

ВВЕДЕНИЕ:

- 1. Понятие о массаже.**
- 2. Системы массажа.**
- 3. Виды массажа.**
- 4. Механизм действия массажа.**
- 5. Краткие сведения из истории массажа**

Массаж - это совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека.

Системы массажа

В настоящее время существует четыре системы массажа: *российская, финская, шведская и восточная.*

Восточная система массажа отличается от классического массажа по своей технике выполнения. Восточный массаж направлен на то, чтобы освободить массируемые мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам. Выполняется восточный массаж не только руками, но и ногами (педальный массаж). Чаще всего массаж ногами применяется для массажа сильных мышц спортсменов.

Шведская система массажа, основателем которой был П. Линг (1776-1831 гг.), использовала приемы массажа, применявшиеся в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае. Система получила дальнейшее развитие, когда в 1813 г. в Стокгольме был открыт Государственный институт массажа и лечебной гимнастики.

В основном шведская система массажа была направлена на массаж суставов. Главными ее приемами были приемы поглаживания, растирания и движения, причем большая часть времени в сеансе массажа по шведской системе отводилась на растирание (60-70%).

В отличие от классического массажа, направленного на улучшение кровообращения и лимфотока, задачи шведской системы массажа заключаются в растягивании мышц и нервно-сосудистых пучков, а также в растирании уплотнений в тканях. По системе шведского массажа последовательность при массаже нижних конечностей следующая: стопа, голень, бедро. Последовательность при массаже верхних конечностей такая: кисть, предплечье, плечо. В отличие от классического массажа, в котором последовательность обратная - шведский массаж не имеет отсасывающего эффекта.

Отличается шведская система массажа от других систем и тем, что в ней, кроме приемов массажа, используется шведская гимнастика. В последнее время шведский массаж несколько изменился: в него вошли из российской системы массажа приемы разминания, а также методика общего массажа.

Финская система массажа использует большей частью прием разминания подушечкой большого пальца, что дает хорошие результаты при массаже плоских мышц. Однако на других участках тела такой способ не дает эффекта, к тому же он не позволяет пользоваться многими приемами классического массажа, в которых необходимо применять все пальцы или кисть руки.

Применяется финская система массажа в лечебной и спортивной практике в государствах Скандинавии.

Как и шведская система, финская система массажа пополняется приемами из других систем. Из шведской системы в финский массаж вошли приемы растирания, а из российской - приемы разминания.

Российская система массажа возникла раньше шведской системы. Она получила широкое распространение не только в нашей стране, но и за ее пределами благодаря талантливым российским ученым и врачам.

Виды массажа

В зависимости от того, с какой целью применяется массаж, его можно разделить на несколько видов. Кроме того, существуют различные формы массажа, зависящие от области воздействия массажных приемов (общий и локальный), а также от того, кто производит массаж (массаж, выполняемый массажистом, взаимный массаж или самомассаж). Различаются и методы проведения массажа (ножной, ручной, аппаратный и комбинированный).

Виды массажа

Существуют следующие виды массажа:

- 1. Спортивный.*
- 2. Лечебный.*
- 3. Гигиенический.*
- 4. Косметический.*
- 5. Рефлекторный.*
- 6. Восточный (узбекский).*

Каждый вид массажа подразделяется на подвиды и имеет свои задачи.

1. Спортивный массаж

Этот вид массажа применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

2. Лечебный массаж

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма. Он имеет свою методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж бывает как общим, так и локальным.

3. Гигиенический массаж

Этот вид массажа - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом для сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Благодаря ему повышается жизнестойкость организма, возрастает иммунитет. Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне, в русской бане и т. п.

Гигиенический массаж чаще всего выполняется в виде самомассажа. Его можно проводить в ванне, под душем.

4. Косметический массаж

Этот массаж бывает только локального характера. Он применяется при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т.п. Он бывает трех видов: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический.

Профилактический массаж направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида.

Лечебный массаж ликвидирует морщины, складки, отечность, чрезмерное отложение жира и т.п.

Пластический массаж предназначен людям пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок.

5. Рефлекторный массаж

В настоящее время широкое признание получил сегментарный и точечный массаж.

Точечный массаж является разновидностью метода народной медицины Китая - чжень-дзю-терапии, или акупунктуры (иглоукалывания). Основу точечного массажа составляет учение о точках акупунктуры поверхности тела, общее число которых («классических») равно 772. Однако практически используются 60–100 точек.

6. Восточный (узбекский) массаж

Является своеобразной разновидностью массажа, широко применяемого с древних времен в странах Востока, как с лечебной целью, так и с целью повышения общего тонуса и работоспособности организма. В литературе вопрос о восточном массаже освещен очень скудно, по-видимому, оттого, что методика передавалась на протяжении многих лет по наследству из поколения в поколение.

Формы массажа

Применяются следующие формы массажа:

- 1. Общий массаж.*
- 2. Локальный массаж.*
- 3. Самомассаж.*
- 4. Парный массаж.*
- 5. Взаимный массаж.*

Общий массаж

Массаж, при котором массируется вся поверхность тела, называется общим.

Время проведения общего массажа зависит от его вида, а также от веса тела массируемого, его возраста, пола и других особенностей.

Выполнять общий массаж следует с соблюдением последовательности массажных приемов. Сначала следует выполнять поглаживание, выжимание, растирание, затем разминание и приемы вибрации. Заканчивать массаж нужно приемами поглаживания.

Обычно массаж начинается с больших участков тела и крупных мышц, поэтому лучше всего начинать выполнение общего массажа со спины. Затем следует перейти к шее и рукам. Удобнее массировать каждую сторону спины и шеи отдельно, переходя с одной стороны на другую. Левую и правую руку тоже следует массировать отдельно. Затем необходимо выполнить массаж тазовой области, ягодиц, бедер.

После этого следует приступить к массажу коленного сустава, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, пятки, подошвенной поверхности стопы.

Следующий этап массажа - массирование пальцев ног, голеностопных суставов и голеней (массируемый должен принять положение, лежа на спине). Далее нужно массировать коленные суставы и бедра.

Затем следует промассировать дальнюю сторону груди, и перейти к массажу ближней руки. Закончив массаж ближней руки, необходимо перейти на другую сторону и провести массаж противоположной стороны груди, а после этого - ближней к вам руки. Последний этап сеанса массажа - массаж живота.

Локальный (частный, местный) массаж

При выполнении локального массажа массируется отдельная часть тела, например шея, спина, нога и т.д. При необходимости с помощью локального массажа массируются отдельные мышцы, суставы, связки и т.д.

Время проведения сеанса локального массажа зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Обычно локальный массаж длится не менее 3 минут, но не более 25 минут.

Все приемы, используемые при проведении частного массажа, выполняются в такой же последовательности, как и при выполнении общего массажа.

Начинать локальный массаж следует с вышележащих участков, например, массаж руки начинается с плеча (сначала с внутренней поверхности плеча, затем - с внешней). После этого нужно приступить к массажу локтевого сустава, предплечья, кисти и, наконец, пальцев.

Локальный массаж кисти следует начать с предплечья, т.е. сделать отсасывающий массаж в течение 1 минуты. Только после этого можно приступить к массажу кисти.

Чаще всего массаж выполняется одним массажистом, но может применяться и парный массаж, взаимный массаж, а также самомассаж.

Самомассаж

Самомассаж - это такая форма массажа, при которой человек массирует самого себя. Самомассаж применяют чаще всего после утренней гимнастики, в бане, при ушибах и заболеваниях, в спорте, если нет возможности воспользоваться услугами профессионального массажиста.

Парный массаж

Парный массаж применяется после утренней гимнастики, в сауне, перед спортивными соревнованиями и после них, а также перед спортивными тренировками и по окончании их.

Не рекомендуется применять парный массаж при некоторых заболеваниях и травмах: при травмах позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах, параличах конечностей, бронхиальной астме, хронической пневмонии и других заболеваниях легких, при гастритах, колитах, холециститах и т.д.

Эта форма массажа выполняется с целью сокращения времени при проведении массажного сеанса. Выполняется парный массаж двумя массажистами. Чаще всего парный массаж проводится не мануальным способом, а с помощью вакуумного или вибрационного аппарата.

В то время, как один массажист массирует спину, второй выполняет массаж задней поверхности нижних конечностей. Когда первый массажист производит массаж груди и верхних конечностей, второй в это время массирует переднюю поверхность нижних конечностей. После этого первый массажист, закончивший массаж груди и рук, начинает массировать живот.

Продолжительность парного массажа зависит от пола, возраста, веса и функционального состояния массируемого. Обычно длительность сеанса массажа составляет 5-8 минут.

Взаимный массаж

Взаимный массаж применяется в сауне, в турпоходах, в быту, на производстве и т.д. Состоит взаимный массаж в том, что двое массируют друг друга поочередно, используя основные массажные приемы.

Взаимный массаж может быть ручным и аппаратным, общим и локальным.

При локальном массаже массируются наиболее утомленные мышцы и части тела. После значительной физической нагрузки можно выполнить и общий восстановительный массаж. Длительность взаимного массажа должна составлять примерно 10-15 минут. Такие приемы прерывистой вибрации, как поколачивание, похлопывание, рубление могут вызвать повышение венозного давления и мышечного тонуса, поэтому при проведении взаимного восстановительного массажа применять их не рекомендуется.

Методы массажа

В зависимости от способа выполнения массажа можно выделить следующие его методы:

- 1. Ручной массаж.*
- 2. Аппаратный массаж.*
- 3. Комбинированный массаж.*
- 4. Ножной массаж.*

Ручной массаж

Традиционный метод массажа - ручной (мануальный). Это наиболее часто применяемый метод, т.к. с помощью рук массажист может ощущать состояние массируемых тканей. С помощью ручного массажа можно выполнить все существующие массажные приемы, а также комбинировать их по мере надобности и чередовать. Отрицательным же в мануальном массаже является утомление массажиста, особенно при длительных сеансах с приемами, выполняемыми энергично и глубоко.

Аппаратный массаж

С целью облегчения труда массажиста изобретено множество приспособлений для проведения массажа. Но аппаратный массаж имеет ряд недостатков, т.к. он не дает массажисту прочувствовать массируемый участок, а также применить некоторые приемы, поэтому аппаратный массаж обычно используется в качестве дополнительного средства при проведении мануального массажа.

Чаще всего в массажной практике применяются вибромассаж, пневмомассаж (вакуумный) и гидромассаж.

Особенно часто аппаратный массаж применяется при выполнении вибрационных приемов, т.к. с помощью ручного массажа невозможно произвести вибрацию достаточно длительно. С этой целью применяются вибрационные аппараты.

Комбинированный массаж

Комбинированный массаж - это сочетание аппаратного массажа с классическим или сегментарным массажем.

Комбинированный массаж удобен тем, что с его помощью можно сократить время проведения одного сеанса и сделать массаж большему количеству пациентов. Кроме того, комбинированный массаж усиливает физиологическое воздействие на организм.

Комбинированный массаж широко применяется в спортивной практике. Также его применяют при травмах, при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата и заболеваниях нервной системы.

Начинать комбинированный массаж следует с выполнения подготовительной части классического массажа.

Ножной массаж

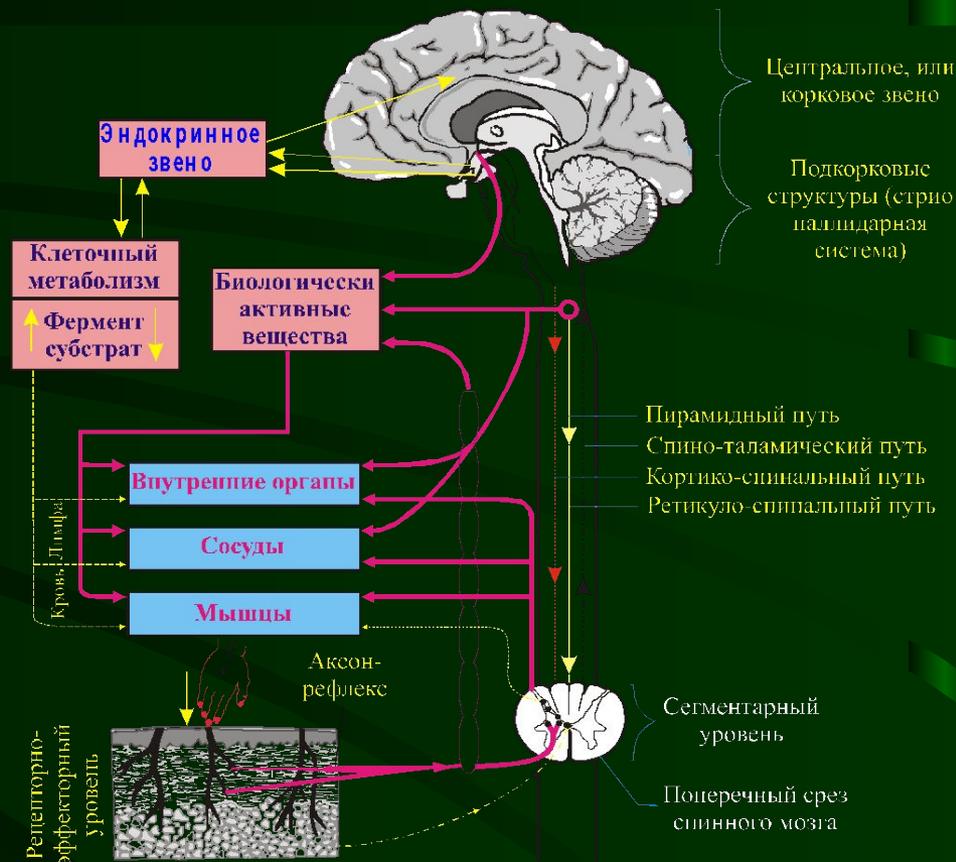
Ножной массаж издавна применялся восточными массажистами в банях. Показан такой массаж спортсменам с повышенным тонусом мышц, если ручной массаж не оказывает нужного эффекта. Массаж ногами может производиться здоровым людям, имеющим большой вес тела и значительную мышечную массу.

Не рекомендуется ножной массаж при травмах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, туберкулезе позвоночника, остеопорозе, пояснично-крестцовом радикулите, болезни Бехтерева, инфаркте миокарда, бронхиальной астме, гипертонической болезни II-III степени, онкологических заболеваниях. Противопоказан ножной массаж лицам пожилого возраста. При проведении ножного массажа массируемый должен лежать на полу или на мате. Массаж может выполняться как одной, так и двумя ногами с использованием приемов растирания и разминания.

Механизм действия массажа

В основе механизма действия массажа на организм лежит сложный процесс, обусловленный **нервно-рефлекторным**, **гуморальным** и **механическим воздействием**.

Сущность **нервно-рефлекторного механизма** заключается в том, что при массаже воздействию подвергаются в первую очередь многочисленные и разнообразные нервные окончания, заложенные в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мышцах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы). Поток импульсов, возникающих при раздражении всех этих рецепторов, достигает коры головного мозга, где все центростремительные сигналы синтезируются, вызывая общую сложную ответную реакцию организма, которая проявляется в виде различных функциональных сдвигов в органах и системах.



Кроме нервного фактора, в механизме действия массажа большую роль играет и **гуморальный фактор**. Под влиянием массажа в тканях активизируются высокоактивные вещества: гистамин, ацетилхолин и др.

Массаж оказывает еще и непосредственное **механическое воздействие** на ткани, в частности на передвижение всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости), на растяжение и смещение тканей и т.п.

Характер массажа в основном определяется тремя компонентами: **силой, темпом и длительностью**.

Сила массажа - это сила давления, которую руки массажиста оказывают на тело массируемого. Она может быть большой (глубокий массаж), средней и малой (поверхностный массаж). Поверхностный массаж повышает возбудительные процессы; более глубокий массаж с постепенным увеличением силы воздействия способствует развитию тормозных процессов.

Темп массажа может быть быстрым, средним и медленным. Быстрый повышает возбудимость нервной системы, средний и медленный ее снижают.

Чем длительнее массаж, тем больше он влияет на снижение возбудимости нервной системы.

Таким образом, приемами массажа изменяют функциональное состояние коры головного мозга, повышая или снижая его возбудимость.

Кроме того, ответная реакция пациента зависит от приемов, используемых массажистом. При сравнительно одинаковом техническом выполнении одни приемы, такие как поглаживание, растирание, больше снижают возбудимость нервной системы, другие - ударные, вибрационные приемы, наоборот, повышают ее.

Краткие сведения из истории массажа

По данным исследователей, слово «массаж» происходит от *лат.* «тацца» – прилипающее к пальцам. Некоторые авторы считают, что от *греч.* «таззо» – сжимать руками; от *арабск.* «тазз» или «тазсп» – нежно надавливать; от *древнееврейского* «машешь» – ощупывать; от санскритского корня «таксп» и т. п. Все эти термины, каждый по-своему, до некоторой степени правильно отображают сущность приемов массажа.

История развития массажа насчитывает не одно тысячелетие. Много веков назад приемы массажа применяли для лечения различных заболеваний даже населяющие острова Тихого океана народы. Первоначально использовались, вероятно, самые простые приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание. Первыми же, кто всерьез подошел к приемам массажа, были индийцы и китайцы.

Известно, что в Древнем Китае массаж применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. Особенно эффективно было применение массажа при лечении ревматизма, вывихов, спазма мышц. Китайцы умело растирали руками все тело, слегка сдавливая мышцы. Как говорится в одной из древнейших книг, индийцы тоже широко использовали приемы массажа при различных заболеваниях, нежно растирая и разминая все тело.

Индийцам принадлежит открытие такого способа массирования, как массаж в соединении с паровой баней. Происходило это следующим образом: сначала на горячие железные плиты наливали определенное количество воды. Вода, испаряясь, проникала в тело парящихся и хорошо увлажняла его. Затем парящийся ложился на пол, а двое слуг выполняли массаж: с обеих сторон разминали с различной силой тело, массировали живот и грудь, затем переворачивали человека и массировали его спину.

О том, что массажу придавали огромное значение в Древней Индии и Китае, говорит, например, тот факт, что в этих странах массаж выполнялся священниками, а также то, что были созданы специальные школы массажа.

Древняя Индия и Китай были далеко не единственными странами, в которых массаж использовался для лечения тех или иных заболеваний. Так, простейшие приемы массажа применялись в древности народами, населяющими Америку и Африку. А древние египтяне, хорошо владеющие приемами массажа, сочетали массаж с баней. Массаж был настолько распространен и любим, что практически ни один человек не уходил из бани, не подвергшись всевозможным растираниям и разминаниям. Массировались все части тела, причем сначала спереди, затем сзади и с боков.

Особое внимание уделялось массированию конечностей: руки сгибали, вытягивали, сгибали и разгибали каждый палец в отдельности, массировали предплечье, плечо. Древние египтяне применяли не только сгибание, растяжение и массирование суставов, но и разминание и растирание всех мышц.

Дошедший до нас барельеф из дворца одного из ассирийских царей, а также некоторые египетские папирусы, изображающие процесс массирования, - яркое свидетельство того, что ассирийцы, персы, египтяне прекрасно знали воздействие массажа на организм человека и активно применяли его свойства для лечения различных заболеваний.

Сведения о массаже можно найти и в древнегреческой литературе, например у Гомера, который описывает, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его тело мазями, а также то, как женщины разминали тела воинов перед сражениями.

Описание основных приемов массажа встречается в трудах известнейшего древнегреческого врача Гиппократ. Уже во времена Гиппократа массаж применялся в целях профилактики и лечения. Гиппократ, в частности, писал о том, что «сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани».

Массаж в Древней Греции, как и в Древней Индии, очень часто проводился в банях.

Массирование сочеталось с физическими упражнениями, натираем различными маслами и мазями.

Известно также, что в Древнем Риме были открыты школы массажа греческим врачом Асклепиадом и его учениками. Асклепиад разделял сухой массаж и массаж с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный, а Гален описал методику девяти видов массажа. Массаж часто проводился в специально предназначенных комнатах в термах (римских банях). Обученные рабы разминали и растирали тела парящихся. Причем, к массажу приступали после определенной подготовки, проделав несколько гимнастических упражнений. Только после этого проводился массаж всего тела, а затем тело натиралось маслами. Благодаря римлянам массаж стал неотъемлемой частью военного и физического воспитания.

Бани и массаж широко применялись жителями Турции и Персии, хотя «восточный массаж» несколько отличался от массажа, проводимого в Древней Греции и Риме. Сохранились свидетельства, рассказывающие о том, что турки придерживались, в основном, тех же приемов, что и египтяне и африканцы, применяли растирание, нежное касание и давление.

Массаж, как правило, проводился в бане, где были две специальные комнаты - отдельная сухая и нагретая. Массажисты активно работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

Восточная медицина достигла расцвета в X-XI вв., в это время было разработано много оригинальных методов лечения и предупреждения различных заболеваний. Одна из таких методик - методика Авиценны, которая была описана в его сочинениях «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления». В этих трудах не последнее место занимает описание приемов массажа.

С Востока искусство массажа распространилось в Европу.

В период средневековья массаж и физические упражнения в Европе практически не применялись. Интерес к массажу появился только в XIУ-ХУ вв. после появления анатомических трудов Монди де Сиучи, Бертуччио и Пнетро Егилата. В эпоху Возрождения появляются также работы бельгийского ученого Андреаса Везалия и английского врача Уильяма Гарвея. Анд- реас Везалий внес огромный вклад в создание анатомии как науки, одним из первых описал многие органы человека. Уильям Гарвей много сделал для развития физиологии, открыв и описав систему кровообращения.

В XVI в. появились работы, подробно описывающие воздействие массажа на организм человека. В тот же период времени неизвестным Меркулиусом была собрана вся литература того времени по массажу и гимнастике, на основе которой было создано новое сочинение - «Искусство гимнастики». В «Искусстве гимнастики» подробно описывались три вида растираний: слабое, сильное и среднее, содержались ценные методические указания и богатый иллюстративный материал.

Книги, посвященные массажу и гимнастическим упражнениям, продолжали появляться в XVIII в. Так, в 1771 г. был издан двухтомник по ортопедии Андре, где достаточно подробно был описан массаж. Объемный труд (9 томов) был написан и немецким ученым Гофманом - «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней». Эта работа широко пропагандировала приемы массажа, содержала рекомендации по использованию растирания.

Доказательства эффективности массажа содержались и в работе француза Клемана Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика», вышедшей в 1780 г. Особое внимание в ней также уделялось растиранию, так как автор считал этот прием массажа самым действенным. Затрагивались в книге и вопросы применения массажа в лечебных целях.

Методическое обоснование лечебный массаж получил в работах Петра Генриха Линга. Пропагандой массажа он стал заниматься после того, как на собственном опыте убедился в «волшебном» действии массажа. Полученное в сражении ранение плечевого сустава привело к нарушению подвижности руки, но постоянные занятия фехтованием и массаж сотворили чудо - через некоторое время функционирование руки вошло в норму. Тогда Линг стал разрабатывать методы гимнастики и массажа, результатом стал серьезный труд «Общие основы гимнастики». В этом сочинении массаж рассматривался как «составная часть всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм».

Линг отмечал также большое значение массажа в системе врачебной гимнастики. Рассматривая воздействие массажа на организм человека, Линг подчеркивал эффективность воздействия массажа при снятии усталости, положительное действие при лечении двигательных расстройств, возникающих в результате травм, а также при лечении заболеваний внутренних органов.

«Общие основы гимнастики» Линга во многом способствовали распространению массажа в Европе.

Труд Линга был, по сути, первым научным сочинением, хотя, как отмечали некоторые ученые, Линг в своем трактате не дал четкой классификации и достаточного научного обоснования приемов массажа. Считается, что научные основы массажа начали разрабатываться только в XIX в. До этого времени массаж, хотя и был широко распространен, но не имел серьезного научного обоснования.

В 70-е гг. XIX в. в Европе и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по массажу, которые закладывали основные принципы научного обоснования влияния массажа на организм человека, описывали систему приемов массажа, давали рекомендации для его проведения. Важно то, что были описаны все показания и противопоказания к массажу.

Развитие массажа в России

Развитие массажа в России шло в том же русле, но имело и свои особенности. Одна из таких особенностей заключалась в том, что древние русичи и народы Севера применяли массаж наряду с закаливающими процедурами, т. е. прежде всего не с лечебной, а с общеукрепляющей целью.

Широко были распространены поколачивания, растирания веником, активные движения. Массаж обычно проводился в парной и имел особое название - «хвощение», как повествует летопись. Предварительно вымывшись, русичи переходили в сильно нагретую паровую комнату, они хлестали друг друга (или банщик) березовым веником, размягченным в воде. Веником растирали также тело, затем выливали на себя несколько ведер теплой и холодной воды попеременно. Хлестание веником, применяемое в древности да и в наши дни, равноценно сильному растиранию. Хлестание веником в сочетании с растиранием оказывало возбуждающее действие на кожу и хорошо подготавливало организм к погружению в снег или прорубь после бани.

До XIX в. в России, как и в Европе, не было научных работ по массажу. Они стали появляться лишь во второй половине XIX в. Среди ученых, которые всерьез интересовались вопросами массажа, особое место занимали такие выдающиеся русские врачи-ученые, как В. М. Бехтерев, С.П. Боткин, В.А. Манассеин, В.А. Ратимов, Н.Я. Вельяминов и другие.

Одним из первых научных трудов русских ученых был труд основоположника русской терапевтической школы М.Я. Мудрова «Слово о пользе и предметах водной гигиены, или науки сохранять здоровье военнослужащим», в которой говорилось о том, что «телесные упражнения» и «движения» как нельзя лучше способствуют сохранению здоровья, вот почему нужно чаще применять водолечение, гимнастику и массаж. М.Я. Мудров рекомендовал поглаживания и растирания.

Большую роль в разработке научной основы массажа сыграл В.А. Манассеин. В 1876 г. им впервые было предложено ввести в учебный план Военно-медицинской академии практический курс массажа и гимнастики. Под его руководством было написано множество докторских диссертаций по массажу.

В работах С.П. Боткина пропагандировалось применение массажа при заболеваниях печени и желудка. Массаж живота можно применять и ежедневно, как писал Боткин, поскольку такой массаж стимулирует усиление перистальтики кишечника.

Конец XIX в. в истории развития массажа был ознаменован созданием в России центров подготовки специалистов по массажу и гимнастике.

Большой вклад в это внесли в Москве Г.К. Соловьев, М.К. Барсов; в Петербурге - Е.Н. Залесова, В.Ф. Диаковский, в Киеве - В.К. Крамаренко и др.

В первой половине XX в. уже широко изучались лечебные свойства массажа. В изучении большую роль сыграли такие ученые, как Н.А. Вельяминов, В.П. Добролюбов, Д.О. Отт, А.И. Никольский, Л.Г. Беллярминов, В.Ф. Снегирев, А.Н. Маклаков, А.Е. Щербак, С.А. Флеров, К. Г. Соловьев, Е.И. Залесова, Н.В. Слетов, В.К. Крамаренко, А.Ф. Вербов и др.

Вопросами использования приемов массажа в практической травматологии занимался выдающийся хирург того времени Н.А. Вельяминов. В его научных трудах массажу отводилось видное место, особенно вопросам организации и методики проведения массажа.

В начале XX в. было замечено положительное влияние массажа на спортсменов. Так, И.В. Заблудовский отметил, что массаж повышает работоспособность спортсменов. Известно, что уже в 1907 г. русские спортсмены, особенно конькобежцы и велосипедисты, широко применяли самомассаж ног.

Более широко спортивный массаж начал развиваться в России с 1923 года. В Московском институте физкультуры И.М. Саркизовым Серазини был организован курс массажа, а в конце 20-х гг. в Московском институте физкультуры была создана кафедра ЛФК, что положило начало подготовке кадров по ЛФК и массажу.

В развитие спортивного массажа внесли свой вклад И.П. Калистов, В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, И.В. Заблудовский и др. Врач И.В. Заблудовский многое сделал в деле разработки методики и техники массажа вообще, он ввел новые приемы массажа, например двойное кольцевое разминание и выжимание.

Ни для кого не секрет, что интерес к массажу в последнее время значительно возрос. Сейчас, на пороге XXI в., создана большая теоретическая база по массажу, открыты многочисленные школы по массажу, одной из самых известных школ массажа является школа В. И. Дубровского. Другими, не менее известными специалистами по массажу являются А. В. Сироткина, Г. Р. Ткачева.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ **ОСНОВЫ МАССАЖА:**

- 1. Действие массажа на кожу.**
- 2. Действие массажа на суставы, связки.**
- 3. Действие массажа на мышцы.**
- 4. Действие массажа на кровеносную и лимфатическую систему.**
- 5. Действие массажа на нервную систему.**
- 6. Действие массажа на дыхательную систему.**
- 7. Действие массажа на функциональное состояние организма.**
- 8. Общие показания и противопоказания к назначению массажу**

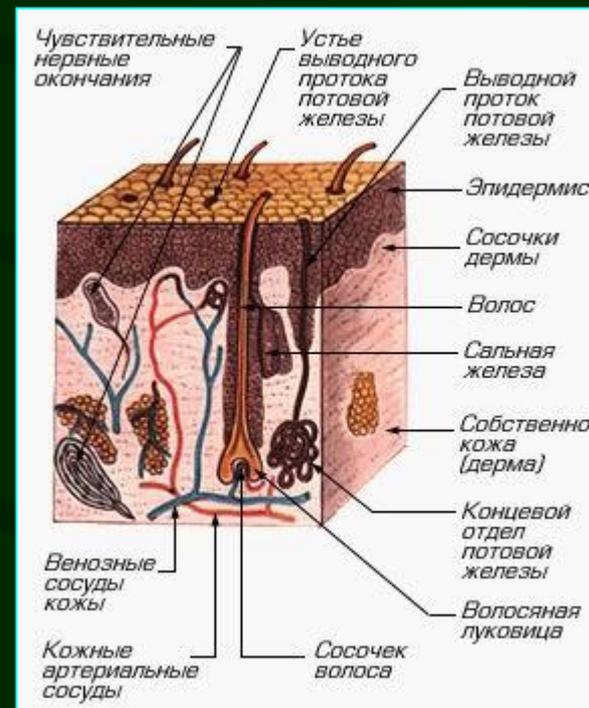
Действие массажа на кожу

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).

Здоровая поверхность кожи участвует в процессе дыхания, обмена веществ, теплообмена, выведения из организма лишней воды и отработанных продуктов.

Кожа состоит из эпидермиса и дермы. Посредством подкожно-жирового 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 области, то есть в тех местах, на которые оказывается большее давление.



В коже имеется около 2 млн. потовых желез, особенно много их на подошвах и ладонях. За сутки потовые железы выделяют 600-900 мл пота, состоящего в основном из воды (98-99%). В состав пота входят также мочевины, 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 — терморегуляцию. В результате теплоизлучения, теплопроводения 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°C.

Кожа играет очень важную роль в общем обмене веществ: водном, солевом, тепловом, углеводном, жировом и витаминном.

Воздействие массажа на кожу заключается в следующем:

1. Через кожу передается раздражение в центральную нервную систему, которая определяет ответную реакцию организма и его отдельных органов.
2. Массаж способствует удалению с поверхности кожи отживших роговых клеток эпидермиса, что, в свою очередь, улучшает работу сальных и потовых желез.
3. В процессе массажа улучшается снабжение кожи кровью и устраняется венозный застой.
4. Температура массируемого участка повышается, а значит, ускоряются обменные и ферментативные процессы.

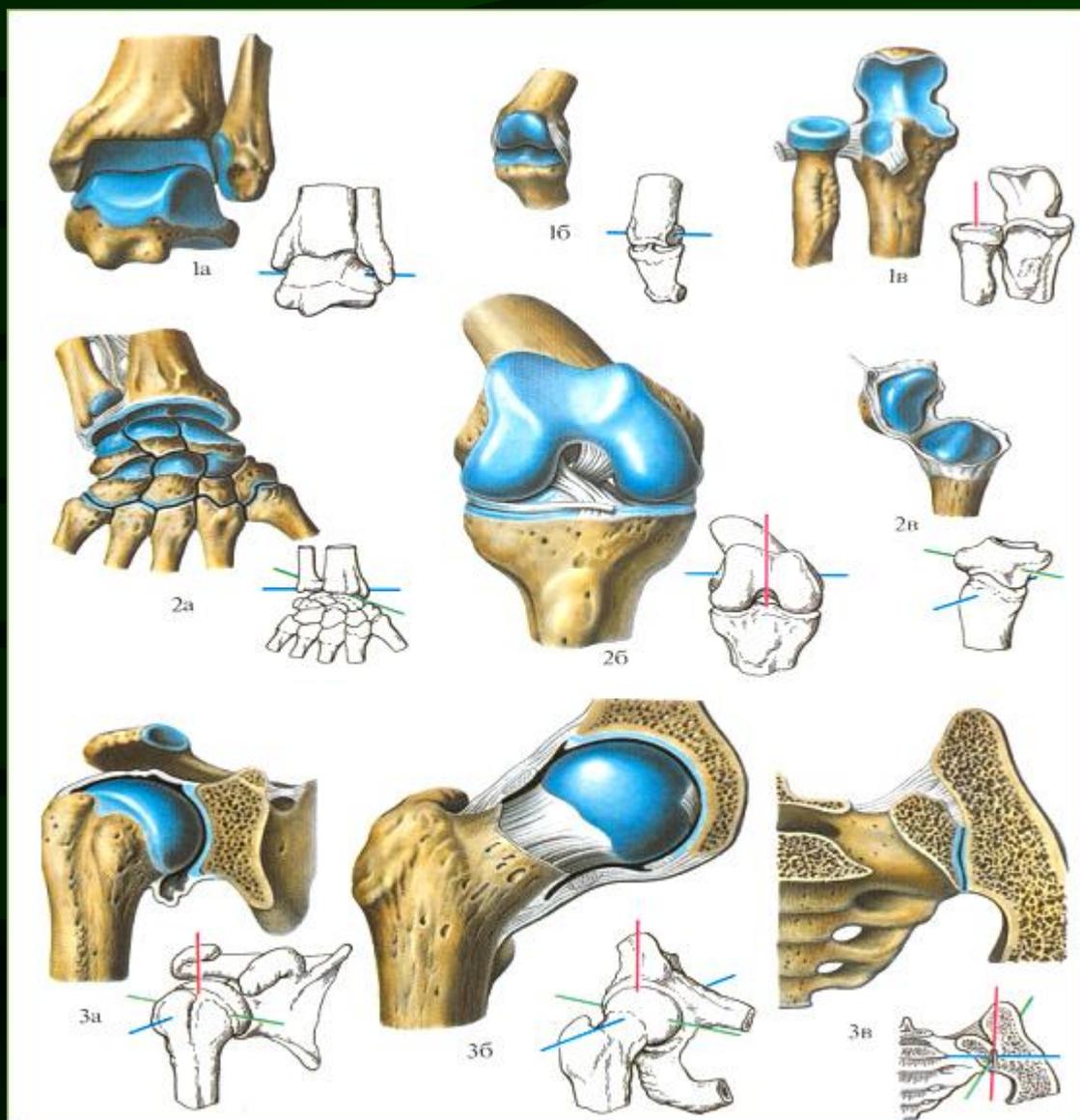
Массируемая кожа становится розовой и упругой из-за усиленного кровоснабжения. При поглаживании происходит ускорение движения лимфы в лимфатических сосудах и устраняются застойные явления в венах. Такое отсасывающее действие массажа объясняется снижением давления в массируемых сосудах.

Действие массажа на суставы и связки

Суставы - одна из форм соединения костей. Основная часть сустава, в которой, собственно, и происходит сочленение двух костей, называется суставной сумкой. Посредством соединительных тканей она крепится к мышечным сухожилиям.

Суставная сумка имеет два слоя: внутренний (синовиальный) и наружный (фиброзный). Синовиальная жидкость, выделяемая внутренним слоем, уменьшает трение и поддерживает питание хрящевой ткани, которая покрывает суставные поверхности костей. В глубине наружного слоя или возле него находятся связки.



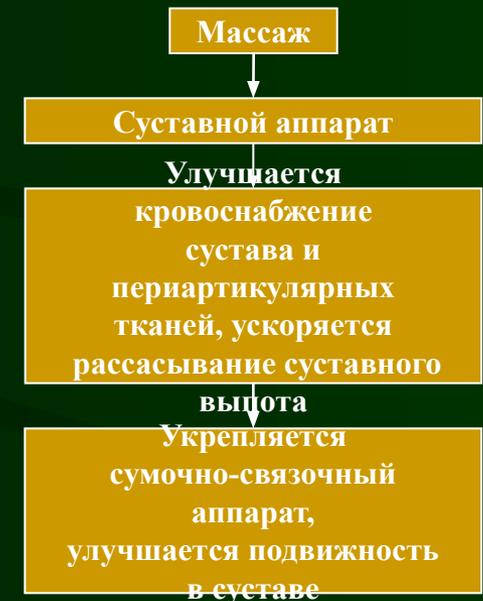


Виды суставов по форме и числу осей вращения. **Одноосные суставы:** 1а, 1б - блоковидные суставы,; 1в - цилиндрический сустав. **Двуосные суставы:** 2а - эллипсоидный сустав; 2б - мыщелковый сустав; 2в - седловидный сустав. **Трехосные суставы:** 3а - шаровидный сустав; 3б - чашеобразный сустав; 3в - плоский сустав.

Под воздействием массажа улучшается снабжение сустава и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение синовиальной жидкости, и в результате связки становятся более эластичными.

Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. **С помощью массажа**, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избавиться от этих болезненных явлений, но и предупредить их. Кроме того, вовремя проведенный **массаж предупреждает** повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов.

Под воздействием массажа можно увеличить амплитуду движений в тазобедренном, плечевом, локтевом, межпозвонковых суставах.

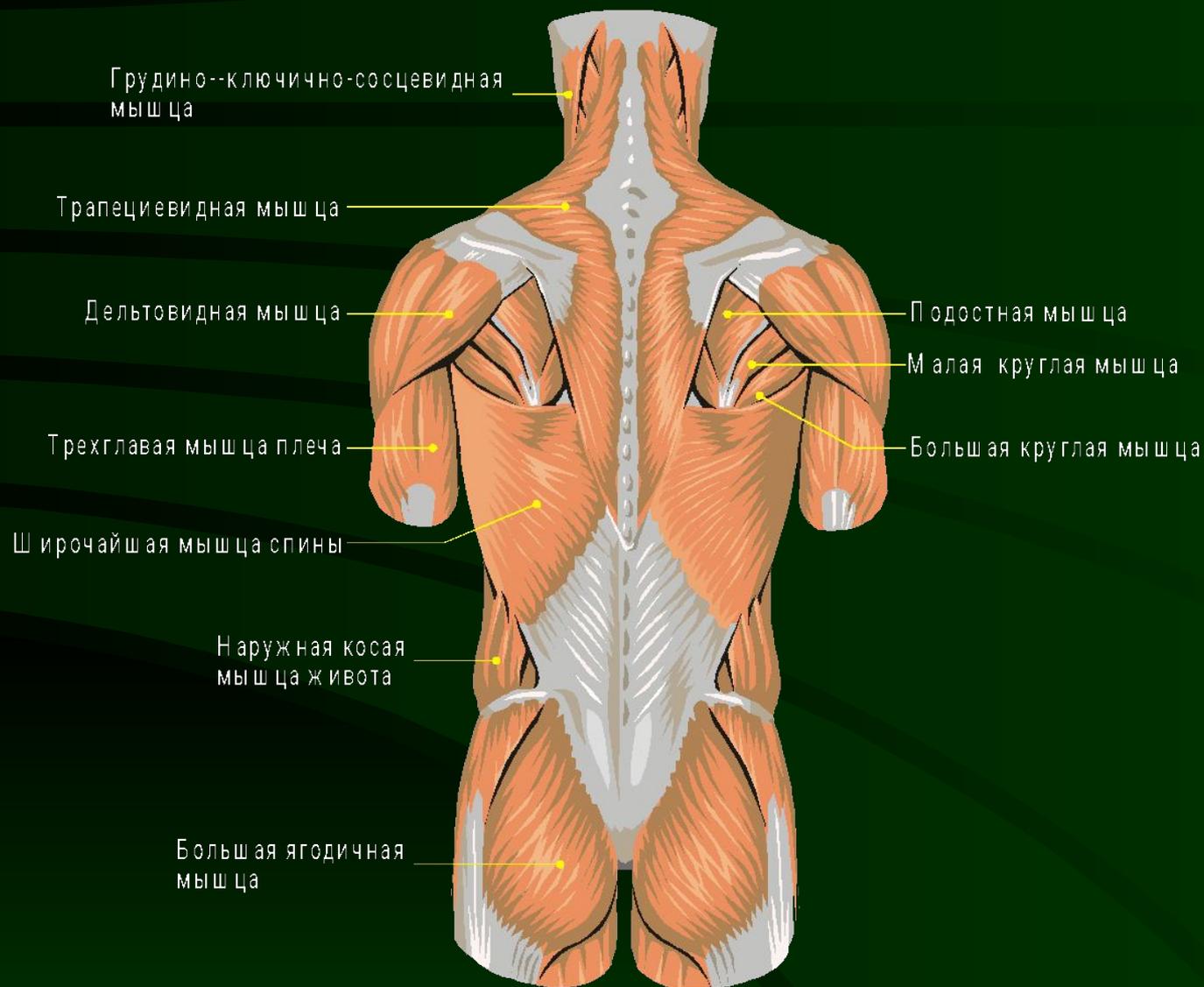


Действие массажа на мышцы

У человека более 400 скелетных мышц, они составляют от 30 до 40% общего веса. При этом вес мышц конечностей составляет 80% общего веса мышц. Скелетная мускулатура покрывает все тело человека, и, говоря о красоте человеческого тела, мы прежде всего имеем в виду их гармоничное развитие и расположение.

Все скелетные мышцы делятся на мышцы туловища, мышцы головы и мышцы конечностей. Мышцы туловища, в свою очередь, подразделяются на задние (мышцы спины и затылка) и передние (мышцы шеи, груди и живота).

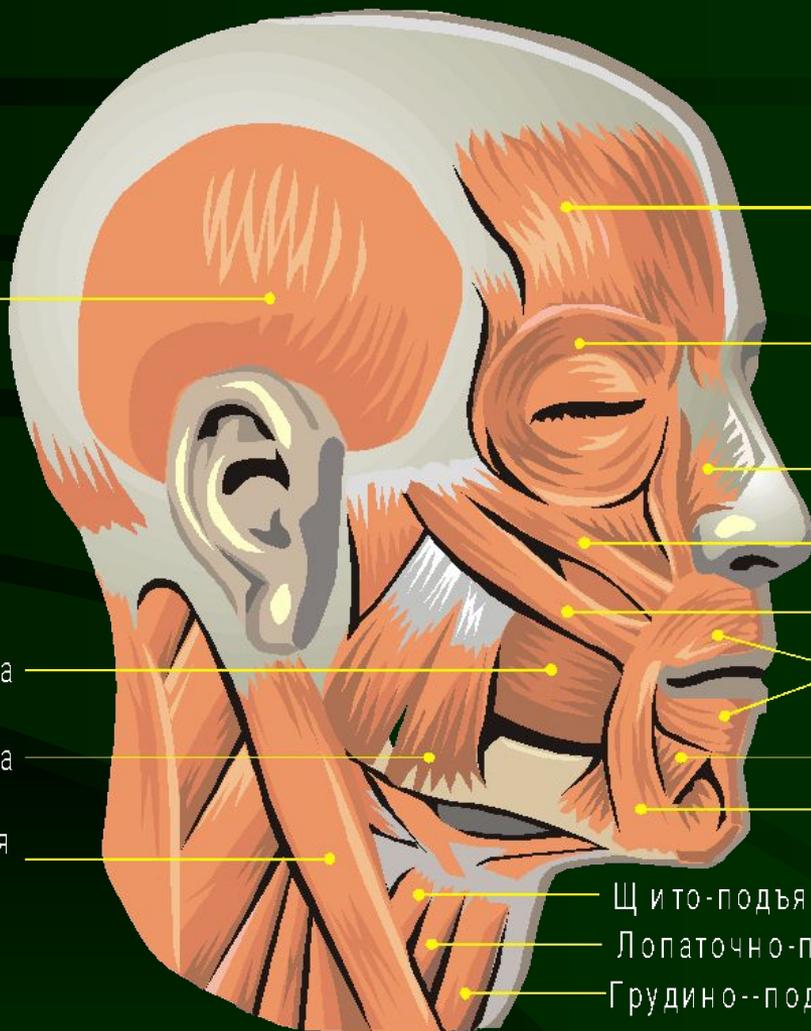
Мышцы спины



Мышцы живота



Мышцы лица



Височная мышца

Щечная мышца

Жевательная мышца

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Лобное брюшко

Круговая мышца глаза

Носовая мышца

Малая скуловая мышца

Большая скуловая мышца

Круговая мышца рта

Мышца, опускающая нижнюю губу

Мышца, опускающая угол рта

Щито-подъязычная мышца

Лопаточно-подъязычная мышца

Грудино-подъязычная мышца

Мышцы состоят из мышечных волокон, основное свойство которых - возбудимость и сократимость. Скелетную мышцу можно отнести к особым органам чувств, передающим сигналы в центральную нервную систему. На обратном пути нервный импульс, проходя через нервно-мышечное окончание, способствует образованию в нем ацетилхолина, вызывающего возбуждение мышечного волокна.

Как уже говорилось, ацетилхолин передает нервное возбуждение с одной клетки на другую, поэтому усиление его образования при массаже повышает общую работоспособность мышц. По данным экспериментальных исследований, работоспособность утомленных мышц после массажа может возрасти в 5-7 раз.

После сильной физической нагрузки достаточно десятиминутного массажа, чтобы не только восстановить первоначальную работоспособность мышц, но и увеличить ее. Такой реакции мышечных волокон на массаж способствует и раздражение специальных нервных волокон, содержащихся в мышечном пучке.

Под воздействием массажа в мышцах улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена. В результате устраняются ощущения одеревенелости, болезненности и припухлости мышц.

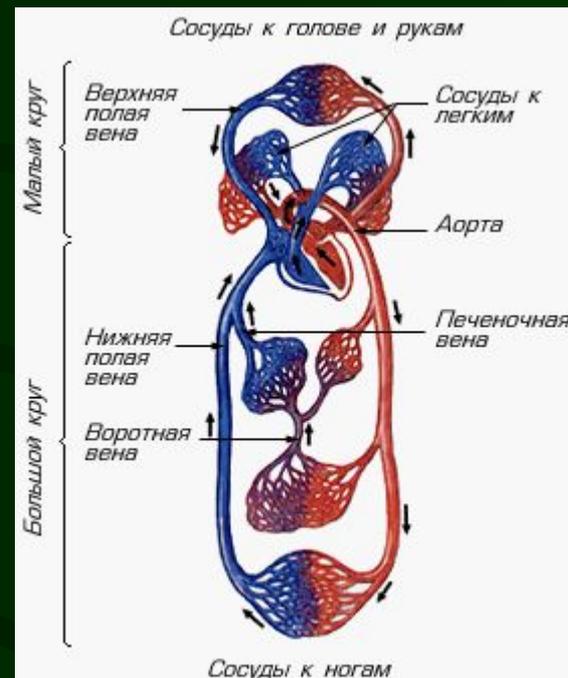
Действие массажа на кровеносную и лимфатическую систему

Основная функция кровеносной системы - это обеспечение обмена веществ между тканями и внешней средой: снабжение тканей кислородом и энергетическими веществами и удаление продуктов обмена.

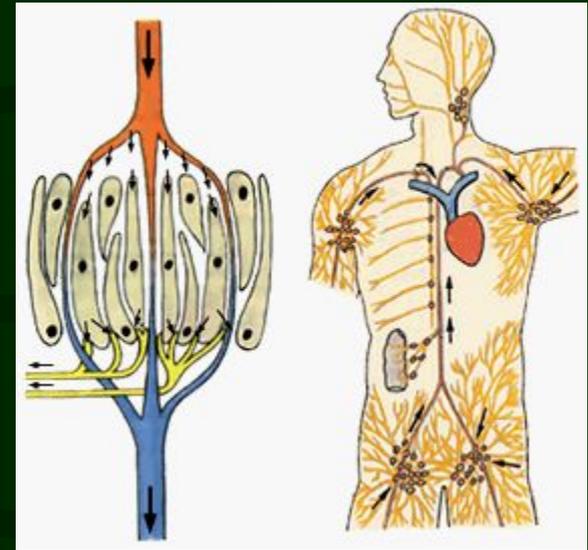
Кровеносная система состоит из большого и малого кругов кровообращения.

В большом круге кровообращения артериальная кровь из левого желудочка сердца поступает в аорту, артерии, артериолы, капилляры, венулы, вены. В малом круге кровообращения венозная кровь из правого желудочка сердца поступает в легочную артерию, артериолы и капилляры легких, где она насыщается кислородом и по легочным венам

вливается в левое предсердие. Мышцы, сокращаясь, приводят в движение венозную кровь. В венах находятся специальные клапаны, которые обеспечивают поступательное движение крови к сердцу и препятствуют ее обратному току. Скорость движения крови в венах меньше, чем в артериях. Давление венозной крови незначительно.



Основная функция лимфатической системы - это всасывание из тканей воды, коллоидных растворов белковых веществ, эмульсий жировых веществ, инородных частиц и бактерий. Она состоит из густой сети лимфатических сосудов и лимфатических узлов. Общее количество лимфатических сосудов во много раз превышает количество кровеносных сосудов. Они образуют два лимфатических ствола, которые впадают в крупные вены около сердца.



Лимфа омывает все клетки организма. Ее движение происходит вследствие более высокого давления в лимфатических сосудах, чем в кровеносных, наличия большего числа клапанов, препятствующих ее обратному току, сокращения окружающих ее скелетных мышц, присасывающего действия грудной клетки при вдохе и пульсации крупных артерий. Скорость движения лимфы 4 мм/сек. По химическому составу она близка к плазме крови.

Лимфатические узлы выполняют очень важную для организма функцию, называемую барьерной. Они представляют собой своеобразные механические и биологические фильтры, проходя через которые лимфа освобождается от взвешенных в ней частиц.

Кроме того, в лимфатических узлах образуются лимфоциты, уничтожающие попадающие в них инфекционные бактерии и вирусы. Лимфатические узлы - скопление лимфоидной ткани. Величина их бывает от 1 до 20 мм. Располагаются они группами: на нижних конечностях (паховые, бедренные, подколенные), на груди (подмышечные), на верхних конечностях (локтевые), на шее (шейные), на голове (затылочные и подчелюстные)

При массаже движения рук должны быть направлены по ходу тока лимфы, в сторону близлежащих лимфатических узлов:

- при массаже головы и шеи - сверху вниз к подключичным узлам;
- при массаже верхних конечностей - к локтевым и подмышечным узлам;
- при массаже груди - от грудины в стороны, к подмышечным узлам;
- при массаже верхней и средней части спины от позвоночного столба в стороны, к подмышечным впадинам; - при массаже поясничной и крестцовой области спины - к паховым узлам;
- при массаже нижних конечностей - к подколенным и паховым узлам.

Под воздействием массажа происходит ускорение движения всех жидких сред организма, особенно крови и лимфы, Причем происходит это не только на массируемом участке тела, но и в отдаленных венах и артериях. Так, массаж ног может вызвать покраснение кожных покровов головы.

Особо следует отметить влияние массажа на систему капилляров кожи, которые осуществляют обмен веществ между кровью и окружающими ее тканями (лимфой). Под действием массажа капилляры раскрываются, а температура массируемых и близлежащих участков кожи повышается от 0,5 до 5 градусов, что способствует улучшению окислительно-восстановительных процессов и более интенсивному снабжению тканей кровью.

Возникающие при массаже расширение капиллярной сети кожи и улучшение венозного кровообращения облегчают работу сердца.

Массаж в некоторых случаях может вызвать небольшое повышение артериального давления и увеличение количества тромбоцитов, лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина крови. Но через самое непродолжительное время после массажа состав крови приходит в норму, а артериальное давление снижается.

Даже самые простые и не требующие особого усилия приемы массажа, такие, как поглаживание, могут вызвать опорожнение лимфатических сосудов и ускорение тока лимфы. А растирание или ударные приемы могут привести к значительному расширению лимфатических сосудов.

Массаж лимфатических узлов не производится. Усиление тока лимфы при припухлых и болезненных лимфатических узлах может привести к распространению инфекции в организме.

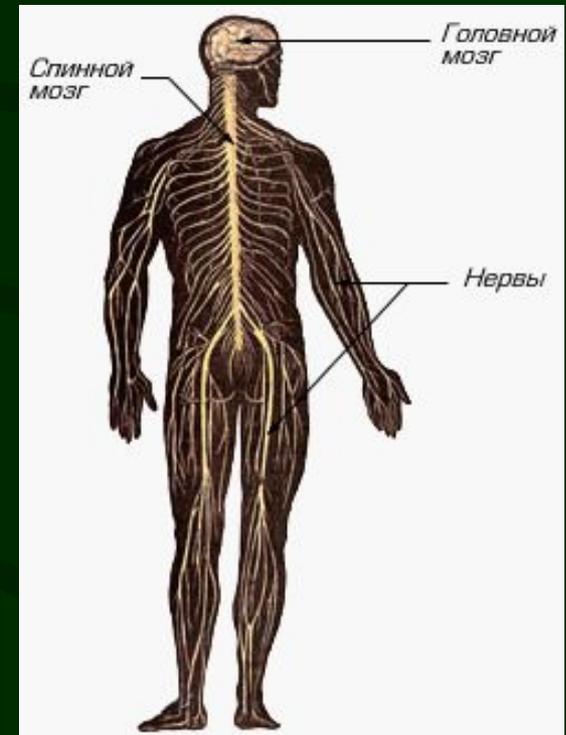
Действие массажа на нервную систему

Нервная система выполняет самую важную функцию человеческого организма - регулирующую.

Принято различать три отдела нервной системы:

- центральную нервную систему (ЦНС) (головной и спинной мозг);
- периферическую (нервные волокна, соединяющие головной и спинной мозг со все-ми органами);
- вегетативную, которая управляет процессами, происходящими во внутренних органах, не подчиняющихся сознательному контролю и управлению.

В свою очередь, вегетативная нервная система подразделяется на симпатический и парасимпатический отделы.



Массаж оказывает воздействие на периферическую и на центральную нервную систему. При массаже кожи нервная система первая реагирует на механическое раздражение. При этом в центральную нервную систему направляется целый поток импульсов от многочисленных нервно-концевых органов, воспринимающих давление, тактильные и различные температурные раздражения.

Под влиянием массажа в коже, мышцах и суставах возникают импульсы, возбуждающие двигательные клетки коры головного мозга и стимулирующие деятельность соответствующих центров.

Положительное влияние массажа на нервно-мышечный аппарат зависит от вида и характера массажных приемов (давление рук массажиста, продолжительность массажа и т. д.) и выражается в увеличении частоты сокращения и расслабления мышц и в кожно-мышечной чувствительности.

Выше уже говорилось, что под действием массажа улучшается кровообращение. Оно, в свою очередь, ведет к улучшению кровоснабжения нервных центров и периферических нервных образований.

Результаты экспериментальных исследований показали, что перерезанный нерв быстрее восстанавливается, если проводить регулярный массаж поврежденных тканей. Под воздействием массажа убыстряется рост аксонов, замедляется образование рубцовой ткани и происходит рассасывание продуктов распада.

Кроме того, массажные приемы помогают уменьшить болевую чувствительность, улучшить возбудимость нервов и проводимость нервных импульсов по нерву.

Если проводить массаж регулярно в течение длительного времени, то он может приобрести характер условно-рефлекторного раздражителя.

Среди существующих приемов массажа наиболее выраженным рефлекторным действием обладает вибрация (особенно механическая).

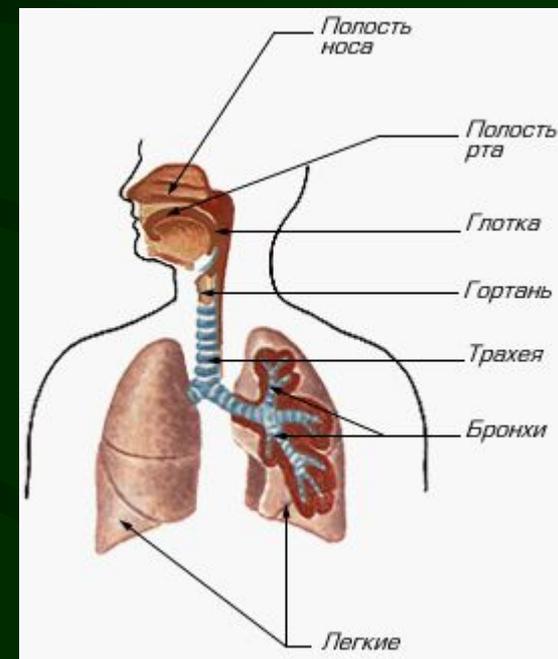
Действие массажа на дыхательную систему

Различные виды массажа грудной клетки (растирание и разминание мышц спины, шейных и межреберных мышц, области прикрепления диафрагмы к ребрам) улучшают дыхательную функцию и снимают утомление дыхательной мускулатуры.

Регулярный массаж, проводимый в течение определенного промежутка времени, оказывает благотворное влияние на гладкую легочную мускулатуру, способствуя образованию условных рефлексов.

Основное действие приемов массажа, проведенного на грудной клетке (поколачивание, рубление, растирание межреберных промежутков), выражается в рефлекторном углублении дыхания.

Особый интерес у исследователей вызывают рефлекторные связи легких с другими органами, выражающиеся в возбудимости дыхательного центра под воздействием разного рода мышечных и суставных рефлексов.



Действие массажа на функциональное состояние организма

Делая вывод из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что с помощью массажа можно целенаправленно изменять функциональное состояние организма.

Существует пять основных типов воздействия массажа на функциональное состояние организма: тонизирующее, успокаивающее, трофическое, энерготропное, нормализация функций.

Тонизирующее действие массажа выражается в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе. Оно объясняется, с одной стороны, увеличением потока нервных импульсов от проприорецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга, а с другой стороны - повышением функциональной активности ретикулярной формации головного мозга. Тонизирующее действие массажа используется для устранения отрицательных явлений при гиподинамии, вызванной вынужденным малоподвижным образом жизни или различными патологиями (травмы, психические расстройства и т.п.).

Среди массажных приемов, оказывающих хороший тонизирующий эффект, можно выделить следующие: энергичное глубокое разминание, встряхивание, потряхивание и все ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Для того, чтобы тонизирующий эффект был максимальным, массаж необходимо проводить в быстром темпе в течение короткого промежутка времени.

Успокаивающее действие массажа проявляется в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов. Быстрее всего успокаивающий эффект достигается такими массажными приемами, как ритмичное поглаживание всей поверхности тела и растирание. Проводить их надо в медленном темпе в течение довольно длительного промежутка времени.

Трофическое действие массажа, связанное с ускорением тока крови и лимфы, выражается в улучшении доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ. Особенно велика роль трофического воздействия массажа в восстановлении работоспособности мышц.

Энерготропное действие массажа направлено, в первую очередь, на повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата. Конкретно это выражается в следующем:

- активизации биоэнергетики мышц;
- улучшении обмена веществ в мышцах;
- повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна;
- повышении образования гистамина, расширяющего сосуды мышц;
- повышении температуры массируемых тканей, ведущее к ускорению ферментативных процессов и повышению скорости сокращения мышц.

Нормализация функций организма под действием массажа проявляется прежде всего в регуляции динамики нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Это действие массажа особенно важно при резком преобладании процессов возбуждения или торможения в нервной системе. В процессе массажа в зоне двигательного анализатора создается очаг возбуждения, который по закону отрицательной индукции способен подавить очаг застойного, патологического возбуждения в коре головного мозга.

Нормализующая роль массажа имеет большое значение при лечении травм, так как она способствует скорейшему восстановлению тканей и устранению атрофии.

При нормализации функций различных органов, как правило, применяется сегментарный массаж

Показания и противопоказания к назначению массажа

ПОКАЗАНИЯ:

Заболевания сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, в том числе после хирургического их лечения, постинфарктный кардиосклероз, гипертоническая болезнь и артериальная гипотензия, функциональные нейрогенные расстройства сердечно-сосудистой системы, миокардиодистрофия. инфекционно-аллергический миокардит, пороки сердца, заболевания артерий и вен.

Заболевания органов дыхания: ангина, фарингит, ларингит, ринит вазомоторный и аллергический, хронические неспецифические заболевания легких, хроническая пневмония и бронхит, эмфизема легких, пневмосклероз, бронхиальная астма вне стадии обострения, плеврит.

Травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата: ревматоидный артрит и другие повреждения сумочно-связочного аппарата сустава, вывихи, тендинит, тендовагинит, паратенонит, периостит, дистрофические процессы в суставах, анкилозирующий спондилоартрит, остеохондроз различных отделов позвоночника, ушибы, растяжения связок, искривления позвоночника, плоскостопие, нарушение

Заболевания и повреждения нервной системы: травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения, остаточные явления полиомиелита со спастическими и вялыми параличами, церебральный атеросклероз с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, детские церебральные параличи, невралгии, невриты, плекситы радикулиты при дегенеративных процессах в межпозвоночных дисках, паркинсонизм, диэнцефальные синдромы, солитариты, полиневриты.

Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: колиты, дискинезии кишечника, гастриты, опущение желудка (гастроптоз), язвенная болезнь (без склонности к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчного пузыря), а также состояния после холецистэктомии и операций по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Воспалительные заболевания мужских и женских половых органов в подострой и хронической стадиях: хронический уретрит, простатит, везикулит, неправильные положения и смещения матки и влагалища, анатомическая неполноценность матки (врожденная и приобретенная), ее функциональная неполноценность, анатомо-функциональная недостаточность связочного аппарата тазового дна, а также боли в области крестца, копчика, в области матки и яичников в межменструальный период.

Заболевания кожи: себорея волосистой части головы, угревая сыпь лица и туловища, псориаз, красный плоский лишай, склеродермия, ихтиоз, выпадение волос, нейродермит.

Болезни уха, горла, носа: ангина, фарингит, ларингит, ринит, носовое кровотечение.

Заболевания глаз: глаукома, кератит, конъюнктивит, неврит зрительного нерва.

Нарушения обмена веществ: излишняя полнота, диабет, подагра.

Массаж применяют также при головной боли и нарушении сна, половой слабости

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Массаж и самомассаж противопоказаны при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и склонности к ним, при болезнях крови, гнойных процессах любой локализации, различных заболеваниях кожи (инфекционной, грибковой этиологии), гангрене, остром воспалении, тромбозе, значительном варикозном расширении вен, трофических язвах, атеросклерозе периферических сосудов, тромбангите в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, аневризмах сосудов, тромбофлебите, воспалении лимфатических узлов, активной форме туберкулеза, сифилисе, хроническом остеомиелите, доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации (до хирургического лечения).

Противопоказаниями к назначению массажа являются также нестерпимые боли после травмы (каузалгический синдром), психические заболевания, недостаточность кровообращения III степени, гипертензивные и гипотензивные кризы, тошнота, рвота, боли невыясненного характера при пальпации живота, бронхоэктазы, легочная, сердечная, почечная, печеночная недостаточность. Необходимо подчеркнуть, что в ряде случаев противопоказания к назначению массажа и самомассажа носят временный характер и имеют место в остром периоде болезни или при обострении хронического заболевания.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа врач должен указать, в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, должен постоянно