**2. Введение**

Массаж (от франц. massage, masser – растирать, от араб. mass – касаться, щупать) – лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

Массаж у древних народов применялся как широко распространенный метод народной медицины.

С середины века массаж получает научное обоснование. На основании работ С. П. Боткина, В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова было показано, что в основе лечебного действия массажа лежат анатомо-функциональные связи кожи и подкожных тканей с различными органами организма. Этим путем механическое раздражения поверхности тела человека вызывают рефлекторные изменения в состоянии внутреннего органа, приводящие в итоге к его излечению.

Массаж в настоящее успешно применяется в травматологической практике, для лечения глазных болезней, при гинекологических заболеваниях, для профилактики и лечения широкого спектра внутренних болезней. Весьма распространен массаж в спортивной практике.

В настоящее время нет медицинского учреждения (больницы, клиники, поликлиники), а также учреждения санаторно-курортного комплекса, где бы не применялся массаж как эффективный лечебный метод. Преподавание массажа введено во всех институтах и техникумах физической культуры наряду с медицинскими техникумами.

Знание массажа является элементом общей культуры общества, поскольку этот широко доступный каждому и простой в применении лечебный метод – это одно из важнейших условий профилактики заболеваний и поддержания высокого уровня здоровья человека.

3**. Возникновение массажа и его развитие**

Время возникновения массажа относится к глубокой древности. Установить, когда человек стал, осознано культивировать массаж, к сожалению, невозможно. Человек обратил внимание, если потереть ушибленное место, то боль отступает… Люди сравнительно рано научились применять отдельные приемы массажа, стремясь вылечить от болезни или оказать помощь при травмах.

Основоположник русской системы массажа, доктор медицинских наук, профессор И. М. Саркизов-Серазини (1887-1964) писал: «Ни один народ, как в далеком прошлом, так и в настоящем не может, себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки».

По данным филологов, слово «массаж» по-арабски «масс» - французское. Происходит оно от глагола «masser» - растирать, который в свою очередь заимствован из арабского языка: по-арабски «масс» - касаться, нежно надавливать. Другие авторы считают, что слово «массаж» произошло от греческого «masso», что означает «сжимать руками», третьи – от латинского massa – «пристающий к пальцам», четвертые – от древнееврейского «машень» - ощупывать. Очевидно, можно говорить о существовании понятия «массаж» с незапамятных времен.

Итак, сама природа подсказала человеку, что если ушибленное. Больное место погладить, потереть, помассировать, станет легче. Такие поглаживания, потирания и были, вероятно, первыми видами массажа.

До недавнего времени ученые располагали данными, полученными на основании изучения исторических источников, которые позволяли отнести «день рождения» массажа более чем за 25 веков до нашей эры. Теперь же после нахождения особой каменной иглы Китайская академия народной медицины сделала вывод, что акупунктура возникла здесь не менее 10 тыс. лет назад, а ручной массаж – и того раньше. Во всех провинциях Китая имелись врачебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые познания в массаже и куда из всех уголков Китая съезжались больные, которые лечились массажем и движениями. Массаж проводился как на мышцах, так и на суставах, о чем свидетельствует следующее высказывание: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливая меж пальцами мышцы, особым образом растягивая суставы так, что раздается хруст, слышный на большом расстоянии». Китайские лекари рекомендовали массаж при различных недугах, а старикам советовали с его помощью продлевать жизнь и даже возвращать молодость.

При всей наивности и упрощенности представлений об анатомии и физиологии китайская древняя медицина отличается оригинальностью и заслуживает внимания. Китайцы уделяли много внимания профилактике болезней, и афоризм «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь» принадлежит именно им. Они широко пропагандировали гигиену, гидротерапию, массаж.

В VI веке до нашей эры впервые в мире в Китае был открыт государственный медицинский институт, где студентам преподавали массаж как обязательную дисциплину. Техника китайского массажа разнообразна и довольно сложна. Она включает поглаживание, растирание, поколачивание, сжимание, разминание и давление. В этих манипуляциях принимают участие не только пальцы, кисти и ногти массажистов, но и его локти, а иногда и ноги.

В Индии массаж также был издавна популярен. Так, например, о нем писали за 1800 лет до нашей эры в философских трактатах. В специальных методических указаниях, адресованных медицинским сестрам, предъявляются требования не только уметь делать массаж, но и добиваться своего физического совершенства, уделять больше внимания личной гигиене. С давних пор особенно усердно занимались массажем жрецы храмов. Результаты применяемого ими лечения вызывали не только восхищение, но и суеверный страх. Индия – страна, в которой на протяжении всей ее истории большое внимание уделялось личной чистоте и использование массажа, представляющие собой важную гигиеническую процедуру, было распространенно не только в среде врачей, но и среди обыкновенных людей.

С древних времен опыт индийской традиционной медицины был заимствован врачевателями других стран. Еще в IV веке до нашей эры в цейлонской летописи «Махавамса» имеется упоминание об одном из видов индийского масляного массажа, применяемого в целях избавления от различных недугов. Не исключено, что индийская культура повлияла на становление массажа даже в Римской империи, с которой она имела тесные сухопутные и морские связи. Но наибольшее влияние достижения индийской цивилизации оказали на формирование медицины, в частности массажа, у народов, населявших горные районы Тибета. И поныне культуры разных регионов мира черпают знания из векового опыта индийской медицины.

Древнеегипетская цивилизация была теснейшим образом связана с культурой соседних с ней народов Древней Месопотамии. В ряде медицинских папирусов находятся свидетельства существования у древних египтян замечательного учения о массаже. Было установлено, что нарушение здоровья у людей возникает не из-за злых чар и колдовства, а от изменений и нарушений в системе кровеносных сосудов, связанных с сердцем.

Массаж был известен не только в Египте, но и в соседних Абиссинии, Ливии, Нубии, других арабских государствах еще за 12-15 столетий до нашей эры. Об этом убедительно свидетельствуют изображения различных массажных приемов на папирусах и алебастровых рельефах, украшавших дворцы древних царей.

Из Египта массаж вместе с умащиванием тела маслами и мази с широким использованием бани пришел в древнюю Грецию – колыбель европейской цивилизации. У греков под термином «апатерапия» был широко распространен не только лечебный и гигиенический, но и спортивный массаж. Это естественно: массаж – союзник спорта, поэтому там, где спорт был хорошо развит, процветал и массаж. Он преподавался в древнегреческих гимназиях наряду с физическими упражнениями. Величайшие врачи Древней Греции считали массаж обязательным и существенным элементом эллинской медицины и физического воспитания. О физиологическом влиянии массажа, особенно его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые врачи Греции: Геродикос, Гиппократ, Демокрит, кстати, автор знаменитого афоризма «В здоровом теле – здоровый дух». Греция, которой принадлежит почетная роль в истории развития физического воспитания, первой начала применятся массажа при различных видах физических упражнений. Искусство массажа стало достоянием всего населения. Физические упражнения и были частью жизни у греков с юных лет и до зрелого возраста, на что указывает регулярное проведение олимпиад, в которых, кстати, принимали участие даже выдающиеся ученые, занимавшие очень важное место в истории и культуре Древней Греции. Уже в древности массаж утвердился не только как один из способов укрепления здоровья, но и как прекрасное средство лечения заболеваний.

Римская империя завоевала многие государства от Пиренейского полуострова на западе до границы Армении и Персии на востоке, от Британии на севере и Египта на юге, в том числе и Грецию. Римляне заимствовали у греков не только достижения культуры, искусства и науки, но и их опыт в мастерстве массажа, а также теорию и практику массажа китайцев, индусов, египтян, чем способствовали дальнейшему развитию массажа как искусства врачевания и средства физического воспитания. Известный римский медик, один из последователей Асклепиада, Авл Корнелий Цельс, считал массаж методом лечения, особенно благотворно действующим на организм. Популярность массажа в Древнем Риме была огромна: и пользовались все - от императора до раба. И неслучайно крупнейший врач своего времени, естествоиспытатель и массажист Клавдий Гален (129 - 199) был придворным врачом императора Марка Аврелия. Гален первым из медиков древнего мира заинтересовался физиологией, он является пионером экспериментальной медицины. Гален описал поглаживания, растирания, разминания, пассивные и активные движения. Именно он одним из первых принял массаж, следуя конкретной методике, о чем свидетельствует следующее его предписание: «Сняв платье с больного, вяло его растирают сукном, а затем маслом. Когда кожа вследствие нежного терния слегка покраснеет, начинают растирать сильнее голой рукой покрытое маслом тело, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления и изнеможения. У сильных людей трение может быть сильнее. Трение производится затем сильными руками в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек, горизонтально». Уход за телом считается одним из проявлений язычества. И лишь арабские, тюркские и другие не христианские народы продолжали применять массаж в медицине и быту. Вообще арабы к тому времени заняли ведущее место в области медицины и естествознания. Выдающиеся представители восточной медицины Рази Абу Бакар (Разес) (850 - 929) и гениальный врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) (980 - 1037) на основании трудов Гиппократа и Галена разработали новые оригинальные методы наблюдения и лечения больных.

Идеи арабских ученых способствовали распространению массажа на более научных основах в странах, соседних с Аравией, - Персии, Турции, Хибе, Бухаре, Армении и Грузии, где провидение его сосредотачивалось главным образом в общественных и частных банях. Своеобразно развивался массаж в странах Малой и Средней Азии. Его техника резко отличалась от методики классического массажа в Древнем Египте и Риме, и получило название «восточный массаж». Здесь массировали не только руками, но и ногами, обращая внимание на то, чтобы в результате этой процедуры и мышц оттекла венозная кровь (хотя иногда делался массаж и против тока крови), а суставы приобретали гибкость. Восточный массаж в своих отдельных элементах схож с массажем, распространенным у африканских и южных народов.

… Много веков насчитывает история массаж Японии. Его применение сочетается с водными процедурами. Однако количество приемов в японском массаже чрезвычайно ограничено и сводятся они главным образом к разминанию и покалыванию. Дело в том, что японский массаж направлен в основном на усилии кровообращения, устранение вялости мышц (т. е. повышение мышечного тонуса) и мышечной усталости. Именно для того, чтобы быстро ликвидировать усталость, японцы начали вводить массаж и самомассаж в своей армии.

… В последние 20 - 30 лет на основании многочисленных археологических раскопок было доказано, что массаж применяли еще первобытные люди, чтобы облегчить страдания различных заболеваний и повреждений тела. Тысячелетиями накапливался опыт, совершенствовались массажные манипуляции, которые сосредотачивались главным образом в руках знахарей, жрецов и служителей храмов. Как лечебное средство массаж применяли знахари различных туземных племен Южной Америки.

Таким образом, массаж как определенная лечебно-оздоровительная дисциплина развивается на ряду с другими видами народной медицины у многих народов независимо от уровня их развития.

**4. Влияние массажа на различные системы организма**

Массаж оказывает разнообразное физиологическое действие на организм: лечебное, седативное, тонизирующее, общеукрепляющее, профилактическое и т. д. Под влиянием массажа возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают участие различные органы, такни и системы организма человека.

**А. Воздействие на кожу**

Кожа обеспечивает механическую защиту внутренних органов от повреждений, проникновения микроорганизмов и других вредных веществ, участвует в водо- и теплообмене с внешней средой, формирует ответные реакции на раздражение.

Благодаря массажу с кожи удаляются отжившие клетки наружного слоя, что способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

**Б. Влияние массажа на нервную систему**

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

Заслуживает внимания работа И. Б. Грановской (1960), изучавшей влияние массажа на состояние периферической нервной системы собак в эксперименте с перерезкой седалищного нерва. Обнаружено, что в первую очередь на массаж реагирует нервный компонент. При этом наибольшее изменения в спинальных ганглиях и нервных стволах отмечалось после 15 сеансов массажа и проявлялись ускорением регенерации седалищного нерва. Интересно, что при продолжении курса массажа ответные реакции организма уменьшались. Таким образом было экспериментально обоснована дозировка курса массажа – 10 - 15 процедур.

**В. Влияние массажа на мышечную систему.**

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

Эти нервы проходят вдоль костей, залегают между мышцами. Надавливания на точки близкого расположения нервных стволов вызывает их раздражение и «включение» дуги кожно-соматического рефлекса. При этом функциональное состояние иннервируемых этим нервом мышц и подлежащих тканей изменяется.

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

При массаже, ровно как и при физических нагрузках. Повышается уровень обменных процессов. Чем выше обмен веществ в ткани, тем больше в ней функционирующих капилляров. Было доказано, что под влиянием массажа число раскрытых капилляров в мышце достигает 1400 на 1 мм2 поперечного сечения, а кровоснабжение ее увеличивается в 9 - 140 раз (Куничев Л. А. 1985).

Кроме того массаж, в отличие от физической нагрузки, не вызывает образование молочной кислоты в мышцах. Напротив, он способствует вымыванию кенокситнов (так называемых ядов движения) и метаболитов, улучшает трофику, ускоряет восстановительные процессы в тканях.

В итоге массаж оказывает общеукрепляющее и лечебное (в случаях миозитов, гипертонуса, атрофии мышц и т. д.)действие на мышечную систему. Под влиянием массажа повышается эластичность и тонус мышц, улучшается и сократительная функция, возрастает сила, повышается работоспособность, укрепляются фасции.

Особенно велико влияние приемов разминания на мышечную систему. Разминание является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности уставших мышц, так как массаж является своего рода пассивной гимнастикой для мышечных волокон. Повышение работоспособности наблюдается и при массаже мышц, не принимавших участие в физической работе. Это объясняется генерацией под влиянием массажа чувствительных нервных импульсов, которые, попадая в центральную нервную систему, повышают возбудимость центров управления массируемых и соседних мышц. Поэтому при утомлении отдельных мышечных групп целесообразно массировать не только утомленные мышцы, но и их анатомические и функциональные антагонисты (Куничев Л. А. 1985).

**Г. Влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вспомогательными рефлексогенными зонами являются:

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

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

Включение в массажные процедуры этих и других точек и зон значительно повышает эффективность лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

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

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

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

**Д. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат**

Раздел анатомии, посвященный учению о соединениях костей, называется артрологией (от греч. arthron - сустав).

Соединения костей связывают кости скелета в единое целое. Они удерживают их друг возле друга и обеспечивают им большую или меньшую подвижность. Соединения костей имеют различное строение и обладают такими физическими свойствами, как прочность, упругость, подвижность, что связано с выполняемой ими функцией.

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

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

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

**Е. Влияние массажа на внутренние органы.**

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

Задача массажа на первом этапе состоит в усилении перистальтки кишечника, улучшении сохранительных свойств кишки. Механическое раздражение стенки живота, а также интеррецепторов внутренних органов приводит к сокращению гладкомышечных волокон пищеварительной трубки. Чередование фаз возбудительного и седативного массажа (сокращение и расслабление мускулатуры кишечника) вызывает «отлипание» каловых отложений от стенок кишки и очищение слизистой оболочки.

Такой массаж особо показан больным в состоянии гипокинезии: в послеоперационный период, при спинальной патологии и т. д.

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

При механическом раздражении инспираторных рецепторов происходит активация рефлекторных дуг системы регуляции внешнего дыхания. что приводит к увеличению легочной вентиляции (примерно на 30%), повышает газообмен в плохо вентилируемых сегментах легких, устраняет застойные явления. Перкуссия грудной клетки улучшает функциональное состояние не только легких, но и других органов грудной клетки.

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

**Ж. Влияние массажа на общий обмен веществ**

Обмен веществ – это совокупность реакций ассимиляции (анаболизма – образования и построения новых структур, клеток и тканей) и диссимиляции (катоболизма – распада веществ с выделением энергии). Обе стороны обмена веществ тесно связаны друг с другом. Анаболизм идет с затратой энергии, образованной в результате катаболических процессов. В свою очередь расщепление энергосубстратов возможно только после их предварительного синтеза организмом. Динамическое равновесие в обмене веществ – это основное условие здоровья человека. Нарушение обмена веществ обязательно в итоге ведет к патологии органа, системы органов и организма в целом. Первым шагом к нарушению обменных процессов является снижение уровня обмена веществ (что наблюдается, например, при старении организма, гипокинезии и т. д.). Повышение уровня обменных реакций ведет к усилению выделения расщепления метаболитов, являющихся в большинстве случаев биологическими ядами, а также повышает скорость окислительных реакций в организме.

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

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

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

**5. Системы массажа**

Существуют следующие системы массажа:

I. Европейская:

* российская;
* шведская;
* финская;

II. Восточная.

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

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

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

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

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

В конце XIX в. вышел фундаментальный труд И. В. Заблудовского «Лечение массажем в хирургии».

П. Ф. Лесгафт (1837-1990) и В. В. Гориневский (1857-1937) предложили сочетать лечебную гимнастику с массажем.

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

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

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

В шведскую систему массажа входят приемы поглаживания (5-7%), растирания (40-50%), разминания (10-15%) и движения (30-40%). В отличие от классического массажа приемы шведской системы более сильны, при их выполнении стремятся проникнуть глубоко в такни. Задача шведского массажа состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении крово- и лимфообращения. Пример этого – отсутствие отсасывающего эффекта, так массажные приемы на нижних конечностях выполняются в последовательности стопа – голень – бедро, а на верхних конечностях – кисть – предплечье – плечо.

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

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

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

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

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

Его отличия от европейского классического массажа заключаются в следующем:

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

2. Приемы выполняются не только руками, но и ногами.

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

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

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

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

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

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

**6. Виды массажа**

Известны следующие виды массажа:

* гигиенический (оздоровительный);
* лечебный;
* спортивный;
* косметический.

Выделяют методы массажа:

* ручной;
* аппаратный;
* комбинированный.

По форме массаж делится на:

* общий;
* частный;
* самомассаж.

**А. Гигиенический массаж**

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

Массаж в бане оказывает благоприятное воздействие на нервно-мышечную и эндокринную системы, улучшает подвижность в суставах, стимулирует обмен веществ а организме и улучшает деятельность органов выделения. Вследствие этого массаж в бане может служить дополнительным средством для регулирования и снижения массы тела.

Массаж в бане проводится следующим образом: массируемый предварительно принимает душ, затем отправляется на 5 - 7 минут в парную (можно с веником), а в это время массажист в мыльной готовит место для массажа – несколько раз ошпаривает его горячей водой, затем приготавливает 1 - 2 тазика с горячей водой для нагрева скамейки в ходе массажа. После начала обильного потоотделения массируемый выходит из парной, обмывает тело теплой водой и ложится на приготовленное место. Массаж проводится по хорошо намыленному телу в положении лежа сначала на животе, затем на спине. Общая продолжительность массажа – в среднем 20-25 минут. Последовательность массирования частей тела такая же, как при обычном массаже. Во время массажа вследствие увеличения потоотделения у массируемого может возникнуть чувство охлаждения. В этом случае его согревают, поливая горячей водой.

Снижение массы тела при таком сочетании бани и массажа составляет в среднем 1 кг. Подобный массаж следует проводить не чаще одного раза в неделю.

**Б. Лечебный массаж**

Различают два вида лечебного массажа:

1. Лечебный европейский классический массаж

2. Рефлекторно-сегментарный массаж:

а) собственно сегментарный;

б) соединительнотканный;

в) периостальный;

г) Су-Джок-терапия;

д) пальцевый чжэнь (точечный китайский);

е) линейный (китайский по меридианам);

ж) до-ин (китайский, сочетающийся с комплексом упражнений);

з) туйна (древнекитайский);

и) шиацу (точечный японский);

**а) Лечебный европейский классический массаж**

**Лечебный массаж** – это массаж, применяющийся для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах.

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

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

**б) Рефлекторно-сегментарный массаж**

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

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

1) кожное – смещение между кожей и подкожным слоем;

2) подкожное – смещение между подкожным слоем и фасцией;

3) фасциальное – смещение в фасциях.

**в) Периостальный массаж**

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

**г) Су-Джок-терапия массаж**

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

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

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

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

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

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

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

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

**д) Пальцевый чжэнь (точечный китайский)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**е) Линейный (китайский по меридианам)**

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

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

В линейном массаже применяют седативный, нейтральный и тонизирующий методы.

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

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

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

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

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

**ж) До-ин (китайский, сочетающийся с комплексом упражнений)**

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

Философия лечения с помощью до-ин основана на том, что земные сигналы воспринимаются всеми людьми. К ним относятся: цвета, которые мы видим; запахи, которые мы чувствуем; пища, которую мы берем в рот и проглатываем; колебания почвы и воздуха, которые мы ощущаем кожей, ладонями и ступнями.

Однако сигналы, идущие из космоса, из «бесконечности», хотя и существуют повсюду и всегда окружают нас, воспринимаются не всеми и не в одинаковой степени. Потому что рецепторы, служащие для этой цели, не функционируют у многих людей. Эти сигналы высшего порядка в виде волн, приходящие к нам из космоса, являются основой наших суждений и взглядов.

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

Энергия «ци» всегда находится в живом организме, однако ее циркуляция часто нарушается. Например, препятствие потоку энергии, что приводит к недостаточному количеству энергии в нисходящем меридиане (идущем вглубь).

Как правило, ели около точки акупунктуры происходит накопление энергии, она становится болезненной или очень чувствительной при легком нажатии, а в некоторых случаях боль в ней возникает и без прикосновения. Массаж пальцем по системе до-ин ликвидирует это скопление энергии.

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

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

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

**з) Туйна (древнекитайский)**

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

В философии Древнего Китая формировались различные концепции, некоторые из них стали базовыми в медицине, например концепции у-син и инь – янь. Концепция у-син отражает тесную циклическую взаимосвязь между пятью первоэлементами: огонь, дерево, земля, металл, вода, - которую можно наблюдать в явлениях природы.

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

Благодаря концепции у-син древневосточные врачи доказали, что к пониманию микрокосма (человек с его сущностью) нужно подходить целостно и неотрывно от космоса, то есть всей окружающей природы. Взаимосвязь микрокосма и макрокосма неоспорима. Все необходимое (питание, воздух) человек получает из окружающей среды, поэтому оттого. Насколько тонко он будет ее чувствовать, зависит его существование.

Каждая из концепций (у-син и инь - ян) является составной частью единого понимания мира в восточной философии. Например: огонь – ян, вода – инь; и огонь и вода входят в пять первоэлементов. При равных соотношениях огня и воды в природе сохраняется покой; увеличение огня ведет к пожарам, а воды – к наводнениям; уменьшение огня увеличивает количество воды и наоборот. Все это приводит к нарушению общего баланса в природе.

В пять первоэлементов, первооснов, обязательно входит равное соотношение инь и ян. Поэтому при лечении патологического состояния организма в традиционной восточной медицине сначаластроят цепочку взаимосвзяей по принципам у-син. Находят в ней дисбаланс инь и ян, и только после этого начинается непосредственное воздействие на больные органы или функциональные системы.

Все приемы традиционного восточного массажа туйна основаны на применении принципа инь – ян, что соответствует возрожденной концепции древневосточной медицины. Лечебный эффект напрямую зависит от силы и продолжительности воздействия, а также от применяемых приемов.

 *Основные приемы традиционного массажа туйна*

1. *Прием туй – поглаживание*.

Техника массажа – легкое, мягкое или сильное раздражение.

2. *Прием на-ний – пощипывание*.

Техника массажа – сильное давление на точку до получения интенсивной боли. Воздействуют захватыванием на подлежащие мышцы.

3*. Прием жу – вращение*.

Техника массажа – легкое или сильное круговое движение. Производят в определенном темпе, сопровождается некоторым давлением на точку.

4. *Прием он-циа – прерывистое надавливание.*

Техника массажа – сильное раздражение точек прерывистым давлением до появления интенсивной боли.

5. *Прием яо – натяжение и вращение.*

Масса проводят двумя руками: одной фиксируют проксимальную часть сустава, другой производят натяжение и пассивные движения в суставе с постоянным увеличением объема движений.

6. *Прием узен – вибрация.*

Техника массажа – сильное давление с вибрацией на точки и зоны.

7. *Приемы му и ка – поглаживание и втирание точки.*

Техника массажа – поглаживание, постепенно переходящее в трение с легким, мягким и сильным давлением.

**и) Шиацу (точечный японский)**

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

Что же такое шиацу? Официальное определение Министерства здравоохранения Японии звучит следующим образом: «Шиацу – это метод лечения, при котором используются пальцы и ладони рук для создания давления на некоторые точки тела с тем, чтобы исправлять определенные нарушения в организме, поддерживать и улучшать здоровье человека, помогать ему излечиться от тех или иных заболеваний».

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

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

При массаже лица применяют три пальца – указательный, средний и безымянный. Ладонь используется для нажима на глаза и живот, а также при вибрационном массаже.

Нельзя производить толчкообразные нажимы, напоминающие удары по телу. Следует делать нажим мягкими подушечками пальцев так, как будто на них переносится тяжесть всего тела. Степень нажима зависит от симптомов заболевания и состояния больного. Нажим должен быть направлен перпендикулярно поверхности кожи.

При лечении определенного заболевания предпочтение отдается точкам, ближе всего расположенным к больному месту. Однако используют и другие точки, например, на подошвах ног при лечении почек или на левой руке для укрепления сердца.

Нажим на участки вокруг шеи никогда не должен превышать 5-7 секунд. Он должен быть достаточным, чтобы вызвать ощущение, среднее между болезненным и приятным.

Массаж можно проводить в течение семи – десяти дней. Затем лучше сделать небольшой перерыв.

**В. Спортивный массаж**

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

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

Задачи тренировочного массажа:

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

2. повысить спортивную работоспособность;

3. содействовать быстрому вхождению в спортивную форму.

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

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

**Предварительный массаж** – это кратковременный массаж, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованию или к тренировочному занятию.

Задачи предварительного массажа:

1. максимально мобилизовать функциональные возможности организма перед предстоящей двигательной деятельностью;

2. исключить возможное охлаждение мышц перед соревнованием или тренировкой;

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

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

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

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

Задачи восстановительного массажа:

1. восстановить двигательную работоспособность;

2. снять чувство утомления;

3. подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.

Восстановительный массаж проводится после соревнований или тренировок и в перерывах между ними. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого спортсмена.

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

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

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

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

**Г. Косметический массаж**

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

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

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

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

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

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

**7. Методы массажа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При отсутствии аппарата пневмомассаж можно заменить баночным массажем.

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

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

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

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

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

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

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

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

**8. Формы массажа**

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

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

Продолжительность сеанса общего массажа зависит от вида массажа (гигиенический, лечебный и т. д.), задачи массажа, веса тела человека, возраста и других причин. На общий массаж в различных системах массажа отводится разное время: в шведской - до 35 минут, в финской – до 50 минут, в российской – в среднем 60 минут. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая:

* спина, шея, таз – 20 минут;
* нижние конечности – 18 минут (по 9 минут на заднюю и переднюю поверхности);
* верхние конечности – 12 минут;
* грудь, живот – 10 минут.

Время на выполнение отдельных приемов при общем массаже продолжительностью 60 минут распределяется следующим образом:

* на разминание - 30 минут;
* на растирание и выжимание – 24 минуты;
* поглаживание, вибрацию и активно-пассивные движения – 6 минут.

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

Б. Частным, или местным (локальным), называется такой сеанс массажа, при котором массируется отдельно какая-то часть тела: спина, воротниковая зона, рука, нога и т. д.

Продолжается сеанс частного массажа от 3 до 25 минут, длительность его зависит от состояния массируемой части тела, задачи и вида применяемого массажа.

Частный массаж всегда более детальный, чем общий, особенно лечебный (при заболеваниях). Методику сеанса частного массажа квалифицированный массажист определяет индивидуально для каждого пациента в каждом конкретном случае. В целом же методика частного массажа отдельных участков тела аналогична методике общего массажа – начинают сеанс с вышележащих участков. Так, ногу начинают массировать с бедра, потом переходят на коленный сустав, голень и стопу. Если надо отмассировать только стопу, то начинают с голени.

В. Самомассаж – одно из средств ухода за телом. Применяется при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также используется перед старотом или после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.д. Может быть как общим, так и локальным. Самомассаж можно проводить различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами в ванне и под душем.

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

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

Самомассаж можно проводить в помещении и на воздухе.