах, электростимуляция мышц и др.

Предварительный массаж - это кратковременныймассаж, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованию или к тренировочному занятию.

Задачи предварительного массажа:

. максимально мобилизовать функциональные возможности организма перед предстоящей двигательной деятельностью;

. исключить возможное охлаждение мышц перед соревнованием или тренировкой;

. повысить общий тонус организма или снять так называемую стартовую лихорадку.

Данный вид спортивного массажа выполняется в течении 5-20 минут за 10-20 минут до разминки перед состязанием или тренировкой, или после нее.

Известны следующие разновидности предварительного массажа: разминочный, массаж в предстартовых состояниях (успокаивающий и тонизирующий), согревающий и мобилизующий.

Восстановительный массаж, применяемый после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Задачи восстановительного массажа: восстановить двигательную работоспособность снять чувство утомления подготовить организм к предстоящей физической нагрузке. Восстановительный массаж проводится после соревнований или тренировок и в перерывах между ними. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого спортсмена.

При его назначении необходимо учитывать вид спорта, применяемые нагрузки, физическое состояние спортсмена, величину массируемой поверхности и развитие мышечного аппарата. Длительность общего сеанса восстановительного массажа равна в среднем 40-60 минутам.

Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневного как минимум двухразового сеанса. В таких видах спорта, как легкая атлетика, борьба, плавание, бокс и другие, восстановительный массаж, краткий по времени, проводится в перерывах между соревнованиями.

Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях. Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж - это неотъемлемая часть комплексного лечения спортивных травм и заболеваний. Он имеет большое значение при восстановлении (реабилитации) работоспособности после них. Наиболее распространенные спортивные травмы - ушибы, растяжения связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи.

Основные приемы массажа при повреждениях и заболеваниях те же, что и при тренировочном, восстановительном и других сеансах массажа. В ряде случаев, особенно при частном массаже, следует пользоваться растирками и мазями, обычно используемыми при заболеваниях мышц (миалгия, миозит) и периферической нервной системы (невралгия, неврозы, радикулит, ишиас). Растирки и мази способствуют более быстрому восстановлению функций суставов и связок при вывихах, ушибах и других травмах.[29]

Косметический массаж

Этот вид массажа применяется для улучшения состояния открытых частей кожи (лица, шеи, кистей), предупреждения ее преждевременного старения и укрепления волос на голове, лечения различных косметических недостатков.

В косметическом массаже применяются приемы поглаживания, растирания, и вибрации. При правильно выполненном массаже положительное действие оказывается не только на кожу открытых частей тела, но и на состояние всего организма. Косметический массаж подразделяется на гигиенический (профилактический), лечебный и пластический.

Гигиенический массаж применяется при увядающей коже лиц и шеи с ослабленным тонусом мышц, преждевременным появлением морщин и складок, понижением функции сальных желез, пастозностью и отечностью. Сеанс массажа, выполняемый массажистом (косметологом) или в форме самомассажа, начинают с легких приемов, затем переходят к более глубоким и заканчивают его теми же легкими приемами, с которых начинали.

Очень полезно и эффектно действие на кожу гигиенического массажа после бани (в настоящее время применяется распариватель эсинивупаризатор). Под действием пара кожа очищается не только от ороговевших частиц и пыли, но и от выделений сальных и потовых желез. Пар ликвидирует «пробки», которые закупоривают протоки сальных желез.

Исследования показывают, что косметический массаж улучшает общее состояние организма, снижает кровяное давление.

Лечебный массаж применяется для устранения косметических недостатков в виде морщин, складок, отечности, чрезмерного отложения жира, для устранения кровоподтеков и т. д.

Методы массажа

Под методом массажа понимают специальные механические приемы, проводимые с помощью рук, специальных аппаратов (приспособлений) и иногда (в восточном массаже) ног в определенной последовательности.

По методу выполнения массаж подразделяется на ручной, аппаратный и комбинированный.

Ручной метод массажа является основным, так как осуществляется с помощью многих приемов, дозировка которых широко варьируется: при необходимости приемы могут выполняться с различной силой, частотой и скоростью, что очень важно для достижения результата. Ручной массаж можно выполнять в различных условиях - дома, на производстве, в бане, спортивном зале, на спортивной площадке и т. д.

Аппаратный метод применяется при всех видах массажа. Зарождение этого метода воздействия относится к глубокой древности. Еще в конце II -начале 1столетия до н. э. известнейший римский врач Асклепиад был инициатором создания вибрационного массажа с использованием сотрясения. Эту идею только через 2000 лет вновь применял знаменитый французский невропатолог Ж. М. Шарко с целью успокоения нервно-возбужденных людей.

К аппаратному массажу относят: вибрационный массаж гидромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой массаж, баромассаж и массаж с помощью ручных устройств и инструментов.

Вибрационный массаж осуществляется аппаратами, которые могут оказывать на организм общее и местное воздействие. К массажерам общего воздействия относятся такие аппараты, как вибрационный стул, велотраб Гоффа, вибрационная кушетка, аппарат Цандера и др. о и все они очень громоздки, тяжеловесны и применяются редко. Поэтому сейчас в большом количестве выпускаются вибрационные аппараты местного действия.

Гидромассаж - это вид массажа, сущность которого состоит в воздействии на организм массажных манипуляция через воду (термическим путем, механическим или химическим - минеральной, хвойной водами и т.п.)

Существуют несколько способов проведения гидромассажа: с руками под водой, водяной струей в воздухе. Водяной струей с высоким давлением под водой.

Пневмомассаж осуществляют с помощью аппаратов, основанных на принципе создания повышенного или пониженного давления воздуха. Они состоят из воздушного компрессора и насоса. Механизм действия заключается в том, что во втянутой в насадку (банку) коже создается застойная гиперемия и вызываются местные кровоизлияния. Продукты распада тканей и крови оказывают стимулирующее действие на организм массируемого.

При отсутствии аппарата пневмомассаж можно заменить баночным массажем.

Ультразвуковой массаж проводится с помощью звуковой физиотерапевтической аппаратуры, которая включает в себя генератор высокой частоты и пьезоэлектрической преобразователь.

Механизм воздействия ультразвуковых колебаний на ткани организма сложный; различают механическое, тепловое и химическое воздействия. Механическое воздействие связано с непосредственным влиянием колебаний, вызывающих поочередное сгущение и разрежение частиц ткани, то есть с микромассажем; тепловое - прямо пропорционально величие энергии колебаний, поглощенной в той или иной ткани; химическое - связано с изменением (под действием колебаний) интенсивности окислительных процессов.

Баромассаж осуществляют с помощью аппарата В. А. Кравченко. Нагнетание воздуха в камеру и отсасывание воздуха из нее производится воздушным насосом. Минимальное давление, достигаемое в камере, - 500 мм рт. ст., максимальное - 850 мм рт. ст., температура - не более 40°.

Декомпрессия вызывает усиленный приток крови к массируемой области за счет расширения артериол и капилляров, повышения на 1.5-3° температуры кожи, увеличения количества поступающего к тканям кислорода и дыхательной активности клеток в зоне декомпрессии, улучшения обменных процессов.

Массаж с помощью ручных устройств и инструментов (массажная дорожка, щетки, гимнастическая палка, спортивный массажер, шаровой массажер, коврики для стоп и пр.) имитирует какой-нибудь один из приемов ручного классического массажа. Такие устройства целесообразно применять для самомассажа в домашней обстановке в сочетании с водными процедурами, а также в лечебных целях, например при мышечных болях в области спины.

При использовании этих инструментов осуществляется механическое воздействие на кожу, соединительную ткань, подкожную клетчатку, на мышцы и суставы. Медленное и мягкое их применение способствует снижению возбудимости нервной системы (что используется для снятия утомления). Применение в области рефлекторных зон инструментального массажа оказывает рефлекторное терапевтическое воздействие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов.

Комбинированный метод массажа сочетает в себе ручной и аппаратный массаж в течение одного сеанса. Аппаратный массаж рекомендуется применять в середине сеанса. Механическая вибрация дополняет и углубляет физиологическое воздействие ручного массажа, который как бы подготавливает тот или иной участок тела и организм в целом к более сильному воздействию аппаратного массажа.

А. А. Бирюков отдельно выделяет ножной массаж (выполняемый с применением ног - педиальный) распространенный в восточной системе. Но этот метод воздействия небезопасен, поэтому применяют его чаще в банях, после глубокого прогревания мышц и суставов, а иногда и в спортивной практике для массажа очень крупных спортсменов.

Формы массажа

Различают две формы массажа: общий и частный. Эти формы могут применяться во всех видах и методах массажа. Причем и общий, и частный массаж может выполняться как массажистом, так и в виде самомассажа.

Общим называется такой сеанс массажа (независимо от продолжительности), при котором массируется все тело человека.

Продолжительность сеанса общего массажа зависит от вида массажа (гигиенический, лечебный и т. д.), задачи массажа, веса тела человека,возраста и других причин. На общий массаж в различных системах массажа отводится разное время: в шведской - до 35 минут, в финской - до 50 минут, в российской - в среднем 60 минут. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая: . спина, шея, таз - 20 минут; . нижние конечности - 18 минут (по 9 минут на заднюю и переднюю поверхности); верхние конечности - 12 минут; . грудь, живот - 10 минут.

Время на выполнение отдельных приемов при общем массаже продолжительностью 60 минут распределяется следующим образом: на разминание - 30 минут; . на растирание и выжимание - 24 минуты; .поглаживание, вибрацию и активно-пассивные движения - б минут.

Различными авторами при общем сеансе массажа предлагается различная последовательность массирования частей тела.

Частным, или местным (локальным), называется такой сеанс массажа, при котором массируется отдельно какая-то часть тела: спина, воротниковая зона, рука, нога и т. д. Продолжается сеанс частного массажа от 3 до 25 минут, длительность его зависит от состояния массируемой части тела, задачи и вида применяемого массажа.

Частный массаж всегда более детальный, чем общий, особенно лечебный (при заболеваниях). Методику сеанса частного массажа квалифицированный массажист определяет индивидуально для каждого пациента в каждом конкретном случае. В целом же методика частного массажа отдельных участков тела аналогична методике общего массажа - начинают сеанс с вышележащих участков. В. Самомассаж - одно из средств ухода за телом. Применяется при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также используется перед старотом или после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.д. Может быть как общим, так и локальным. Самомассаж можно проводить различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами в ванне и под душем.

В производственных условиях самомассаж значительно повышает производительность труда, снимает напряжение и утомление. При занятиях туризмом, альпинизмом во время отдыха кратковременно выполненный самомассаж гораздо быстрее восстанавливает утраченные силы.

Применяется самомассаж и с лечебной целью. Методика его выполнения аналогична методике проведения обычного массажа.[32]

В настоящее время существует огромное количество методов мануального воздействия на поверхность тела человека. Многие из них известны уже сотни или тысячи лет, некоторые появились совсем недавно. Деление на различные виды (техники) массажа в какой-то степени условно, так как практически любой из методов массажа возможно использовать как с лечебной, так и с профилактической целью. На практике техники массажа зачастую комбинируются.

Даже более того, можно говорить, что каждый массажист в рамках одного и того же метода работает по-своему, подстраивая определенные приемы к конкретному человеку и к конкретной процедуре. В этом и есть настоящее искусство массажиста.

антицеллюллитный массаж косметолог физиологический

Глава II. СОВРЕМЕННЫЕ МАССАЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИИ И ИХ ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

.1 Мировые школы и их преимущества

В 1888 году англичанин Джеймс Мюнелл опубликовал книгу «Массаж: его основы и практика», посвященную различным техникам массажа. Часть его работы, основанная на разработках Лукаса Шампионера, принесла много нового в теорию массажа, в применении массажных методик при травмах и переломах, с указанием самых подходящих в этих случаях манипуляций и массажных движений, а также соответствующих упражнений. А в конце прошлого века американец Эндрю Тейлор Стилл (1828-1917) - последователь его идей - пишет книгу «Остеопатия» (заболевания костной системы), в которой утверждает: «Здоровье человека зависит от функциональной структуры его тела».

В 1892 году Стилл создает Американскую школу остеопатии. А после его смерти существовало уже шесть школ этого направления, в которых преподавалась техника массажа по Стиллу. Его теория основывалась на утверждении, что позвоночный столб - это основа организма, поэтому изменения, связанные с изменением этой структуры, являются самыми сложными и самыми распространенными, поскольку потенциально позвоночник более всего подвержен разного рода нарушениям. Последователем этой теории стал Даниэль Давид Пальмер (1845-1913), создавший систему манипулятивных движений, названную «хиропрактика». В 1897 году он основывает первую школу хиропрактики, названную «Школой хиропрактики Пальмера».

Русский массаж Исследования подтвердили его эффективность. Так, русский врач Н. М. Амбодик писал: «Массаж повышает тонус всего организма, разгоняет кровь и лимфу и препятствует развитию атрофии в органах, мышцах, снижает суставную ригидность», а также утверждал, что «тело без движения теряет свои природные качества, застаивается и загнивает, как стоячая вода».

Другой русский теоретик массажа (современник Н. М. Амбодика), В. А. Манассен, был профессором Московской военно-медицинской академии. В 1876 году он включил в расписание занятий своих студентов предметы по изучению массажа и оздоровительной гимнастики. Немного спустя в Москве М. К Барсов основал Институт массажа и гимнастики. Подобные центры были открыты в Санкт-Петербурге и Одессе.[27]

Оригинальный метод, основываясь на собственном опыте, наблюдениях и изучении различных техник японского массажа, создал доктор Келлог. И успешно применял его в им же основанном санатории в Мичигане (США). Его метод перенял доктор Д. Форест в санатории Лемана в Швейцарии. В свою очередь, доктор Феррандис, находившийся здесь на лечении в период с 1913 по 1918 год, изучил технику доктора Келлога. Кроме того, в санатории Лемана использовался опыт докторов Мезгера и Мозенгелла. По возвращении в Испанию в 1929 году Феррандис создал школу хиромассажа и, таким образом, ввел в практику эти техники под названием «Хиромассаж».

Лимфодренаж С 1932 года по 1936 год доктор Эмиль Фоддер разрабатывает новый метод массажа, известный сейчас под названием лимфодренаж. Воздействие этого метода направлено прежде всего на лимфу. Доктор Фоддер основал свой метод на наблюдениях за физиологией организма и научных концепциях, которые доказывают результаты воздействия массажа на лимфатическую систему. Сегодня можно сказать, что лимфатический массаж является очень распространенной практикой, а его терапевтические достижения несомненны.

Массажисты и врачи наблюдают хорошие результаты применения лимфодренажа при растяжениях и вывихах, отеках лица вследствие косметической или зубной хирургии и при мышечных спазмах в результате сильного или хронического напряжения. Также этот метод фигурирует в лечении синуситов, ожогов, угрей, шрамов, артритов, эмфиземы, мигрени, шума в ушах, невралгии тройничного нерва, травм позвоночника и некоторых церебральных нарушениях. Как показали клинические испытания, у пациентов, перенесших такие операции, как удаление матки, простаты и молочных желез, лимфатический массаж выводит жидкость из той области, где эта функция не работает. Если начинать массаж в период до пятого месяца беременности, он предотвращает появление опухолей и растяжек. Исследования европейских ученых подтвердили действие лимфатического массажа.

Школа массажных технологий «Эст Мастер» это авторские методики директора Института мануальной терапии Испании, Барселона, профессора Энрике Кастеллс Гарсия. Институт специализируется на разработке и обучении прогрессивным техникам специального массажа, которые успешно применяются в терапевтической и эстетической косметологии.

Обладая обширными знаниями и опытом в области мануальной терапии, профессор Энрике Кастеллс Гарсия создал цепый ряд эксклюзивных методик по техникам массажа. Авторские методики Энрике Кастеллс Гарсия и оригинальные основы их преподавания признаны во многих центра Америки, Ближнего Востока.[14]

Учитывая огромный интерес косметологов и массажистов к SРА программам в косметическом уходе, предложена новая концепция SРА ухода профессора из Испании, являющуюся творческим развитием авторских методик -хиромассажа, гемолимфодренажа и нейроседативного массажа.

Хиромассаж В 1982 году в школе Феррандиса начинает работать Энрике Кастеллс Гарсия, а уже в 1988 г. создает свою первую школу. И к 1990 году полностью формируется концепция и философия новой школы, которую Гарсия называет INMASTER. Эффективность хиромассажа обусловлена тем, что в каждом конкретном случае создается абсолютно оригинальный массаж - в зависимости от собранного анамнеза. Неповторимость каждой процедуры приводит к тому, что влияние массажа : на все системы организма всегда будет приводить к 100% результату, чувствительность рецепторов (энтеро-, проприо-, ангио-, интеро-) не снижается, т.к. раздражение, идущее к ним, всегда будет абсолютно разным. Появляется возможность специализированного воздействия на кожу, соединительную ткань, мышцы, суставы - не через рефлектороное поле, а непосредственно адаптированными для каждой ткани приемами.

Психо-био-структуральный массаж это многокомпонентная методика, позволяющая гармонично решать многие проблемы, вызванные стрессовым воздействием на организм человека факторов окружающей среды, в том числе и социальных.

Данная методика позволяет грамотно поставить диагноз и быстро составить схему массажа, учитывающую не только состояние кожи, но и нервной, сосудистой, костнО- мышечной и суставной систем пациента. Массажная техника включает в себя несколько этапов, отвечающих за разные уровни воздействия на ткани. В первую очередь воздействие осуществляется через основные анализаторы чувств на центральную нервную систему с целью общего нейропсихического расслабления. Начиная работу на макроуровне (психо-эмоциональном статусе человека), постепенно переходим на тканевый уровень, подключая механизмы сосудистой и мышечной адаптации. Это дает возможность сделать каждый массаж максимально эффективным и решать любые проблемы. Уникальные результаты в короткие сроки, а также их стабильность, делают «испанскую» методику незаменимой массажной техникой.[15]

Гемолимфодренаж. В институте Барселона профессор Э. К. Гарсия разработал собственную методику, получившую название «гемолимфодренаж». Отличие данной методики в том, что специфическое воздействие оказывается не только на лимфатическую систему, но и на венозную, а также на одну из самых важных жидкостей организма - интерстициальную. Такой подход позволяет более конкретно воздействовать на каждую систему для решения ее специфических проблем (варикозная болезнь, лимфостаз, снижение иммунитета, нарушение питания клеток и тканей, возрастная и патологическая сухость и т.д.). Для получения максимального результата используются разнообразные массажные приемы, воздействующие на движение лимфы и возврат венозной крови. Применение биоосмотического обертывания лица и тела позволяет улучшить реабсорбцию промежуточной жидкости, усилить проникновение активных принципалов косметических I или лечебных средств через эпидермис, I быстрее начать процесс реабилитации после пластических операций. После применения гемолимфодренажа повышается иммунитет, усиливается диурез, активно выводятся продукты распада, рассасываются отеки различного происхождения, ликвидируются застойные явления в тканях и мышцах, активизируются окислительно-восстановительные процессы в тканях, а также образование гистаминоподобных веществ, активизируется парасимпатическая система (снижается ЧСС, артериальное давление).

Без техники гемолимфодренажа невозможно провести полноценный уход за пациентом: будь-то снижение иммунитета, очищение организма или лечение гипертонической болезни. Этот метод успешно применяют в европейских клиниках, где он стал наиболее часто прописываемой врачак-техникой массажа.

Цервико-краниальный массаж. Это специфическая техника по лицу разработанная Энрике Кастеллс Гарсия Она направлена на кости мозговой и лицевой части черепа, на отделы шейных позвонков, на фасции и мышц головы (мимические, жевательные), работу с контуром глаз. Данная техник позволяет улучшить работу ЦНС, а также работу высшего отдела ЦНС - коры головного мозга, убрать и предотвратить образование морщин на лице, шее, декольте. Этот метод облегчает головные боли, боли в шее и I спине, лечит нарушение деятельности глаз, , хронические инфекции среднего уха, депрессию, хроническую усталость, трудности с моторной координацией, гиперактивность и нарушения центральной нервной системы. [11]

Энрике Кастеллс Гарсия создал новые техники массажа, направленные на решение проблем лица и тела, специально для косметологов. Учитывая многогранный характер проблемы, психо-био-структурапьный массаж органично сочетается со SРА процедурами. Его применение дает идеальный эффект при сочетании с использованием препаратов косметической линии А1МНОА.

Современный исаленский стиль.Начиняя с 1960-х годов, Институт Исален (США), считающийся основных центром движения за человеческий потенциал, проводит эксперименты по применению более современных стилей массажа. Массажисты отказались от чистого шведского метода, сочтя его безличным, клиническим, механическим и грубым. Вместо него они создали более личный, чувственный, целостный подход, нужный для общего снятия стресса и духовного единства души и тела. Расслабляющий исаленский массаж (или шведско-исаленский стиль) использует базовые шведские движения, но выделяет длинные, плавные и скользящие движения, с помощью которых достигается успокаивающий эффект.[34]

Массаж для беременных. Многие школы применяют массаж для беременных. Предродовой массаж помогает уменьшить неудобства, создает комфорт и поддерживает на этом важном жизненном отрезке. Успокаивая нервную систему, массаж облегчает выработку эндорфинов, что приводит к состоянию глубокого расслабления, что влияет и на плод. Ускоряя кровообращение и циркуляцию лимфатической жидкости, он приносит больше питательных веществ в организм, а также в плаценту, и помогает вывести побочные продукты. Это наполняет женщину энергией, снижает усталость и отечность. Во всем мире послеродовой массаж так же традиционен, как и предродовой. Он помогает снять усталость и напряжение после усилий в процессе родов.

Массаж для детей. Массаж для младенцев стал популярным на Западе в последние двадцать лет, после выхода в свет книги французского врача Фредерика Лебуа, иллюстрированной фотографиями матери, массирующей ребенка. Это весьма распространенная практика в Азии, на островах Тихого океана и в других частях света, где массаж обычно является частью ежедневного купания. Массаж делает мать, кто-либо из родственников женского пола или акушерка.

По опыту женщины знают, что массаж помогает детям расти здоровыми и сильными также, как еда и здоровый сон - он сглаживает раздражительность, снимает проблемы с пищеварением, смягчает колики и другие неприятные ощущения.

Современные исследования показывают, что массаж недоразвитых детей позволяет им догнать своих ровесников в неврологическом, физическом, умственном и моторном плане. Кроме того, он предотвращает развитие пневмонии у преждевременно родившихся детей, помогает излечить родовые травмы и напряжение после кесарева сечения и применения хирургических щипцов. У детей, рожденных от матерей-наркоманок и депрессивных матерей, снижается уровень послеродовых осложнений и стрессовых реакций, если они проходят курс массажа.

Массаж показан и более взрослым детям, страдающим диабетом, для снижения уровня сахара в крови. Расслабляющее действие массажа может помочь детям, нуждающимся в особом уходе - развить чувство равновесия, ритма и координацию, а также уменьшить гиперактивность и улучшить поведение и успехи в школе.

В материалах исследования Мэрилендского университета под руководством нейрохирурга Уокера Робинсона утверждается, что многие обезболивающие средства не действуют на причину головной боли, а только помогают не обращать на нее внимания, тогда как массаж эффективно устраняет боль. В другом исследовании Майкл И.Вайнтрауб, клиницист, профессор неврологии Нью-Йоркского медицинского колледжа, сообщает, что массаж, бесспорно, снимает боль в спине у 86% пациентов, тогда как прогревания и ультразвук не затрагивают источника боли. Некоторые исследования также указывают на то, что массаж существенно снижает затраты на лечение.

Нейроседативный массаж.

Этот метод разработан школой ММА5ТЕК - он уменьшает частоту появления болей и приступов. Другие исследования показывают, что этот же массаж снижает тревогу у детей и подростков, а также ослабляет депрессию. И хотя он не способен вылечить смертельные болезни, однако может стать утешением и дать ощущение заботы больным людям.

Соматоэмоциональный массаж В результате соматоэмоционального массажа, также разработанного в школе, происходит изменение в вегетативной нервной системе. Снижается активность симпатической нервной системы, в частности, той ее части, которая мобилизует тело во время возбуждения или в ситуации опасности («драться или бежать»): ускоряет ритм сердца и дыхания, направляет ток крови от кожи и внутренних органов к скелетным мышцам, повышает уровень сахара и адреналина в крови, вызывает потение и расширяет зрачки. Возрастает активность парасимпатической нервной системы. Эта часть нервной системы участвует в процессе питания и восстановления, замедляет сердечный и дыхательный ритмы, отзывает кровь от скелетных мышц к пищеварительным органам, стимулирует секрецию кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

Спортивный массаж . Еще со времен Древней Греции и Рима считалось, что сочетание упражнений и массажа приносит победу. Россия, Украина, европейские страны продолжили эту традицию и помогли ей распространиться по всему миру. Очень многие из известных во всем мире спортсменов, танцоров и гимнастов ежедневно используют массаж для поддержания формы и здоровья. И применяют его по тем же причинам, что и в древности - они хотят стать выносливее и скорее восстанавливаться, чтобы демонстрировать лучшие результаты. К примеру, после того как в 1981 году Мэри Декер Слани открыла для себя массаж, она установила восемь мировых рекордов и несколько раз стала чемпионом национальных и мировых соревнований.

Однако не обязательно быть олимпийским чемпионом, чтобы спортивный массаж заметно изменил вашу жизнь. Если применять массаж вместе с обычными растяжками и разогревом, вы станете гибче. Очень хорошо в этом плане применять такие техники массажа, как юмейхотерапия, шиатцу. Спортивный массаж освобождает мышечные волокна, разгоняет фиброзы, что удлиняет укороченные мышцы и предупреждает образование спаек, уменьшает опухоли и снижает напряжение мышц.

Любую технику массажа для помощи спортсменам в тренировках и выступлениях, прошедших без боли и травмы, можно считать спортивной терапией. Массажисты сочетают классический шведский массаж с такими методами, как компрессия, точечный массаж, перекрестное растирание тканей, мобилизация суставов, гидротерапия и криотерапия (ледяной массаж). Особенно распространены процедуры, требующие активного движения суставов, такие как проприоцептивное нейромышечное облегчение (РМР) - техника активной мышечной релаксации, техника мобилизации тела и техника мышечной энергии. Примером сочетания этих техник для снятия боли и улучшения функции является техника изобретенная Ричем Файем.

Очень гармоничная техника спортивного массажа разработана в школе INMASTER (Испания). Она специфичнее, точнее, глубже и более стимулирующая, чем Исаленский или общий шведский массаж. В зависимости от вида спорта тут задействуются разные группы мышц и суставов. Сам массаж будет разным в период до выступления, после него и в промежутках между соревнованиями.[31]

Гериатрический массаж. (Массаж для пожилых людей)В традиционных культурах люди нескольких поколений живут вместе, и каждое поколение играет важную роль в семье. Зачастую у них есть и приятные обязанности по массажу детей с самого рождения. И наоборот, когда дети вырастают, они делают массаж тем, кто когда-то заботился о них. Но в нашем очень динамичном обществе мы чаще всего живем вдали от старшего поколения. И даже если нас не разделяют большие расстояния, мы не всегда можем уделить много времени родителям. Хотя из-за этого их потребность в заботе не уменьшается. Забота важна и для физического, и для эмоционального здоровья. Массаж в таком случае помогает смягчить одиночество, которое чувствуют многие старики, возобновить их связи с другими и поддержать самооценку. Массаж физически стимулирует тело,что помогает облегчить симптомы, сопровождающие наступление старости, когда кровообращение замедляется, кожа становится тоньше, кости хрупкими, мышцы теряют тонус, а суставы - подвижность. Ревматизм и артрит причиняют боль. Массаж и разнообразные физические упражнения улучшают кровообращение, восстанавливают подвижность суставов и улучшают состояние кожи. Для сидячих и лежачих больных массаж создает своего рода пассивное движение и помогает избежать кожных заболеваний. Его расслабляющее действие также помогает снизить кровяное давление и ослабить хронические головные боли. Очень хорошо в таких случаях применять технику рефлексотерапии, нейроседативный массаж и массаж рук.

Нейромышечная редукция. Миотерапия Бонни Прудден представляет собой технику, разработанную в 1978 году в сотрудничестве с медицинскими работниками. Мышечные узлы - это сверхчувствительные области на мышцах. На ощупь они похожи на комочки или узелки, надавливание на них очень болезненно и отдается в другие части тела. Здесь задействована нервная система. Когда мышцы находятся в обычном состоянии, нервные окончания обычно сокращаются медленно и ритмично. Но если вы раздражаете узел, как в случае эмоциональных переживаний или поднятия тяжести, это ускоряет нервную деятельность и подавляет обычные физиологические функции. Запускается цепная реакция: спазм, боль, напряжение, слабость и органические движения в суставах. Когда начинаются мышечные спазмы, мышцы сокращаются, что также влияет на связки и сухожилия, прикрепленные к мышцам, и на связанные с ними кости. Мышечные узлы могут возникнуть довольно рано, вследствие родовой травмы, или позднее, как результат простуды, растяжений и вывихов при несчастных случаях и травмах, от болезней, перенапряжений в тренировках и на производстве, структурной разбалансированности и прочих стрессов. Они могут существовать латентно, «спать» на протяжении даже нескольких лет, пока что-нибудь не окажет на них воздействия. Мышечные узлы могут причинять боль не только в месте своего расположения, но и в других частях тела. Боль возникает в определенных и предсказуемых участках. Терапия мышечный узлов предлагает точное и специализированное лечение острых и хронических мышечных болей, включая боли в голове, шее и спине, боль от резкого поворота шеи или головы, паралич Белла, менструальные боли, артрит, бурсит, склероз, запор, постхирургические нарушения, производственные и спортивные травмы.

Краниосакральная терапия. Сегодня краниосакральную терапию практикуют многие профессиональные медики. А зарождалась она как отрасль остеопатии - медицинской системы манипуляций с костями, восстанавливающей структурное единство и, тем самым, лечащей болезни. В начале 1900-х годов остеопат Уильям Сазерленд развеял убеждение, что голова - это не цельный неподвижный череп, а двадцать две отдельные подвижные кости, присоединяющиеся друг к другу слоями ткани.

Краниосакральная терапия работает с краниосакральной системой. Череп, позвоночник и крестец (пять сочлененных позвонков, формирующих часть таза) объединены мембраной из внутренней фасции тела, известной как твердая мозговая оболочка, которая вмещает мозг и центральную нервную систему. В полузамкнутой гидравлической системеспинно-мозговая жидкость накачивается через мембраны, создавая пульс от шести! до двенадцати ударов в минуту. Этот краниосакральный ритм (КСР) отличает: от ритмов сердца и крови.[39,43]

2.2 Практическое применение и рекомендации по внедрению альтернативных методов массажа

Методики массажа, особенно появившиеся в последние десятилетие имеют своих авторов, запатентованы и зарегистрированы как торговые марки. Попробуем перечислить наиболее известные и распространенные в мире массажные техники.

Рольфинг (структурная интеграция).

Метод основан американским доктором И. Рольф (I. Ро1т). Основное внимание уделено системе соединительных тканей, которые окутывают мышцы, связывая их с костями. Разновидность этого массажа соединительной ткани предполагает глубокое воздействие на ткани с целью восстановления их структурного единства. Кор рекция происходит в течение курса, состоящего из десяти процедур. В системе «Рольфинга» давление выполняется кистью руки и предплечьем с целью стимуляции коллагеновой основы соединительной ткани.

Глубокий массаж соединительной ткани разработала американка Д. Астон Массируемые ткани перемещаются по асимметричной спирали, что создает участки ненатянутой кожи, позволяющие воздействовать очень глубоко. Пальцы ввинчиваются в ткани спиралевидным движением. В программу, кроме массажа, также входит тренировка формирования новых стереотипов движения.

Баночный массаж. Особая разновидность массажа, осуществляемая с помощью медицинских банок вместимостью 30,70 и 100 мл

В основе лежит рефлекторный метод, основанный на возникновении застойной гиперемии, раздражении кожных рецепторов, создающимся в банке вакуумом.

Отсасывающе-помповый массаж имеет тот же самый принцип, что и массаж банками. На кожу поочередно ставятся стеклянные колбы разных размеров, соединенные с насосом, который откачивает из них воздух, втягивая при этом кожу. Активизируется ток лимфы и улучшается обмен веществ.

Массаж ложками. Идея Р. Коха (автора данного метода) состоит в использовании не только холодных, но и горячих и даже ароматизированных ложек. В результате выводятся излишки жидкости из тканей, улучшаются кровоснабжение и лимфоток, мышцы становятся более упругими, контуры тела обретают большую четкость. Ложки могут оказаться весьма действенным средством, направленным против дряблости ягодиц, жировых отложений на животе и бедрах и против целлюлита. Основное движение - кругообразное растирание сначала по часовой стрелке, а затем против. По часовой стрелке массируют всегда с нажимом, в обратном направлении надавливать нельзя, чтобы не случилось обратного оттока тканевой жидкости. В качестве массажной основы можно использовать кремы, а также натуральные эфирные масла.

Аромамассаж. Автор термина «ароматерапия» - французский ученый-химик Рене-Морис Гаттефос, исследовавший свойства масляных эссенций. В методе используются сочетание шведского массажа и воздействие на биологически активные точки и энергетические полюса с обильным втиранием в тело масляных эссенций (эфирных масел). Ароматерапевты стремятся восстановить здоровье тела и духа своеобразным, ароматным методом. Пройдя пик моды, аромамассаж приобрел статус самостоятельной методики. Эфирное масло уже само по себе дает мощный позитивный импульс всему организму. Тактильный контакт с телом клиента должен сохраняться на протяжении всего сеанса. Аромамассаж очень интуитивная и тонкая процедура, которая прекрасно снимает стресс, улучшает психоэмоциональное состояние, стимулирует обменные процессы в клетках, обладает реабилитирующим действием, а также ускоряет выздоровление после травм и болезней.

Медовый массаж относится к разновидности рефлексотерапии. Это изумительное сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа. Является великолепным средством поддержания отличной формы в условиях всевозможных перегрузок и стрессов.

У человека возрастают активность, жизнерадостность, проходят болезненные ощущения., медовый массаж может быть использован в рамках антицеллюлитнои программы. Резкое улучшение кровообращения в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах способствует питанию внутренних органов и тканей. Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. Такой массаж проводится для усиления лимфотока и очищения кожи. Кожа после применения такой процедуры становится шелковистой, упругой, разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

Пилинг- отшелушивание омертвевших клеток верхнего слоя кожи с помощью щеток, морских губок, кремов-скрабов и солей. При этом очищаются поры, активизируются циркуляция крови и обмен веществ в коже. Основной массажный прием - растирание. Существует аппаратный пилинг или броссаж, с использованием вращающихся щеток. Две щетки разного размера и разной степени жесткости предназначены для кожи лица и тела.

Глубокий мышечный массаж. В области массажа, воздействующего на глубокие ткани, существует множество разновидностей. Одна из таких методик кожи: разработана канадской массажисткой Т. Пфиммер (Т. С. РПттег). Техника основана на массаже глубоких мышечных волокон в поперечном направлении в обе стороны. Уникальность метода в том, что массажист разминает мышцу сразу в двух направлениях, стараясь пальцами рук «разлепить» и расправить волокна. Кроме коррекции поврежденных мышц, при этом методе стимулируются процессы выведения токсинов из органов и тканей.

Миотерапия. Метод глубокого мышечного массажа с воздействием на триггерные точки разработан американкой Б. Прудден. Задача метода - восстановить единство тканей. После обнаружения триггерной точки миотерапевт в течение нескольких секунд осуществляет давление на участок мышцы, расположенной непосредственно над этой точкой, кончиками пальцев или локтем, в зависимости от участка тела. В дополнение к процедурам назначается специальная программа растягивающих движений и упражнений, помогающая мышцам освоиться с их новым гибким и свободным состоянием. Курс лечения обычно состоит из 5-8 процедур.

Мышечная терапия по системе Б. Бенджамина. Цель - искоренить хроническое мышечное напряжение и предотвратить его повторное появление. Система работает с механическим напряжением, возникающим в результате негативных физических привычек.

Профилактический массаж применяется для предупреждения увядания кожи, устранения ее сухости, улучшения общего вида..

Стоунтерапия - массаж горячими камнями. При этом методе используют скрытую в камне энергетику и силу. Камни бывают нейтральные, положительно и отрицательно заряженные. В этом виде массажа используются только положительно заряженные камни (базальт, белый мрамор, нефрит). Специалист предварительно нагревает их и размещает в определенной последовательности и сочетании на энергетически важных точках тела человека (например, между пальцами ног, в области солнечного сплетения), создавая тем самым особое поле. Затем начинается непосредственно массаж с помощью одного или нескольких камней.

Массаж Бери. В технике используются глубокий массаж и работа с мягкими тканями. Снимая спазмы, устраняя искривления и спайки соединительной ткани, скелетных и гладких мышц, массаж стимулирует возвращение к утраченному естественному равновесию тела и гармонии в структуре и функционировании тела.

Массаж по системе В.А. Манакова. Особенностью массажа является глубокое воздействие на уплотнения в области крупных сосудов, нервных стволов и мягких тканей При проведении массажа акцент делается на нервно-сосудистом пучке и нервных точках Корнелиуса. Движения выполняются концевыми фалангами согнутых пальцев, от центра к периферии. Кисти и стопы массируют к центру.

Техника Боуэна. Мягкое пощипывание определенных сухожилий, нервов и мышечной фасции, создает при этом вибрацию. Вибрация посылает новую информацию телу и высвобождает целый ряд нейромы-шечных рефлексов. В свою очередь, рефлексы освобождают суставы, расслабляют мышцы, улучшают циркуляцию крови и лимфы.

Перкуссионный массаж. Данный метод массажа разработан для снятия утомления с дыхательной мускулатуры При массаже создаются экстрапульмональные условия, улучшающие дыхание. Основными приемами являются вибрационные (ударные) движения и прием сдавливания грудной клетки.

Гипотермический массаж. Выполняется с целью нормализации температуры тела. Процесс связан с перестройкой нейрогуморальной регуляции, увеличением микроциркуляции, потоотделения, интенсификации теплоотдачи. Используются приемы классического, сегментарного и перкуссионного массажа.

Криомассаж (массаж льдом). Проводится в течение 2-4 часов после получения травмы (ушиб, растяжения сухожилий и связок). Под влиянием холода происходит спазм мелких сосудов, понижается возбудимость нервов, замедляется кровоток, снижается проницаемость мелких сосудов, вследствие этого уменьшаются болевые ощущения. Больное место растирается кругообразными движениями с помощью целлофанового мешочка со льдом, не более 5 минут.

Парный массаж. Одного пациента одновременно массируют два массажиста. Один из массажистов массирует спину, другой - ноги. Затем пациент переворачивается на спину и один массажист массирует грудь и руки, другой - ноги. Массажист, массировавший грудь, затем выполняет приемы на животе. Продолжительность процедуры невелика и составляет не более десяти минут. При этом методе можно применять вибрационные и вакуумные аппараты.

Тандем-массаж. Другой вариант массажа в четыре руки, который позволяет эффективно воздействовать на мышечно-суставную систему, улучшая мобильность суставов и эластичность мышц и связок. Один из массажистов удерживает активную позицию, растягивая мышцы или фиксируя суставы, второй выполняет приемы на данном участке тела.

Мыльный массаж. Широкое распространение данный метод получил при массаже в бане. Используется весь набор приемов классического массажа, кроме ударных. На поверхность тела массируемого наносится мыльная пена, через которую и осуществляется воздействие.

Массаж растиранием. В основе метода лежит преобразование энергии. Формула массажа: прикосновение + + температура + трение = сужение сосудов. В ответ на эти действия нервная система, реагируя рефлекторно, заставляет сосуды расширяться и с большей интенсивностью пропускать кровь. Растирание выполняется круговыми движениями, начиная со стоп и нижних конечностей, далее переходя на верхний конечности и туловище. Растирание подразделяется на сухое (сухой щеткой) и влажное (мочалкой, солью).

Аюрведа выделяет три типа конституции человека: вата-конституцию, пита-конституцию и каггха-конституцию. В соответствии с типом конституции для каждого пациента подбирается соответствующее массажное масло, при вата-конституции - кунжутное, при пита-конституцин-- подсолнечное или сандаловое, при капка-конституции - кукурузное или масло корпя аира.

Во время пюрвсдичсского массажа применяется стимуляция определенных точек, так называемых марма-точек, которые в большинстве случаев соответствуют биологически активным точкам человеческого тела. аюрвелический массаж оказывает воздействие как па физическом, так и па духовном уровне, способствуя полному оздоровлению и омоложению организма.

Отличительной особенностью балийского массажа является использование большого количества разнообразных бальзамов и масел, Смеси для массажа часто включают большое число ингредиентов, в частности, в состав таких смесей могут входить мед, молоко, растительные экстракты и т.д. Балтийский массаж выполняется преимущественно подушечками больших пальцев и ладонями, причем, как и в аюрведичсском массаже, производится воздействие на энергетические меридианы. После каждой массажной процедуры пациент должен выпить особый травяной напиток, состав которого мастера балийского массажа держат в секрете и передают устно из поколения н поколение.

Детокс-массаж выполняется с применением специальных масел, которые помогают очистить организм от токсинов. Такой вид массажа применяют в случаях сильной зашлакованностн организма, а также в периоды смены сезонов. Процедура такого массажа основана на лимфодренажных приемах и выжимании.

Липолитический массаж - массажный метод, разработанный российским специалистом Т. Орасмяэ, который включает приемы классического массажа, лимфодренажа и дыхательной гимнастики. Липолитический массаж предназначен для коррекции фигуры и лечения цсллюлита. Массаж воздействует на кожу и подкожно-жировую клетчатку; делают его на тех зонах, которые нуждаются в коррекции.

Липосаж - американская методика массажа, автором которой является Чарльз Уилтси. Наибольшей популярностью этот метод пользуется в США, Канаде и Голландии.

Все приемы массажа направлены на подкожно-жировую клетчатку, поэтому должны производиться с силой и достаточно жестко. Основное внимание уделяется вибрациям и приему «отрывания» ткани. Липосаж способствует лимфодренажу и, кроме того, оказывает миофасциалыюе и глубокое механическое воздействие.

Лимфодренаж - вид массажа, направленного на усиление обмена веществ в коже. Во многих культурах существовали свои методики лимфодренажа, например, в Индии, на Гавайских островах, во Франции.

Мануальный лимфодренаж, который широко применяется в наши дни, был впервые опробован в 1957 году австрийским врачом Э. Фоддер. Такой массаж проводится вдоль лимфатических путей; лечебный эффект его заключается преимущественно в усилении лифмотока.

При лимфодренаже используются легкие, плавные и ритмичные массажные движения, так как дренажный массаж воздействует на поверхностные слои тканей и не предназначен для глубокой проработки мышц.

Лифтинг-массаж - этот вид общего массажа выполняется с использованием специального масла, которое обладает подтягивающим действием. Лифтинг-массаж используется в случаях резкого ухудшения состояния кожи, За каждый сеанс обрабатывается небольшой участок тела в проблемных зонах, с использованием очень жирного массажного крема. Приемы такого массажа довольно болезненны, после каждой процедуры остаются отеки и покраснения.

Массаж по метолу П. Кота (Р.СосЬе) - методика, которая основывается на ручном лимфодрспаже. Такой массаж направлен на нормализацию лимфотока и улучшение обмена веществ во всем организме. Помимо всего прочего, массаж по методу Коша улучшает микроциркуляцию крови, устраняет отечность, способствует укреплению сосудов и гармонизации энергетического баланса в организме. Приемы этого массажа применяются преимущественно при лечении целлюлита, для профилактики развития варикозной болезни. При таком массаже используются плавные перекатывающие движения ладонями, с усилением давления в области лимфатических узлов.

Массаж растиранием - методика, которая основывается на преобразовании энергии, то есть прикосновение, температура и трение ведут к сужению сосудов, вследствие чего они рефлекторцо вновь расширяются, а кровообращение усиливается. В этом массаже растирание выполняют круговыми или спиралевидными движениями, начиная со стоп, и передвигаясь от ног к туловищу.

Меломассаж используется для коррекции фигуры, повышения тонуса мышц и упругости кожи. Звуковые вибрации камертонов усиливают лимфообращение, благодаря чему уменьшается отечность, выводятся токсины из тканей, повышается иммунитет.

Метод ритмического моделирования - массажная методики, разработанная Г. Дюмоном (Франция). Основными приемами в ритмическом моделиропаппп являются разного рода поглаживания, часть которых дельнвыполняется совсем не так, как приемы поглаживания в классическом массаже. Подготовительная часть массажа включает разнообразные растягивающие и расслабляющие приемы, а также вибрацию.

Моделирующий массаж - это относительно новая методика, предназначенная для коррекции фигуры. Воздействие в моделирующем массаже направлено па подкожно-жировую клетчатку. В моделирующем массаже присутствуют традиционные приемы классического и антнцеллюлитного массажа, помимо этого, в процедуры нередко включают и аппаратные методики.

Парный массаж. Сущность этой методики заключается в том, что массаж выполняют сразу два массажиста. Чаще всего такой масок проводится в бане. Техника выполнения достаточно жесткая, и предназначена для люден с избыточной массой тела и гппертонусом мышц. Главное условие такого массажа - чтобы оба массажиста владели техникой массирования одинаково. При парном массаже один из массажистов работает со спиной, другой - с ногами, после чего пациент переворачивается, и один из массажистов массирует грудь и руки, а другой - ноги. Сеанс парного массажа обычно продолжается не более 10 минут. Существует вариант парного массажа - тап-дем-массаж, при котором один массажист растягивает мышцы саж основывается на аюрведическнх практиках, буддистской духовной практике и йоге. Массаж состоит из мягких покачиваний, акупрессуры, мощных растяжек, которые воздействуют па суставы.

При тайском массаже пациент лежит па иолу на мате, процедура продолжается довольно долго, от одного до трех часов. Массаж действует расслабляюще, дает мощный заряд энергии и освежает.

Как и многие другие виды восточных методик массажа, тайский массаж выполняется по направлениям энергетических линий, которые называют Сен. Считается, что человеческое тело пересекают 72 000 Сен. Основным хл-личисм тайского массажа от традиционного является то, что при его выполнении не используются никакие кремы или масла, только в отых случаях массажисты применяют специальные травяные экстракта для усиления эффекта.

Несмотря на то, что тайский массаж оказывает воздействие па духовном и энергетическом уровнях, он также часто используется для омоложения и оздоровления организма-

Восточный массаж. Широкое распространение этот вид массажа получил в республиках Закавказья. Воздействие осуществляется руками и ногами в сочетании с пассивными движениями в суставах. Сначала ногами массируется спина (от поясницы к шее) и нижние конечности (бедро, голень) пациента, а затем уже руками массируются те же участки. Массаж ногами не должен проводиться более 25 минут.

Су-Джок-терапия. При патологии внутренних органов на кистях и стопах появляются зоны гиперемии, гипергидроза и других вегетативных проявлений по типу зон Захарьина-Геда. Массаж обнаруженных зон вызывает высокий лечебный эффект. Су-Джок-массаж может быть профилактический, оздоровительный или лечебный.

Монгольский массаж. В процедуре используется техника давления, поглаживания, растирания, вибрации. Массаж выполняется как пальцами, так и ладонями и локтями.

Из процедур, акцентированных на коррекцию фигуры, практически все нап Любой метод воздействия на жировую ткань должен обеспечивать усиление липолиза и угнетение липогенеза. Практически эти же методы воздействия на подкожно-жировую клетчатку используются и для уменьшения проявлений целлюлита.

Питание и физическая активность являются факторами, запускающими преобразование жировой ткани, и поэтому бессмысленно начинать корректировать фигуру на фоне переедания

Цубо (тсубо) терапия. Аппликация металлических пластин и шариков на биологически активные точки.Металлические пластины представляют собой тонкие кружочки измеди, стали, серебра или золота. Китае вид точечного массажа, в котором для обработки лечебных зон применяется небольшая пластинка или монетка, называется гуаша.

Индийский массаж- один изметодов рефлекторной терапии.Проекции зон (точек) на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных (вегетативных) центров. Воздействуя на стопу,можно снять боль и нормализовать функциональное состояние организма.

Юмейхо-терапия. Создатель метода М. Сайонджи. Метод основан на вправлениитазовых костей путем разминания, растирания, надавливания и вытягивания Зачастую у людей неравномерно распределяется нагрузка на тело (у «правши» перегружается правая сторона, «левши» - левая). Путем коррекции суставов, расслабления перегружен ной и активизации ослабленной части тела восстанавливается равновесие, что позволяет почувствовать сбалансированность правой и левой сторон тела. Основные задачи юмейхо-тера-пии: вправить сместившиеся тазовые кости, провести коррекцию позвоночника, восстановить гибкость суставов и мышц, пластичность тела, активизировать саморегулирующие способности и защитные силы организма, устранить усталость в теле, вернуть ощущение легкости и свежести, удовольствия и расслабленности.

Тибетский омолаживающий массаж - массаж, применяемый уже несколько тысячелетий. Такой массаж направлен прежде всего па нормализацию потоков равлены на уменьшение объемов и массы тела. анергии в человеческом теле, по кроме этого, он оказывает благотворное влияние па кровеносную и лимфатическую системы, устраняет боли и восстанавливает функции позвоночника и суставов.

Турецкий массаж - вид массажа, распространенный в Малой и Средней Азии. Этот массаж включает множество элементов, часть из которых имеет много общего с другими восточными массажными практиками, в том числе индийскими.

Пациент на сеансе турецкого массажа ложится на разогретую мраморную плиту и массажист начинает растирать его рукавицей, сделанной из грубых материалов - шерсти, конского волоса, растительных волокон. Вначале растирание идет мягко, затем массажист трет все сильнее, пока у пациента не появляются болевые ощущения. Турецкий массаж начинают с головы - сначала массируют лоб, затем виски, и двигаются таким образом вниз, к ногам. Помимо собственно растирания рукавицей в турецком массаже используются приемы движения и растяжения мышц и суставов. Такой массаж чаще всего проводится в бане, где после процедуры массируемый может искупаться в бассейне.

Большой популярностью пользуется турецкий мыльный массаж, который делают в бане, - хаммам. Выполняя такой массаж, массажист сначала разогревает кожу, для лучшего эффекта поливая ее горячей водой, затем массирует намыленной жесткой рукавицей, после чего смывает мыльную пену. Такой массаж помогает прежде всего добиться очищения и выравнивания кожи.

Фитнес-массаж - это массаж в сочетании с физическими нагрузками, который позволяет усилить крово- и лимфообращение, ускоряет восстановительные процессы в тканях организма, и, самое главное, заставляет организм усиленно расходовать энергию за счет запасов жировой ткани. Такой массаж часто сочетаютс различными обертываниями и лимфодрснажем, включают в программы снижения веса и коррекции фигуры.

Шейпинг-массаж- массажная методика, разработанная Международной Федерацией шейпинга, которая направлена, чтобы повысить эффективность тренировки. Шейпинг-массаж состоит из двух процедур, одна из которых предназначена для усиления катаболичсских процессов, при которой массажист воздействует иа подкожно-жировую клетчатку, а нторая, при которой воздействие направлено на мышечную ткань - для усиления анаболических процессов.

Метод меломассажа. Разработан врачом-косметологом, ведущим российским специалистом по эстетике тела Т.Т. Орасмяэ и основан на использовании некоторых звуковых вибраций, обеспечивающих частоту колебаний мышц и мышечно-фасциальных пучков, соответствующих нормальным физиологическим величинам. С помощью меломассажа возможно улучшить линии силуэта, повысить тонус мышц и эластичность кожи. Меломассаж практически не имеет противопоказаний и кроме механи ческого воздействия подразумевает терапевтическое действие звука

Массаж рук . Это простой и легкий способ, так как для его проведения не нужен массажный стол. Массаж рук способен помочь тем, кто страдает от артрита, но делать его можно только тогда, когда суставы не воспалены.

Этот вид массажа прост. Положите расслабленную руку себе на колени так, чтобы не было мышечного напряжения. Разогрейте немного масла в руках и нанесите на кожу. Держите руку ладонью вниз и поглаживайте большим пальцем от фаланг к ребрам ладони, продвигаясь в противоположном направлении. Затем с помощью другого большого пальца поглаживайте углубления между костями пальцев в направлении кисти. Переверните руку и пропустите свои пальцы через пальцы клиента так, чтобы вы могли держать ладонь открытой и растягивать пальцы. В этой позиции рисуйте небольшие круги на ладони припомощи больших пальцев. Освободите свои пальцы и берите по одному каждый палец, покручивая и потирая его большим и указательным пальцами от основания к кончику. Удерживайте его руку в своей до тех пор, пока не перейдете к другой руке.

Массаж соединительных тканей (или «Рефлексная терапия соединительных тканей»)Массажист воздействует на подкожную фасцию, соединительную ткань. Этот слой фасции расположен между кожей и мышцами и насыщен нервными окончаниями. В результате массаж обеспечивает сильную сенсорную стимуляцию в нервах, действуя в виде кожно-висцерального рефлекса - то есть от кожи к органам, что в чем-то схоже с акупунктурой. Эти нервные соединения развиваются в процессе разделения эмбриональных слоев. Например, из эндодермы, или внутреннего слоя, создается большинство внутренних органов, тогда как эктодерма, или внешний слой, дает начало коже, нервной системе и большинству органов чувств.

В зависимости от участка тела массажист использует различные типы поглаживаний (пошлепывание, подергивание, скольжение и т.д.) и в разном количестве. Кожу ничем не смазывают. Не допускаются также резкие толчки. Массажист нажимает на ткани или пропускает их между пальцами. Ощущения, испытываемые при этом, похожи на резание, царапанье или надавливание чем-то тупым.

Поглаживания определенных участков активизируют нервные окончания, находящиеся непосредственно под кожей. Затем информация проходит через спинной мозг, выходит как «улучшенная» информация и поступает в органы. Благодаря тому, что массаж «работает» с нервами, многие практики считают, что ему больше подходит название «Массаж периферической нервной системы».

Массаж соединительных тканей прописывают при широком круге заболеваний - от бронхиальной астмы и ортопедических расстройств до хронических колитов и маточных инфекций. Существуют курсы лечения массажем от периартрита и эпикондилита плечевого сустава, мышечного ревматизма, хронического люмбаго, кривошеи, анкилозного спондилита, детского кифоза, синдрома Судека, ишиаса, параплегии, болезни Паркинсона, мигрени, расстройства кровообращения, заболевания сердечной и дыхательной систем, а также печени, мочевого пузыря и почек. Некоторые терапевты также используют массаж соединительных тканей в целях диагностики: если человек испытывает боль в определенной области, они прослеживают ее источник и таким образом определяют заболевание.[37]

2.3 Тактика косметолога при выборе оптимального времени для курса антицеллюллитного массажа

В последние годы значительно возрос интерес к антицелюлитному массажу в связи с этим цель исследования выбор оптимального времени для процедур курса антицелюлитного массажа.

На этапе эксперимента определялось влияние лунного календаря НА выполнения процедур антицеллюлитного массажа.

Лунный цикл состоит из 4 фаз и составляет 29,5 суток. За это время происходит возврат Луны в одно и то же положение космического пространства относительно Солнца. Вокруг Земли же Луна делает полный оборот за 27,3 суток. Но астрологами в данном случае учитывается «синодический» (от слова сближение) цикл движения Луны относительно Солнца, равный 29,5 суток. Собственно, каждая фаза синодического цикла равна 7,4 суток. Половина суток после 29 дней считается тридцатым лунным днем. А часть суток сразу же после новолуния считается первым лунным днем.

В новолуние Луна не видна из-за того, что находится на одной линии между Солнцем и Землей. Закрывая, таким образом, от нас Солнце, она не отражает его свет, благодаря которому мы видим Луну в темное время суток. В это время освещается только обратная сторона Луны, никогда не видимая с Земли. Именно из-за суммы сил притяжения или гравитации Луны и Солнца в этот период на Земле наблюдаются максимальные приливы и отливы.

В полнолуние происходит разделение гравитационного воздействия Луны и Солнца. Поэтому океанские приливы и отливы минимальны, меньше штормов и наводнений.[3]

Также было замечено, что в период первой и третьей фазы Луны природа и ее частица - человек максимально накапливают энергию. У людей в это время повышается аппетит, процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Во время же второй и четвертой лунных фаз происходит обратное. Природа и человек очищаются, освобождаются от лишних шлаковых накоплений. Поэтому, согласуясь с естественными лунными биоритмами в период первой и третьей фазы для усиления анаболических процессов, следует несколько увеличить и расширить пищевой рацион, но конечно в разумных пределах. А во время второй и четвертой лучше активно заняться очищением организма.

Полнолуние и новолуние. В эти дни меняется атмосферное давление, движение вод. Полнолуние -это время отлива, вода как бы «сжимается». Новолуние, наоборот, «расширяет» воду, и наступает прилив. Из-за этих внешних процессов в нашем организме меняется обмен веществ (распределение воды и микроэлементов). Эти особенности можно учитывать, используя различные процедуры, соблюдая диету, усиливая процессы перемещения жидкости, очищая организм, способствовать расщеплению жиров и выводу излишней жидкости.

Для определения использования массажных процедур в различные фазы лунного календаря было выбрано экспериментальное исследование. которое доказало бы эффективность его проведения .

Для проведения эксперимента были созданы три группы «А.,», «А2», «А3» (нуждающихся в уменьшении мышечных обхватов и массы тела) и три группы «В,», «В2», «В3» (нуждающихся в увеличении мышечных обхватов и массы тела). Количество испытуемых в каждой группе 3человек

Группа «А.,» выполняла процедуры массажа в первую и третью фазу лунного месяца, группа «А2» выполняла процедуры массажа во вторую и четвертую фазу лунного месяца и группа «А3» выполняла процедуры массажа в течение всего месяца через два дня на третий. Испытуемые всех групп получили восемь процедур.

Для определения частей тела, нуждающихся в коррекции, проводили антропометрические измерения. Показатели испытуемых сравнивали со стандартными показателями и определяли степень отклонения в ту или иную сторону. При проведении процедур смазывающие и разогревающие вещества не использовались. Результаты фиксировались через 10-14 дней после последней массажной процедуры.

Анализ результатов эксперимента по использованию массажа для уменьшения мышечных обхватов и массы тела показал, что средние результаты женщин, занимающихся в группе «А.,», находились в интервале от 2,1+0,5 см (бедро) до 2,3±0,5 см (талия) Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из группы «А2» находились в интервале от 3,6±0,6 см (бедро) до 3,7±0,5 см (талия), у испытуемых из группы «А3» эти изменения были от 2,2±0,5 см (бедро) до 2,3+0,6 см (талия).

Общий процент жира у испытуемых из второй группы снизился с

,5+1,4 до 26,9±1,5 %, первой группы с32,9±1,1 до 30,3+0,8 %, третьей группы с 32,7±1,2 до 30,5+1,1 %.



Диаграмма 1

Таким образом первой, второй и третьей групп приписали изменении массы тела. Во второй группе масса тела уменьшилась на 2,6±0,4 кг, в первой группе на 1,6±0,5 кг, третьей группе на 1,3±0,4 кг.

Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами (р >0,05).

Анализ результатов эксперимента по использованию массажа для увеличения мышечных обхватов и массы тела (испытуемые групп «В.,», «В2», «В3») показал, что средние результаты занимающихся из первой группы находились в интервале от 2,1±0,4 см (бедро) до 2,5±0,4 см (талия) Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 1,5±0,3 см (бедро) до 1,6±0,4см (талия), у испытуемых из третьей группы эти изменения были от 1,2±0,5 см (бедро) до 1,4+0,4 см (талия). Изменение массы тела у испытуемых из первой ,второй и третьей групп выглядит следующим образом. Во второй группе масса тела увеличилась на 0,7 кг, в первой группе на 1,5 кг, в третьей группе на 0,5 кг.

В процедуре использовались приемы поглаживания, потряхивания, растирания, ударные приемы и приемы разминания.

Главным приемом являлось простое разминание (ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, одной рукой) и разминание с отягощением (двойной гриф, кругообразное основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев). Приемы выжимания в процедурах не использовались.

Удельный вес разминающих приемов с отягощением возрастал во второй половине курса, что обеспечивало дополнительное усиленное воздействие на мышечную ткань.

Так как проявление силы мышц тесно связано с межмышечной координацией и зависит от деятельности других мышечных групп, в процедуре использовалось обучение массируемых умению расслаблять мышцы. Сила мышцы растет при одновременном расслаблении ее антагониста и уменьшается при одновременном сокращении других мышц, а также увеличивается при фиксации туловища или отдельных суставов мышцами-антагонистами. Испытуемые в конце процедуры самостоятельно чередовали напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.

Для повышения мышечного тонуса, после поглаживаний и между поглаживаниями использовались ударные приемы в сочетании с потряхиванием.

При массаже верхних и нижних конечностей массировались рефлексогенные зоны стопы и кисти. При этом решались задачи стимуляции более эффективной работы системы кровообращения, циркуляции лимфы, пищеварения и выделения, снижения до необходимого минимума задержки воды в организме и координация работы всех систем организма.

Перед первой процедурой и после последней, восьмой процедуры измерялась сила отдельных мышечных групп и проводилось измерение мышечных обхватов.

Анализ результатов эксперимента показал, что показатели относительной силы пяти мышечных групп в контрольной группе изменились с 2,71±0,06 до 2,75±0,05, а в экспериментальной группе - с 2,72±0,07 до 3,29±0,07.



Диаграмма 2

Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами (р <0,05). Наибольший прирост абсолютных показателей силы отдельных мышечных групп отмечен в экспериментальной группе в показателях сгибателей бедра (от41,5±2,1 до 50,9±2,9) и разгибателей голени (от 36,8±1,3 до 43,1±1,4). Далее в порядке уменьшения прироста результатов в экспериментальной группе идут показатели сгибателей бедра, сгибателей и разгибателей плеча. Общий процент жира у испытуемых из второй группы снизился с 33,5 ± 1,4% до 26,9 ± 1,5%, первой группы с 32,8 ± 1,0% до 31,5 ± 0,8 %, третьей группы с 32,9 ± 1,3 % до 31,4 ± 1,1 %. Такая же тенденция наблюдалась у испытуемых первой, второй и третьей групп при изменении массы тела. Во второй группе масса тела уменьшилась на 2,8 ± 0,6 кг, в первой группе па 1,5 ± 0,6 кг, в третьей группе на 1,3 ± 0,5 кг.

Таким образом, по уровню срсднсгрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами

Анализ результатов эксперимента по использованию антицелюлитного массажа для увеличения мышечных обхватов и массы тела (испытуемые групп В) показал, что средние результаты занимающихся из первой группы, находились в интервале от 2,7 г 0,5 см (бедро) до 2,6 ± 0,5 см (талия). Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 1/1 ± 0/4 см (бедро) до 1,7 ± 0,5см (талия), у испытуемых из третьей группы эти изменения были от 1,3 ± 0,5 см (бедро) до 1,6 ± 0,4 см (талия).

Изменение массы тела у испытуемых из первой, второй и третьей групп выглядит следующим образом. Во второй группе масса тела увеличилась на 0,6 кг, первой группе 1,8 кг, третьей группе 0,5 кг.Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, первой и третьей группами.[38]

Исходя из результатов экспериментального исследования наиболее1 эффективными фазами лунного календаря для уменьшения объемов и массы тела можно считать вторую И четвертую фазу, для увеличения мышечных объемов первую и третью фазу.

Дальнейшее изменение мышечных обхватов после окончания массажных процедур говорит о продолжительном (или отдаленном) эффекте воздействия используемого способа массажа на организм занимающихся. Результаты занимающихся в первой и третьей группах изменились в последующие две недели недостоверно. Толщина кожно-жировых складок у испытуемых из второй группы, увеличившись на 15-25% в процессе проведения массажа, из-за изменения плотности жировой ткани в областях прицельного воздействия, спустя две недели по окончании эксперимента уменьшилась на 20-25 % по сравнению с исходным уровнем. У занимающихся в первой и третьей группах не было различий в уменьшении кожно-жировых складок после последнего тренировочного занятия и спустя две недели по окончании обследования. Это уменьшение составило 5-10 % от исходного уровня. Общий процент жира у испытуемых из первой группы- с 34,9±1,5 до 32,9±1,3 %. Такая же тенденция наблюдалась у испытуемых первой, второй и третьей групп в изменении массы тела.

В первой группе масса тела уменьшилась на 1,0±0,6 кг, во второй - на 2,1±0,7 кг и в третьей - на 0,9+0,6 кг.

Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами

Анализ результатов второго этапа эксперимента показал что средние результаты занимающихся из первой группы, посещающих занятия атлетической гимнастики, находились в интервале от 0,7±0,5 см (голень) до 0,9±0,4 см (бедро). Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 2,0±0,5 см (голень) до 2,3±0,4 см (бедро) после курса скульптурирующего массажа в сочетании с занятиями атлетической гимнастикой, у испытуемых из третьей группы, получающих классические массажные процедуры в сочетании с занятиями атлетической гимнастикой, эти изменения были от 0,9±0,4 см (голень) до 1,0±0,6 см (бедро).

Изменение массы тела у испытуемых из первой, второй и третьей групп выглядит следующим образом. В первой группе масса тела увеличилась на 0,4±0,4 кг, во второй группе - на 1,3±0,3 кг и третьей группе - на 0,5±0,3 кг.

Таким образом, по уровню средне-групповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами (Р 0,05).



Диаграмма 3

Группы - с 34,9±1,5 до 32,9±1,3 %. Такая же тенденция наблюдалась у испытуемых первой, второй и третьей группы изменении массы тела. В первой группе масса тела уменьшилась на 1,0±0,6 кг, во второй - на 2,1±0,7 кг и в третьей - на 0,9+0,6 кг. Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами.

Учет метаболических процессов организма в течение месячного цикла в дополнение к акцентированному массажному воздействию позволяет повысить эффективность массажа.

Анализ результатов позволяет нам предложить данный метод для коррекции массы и объемов отдельных участков тела.

Предлагаемый способ ручного массажа отличается от всех известных в настоящее время методик ручного массажа тем, что он основан на акцентированном воздействии либо на подкожно-жировую клетчатку, либо на мышечную ткань специально направленных приемов с учетом катаболических и анаболических процессов организма.

Разработанная методика массажа получила название моделирующий массаж.

Показатели силы отдельных мышечных групп в контрольной группе изменились недостоверно. Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 1,6+0,4 см (плечо) до 1,9±0,4 см (бедро) после курса скульптурирующего массажа в сочетании с занятиями аэробикой, у испытуемых из первой группы, занимающихся только аэробикой, изменения в мышечных обхватах за время проведения эксперимента недостоверно.

В результате массажа гипертрофия мышечных волокон, по-видимому, представляет собой сочетание двух типов рабочей гипертрофии мышц, с некоторым преобладанием миофибриллярной гипертрофии.

Анализ результатов позволяет нам предложить данную технику массажа для использования в спортивной, балетной (танцевальной) практике, при лечении некоторых заболеваний как вспомогательный метод для развития силы отдельных мышечных групп.[28]

РЕКОМЕНДАЦИИ

Для совершенствования своих профессиональных навыков массажист имеет ряд возможностей: тематические пособия, индивидуальный инструктаж более зрелого мастера, стажировки, тренинги.

Изучая тематическую литературу анализируя методы и технологии массажа пришли к выводу что:

· во время массажа рассказывать об этапах проведения, о его действии и постараться добиться такого взаимопонимания, когда энергетический обмен между клиентом и массажистом способствует достижению оптимального результата.

· надо постоянно анализировать свои собственные ощущения и ощущения клиента.

· массажист должен полностью сконцентрироваться на выполняемой работе и в то же время четко оценивать физическое и эмоциональное состояние клиентки, чтобы правильно на него реагировать.

· положительная энергетика .

· при выполнении массажа постарайтесь прежде всего сосредоточиться на руках и следить за ритмом массажных движений.

· тренировочный этапы : разогрейте спину пациента, чтобы она была теплой, обратите внимание на состояние кожи, наличие гиперемии.

· увеличьте скорость массажных движений, но при этом следите за тем, чтобы клиент чувствовал себя комфортно.

· проанализируйте ваши ощущения и спросите клиента о самочувствии. выполняйте массаж медленными движениями, чтобы ваши руки едва

· двигались.

· резко остановитесь, ощутите кожу под своими руками и легко нажмите на нее.

· почувствуйте мышечную ткань, кости органы, циркуляцию крови в сосудах и другие элементы, обеспечивающие жизнеспособность организма.

· возобновите массаж, найдите оптимальный ритм, посмотрите на реакцию кожи клиента.

· вернитесь к обычным массажным движениям, а затем поочередно испробуйте разные ритмы.

· постарайтесь чтобы ваш клиент почувствовал разницу между быстрыми и медленными движениями.

· смените масло для массажа, посмотрите на реакцию клиента.

· сконцентрируйтесь на себе самой, на клиенте и на взаимоотношениях в течение всей процедуры массажа.

· рекомендуемые упражнения позволят понять разницу между «рассеянным», слишком концентрированным и «правильным» состоянием при выполнении массажа.

ЛИТЕРАТУРА

1. БАЛАБОЛКИН, М.И. Эндокринология: учебное пособие. Москва: Медицина,1989. 416c.

2. БЕЛАЯ, Н.А. Руководство по лечебному массажу. Москва: Медицина,1983.123c.

. БЕРЕЗОВ, Т.Т. Биологическая химия. Москва: Медицина,1998. 387c.

. БИРЮКОВ, А.А. Средство восстановления работоспособности спортсмена. Москва: Медицина, 1979. 151c.

. БИРЮКОВ, А.А. Спортивный массаж: учебник для институтов физкультуры. Москва: Медицина, 1981.200c.

. БИРЮКОВ, А.А. Массаж в борьбе снедугами.Москва: Медицина ,1991. 78c.

. БЕРЕГИН, А. Целительный классический массаж. Москва: Ч.А.О. и К,2002. 94c.

. БУНАС, В.В. Антропометрия. Практический курс. Москва: Издательство Наркомпроса РСФСР, 1941. 368c.

. ВАСИЛЬЕВА ,А.В. Медовый, глиняный, баночный и другие виды массажа. СПб: Невский проспект, 2002. 160c.

. Васичкин В.И. Справочник по массажу.Л.: Медицина, 1991. 192c.

. ВАСИЧКИН, В.И. Методики массажа. Москва: Эксмо-Пресс, 2000. 384c.

. ВАСИЧКИН, В.И. Омолаживающий массаж. Москва:Эксмо-Пресс,2002. 96c.

. ВАСИЧКИН, В.И. Массаж против целлюлита. Москва: Эксмо-Пресс, 2002. 4-27c.

. ВЕРБОВ, А.Ф. Основы лечебного массажа. Москва: Медгиз, 1947. 223c.

. ВОЛКОВ, В.М. Восстановительные процессы в спорте. In: ФиС, 1977, N2,14c.

. ДУБРОВСКИЙ, В.И. Практическое пособие по массажу. Москва:Шаг, 1993. 448c.

. ДУБРОВСКИЙ, В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. In.: ФиС, 1979, N4,18c.

. ДУБРОВСКИЙ, В.И. Поддержание и восстановление спортивной работоспособности. In: ФиС, 1988, N4, 23c.

. ДУДЧЕКО, Л.Г. Ароматерапия и аромамассаж под ред. В.В. Кривенко. Киев: Максимум, 1999.352c.

. ЕПИФАНОВ,В.А. Массаж: учебное пособие. Москва: ММСИ, 1997. 166c.

. ЕРЕМУШКИН, М.А. Основы мануальной техники массажа (теория и практика). Москва: Медицина, 2004. 101c.

. ЗАЙКИНА, О. Целлюлит сегодня.In: Косметика и медицина,2000,№ 5,6c.

. ЗОТОВ, В.П. Спортивный массаж. Киев: Здоров'я, 1987. 192c.

. ИБРАГИМОВА , В.С. Точка, точка, точка. Точечный массаж. Москва: Молодая гвардия, 1998. 49c.

. КАЛАНТАЕВСКАЯ ,К.А. Морфология и физиология кожи человека. Киев: Здоровя, 1972. 268c.

. КАЛЬТЕНБРУННЕР, Т. Массаж рефлекторных зон. Справочник здоровья. Москва.: Сигма-Пресс, 1998. 80c.

. КАЗЬМИН, В.Д. Эндокринология для всех. Ростов на Дону.: Феникс,1996. 576c.

. КВАПИЛИК, Й. Спортивный массаж для каждого. Минск: Полымя, 1989. 109c.

. Киссельгоф В.И. Патент на изобретение № 2219890 от 02.04.2001г. «Способ коррекции фигуры и веса человека ручным массажем по В.И. Киссельгофу».

. КНАСТЕР, М. Мудрость тела. Москвa: Эксмо, 2002. 496c.

. ЛАКРУА, Н. Массаж. Москва :Слово, 2000. 123c.

32. ЛЕЙТЕС, С.М. Физиология и патология жировой ткани. Москва: Медгиз, 1954. 115c.

. ЛУВСАН, Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. Москва: Наука, 1986. 575c.

. ТАУБЕРТ, А. Китаискии массаж. СПб: ВЕСь, 2003. 58С.

. ФОКИН, В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. Москва: ФАИР\_ПРЕСС, 2004. 254c.