

МАССАЖ

Большой справочник

Из этого справочника вы почерпнете все сведения, необходимые для практики массажа. Массаж — самое эффективное из немедикаментозных средств профилактики и лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и мочеполовой систем. Кроме того, использование уникальных методик массажа, доступных даже начинающим, позволит повысить тонус мышц и гибкость суставов, укрепить иммунитет и оздоровить организм в целом.

В НАШЕЙ КНИГЕ:

- разные виды массажа (классический, лечебный, восточный)
- особые методики (самомассаж, детский, косметический и спортивный массаж)
- техники, применяемые специалистами в современных клиниках
- подробные инструкции и иллюстрации к основным приемам массажа

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1980-4



9 785991 019804

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-3474-4



9 789661 434744

МАССАЖ *Большой справочник*



МАССАЖ

Большой справочник

СОВРЕМЕННЫЙ
КУРС

- Лечебный
- Профилактический
- Детский
- Косметический
- Японский
- Тайский
- Китайский
- Антицеллюлитный
- Самомассаж

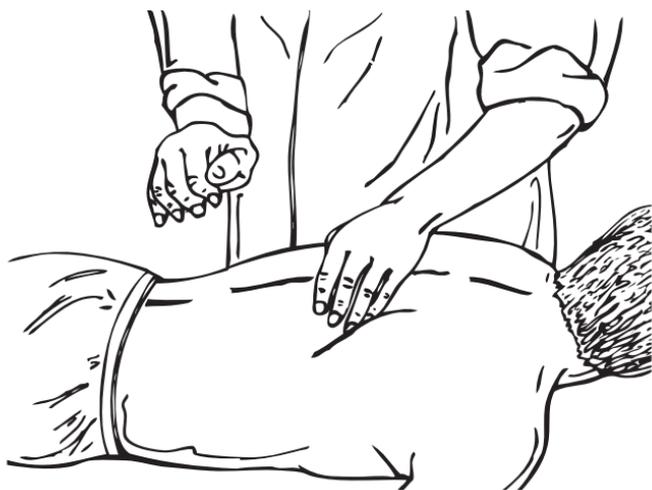
ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕННОГО ДОСУГА





МАССАЖ

Большой справочник



СОВРЕМЕННЫЙ
КУРС



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков Белгород

2012

УДК 615.8
ББК 53.54
М32

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Наталья Роенко*

В оформлении книги использованы иллюстрации Khoon Lay
(DepositPhotos.com)

ISBN 978-966-14-3474-4 (Украина)
ISBN 978-5-9910-1980-4 (Россия)

© DepositPhotos.com / Vadim Ponomarenko, Andrejs Pidjass, Yuri Arcurs, TONO BALAGUER, обложка, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2012

ПРЕДИСЛОВИЕ

Массаж имеет многовековую историю, обширную географию, национальные традиции и опыт многих поколений. В последние годы интерес к нему как у нас в стране, так и за рубежом резко возрос. Это объясняется тем, что в наше время отмечается увеличение числа аллергических реакций при приеме фармакологических препаратов и их низкая эффективность. Хирургическое же вмешательство показано не всем пациентам, оно часто приводит к ряду осложнений. Массаж — один из действенных немедикаментозных методов профилактики и лечения травм и заболеваний.

Применение массажа способствует нормализации сна, уменьшению (ликвидации) болей, отеков, рассасыванию спаек, нормализации функций суставов, ускорению процессов репаративной регенерации травмированных тканей и др.

В клинике раннее назначение массажа при различных заболеваниях, особенно в послеоперационном периоде, способствует ликвидации ряда патологических изменений в тканях и органах. У хирургических больных удается ликвидировать послеоперационные осложнения, ускорить процессы репаративной регенерации тканей, ликвидировать застойные процессы в легких, других органах и тканях; предупредить возникновение контрактур, атрофии мышц, нормализовать психоэмоциональное состояние у больных с невротами, нормализовать крово- и лимфоток при сосудистой патологии и т. д.

В книге представлен обзор различных видов массажа — от древних восточных методик до современного спортивного. Освещены вопросы применения массажа в сочетании с физио- и гидро-, арома-, оксигенотерапией, баней, мануальной терапией, ЛФК, тейпированием, мазями и др. Подробно описаны показания и противопоказания в зависимости от вида и стадии заболевания, возраста, пола и состояния пациента.



Глава 1

ВИДЫ МАССАЖА

Массаж представляет собой систему приемов, с помощью которых оказывают дозированное воздействие на поверхность тела с лечебной или профилактической целью.

Воздействия осуществляются кистями рук массажиста, иногда предплечьями, локтевыми суставами, ногами или специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду.

По форме массаж подразделяют на общий, местный и самомассаж.

В зависимости от задач различают следующие виды массажа.

Гигиенический массаж — активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При выполнении используют различные приемы ручного массажа (РМ), специальные аппараты, самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, в русской бане, в ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа — косметический — применяется при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.

Лечебный массаж — эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

Различают следующие его разновидности:

- ✓ *классический* — применяется без учета рефлекторного воздействия и проводится вблизи от поврежденного участка тела или непосредственно на нем;



- ✓ *рефлекторный* — проводят с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны — дерматомы;
- ✓ *соединительнотканый* — воздействуют на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приемы проводят с учетом направления линий Бенningгофа;
- ✓ *восточный массаж* по акупунктурным точкам;
- ✓ *периостальный* — воздействуя на точки в определенной последовательности, вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
- ✓ *точечный* — локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (БАТ) соответственно показаниям при заболевании, или нарушении функции, или боли, локализованной в определенной части тела;
- ✓ *аппаратный* — проводят с помощью вибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов. Разновидности: баро-, электростимуляционный, аэроионный и другие виды массажа, использование различных аппликаторов и пр.;
- ✓ *самомассаж* — проводится самим больным. Выбираются наиболее эффективные для воздействия на данную область тела приемы.

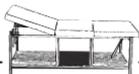
Спортивный массаж разработан и систематизирован профессором И. М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности.

Гигиенический — проводится спортсменом самостоятельно во время утренней гимнастики, разминки.

Тренировочный — используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика подбирается в зависимости от задач, особенностей вида спорта, характера нагрузки и других факторов.

Предварительный — применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед физической или психоэмоциональной нагрузкой. Различают следующие разновидности:

- ✓ *разминочный* — выполняют перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо



- поддержать и повысить тонус организма к моменту выполнения упражнения, учитывая при этом специфику вида спорта;
- ✓ согревающий — применяют при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази;
 - ✓ мобилизующий — применяют для мобилизации физических, психических, технических и других ресурсов организма спортсмена, в сочетании со словесным внушением.

Восстановительный — применяется после физической и умственной нагрузок, при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления и повышения работоспособности спортсмена.

Самомассаж проводится в любое время суток, в любой удобной позе. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные заболевания и нарушения функций внутренних органов. Как и всякая физическая работа, требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания.



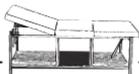
Глава 2

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Массаж является мощным инструментом воздействия на жизнедеятельность тканей организма. В основе терапевтического эффекта массажа лежат рефлекторно вызванные изменения вегетативной иннервации. Для получения рефлекторного ответа необходимо подвергнуть раздражению большей или меньшей интенсивности тот или иной участок кожи. Самый легкий и поверхностный массаж уменьшает истинное и поляризационное сопротивление, вызывая местные физико-химические изменения в тканях. Массаж определенных сегментов (сегментарных зон) вызывает разнообразные ответные реакции соответствующих внутренних органов — сердечно-сосудистой системы (ССС), органов пищеварения и др.

В основе эффектов массажа лежит чувство осязания. С помощью физического контакта люди проявляют любовь и симпатию, могут успокоить или ободрить друг друга. Мать гладит младенца, чтобы успокоить его, нежный массаж применяют для снятия усталости и стресса.

Массаж улучшает кровообращение, насыщая ткани организма кислородом, способствует выведению из них продуктов обмена, благотворно влияет на ССС, укрепляет иммунитет, нормализует мышечный тонус, улучшает эластичность кожных покровов, способствует нормализации пищеварения.



Прикосновения различного типа вызывают различные реакции. Мягкое поглаживание способствует расслаблению, а глубокое поглаживание — улучшает венозный кровоток и стимулирует приток артериальной крови к мышцам.

В зависимости от стоящих задач специалист по массажу варьирует характер, силу, продолжительность и область воздействия, тем самым изменяя функциональное состояние коры головного мозга, что позволяет повышать или понижать общую нервную возбудимость, восстанавливать утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, деятельность отдельных внутренних органов и тканей.

Дозированное рефлекторное воздействие позволяет повысить мышечный тонус, артериальное давление (АД), увеличить содержание адреналина и сахара в крови, повысить свертываемость крови и вызвать другие благоприятные изменения.

Массаж способствует значительному улучшению функции внешнего дыхания. При пневмонии, бронхиальной астме (БА) существенно усиливается действие бронхо-спазмолитических средств. Увеличивается насыщение артериальной крови кислородом, а также выделение углекислого газа и потребление кислорода.

Под действием массажных манипуляций в коже образуются вещества типа гистамина и ацетилхолина, которые током крови разносятся по всему телу. Массаж способствует высвобождению эндорфинов — «гормонов счастья», морфиноподобных веществ, вырабатываемых организмом, и активизации нейропептидов — молекул, обеспечивающих передачу сигналов в нервной системе. Отмечено благоприятное влияние массажа на показатели свертывающей и антисвертывающей систем крови, липидный обмен у больных гипертонической болезнью. Нормализуются показатели кислотно-основного состояния крови, окисления молочной кислоты после мышечной нагрузки, снижается содержание мочевины в сыворотке крови.

Массаж благоприятно влияет на состояние кожных покровов, способствует улучшению работы сальных и потовых желез.

Помимо терапевтического эффекта, массаж доставляет истинное удовольствие. А как средству для снятия стресса ему нет рав-



ных! Отмечено, что массажная терапия ослабляет чувство тревоги, внутреннего напряжения, устраняет депрессию и боль.

Массаж может оказывать немедленное воздействие на здорового человека, однако при некоторых патологиях требуется целый курс сеансов массажа. Эффект достигается в несколько этапов.

Первые же сеансы облегчают боль, снимают напряжение и успокаивают нервную систему. После утоления боли массажист приступает к основной проблеме: восстанавливает тонус скелетной мускулатуры, улучшает работу лимфатической системы, ослабляет спазмирование мышц в проблемной зоне. Затем проводятся мероприятия, направленные на стимуляцию и укрепление мышечной и соединительной тканей.

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Массажиста можно назвать скульптором тела. Его руки должны не только выполнять технические приемы, но и чувствовать, понимать каждую пядь тела массируемого. Кроме того, необходимы глубокие знания анатомии и физиологии человека.

КОЖА

Кожа является внешним покровом тела человека и выполняет ряд важных жизненных функций. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет в среднем 1,6 м². Кожный покров имеет матовый оттенок. Его своеобразный цвет зависит от окраски тканей, близости кровеносных сосудов и наличия в коже особого пигмента коричневого цвета — меланина.

Почти на всем протяжении кожа человека покрыта волосами. Свободны от волос ладони и подошвы, боковые поверхности и ногтевые фаланги пальцев, красная кайма губ, головка полового члена и внутренний листок крайней плоти, а также внутренние поверхности малых и больших половых губ.

Кожа состоит из двух отделов: верхнего — эпителиального (эпидермис) и нижнего — соединительнотканного (собственно

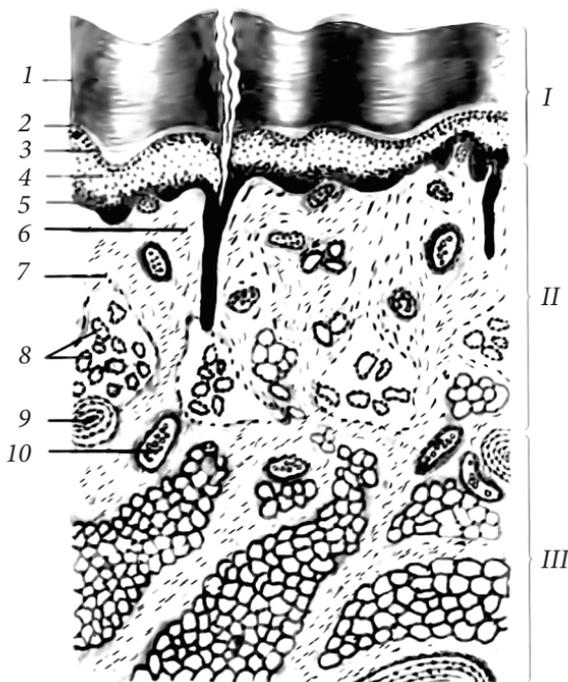
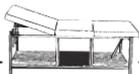


Рис. 2.1. Строение кожи:

I — эпидермис; *II* — дерма, собственно кожа; *III* — подкожная основа:
 1 — роговой слой; 2 — блестящий слой; 3 — зернистый слой; 4 — шиповатый слой; 5 — базальный слой; 6 — сосочковый слой; 7 — сетчатый слой;
 8 — концевые отделы потовых желез; 9 — чувствительное нервное окончание; 10 — кровеносный сосуд

кожа, дерма) (рис. 2.1). Нижний отдел переходит непосредственно в подкожную жировую клетчатку (гиподерма).

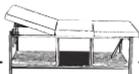
Граница между эпидермисом и дермой представляется в виде волнистой линии вследствие наличия на поверхности соединительнотканного слоя особых выростов, так называемых кожных сосочков, промежутки между которыми выполнены эпителиальными отростками. Своеобразное расположение кожных сосочков обуславливает образование на поверхности кожного покрова ромбических полей и борозд, формирующих кожный рисунок.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
<i>Глава 1.</i> ВИДЫ МАССАЖА.....	6
<i>Глава 2.</i> ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	9
Анатомия и физиология человека.....	11
Противопоказания и показания к применению массажа.....	52
<i>Глава 3.</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА	55
<i>Глава 4.</i> ТЕХНИКА МАССАЖА.....	72
Основные приемы массажа.....	72
<i>Глава 5.</i> АППАРАТНЫЙ МАССАЖ	92
Вибромассаж.....	92
Пневмомассаж	103
Гидромассаж	106
<i>Глава 6.</i> МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА.....	109
Массаж спины.....	109
Массаж мышц плечевого пояса	115
Массаж шеи	120
Массаж головы и лица	125
Массаж верхних конечностей.....	132
Массаж нижних конечностей.....	137
Массаж грудной клетки и живота.....	145



<i>Глава 7. МАССАЖ И ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7 ЛЕТ.</i>	149
Противопоказания и показания к назначению массажа детей в раннем возрасте (до года)	149
Гигиенические основы массажа детей раннего возраста.	151
Техника выполнения массажа	152
Методика массажа по периодам.	157
Массаж при некоторых заболеваниях	164
 <i>Глава 8. СПОРТИВНЫЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ (ГИГИЕНИЧЕСКИЙ) МАССАЖ.</i>	171
Тейпирование	176
Методика гигиенического массажа	181
Массаж в бане (сауне).	182
Массаж в ванне щетками	183
Ручной массаж в воде (ванне, бассейне)	184
Мыльный массаж.	184
 <i>Глава 9. САМОМАССАЖ</i>	188
Лечебная гимнастика и мануальная коррекция позвоночника	211
Метод постизометрической мышечной релаксации	213
Растягивание отдельных групп мышц	216
 <i>Глава 10. МЕТОДИКА МАССАЖА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ.</i>	235
Виды повреждения мышц	235
Заболевания мышц	238
Заболевания и повреждения сухожилий.	240
Повреждения суставов и связок	246
Заболевания суставов	252
Последствия ожогов и обморожений	256
Переломы костей конечностей.	256
Переломы позвоночника	259
Заболевания позвоночника.	259



<i>Глава 11. ДРУГИЕ ВИДЫ МАССАЖА</i>	261
Ароматерапевтический массаж	261
Средства для массажа	262
Косметический массаж	276
Антицеллюлитный массаж	283
Превентивный (профилактический) массаж	284
Жаропонижающий массаж	286
Баночный массаж	287
Анальгезирующий массаж	288
Массаж рефлексогенных зон кистей	289
Рецептивно-релаксационный массаж (массаж моторных точек)	291
 <i>Глава 12. ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ</i>	 293
Японский массаж шиацу	308
Тайский массаж	344
Китайский массаж (терапия туйна)	361
Показания и противопоказания к проведению туйна	374
 Заключение	 376
Литература	378

Популярне видання

Масаж. Великий довідник

(російською мовою)

Укладач *ЛУК'ЯНЕНКО Тимур Володимирович*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *С. В. Душкевич*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *О. О. Сквирчинська*

Підписано до друку 18.04.2012.

Формат 84x108/32. Друк офсетний. Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 20,16.
Наклад 15 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ТОВ «Фактор-Друк»
м. Харків, вул. Саратовська, 51

Популярное издание

Массаж. Большой справочник

Составитель *ЛУК'ЯНЕНКО Тимур Владимирович*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *С. В. Душкевич*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Е. А. Сквирчинская*

Подписано в печать 18.04.2012.

Формат 84x108/32. Печать офсетная. Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 20,16.
Тираж 15 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Фактор-Друк»
г. Харьков, ул. Саратовская, 51

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
Тел.: +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ПКФ «Универсальный бизнес»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: ksd@kredo.net.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, ул. Вербова, 17-А
Тел.: +38 (067) 572-63-34
+38 (044) 351-14-39
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю. Д.

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3
Тел.: +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

**Одесское
подразделение**

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В
тел. +38 (048) 776-07-67
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84. Харьков. 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4. Белгород. 308961

Ця книга допоможе вам легко опанувати техніки та прийоми різних видів масажу, які стануть запорукою чудового самопочуття й доброї фізичної форми всіх членів родини, навіть немовлят! За допомогою прийомної процедури масажу ви навчитеся полегшувати стан при захворюваннях опорно-рухової, нервової, серцево-судинної, травної та сечостатевої систем і наслідках травм.

Массаж. Большой справочник / сост. Т. В. Лукьяненко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2012. — 384 с. : ил.

ISBN 978-966-14-3474-4 (Украина)

ISBN 978-5-9910-1980-4 (Россия)

Эта книга поможет вам легко овладеть техниками и приемами разных видов массажа, которые станут залогом прекрасного самочувствия и великолепной физической формы всех членов семьи, даже новорожденных! С помощью приятной процедуры массажа вы научитесь облегчать состояние при заболеваниях опорно-двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочеполовой систем и последствиях травм.

УДК 615.8
ББК 53.54