



ЦЕНТР
ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ



ОСНОВЫ МАССАЖА

Игорь Михайлюк, 2018 г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Массаж – это физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного, дозированного механического воздействия, производимого руками или (реже) ногами массажиста или специальными инструментами на различные участки человеческого тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата.

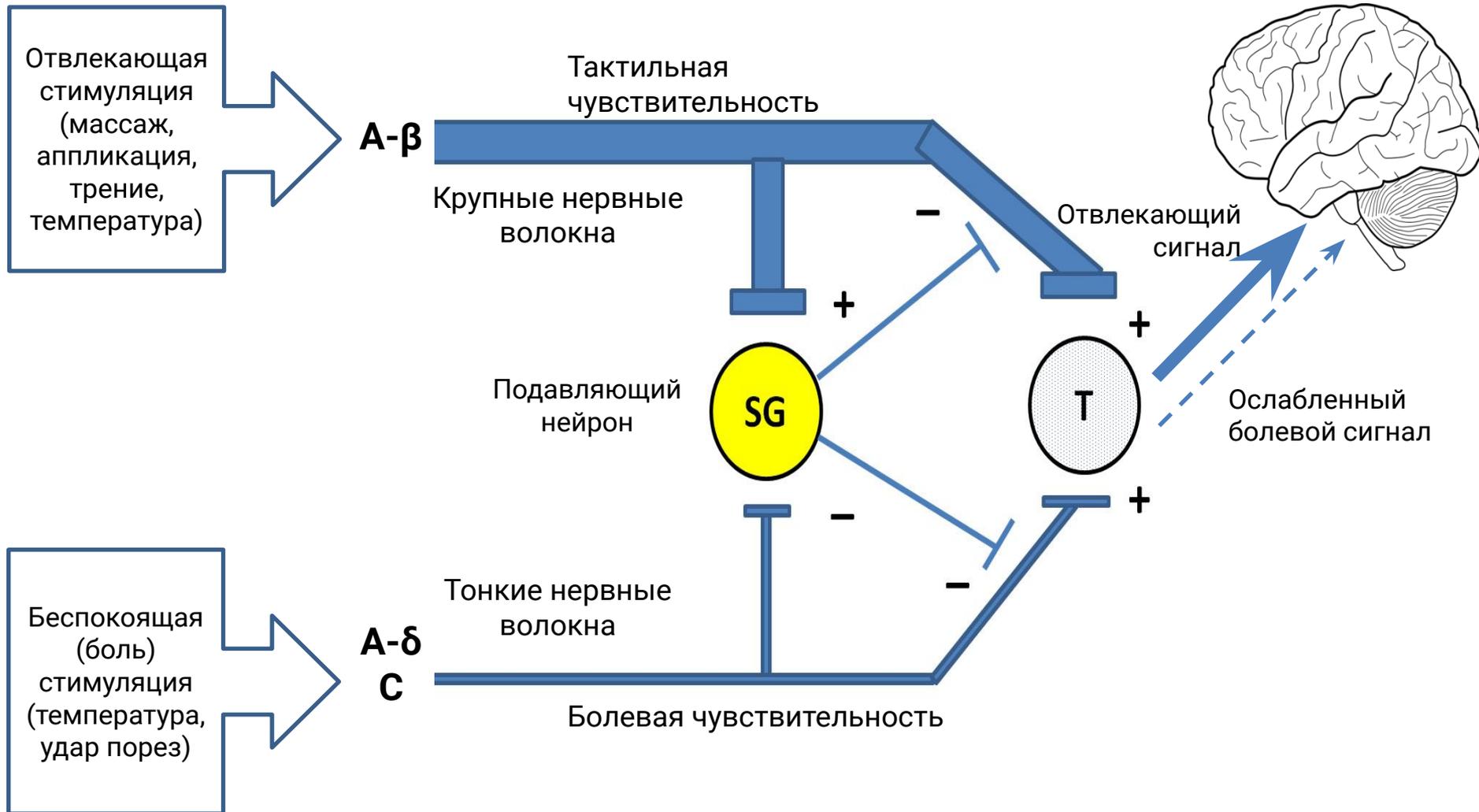
КЛАССИФИКАЦИЯ

- **Виды массажа:**
 - спортивный,
 - лечебный,
 - гигиенический,
 - косметический.
- **По способу воздействия:**
 - массаж,
 - взаимомассаж,
 - самомассаж,
 - парный массаж.
- **По средству воздействия:**
 - базисные (мануальный, педиальный),
 - инструментальный,
 - аппаратный,
 - сочетанный.
- **По области воздействия:**
 - регионарный (частный, общий),
 - зональный (сегментарный, точечный, миофасциальный, периостальный, соединительно-тканый и др.),
 - специализированный (логопедический, гинекологический, урологический и др.)

ВОЗНИКНОВЕНИЕ МАССАЖА

- Точное время, когда человек стал осознанно культивировать массаж не установлено
- Возникновение массажа связывают с существованием механизма «воротного контроля боли», о котором человек узнал эмпирическим путем
- Массаж зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах

MELZACK R, WALL PD. PAIN MECHANISMS: A NEW THEORY.
SCIENCE. 1965 NOV 19;150(3699):971-9.





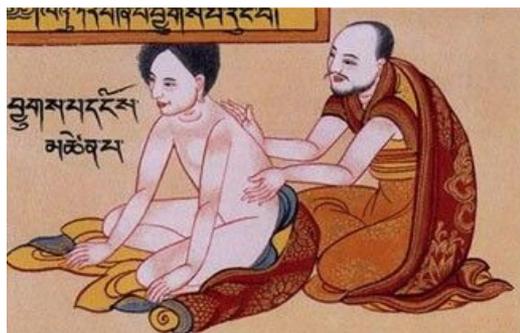
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССАЖА

ДРЕВНИЙ КИТАЙ



- Первое упоминание в манускрипте «Конг-фу» («Искусство человека») 2698 г. до н. э.
- По данным Китайской академии народной медицины массаж возник более 10 тысяч лет назад.
- IX в. до н. э. – рукопись «Ней-Цзин» («Книга о внутреннем человеке») – дается подробное описание приемов массажа;
- VI в. – открыт государственный медицинский институт, где преподавали массаж как обязательную дисциплину;
- VI-XVI вв. – Китай – мировой центр развития массажа;
- XVI в. – энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» в 64 томах, где систематизированы все знания о массаже.

ДРЕВНЯЯ ИНДИЯ



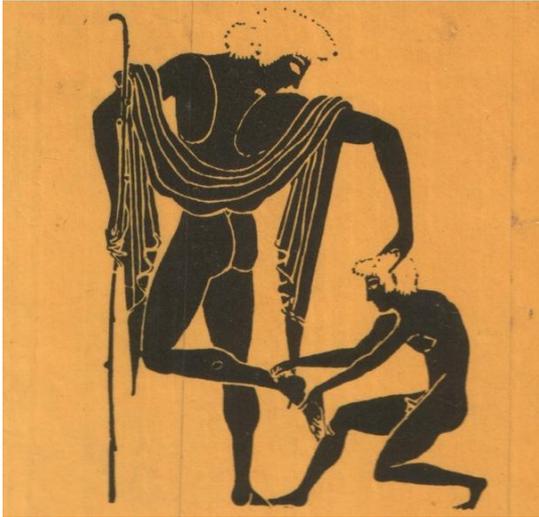
- Первые упоминания более 1800 лет назад в трактате «Аюрведа» («Наука о жизни»).
- Массаж широко используется не только как лечебный метод, но и во многих других сферах жизни.
- III-IV в. – в Камасутре упоминается чувственный массаж, описано применение специальных аромасел.

ДРЕВНИЙ ЕГИПЕТ



- Множественные находки папирусов, барельефов разных периодов, изображающих процедуру массажа.
- XV-XVI вв. до н. э. – папирус «Книга приготовления лекарств для всех частей тела» – даются рекомендации по использованию бальзамов при массаже.

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ



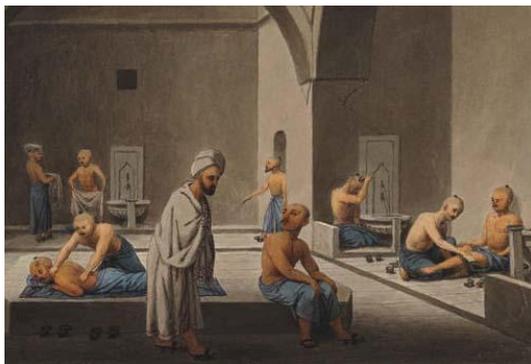
- На развитие массажа большое влияние оказал Египет.
- Развивается не только лечебный, гигиенический, но и спортивный массаж;
- IV-V в до н. э. – множество работ древнегреческих врачей Геродикоса, Гиппократоса посвящены лечебному воздействию массажа.

РИМСКАЯ ИМПЕРИЯ



- Завоевание многих государств Римской империей способствовало заимствованию достижений в мастерстве массажа китайцев, индусов, египтян, чем способствовала его дальнейшему развитию.
- I в. до н. э. – V в. н. э. – труды Асклепиада, Цельса, Галена, Орибасия по технике лечебного массажа.
- После падения Римской империи массаж надолго исчез из повседневной жизни из-за распространения идей христианства.

АРАБСКИЕ СТРАНЫ



- **Массаж продолжал развиваться во время господства Христианства в Европе;**
- **XI в. – Абу Али Ибн Сина (Авиценна) в трактатах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» систематизирует знания по лечебному массажу.**

ВОЗРОЖДЕНИЕ ИНТЕРЕСА К МАССАЖУ В ЕВРОПЕ

- XVI в. – борьба с религиозными догматами в науке; Парацельс – «Книга о долгой жизни» – профилактическое значение массажа и телесных упражнений.
- Амбруаз Паре первым попытался привести научное обоснование приемов массажа с анатомо-физиологических позиций.
- Анатомы Везалий и Гарвей, издают свои труды, которые показывают, что в человеческом теле нет места для «таинственных духов».
- возрастает интерес к лечебному массажу, выходят работы А. Гази, Ду Шоля, Меркуриалеса, Ф. Гофмана, Тиссо;
- На рубеже XVIII-XIX веков формируются основные, признанные во всем мире системы массажа: шведская, финская, русская, базирующиеся на знаниях анатомии и физиологии организма.

МАССАЖ У СЛАВЯН

- В связи с суровым климатом распространение банного массажа.
- 1056 г. – первое упоминание о банном виде массажа («веничный массаж», «хвощение») в летописи монаха Нестора.
- XII в. – появление упоминаний о знахарках-костоправах, проводивших лечение при помощи трав, мазей, массажа.

РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ МАССАЖА

- Мудров Матвей Яковлевич (1776-1831) – основоположник русской терапевтической школы, пропагандировал массаж как метод лечения и профилактики различных заболеваний.
- Манассеин Вячеслав Авксентьевич (1841-1901) – предложил включить курс массажа в учебный план Военно-медицинской академии, из его клиники выходит три докторских диссертации, посвященных лечебному массажу.

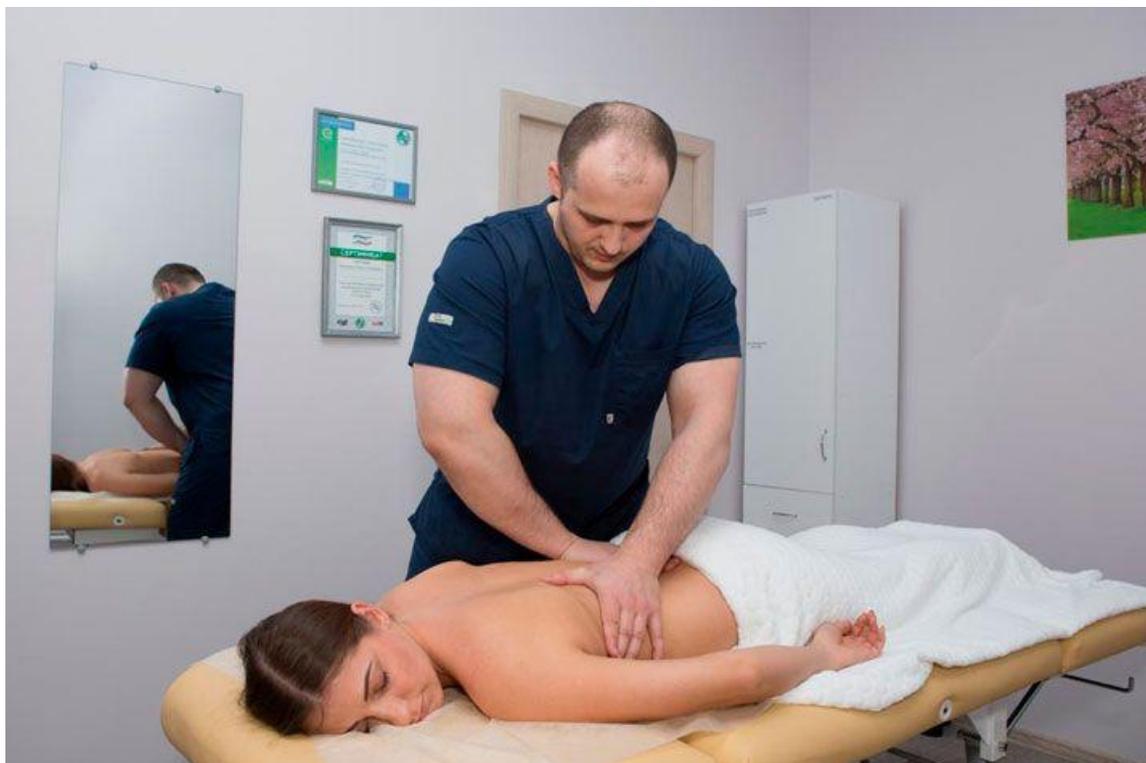
ИВАН МИХАЙЛОВИЧ САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ (1887-1964)



- Основоположник русской школы массажа.
- 1922 г. – организует кружок по спортивному массажу из числа студентов и преподавателей.
- С 1923-24 учебного года массаж стал обязательной дисциплиной для всех студентов Государственного центрального института физической культуры.
- 1925 г. – первая поликлиника массажа и лечебной физкультуры.
- 1929 г. – организует первые трехмесячные курсы по массажу для всех желающих: врачей, преподавателей физкультуры и тренеров.

ШКОЛЫ РУССКОЙ СИСТЕМЫ МАССАЖА

- Бирюков Анатолий Андреевич (1930 г. р.)
- Вербов Александр Федорович (1891-1977)
- Белая Наталья Ароновна (1922 г. р.)
- Васичкин Владимир Иванович (1940-2010)
- Еремушкин Михаил Анатольевич (1969 г. р.)
- Фокин Валерий Николаевич (1939-2015)



ТЕХНИКА И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

- Большинство массажных приемов выполняются по ходу лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.
- Лимфатические узлы не массируются.
- Массаж выполняется от проксимальных участков к дистальным для обеспечения деплеторного эффекта.
- Массировать всегда начинают с больших участков тела, чтобы максимально ускорить общее крово- и лимфообращение.
- Мышцы пациента должны быть максимально расслаблены.
- Ритм, темп массажа, сила, глубина и вид воздействия должны соответствовать текущему состоянию массируемого и направлены на реализацию определенной цели массажа.
- Между приемами не должно быть пауз. Заканчивая один прием, массажист должен переходить к выполнению следующего.

СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Одной рукой
- Одной рукой с отягощением
- Двумя руками
 - Одновременно
 - Попеременно
 - Комбинированно

ВОЗДЕЙСТВУЮЩАЯ ОБЛАСТЬ КИСТИ

- Ладонная поверхность.
- Тыльная поверхность.
- Локтевая поверхность (ребро ладони).
- Лучевая поверхность.
- Основание ладони.
- Основание большого пальца (тенар).
- Основание мизинца (гипотенар).
- Подушечки пальцев.
- Средние фаланги II-V пальцев (гребнеобразное).
- Ребро кулака.
- Основание кулака.

ТРАЕКТОРИЯ

- Прямолинейная
- Зигзагообразная
- Спиралевидная
- Кругообразная
- Концентрическая
- Штрихование



ВИДЫ МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ

- Поглаживание
- Выжимание
- Разминание
- Растирание
- Вибрация

ПОГЛАЖИВАНИЕ

- Средний темп: 24-26 движений в минут.
- При выполнении приема руки массажиста должны быть расслаблены.
- Руки массажиста скользят по коже, не сдвигая ее в складки.
- Преимущественно движения выполняют по ходу лимфатических узлов.
- Поглаживание выполняют в начале и конце массажа, а также между другими приемами.
- Воздействие поверхностное, только на кожу.

ВЫЖИМАНИЕ

- Приемы выполняются медленно, чтобы не вызвать болевых ощущений у массируемого.
- Осуществляется только по направлению лимфатического и венозного оттока.
- Сила давления усиливается в местах прохождения крупных сосудов, а также в местах, покрытых достаточным слоем жировой клетчатки и мышц, и уменьшается в области костных выступов, при наличии болезненности и повышенной чувствительности тканей.
- Выжимание проводится перед разминанием и в чередовании с разминанием.
- Непосредственное воздействие оказывается на кожу, подкожную клетчатку и поверхностный слой мышц.

РАЗМИНАНИЕ

- Средний темп: 20-120 движений в минуту.
- В структуре процедуры массажа должно занимать минимум 50% времени.
- При разминании мышцы должны быть максимально расслаблены.
- Необходимо минимизировать скольжение руки по поверхности кожи.
- Воздействие осуществляется преимущественно на мышцы.

РАСТИРАНИЕ

- Средний темп: 60-100 движений в минуту.
- Растирание выполняется в области суставов, связок, сухожилий, участков с бедным кровоснабжением.
- Направление движений определяется конфигурацией массируемой поверхности.
- Необходимо минимизировать скольжение руки по поверхности кожи, при выполнении приема должна образовываться кожная складка.
- Непосредственное воздействие осуществляется на кожу и подкожную клетчатку.

ВИБРАЦИЯ

- Средний темп: 100-300 движений в минуту.
- Представляет собой передачу колебательных движений определенной частоты телу массируемого.
- При выполнении приемов кисть должна быть расслаблена.
- Проникает глубже всех приемов, может охватывать все тело.

ПОДХОДЫ К ВЫБОРУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРИЕМОВ

- **По увеличению глубины воздействия:**
 - поглаживание,
 - растирание,
 - выжимание,
 - разминание,
 - вибрация.
- **По области воздействия:**
 - поглаживание,
 - выжимание и разминание / растирание (в зависимости от анатомии области)
 - вибрация.

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖА

- Переоценка эффективности метода.
- Устаревшие представления о показаниях и противопоказаниях к массажу.
- Формирование неверных ожиданий, предоставление научно-необоснованной информации о причинах жалоб пациента.
- Недостоверность причинно-следственных связей. После – не значит вследствие.
- Статистически значимое изменение каких-либо показателей – не всегда клинически значимое.
- Невозможность провести двойное слепое плацебо-контролируемое исследование эффективности массажа.



Weerapong P, Hume PA, Kolt GS. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Med.* 2005;35(3):235-56.

НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ

- Уменьшение тревожности, субклинической депрессии.
- Уменьшение острой, подострой и хронической боли в соответствии с теорией воротного контроля боли в краткосрочной и среднесрочной перспективе.
- Временное снижение артериального давления, уряженные частоты сердечных сокращений.

Moyer CA, Rounds J, Hannum JW. A meta-analysis of massage therapy research. Psychol Bull. 2004 Jan;130(1):3-18.

НАУЧНЫЕ ДАННЫЕ

- **Снижение нервно-мышечной возбудимости при глубоком воздействии.**
- **Воздействие через проприоцепцию на двигательную сферу может быть полезно в реабилитации.**

Tiffany Field, Miguel Diego, Maria Hernandez-Reif. Massage therapy research. Developmental Review. 2007; 27(1):75-89.

- **Массажное воздействие не способно вызывать структурных изменений в тканях, эффекты реализуются за счет перестройки нервно-мышечной регуляции.**

Robert Schleip. Fascial plasticity – a new neurobiological explanation: Part 1. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2003:7(1):11-19.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

- **Общие (никакой массаж не выполняется ни при каких обстоятельствах).**
- **Локальные (противопоказан массаж отдельных областей).**
- **Медицинские (массаж может быть назначен после консультации врача).**

ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Лихорадка.
- Заразные заболевания.
- Состояние измененного сознания, вызванное воздействием алкоголя, наркотических средств, медикаментов.
- Психические заболевания, сопровождающиеся психоэмоциональным возбуждением.
- Общие тяжелые состояния, вызванные заболеванием или травмой.
- Злокачественные новообразования (?).

ЛОКАЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Локальные поражения кожи различного генеза (механические, термические, химические и т.п.).
- Локальная боль или болезненность неустановленного генеза.
- Беременность.
- Локальные воспалительные процессы.
- Варикозное расширение вен с выраженными трофическими нарушениями.
- Доброкачественные новообразования.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- **Острые заболевания (любые состояния, по поводу которых человек проходит лечение у врача в данный момент).**
- **Хронические заболевания (на различной стадии течения хронических заболеваний массаж может иметь свои особенности).**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!