

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Список сокращений | 7 |
| Введение | 8 |
| Краткий исторический экскурс | 8 |
| Классификация систем и видов массажа | 9 |
| Физиологические особенности действия массажа | 13 |
| Показания и противопоказания к массажу | 16 |
| Гигиенические требования к проведению массажа | 19 |
| Требования к помещению | 19 |
| Требования к массажисту | 21 |
| Требования к массируемому | 23 |
| Нормативно-правовая база специальности «Медицинский массаж» | 24 |
| Общая часть. Базовые принципы классической техники массажа | 27 |
| Приемы классической техники массажа | 35 |
| Основные приемы | 35 |
| Плоскостное поглаживание | 35 |
| Обхватывающее поглаживание | 36 |
| Плоскостное разминание | 37 |
| Обхватывающее разминание | 38 |
| Вспомогательные приемы | 41 |
| Растирание в горизонтальной плоскости | 41 |
| Растирание в вертикальной плоскости | 42 |
| Вибрация в горизонтальной плоскости (непрерывистая) | 44 |
| Вибрация в вертикальной плоскости (прерывистая, ударная) | 45 |
| Комбинированные приемы | 46 |
| Массаж отдельных частей тела | 49 |
| Массаж спины | 49 |
| Исходное положение | 49 |
| План массажа | 49 |
| Методические указания | 50 |
| Массаж переднебоковой поверхности грудной клетки | 51 |
| Исходные положения | 51 |
| План массажа | 51 |
| Методические указания | 52 |
| Массаж живота | 53 |
| Исходное положение | 53 |
| План массажа | 53 |
| Методические указания | 53 |

| | |
|--|-----------|
| Массаж лица и переднебоковой поверхности шеи | 54 |
| Исходное положение | 54 |
| План массажа | 54 |
| Методические указания | 55 |
| Массаж волосистой части головы и воротниковой зоны | 56 |
| Исходные положения | 56 |
| План массажа | 56 |
| Методические указания | 56 |
| Массаж нижних конечностей | 57 |
| Исходные положения | 57 |
| План массажа | 57 |
| Методические указания | 58 |
| Массаж верхних конечностей | 59 |
| Исходное положение | 59 |
| План массажа | 59 |
| Методические указания | 60 |
| Общий массаж | 61 |
| Первый вариант | 61 |
| Второй вариант | 62 |
| Критерии дозирования массажного воздействия | 66 |
| Оформление назначения массажной процедуры | 71 |
| Вопросы для самоконтроля | 74 |
| Сочетание массажа с другими физиотерапевтическими процедурами | 74 |
| Специальная часть. Частные методики массажа | 76 |
| Массаж при последствиях повреждений опорно-двигательного аппарата | 76 |
| Повреждения костей плечевого пояса и верхних конечностей | 78 |
| Компрессионные переломы позвоночника | 80 |
| Повреждения костей нижних конечностей | 80 |
| Массаж при заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата | 82 |
| Врожденная и наследственная патология | 82 |
| Дегенеративно-дистрофические заболевания | 84 |
| Примеры дифференцированных методик массажа при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата | 85 |
| Массаж при кифотической осанке | 85 |
| Массаж при лордотической осанке | 86 |
| Массаж при асимметричном дефекте осанки | 86 |

| | |
|---|-----|
| Массаж при функциональных деформациях нижних конечностей | 87 |
| Массаж при плоскостопии | 88 |
| Примеры дифференцированных методик при лечении заболеваний суставов и позвоночника | 89 |
| Массаж при сколиотической деформации позвоночника (диспластическом сколиозе II степени) | 89 |
| Массаж при шейном остеохондрозе (на фоне гипертонической болезни) | 89 |
| Массаж при поясничном остеохондрозе (рефлекторном болевом синдроме) | 90 |
| Массаж при поясничном остеохондрозе (компрессионном синдроме L5–S1, стадия обострения) | 91 |
| Массаж при повреждении капсульно-связочного аппарата коленного сустава (поздний послеоперационный период после парциальной менискэктомии) | 92 |
| Массаж при лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы | 92 |
| Паралитические деформации | 93 |
| Невралгии и невриты | 95 |
| Примеры дифференцированных методик при лечении заболеваний центральной и периферической нервной системы | 97 |
| Массаж при спастическом параличе (в результате травмы спинного мозга) | 97 |
| Массаж при вялых параличах | 99 |
| Массаж при неврите лицевого нерва | 100 |
| Массаж при лечении заболеваний дыхательной системы | 103 |
| Массаж при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы | 105 |
| Ишемическая болезнь сердца | 105 |
| Болезни сосудов | 107 |
| Примеры дифференцированных методик при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы | 108 |
| Массаж при гипертонической болезни | 108 |
| Массаж при гипотонической болезни | 109 |
| Массаж при лечении заболеваний пищеварительной системы | 110 |
| Примеры дифференцированных методик при лечении заболеваний пищеварительной системы | 110 |
| Массаж при дискинезии кишечника (спастических колитах) | 110 |
| Массаж при дискинезии кишечника (атонических колитах) | 111 |

| | |
|--|-----|
| Массаж при лечении нарушений обмена веществ | 111 |
| Особенности проведения массажа пациентам в различные возрастные периоды (детский, пожилой, старческий возраст)..... | 112 |
| Мануальная диагностика в работе массажиста..... | 114 |
| Техника выполнения отдельных приемов пальпации..... | 115 |
| Порядок проведения пальпации и интерпретация полученных данных..... | 120 |
| Программа профессиональной тренировки массажиста | 129 |
| Общие правила программы тренировки рук массажиста..... | 130 |
| Тренировка кондиционных способностей..... | 133 |
| Тренировка координационных способностей | 136 |
| Специальные способности | 142 |
| Словарь массажных терминов..... | 144 |
| Рекомендуемая литература | 147 |
| Базовый уровень (основной список) | 147 |
| Базовый уровень (дополнительный список) | 147 |
| Продвинутый уровень (основной список) | 148 |
| Продвинутый уровень (дополнительный список)..... | 149 |
| Приложение 1. Примеры экзаменационных билетов по специальности «Медицинский массаж» (первичная подготовка) | 151 |
| Приложение 2. Примеры клинических заданий итогового контроля по специальности «Медицинский массаж» (первичная подготовка) | 153 |
| Приложение 3. Примеры тестовых заданий с эталонами ответов итогового контроля по специальности «Медицинский массаж» (первичная подготовка) | 159 |
| Приложение 4. Профессиональный стандарт. Специалист по медицинскому массажу | 184 |

ВВЕДЕНИЕ

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Из всех лечебных средств медицины, возможно, нет ни одного, кроме массажа, чья история так легко и свободно могла бы проследиваться с древнейших времен — периода становления человеческого общества (более 2 млн лет тому назад). Люди при своей первоначальной беспомощности перед силами природы во всех жизненных обстоятельствах прибегали к единственному средству помощи, которым они обладали, а именно руке. Она доставляла им пищу, одежду, жилье и защиту от врагов, в ней же первые люди стали искать облегчение, однажды осознав, что такое боль. И в наше время, ощутив в каком-либо участке тела внезапную острую боль, человек невольно хватается за него рукой. Это инстинктивное, рефлекторное движение лишней раз свидетельствует в пользу того, что люди на низших ступенях своего развития при всевозможных телесных недугах искали помощи в руке как в единственном и универсальном средстве во всех нуждах.

Шли годы, совершенствовалась техника целебного прикосновения, разрабатывались новые виды и методики массажного воздействия, и на сегодняшний день уже достаточно сложно предположить возможность открытия какого-либо нового массажного приема — анатомически рука человека, как и тысячи лет назад, неизменно остается совершенным инструментом его взаимоотношения с окружающим миром.

Условно принято различать два основных этапа развития всемирной истории массажа: первый — эмпирический, берущий начало с эпохи образования первобытного человеческого стада более 2 млн лет тому назад и до середины XVI в. н.э., когда в человеческом обществе возобладали утверждение капиталистических отношений, а для истории массажа настал второй — научный период развития, длящийся и поныне. Для первого этапа, включающего историю первобытного общества, Древнего мира и Средних веков, был характерен процесс создания и накопления арсенала технических приемов массажа, а для второго, вобравшего историю нового и новейшего времени, — переработка, анализ с помощью научных методов исследования собранных ранее данных и разработка на этой основе новых методик массажа, более дифференцированных и адекватных для каждого конкретного случая, в соответствии с научно обоснованными показаниями к их применению.

Историческая трансформация представлений о массаже:

- массаж как инстинктивный животный акт;
- массаж как магический ритуал;
- массаж как элементарная услуга;
- массаж как медицинская процедура.

Именно в последние десятилетия во всех развитых странах мира все больше и больше утверждается понимание массажа как медицинской процедуры. Существенный вклад в совершенствование массажных техник, разработку теоретических основ массажа вносили и вносят по сей день не чудотворцы-любители, целители-самоучки, а профессиональные медики. Именно они, врачи и медицинские сестры, составили плеяду создателей систем и школ современного массажа, и их заслуги вознесли массаж на должный уровень, который он по праву занимает сейчас в череде дисциплин медицинской науки и практики.

Значительный вклад в разработку научных основ массажа внесли немецкие и российские специалисты XIX в. (Мецгер И. Г., Штанге В. А., Заблудовский И. В.) и XX в. (Вербов А. Ф., Саркизов-Серазини И. М., Белая Н. А. и др.).

Вопросы для самоконтроля

- Какие выделяют исторические этапы развития массажа?
- Как в разные периоды истории изменялись представления о массаже?
- Кого из основоположников научного подхода к массажу вы можете назвать?

КЛАССИФИКАЦИЯ СИСТЕМ И ВИДОВ МАССАЖА

Массаж — физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки человеческого тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата (ОДА) (таблица).

Виды лечебных физических факторов.

- Искусственные:
 - электролечебные;
 - магнитолечебные;

- светолечебные;
- механолечебные;
- термолечебные;
- гидролечебные;
- радиолечебные.
- Естественные:
 - климатолечебные;
 - бальнеолечебные;
 - грязелечебные.

**Методы физиотерапевтического воздействия,
основанные на применении механолечебных факторов**

| Характер воздействия | Метод воздействия |
|--|---|
| Механические напряжения (деформация) | Массаж. Акупунктура |
| Механические колебания | Вибротерапия. Ультразвуковая терапия |
| Периодически изменяющееся давление воздушной среды | Локальная баротерапия |

Выделяют системы и виды массажа как две наиболее обобщающие категории, характеризующие этот физиотерапевтический метод по форме и содержанию.

Ту или иную систему массажа классифицируют в зависимости от ее автора, времени и места создания, то есть в каждом конкретном случае подразумеваются ответы на следующие вопросы: в какой исторический период, в какой местности и каким народом, а также кем лично или какой группой специалистов была создана рассматриваемая система массажа?

Классификация систем массажа.

- По актуальности:
 - вышедшие из употребления;
 - ныне используемые.
- По месту создания:
 - национальные.
- По автору:
 - авторские (индивидуальные);
 - школы (коллективные);
 - традиционные (народные).

Виды массажа разделяют по пяти основным группам признаков: в зависимости от цели применения, решаемых в той или иной сфере

задач, способа, средства и области воздействия. Таким образом, подразумеваются ответы на вопросы: что, зачем, кто, чем и где?

Классификация видов массажа.

- По цели применения:
 - лечебный;
 - профилактический.
- По сфере применения:
 - медицинский;
 - косметический;
 - спортивный;
 - производственный;
 - банный;
 - спа-массаж и др.
- По субъекту и объекту воздействия:
 - массаж;
 - самомассаж;
 - взаимомассаж;
 - парный массаж.
- По средству воздействия:
 - базисные:
 - ✧ мануальное (ручное);
 - ✧ педиальное (ножное);
 - ✧ инструментальное;
 - ✧ аппаратное (вибромассаж, гидромассаж, баромассаж);
 - сочетанные:
 - ✧ с физиотерапией;
 - ✧ с кинезотерапией;
 - ✧ с психотерапией;
 - ✧ с фармакотерапией;
 - ✧ с хирургическими операциями.
- По области воздействия:
 - регионарные:
 - ✧ общий;
 - ✧ частный;
 - зональные:
 - ✧ сегментарный;
 - ✧ точечный;
 - ✧ микрозональный;
 - ✧ соединительнотканый;
 - ✧ миофасциальный;
 - ✧ периостальный.

- специализированные:
 - ✧ реанимационный;
 - ✧ урологический;
 - ✧ гинекологический;
 - ✧ дерматологический;
 - ✧ офтальмологический;
 - ✧ оториноларингологический;
 - ✧ логопедический;
 - ✧ стоматологический;
 - ✧ висцеральный.

Такие способы массажного воздействия, которые подразумевают использование вспомогательных средств (средств для скольжения рук, массажной кушетки, простыни и т.п.) или без них (сухой массаж, мыльный массаж, пляжный массаж и т.п.) не выделяют в отдельные группы, так как это частные особенности той или иной методики массажа.

Примерами использования данной классификации видов массажа могут служить нижеприведенные варианты формулировок.

Первый вариант:

- лечебный массаж при бронхиальной астме;
- выполняемый массажистом;
- посредством мануального воздействия;
- на локальных участках тела (грудная клетка);
- по методике интенсивного массажа асимметричных зон О.Ф. Кузнецова.

Второй вариант:

- профилактический массаж;
- выполняемый самостоятельно (самомассаж);
- посредством роликового массажера-дорожки;
- на поверхности всего тела (общий массаж);
- по методике А.А. Бирюкова и А.Н. Буровых.

В данную классификацию вошли только те виды массажа, которые соответствуют определению термина «массаж», то есть использование механического воздействия, производимого на тело человека исключительно с лечебной или профилактической целью. Все же остальные, не соответствующие этим критериям варианты массажного воздействия не могут с полным правом называться массажем и поэтому выведены за рамки общей классификации и отнесены к категории профанированных. Так, в зоомассаже применяется массирование не человеком, а животным; в бесконтактном массаже используется зачастую не механическая энергия, а некая космическая целительная сила. То же самое наблюдается в сексуальном массаже, представляющем

собой не что иное, как эротические ласки, и не преследующем целей лечения или профилактики каких-либо заболеваний, имея исключительно гедоническую направленность. К бытовому массажу относится повседневный контакт тела человека с механическими раздражителями, будь-то одежда, постельное белье, мочалка и т. п.

Профанированные виды массажа.

- Зоомассаж.
- Бесконтактный (эзотерический, медитативный).
- Сексуальный (эротический, чувственный).
- Бытовой.

Кроме систем и видов, в массаже выделяют разнообразные массажные техники, отличающиеся друг от друга набором приемов, их характеристиками и принципами дозирования.

Основные понятия и термины, касающиеся массажной практики, приведены в словаре массажных терминов.

Вопросы и задания для самоконтроля

- Дайте определение термину «массаж».
- Перечислите основные виды массажа.
- Какие виды массажа относятся к категории профанированных и почему?

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЯ МАССАЖА

Механизм действия массажа весьма сложен и представляет собой интегральный биологический процесс, развивающийся в целостном организме.

Как лечебный физический фактор, массаж представляет собой раздражитель, способный вызвать определенные изменения во внутренней среде организма. На любое изменение условий своего существования, в том числе вызванное действием массажа, организм отвечает системной приспособительной реакцией. Таким образом, массаж приводит к активации комплекса саногенетических (самоорганизующихся, направленных на самовыздоровление) процессов. К тому же массаж оказывает одновременно неспецифическое и специфическое действие. Именно зависимость реакций организма от специфических черт массажного воздействия, используемого для лечебных целей, и составляет важную особенность и ценность его физиотерапевтического действия, дает возможность наряду с общей стимуляцией защитных

и приспособительных механизмов дифференцированно использовать их для целенаправленного управления физиологическими функциями или нормализации их в случае нарушения при патологических процессах. Таким образом, массаж можно считать поливалентным методом патогенетической, функциональной, поддерживающей, восстановительной терапии.

Цепь событий, происходящих вслед за началом массажного воздействия на организм, условно можно разделить на четыре характерные стадии — механическую, физическую, физико-химическую и биологическую.

На **первой (механической) стадии** происходит непосредственное (прямое) воздействие на ткани организма человека механических факторов: напряжения (σ — отношение приложенной к телу механической силы к площади его поперечного сечения, перпендикулярного направлению силы и колебательного смещения частиц среды; единица измерения — паскаль, Па) и виброперемещения (ξ — амплитуда обусловленного механическим воздействием смещения частиц вещества по отношению к среде в целом; единица измерения — микрометр, мкм). Вследствие воздействия этих механических факторов происходит упругое возмущение, обусловленное изменением пространственной структуры среды, на которую производилось воздействие, то есть деформация (ϵ).

Во **вторую (физическую) стадию** энергия механического фактора передается биологической системе, тканям, клеткам и окружающей их среде. Взаимодействие данного физического фактора с организмом при этом сопровождается отражением, прохождением, рассеиванием и поглощением энергии. Такое действие массажа на организм определяется только поглощенной дозой энергии.

Различные ткани человеческого организма имеют неодинаковую способность к поглощению механической энергии, в результате чего при массажном воздействии происходит селективное (избирательное) поглощение энергии. Селективность наблюдается на всех уровнях (атомном, молекулярном, клеточном, тканевом, органном) биологической организации. Так, основные акцепторы механической энергии массажного воздействия — механорецепторы (свободные нервные окончания, тельца Мейснера, тельца Пачини и др.).

Не меньшее значение, чем селективность, имеет глубина проникновения механического фактора, или максимальный уровень поглощения энергии. В соответствии с известной проникающей способностью массажного воздействия (инфразвуковой диапазон характеризуется метровой длиной механической волны) его можно условно отнести к группе факторов сплошного проникновения.

Механическая энергия массажа поглощается тканями в результате внутреннего торможения и наружного трения колеблющихся частиц тканей, а также за счет релаксационных процессов в жидкостях и тканях, внутримолекулярных изменений клеточных структур.

Поглощение механической энергии массажных манипуляций сопровождается возникновением физико-химических сдвигов в клетках и окружающей их среде, что составляет **третью стадию** действия массажа на организм. Существование этой промежуточной стадии обусловлено тем, что механическая энергия массажного физического фактора не может непосредственно утилизироваться в метаболических реакциях и физиологических процессах организма. К основным физико-химическим эффектам массажного воздействия можно отнести теплообразование, возникновение ионных сдвигов, образование свободных форм веществ, генерацию свободных радикалов, конформационные изменения и ряд других.

Четвертая стадия (биологическая) представляет собой совокупность возникающих изменений, которые развиваются различными путями в органах и тканях как следствие физико-химических эффектов, происходящих в поглотивших энергию биологических системах. Обычно выделяют местную и общую реакции с их многочисленными компонентами. Вследствие местных реакций происходят локальные изменения обмена веществ, кровообращения на уровне микроциркуляции, диффузных процессов, митотической активности клеток и их функционального состояния. Они приводят к подъему трофики тканей и способствуют восстановлению в них нарушенных болезнью отношений, местного гомеостаза. В свою очередь сдвиги, происходящие в образованиях, относящихся к регуляторно-адаптивным системам (рецепторы, структуры центральной нервной системы, железы внутренней секреции и др.), служат источником нервной и гуморальной афферентации. Ведущий компонент этой целостной реакции организма — рефлекторный акт, нервное и гуморальное звенья которого теснейшим образом взаимосвязаны. Учитывая такую близкую связь местных и общих реакций организма на массаж, совершенно оправданно и справедливо называть локальные изменения, происходящие в области массажного воздействия, местным компонентом общей целостной реакции организма.

Таким образом, сущность массажа сводится в первую очередь к местному механическому воздействию на поверхностные ткани, в результате которого происходят их повреждение (силой трения), деформация (растяжение, сжатие, смещение), перераспределение тканевых жидкостей (лимфы, крови) и механические колебательные

движения (волны). Последовательное включение отдельных функциональных систем и органов при воздействии массажных приемов на поверхностные ткани уже вторично вызывает сложную нейрогуморальную реакцию, оказывающую влияние как на весь организм в целом (общее действие), так и на отдельные его структуры.

Таким образом, массаж оказывает на организм человека многообразное действие, вызывая тонизирующие, седативные, анальгетические, актопротекторные, вазоактивные, трофические, дренирующие, иммуностимулирующие и выраженные саногенетические реакции.

Вопросы для самоконтроля

- Какие выделяют стадии действия массажа на организм?
- Какие виды действия массажа различают на организм и чем они обусловлены?
- Какие реакции в организме вызывает массажное воздействие?

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

Массаж показан при лечении и реабилитации больных в различные фазы течения заболеваний и травм, его используют также как средство первичной и вторичной профилактики, для восстановления и повышения физической и умственной работоспособности, как метод физического совершенствования.

Общие противопоказания, исключающие назначение массажа:

- общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах;
- острые лихорадочные состояния с высокой температурой тела;
- острый воспалительный процесс;
- острейший болевой синдром, требующий назначения наркотических препаратов;
- гнойные процессы любой локализации;
- кровотечения и склонность к ним, цинга, болезни крови;
- различные заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии, различные кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи, плоские бородавки, гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, экзема, острая форма розацеа, герпес, контагиозный моллюск, ссадины и трещины;
- трофические язвы, гангрена при заболеваниях периферических сосудов, острое воспаление, тромбоз, значительное варикозное