

Массаж

Автор: Administrator

28.06.2011 09:03 - Обновлено 02.10.2012 11:04

//

Массаж (от [фр.](#) *masser* — *растирать*) — совокупность приёмов механического и [рефлекторного](#) воздействия на [ткани](#) и [органы](#) в виде [трения](#), [давления](#), [вибрации](#), проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Дополнительно к механическим воздействиям, для усиления эффекта, применяют в первую очередь массажные масла, а также различные [ароматические, благовонные масла](#), лекарственные мази, гели и другие препараты и температурные воздействия (например, [криомассаж](#)).

Из вышеперечисленного списка специалисты отдают своё предпочтение массажным маслам, поскольку именно они представляют собой уже готовые смеси, созданные именно для массажа, и учитывают всю специфику процесса (обеспечивают скольжение рук массажиста и определённым образом действуют на массируемого).

Внешние раздражения воспринимаются рецепторами [кожи](#) и [мышц](#), рефлекторными точками, и передаются в [центральную нервную систему](#).

Поток импульсов, в зависимости от применяемой техники и приёмов массажа, может стимулировать и повышать тонус центральной нервной системы, или, наоборот, оказывать на неё затормаживающее и расслабляющее воздействие, что положительно влияет на деятельность всех физиологических систем организма. При этом грамотное применение массажных масел определённого состава и направленности, может как усиливать вышеперечисленные воздействия на нужных участках тела человека, так и снижать их. В целях создания такого дополнительного эффекта применяются массажные масла, включающие в себя натуральные активные компоненты.

История возникновения массажа

Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах.

Массаж возник наряду с другими видами народной медицины в незапамятные времена. Имеются сведения о применении массажа народами, обитавшими на островах [Тихого океана](#), а это свидетельствует о том, что массаж был знаком первобытным народам. широко был распространён массаж и среди населения [Индонезии](#). Он применялся в виде общего или местного воздействия и включал разминание, раздавливание (давление), трение и поглаживание.

Массаж в своём изначальном виде, то есть как простое трение, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы.

Уже в VI веке до нашей эры в [Древнем Китае](#) существовали врачебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, и древние папирусы, свидетельствуют о том, за 4000 лет до н. э., древние [ассирийцы](#), [персы](#), [египтяне](#) применяли массаж в лечебных и оздоровительных целях.

Явное упоминание о массаже прослеживается и в трудах [Гиппократ](#) (460—377 гг. до н. э.):

«Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное трение утолщает ткани, а сухое и частое трение стягивает их ».

В странах Востока выдающийся учёный [Авиценна](#) (Ибн Сина) в своих трудах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» описывал массаж укрепляющий, расслабляющий, подготовительный, восстановительный... В Индии и Китае массаж выполняли священнослужители.

Массаж был известен в глубокой древности. В [Китае](#) он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в [Индии](#) за 700 лет.

[Римляне](#)

применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтёков и опухолей на теле. В

[Греции](#)

уже со времён Гиппократ на массаж смотрели как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях.

Ученики Гиппократ указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях. В первые века [христианства](#) массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток

[язычества](#)

. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях

[суставов](#)

, при

[параличах](#)

и других болезнях.

Но несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от [медицины](#), он был

в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о тех страданиях, в которых они его применяли. Вследствие этого, научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж, как наука, не существовал.

Под словом «массаж» в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приёмов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Первый, занявшийся серьёзно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в [1776 году](#).

Генрих Линг, сын священника, готовился продолжать деятельность отца. Окончив курс в университете города Упсала, он уехал в Европу, сопровождая своего знатного соотечественника. В дороге Линг заболел, судя по описанию, ревматизмом, от которого лечился у многих знаменитых врачей, но не получил исцеления. В [Копенгагене](#) Линг познакомился с двумя французскими эмигрантами и брал у них уроки [фехтования](#)

. Занятия фехтованием облегчили его ревматические боли, после чего он всецело занялся изучением гимнастики и, тщательно и всесторонне ознакомившись с [анатомией](#)

и

[физиологией](#)

, написал учебник гимнастики.

Далее путём долгих трудов ему удалось открыть в [Стокгольме](#) центральный королевский институт гимнастики. Институт этот существует до настоящего времени. Изо дня в день в стенах его собираются больные для лечения, дети школьного возраста для занятий педагогической гимнастикой, и ученики и ученицы для изучения гимнастики.

Но Линг обработал, главным образом, вопрос о теории движений, массаж же своим развитием обязан доктору Метцгеру из [Германии](#), который своей личной, в высшей степени успешной работой над больными, заставил говорить о себе всю Европу и приобрёл себе многих последователей в лице выдающихся врачей.

Массаж

Автор: Administrator

28.06.2011 09:03 - Обновлено 02.10.2012 11:04

Германский профессор Мозенгейль был одним из первых, начавших работать над физиологией массажа. Путём опытов над животными он поставил дело массажа на научную основу.

За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке.

В России массаж, как простое растирание, применялся издавна в [банях](#). В настоящее время он употребляется как лечебное средство при многих болезнях.

Виды массажа

По технике исполнения и методам воздействия, различают:

- классический массаж
- сегментарно-рефлекторный массаж
- соединительнотканый
- периостальный
- Точечный
- Точечно-канальный
- [Баночный](#)

Массажные приёмы

По мнению ряда специалистов, существует 4 основных приёмов проведения массажа:

1. **поглаживание**: лёгкий скользящий поверхностный приём, массирующий кожу .
2. **растирание**: движения (прямолинейные или кругообразные), выполняется с отягощением подушечками пальцев рук, основанием ладони, фалангами пальцев, согнутых в кулак.

- специфический прием, часто выделяемый в отдельное действие **выжимание**: движение с отягощением ребром, основанием ладони или большим пальцем поперёк массируемого участка. Массирует не только кожу, но и подкожную жировую клетчатку и мышцы.

1. **разминание**: основной приём массажа мышц, и подкожной клетчатки. Мышца либо оттягивается от кости, либо придавливается и разминается пальцами или основанием ладони.

2. **вибрационные и ударные техники (стабильные и лабильные)**: похлопывание, поколачивание, «рубление», «пальцевой душ», «пунктирование», «сотрясение», «потряхивание», «встряхивание». Выполняемые с большой частотой приёмы вибрации приводят массируемые ткани в колебательные движения — вибрацию.

Сфера применения массажа

Обобщённо, по сфере применения, массаж можно подразделить на 4 категории:

- **Лечебный:** массаж проводимый в лечебных целях. Имеет как самостоятельную лечебную функцию так и вспомогательную — усиление действия [лекарственных препаратов](#).
- **Спортивный:** применяется для улучшения спортивной формы и физического состояния спортсмена, профилактики [травм](#). Различают тренировочный, предстартовый и восстановительный массаж.
- **Общий массаж** (общий массаж это массаж всего тела, иначе — оздоровительный, профилактический или гигиенический массаж): активное средство укрепления здоровья, поддержания деятельности организма, предупреждения заболеваний, ухода за нормальной и больной кожей.
 - антицеллюлитный массаж — вид массажа, направленный на борьбу с [целлюлитом](#), улучшает приток и отток [крови](#), [лимфы](#), а также межклеточной жидкости во всём [организме](#).
- Антицеллюлитный массаж способствует выведению шлаков, улучшает [обменные процессы](#) в организме, способствует сжиганию собственного [жира](#).

- **Детский массаж:** вариант общего и лечебного массажа. Для детского организма накладывается ряд ограничений на приёмы и методики проведения массажа.

В то время, как основных видов массажа всего четыре — спортивный, лечебный, гигиенический и косметический, систем, которые могут выполнять функции этих видов массажа существует большое количество и провести их точную классификацию достаточно сложно. Например, термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют больше теоретические, чем практические различия.

Лечебный массаж используется на всех этапах, как в процессе лечения, так и после него — в реабилитационной фазе, и практически не имеет границ применения. С помощью него лечатся заболевания:

- [Сердечно-сосудистой системы](#) ;
- [Нервной системы](#) ;
- [Опорно-двигательного аппарата](#) ;
- [Желудочно-кишечного тракта](#) ;
- [Дыхательных путей](#) (перкуSSIONный массаж);
- [Гинекологические](#) заболевания;
- [Урологические](#) заболевания;
- Нарушения [обмена веществ](#) ;

и многие другие.

Показания для массажа

1. Прежде всего, массаж показан здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержанию тонуса

2. Миалгии, миозиты

3. Головные боли

4. Боли в спине, пояснице, шее, обусловленные дегенеративно-дистрофическими процессами в позвоночнике (Остеохондроз и Радикулиты в частности)

5. Последствия ушибов, растяжения мышц, сухожилий и связок

6. [Переломы](#) на всех стадиях заживления

7. Функциональные расстройства после перелома и [вывиха](#) (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей)

8. [Артриты](#) в том числе ревматоидный, в подострой и хронической стадии

9. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения, зарубцевавшаяся)

10. Невралгии и невриты не в стадии обострения

11. Параличи, как спастические так и вялые

12. [Хроническая недостаточность](#) сердечной мышцы

13. [Стенокардия](#)

14. Артериальная гипертензия. Гипертоническая болезнь

15. Артериальная гипотония

16. Реабилитационный период после инфаркта миокарда

Массаж

Автор: Administrator

28.06.2011 09:03 - Обновлено 02.10.2012 11:04

17. Хронический [гастрит](#)

18.Нарушение моторной функции толстого [кишечника](#)

19. [Бронхит](#) — в подострой и хронической стадии

20. [Пневмония](#) — в период выздоровления и хроническая форма

21. [Бронхиальная астма](#)

Противопоказания для массажа

В некоторых случаях массаж может быть противопоказан (уточните у врача, если есть какие-то сомнения):

1. При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.
2. Кровотечения и склонность к ним и обратные им состояния -склонность к тромбообразованию.
3. Злокачественные болезни крови.
4. Гнойные процессы любой локализации.
5. Различные заболевания кожи, ногтей, волос.

Массаж

Автор: Administrator

28.06.2011 09:03 - Обновлено 02.10.2012 11:04

6. При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.

7. Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.

8. Аневризма аорты и сердца.

9. Аллергические заболевания с кожными высыпаниями, [отёк Квинке](#) и анафилаксии.

10. Заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечениям.

11. Хронический остеомиелит.

12. Опухоли злокачественные (липомы-«жировики» следует обходить.)

13. Психические заболевания с чрезмерным психомоторным возбуждением.

14. Недостаточность кровообращения 3-й степени.

15. В период гипер- и гипотонических кризов.

16. Острая ишемия миокарда.

17. Выраженный склероз сосудов головного мозга.

18. Острое респираторное заболевание (ОРЗ).. Острая Респираторная Вирусная Инфекция (ОРВИ), [грипп](#) и им подобные «простудные» заболевания

19. При расстройстве функций желудочно кишечного тракта ([тошнота](#) , [рвота](#) , жидкий стул-«понос»).

20. Лёгочно-сердечная недостаточность 3-й степени

Острое лихорадочное состояние острые воспалительные процессы кровотечения и склонность к ним гнойные процессы различные заболевания кожи (инфекция, грибок) Гангрена Варикоз Трофические язвы атеросклероз периферических сосудов. Воспалительные процессы лимфатических узлов Туберкулез Сифилис Остеомиелит Злокачественная и доброкачественная опухоли Осложнения после операции Гипо- и гипер- кризисы Тошнота и рвота Почечная, печеночная, легочная, сердечная недостаточность в период обострения. Язвы в период обострения наркотическое опьянение.

Рассмотрим подробнее:

- ***Общеоздоровительный*** - может проводиться, как общий (для всего тела), так и для отдельной части тела (спины, воротниковой зоны, рук, ног)

- ***Классический массаж*** применяется, как для профилактики, так и общеоздоровительный.

- Релаксационный (нейроседативный) массаж является особой массажной техникой, которая используется для работы со стрессогенными реакциями. Также ***Нейроседативный массаж***

— является мощным психотерапевтическим средством приводящим к полному расслаблению. Психологи его рекомендуют, как телесную терапию.

Массаж

Автор: Administrator

28.06.2011 09:03 - Обновлено 02.10.2012 11:04

Благодаря массажу:

- Улучшается работа Сердца,
- Устраняются застойные явления,
- Обновляется лимфа в тканях,
- Устраняются зажатости, скованность и усталость,
- Улучшается гибкость позвоночника,
- Активизируется работа нервной системы.