# **План**

Введение

1. Как делается самомассаж
2. Приемы самомассажа
3. Косметический самомассаж
4. Самомассаж – косметический салон на дому!
5. Методика самомассажа
6. Виды самомассажа

6.1. Самомассаж шеи

6.2. Самомассаж в начале дня

6.3. Самомассаж как способ отдохнуть

6.4. Общий самомассаж

6.5. Русский самомассаж

7. Лечебный самомассаж

7.1. Самомассаж при ушибах, растяжениях, вывихах

7.2. Самомассаж при гипертонической болезни

7.3. Самомассаж при пояснично-крестцовом радикулите

Вывод

Список использованной литературы

**Введение**

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду.

Массаж возник в глубокой древности. Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу.

В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя “шведского массажа”. Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж.

**1. Как делается самомассаж**

При самомассаже позу надо выбирать такую, чтобы она позволяла максимально расслабиться. Тело должно быть чистым, руки вымыты с мылом или протерты влажным полотенцем. Лучше проводить самомассаж в обнаженном виде или в чистом хлопчатобумажном белье.

Чтобы легче было выполнять массажные приемы и предохранить кожу от излишнего раздражения, можно использовать присыпки и смазывающие вещества. С лечебной целью также можно употреблять различные мази и средства для растирания.

Но надо учитывать, что при проведении гигиенического самомассажа сухой массаж действует эффективнее, чем массаж с применением смазывающих веществ. Продолжительность сухого массажа области одного участка не должна превышать 2 – 3 мин.

При обильном волосяном покрове на коже самомассаж рекомендуется проводить с тальком или через чистое белье.

При освоении приемов самомассажа необходимо строго придерживаться следующих правил:

1. Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!
2. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.
3. При нарушении опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава – с бедра), а затем только переходить к массажу очага поражения.
4. Продолжительность самомассажа зависит от задач – от 3 до 25 мин, что зависит от конкретного случая.
5. Надо выбирать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т.е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом. При самомассаже следует обходить поврежденные участки.

Нельзя забывать, что лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения выполняют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление тока лимфы.

При самомассаже можно применять средства, способствующие лучшему скольжению или обезболиванию, оказывающие рассасывающее действие. Однако лучше выполнять самомассаж просто чистыми, теплыми руками.

**2. Приемы самомассажа**

Для проведения самомассажа надо освоить основные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.

Поглаживание – самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.

Выжимание выполняется ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливается также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои. Этот прием может применяться как при сухом массаже, так и в ванной, бане, с использованием мыль, крема, мазей.

Разминание – это основной прием глубокой проработки мышечной системы, но разминание, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние и на нервную систему. После интенсивной физической работы этот прием позволяет быстро восстановить тонус уставших мышц.

Применяют следующие приемы разминания: ординарное (одной рукой), двойной гриф (одна кисть накладывается на другую для усиления ординарного разминания), двойное кольцевое (кисти рук устанавливаются поперек массируемой мышцы), продольное и подушечками пальцев. Первые четыре приема применяют только на крупных мышцах (бедро, икроножная мышца).

Ординарное разминание – наиболее легкий прием: выпрямленными пальцами рук плотно обхватывают мышцу поперек, затем за счет сведения пальцев (большой стремится к четырем, а четыре – к большому) приподнимают ее и делают вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения должны быть плавными, без рывков, не причинять боли.

Двойной гриф применяют на крупных и сильно развитых мышцах (икроножной, бедре). Этот прием оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения такая же, как и ординарного разминания, только одна рука является отягощением для другой.

Двойное кольцевое разминание – очень важный прием в самомассаже. Мышцу плотно обхватывают двумя руками: четыре прямых пальца обеих рук с одной стороны массируемого участка, а большие пальцы – с другой (наружной). Затем обеими руками оттягивают, приподнимают мышцу кверху и производят движение, как при ординарном разминании, как бы передавая мышцу из одной руки в другую. Движения должны быть плавными, мягкими, без рывков и перекручивания мышцы.

Продольное разминание выполняют только на мышцах бедра. Техника его очень проста: обе руки накладывают на массируемый участок, так чтобы одна была впереди другой, и, захватывая мышцу поочередно, разминают ее, постепенно перемещая руки вперед.

Щипцеобразное разминание можно выполнять одной и двумя руками с отягощением. Четыре пальца массирующей руки сводят вокруг большого пальца (как бы щепоткой, как берут рассыпанную соль). Установив пальцы на массируемую мышцу, надавливают на нее, одновременно вращая кисти: правую – вправо, левую – влево, продвигаясь вперед.

Прием следует выполнять от начала мышцы (сухожилия) медленно, не задерживаясь на одном и том же месте, чтобы не вызвать раздражения и неприятных ощущений.

Разминание подушечкой большого пальца выполняют как на плоских, так и на крупных мышцах (бедре, плече). На массируемую мышцу накладывают кисть вдоль, большой палец слегка отводят, а четыре являются как бы опорой и скользят пассивно. Подушечкой большого пальца надавливают на мышцу, одновременно вращая в сторону указательного пальца, и так до конца массируемой мышцы.

Потряхивание непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Применяют на расслабленных мышцах: икроножной, бедра, плеча, на ягодицах. Потряхивание выполняют мизинцем и большим пальцем.

Встряхивание применяется только на конечностях после массирования руки или ноги. Физиологическое влияние аналогично потряхиванию. Встряхивание руки выполняют стоя или сидя. Надо наклонится в сторону отмассированной руки (она опущена вниз и висит плетью) и легкими вращательными движениями кисти встряхивать мышцы. Можно предварительно поднять обе руки над головой, сделать вдох, а при выдохе опустить их вниз, одновременно встряхивая ими.

При встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.

Растирание. Растирают суставы, сухожилья, пятки, подошвы, бедра. При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань, ускорить рассасывание затвердений, добиться пластичности связочного аппарата, улучшения его подвижности и повышения работоспособности. Хороший эффект дает растирание при остеохондрозе позвоночника.

В практике самомассажа применяют следующие основные приемы растирания: прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные и кругообразные, прямолинейное растирание “щипцами”, прямолинейное (продольное) растирание основанием ладони, гребнеобразное растирание пальцами, согнутыми в кулак.

Ударные приемы при самомассаже вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокно. Усиливая их сокращения. Будучи мощным механическим раздражителем, ударные приемы тонизирующе влияют на нервную систему. Ударные приемы выполняют на предельно расслабленных мышцах.

Поколачивание при самомассаже проводят кистью, пальцы слегка сжаты в кулак. Удар наносят со стороны мизинца. При похлопывании кисть обращена пальцами вниз к массируемому участку. Удар наносят пальцами, сжатыми в кулак. Ударные приемы проводят ритмично, с частотой приблизительно 3 удара в 1 сек.

**3. Косметический самомассаж**

Благодаря самомассажу лица кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается ее упругость, устраняется отечность.

Косметический самомассаж при отсутствии противопоказаний может применять каждая женщина. Противопоказан самомассаж при заболеваниях кожи, особенно при наличии гнойничков. При расширенных капиллярах массаж делается очень мягкими, медленными, скользящими движениями.

Для начала массажа нанести крем на пальцы кистей и растереть его между ними. Этот этап процедуры повторяется по мере надобности и в дальнейшем.

Все движения самомассажа производятся тремя кругами.

Первый круг составляет легкое поколачивание кончиками сложенных вместе 2, 3 и 4-го пальцев каждой руки, второй круг – нажимающие, вдавливающие хлопки, третий – вибрационные движения, называемые пальцевым душем. Техника этих движений чрезвычайно проста.

С самого начала проведения самомассажа и до его завершения надо привыкнуть вести про себя счет: раз – два – три – четыре. Благодаря этому соблюдается ритм удара пальцами, что усиливает действие самомассажа.

Самомассаж производится в следующем порядке: по первому кругу самомассажа движения повторяются 2 – 3 раза; по второму кругу – 1 раз; по третьему кругу до 3 раз.

В области глаз и вокруг них производятся легкие и попеременные поколачивающие движения 2 и 3-м пальцами, а затем слабые нажимы поочередно двумя пальцами так, чтобы удары подушечками пальцев следовали один за другим (замедленная вибрация). Самомассаж вокруг глаз заканчивается пальцевым душем.

Перед началом и в течение всего времени проведения самомассажа челюсти должны быть разжаты.

Применяя самомассаж, следует знать примерную схему движений.

От нижней точки середины подбородка до контура лица и кончая под мочкой уха. От подбородочной впадины (под нижней губой) до мочки уха. От углов рта к слуховому проходу.

Прежде чем переходить от середины верхней губы к векам и ушным раковинам, надо сделать 10 – 15 поколачиваний 2-м и 3-м пальцами на верхней губе под носом. У основания крыльев носа производятся довольно сильные нажимы 4-мя пальцами, затем переходят к скуловой области по направлению к вискам, где эти движения производят уже более легко.

В области висков следует задержаться и произвести 20 – 30 поколачиваний пальцами вверх и вниз, это движение можно производить немного сильнее, чем на щеках и скулах.

Вокруг глаз все движения производятся легко подушечками пальцев: от виска по нижнему веку к переносице и от внутреннего угла глаза по надбровью к виску. Движения от наружного угла глаза по нижнему веку повторяются трижды.

Завершив движения в области переносицы, переходят ко лбу. Кожные линии лба соответствуют направлению роста волос на бровях. Здесь последовательность движений такова:

* от середины переносицы по линии бровей к вискам;
* от середины лба по надбровной линии бровей к вискам;
* от середины лба параллельно линии бровей к вискам.

При этом следует помнить, что по окончании каждого движения необходимы довольно сильные нажимы.

При наличии морщинок в области лба необходимы разминающие движения: концы 2, 3 и 4-х пальцев установить поперек морщинок, медленно спускаться к вискам. Всеми пальцами обеих кистей попеременно легко поглаживать середину лба от переносицы вверх к линии корней волос и, не прерывая движения, повторить его от бровей.

Массаж лба и бровей осуществляется слегка согнутыми ладонями рук: легкими скользящими движениями от бровей к корням волос производится попеременное сжатие лба и бровей.

Для проведения полноценного массажа все движения выполняются повторно 2 – 3 раза. Самыми активными и глубокими они должны быть во втором круге, а в начале и в конце самомассажа более легкими.

**4. Самомассаж – косметический салон на дому!**

Массаж головы укрепляет корни волос, способствует их росту, сохранению блеска, питанию. Для улучшения питания волос и регулирования деятельности сальных желез во время каждого мытья головы полезно делать массаж.

Для этого надо положить большие пальцы на виски, а остальными массировать всю голову круговыми движениями к центру. Делать это надо подушечками пальцев, чтобы не царапать кожу. Затем большие пальцы положить под уши и продолжать массаж от шеи к центру головы. Для кожи головы полезно поколачивание. Можно одну ладонь положить на лоб, а другую – на шею и постепенно движения направляют к темени. То же самое проделывают от висков.

Рекомендуется также слабое потягивание у корней. Для массажа кожи головы существуют специальные массажные щетки.

Можно делать массаж и вокруг глаз. Но кожа век вокруг глаз очень нежна, поэтому массаж надо проводить с особой осторожностью. В эти места лучше нанести эмульсионный крем и очень легкими, воздушными движениями или мягкими прикосновениями пальцев, не растягивая кожу, массировать от висков к носу.

Массаж лица способствует дыханию кожи и обмену веществ, улучшает кровообращение, препятствует застою крови, очищает кожу от скопления роговых чешуек. Массаж помогает дольше сохранить молодое лицо, предотвратить увядание кожи. Систематическим самомассажем можно уменьшить большие отложения жира на щеках. В этом случае массаж является самым действенным средством.

Массаж лица состоит из отдельных приемов (движений), которые меняются в зависимости от схемы массажа. Массаж лица включает в себя такие приемы, как разминание, поглаживание, поколачивание, растирание, вибрация. Рекомендуется проводить массаж курсом, включающим 15 – 20 сеансов, продолжительность каждого 15 минут. Процедуры следует проводить через день, можно 3 – 4 раза в месяц. Курс массажа можно проводить 2 –3 раза в год.

Массировать лицо надо двумя руками, не прикасаясь к ресницам, не следует задевать нос и уши.

Массаж надо делать очень осторожно, чтобы вместо пользы не нанести вред. Делают массаж маслом или жирным кремом, но не питательным (он делает кожу вязкой и липкой).

После нанесения на лицо крема надо сделать несколько успокаивающих поглаживаний от середины лба к вискам. Затем 3 – 4 раза провести поглаживание лба от правого виска к левому и наоборот. Столько же раз можно провести указательным и средним пальцами по носу, начиная от середины переносицы к кончику носа. Приложив средние пальцы под нижней губой, от середины подбородочной впадины провести вокруг рта несколько полукругов до соприкосновения пальцев над верхней губой. Подбородок массируют очень легкими движениями снизу вверх.

Но все-таки в домашних условиях лучше ограничиться легкими похлопываниями кожи лица кончиками пальцев. Массаж лица целесообразно делать два раза в неделю.

Массаж лица преследует не только косметические цели. Здоровая, упругая кожа обеспечивает лучший обмен веществ. Надо быть осторожным, потому что массаж лица приносит пользу лишь тогда, когда он делается умело, с учетом анатомического строения кожи.

Места наименьшего растяжения кожи называются кожными, или массажными, линиями. На подбородке они идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам. На щеках массажная линия идет от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа – к верхней части ушной раковины. Вокруг глаза массажная линия идет от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении – от наружного угла по нижнему веку к внутреннему углу. На лбу массажные линии идут от середины лба к вискам. На носу они идут по спинке носа к его кончикам и от спинки носа в стороны.

Лоб поглаживают третьи, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам (2 –3 раза) и от середины лба в стороны (3 – 4 раза).

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой – на правом) надавливают три – четыре раза, затем – в области “гусиных лапок”. Теми же пальцами выполняют очень легкие поверхностные движения под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза.

Массаж вокруг глаз проводят осторожно, не допуская растягивания кожи. По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, нежно проводя третьим и четвертым пальцами до наружного угла. Круговые движения вокруг глаз не рекомендуются.

Чтобы с годами не обвисли щеки, нужно ежедневно сильно постукивать по ним пальцами от подбородка к глазам. Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняют одним – двумя пальцами.

1. **Методика самомассажа**

Основными противопоказаниями для выполнения самомассажа служат те же противопоказания, что и при его проведении на лице: избыточный рост волос, расширенные сосуды, недостаточно выраженный слой подкожно-жировой клетчатки.

Проводить самомассаж можно ежедневно или с периодичностью в 2 дня, затрачивая на это от 5 до 15 минут. Эффективность не зависит от времени проведения процедуры. Но не надо делать массаж непосредственно перед сном во избежание его нарушения.

Спокойное и удобное положение перед зеркалом – главное требование, предъявляемое к проведению самомассажа. При выполнении движений необходимо, чтобы руки были чистыми, сухими и теплыми. Предварительная подготовка кожи для проведения самомассажа ничем не отличается от ее подготовки для выполнении этой же процедуры в косметическом кабинете. Производить массаж нужно по направлению кожных линий.

Сочетание приемов при выполнении самомассажа может быть разнообразным. Наиболее простым способом проведения массажа служит нанесение на кожу крема, сопровождающееся мягкими движениями по кожным линиям.

Наносить крем на кожу можно двумя способами.

Один из них состоит в том, что крем наносится при помощи ватного тампона, смоченного кипяченой водой, который затем распределяется легкими постукивающими движениями.

Согласно другому способу, крем сначала накладывается на ладони, а затем распределяется по коже внутренними их частями и подушечками пальцев. Смазывая кожу лица в области глаз, следует соблюдать осторожность, допустимы лишь плавные движения и надавливания по направлению кожных линий.

При проведении самомассажа можно использовать такой прием, как поколачивание. Движения должны выполняться подушечками пальцев и быть мягкими, энергичными.

Для достижения наибольшего эффекта поколачивание выполняется подушечками четырех пальцев, плотно прижатых друг к другу, обеими руками. На участке кожи вокруг глаз можно производить лишь мягкие поколачивания подушечками всех пальцев, за исключением больших. Самым простым и наиболее практичным приемом самомассажа является легкое поколачивание.

Наряду с другими приемами при выполнении самомассажа используется поглаживание. Его следует выполнять в медленном темпе, легкими, плавными движениями. Излишне ритмичные поглаживания снижают эффективность. При бессоннице и головных болях рекомендуется проводить мягкие поглаживания. Их следует выполнять подушечками пальцев или внутренними частями ладоней. Движения в правой части лица должны производиться правой рукой, а левой – левой.

Широкое применение при самомассаже имеют такие приемы, как похлопывание, растирание, нажимы. Чтобы кожа не потеряла эластичность, движения следует выполнять плавно.

Для разглаживания морщин на лбу и замедления процесса дальнейшего их образования следует производить самомассаж нижеописанным способом.

Сначала необходимо очистить кожу в области лба и согреть ее (сделать это лучше всего при помощи теплого компресса). После этого на коже по направлению кожных линий следует распределить питательный крем. Подушечками трех пальцев (указательного, среднего, безымянного) обеих рук нужно выполнять плавные поглаживающие движения в лобной части лица по направлению от бровей к корням волос: движения в левой части лба следует производить левой рукой, а правой – правой.

После этого нужно выполнить поглаживания внутренними частями ладоней по направлению от центральной части лба к вискам. Затем следует проделать первое движение еще раз. Когда поглаживания будут закончены, необходимо приложить ладони ко лбу, слегка надавить, а затем произвести вибрирующие движения.

Если на лобной части лица имеется множество морщин, следует выполнить поколачивания: сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном направлении.

Чтобы разгладить морщины, образовавшиеся между бровями, к ним нужно приложить внутреннюю часть запястья и слегка надавить. Запястье должно быть предварительно смазано кремом (питательным или увлажняющим). Для увеличения эффективности все движения следует проводить по 3 – 4 раза. Завершающим этапом массажа должно быть плавное поглаживание.

С особой аккуратностью нужно производить массаж на участках кожи вокруг глаз, особенно при наличии в этой области морщин и отеков, в противном случае кожа в этой части растянется. На кожу крем следует наносить при помощи легких поколачиваний подушечками пальцев, производя поочередные движения. Все движения должны выполняться в направлении кожных линий.

Для разглаживания морщинок, находящихся под нижними веками, на них следует производить мягкие нажимы подушечками пальцев, которые смазанные кремом. Морщины, расположенные у наружных уголков глаз, разглаживать следует путем надавливания на них внутренней поверхности ладони или запястья, также смазанной кремом, не смещая при этом кожу.

После этого на кожу щек следует нанести крем подушечками пальцев при помощи постукивающих движений: на правую щеку – правой рукой, на левую – левой. Движения нужно производить по направлению кожных линий. Затем необходимо выполнять поглаживания верхнего и среднего участков щек, проводить их следует подушечками указательного и среднего пальцев обеих рук. Поглаживания нижней части щек нужно производить поверхностями ладоней.

Чтобы сохранить эластичность кожи на щеках и отдалить их обвисание, необходимо регулярно выполнять поколачивание подушечками пальцев, плотно прижатых друг к другу. Движения следует проводить по направлению снизу вверх от подбородка к нижним векам глаз.

Заключительным этапом при массировании щек должно быть поглаживание, производимое по направлению массажных линий.

При проведении массажа на участке кожи между подбородком и шеей нужно использовать прием похлопывания тыльной стороной выпрямленных пальцев. Движения следует выполнять несколько раз.

Прием энергичного похлопывания подбородка является хорошим профилактическим средством против двойного подбородка. Для достижения наилучшего результата рекомендуется производить постегивая влажным полотенцем: смоченное в прохладной, немного подсоленной воде или в воде с добавлением уксуса полотенце необходимо хорошо отжать и свернуть жгутом. Затем взять полотенце за концы и приложить к подбородку таким образом, чтобы его центр находился на середине подбородка. После этого полотенце следует натянуть, а затем ослабить. Процедуру нужно повторить несколько раз, поочередно производя похлестывания сначала направо, а затем в противоположную сторону.

1. **Виды самомассажа**

**6.1 Самомассаж шеи**

Производить самомассаж шеи надо в утренние часы: после очистки кожу нужно смазать кремом. После этого провести по коже несколько похлопывающих движений при помощи отжатого полотенца, которое было смочено в прохладной подсоленной воде.

Для выполнения массажа в области шеи можно воспользоваться щеткой, однако ее щетина должна быть не слишком жесткой. При проведении массирующих движений следует соблюдать особенную осторожность: нельзя затрагивать область щитовидной железы.

Прежде чем переходить к массирующим движениям, необходимо подготовить кожу: ее нужно очистить, согреть и смазать питательным кремом. Наносить крем следует мягкими поглаживающими движениями по направлению снизу вверх, постепенно перемещая ладони к подбородку. При массировании кожа не должна растягиваться.

На начальном этапе внутренней частью пальцев рук следует произвести поглаживания верхнего участка шеи: движения должны выполняться в поперечном направлении от левой ушной раковины к правой и обратно. После этого нужно выполнить поколачивания внешней поверхностью четырех пальцев обеих рук, плотно прижатых друг к другу.

Поколачивающие движения следует производить в медленном темпе, они не должны вызывать болевых ощущений. Если прием поколачивания выполняется правильно, то после него на поверхности кожи остаются, лишь слегка заметные покраснения.

Данный прием снижает уровень жировых отложений.

В качестве следующего приема нужно провести растирание кожи шеи. Прямыми пальцами обеих рук следует выполнить движения, направленные навстречу друг другу, которые имитируют процесс распиливания.

Растирающие движения должны быть направлены в противоположные стороны и проходить параллельно друг другу.

Сначала следует выполнить массирование правой половины шеи у угла нижней челюсти, постепенно передвигаясь в левую половину через центральную часть, а затем снова вернуться к центру.

Массаж шеи должен завершаться поглаживанием.

**6.2. Самомассаж в начале дня**

Самомассаж – хорошее начало дня! Гигиенический самомассаж можно провести после утренней зарядки, для улучшения настроения, подготовки к работе, предупреждения старения кожи, тела.

Самомассаж можно сделать в ванне, под душем, при температуре 36–38О С. В ванне самомассаж иногда проводят с помощью различных скребков, щеток, мочалок, массируя все тело. Такой вид самомассажа лучше проводить в первой половине дня, а не перед сном, так как эта процедура тонизирует организм.

Проснувшись, не спеша заведите руки за голову, кисти сомкните в замок и медленно, но сильно потянитесь три – четыре раза. То же самое проделайте ногами, при этом оттяните носки и в таком положении задержите их на счет 1 – 3, потом носки поверните к себе и потянитесь вперед пятками, задержите их на счет 1- 3.

Этими приятными естественными движениями вы подготовите мышцы и суставы к предстоящей дневной нагрузке, при этом хорошо тонизируется и позвоночник. Потягивания полезны и перед сном, когда вы уже лежите в постели. Такие упражнения хорошо влияют на работу сердца и состояние кровеносных сосудов.

Далее сделайте легкое растирание кожи: на руках – от кисти до плечевого сустава на одной и другой руке. Разотрите живот и грудь. Затем согните ноги и помассируйте подреберный угол, разотрите шею и лоб. Вся процедура займет немного времени, но выведет организм из заторможенного состояния сна, настроит на рабочий режим. После этого можно сделать зарядку или выйти на улицу для пробежки.

* 1. **Самомассаж как способ отдохнуть**

Самомассаж может стать хорошим отдыхом, это прекрасный способ релаксации! С его помощью действительно можно отдохнуть. Самомассаж выполняют в любом положении, при котором массируемые мышцы максимально расслабленны. Можно использовать следующий комплекс.

Правой или левой рукой, каждая со своей стороны, проведите поглаживание груди два – три раза, выжимание два – три раза, растирание три – четыре раза. Целесообразнее применить спиралевидные и кругообразные растирания.

Тщательно промассировав межреберные промежутки, перейдите к разминанию больших грудных мышц основанием ладони и фалангами согнутых пальцев. Массаж обычно заканчивают потряхиванием и поглаживанием. После этого начинают массаж на другой стороне.

Затем массируют широчайшие мышцы спины, крестцовую область, поясницу. Массаж нижних конечностей начинают с бедра и коленного сустава. При обработке голени сначала массируют икроножную и переднеберцовую мышцы, затем тщательно растирают голеностопный сустав, ахиллово сухожилие и стопу.

По окончании самомассажа следует полежать 3 – 5 мин, приподняв ноги под углом 25 – 30О, в холодное время года их нужно укрыть.

Но самомассаж хорош не только при отдыхе, он хорош и при нагрузках. Он помогает восстанавливать силы после больших нагрузок и подготавливает организм к длительным экскурсиям, пешеходным, водным, велосипедным, лыжным, высокогорным.

Готовясь к экскурсиям или походу, можно использовать следующий вариант массажа: основное внимание уделить тем группам мышц, которые несут основную нагрузку. По 2,5 – 4 мин массируют каждую ногу (1 – 1,5 мин – голень и 1,5 – 2,5 мин - бедро).

Применяют следующие приемы самомассажа: на голеностопном суставе – растирание, на передних большеберцовых мышцах – выжимание и разминание основанием ладони, на икроножных мышцах – выжимание и разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое). Заканчивают массаж потряхиванием.

На коленном суставе применяют приемы растирания, на бедре выполняют выжимание и растирание наружного участка бедра.

* 1. **Общий самомассаж**

Производится он от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевых, коленных суставах, подмышечных впадинах и паху.

Начинается общий самомассаж со стопы. Массаж стопы состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Перед началом массажа нужно смазать стопы лосьоном или кремом для ног либо припудрить их тальком. Массировать стопу нужно сидя.

Необходимо обхватить стопу обеими руками и несколько раз энергично погладить ладонями от пальцев стопы к коленному суставу (3 – 4 раза). В этом же направлении нужно растереть пальцы ног, тыльную поверхность стопы, подошву и голеностопный сустав.

Растирания необходимо производить кругообразно пальцами обеих рук одновременно. Для этого нужно обхватить стопу снизу так, чтобы большие пальцы рук находились на верхней части стопы. Ими нужно помассировать стопу сверху круговыми движениями, двигаясь от голеностопного сустава к кончикам пальцев.

Это же движение нужно проделать в обратном направлении, затем как следует кулаком растереть подошву, далее каждый палец в отдельности необходимо согнуть, разогнуть и отвести в сторону. Повторить это 3 раза с каждым пальцем. Удерживая пятку левой рукой, правой нужно выполнить вращение каждого пальца 3 раза. Затем погладить каждый палец ноги (одной рукой) 3 – 4 раза и растереть 2-мя пальцами одной руки (3 – 4 раза).

Заканчивать массаж стоп нужно поглаживающими движениями.

Для массажа голени нужно сесть и согнуть ногу в колене. Затем одной рукой нужно обхватить переднюю поверхность, другой – заднюю и одновременно погладить всю голень снизу вверх до коленного сустава.

Далее большие пальцы обеих рук нужно расположить на передней поверхности, а остальные – на задней и начать процедуру растирания кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. После этого переднюю поверхность голени нужно растереть большими пальцами продольно. Растирание необходимо производить вверх и вниз на каждом отрезке голени.

В заключении нужно произвести поглаживание передней поверхности голени и икроножной мышцы.

Для массажа коленного сустава нужно сесть и полусогнуть колени. Вначале область сустава нужно погладить, затем необходимо растереть сустав круговыми движениями.

Бедро нужно массировать при слегка согнутой ноге. Сначала необходимо произвести поглаживающие движения по наружной, а затем внутренней поверхности бедра от коленного сустава вверх, не доходя паховой области. Далее нужно произвести растирание более энергичными кругообразными движениями по наружной поверхности бедра.

Затем следует применить продольное разминание бедра. Для этого то одной, то другой рукой необходимо захватывать ткани в продольные складки и сжимать. Далее следует применить поперечное разминание бедра. Закончить массаж бедра нужно поглаживающими движениями снизу вверх, не затрагивая области паха.

Ягодичную область массировать нужно в положении стоя, отставив массируемую ногу в сторону на носок и расслабив ее и ягодицу. Необходимо производить поочередно для каждой ноги энергичные поглаживающие и разминающие движения. Поясничная область также массируется стоя. Необходимо слегка наклониться назад и произвести поглаживающие и растирающие движения поясничной области обеими руками одновременно. При этом массажные движения могут быть кругообразными, поперечными и продольными.

Кисть массируется пальцами и ладонью другой руки. Поглаживания должны производиться по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Далее следует растирание; подушечкой большого пальца необходимо растереть ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав. Массаж нужно заканчивать поглаживанием руки.

Предплечье необходимо массировать, слегка согнув руку в локте и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем вверх. Движения следует делать вначале продольно, затем кругообразно по направлению к локтю.

Для массажа локтя массируемая рука должна быть согнута. Растирания нужно делать кругообразными движениями. Самомассаж плеча производится при опущенной вниз массируемой руке. При этом поверхность плеча производится при опущенной вниз массируемой руке. При этом поверхность плеча со стороны спины нужно поглаживать и растирать снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании поверхности плеча со стороны груди область подмышечной впадины исключается.

Для самомассажа груди нужно сесть. Самомассаж груди производится поочередно с каждой стороны. Руку со стороны массируемой половины тела нужно опустить. Пальцами другой руки необходимо погладить половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же сделать на другой половине груди.

Живот нужно массировать лежа на спине, согнув ноги в коленях (при таком положении расслабляется брюшная стенка).

Вначале нужно произвести поглаживание, описывая ряд кругов справа налево по направлению часовой стрелки. Во время данного поглаживания силу давления ( вначале незначительную) необходимо постепенно увеличить ( особенно у тучных людей).

Затем следует разминание в виде мелких вращательных движений от нижней части живота с правой его стороны: не торопясь, нужно продвигать пальцы вверх до ребер, далее поперек живота и снова вниз, закончить разминание нужно в нижней части живота с левой его стороны.

Вслед за разминанием снова необходимо произвести круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боковых сторон к пупку, как бы поднимая живот.

Массаж живота нужно закончить активными гимнастическими упражнениями, укрепляющими брюшной пресс.

Назначение самомассажа головы – улучшить кровоснабжение, питание кожи, мышц и волосяных сосочков. Он противопоказан при сильном выпадении волос, гнойничковых процессах, гипертонии ІІ – ІІІ степени.

Прежде чем приступить к самомассажу, необходимо усвоить следующее:

1. Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны.
2. Массировать нужно в направлении наклона роста волос.
3. Массаж должен быть энергичным (особенно это касается тех, у кого ослабленные волосы).
4. Во время разминания пальцы должны быть плотно прижаты к коже, а не скользить по волосам.
5. Массаж головы должен продолжаться не более 10 – 15 минут.
6. Массаж головы как оздоровительный курс включает в себя не менее 15 – 20 сеансов.

Последовательность выполнения приемов при массаже головы следующая:

* + Шею нужно освободить от одежды, плечи закрыть полотенцем или накидкой;
  + Протереть кожу головы и шеи ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе или одеколоне;
  + Если волосы сухие, то перед массажем нужно смазать их репейным маслом или смесью равного количества касторового и оливкового масла;
  + Начиная со лба, большим и указательным пальцами обеих рук необходимо захватить в складки всю толщину тканей в области надбровных дуг и сдавить

Подобные движения следует повторить по всей длине надбровных дуг, от переносицы к вискам (малейшее смещение пальцев влечет за собой давление на глазные яблоки, что нежелательно).

Затем нужно подушечками двух – трех пальцев обеих рук проделать круговые разминания височной области.

Подушечками четырех пальцев необходимо произвести давящее поглаживание от надбровных дуг по направлению к передней границе волосяного покрова, затем следует сомкнуть пальцы и ладонью погладить лоб снизу вверх – от надбровных дуг до края волосяного покрова.

Теперь нужно перейти к массажу волосистой части головы. Первым делом необходимо расчесать волосы от макушки в разные стороны (на пробор), затем кончиками одного или двух пальцев правой руки следует произвести круговые разминания по ходу пробора от макушки к границе волосистой части головы. Далее нужно сделать то же самое по следующему пробору.

После того как разминания будут проделаны по всем проборам, нужно кончиками четырех согнутых пальцев сдвинуть кожу каждого пробора вперед и назад от макушки к периферии.

Наложить кисти рук на волосистую часть головы параллельно друг другу. Правую кисть – на теменную область, а левую – на затылочную. Правой рукой необходимо выполнять разминание, а левой – поддерживать голову. Движения следует выполнять по кругу, передвигаясь по всей голове.

Затем правой и левой руками нужно обхватить голову, при этом пальцы обеих рук необходимо развести, кончики пальцев должны соприкасаться. Кожу вместе с лежащими под ней тканями следует сдвигать одновременно в противоположных направлениях. Правой рукой нужно плотно обхватить теменную, а левой – затылочную области. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями необходимо сдвинуть навстречу друг другу. Такие движения нужно произвести по всей поверхности головы. Заключительный этап – массаж шеи.

**6.5. Русский самомассаж**

Оригинальность русского самомассажа заключается в том, что при нем используется не только механическое воздействие на кожу пальцами.

Эффект массажа усиливается мазями, растирками, а порой и просто пищевыми продуктами. Например, лоб и затылок когда-то растирали уксусом, маслом мяты и мелиссы. Плечи и лопатки - соком тертой редьки и хрена. Кисти рук, особенно место пульса, разогревающими отвлекающими мазями: с сосновой живицей, чесноком. Подошвы – кислым тестом, солеными огурцами, квашеной капустой. Древние лекари считали, что через кожные покровы, как через "окна" тела, болезни "входят" и "выходят" из организма.

Считается, что самомассаж головы помогает при головокружениях, мигренях, облысении. Делать его лучше лежа, но можно и сидя.

Положите пальцы рук на лоб и, несильно надавливая, вращайте кожу лба против часовой стрелки и по ней. Пальцы должны не скользить по коже, а именно вращать ее по лобной кости. Сделав несколько движений, перенесите пальцы к вискам и продолжайте самомассаж. Затем таким же образом помассируйте кожу по линиям "темя – верхняя часть ушей", "макушка головы – задняя часть затылка", "линия затылка".

Пальцевой массаж волосистой части головы можно завершить таким упражнением: пальцы рук сложить "в замок", сложенные ладони плотно прижать к голове и делать ими движения или вращательные, или вперед-назад, или вправо – влево таким образом, чтобы кожа всей волосистой части головы скользила по кости. Продолжительность – 1 минута.

Если часто болит голова, упражнение делают 2 – 3 раза в день по 2 минуты на каждую линию (общая продолжительность – 10 минут).

В русском самомассаже массаж лица делают так: кончики пальцев кладут на середину лба и производят растирание, поглаживание к вискам. Ладонной поверхностью полусогнутых пальцев поглаживают лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос вправо и влево. Вначале поглаживание и растирание производят в области переносицы вправо, затем над бровью и к вискам. Потом в области углов глаз производятся подушечками пальцев несколько легких поглаживаний.

Для волнообразного поглаживания круговой мышцы глаза движения начинают от нижнего края круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза, затем движения идут к брови до виска. После этого осуществляется поглаживание области рта, где второй – третий пальцы располагаются на верхней губе, а четвертый – пятый – под подбородком. Поглаживание производят по направлению к верхней части ушных раковин. Затем производят растирание мышц лба, щек, жевательных мышц: заканчивают массаж лица легким поглаживанием. После массажа необходимо сделать несколько вращательных движений головой.

Самомассаж шеи выполняется одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания и разминания. Поглаживание выполняют двумя руками, при этом ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание и разминание от затылка к верхним отделам лопатки. Заканчивают массаж шеи поглаживанием двумя руками, движения идут от затылка к верхним углам лопатки. Массаж шеи спереди производят ладонью, начиная от ключицы к подбородку. На шейных мышцах также применяют поглаживание, растирание, разминание одной рукой и двумя руками. Не следует массировать сонные артерии, вены (особенно пожилым людям).

В русском самомассаже самомассаж мышц спины выполняется в положении сидя или стоя. Применяют поглаживание, растирание, разминание; движения идут от поясницы вверх (к нижнему углу лопатки). Растирание проводят тыльной поверхностью правой (или левой) кисти, придерживая ее другой рукой; направление массажных движений продольное, поперечное, кругообразное. Кроме того, проводят поглаживание: ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника и массажные движения производят от поясницы к бокам. Можно проводить растирание кулаками. Проводится также растирание кончиками пальцев вдоль позвоночника от поясничного отдела вверх к нижним углам лопаток. Заканчивают массаж поглаживанием.

Ягодичные мышцы массируют стоя или лежа на боку. При массаже в положении стоя ногу необходимо поставить на скамейку, чтобы расслабить мышцы. Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, левую – левой. Возможно разминание ягодичной мышцы двумя руками. Поглаживание выполняют от ягодичной складки вверх к поясничной области. Похлопывание ягодичной мышцы производят одной или двумя руками. В положении лежа ягодичную мышцу массируют одной рукой, выполняя растирание кончиками пальцев и разминание мышцы.

Самомассаж бедра производят в положении сидя или стоя, в зависимости от того, какие мышцы массируют. Поглаживание осуществляют одной рукой или попеременно правой и левой. Правое бедро можно поглаживать правой рукой, а разминать – левой. При растирании кончиками пальцев правой кисти с отягощением ее левой массажные движения идут от коленного сустава к паховой складке.

Производят растирание кулаками; двойное кольцевое разминание двумя руками от колена к паховой области. В положении лежа на спине, ноги согнуты, производят потряхивание мышц бедра двумя уками. Выполняют поглаживание от внутренней поверхности коленного сустава к паховой складке; двойное кольцевое разминание; растирание кончиками пальцев. Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя. Применяют поглаживание, растирание, ординарное разминание. Заканчивают массаж поглаживанием двумя руками всех мышц, начиная от коленного сустава к паховой области.

Коленный сустав массируют сидя или стоя. Используют приемы растирания ладонью, кольцевое, кончиками пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца (или двух пальцев). Заканчивают массаж поглаживанием и активными сгибаниями и разгибаниями в коленном суставе.

Мышцы голени массируют одной или двумя руками. Икроножные мышцы массируют от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Применяют комбинированный прием, когда одной рукой разминают мышцы, а другой – поглаживают. Разминание выполняют ординарное или двойное кольцевое.

Массаж берцовых мышц выполняют в положении сидя или стоя, массируемая нога стоит на подставке. Используют приемы: поглаживание одной рукой или попеременно правой и левой; растирание – основанием ладони, кончиками пальцев; разминание – подушечкой большого пальца. Заканчивают поглаживанием от голеностопного сустава к коленному.

Голеностопный сустав и стопы массируют сидя. На стопе производят поглаживание одной или двумя руками. Подошвенная поверхность массируется основанием ладони, кулаком, фалангами согнутых пальцев; встречное растирание стопы – одна ладонь скользит по тылу стопы, другая – по подошвенной поверхности. Производят растирание кончиками пальцев и большими пальцами межкостных промежутков, затем щипцеобразное растирание пяточного сухожилия, поглаживание кончиками пальцев от пяточного бугра к середине икроножной мышцы, растирание пяточного сухожилия с отягощением. При массаже голеностопного сустава производят поглаживание, щипцеобразное растирание. При самомассаже груди используют поглаживание и растирание одной и двумя руками грудных мышц, разминание грудной мышцы, растирание кончиками пальцев и основанием ладони по ходу межреберных мышечных волокон. Грудную мышцу массируют от места прикрепления ее к подмышечной области. Можно применять растирание мышц груди основанием ладони.

Массаж живота выполняется в том же положении. Производят плоскостное поглаживание одной рукой и с отягощением; растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки. Разминание мышц живота проводят двумя руками в продольном и поперечном направлениях. Заканчивают самомассаж живота диафрагмальным дыханием ("дыхание животом").

При самомассаже рук вначале массируют заднюю и затем переднюю группу мышц, применяя поглаживание от локтевого сгиба к плечевому суставу, разминание трехглавой и двуглавой мышц выполняют большими и остальными пальцами, как бы захватывая эти мышцы.

При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье большим и остальными пальцами, растирание – основанием ладони, подушечкой большого пальца, кончиками пальцев; при массаже локтевого сустава применяют растирание основанием ладони, подушечкой большого пальца, щипцеобразное, кончиками пальцев; лучезапястного сустава – поглаживание и растирание ладонью, большим пальцем круговое растирание (большой палец расположен на тыльной поверхности, остальные пальцы – на противоположной) и растирание основанием ладони.

Пальцы массируют каждый отдельно, применяя растирание прямолинейное, кольцевое, подушечками всех пальцев; растирание подушечками пальцев межпальцевых мышц; ладонную поверхность растирают основанием ладони, кулаком.

Особое внимание уделяют самомассажу плечевого сустава. Сначала производят поглаживание ладонью передней, задней и боковой поверхности сустава. После этого растирают основанием ладони переднюю и боковую поверхность сустава; разминание делают ординарное, при этом плотно обхватывают правой рукой левый сустав, расположив пальцы на задней поверхности плеча, а большой палец – у места прикрепления ключицы, и осуществляют ритмичное сжимание мышцы. Кроме того, производят растирание подушечкой большого пальца передней и боковой поверхности сустава, а заднюю поверхность растирают кончиками второго-пятого пальцев. Заканчивают массаж руки поглаживанием от кончиков пальцев к плечевому суставу (большой палец скользит по внутренней поверхности, остальные – по наружной).

В зависимости от поставленной задачи выполняют общий массаж – 15 – 25 минут или локальный – массируют какую-то часть тела, например ногу или ягодицу, в течении 3 – 5 минут.

1. **Лечебный самомассаж**

Самомассаж – путь к выздоровлению! Но прежде чем приступить к лечебному самомассажу, необходимо проконсультироваться с врачом.

Лечебный самомассаж применяют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, вывихах, растяжениях, радикулите, подагре, переломах, кровоизлияниях в суставы, мышечной атрофии.

**7.1 Самомассаж при ушибах, растяжениях, вывихах**

Когда массаж показан как лечебное средство, к нему следует приступать как можно скорее – на второй-третий день после травмы.

Вначале массаж выполняют выше места ушиба или перелома. Например, при растяжении сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава массируют икроножную мышцу и остальные мышцы голени, а при повреждении коленного сустава – бедро.

Фактически это отсасывающий массаж. Его проводят два раза в день по 4 – 7 мин, постепенно увеличивая время массажа до 10 – 12 мин. Применяют поглаживание, выжимание, разминание.

После двух-трех дней приступают к массажу травмированного участка. Вначале массируют вышележащий участок, затем переходят на больное место. Начинают с поглаживания и легких растираний, постепенно переходя на более глубокий массаж. Применяют растирания прямолинейные, кругообразные и с отягощением. Все приемы чередуют с активными и пассивными движениями.

**7.2 Самомассаж при гипертонической болезни**

Перед самомассажем при гипертонической болезни рекомендуются тепловые процедуры: теплая водяная или воздушная ванна, парафин. При сильной головной боли и повышении АД рекомендуется самомассаж головы, передней поверхности грудной клетки до сосковой линии, а также верхней части спины, шеи и живота.

Применяют следующие приемы: поглаживание, разминание, растирание. Общая продолжительность самомассажа – 15 мин. благотворное влияние оказывает самомассаж "воротниковой" зоны: массируют шею, затылок, область надплечий, лопаток и верхнюю часть груди. Движения должны быть легкими, особенно на задней поверхности шеи, чтобы не вызвать головную боль.

**7.3 Самомассаж при пояснично-крестцовом радикулите**

В этом случае самомассаж необходим даже при соблюдении постельного режима. При острых болях хороший эффект дает тепло, согревающие составы и мази. Но если тепло вызывает усиление боли, следует несколько дней воздержаться от применения тепловых процедур.

После этого приступают к самомассажу в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. Вначале в течение 3 – 5 мин выполняют легкий массаж, не вызывающий боли. Затем постепенно переходят на более интенсивный и увеличивают его продолжительность до 5 – 10 мин.

Используют такие приемы: поглаживание, растирание основанием и тыльной стороной ладони, подушечками четырех пальцев, разминание. На всех этапах лечения необходима лечебная гимнастика.

**Вывод**

Гигиенический самомассаж – это активное средство ухода за телом. У него много плюсов. Он применим в любых условиях и в любой позе. Дома в кресле, в походе – сидя, лежа, стоя, в машине, на работе. Его преимущества – простота, доступность приемов, возможность проведения в различной обстановке.

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк, икота). В зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Спортсменам самомассаж помогает проводить более интенсивные тренировки, снимает утомление, способствует быстрому восстановлению физической формы.

Но самомассаж имеет и некоторые отрицательные стороны. При нем происходит значительная затрата мышечной энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце, поэтому при некоторых заболеваниях вообще не разрешается проводить самомассаж, например при ІІІ стадии гипертонической болезни или сердечно – сосудистой недостаточности.

При самомассаже уменьшено рефлекторное поле. Это тоже минус. Нельзя сделать самомассаж в таких областях тела, как, например, межлопаточная. Нельзя таким способом провести массаж, который показан при заболевании сердца, желудка.

Негативно сказывается при самомассаже нарушение техники приемов.

Есть и общие противопоказания к самомассажу. Это лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения, наличие гнойников на любом участке тела, кожные заболевания, повреждения или сильное раздражение кожи, воспаление и тромбоз вен, большие варикозные расширения.

Во время самомассажа недопустимы болевые воздействия, так как массируемые ткани рефлекторно напрягаются, вследствие чего снижается эффект процедуры. Нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей. Живот не рекомендуется массировать при грыже и во время менструации, а также сразу после приема пищи.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью (при растяжениях связок, ушибах, болях в пояснице), но обязательно после консультации у врача.

В одном сеансе не следует выполнять много приемов. Там, где возможно, например, на голени, бедре, поясничной области, ягодицах, массируют двумя руками.

Прежде чем начать заниматься самомассажем, следует ознакомиться с его анатомо-физиологическими основами, с общими правилами его проведения, запомнить показания и противопоказания, освоить методику и технику выполнения приемов. Самодеятельность здесь не нужна.

Самомассаж рекомендуется проводить не позже чем за час до приема пищи или не раньше чем через час после него.

Действие самомассажа аналогично действию массажа вообще. В процессе самомассажа с кожи также удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

Воздействует самомассаж и на мускулатуру. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Самомассаж помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

При самомассаже идет воздействие на суставы и связки. Суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться.

В холодную погоду связочный аппарат более подвержен травмам, поэтому необходимо готовить его к нагрузкам с помощью самомассажа. Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

Самомассаж влияет на кровь и лимфатическую систему. Он, как и любой массаж, вызывает более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, способствует снабжению органов кислородом и питательными веществами, выводу из организма продуктов распада, ликвидации застоев.

Весьма разнообразно влияние самомассажа на нервную систему. Оно зависит от применяемых массажных приемов, их продолжительности, сочетания, массируемого участка тела.

Словом, самомассаж – вещь полезная, но применять его надо с умом.

**Список использованной литературы**

1. Таглина О.В. Массаж на каждый день. - Харьков, 2005
2. Васичкин В.И. Все о массаже. – М., 2005
3. Бирюков А.А. Домашний лечебник. – М., 1997
4. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. М.,1993
5. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. М., 1963
6. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л., 1990
7. Васичкин В.И. Техника массажа. Тюмень, 1992
8. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. Л., 1986
9. Массаж. Под редакцией Й.Кордеса, П. Уибе и др., Медицина, 1983
10. Марк Эванс "Основы натуральной терапии" Москва, 1997