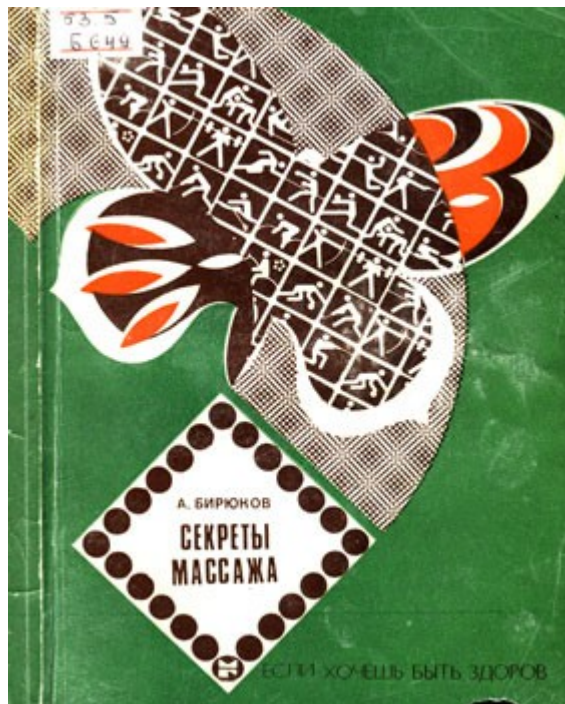


О книге



Анатолий Андреевич Бирюков - Секреты массажа



А. Бирюков

Секреты массажа



Москва "Молодая гвардия" 1984

53.54

Б 64

Второе, исправленное и дополненное издание

Б $\frac{4828000000-083}{078(02)-84}$ 058-84

© Издательство "Молодая гвардия", 1977 г.

© Издательство "Молодая гвардия", 1984 г., исправленное и дополненное.

Бирюков А. А.

Б 64 Секреты массажа. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мол. гвардия, 1984. - 175 с., ил. - (Если хочешь быть здоров). 25 к. 200000 экз.

Самомассаж - замечательное, проверенное веками средство, дарующее людям бодрость и высокий жизненный тонус. Средство это общедоступно, и каждый, кто пожелает, может прибегнуть к нему дома и на работе, в туристском походе, в часы отдыха и т. д. Брошюра рассказывает о методике применения самомассажа, знакомит с многочисленными приемами массажа, помогает ими овладеть. Читатель найдет в ней советы, которые позволят ему укрепить здоровье, оградить себя от многих профессиональных заболеваний, на долгие годы сохранить молодость и высокую работоспособность.

Б $\frac{4828000000-083}{078(02)-84}$ 058-84

ББК 53.54

615.8

ИБ № 3332

Анатолий Андреевич Бирюков

Секреты массажа

Редактор Ю. Сорокин

Художник Б. Федюшкин

Художественный редактор Б. Федотов

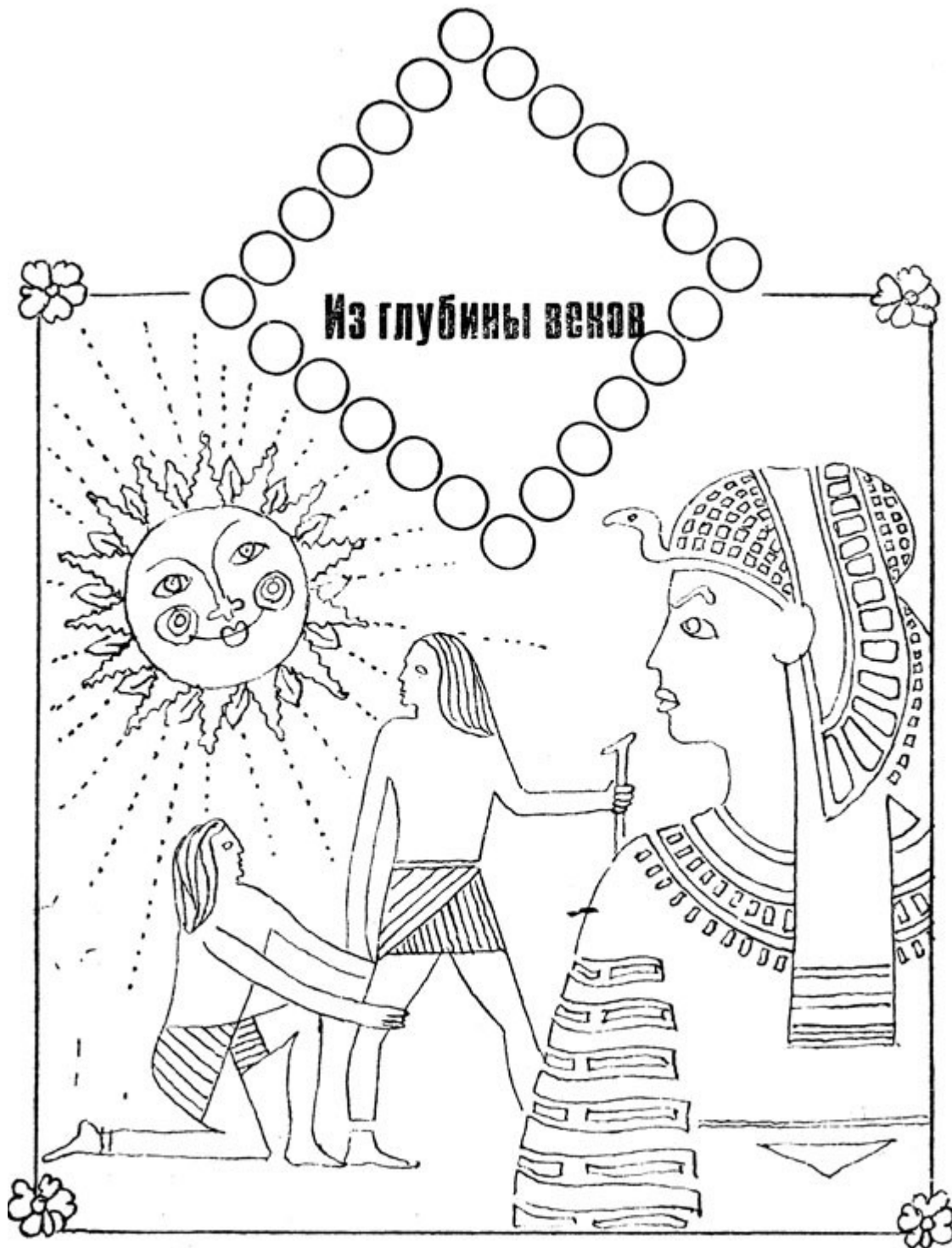
Технический редактор В. Пилкова

Корректоры Т. Пескова, В. Назарова

Сдано в набор 21.07.83. Подписано к печати 24.02.84. А07939. Формат 70×108¹/₃₂. Бумага типографская № 2. Гарнитура "Литературная". Печать высокая. Усл. печ. л. 7.7. Усл. кр.-отг. 7,96 Учетно-изд. л. 7.1. Тираж 200000 экз. (1-й завод - 100000 экз.). Цена 25 коп. Заказ 1092.

Новая серия "Если хочешь быть здоров" продолжает вести "уроки физического воспитания". На очереди выход книг о том, как сделать жизнь во дворе веселее с помощью подвижных игр, с чего начинать закаливание, как лучше усвоить азбуку ходьбы на лыжах, скольжения на коньках и т. д.

Из глубины веков



Из глубины веков

Родословная массажа

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Одним оно продлевает молодость, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. Средство это - массаж.

Откуда же он взялся? Кто его изобрел? Где, в какой стране стали таким своеобразным способом готовить мышцы и суставы к большим нагрузкам, к напряженной борьбе? Когда впервые ощутили люди бодрящий массажный "допинг"?

Слово "массаж" - 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" - пристающее к пальцам, четвертые - от древнееврейского "машень" - ощупывать. Что же касается сути дела, то слово "массаж" предельно точно отражает его: ведь среди многочисленных приемов из арсенала массажистов главная роль отводится мягкому разминанию.

Установить, где и когда человек впервые начал осознанно культивировать массаж, к сожалению, невозможно. Ни письменные источники, дошедшие до наших дней, ни археологические находки не дают нам никаких указаний на этот счет. Можно только предположить, что истоки массажа теряются во тьме веков, когда тысячелетия назад наши далекие предки охотились на диких зверей и с помощью примитивных орудий выполняли большую физическую работу. Ушибы, раны, растяжения. Потрешь ушибленное место, и отступает боль...

Итак, природа подсказала человеку, что ушибленное болезненное место надо погладить, потереть, помассировать - и станет легче. Эти инстинктивные поглаживания, потирания и были, вероятно, первыми видами массажа. Как элемент народной медицины он, по-видимому, существовал в жизни всех народов и племен. Более же точные сведения об этом дают нам сохранившиеся литературные источники.

Еще в IX веке до н. э. в Древнем Китае вышла книга "Нейцзин" (Книга о внутреннем человеке). В ней рассказывается о лечении заболеваний не только с помощью лекарств, но и гимнастики, массажа. "Если под воздействием испуга, - сказано в этой рукописи, - нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его".

Описание техники и методики древнего китайского массажа было около 1000 лет назад сделано известным китайским врачом Конг-Фу. Французский физиолог Дюжарден-Бомец, изучая Конг-Фу, писал: "Становясь на исключительно научную почву в вопросе о массаже, я могу сообщить, что самое точное описание массажа вы найдете в китайской книге Конг-Фу. 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. Самая знаменитая школа находилась в Кан-Фан, а директор носил титул "небесного врача". Массаж проводился как на мышцах, так и на суставах, о чем свидетельствует следующее: "Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливают меж пальцами мышцы, особым образом растягивают суставы так, что является хрустение, слышное на большом расстоянии".

Китайские лекари рекомендовали массаж при различных недугах, а старикам советовали при его помощи продлевать жизнь и даже возвращать молодость.

В Древней Индии массаж также был очень популярен. Его приемы и лечебная гимнастика подробно описаны в трех книгах "Аюр - Веда" ("Знание жизни"). Особенно усердно занимались

массажем жрецы (брамины) храмов. Применяемое ими лечение вызывало не только восхищение, но и суеверный страх. Священная каста браминов пользовалась всеобщим почетом, перед ними преклонялись как перед богами. Делался массаж так. Больной или утомленный человек ложился на длинный низкий диван. Массажист захватывал его тело двумя руками, делая то в одном, то в другом месте движения, будто месит тесто. Потом он похлопывал мышцы ладонями и краем кисти, после чего массируемого опрыскивали духами и делали различные движения в суставах.

Хорошо был известен массаж и в Древнем Египте. Надписи на пирамидах, папирусы с изображением массируемых людей дошли до наших дней. Например, на алебастровом барельефе, найденном во дворце ассирийского царя Санхериба в Ниневцах, а также на некоторых египетских папирусах обнаружены изображения различных массажных манипуляций, подтверждающие предположение, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы древности были знакомы с массажем и применяли его с различными, чаще всего с лечебными, целями. Особенно интересны египетские изображения массажа. В частности, на них ясно представлены приемы разминания плеча. Есть основания предполагать, что массаж у египтян применялся как средство ухода за телом и борьбы с усталостью после длительных переходов.

Союзник спортсменов

Наблюдая за жаркими поединками на Венском чемпионате мира по хоккею, любители этой игры, наверно, обратили внимание на человека, который ни на шаг не отходил от скамейки наших хоккеистов.

Он не был тренером. Он не разрабатывал с ребятами новых тактических вариантов. И не к нему обращались они за советом в короткие минуты передышки, перед тем как снова ринуться в жаркую схватку на льду.

Он не был врачом. И если случайная травма останавливала ход игры, не он должен был с чемоданчиком в руках бросаться к пострадавшему, чтобы оказать ему первую помощь.

И все же он постоянно присутствовал среди игроков, в том месте, куда допускаются только самые необходимые команде люди. Это был массажист сборной СССР. Его постоянное присутствие в команде - лучшее доказательство того, какое большое значение массажу придают тренеры, врачи и сами игроки. Именно руками массажиста мускулы спортсменов заряжаются добавочным зарядом сил. Руки массажиста делают мускулатуру гибкой, как каучук, и упругой, как сталь. Напористым, агрессивным, готовым к самой жаркой борьбе уходит от массажиста игрок.

Впрочем, не только хоккеисты знают истинную цену массажу. Его знают все спортсмены. Был даже случай, когда во время соревнований легкоатлетов массажист вместе с победителями соревнований стоял на пьедестале почета. Это случилось во время матча СССР - США. Один из американских атлетов получил травму. Однако наш массажист Валентин Соболев поспешил ему на помощь, и его волшебные руки позволили спортсмену вернуться на арену борьбы. И он не только вернулся, но и победил. А во время награждения массажиста пригласили на пьедестал почета, и там Валентину Соболеву как полноправному "соавтору успеха" была вручена точно такая же медаль, что и спортсмену.

Массаж признан не только спортом, но и искусством. Во всем мире получило признание яркое, искрометное мастерство танцоров Государственного ансамбля танца Союза ССР под руководством И. А. Моисеева. Какое разнообразие движений, какие сложные прыжки, какая огромная нагрузка на мышцы! Справиться с этой нагрузкой, подготовиться к напряженному, трудному выступлению помогал танцорам массажист А. Тихонов.

Ну а если посмотреть выступление артистов балета Большого театра, то всегда создается впечатление необыкновенной легкости, невесомости, словно каждое движение происходит безо всякого усилия, само собой. И тут на помощь артистам приходит массажист Х. Праздников. Его работа невидима зрителям, однако и он вносит свою скромную долю в тот успех, который всегда сопутствует балету Большого театра.

Да, сегодня не сыщешь классных команд, танцевальных и балетных коллективов, в которых не было бы массажиста.

У эллинов и римлян

Массаж - союзник спорта. Поэтому там, где был хорошо развит спорт, процветал и массаж.

О физиологическом влиянии массажа, особенно о его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые врачи Греции: Геродикос, Гиппократ, Демокрит, кстати, автор знаменитого афоризма "В здоровом теле - здоровый дух".

Одним из источников, свидетельствующих о преклонении древних перед физически совершенными людьми, являются бессмертные поэмы Гомера "Илиада" и "Одиссея". Гомер описывал, как Цирцея прислуживала Одиссею в бане, умащивая его тело маслом и натирая мазями.

Поэты отразили то, что имело место в реальной жизни. В Древней Греции спортсмены перед состязаниями отдавали себя в руки педотрибов, которые их купали, натирали, массировали, смазывали и втирали в тело мельчайший песок, специально привозившийся с берегов Нила.

О чудодейственном влиянии массажа на организм упоминали многие поэты Древней Эллады. Они рассказывали, как прекрасные женщины растирали тела героев, утомленных жарким боем или состязанием в цирке, чтобы вернуть им силы и излечить раны.

В Древней Греции физическим упражнениям, массажу, закаливанию, личной гигиене уделялось очень большое внимание. Здесь процветал культ здоровья и красоты тела. На вазах и предметах повседневного обихода, найденных археологами, можно видеть многочисленные изображения людей во время обливаний, растираний, массажа и т. д. А в скульптурах Фидия, Праксителя и других ваятелей нашли отражение идеалы красоты человеческого тела.

Греция, которой принадлежит почетная роль в истории развития физического воспитания, первая начала широко применять массаж при различных видах физических упражнений. Искусство массажа стало достоянием всего населения. В системе физического воспитания, которое начиналось для мальчиков с семилетнего возраста и строго последовательно усложнялось по трудности, применялись и такие гигиенические мероприятия, как купание, обтирание тела водой, растирание его маслом и наконец массаж. Римский историк Курций писал: "В то время как умственное образование юношества предоставлено было родителям, общественные гимназии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспитания было взрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей".

Физические упражнения и массаж у греков занимали видное место не только в школьном возрасте, но и в течение всей жизни, на что указывает существование национального праздника - Олимпийских игр, в которых, кстати, принимали участие даже выдающиеся ученые.

Уже в древности массаж утвердился не только как один из способов укрепления здоровья, но и как прекрасное средство лечения заболеваний. Греческий врач V века до н. э. Геродикос был

первым, кто отметил физиологическое влияние его на организм. Сам он прожил около ста лет и всю свою жизнь регулярно занимался гимнастикой и ежедневно массировался. Его ученик Гиппократ продолжал развитие массажа и применял его в лечении. Гиппократ писал, в частности, о лечении вывихов плеча: "Во многих вещах врач должен быть опытным и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой".

Очень популярен массаж был в Древнем Риме. Особенно широкое применение как в системе физического воспитания, так и в медицине массаж получил благодаря Асклеиаду, видному римскому врачу I века до н. э. Он рекомендовал движения во всевозможных видах: ходьбу, бег, езду верхом, в экипаже, на лодке и т. д. Одобрение, которое Асклеиад сыскал своим учением, было так велико, что на него смотрели как на посланника неба. Простота этого учения, легкость его применения служат верным ручательством его истинности. Асклеиад придавал важное значение в жизни организма "невидимому дыханию кожи", он считал, что кожное дыхание (испарение), как и общее движение частиц в теле, необходимо поддерживать прежде всего общей чистотой, частыми омовениями, а затем более сильными стимуляторами: растираниями, массажем, баней, физическими упражнениями. Асклеиад подразделял массаж на сильный и слабый, сухой и "с маслом", на кратковременный и продолжительный.

Другой известный римский медик, один из последователей Асклеиада, Авл Корнелий Цельс, приравнивал массаж к особенно благотворно действующим на организм методам лечения. В одной из дошедших до нас книг, "О медицине", Цельс целую главу посвятил массажу, где рекомендовал его применение в борьбе с болезнями печени, суставов рук и ног и даже при психических заболеваниях.

Применение римлянами массажа кажется беспредельным. Им пользовались все - от императора до раба. И не случайно крупнейший врач своего времени, естествоиспытатель и специалист в области массажа Клавдий Гален был придворным врачом императора Марка Аврелия.

Начинать он советовал со слабых растираний, постепенно усиливать их и заканчивать легким поглаживанием. Врач описал методику поглаживания, растирания и разминания мышц. Причем настоятельно рекомендовал ежедневные растирания всего тела. Древнеримская методика этой процедуры представляется весьма интересной:

"Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, а затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее и голый 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".

Гален, будучи врачом в школе гладиаторов в Пергаме, лечил массажем и рекомендовал его гладиаторам после тяжелых сражений с целью лечения травм и восстановления силы.

Применение массажа стало одним из необходимых условий физического воспитания воинов. У них были специальные инструкторы, которые обучали массажу. Плутарх в жизнеописании Юлия Цезаря упоминает, что великий полководец Рима заставлял рабов массировать себя. Римляне широко применяли, кроме того, умягчение тела различными маслами и мазями, они же первыми применили массаж перед соревнованиями и восстановительный массаж после них.

С Востока до Запада

После падения Римской империи массаж как средство физического воспитания, профилактики болезней и их лечения надолго исчез из жизни римлян. Распространение христианства с его идеей умерщвления плоти и верой в загробный мир, разумеется, не могло способствовать развитию

медицины. Уход за телом считался одним из проявлений язычества. И лишь арабские народы продолжали применять массаж в медицине и быту. Таджикский философ, врач, естествоиспытатель, музыкант и поэт Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) в одной из книг своего "Канона врачебной науки" в разделе "О массаже для подвинутых в года" (людей пожилого возраста) писал: "Необходимо, чтобы массаж был умеренным по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то пусть каждый раз производится при помощи грубой ткани или голыми руками. Поистине это полезно для них и предотвращает страдания от болезней органов". Введенные Авиценой термины "подготовительный" (предварительный) и "восстановительный" массажи сохранились по сей день в спортивном и лечебном растирании.

Завоевание Аравии, где широко использовались водные процедуры, связанные с обрядами магометанской веры, привело к тому, что массаж стал применяться и в соседних с этим государством странах.

В Турции, Персии, Хиве, Бухаре им чаще всего пользовались в общественных банях. На Востоке массаж был весьма своеобразным - совсем не таким, как в Древней Греции и Риме. Его проводили руками и ногами, обращая особое внимание на то, чтобы суставы приобретали гибкость. Некоторые представления о восточном массаже могут дать снимки работы массажистов в тифлиских (Тбилиси) банях. Кстати, в старых (пушкинских времен) тифлиских банях и сейчас можно увидеть восточный массаж, многие приемы которого "прижились" в Европе и Америке.

А. С. Пушкин писал о том, как его маскировали в тифлисской бане во время путешествий по Кавказу в 1829 году: "...Персиянин ввел меня в бани: горячий железно-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале.

...Гассен (так назывался безносый татарин) начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. После сего долго тер меня шерстяной рукавицей и, сильно оплеснув теплой водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас как воздух!

...Шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за таковое нововведение.

После пузыря Гассан опустил меня в ванну; тем и кончилась церемония".

Совершенно самостоятельно развивался массаж у народов, обитавших на островах Тихого океана, в Южной Америке, Австралии и других местах земного шара. В своем дневнике знаменитый русский путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай так описывает массаж, который он наблюдал во время пребывания в Новой Гвинее в 1871-1883 годах: "Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не думал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки".

Н. В. Эмерсон во время путешествия побывал на Сандвичевых островах и видел там массаж, называемый "ломи-ломи". Такой же массаж практиковался в Северной Калифорнии, Орегоне: "Раздевают догола, кладут на циновку, является рослый туземец, с мягкими, но мускулистыми и сильными руками; начав массаже. головы и медленно переходя вниз по всему вашему телу. он с совершенно особенным искусством захватывает и стискивает каждую уставшую мышцу, производя свои манипуляции с неутомимым терпением, и хотя бы до этого существовало сильное

изнеможение, вы по прошествии получаса чувствуете себя бодрым и свежим, всякая боль и утомление совершенно проходят, вы успокаиваетесь духом и телом и наконец засыпаете здоровым, освежающим сном".

Я. Марфора изъездил много стран, чтобы изучить происхождение массажа. Он описывает такой случай (1864):

"Во время моего последнего путешествия в Тукумань (Аргентина) у меня сделался сильный припадок "чугу", род малярийной лихорадки этих стран. Через несколько дней, чувствуя себя очень дурно, тем более что хинин не произвел ожидаемого действия, я согласился, по совету некоторых европейцев, находящихся там, призвать "индийскую знахарку". Старуха пришла, предложила мне несколько вопросов о моей болезни вообще и в частности о месте, где я чувствовал боль. Я сказал, что болит под ложечкой, т. к. эти лихорадки почти всегда сопровождаются рвотой. "Знахарка" запела ряд мелодий и начала производить - я хотел сказать - растирания, но это было бы неточно, потому что она делала настоящий массаж больной области. Время от времени она прерывала свое пение и дула на меня, чтобы выгнать нечистый дух, который, по ее мнению, и был причиной моей болезни. Удалось ли ей выгнать нечистого - не знаю. Но знаю, что, спустя некоторое время, мне стало гораздо лучше, и я был немало удивлен искусству, с которым старая дикарка меня массировала, не имея никакой научной подготовки. Ее лечение, т. е. общий массаж тела, продолжавшийся несколько дней, имело прекрасные результаты: я скоро был на ногах и мог приняться за свои дела. В дальнейшем я убедился, что при такой малярии массаж лучше помогает, чем "лекарства".

"Да, массаж во врачевании во все времена человечества сыграл огромную роль, и люди в знак благодарности должны были бы давно поставить памятник рукам массажиста", - говорил маститый ученый, основоположник советской системы массажа, основатель первой кафедры лечебной физической культуры и спортивного массажа, заслуженный деятель науки, профессор Иван Михайлович Саркизов-Серазини. Он любил вспоминать об одном интересном случае, который сыграл в выборе его профессии решающую роль.

Рано лишившись родителей, 16-летний Ваня поступил юнгой на парусный бриг. Он много путешествовал: побывал в Азии и Северной Америке, не раз плывал вокруг Европы.

Корабль, на котором мы плыли, - вспоминал Саркизов-Серазини, - приближался к берегам Турции. Внезапно заболел повар. Неутомимого шутника и здоровяка трудно было узнать. Внезапные боли в позвоночнике не давали ему возможности не только встать с постели, но и шевельнуться.

С каждым днем становилось все хуже, и никакое лечение судового врача не помогало.

Корабль прибыл в Турцию. Решено было обратиться к местному лекарю, который, по слухам, лечил буквально от всех болезней и исцелял даже тех, чья жизнь была в безнадежном состоянии.

На следующий день, рано утром, мы положили больного на носилки и отправились в город. Сопровождающих было четверо: два матроса, судовой врач и я. Мы прошли по узкой улочке и подошли к маленькому, ветхому двухэтажному особняку. Постучав в деревянную дверь, окованную медью, стали ждать. Вышел старец в чалме и с четками в руках. Он выслушал наши объяснения, что-то пробормотал и удалился, закрыв за собой дверь. Мы переглянулись в недоумении. Через несколько минут дверь снова распахнулась, и тот же старец жестом пригласил пройти в дом. Нас ожидал крепкий 55-60-летний мужчина с маленькой головой и огромными руками. Местный исцелитель предложил положить больного на стол. Стол этот был примечателен тем, что состоял из цельного куска дерева и предназначался для осмотра и лечения больных. На

стол был насыпан обыкновенный строительный песок. Слуга накрыл песок мешковиной, и мы положили нашего больного. Я ощутил, что песок нестерпимо горяч.

Лекарь раздел больного донага, долго ощупывал, тер и давил на больное место. Обследовав больного, лекарь что-то шепнул слуге. Тот насыпал на повара такого же разгоряченного песка, а я подумал: "Сожжет он нам повара". Так наш больной лежал минут 10-15. По знаку лекаря слуга смахнул с больного песок, а из плетеной корзины стал насыпать на спину больного раскаленные ячменные зерна. Через некоторое время зерна также были ссыпаны. После этого маг подошел к больному, погладил его по ногам и спине. В это время был принесен огромный кувшин, куда он опустил сразу обе руки. Когда руки вытащил, то на них блестело масло. Масляными руками он стал гладить и растирать повару спину. Больной молчал. Тут-то я подумал: "Наверное, заговорил или заколдовал его. Ведь до спины нельзя было дотронуться, а сейчас он молчит". Потом стал надавливать на спину - повар издал легкий стон, но лежал и не шевелился. И так в течение получаса он его мял, давил, тер и гладил, постоянно смазывая руки маслом. Окончив "колдовство", вытер спину какой-то мягкой сухой травой. Когда мы больному помогали одеваться, он глядел в сторону искусного исцелителя, а у самого на лице вместо страдания была благодарная улыбка. В дверях появился лекарь и велел прийти утром на следующий день, а до утра не вставать с постели. Положив больного на носилки, мы ушли.

На следующий день повар уже мог двигаться самостоятельно, а сопровождали его судовой врач и я. С больным была повторена аналогичная процедура, после которой на судно он шел быстрее и веселее. То же самое было проделано и на третий день, который и был последним. Единственно, о чем я пожалел: мне так хотелось еще раз побывать у лекаря и запомнить все его легкие и быстрые манипуляции.

Вот тут-то я и решил во что бы то ни стало быть таким же "волшебником", каким был местный исцелитель.

Спустя много лет, когда я уже кое-что знал о массаже и применял его, вспоминался этот случай и было смешно; я тогда думал, что это "колдовство". А это был обыкновенный массаж, который проводился хорошим специалистом, возможно, знающим медицину. Массаж в то время, особенно в Турции, был в почете, и на него обращали должное внимание".

Впоследствии И. М. Саркизов-Серазини стал в нашей стране одним из крупнейших специалистов по спортивному и лечебному массажу. Его книги были переведены на многие языки.

Большое распространение получил массаж в Финляндии, где он стал не менее популярен, чем некогда в Греции. О применении финнами массажа говорится в героическом эпосе "Калевала". Массаж для финнов такой же популярный народный прием, каким у славянских народов является обычай стегать себя березовым веником во время мытья в бане.

Финны первыми (если не считать японцев) ввели массаж в своей армии, создав для обучения ему кадры штатных массажистов при войсковых подразделениях. Таким образом, массаж в Финляндии не замыкался стенами только одних больничных учреждений.

Много веков насчитывает история массажа в Японии. Его применение связывается с водными процедурами. Однако количество приемов в японском массаже чрезвычайно ограничено и сводится главным образом к разминанию и поколачиванию.

Японский массаж преследует в основном следующие цели: усиление кровообращения, устранение вялости мышц (то есть повышение мышечного тонуса) и мышечной усталости.

Именно для того, чтобы быстро ликвидировать усталость, и начали японцы вводить в своей армии массаж и самомассаж.

Однако вернемся в эпоху Возрождения, которая подарила человечеству многих выдающихся естествоиспытателей и медиков. Мигель Сервет открыл круг кровообращения. Андрей Везалий опубликовал в 1543 году работу, где было дано первое обстоятельное изложение анатомии. Наконец, английский врач Вильям Гарвей в 1628 году установил законы кровообращения.

Исследования Гарвея и его последователей показали, что человеческое тело можно рассматривать как сложную машину, где нет места для таинственных духов, якобы управляющих всей жизнедеятельностью. Именно в те времена в медицине стали практиковаться взвешивание, определение частоты пульса, измерение температуры тела больного. В XVI веке после значительных открытий в медицине больше внимания стало уделяться врачебной гимнастике и массажу. В XVIII веке в историю массажа вошли имена таких ученых, как Ф. Гоффман, Андре, Ж. Тиссо, и других. Тиссо, например, подробно описал методику растираний: "Растирание есть... врачебное средство, которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв ноги, немного согнутые в коленях, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличивается перистальтическое движение во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья".

И все-таки среди европейских народов до XIX века такого интереса к массажу, какой был в Древней Греции и Риме, не наблюдалось. Только с середины XIX века массаж в Европе начинает быстро развиваться. И тут надо отдать должное основоположнику "шведской" гимнастической системы Петру Генриху Лингу (1776-1839 гг.), который считал, что массаж является составной частью всевозможных видов движения, благотворно влияющих на организм.

В 1853 году француз Бонне стал применять массаж как самостоятельное средство лечения суставов. Результаты оказались поразительными. После этого многие французские врачи - Жан Мартен Шарко, Пидо, Шарль Лонде и другие - заинтересовались массажем. О новом методе лечения стали появляться статьи и монографии.

Русский вариант

Совершенно своеобразные формы принял массаж на Руси. Славянские племена, жившие в суровых климатических условиях, отдавали предпочтение парной в банях, а "для пушного жару" и наибольшего эффекта парились с вениками, которыми хлестали себя или друг друга по телу. Такое похлестывание было нечем иным, как энергичным своеобразным массажем. Этот способ массажа был очень распространен среди древнерусских племен. Дело доходило до того, что одно племя платило дань другому... березовыми вениками.

Хотя древний славянский обычай париться с березовым веником уходит своими корнями в даль времен, отнюдь нельзя сказать, что он целиком принадлежит только прошлому. Наоборот. И сегодня этот обычай живет и здравствует благодаря привязанности к нему тысяч людей. Чтобы убедиться в этом, не нужно далеко ходить. Зайдите в любую баню, и вы увидите, с каким удовольствием и азартом хлещут себя в парилке, где От жара трудно дышать, сегодняшние любители "березового массажа". Причина такой живучести древнего обычая проста - она в той пользе и удовольствии, которые приносит людям эта банная процедура.

После разработки физиологии массажа, когда появилась определенная система приемов, его стали применять и в клиниках (в терапии и хирургии), а также в косметических кабинетах.

Заметим, что русский ученый М. Я. Мудров задолго до появления известной "шведской" системы массажа активно пропагандировал основные приемы массирования. С. Г. Забелин, Н. Ф. Филатов и другие ученые много писали о массаже и гимнастике, об их большом профилактическом значении.

Фундамент спортивного и лечебного массирования был создан русским ученым, приват-доцентом Военно-медицинской академии в Петербурге И. З. Заблудовским. Более четверти века посвятил он исследованиям в этой области, а в 1882 году написал работу "Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей", которая стала настольной книгой для всех специалистов в этой области.

Итак, теоретические и практические основы массажа в России имелись. Пользовался ли он популярностью? Да, пользовался. Но у кого? У людей состоятельных, которые могли это себе позволить. Основная же масса людей довольствовалась "банькой с веником". Только после Великого Октября, когда государство приняло на себя все заботы о здоровье людей, медицина, в том числе и массаж, стала доступна широким массам народа. Массаж стал применяться не только в больницах, клиниках, поликлиниках, амбулаториях, но и на курортах, в санаториях, в быту. Советские ученые внесли много нового в физиологию массажа, особенно А. Е. Щербак, А. Р. Кричинский, А. Ф. Вербов, И. М. Саркизов-Серазини, В. Е. Васильева, В. К. Стасенков и другие. В своих трудах они детально описали влияние массажа на организм, дали в руки медиков обоснованную теорию.

Пришел массаж и в физическую культуру и спорт. В 1923 году при Государственном центральном институте физкультуры была создана кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля. Это и была первая школа массажа, которая имела как теоретическую, так и практическую основу. Первыми ее выпускниками были В. Васильева, ныне профессор; мастер спорта по борьбе С. Пасечников; известные в то время спортсмены Г. Дубровин, В. Макаров, Н. Подрез, А. Шум, В. Соболев и многие другие. В скором времени массаж стал обязательной дисциплиной. В 1930 году И. М. Саркизов-Серазини организовал курсы по спортивному, гигиеническому и лечебному массажу. В армии, в госпиталях массаж применялся и как лечебное средство, и как средство восстановления сил после утомления, особенно после длительных переходов и марш-бросков.

Когда началась Великая Отечественная война, массаж пришел в многочисленные госпитали, где помогал бойцам залечивать раны, восстанавливать прежнюю амплитуду движений, мышечную силу и выносливость. Подчас с его помощью удавалось ставить на ноги, казалось бы, совсем "безнадежных" бойцов.

Увы, болезни и травмы подстерегают нас и в мирной жизни. И чтобы вернуть человеку уверенность, дать возможность вести полноценную жизнь, работать и учиться, вместе с людьми в белых халатах к нему на помощь спешит и массажист. Вспомните доктора Леонида Ильича Красова, который во время прыжков на лыжах получил травму - сломал позвоночник. Как правило, человек, попавший в такую беду, обречен на полную неподвижность, ноги отнимаются, парализованное тело отказывается служить. Так случилось и с Красовым. Но он не захотел остаться пожизненным инвалидом и, помня, что движение - это жизнь, начал бороться, чтобы победить недуг. Гимнастика и массаж. Красов очень много работал, выполнял многочисленные специальные упражнения, тщательно массировал ноги. И через три года, удивив медиков, встал на ноги. Мышцы, казалось бы, окончательно капитулировавшие перед болезнью, ожили. Ну а что касается большого спорта, то без массажа его трудно сегодня представить. Такая спаянность с практикой трудных тренировок и ответственных соревнований объясняется тем, что массаж стал хотя и не решающим, но тем не менее очень важным "аргументом" в атлетическом споре на

тяжелоатлетическом помосте и борцовском ковре, на ринге и беговой дорожке. А когда встречаются равные по силе спортсмены, даже малейшая "фора" приобретает особое значение.

Массаж пришелся к спортивному двору и тем, что только с его помощью подчас удавалось снова вернуть в строй основательно травмированных атлетов.

...Сборная СССР по вольной борьбе готовилась к Мельбурнской олимпиаде. Однажды перед баней борцы решили сыграть в баскетбол - "классики" против "вольников". Во время игры Богдан (его вес 120 кг) столкнулся с 52-килограммовым Цалкаламанидзе. Богдан сделал резкое движение, и его противник оказался на земле. В результате вывих в плечевом суставе. Спортсмену наложили гипс и госпитализировали. После совещания травматологов и хирургов вынесли решение, что спортсмен участвовать в Олимпиаде не сможет, и его решили отправить в Москву в ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии).

Тренеры и врач сборной В. А. Геселевич знали, что на Цалкаламанидзе была "запланирована" золотая медаль, и решили не отправлять атлета в Москву, а на месте попробовать восстановить его работоспособность. Итак, началась реабилитация. В день три раза массаж (массаж сухой, массаж с мазями, массаж с соллюксом), а в дальнейшем баня с массажем и лечебная физкультура.

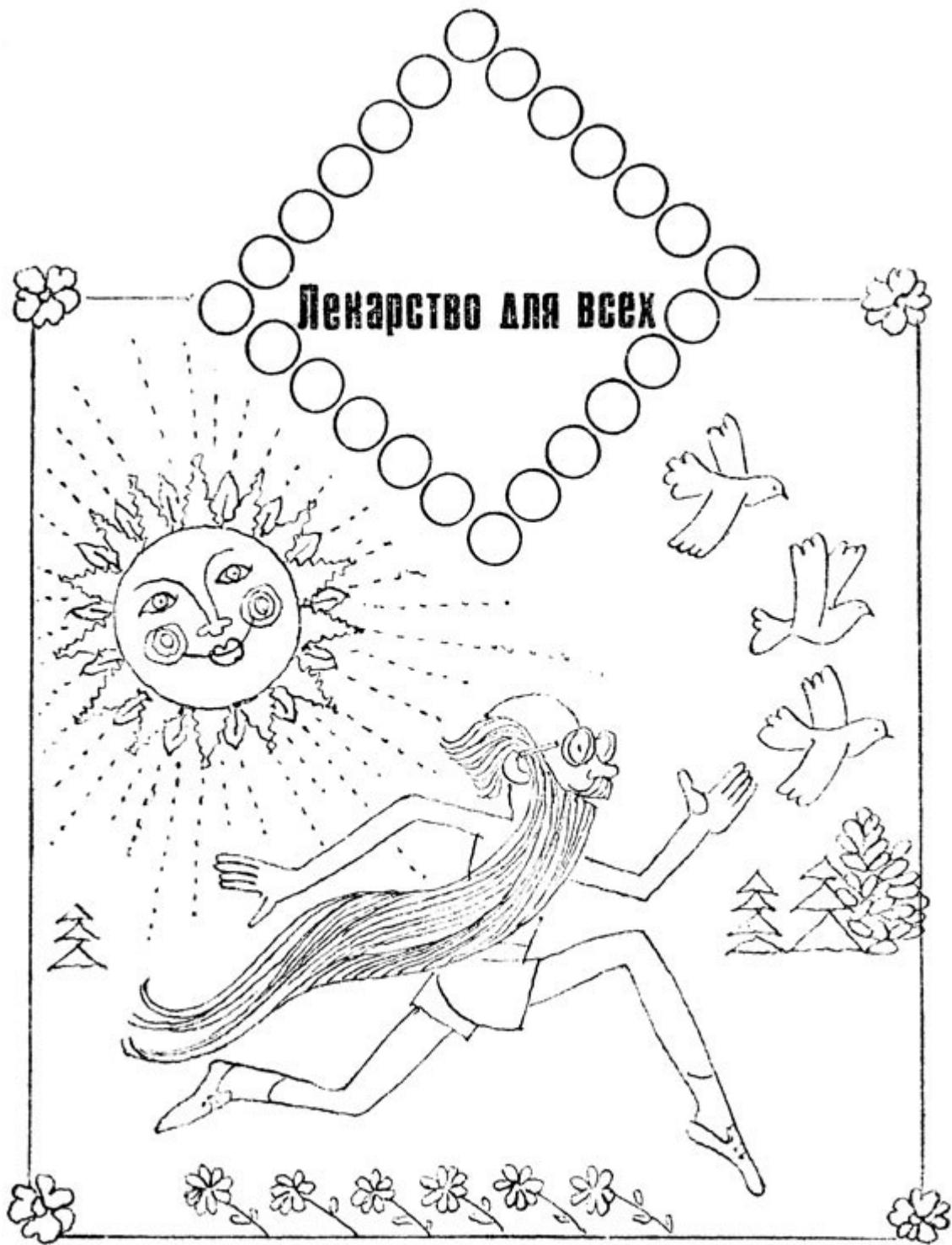
На Олимпиаду в этом весе поехали два борца. Кого же заявлять на соревнования? Хотя риск был очень велик, все-таки решили ставить Цалкаламанидзе. И что же вы думаете? Великолепно выступив, атлет завоевал золотую медаль. А у массажа одним горячим приверженцем стало больше.

Массаж и впрямь творит чудеса. "Однажды, - рассказывает известный массажист Михаил Акимович Жардиновский, - звонит мне знаменитый киевский профессор-ортопед Бабич: "Михаил Акимыч, выручай. Привели ко мне теннисиста Лихачева с поврежденной рукой, умоляют помочь, а что я могу сделать, если завтра надо играть..." Через полчаса привели Лихачева. Поработал я с ним около часа, а потом говорю: "Ну пробуйте теперь вашу руку". Попробовал. Боли не почувствовал. "Анекдот, - говорит, - просто анекдот!" За два часа до начала соревнований я провел с Лихачевым еще один сеанс. Играл он как бог".

Массаж помогает восстанавливать силы, он возвращает бодрость и хорошее настроение людям самых разных профессий. Многие артисты и рабочие, спортсмены и космонавты, научные сотрудники и литераторы убедились в этом на собственном примере. Вот, например, что говорил об этом первый в мире летчик-космонавт Юрий Алексеевич Гагарин: "Массаж! И кто только его придумал! Приходишь усталый, вялый, а помассируешься, будто заново родился, можешь выполнять любую работу".

Очень точные слова. Лучше, пожалуй, и не скажешь.

Лекарство для всех



Лекарство для всех

Движенье, движенье, движенье...

Малоподвижный образ жизни, переедание, лень - несколько лет такого существования, и мышцы становятся дряблыми, на теле образуются неприятные жировые "накопления", появляется одышка, быстрая утомляемость, хандра...

А есть ли средство всегда оставаться бодрым, подтянутым, полным энергии и сил? Да, есть. Вернее сказать, не одно средство, а несколько. Это здоровый режим, рациональное питание, активный образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями. Немаловажную роль может сыграть и самомассаж.

Только несведущему человеку движения массажиста могут показаться случайными и хаотическими. На самом деле они рациональны и строго продуманны. Арсенал движений - это словно связка ключей, которыми открываются кладовые, хранящие добавочный запас сил, бодрости, оптимизма.

Каждое серьезное занятие исключает опрометчивость, дилетантизм, надежду на "авось". Это тем более справедливо для дел, в центре которых стоит человек и его здоровье. Самомассаж относится именно к таким делам.

Конечно, жизнь так устроена, что не всегда будет рядом профессиональный массажист. И все же можно сделать так, что появится возможность применять массаж везде и всегда. Добиться этого поможет самомассаж.

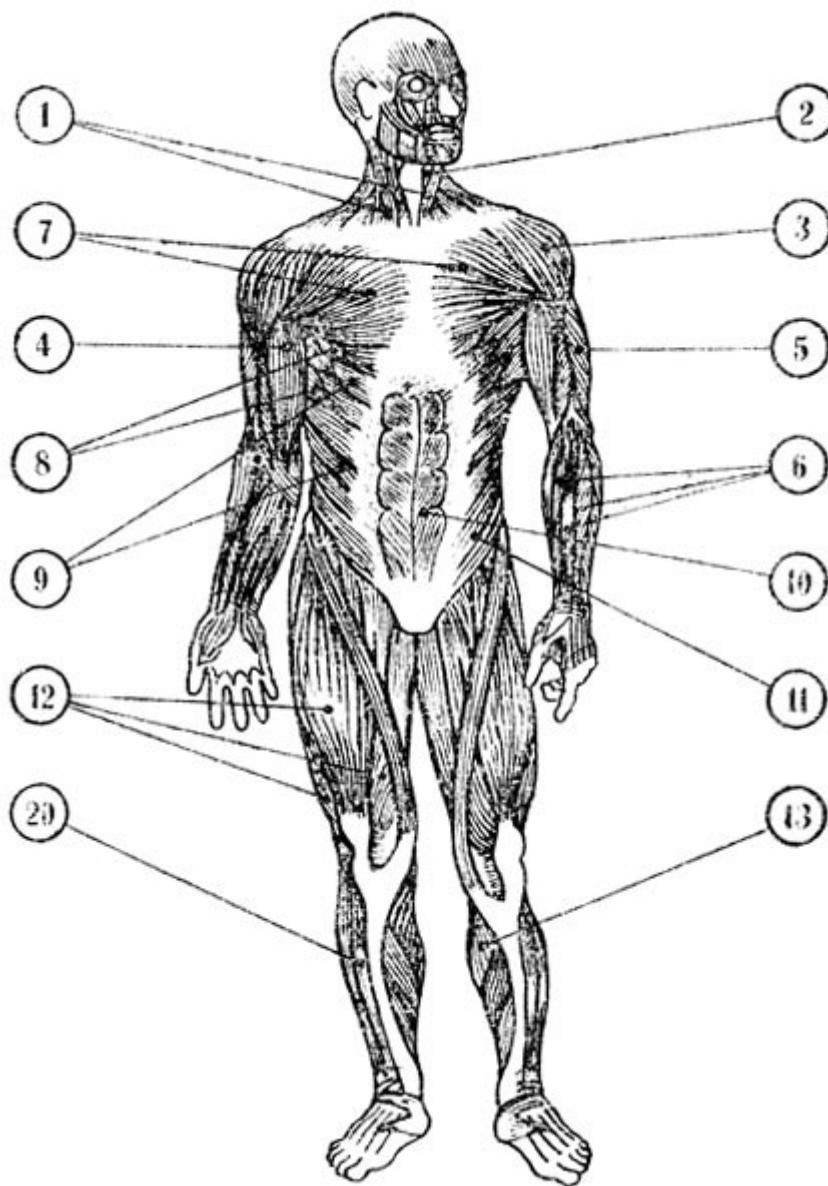
Итак, прежде чем обратиться к самомассажу, давайте познакомимся с некоторыми необходимыми сведениями, касающимися строения человеческого организма, функционирования его отдельных органов и систем.

К чему прикасаются руки человека, когда он проводит массаж или самомассаж? К коже. Она, кожа, первой воспринимает и передает дальше целительную силу массажа. Поэтому о коже и пойдет у нас самый первый разговор.

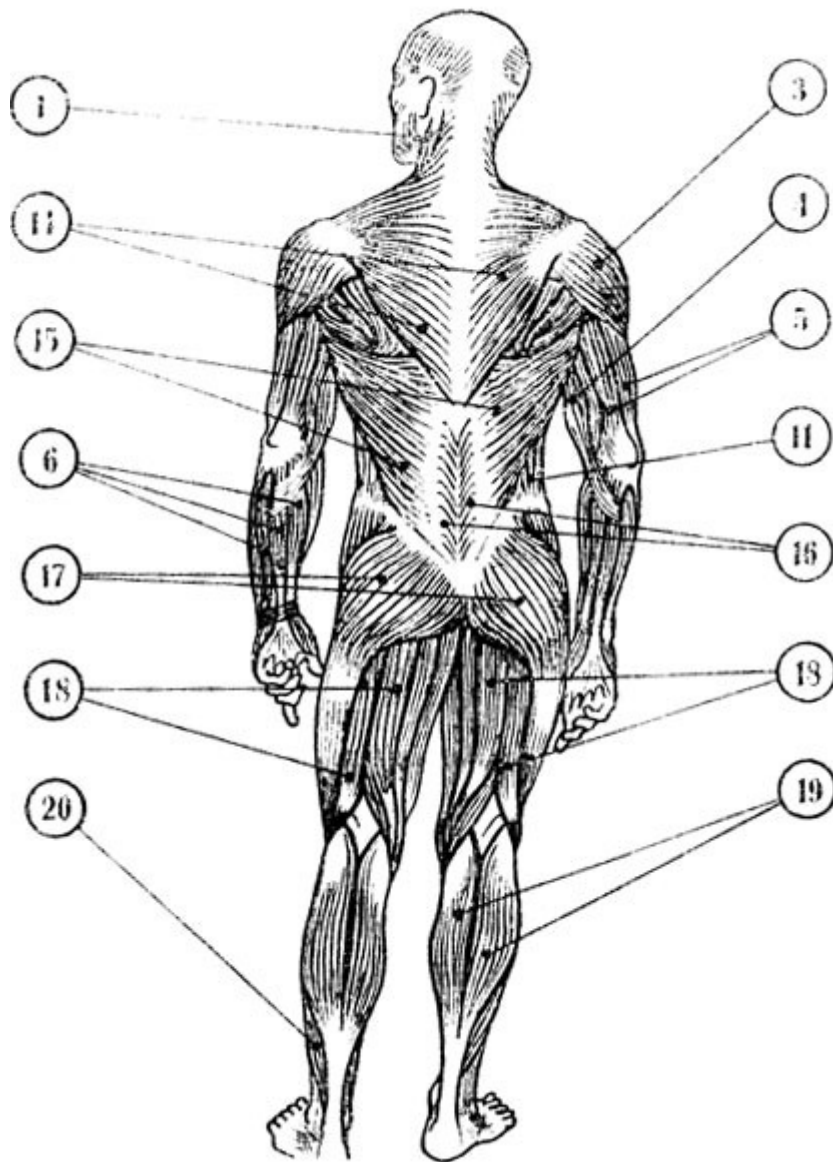
Лучшая из одежд

Человеческий организм - это миллиарды клеток, разнообразных и по строению и по форме. Группа клеток, выполняющих одну или несколько функций организма, образует ткани: мышечную, нервную, костную. Они, в свою очередь, образуют системы: кровеносную, нервную, мышечную. И все это покрывает кожа - лучшая из одежд.

Что такое кожа? Уверен, что многие из людей, далеких от медицины, вряд ли ответят на этот вопрос правильно, ибо кожа имеет очень сложное строение и выполняет весьма важные функции в организме. Это как бы барьер между нашим телом и окружающей средой, защищающий организм от различных внешних воздействий: охлаждения, перегрева, ушибов, проникновения микроорганизмов и т. д. Причем барьер этот по площади довольно велик: 1600000 квадратных миллиметров. Велика и работа, которую он выполняет. Кожа связана со всеми частями тела и в первую очередь с нервной и кровеносной системами. Она принимает самое непосредственное участие в сложнейших процессах обмена веществ. Состояние кожи почти всегда отражает общее самочувствие человека. Среди врачей существует даже такое выражение: "Кожа - это зеркало организма". Вместе с тем происходит и обратное: болезнь самой кожи влияет на функции внутренних органов и систем, на общее состояние человека.



Мышцы: 1. Грудинно-ключично-сосцевидная. 2. Лестничная 3. Дельтовидная. 4. Бицепс, или двуглавая плеча. 5. Трехглавая плеча. 6. Сгибатели и разгибатели пальцев. 7. Большая грудная 8. Передняя зубчатая. 9. Межреберные. 10. Прямая. 11. Наружная, косая. 12. Четырехглавая. 13. Икроножная



Мышцы: 3. Дельтовидная. 4. Бицепс, или двуглавая плеча. 5. Трехглавая плеча. 14. Трапецевидная. 15. Широчайшая. 16. Длинные. 17. Ягодичные. 18. Двуглавая. 19. Икроножная. 20. Переднеберцовая

Таким образом, кожа представляет собой сложный орган, которому принадлежит очень большая роль в нормальной жизнедеятельности организма. Кожа состоит из двух слоев - внутреннего и наружного. Во внутреннем находятся сальные и потовые железы, кровеносные сосуды, в наружном - большое количество чувствительных нервных окончаний. Мы ощущаем холод, боль, прикосновение... Обо всем этом в мозг сигнализируют нервные окончания, которые сплошь покрывают кожу. Интересно, на одном квадратном сантиметре кожного покрова 100 "индикаторов" боли, 23 - холода, 12 - тепла и 20 - прикосновения.

Кожа человека является органом, обильно снабженным "проводами", соединяющими его с мозговыми центрами. Самые незначительные воздействия на кожу немедленно отражаются в мозговых центрах. Вы укололи палец, и мгновенно молниеносные гонцы тревоги отправились в мозг - срабатывает защитная реакция - вы отдергиваете руку.

В повседневной жизни мы постоянно являемся свидетелями самой тесной связи состояния кожи с психическими переживаниями и потрясениями человека. Например, сильный испуг вызывает усиленное потоотделение. При чувстве радости происходит покраснение кожи на открытых участках тела, и наоборот, при страхе или печали наблюдается побледнение.

Но этим роль кожи не ограничивается. Она является и органом довольно интенсивного выделения (за сутки отдает примерно 650 граммов влаги и около 10 граммов углекислоты). А терморегуляция? Кожа чутко реагирует на все изменения температуры. Температура вашего тела повышается, и вместе с ней расширяются подкожные кровеносные сосуды. Стало холодно, и теплоотдача снижается - сосуды сужаются.

Всем известно, что с возрастом кожа человека изменяется, превращаясь постепенно из упругой, гладкой и эластичной в дряблую, атрофическую, морщинистую. Все эти изменения можно смягчить, отодвинуть или вовсе миновать, если регулярно выполнять гигиенические требования.

И тут на помощь приходит самомассаж. Известно, что на поверхности тела постоянно находятся отжившие клетки в виде чешуек. Помассируйте какой-нибудь участок тела - чешуйки отпадут, коже станет легче "дышать". Улучшаются выделительные процессы сальных и потовых желез. Выделение жира необходимо для смазки рогового слоя кожи, для предохранения от размокания в условиях сильной влаги и пересыхания в жару. Потовые железы участвуют в процессах регулирования теплоотдачи. В жару усиливается потоотделение и кожа охлаждается. В холод, наоборот, эти железы почти прекращают свою работу - потери тепла становятся минимальными. С помощью массажа удастся улучшить кровоснабжение, а следовательно, и питание кожи, ее желез, усиливаются все процессы обмена, и кожа становится эластичной, красивой. А кому не хочется иметь красивую кожу?

Сила и выносливость ваших мышц

Мы ходим, садимся, встаем, играем в мяч, умываемся, пишем... Во время спортивной деятельности атлету приходится выполнять большую работу - поднимать тяжелую штангу, толкать ядро, метать диск и т. д.

Откуда же берется энергия для движений? Ее производят мышцы - эти удивительные биологические моторы, которые во многом определяют формы человеческого тела, поддерживают скелет, позволяют людям выполнять сложные и многообразные движения.

Да, именно мышцы заставляют нас поражаться мощной фигурой тяжелоатлета и грациозными движениями "крыльев" - рук балерины, выносливостью бегунов на длинные дистанции и поразительной ловкостью акробатов. А вы могли бы назвать такую непрерывно работающую машину, которая в течение многих десятилетий не знала бы износа? Я думаю, нет. А вот мышцам это под силу, если за ними следить и ухаживать...

...Было это в Нью-Йорке. Выдался свободный от тренировки день. Нам предложили посетить музей спортивных трофеев. Музей изобилует различными экспонатами. Например, там можно было увидеть первые коньки, клюшки, баскетбольные мячи, современные шлемы для автогонок, а также кубки и другие призы, завоеванные американскими спортсменами.

Среди экспонатов я увидел замысловатую фигурку. Когда всмотрелся в нее, то это оказались два наших обыкновенных русских 150-миллиметровых гвоздя. Но они были не простые, а завязанные в узел. Что бы это значило? Нам не пришлось долго ломать голову. Подошел гид и пояснил: "Этот ценный сувенир нам презентовал русский богатырь Александр, - и добавил: - Он борец".

Прошло несколько лет. Я совсем забыл об этом узле. Однако жизнь неожиданно напомнила о нем вновь.

Вместе с советской спортивной делегацией я возвращался из Монреаля. Началась посадка в самолет. Вместе с Давидом Ригертом я поднялся по трапу и вошел в просторный салон Ил-62.

Вдруг размеренность посадки нарушилась, и все устремились в центр салона, где, видимо, происходило что-то интересное. Заинтригованный, я протиснулся сквозь живую стену людей и не поверил своим глазам. Сидя в кресле, высокий, подтянутый, немолодой уже мужчина с необыкновенной легкостью вязал узлы из толстых гвоздей. С такой легкостью, словно они были резиновые. В одно мгновение я вспомнил увиденный в Нью-Йоркском музее железный узелок и понял, что передо мной находится сам исполнитель.

Да, это был он, известный в прошлом борец, заслуженный мастер спорта Александр Андреевич Сенаторов. (Кстати сказать, он и сейчас, в возрасте 70 лет, полон сил, работает, воспитывает молодых атлетов и... по-прежнему вяжет железные узелки.)

Тогда кто-то из стоящих рядом со мной спросил: "Как вам удается такое чудо?" Александр Андреевич, усмехнувшись, ответил: "Ребята, да это ведь просто. Проводите в день раз или два самомассаж кистей пальцевой через годик завяжете морской узелок". Давид Ригерт не удержался, взял узелок и хотел развязать! Но гвоздь был упрям и как бы говорил: "Не ты мой хозяин". Тогда он еще раз попробовал немножко разогнуть, но вздохнул и сказал: "Я давно ценю массаж, в нем что-то есть такое, что нам необходимо для рекордов, но то, что увидел сейчас, - это фокус Акопяна". Потом добавил: "Наверное, человеческим мышцам все под силу".

Мышцы человека составляют 35-40 процентов веса тела, и насчитывается их около пятисот. Чем лучше они развиты, тем сильнее человек, тем выше его жизненный тонус.

Основное свойство мышц - их способность сокращаться под действием химических, термических и механических раздражителей. Самомассаж относится к раздражителям механическим. Под его действием усиливается кровообращение и, естественно, питание мышц. Кровеносные сосуды, которых в мышцах великое множество, - основные пути, по которым к мышцам доставляется питание. По ним поступает кровь, насыщенная кислородом и питательными веществами. Эти вещества идут на построение мышечной ткани и образование энергии, за счет которой мышцы сокращаются. Следовательно, чем интенсивнее "трудятся" кровеносные сосуды, тем работоспособнее мышечная ткань. Поэтому перед самомассажем ставится задача - усилить кровообращение. Повышая способность мышц трудиться, стимулируя их выносливость, массаж делает ткань более приспособленной к выполнению любой работы. Он дает мышцам нечто большее, чем отдых. Так, пятиминутный массаж эффективнее 20-минутного отдыха, причем работоспособность мышц после массажа возрастает в 3-5 раз.

"Резиновые" суставы

Часто люди жалуются на боль в суставах, скованность в движениях. Это естественно, ибо старение организма сопровождается различными физиологическими изменениями, в том числе и в суставах. Казалось бы, от этого никуда не уйдешь - возраст есть возраст. Но это не так. С помощью самомассажа можно добиться значительного улучшения работы суставов и связочного аппарата. Под влиянием массажа суставы приобретают большую подвижность и эластичность. При длительном же применении самомассажа объем движений в этих органах может увеличиваться. Это особенно важно при нарушении нормальной подвижности, ограниченности движений в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах. Надо также учитывать, что в холодную погоду связочный аппарат наиболее подвержен травмам и его необходимо тщательно готовить к нагрузкам. И тут опять помогает самомассаж. Обратите внимание на спортсменов. Перед каждым стартом они стремятся использовать время для самомассажа. Это и есть не что иное, как разминка суставов, хотя, заметим, все спортсмены перед стартом в ответственных соревнованиях получают массаж у специалиста. Очень эффективным оказывается самомассаж для устранения повреждений, которые могут возникнуть после растяжений, вывихов, ушибов и переломов. Следует обратить внимание на такой факт. После усиленной физической работы в

области суставов и сухожилий часто скапливается большое количество так называемой синовиальной жидкости - суставы припухают. Самомассаж снимает припухлость.

Мы уже говорили, что массажирование суставов особенно широко применяется при лечении заболеваний.

Вспоминается одно письмо, адресованное И. М. Саркизову-Серазини, в котором была слезная просьба помочь 15-летней девочке, которая около трех месяцев пробыла в гипсе, в результате чего коленный сустав не сгибался. И вот после 15-20 сеансов массажа к ее суставу вернулась подвижность.

Но и для здоровых людей массаж весьма и весьма полезен. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как балерина, гимнаст или борец растирают суставы, чтобы придать им гибкость, а следовательно, работоспособность. Гибкий сустав вынослив и менее подвержен повреждениям. Массаж позволяет сохранить подвижность суставов, уберегает их от возрастных изменений, защищает от травм.

Крови быстрый бег

Служащий весь день проводит за письменным столом. Рабочий день окончен. И хотя человек физическим трудом не занимался, во всем теле разлита усталость. Как ее снять? Сделать это можно с помощью самомассажа.

Жизнь человека, как и любого живого существа, возможна лишь благодаря постоянному обмену веществ, который происходит между отдельными тканями. Вещества эти переносит кровь. Артериальная разносит тканям питание и кислород, а венозная кровь уносит отработанные продукты обмена.

Исследования показали: если мышца находится в покое, то кровь с трудом проходит по сосудам. Если же на этой мышце провести самомассаж, то сосуды заполняются, и крови проходит по ним в несколько раз больше. Повышается выносливость, сила, что в общей сложности положительно сказывается на здоровье.

Самомассаж помогает более быстрому оттоку не только венозной крови, но и лимфы. По химическому составу лимфа близка к плазме крови. Ее в организме около 1200-1500 миллилитров. Из кишечника в лимфу поступает определенное количество питательных веществ, главным образом жиров, которые переносятся лимфой в кровь. "Насколько медленно течение лимфы по телу, можно заключить из того, что даже в крупных лимфатических сосудах скорость тока достигает едва 4 миллиметров в секунду... Если же массировать... то количество это может увеличиться в восемь раз", - пишет в одной из своих работ, посвященных массажу, В. Штанге. Да, массаж значительно увеличивает скорость движения лимфы и крови по сосудам. В этом можно убедиться, проделав простой опыт: снимите туфлю с одной ноги и сядьте на стул таким образом, чтобы нога свободно свисала. Минут через десять попробуйте надеть туфлю, и вы почувствуете, что она тесна. Теперь снимите туфлю и сделайте 5-7-минутный массаж на голени. После этого вы убедитесь, что туфля свободна. Это лишний раз свидетельствует о том, что массаж является хорошим средством при отеках и застоях и в других случаях, когда надо заставить быстрее циркулировать кровь и, следовательно, снабжать тело питательным веществом.

В результате улучшается снабжение органов кислородом и питательными веществами, ускоряется вывод из организма продуктов распада, ликвидируются застои и т. д.

Количество кислорода, поступающего в ткань, зависит от того, сколько капилляров, снабжающих ткань, открыто. Когда мышца находится в состоянии покоя, под микроскопом можно

обнаружить лишь небольшое, количество открытых капилляров. Если же мышцу подвергнуть раздражению, их количество увеличится, они быстро расширяются, и соответственно увеличивается кровообращение.

Известный датский физиолог Август Крэг доказал, что самомассаж позволяет увеличить число работающих капилляров в несколько десятков раз. Поэтому особенно полезен самомассаж людям, ведущим малоподвижный образ жизни, и тем, кто склонен к полноте. У них, как правило, стенки коронарных сосудов уплотнены и кровь проходит с трудом. Массирование же включает в работу больше капилляров и помогает перераспределению крови на массируемом участке. Таким образом, улучшается кровоснабжение тканей, повышается их работоспособность и жизнедеятельность.

"Железные" нервы

Хочу напомнить один эпизод из фильма "Щит и меч". Советский разведчик Вайс под видом больного приходит на очередную встречу к доктору-подпольщику. "У вас плохой вид, Вайс, - говорит доктор. - Видимо, сдают нервы. Вам необходимо принять несколько сеансов массажа..."

Нервная система и массаж? Казалось бы, что может быть между ними общего. И тем не менее общего очень много, ибо нервная система - это главный регулятор жизнедеятельности всего организма. Она управляет такими процессами, как сокращение мышц, обмен веществ, работа сердца и желез внутренней секреции. Иначе говоря, все процессы совершаются под влиянием нервной системы. А массаж? Механический раздражитель, и только? Нет, оказывается, что он может основательно вмешиваться в деятельность нервной системы, помогает направлять происходящие в организме процессы.

Ваш ребенок чем-то расстроен. Как его успокоить? Вы начинаете говорить ласковые слова и одновременно поглаживаете малыша по голове, спине, рукам. Это не что иное, как успокаивающий массаж. Через нервные окончания он действует на центральную нервную систему и успокаивает ее.

Как-то на чемпионате мира один из наших борцов проиграл схватку. Расстроился, сник, желание продолжать соревнования исчезло. Массажист пригласил его на массаж, чтобы восстановить силы. Из комнаты атлет вышел бодрым, собранным, чувствуя спортивную злость. И, несмотря на то, что противник был силен и обладал богатой техникой, встречу наш атлет выиграл. Естественно, опытный массажист сумел зарядить его энергией, психически настроить и подготовить его к острой и напряженной борьбе.

Различные приемы самомассажа по-разному действуют на нервную систему. Одни успокаивают (поглаживание, потряхивание, растирание), другие возбуждают (выжимание, разминание, поколачивание, "рубление", похлопывание).

Боксер готовится к бою. Сейчас прозвучит гонг. Секундант убирает скамейку и похлопывает спортсмена по плечу: "Пошел... Смелей!" Это тоже своего рода элемент массажа.

Влияние массажа на нервную систему зависит и от того, насколько энергично и долго выполняются приемы. Массаж способен регулировать также чувствительность кожи к болевым раздражениям, успокаивает боль. Спортивная практика знает немало случаев, когда травмированный спортсмен после хорошего массажа вновь выходил на старт и побеждал.

Однако роль массажа в снятии нервного утомления долгое время недооценивалась. Помню, лет двадцать назад мне пришлось читать лекцию "Роль массажа в системе спортивной тренировки спортсменов высокого класса" перед большой аудиторией спортсменов, представляющих самые

различные виды спорта. Лекция шла нормально, меня слушали с большим вниманием, так как все понимали, что при современных психофизических нагрузках без восстановления не обойтись, а массаж является главным фактором в восстановлении и лечении. Но как только я начал говорить об особенностях массажа шахматистов, в зале появились улыбки, послышались реплики: мол, какой там им еще массаж, шахматистам?! Поддержал меня В. Смыслов, встал и сказал, что шахматы - это сложный вид спорта, где нужна не только физическая сила (например, при разборе некоторых партий, не приходится вставать с места пять-семь часов), но и огромная психическая выносливость.

Так, например, матч на первенство мира в 1978 году в городе Багио длился три месяца. Кстати будет сказать, что в Багио А. Карпов массировался ежедневно, а в ряде случаев по два раза в день.

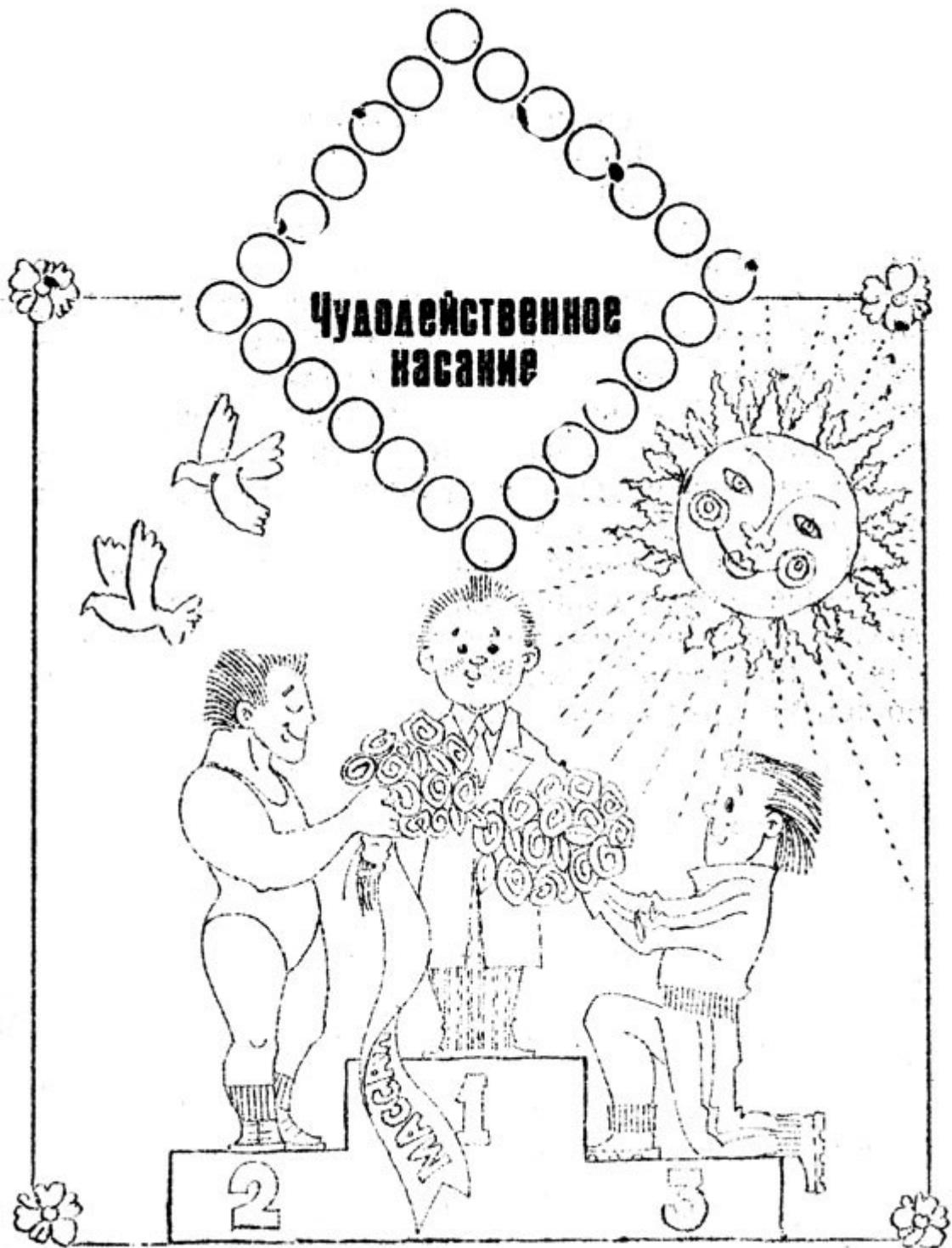
Для матчевых поединков шахматистов характерна длительная соревновательная деятельность в состоянии крайней степени психической напряженности - стресса, связанная с дискоординацией психофизиологических функций. В этом случае нарушается кровоснабжение головного мозга, сон, аппетит, резко падает работоспособность, "горит" вес. И в этом случае массаж крайне необходим. Сейчас уже никто даже не задумывается над тем, нужен ли шахматистам массаж. И сами шахматисты крепко с ним подружились.

С советскими гроссмейстерами ныне работает специалист в этой области кандидат педагогических наук В. Крылов.

Здесь, я думаю, пора сделать одно уточнение. Употребляя до сих пор слово "массаж", я подразумевал под ним обе разновидности массажа - клинический (когда эту процедуру проводит массажист) и самомассаж (когда те же приемы выполняются на самом себе). О последнем, собственно, и пойдет речь дальше. Поэтому, подводя итоги этой части, я во избежание недоразумений добавлю: как и массаж, самомассаж может проводиться в любом возрасте, в любых условиях - дома, на службе (вместо физкультурной паузы, в сочетании с ней или после нее), в туристических походах, отпуске, путешествиях и т. д.

И в повседневной жизни применение самомассажа не менее эффективно. После тяжелой физической или умственной нагрузки целительные прикосновения вызывают приятное возбуждение, чувство бодрости, легкости, поднимают работоспособность.

Чудодейственное касание



Чудодейственное касание

Полезно всем

Однажды мой пациент - ученый физик сказал мне: "Вот вы рекомендуете массаж, но ведь я не спортсмен, который испытывает огромную физическую нагрузку, и не больной, чтобы применять его с целью лечения".

Я все-таки убедил его сделать 7-10 сеансов. После пятого он удивленно говорил: "Со мной происходит что-то невероятное. Работаю много, а не устаю. Стал быстро засыпать, а проснувшись, чувствую свежесть в теле и ясность мысли".

Самомассаж полезен всем: и малому - помогает укрепить мышцы, связки, здоровье; и старому, потому что сохраняет бодрость, повышает жизненный тонус. самомассаж служит средством

профилактики заболеваний, ну а если имеются недуги, тогда с его помощью можно быстрее от них избавиться. Самомассаж может проводиться в любом возрасте, в любых условиях: дома, на службе (в сочетании с физкультурной паузой или после нее), в походах, пионерских лагерях, в туристских путешествиях (пешком, на лодках, велосипедах), марш-бросках и т. д.

Ну а если случится травма? И тогда поможет самомассаж. Чтобы руки были мягче и лучше скользили по коже, применяют различные присыпки и смазывающие вещества. Из присыпок наиболее распространенными являются тальк, рисовая пудра, детская присыпка. Тальк хорошо впитывает пот и имеющийся на коже жир, делает кожу гладкой, не вызывает раздражения и легко снимается сухой салфеткой. Из смазывающих веществ наиболее пригодными являются борный вазелин, специальные кремы для массажа или обыкновенные кремы для лица (в том случае, если самомассаж проводится на небольших участках тела: кистях, коленном, голеностопном суставах или с целью лечения после травмы и т. д.).

Масла и кремы, как правило, применяются, чтобы углубить массаж.

Мы рекомендуем применять и так называемый "сухой массаж", без смазывающих веществ. При его проведении с целью лечения (например, при радикулите, подагре) могут быть применены специальные средства: лечебные мази, масла, которые выпускаются фармацевтической промышленностью: капсин, вирапин, випратокс, випросал, апизартрон, тигровая мазь и другие.

В бане, ванне, душе используется мыло. Кровь по сосудам бежит от периферии к центру, то есть к сердцу. Следовательно, и массажные манипуляции должны совершаться по ходу тока крови. Например, руки массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь-то расположены лимфатические узлы, которые массировать противопоказано. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в области паха и т. д.); ноги массируются от пальцев стопы до коленного сустава (к подколенным узлам), от коленного сустава к паховым узлам; грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам; спину - от позвоночника в стороны; поясницу и крестцовую область массируют к паховым узлам; шею - от волосяного покрова книзу, к подлопаточным железам. Массаж должен проводиться при таком положении тела, которое позволяет максимально расслабить не только массируемые мышцы и суставы, но и остальные части тела.

Это позволяет получить большой эффект. В первые сеансы вы, очевидно, не сумеете полностью расслабить массируемые мышцы, а после 5-7 сеансов сами удивитесь своим способностям владеть телом. Но не обольщайтесь, это не только вы сумели управлять своими мышцами, это в первую очередь сделал самомассаж, который обладает чудеснейшим свойством - влиять через мышцы на центральную нервную систему, а через нее на все тело.

Руки перед массажем следует хорошо вымыть с мылом и протереть спиртом, одеколоном. Рекомендуется массироваться в обнаженном виде или в чистом тонком белье, лучше в шелковом или через простыню.

Если нельзя обнажить массируемый участок тела, например, в туристских условиях, тогда применяют минимальное число приемов. Приемы не должны вызывать резких болей и болезненных ощущений или оставлять на коже синие или багровые пятна. Этого не следует допускать даже в первых сеансах.

Перед началом самомассажа необходимо тщательно проветрить помещение. Во время массирования с рук нужно снять все украшения - кольца, браслеты и т. д., поскольку они могут травмировать кожу. При потливости ладоней рекомендуется протирать их однопроцентным раствором формалина, осушать одеколоном или присыпать салициловым порошком.

Иногда после массажа хочется пить, веселиться, а иногда появляется вялость, сонливость, ничего не хочется делать. Этим-то и ценен массаж.

Тайны массажа познаются не сразу. Прежде чем провести сеанс, необходимо познакомиться с техникой приемов, узнать их действие на кожу, мышцы и нервы, на весь организм. Без этого нельзя настроить себя на нужное состояние. Например, поднять настроение или, наоборот, понизить возбудимость перед сном и т. д.

Приемы самомассажа

Приемы самомассажа проводятся в следующем порядке.

1. Поглаживание.
2. Выжимание.
3. Растирание.
4. Движения: пассивные, активные, с сопротивлением.
5. Разминание.
6. Потряхивание.
7. Ударные приемы.
8. Встряхивание.

Все эти приемы могут с успехом применяться как в спортивном, так и в лечебном массаже.

Итак, приступаем к освоению приемов массажа. Да, но мы же совсем не знаем анатомии, не знаем, где и какие расположены мышцы, связки и крупные кровеносные сосуды. Поэтому перед началом работы взгляните на рисунки, которые познакомят вас с основными мышцами и связочно-суставным аппаратом.

Искусство массажа следует изучать постепенно, от простого к сложному. Шаг за шагом, от приема к приему, от одной части тела к другой. Итак, начинаем с самого простого, легкого, но очень важного приема - поглаживания.

Поглаживание (рис. 1, 2)

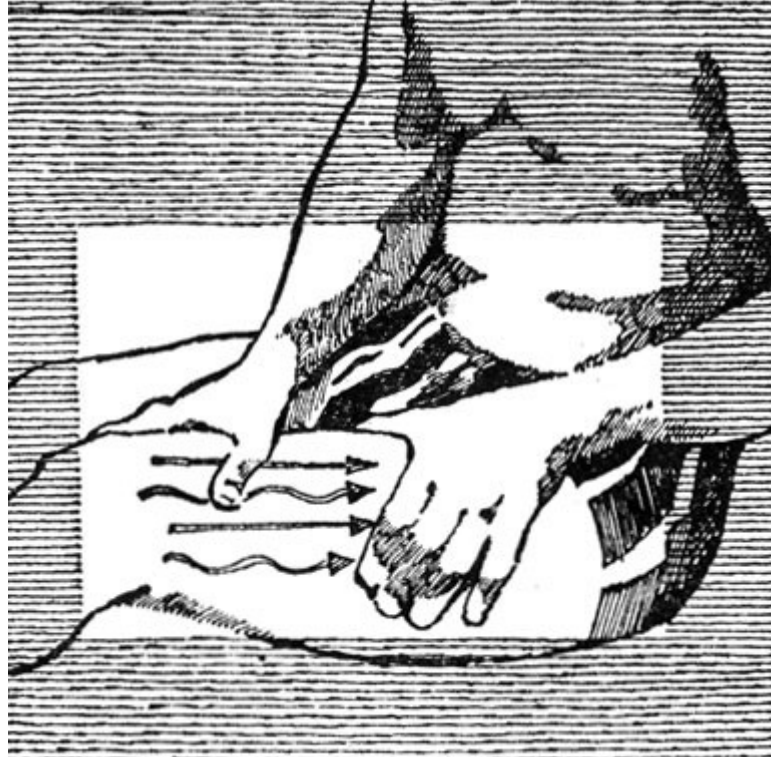


Рис. 1

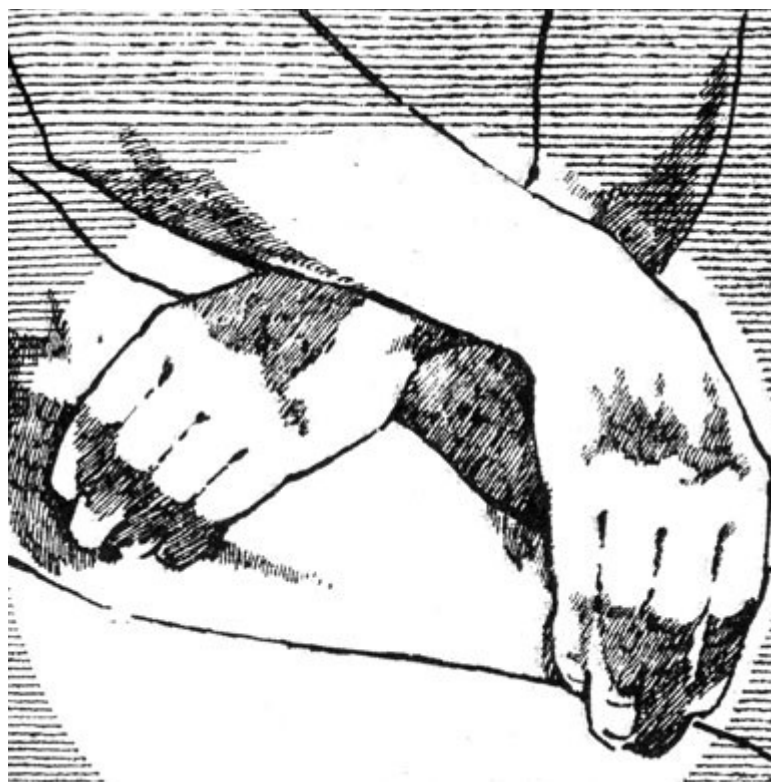


Рис. 2

Этот прием вы освоите за одно занятие. Им массируется кожа, а через нее оказывается влияние на различные органы и системы.

Кожа теснейшим образом связана с центральной нервной системой. По ее состоянию можно даже определить состояние человека. Так, знаменитый Корвизар, личный врач Наполеона Бонапарта, однажды, остановившись перед портретом мужчины, сказал присутствующим: "Если художник верно изобразил оригинал, то этот человек страдал пороком сердца и должен был от него умереть". Сын изображенного на портрете человека тотчас подтвердил это заключение.

Мы можем влиять на состояние кожи прежде всего приемом поглаживания. Это один из наиболее древних и распространенных приемов. Он удивительно успокаивающе действует на нервную систему, а при более продолжительном применении даже обезболивает. При помощи поглаживания сдвигается верхний отживший слой кожи, благодаря чему улучшаются функции потовых и сальных желез.

Под воздействием поглаживания дыхательная экскурсия грудной клетки замедляется. Это можно объяснить тем, что поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов центральной нервной системы с последующим понижением возбудимости дыхательного центра. Следовательно, поглаживание следует применять при повышенной возбудимости. Не случайно, когда спортсмен нервничает перед выходом на старт, ему проводят успокаивающий массаж, который состоит из поглаживаний.

Поглаживание с успехом используют также в том случае, когда спортсмен выиграл встречу (бой и т. д.), а эмоции чрезмерно велики и их необходимо понизить. У проигравшего спортсмена часто наступает излишняя нервозность. И тогда поглаживание снижает возбуждение. В лечебной практике его применяют при травмах (в первые дни), при спазмах, подергиваниях и в ряде других случаев, когда необходимо понизить возбудимость.

Под действием поглаживания повышается местная температура кожи, ускоряется ток лимфы и крови в сосудах, что способствует лучшему питанию кожи. Вялость, морщинистость, и отечность постепенно пропадают. Кожа становится упругой, гладкой, розовой.

Поглаживание одной рукой. Этот прием применяется на всех участках тела. Он может выполняться как прямолинейно (например, на бедре от коленного сустава до паховой области или от локтевого сустава до плечевого), так и кругообразно (например, на коленном суставе, локтевом, животе и т. д.).

Попеременное поглаживание. Попеременное поглаживание выполняется двумя руками, движения рук совершаются непрерывно: когда одна рука заканчивает поглаживание, другая его начинает, то есть одна рука следует за другой, повторяя ее движение. Непрерывность движения имеет большое значение для эффективности этого приема.

Комбинированное поглаживание. Этот прием в гигиенической и спортивной практике применяется наиболее часто.

При комбинированном поглаживании одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая спиралевидное. Оно делается в тех же исходных положениях и по тем же направлениям, что и попеременное поглаживание. Этот прием больше, чем остальные, действует успокаивающе на центральную нервную систему. Особенно если поглаживание проводится на груди и спине. Поглаживанием начинают и заканчивают самомассаж.

Выжимание (рис. 3)

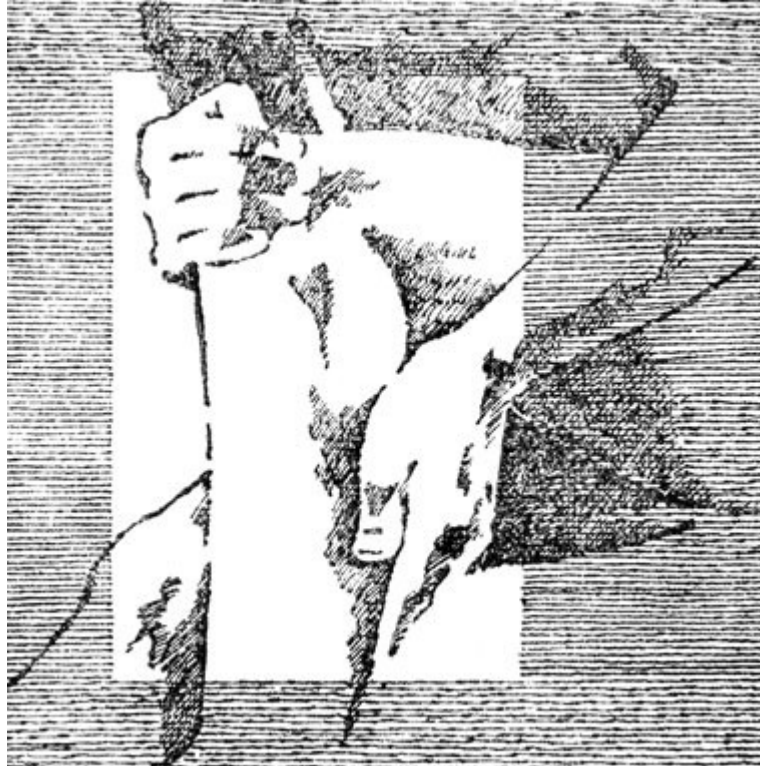


Рис. 3

Если большой палец прижать к указательному пальцу, то с ладонной стороны кисти образуется мягкая "подушка". Вы устанавливаете кисть на массируемый участок и выжимаете основанием ладони и бугром (подушкой) большого пальца из сосудов кожи, клетчатки и мышц венозную кровь и лимфу. Обратите внимание, и вы увидите, что после скользящего выжимания, которое выполняется от периферии к центру, кожа побледнеет. Выжимание опорожняет сосуды, заполненные венозной кровью. На ее место притекает артериальная кровь, богатая кислородом и питательными веществами, необходимыми для организма. Выжимание согревает мышечную ткань. На центральную нервную систему оно действует возбуждающе, а на организм в целом тонизирующе. В техническом отношении прием этот прост, и выполнение его не составляет особых трудностей. Выжимание делается одной или, если надо усилить действие, обеими руками. Закончить выжимание надо поглаживанием.

Растирание (рис. 4, 5)

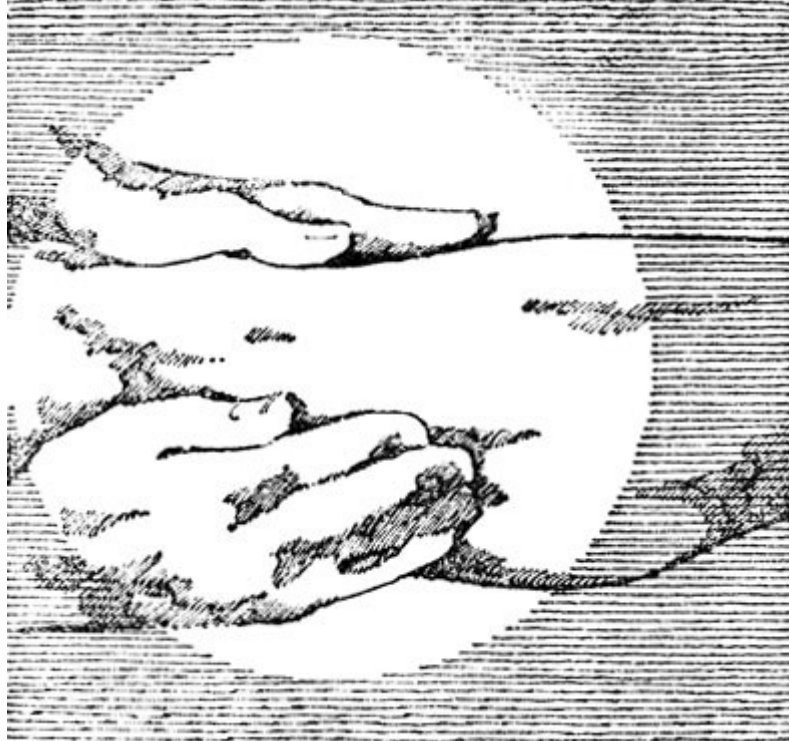


Рис. 4

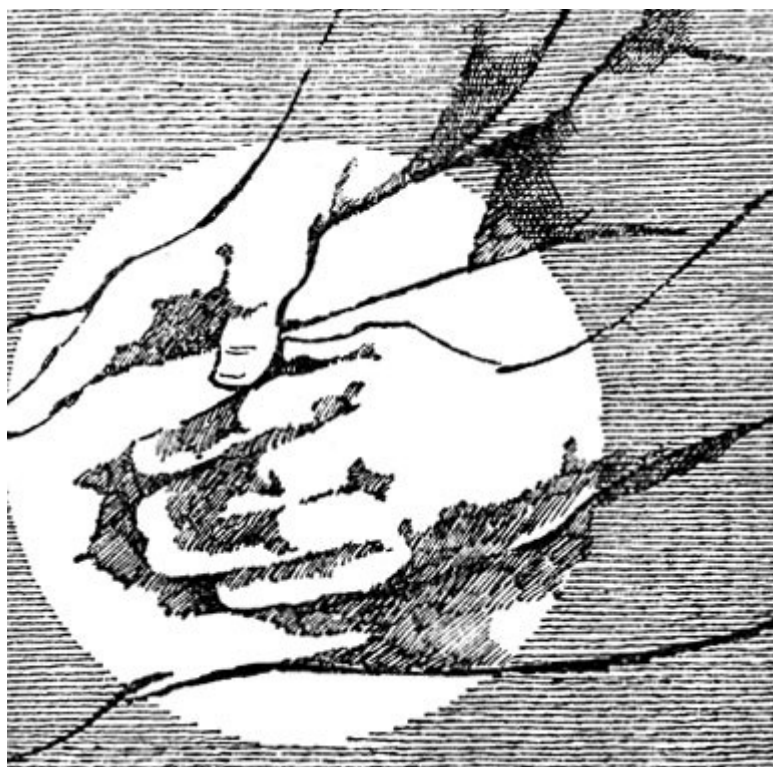


Рис. 5

От предыдущих приемов растирание отличается тем, что проводится более энергично и в различных направлениях. Растираются суставы, сухожилия и участки, мало орошаемые кровью (пятки, подошвы, внешняя сторона бедра, подреберный угол и т. д.).

При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткани, что способствует рассасыванию затвердений различного происхождения. Растирание значительно расширяет кровеносные сосуды. Поэтому его следует применять во всех случаях, когда требуется устранить какие-либо патологические образования, например, кровоизлияния, нарушение солевого обмена (подагра) и при многих других заболеваниях суставов и т. д.

Насколько целесообразно применение растирания, говорит следующий опыт. Животным в оба коленных сустава вводили цветной раствор, а массировали только один. Через некоторое время в массируемом суставе цветной раствор рассасывался, тогда как во втором оставался.

С помощью растирания добиваются эластичности связочного аппарата, его подвижности, что особенно важно для тех, кто занимается спортом, балетом и т. д. Растирание заметно повышает работоспособность. Поэтому растирание широко применяется в лечебной практике.

На первый случай начнем не с растирания, а с более мягкого приема - поглаживания на бедре двумя руками, а на голени с комбинированного. Далее проведите поглаживание на плече и животе. Получается? Переходите ко второму приему - выжиманию: одной рукой и с отягощением другой. Почувствовали, как размялись руки? Физиологи говорят - прошли период вработываемости. Можно переходить к более сложным приемам - растираниям.

Основные приемы растирания следующие:

- 1) Прямолинейные растирания основанием ладони и буграми больших пальцев (рис. 4);
- 2) Прямолинейные и кругообразные растирания подушечками всех пальцев (рис. 5);
- 3) Прямолинейное растирание ("щипцами");
- 4) Греблеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак (рис. 16);
- 5) Кругообразное растирание подушечкой большого пальца.

Все эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой, чтобы таким образом усилить давление.

Своеобразным растиранием будет являться похлестывание веником в бане или с помощью жесткой материи - сукна, полотенца и т. д. После растирания на 2-3 участках следует 3-4 раза сделать поглаживание и 2-3 раза выжимание.

Движения активные, пассивные и с сопротивлением

"Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна", - писал на рубеже второго тысячелетия Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) в книге "Канон врачебной науки". И действительно, движение - это единственное средство, которое в наш механизированный век может восполнить недостаток мышечной деятельности.

В массаже все движения принято подразделять на активные, пассивные и с сопротивлением.

Активным движением называют такое, которое выполняется без посторонней помощи и без каких-либо отягощений, то есть без гантелей, резиновых бинтов, эспандера и т. д. Активные движения применяются там, где необходимо возбудить, усилить работу нервной системы, укрепить мышцы и связочный аппарат.

Пассивным движением называется такое, которое производится с посторонней помощью (например, руками можно согнуть ногу в коленном суставе или с помощью одной руки согнуть или разогнуть пальцы на другой руке). Пассивные движения чаще всего применяются при плохой подвижности суставов, недостаточно эластичных связках (чаще всего это бывает после травмы

или заболеваний суставов) для того, чтобы вновь придать им подвижность (в медицине говорят - разработать).

При движениях с сопротивлением мышцам приходится преодолевать нагрузку, принесенную извне. Например, сжатие пальцами мяча или наклоны вперед со штангой на плечах.

Движения с сопротивлением применяются, чтобы укрепить мышцы и связочно-суставный аппарат или с целью поддержать (сохранить) их тонус и работоспособность.

Движения способствуют ускорению тока крови и лимфы в сосудах, удалению из тканей суставной сумки продуктов распада, уменьшению мышечных спазмов, увеличению подвижности суставов.

Движения в суставах рекомендуется чередовать с различными приемами массажа - растираниями, разминаниями и т. д. Такие движения оказывают действие не только непосредственно на область сустава, но и на близлежащие ткани, что очень важно, например, после длительного постельного режима. Благодаря многообразному воздействию движений на организм они стали широко применяться при массаже с целью восстановления различных функций после повреждений (вывихов, растяжений, переломов и т. д.) и хирургических вмешательств.

Активных и пассивных движений с сопротивлением множество. Условно их можно разделить на следующие группы: движения головы, верхних и нижних конечностей и туловища. Прежде чем приступить к разучиванию простого движения, вы должны подготовить эту часть тела с помощью следующих приемов: поглаживаний 3-4 раза, выжиманий 4-5 раз.

Движения головы. Цель этих движений - укрепить мышцы шеи и спины, а также воздействовать на сосуды, расположенные в области шеи, а через них на кровообращение в полости черепа. Возможны следующие движения головы: наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения.

К числу активных движений относится также и потягивание мышц. Желание потянуться после долгого лежания или сидения в одном и том же положении известно всякому. Когда человек потягивается, он как бы инстинктивно принимает такое положение, при котором группа мышц растягивается наиболее естественно. Потягивания увеличивают кровообращение в мышцах. Они применяются как до самомассажа, так и после него.

Движения верхних конечностей. Цель этих движений - развить и укрепить мышцы и суставы плечевого пояса, предплечья, кисти и пальцев. В суставах кисти и пальцев делаются следующие движения: сгибания и разгибания, отведение (рука идет в сторону) и приведение (рука возвращается в исходное положение); круговые движения. В локтевом суставе возможны сгибание и разгибание; пронация (поворот ладони вниз) и супинация (поворот ладони вверх). В плечевом суставе - движения вперед и назад, отведения и приведения, пронация и супинация и круговые движения.

Движения нижних конечностей. Цель этих движений - развить и укрепить связочно-мышечный аппарат нижних конечностей, а также мышцы живота и спины, увеличить подвижность в суставах. В суставах пальцев возможны: сгибание и разгибание, приведение и отведение. В голеностопном суставе возможны следующие движения: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, пронация и супинация. В коленном суставе возможны сгибание и разгибание. В тазобедренном - сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения.

Движения туловища. Цель этих движений - укрепить мышцы спины и живота, усилить подвижность отдельных суставов позвоночника, улучшить работу связочно-мышечного аппарата, а также внутренних органов. Возможны следующие движения туловища: сгибание и разгибание (вперед и назад), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, вращательные движения. Перечисленные движения выполняются как в положении стоя, так и сидя. Все движения туловища совершаются с большой амплитудой за счет подвижности тазобедренных и позвоночных суставов.

Разминание (рис. 6, 7, 8, 9)

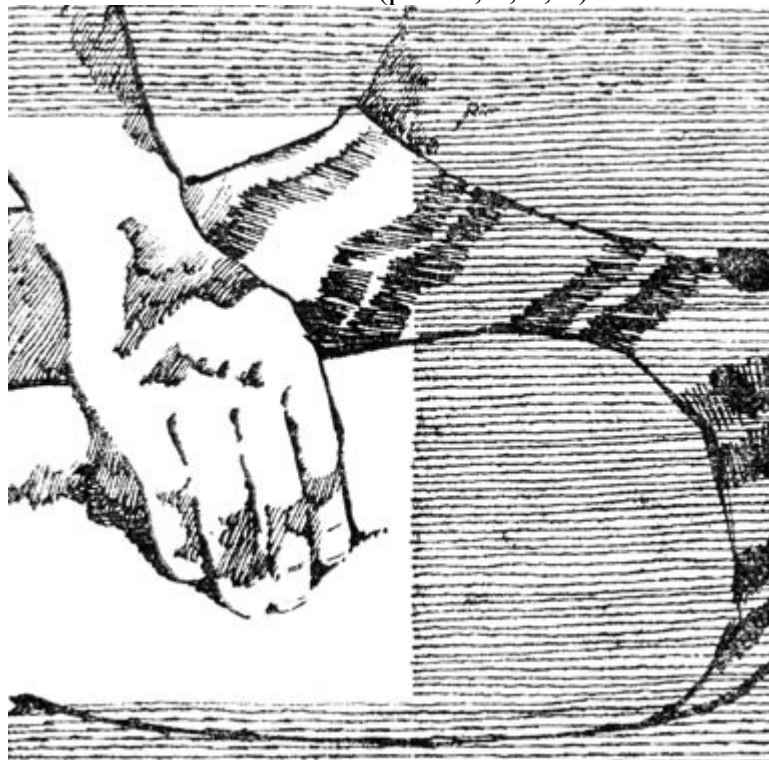


Рис. 6

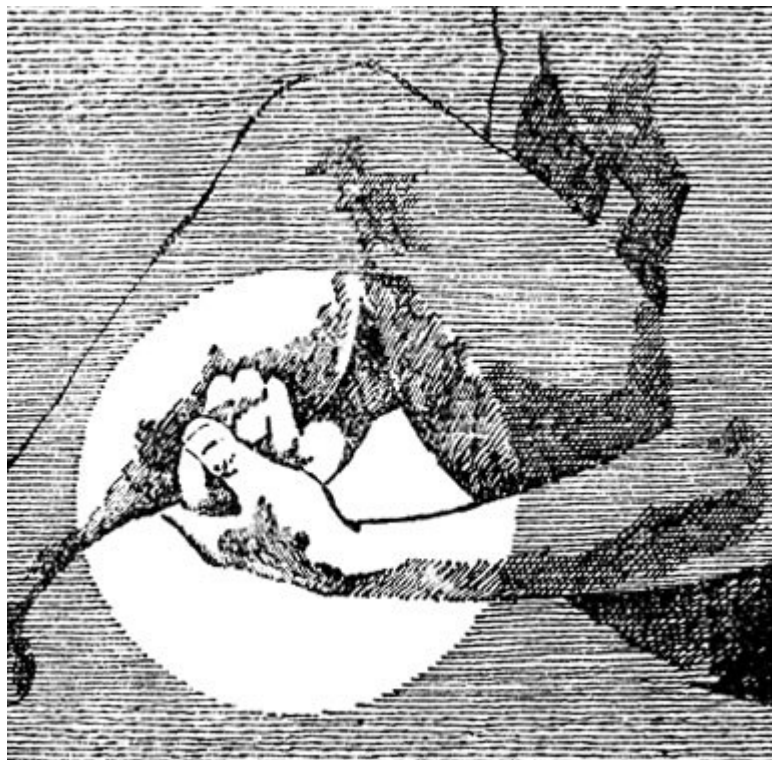


Рис. 7

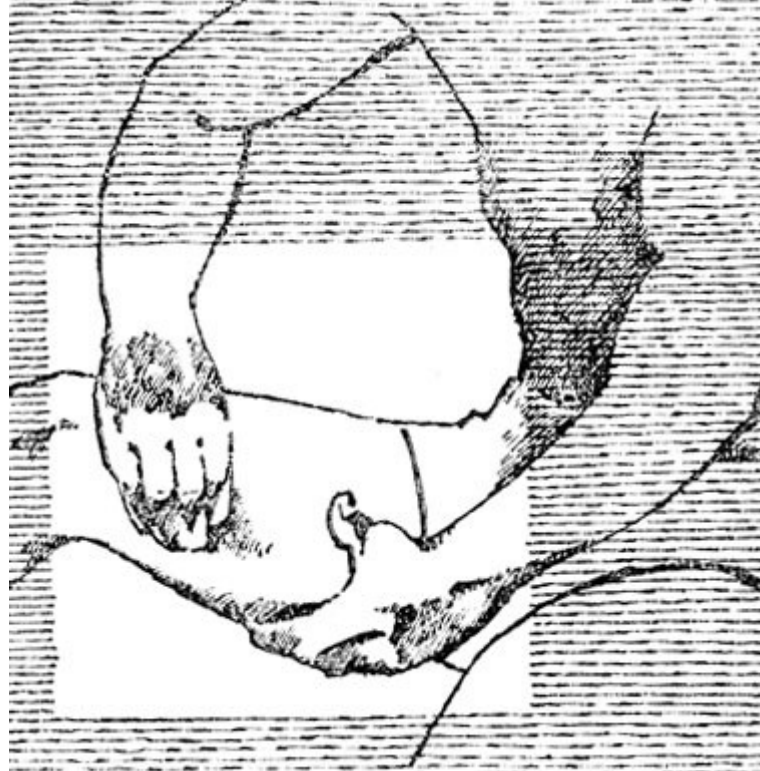


Рис. 8

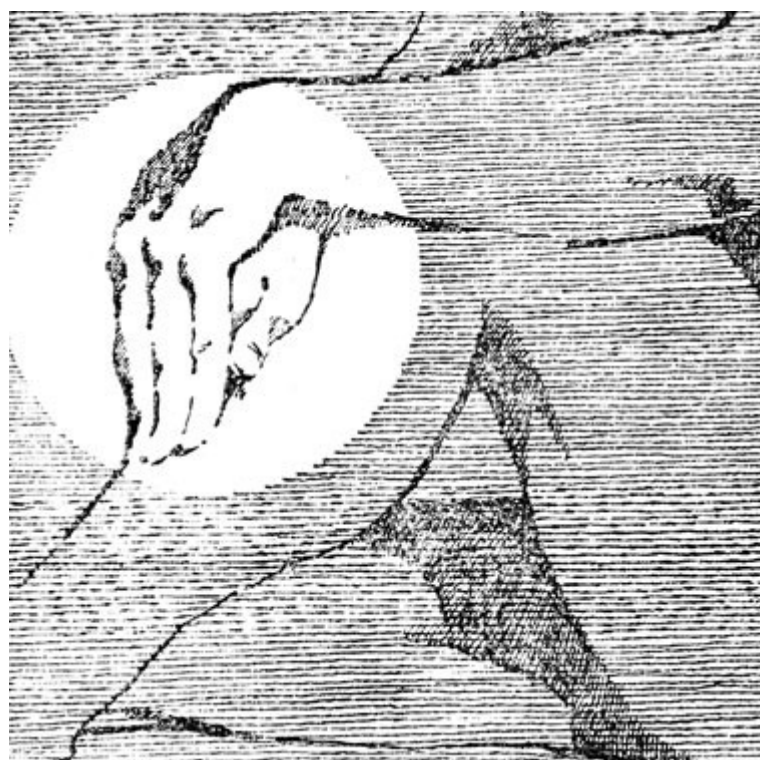


Рис. 9

В организме человека бесчисленное множество сосудов: больших и малых, они подобны рекам и их притокам.

Кровь уносит из тканей отработанные шлаки, вредные для организма, и приносит питательные вещества и кислород. Чем быстрее будет циркулировать кровь по различным органам и системам человеческого организма, тем он будет крепче, долговечнее. Заставить быстрее "бегать" кровь по сосудам поможет разминание. Исследования показали, что под действием разминания скорость кровотока значительно повышается, что способствует быстрейшему восстановлению физической и умственной работоспособности.

Разминание в самомассаже является основным приемом, с помощью которого массируются глубоко лежащие мышцы. Разминание увеличивает эластичность сухожилий, улучшает крово- и лимфообращение. Разминание, особенно глубокое, оказывает стимулирующее влияние на нервную систему, а следовательно, на весь организм в целом.

Разминание является пассивной гимнастикой не только для мышц, связок, но и для сосудов, повышая их эластичность.

Проведенные исследования убедительно показали, что этот прием, как правило, улучшает дыхание, увеличивает частоту сердечных сокращений.

Итак, мы дошли до основного и самого сложного приема. Для разучивания и выполнения этого приема надо хорошо подготовить пальцы рук. Поэтому начните с 2-3 поглаживаний на бедре, голени, спине, 2-3 выжиманий на любом участке. Повторите приемы растирания: 3-5 приемов по два раза каждый и после этого приступайте к разминанию.

При самомассаже необходимо знать следующие приемы разминания: 1) ординарное, 2) двойной гриф, 3) двойное кольцевое, 4) продольное, 5) двойное ординарное, 6) щипцевидное.

Первые пять приемов применяются только на крупных мышцах (на бедре, икроножной, ягодичной, плече и т. д.). Разминание щипцевидное или подушечками пальцев применяется только на плоских мышцах (внешняя сторона предплечья), разгибателях, на берцовых мышцах и мышцах голени.

Ординарное разминание. Этот прием наиболее простой как по выполнению, так и по действию на массируемые мышцы. В самомассаже ему отводится основное время. Для того чтобы его выполнить, надо мышцу обхватить поперек. Затем сжать ее и делать вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения следует выполнять без рывков, ритмично, не причиняя боли. Ординарное разминание применяется на бедре, предплечье, плече, груди, ягодице, животе и икроножной мышце.

Двойной гриф. Этот прием применяется на крупных и сильно развитых мышцах (на икроножной мышце, на бедре). Он оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую с целью усиления воздействия. Для этого нужно положить кисть одной руки на кисть другой, так чтобы четыре пальца были под большим, а большой над четырьмя (рис. 7).

Двойное кольцевое разминание. Это один из наиболее распространенных приемов. Он широко применяется как в гигиеническом, спортивном и лечебном массаже, так и в самомассаже. На него отводится до 60 процентов времени. Выполняется он следующим образом: мышца плотно охватывается двумя руками (пальцы прямые - четыре пальца с одной стороны, а большой - с другой, затем обеими руками надо оттянуть (приподнять) мышцу кверху и сделать разминание, как бы передавая мышцу из одной руки в другую, причем мышца перемещается зигзагообразно. Двойное кольцевое разминание выполняется плавно, без рывков и перекручивания (рис. 8).

Продольное разминание. В самомассаже проводится только на мышцах бедра. Техника этого приема проста. Обе руки накладываются на массируемый участок так, чтобы одна находилась напротив другой, на 1-2 сантиметра друг от друга. Мышца захватывается поочередно то правой, то левой рукой и смещается правой рукой вправо, а левой влево. Этот прием называют "елочкой".

Разминание подушечками пальцев. Этот прием универсальный, он применяется как на крупных, так и на плоских мышцах. Выполняется одной рукой и двумя, а также с отягощением.

Пальцы массирующей руки должны быть расположены так, чтобы глубже проникать в глубину массируемой мышцы. На плоских мышцах (например, на внешнем участке предплечья) пальцы должны быть сведены (сомкнуты), это позволяет массировать более эффективно. Этот прием необходимо применять в местах соединения мышцы с сухожилиями (то есть ближе к суставам; рис. 9).

При самомассаже может с успехом применяться и прием "щипцевидное разминание", когда подушечки всех пальцев устанавливаются на массируемый участок вместе и при разминании пальцы одной кисти, придавливая мышцу, смещаются влево, а пальцы другой, то есть правой, вправо. Нельзя щипцевидное разминание выполнять на одном и том же месте по нескольку раз.

Следующим приемом будет разминание подушечкой большого пальца, которое может применяться на всех участках тела. Особый эффект дает этот прием на плоских мышцах.

Потряхивание (рис. 10)



Рис. 10

Потряхивание непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Оно способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, действует успокаивающе на центральную нервную систему и расслабляюще на мышцы. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и глубоко лежащие ткани. Оно применяется на расслабленных мышцах: икроножных, бедренных, предплечья, ягодичных и т. д.

Техника выполнения этого приема проста: мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, а остальные пальцы слегка без напряжения приподнимаются.

Встряхивание

Встряхивание по своему физиологическому воздействию на организм аналогично потряхиванию, но проводится на конечностях и после всех остальных приемов, то есть после того, как конечность, например нога, полностью отмассирована. Человек, которого массируют, центр тяжести переносит на одну из ног, а вторую ставит на носок и встряхивает так, чтобы мышцы сотрясались и на бедре и на голени. Если самомассаж проводится в постели, на полу, на стуле,

скамье, тогда необходимо согнуть ноги в коленях и встряхивать мышцы, резко сводя и разводя колени.

Ударные приемы (рис. 11)

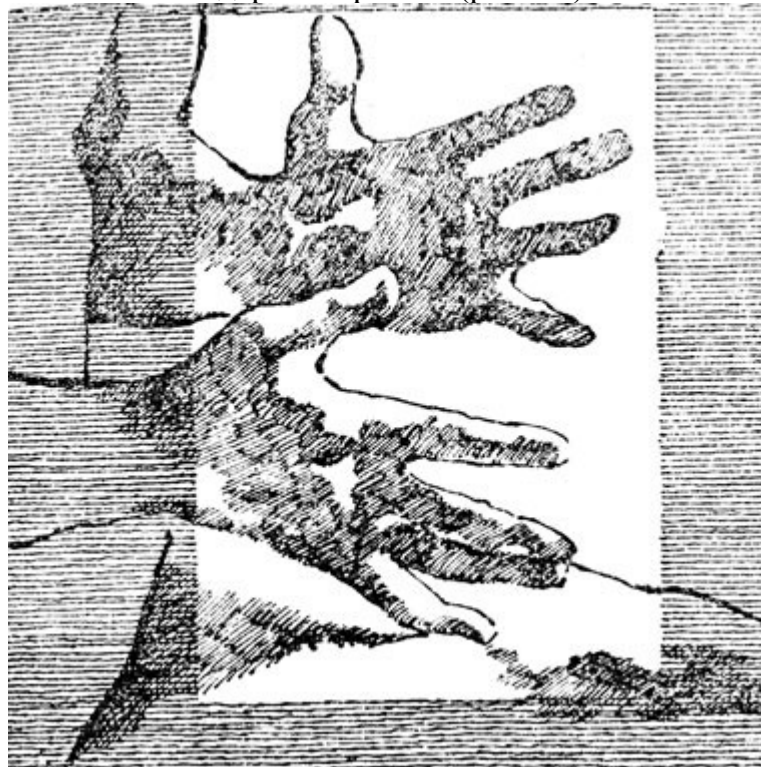


Рис. 11

Ударные приемы - поколачивание, похлопывание и рубление - содействуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивают их сократительную силу. На центральную нервную систему обычно действуют возбуждающе.

При ударных приемах необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не выполняются. Эти приемы могут быть с успехом использованы в тех случаях, когда чувствуется вялость (утром после сна) или апатия. После их массажа быстро появляются бодрость, подъем сил.

Поколачивание. Этот прием проводится ребром кисти, на слегка сжатых мышцах. Производится почти перпендикулярный удар кулаком со стороны мизинца. Если производить удар расслабленной кистью, воздействие будет несильным; чем больше напряжена кисть, тем чувствительней удар. Сила удара зависит также от числа рычагов руки, участвующих в выполнении приема. При ударе только одной кистью воздействие приема будет значительно меньше, нежели при ударе, выполненном с участием предплечья и тем более плеча.

Похлопывание. Этот прием выполняется расслабленной кистью одной или двумя руками попеременно. При похлопывании кисть поворачивается пальцами вниз, пальцы слегка прижаты к ладони, то есть кисть принимает вид коробочки, дном которой служит ладонь. При таком положении кисти во время вертикального удара внутри "коробочки" образуется воздушная подушка, которая значительно смягчает удар и делает его более эластичным.

Рубление. При рублении кисть вытянута, пальцы широко разведены и расслаблены. Удар наносится мизинцем, а остальные пальцы в это время смыкаются. Ударные приемы проводятся ритмично, с частотой 3-5 ударов в секунду. Рубление в практике гигиенического и спортивного массажа всегда производится вдоль мышечных волокон; в практике лечебного массажа

допускается проведение его поперек мышечных волокон с целью значительного повышения тонического напряжения мышц.

Вот вы и познакомились с приемами самомассажа. Убедились, что это несложно? Мы так и думали. Руки стали послушными, чувствительными. Вы запомнили название приемов и очередность их применения. Итак, за дело...

Самомассаж отдельных частей тела

Нижние конечности

Трудно назвать такое дело, такую профессию, в которой можно было бы обойтись без работы ног. Статическая ли деятельность или динамическая, а на мышцы ног все равно выпадает большая нагрузка.

Например, в ходьбе принимают участие почти все мышцы тела, хотя главная нагрузка, разумеется, падает на опорно-двигательный аппарат. Ноги человека к тому же подвергаются различным травмам (производственным, бытовым) и заболеваниям. Само собой разумеется, что для активной жизненной деятельности человеку необходим высокий тонус ножных мышц. Ослабление его неизбежно ведет к той или иной степени венозного застоя, особенно если человек на работе или производстве долгое время сидит (или стоит), а отсюда недалеко и до развития таких заболеваний, как тромбофлебиты, варикозное расширение вен нижних конечностей и т. д. Следовательно, поддержание с помощью массажа высокого тонуса ножных мышц - важная мера профилактики многих заболеваний. В связи с этим в гигиенической, лечебной и спортивной практике массажу нижних конечностей уделяется большое внимание. Любопытно, что японская фирма "Слот корпорейшн" разработала особое приспособление для самомассажа ног - специальный сапог, действие которого основано на использовании вибрационных волн. Вибрация стимулирует кровообращение, ускоряет восстановительный процесс, снимает усталость. Это приспособление имеет также нагревательное устройство и является хорошим средством для лиц, которым приходится длительное время быть на ногах. В Вене, в парке выставок и отдыха, на основных маршрутах установлены специальные вибрационные аппараты. Уставший от долгой ходьбы человек ставит ноги на вибрационную площадку, опускает монету и получает массаж. В последние годы у нас в стране также стали использоваться подобные вибрационные аппараты.

Самомассаж ног следует начинать с бедер. Это обосновано как физиологически, так и практически.

Бедро. Оно массируется в различных положениях, которые выбираются, исходя из обстановки и условий. Например, если вы находитесь дома и решили провести общий самомассаж, то наилучшим положением будет такое: вы сидите на стуле, скамье, кровати, одна нога опущена на пол, другая лежит на скамье и т. п. Причем нужно добиться, чтобы мышцы бедра и коленные суставы были расслаблены.

Если вы решили проработать только бедра, тогда целесообразно проводить самомассаж в другом положении (рис. 12). В этом положении массаж проводится кратковременный. Например, на работе во время физкультурной паузы или небольшого перерыва и т. д.

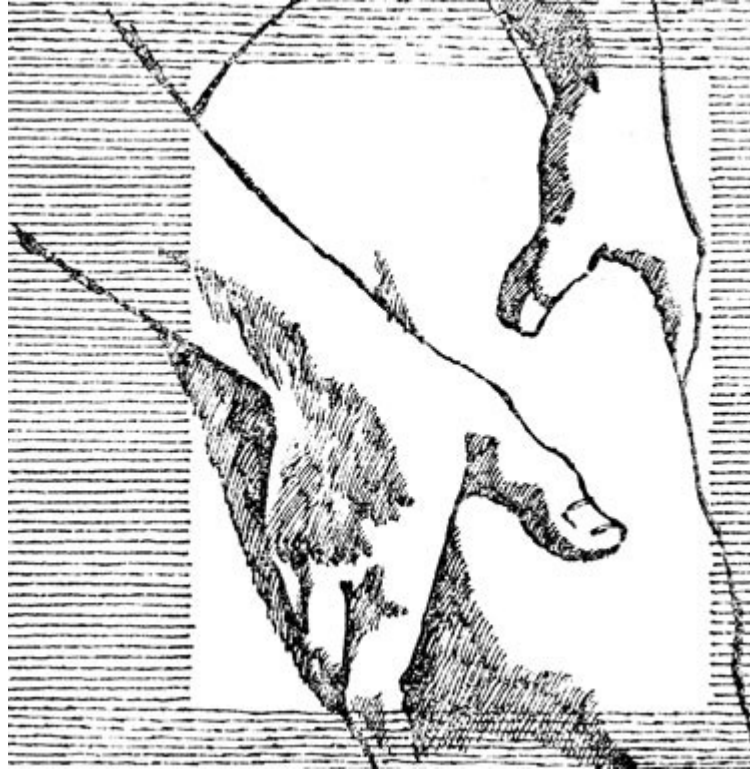


Рис. 12

Сядьте на стул или скамью. Ноги согнуты или полусогнуты, вытянуты вперед и как бы упираются наружным краем стопы в пол. Такое положение дает возможность одновременно массировать переднюю и заднюю части бедра.

Третье положение чаще всего применяется тогда, когда нужно отмассировать только верхнюю поверхность бедра и голень. Для этого садятся, положив ногу на ногу.

Массаж может проводиться и в таком положении, когда человек сидит на стуле или в кресле, нога полусогнута, расслаблена и опирается пяткой о стол, спинку стула и т. п., то есть о какой-то предмет, который расположен на одном уровне или даже выше сиденья. Желательно, чтобы спина при этом имела устойчивую опору (спинка стула, стена, дерево и т. п.).

Во всех указанных положениях применяются следующие приемы:

1) Поглаживание - двумя руками или комбинированное. Рука движется от коленного сустава в сторону паха (рис. 1).

2) Выжимание. В том случае, если мышцы бедра слабые, плохо развитые или болят после физической нагрузки, выполняется одной рукой. Когда боль утихнет, можно приступить к более глубокому и энергичному выжиманию с отягощением. Если массируется правая нога, то правая рука обрабатывает внутреннюю часть, а левая - наружную. Кисть расположена поперек бедра. Возможен и другой вариант - правая рука массирует наружную сторону бедра, а левая - внутреннюю. В этом случае кисть устанавливается вдоль бедра и скользит основанием ладони вверх к паховой области.

3) Растирание наружной части бедра проводится гребнями пальцев, сжатых в кулак: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное одной рукой; б) прямолинейное и кругообразное с отягощением, то есть с помощью ладони другой руки (рис. 13). Этот прием очень эффективен, если его проводить в бане с мылом или дома с кремом. Растирание способствует хорошему прогреванию мышц, его применяют по всему бедру, например, перед входом в прохладную воду,

после выхода из воды, в случае озноба при долгой сидячей работе или при чувстве тупых, ноющих болей, при недостаточном кровообращении в нижних конечностях.

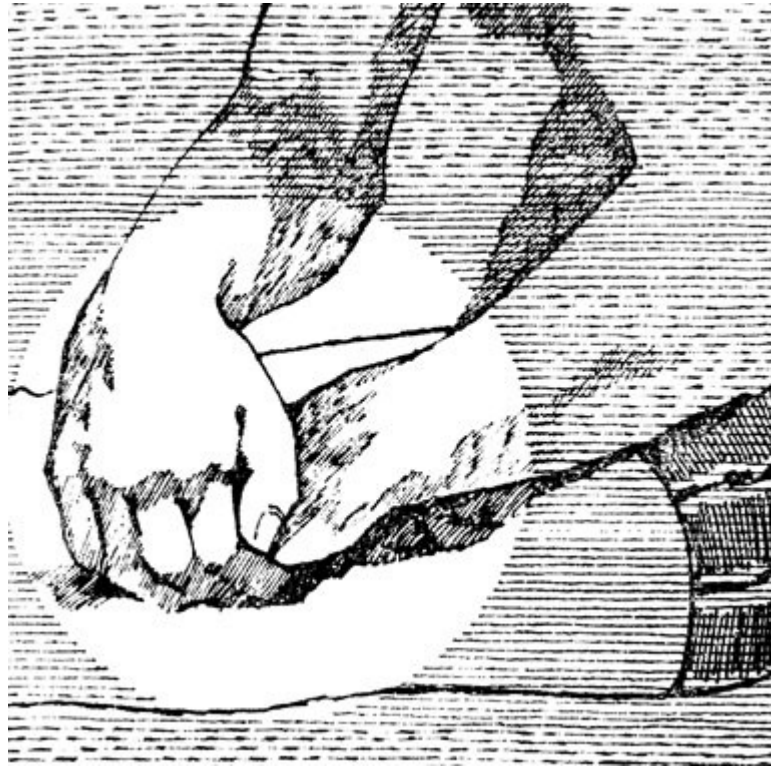


Рис. 12

4) Разминание: а) ординарное - проводится по трем участкам бедра - внутреннему, переднему и наружному (рис. 6); б) двойной гриф - проводится так же, как и ординарное, с той лишь разницей, что вторая, свободная, рука выполняет роль отягощения; четыре пальца накладываются на четыре, а большой на большой; в) двойное кольцевое разминание проводится на внутренней части бедра (рис. 8). При этом туловище необходимо развернуть внутрь, а при массаже наружного участка бедра - наружу; г) продольное разминание. В положениях, когда ноги находятся на полу, проводят двойное ординарное разминание, которое выполняется сразу и на передней и на задней поверхностях бедра (рис. 12). Прием этот очень эффективен, особенно в походе, при сдаче норм ГТО, на соревнованиях, то есть в тех случаях, когда надо быстро восстановить работоспособность или подготовить мышцы к работе. Приведенный нами опыт убедительно показал, что этот прием дает хороший эффект и при статической работе на производстве.

5) Потряхивание. Проводится после разминания для равномерного распределения межтканевой жидкости: крови и лимфы. Выполняется мизинцем и большими пальцами в направлении от колена к паху (рис. 10).

6) Ударные приемы - рубление (рис. 11), поколачивание, похлопывание. Эти приемы можно чередовать через сеанс.

Затем приступают к массажу задней поверхности бедра.

Массирующий сидит на стуле, скамье и т. д., нога отставлена в сторону на носок, пятка приподнята, чтобы расслабить мышцы задней поверхности бедра. В этом положении массаж выполняют одноименной рукой (рис. 14). Проводят следующие приемы: поглаживание одной рукой, выжимание одной рукой, разминание (ординарное) и заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.



Рис. 14

Второе положение (массирующий лежит на боку) на постели, на траве и т. д. так, чтобы массируемая нога находилась сверху. При этом массаж проводится так же, как и в первом положении. Массаж задней поверхности может проводиться в положениях, показанных на рисунках 12, 15.

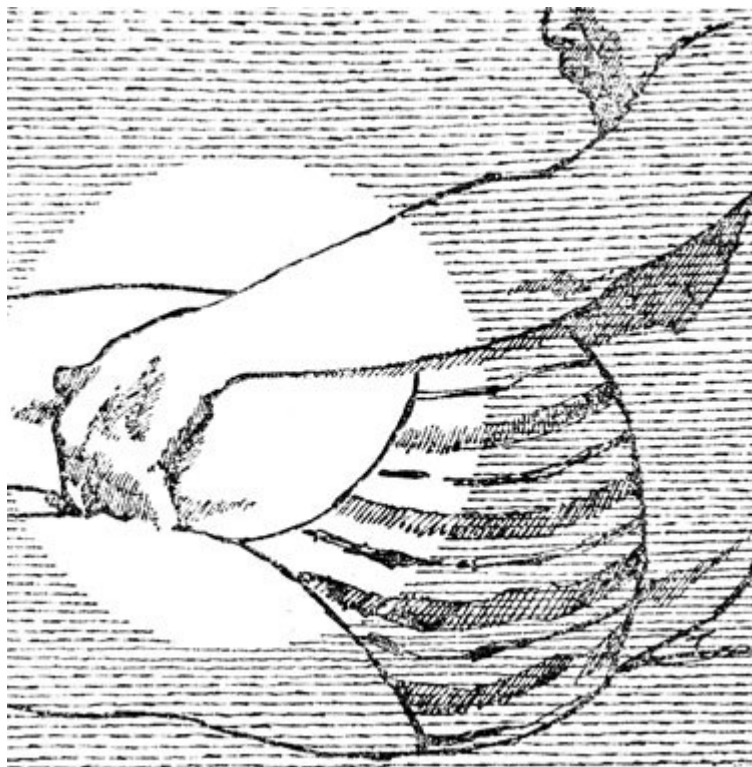


Рис. 15

Коленный сустав. Мы почти не обращаем внимание на этот важный и необходимый "аппарат" передвижения. А сколько он может приносить беспокойств и неприятных минут.

Как-то раз возле кабинета профессора З. М. Атаева я увидел крепыша лет 45. Он ждал приема, а я подумал: "Зачем он здесь?" Заинтересовался. Разговорились. И тут выяснилось, что у

"здоровяка" отложение солей, ему прописана процедура: энергичный, глубокий массаж и движения. А сколько еще есть таких мучеников, которые легкими и даже приятными профилактическими средствами - самомассажем, подвижным образом жизни - могли бы предотвратить наступление болезни. А теперь вот, вместо того чтобы плавать в бассейне или бегать трусцой в лесу, вынуждены посещать врачей.

Самомассаж коленного сустава не представляет никакой трудности. Его с успехом проводят школьники до и после уроков физкультуры. Так, в ГДР я видел" как занимаются самомассажем во многих школах и во всех специализированных (со спортивным уклоном) школах-интернатах.

При самомассаже коленного сустава наиболее удобное положение показано на рисунке 1. Проводятся приемы:

1) Поглаживание двумя руками (кругообразное); если массируют правое колено, то правой рукой поглаживают внешнюю, а левой внутреннюю сторону.

2) Растирание: а) "щипцы" прямолинейные; б) прямолинейное и кругообразное - подушечками четырех пальцев при опоре на большой палец и подушечкой большого пальца при опоре на четыре других. Оба эти движения можно делать и с отягощением четырьмя пальцами свободной руки, поочередно то четырьмя пальцами массирующей руки, то большим; в) прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев. При этом ладони должны быть плотно прижаты к боковым участкам сустава и скользить то вперед, то назад; г) кругообразное растирание основанием ладони или подушечками всех пальцев - правой рукой справа, левой слева; д) кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев (рис. 16).

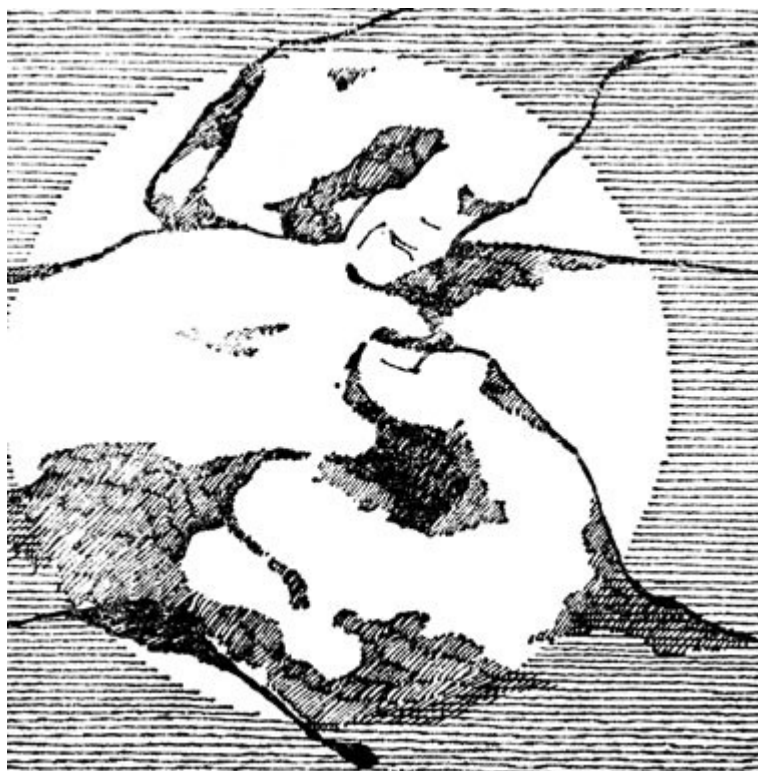


Рис. 15

3) Активные движения. Сгибать ногу в коленном суставе, подтягивая к себе (активно) 5-7 раз и с помощью рук 3-5 раз. Подтянув к себе вплотную бедро, обхватывают руками голень и с добавочным усилием прижимают к груди. Заканчивают массаж коленного сустава поглаживанием двумя руками.

Коленный сустав можно массировать и в положении стоя (при этом центр тяжести переносится не на массируемую ногу).

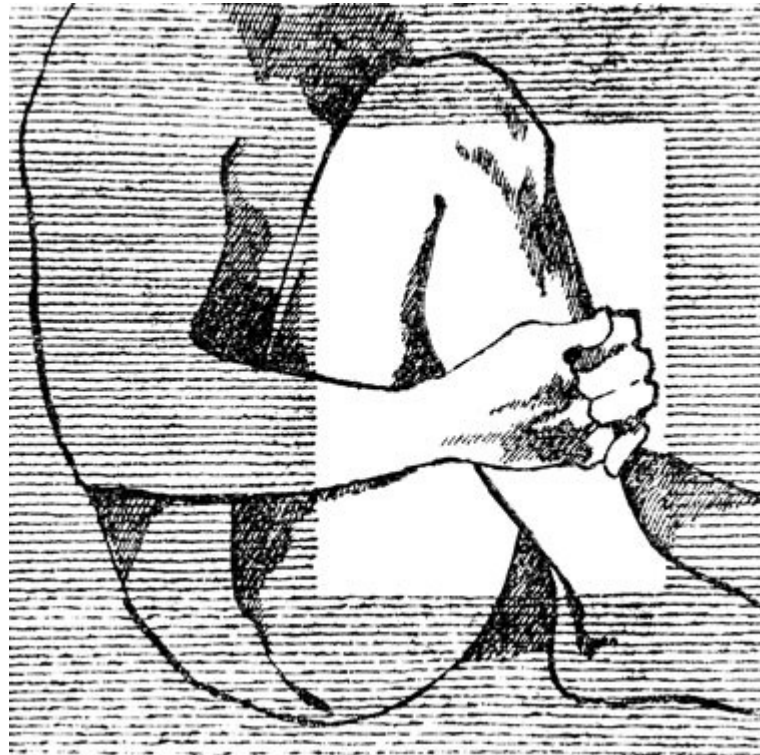


Рис. 17

Голень. Самомассаж начинают с икроножной мышцы. Он может проводиться в нескольких положениях, которые мы разберем.

В первом положении, сидя, голень нижней частью кладется на колено другой ноги. Проводится попеременное и комбинированное поглаживание. Все массажные движения должны быть направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. При комбинированном поглаживании правая рука скользит зигзагообразно, а левая прямо, следом за правой. Причем икроножная мышца охватывается так, чтобы четыре пальца были сверху, а большой снизу. После двух-трех движений делают выжимание. Положение рук при этом такое же, как и при поглаживании, только на мышцу нажимают более энергично (рис. 2).

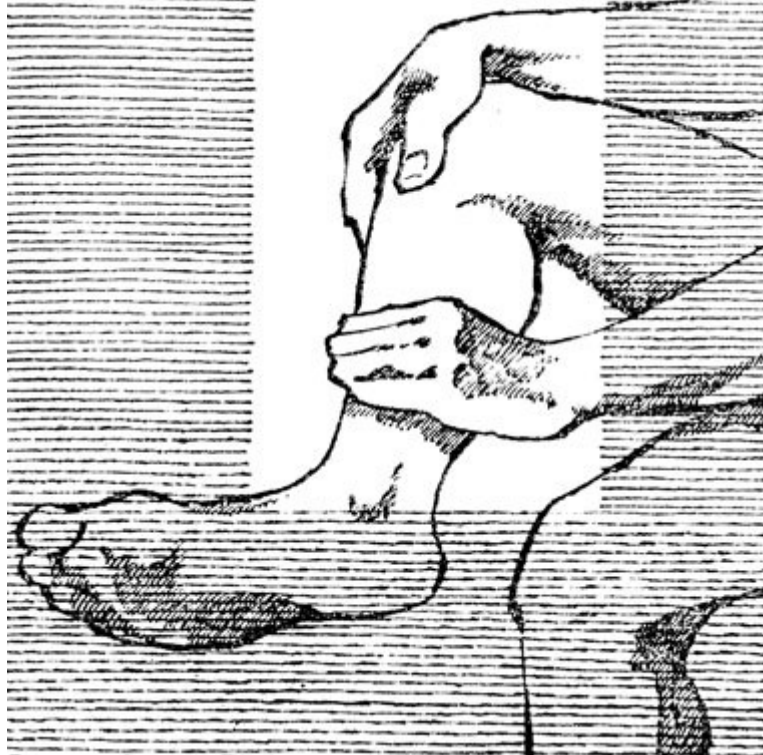


Рис. 18

Разминание делают ординарное - одной рукой - и двойное кольцевое - двумя руками. Кисти при этом ставят поперек икроножной мышцы и поочередно, то правой, то левой рукой, захватывают и смещают ее в сторону мизинца, заканчивая движение той рукой, которая находится дальше от подколенной ямки. Здесь применяют также разминание двойным грифом.

Потряхивание проводится правой или левой рукой в направлении от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

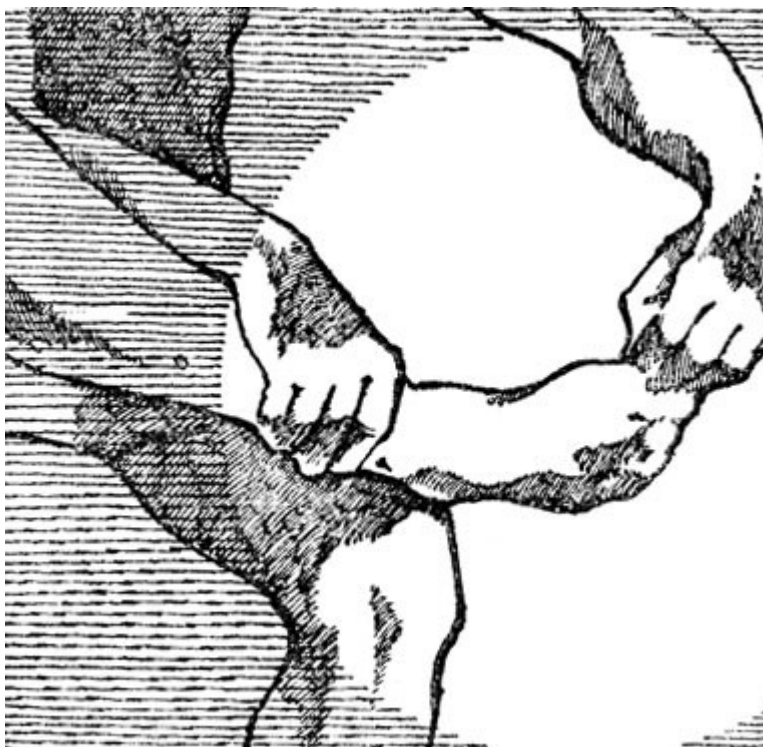


Рис. 19

В другом положении садятся на скамью, землю, камень и т. д. Одна нога вытянута. Массируемая нога согнута и упирается в пол или кушетку. В этом положении применяют поглаживания двумя руками и выжимание: в том случае, если массируют правую ногу, левая рука

выжимает с внутренней стороны, правая - с наружной. Применяют также разминание ординарное и двойным грифом: подушечками всех пальцев, когда они проникают в глубь мышцы, вращательными движениями смещают мышцу в сторону мизинца. Заканчивают массаж икроножной мышцы потряхиванием и поглаживанием.

Ахиллово сухожилие. Оно массируется в положении, показанном на рисунке 20. Для большего удобства голень сдвигают вниз, освобождая ахиллово сухожилие. Применяются следующие приемы растирания: а) "щипцы" прямолинейные; б) прямолинейное и кругообразное растирание - от пятки вверх к икроножной мышце поочередно то четырьмя пальцами, то большим; в) спиралевидные растирания гребнями пальцев, сжатых в кулак.

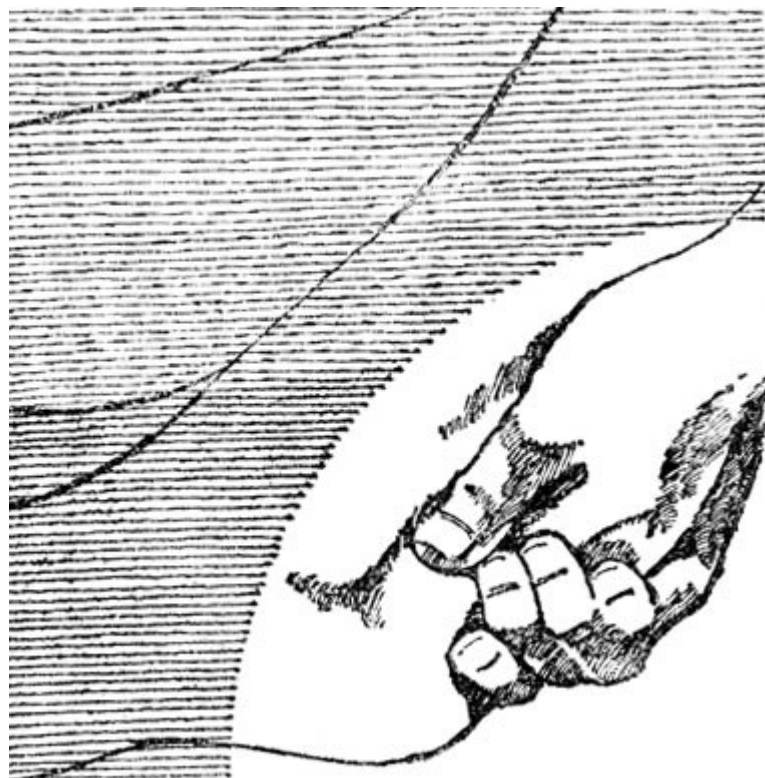


Рис. 20

Во втором положении на ахилловом сухожилии применяются: а) "щипцы" одной рукой. Если проводят растирание одноименной рукой, то четыре пальца растирают с внутренней стороны, а большой - с наружной. Если растирание производится разноименной рукой, то пальцы расположены наоборот ("щипцы" с отягощением); б) растирание подушечками четырех пальцев обеих рук - прямолинейное и кругообразное (рис. 21). В последнем приеме каждая рука растирает свою сторону. Растирающие движения выполняются вдоль ахиллова сухожилия до икроножной мышцы.

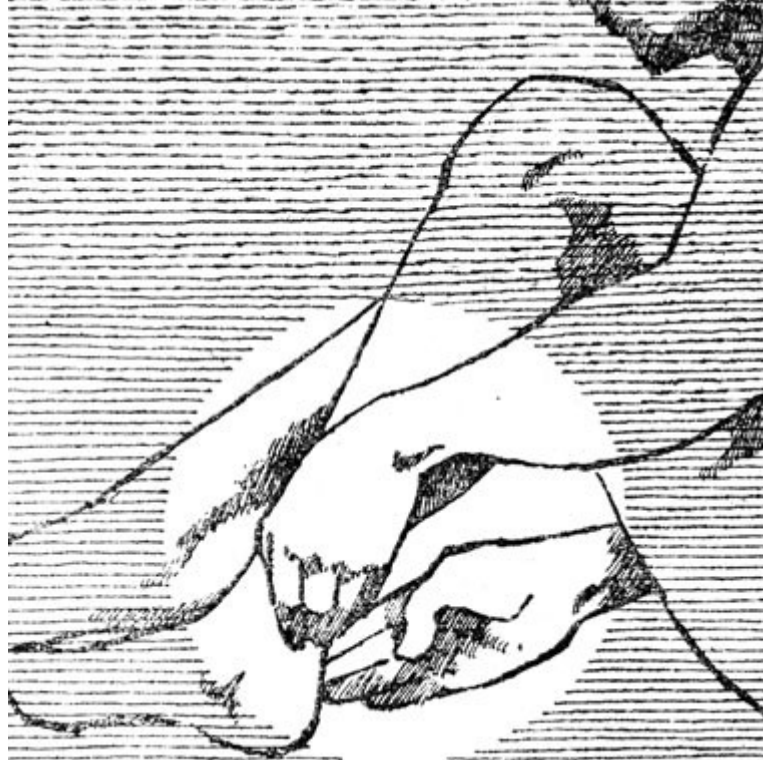


Рис. 21

Пятка. Массируется в положении сидя, нога несколько подается вниз. Применяются следующие растирания: а) "щипцы" прямолинейные; б) растирания прямолинейные и кругообразные подушечками пальцев - большой палец сверху, а четыре снизу; в) прямолинейное и кругообразное растирание гребнями пальцев, согнутых в кулак (рис. 22).



Рис. 22

Подошва. Растирается в том же положении, что и пятка. Применяются следующие растирания: а) прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев; б) кругообразное фалангами пальцев; в) кругообразное подушечками пальцев. Во всех случаях направление кругообразных движений пальцев должно быть в сторону мизинца.

Своеобразный метод массажа для укрепления стоп и улучшения некоторых функций организма рекомендуют йоги. Суть метода заключается в том, чтобы часть упражнений утренней зарядки выполнять стоя на насыпанном в две плоские коробки горохе (фасоли и т. п.). Правда, с горохом слишком много хлопот, поэтому рекомендую использовать для этой цели специальный резиновый массажный коврик, выпускаемый Таллинским резиновым заводом.

Пользоваться ковриком просто: перекайтесь с пятки на носок и обратно, переступайте с ноги на ногу. Это можно делать всем для укрепления стоп и профилактики плоскостопия. Детям дошкольного возраста вполне достаточно делать такой массаж в течение 1-2 минут, школьникам - 2-3 минуты. Взрослым рекомендуется начинать массаж сидя, чтобы подошвы адаптировались к давлению, примерно через полминуты можно встать. Вообще продолжительность массажа рекомендуется дозировать индивидуально, в зависимости от чувствительности кожи на подошве и веса тела. Проще говоря, не следует терпеть боль - при ее появлении массаж надо прекращать. Впрочем, практика показывает, что, как правило, после 20-25 сеансов массажа люди свободно ходят босиком; например, по гальке, находя это занятие весьма приятным. Единственным противопоказанием к подобного рода процедурам является деформация стоп, сочетающаяся со спастическими парезами и параличами.

Между прочим, существует теория, согласно которой считают, что на подошве имеются чувствительные зоны, связанные с определенными органами тела - желудком, тонкими кишками, печенью, сердцем и т. п., и раздражение этих зон может благотворно сказываться на функциях органов. Известны, например, случаи, когда с помощью массажа подошв удавалось преодолеть стойкое расстройство сна (рис. 23).

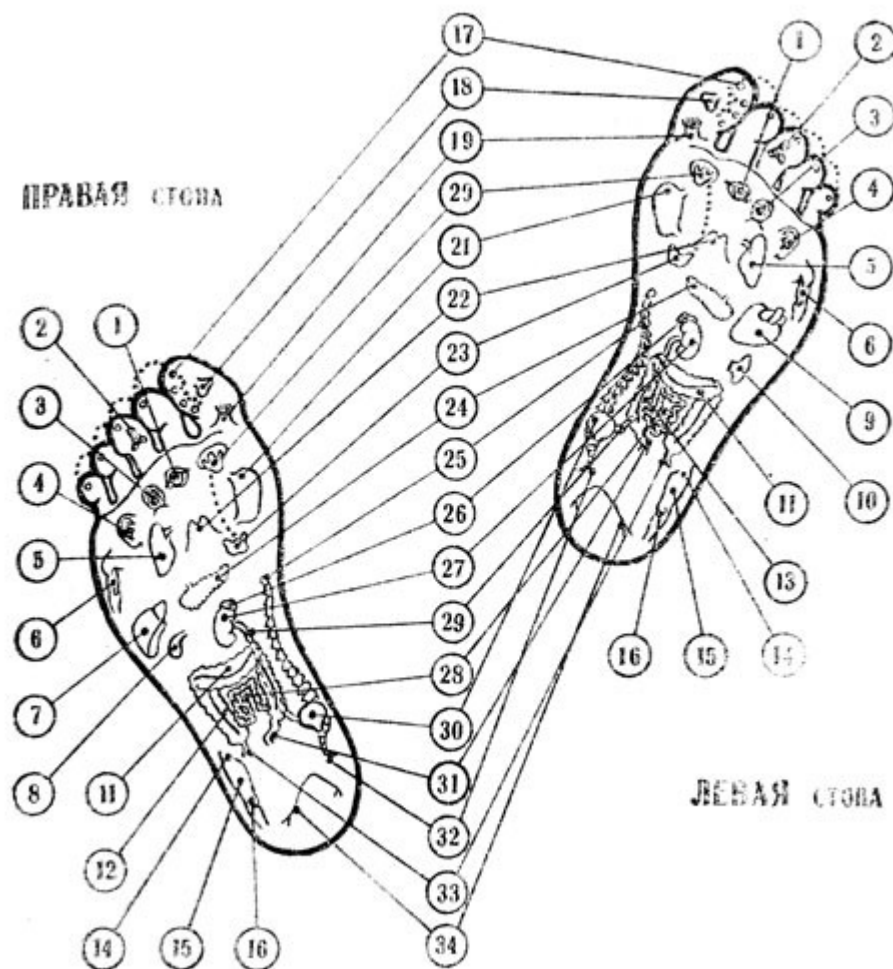


Рис. 23. 1. Глаза. 2. Бронхи. 3. Затылок. 4. Ухо. 5. Легкое. 6. Локтевой и плечевой суставы. 7. Печень. 8. Желчный пузырь. 11. Поперечная, ободочная и толстая кишка. 12. Восходящая, ободочная и

толстая кишка. 14. Тазобедренный сустав. 15. Бедро. 16. Колено. 17. Синусы. 18. Гипофиз. 19. Шея. 20. Горло и гланды. 21. Желудок. 22. Солнечное сплетение. 23. Щитовидная железа. 24. Поджелудочная железа. 25. Позвоночник. 26. Надпочечная железа. 27. Почки. 28. Тонкая кишка. 29. Мочеточные каналы. 30. Мочевой пузырь. 31. Баугиниева брызжеева заслонка. 32. Копчик. 33. Аппендикс. 34. Седалищный нерв. 1. Глаза. 2. Бронхи. 3. Затылок. 4. Ухо. 5. Легкое. 6. Плечевой и локтевой суставы. 9. Сердце. 10. Селезенка. 11. Поперечная, ободочная и толстая кишка. 13. Нисходящая, ободочная и толстая кишка. 14. Тазобедренный сустав. 15. Бедро. 16. Колено

Своеобразным массажем подошвы и одновременно гимнастикой для стопы может служить перекачивание стопой палки диаметром 5-6 сантиметров. Это можно делать ежедневно по 3-5 минут.

При массаже ахиллова сухожилия, пятки и стопы применяются растирания: а) прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев; б) кругообразное растирание фалангами пальцев; в) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев.

Во всех случаях пальцы должны вращаться в сторону мизинца.

При массаже ахиллова сухожилия, пятки и стопы пальцы находятся в положении, указанном на рис. 22. Разноименная рука фиксирует (поддерживает) коленный сустав или нижнюю часть голени.

Переднеберцовые мышцы (внешняя часть голени). В первом положении на переднеберцовых мышцах применяют приемы:

- 1) попеременное или комбинированное поглаживание;
- 2) выжимание, выполняемое разноименной рукой, одноименной удерживают коленный сустав;
- 3) разминание: а) щипцевидное, подушечками пальцев обеих рук; б) подушечками четырех пальцев. Заканчивают поглаживанием.

Во втором положении применяют приемы:

- 1) поглаживание одной и двумя руками;
- 2) выжимание одноименной рукой - кисть устанавливается поперек;
- 3) разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) фалангами пальцев; в) основанием ладони. Массаж проводится одноименной рукой, разноименная фиксирует ногу в коленном суставе.

Мышцы голени можно массировать и в положении, показанном на рисунках 24, 25.

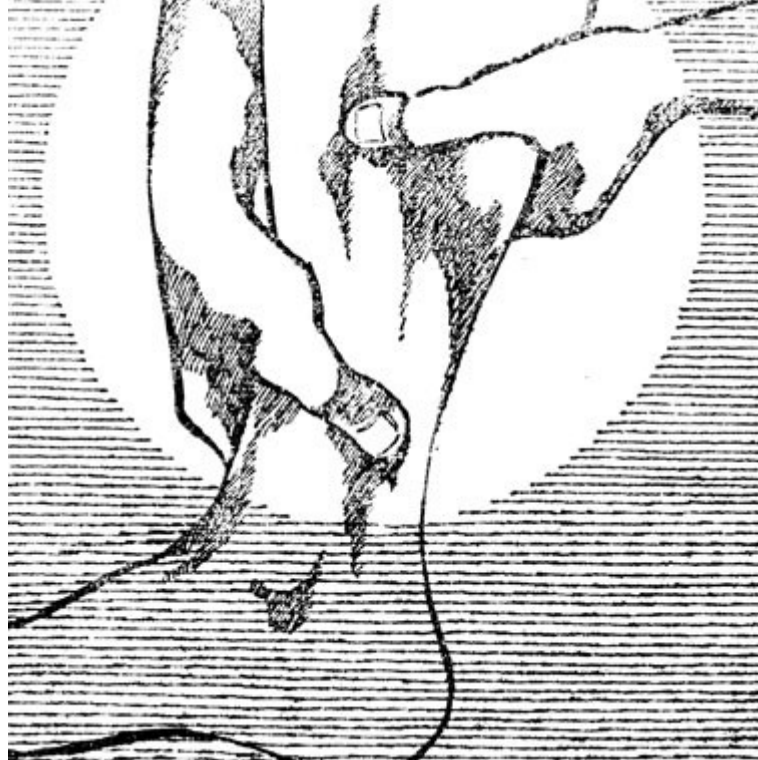


Рис. 24

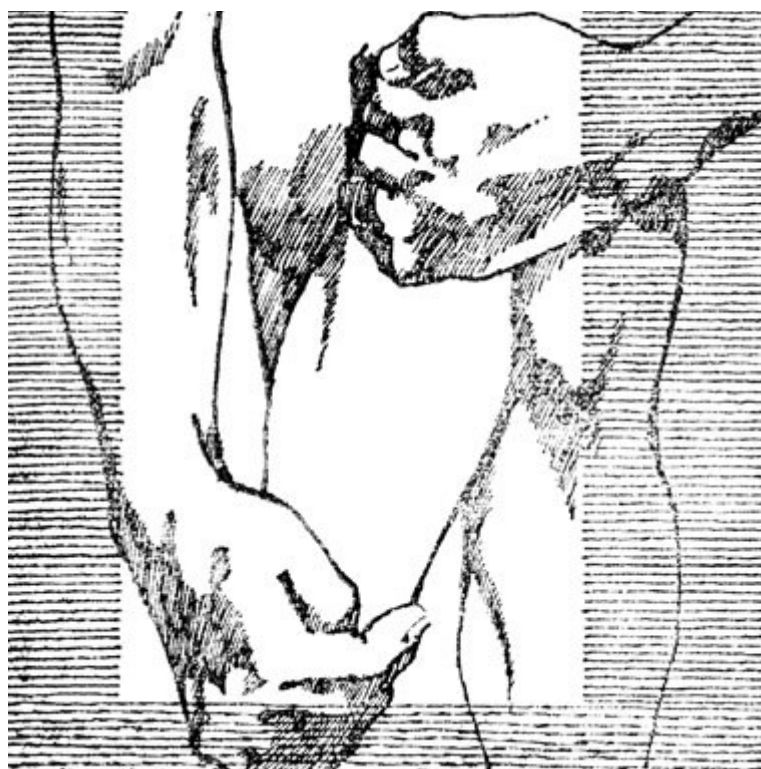


Рис. 25

Стопа и голеностопный сустав. Самомассаж можно начинать с голеностопного сустава, а можно и с пальцев ног.

При самомассаже пальцев каждый из них обхватывается пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев делают растирание от ногтя до основания пальца (рис. 19). Прямолинейное растирание делают также поперек пальцев, причем большой палец находится наверху, а четыре снизу. После этого проводят активные или пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняются разноименной рукой.

Закончив самомассаж пальцев, приступают к растиранию тыла подъема. Здесь применяются прямолинейные, кругообразные и спиралевидные растирания подушечками четырех пальцев. Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее правую стопу растереть правой рукой, отягощая ее левой, и наоборот.

Второе положение показано на рисунке 29.

Стопу растирают, обхватив ее двумя руками с боков: подошву - снизу четырьмя пальцами, а подъем - двумя большими (рис. 26). Здесь применяются следующие виды растирания: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное всеми пальцами и с отягощением. Растирание делают по канавкам, образованным плюсневыми костями. Обхватив стопу руками, ее как бы "раздавливают", словно пытаются смять или отделить друг от друга мелкие косточки.

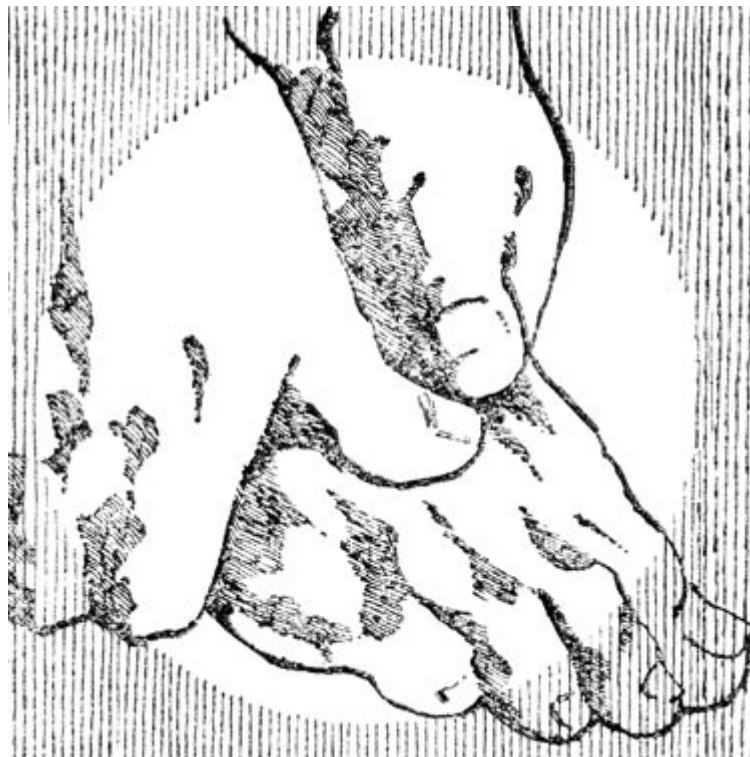
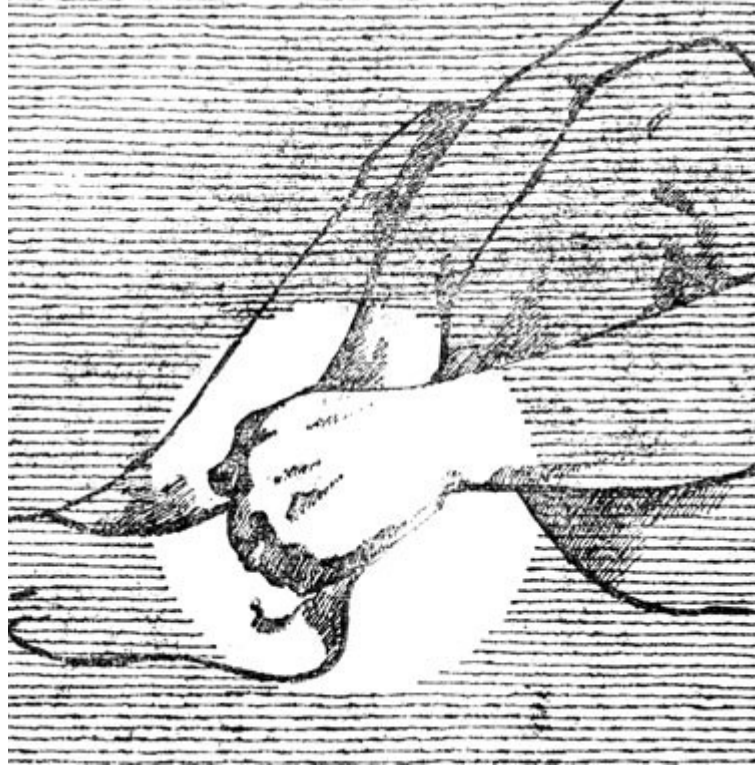


Рис. 26

Голеностопный сустав. На нем во всех положениях проводятся следующие приемы:

1) Поглаживание двумя руками.

2) Растирания: а) "щипцы" - прямолинейное растирание в направлении к ахиллову сухожилию, то есть вдоль голеностопного сустава; б) то же движение, но спиралевидное; в) прямолинейное растирание - четыре пальца к одному и один к четырем. То есть вначале большой палец фиксируется с внутренней стороны сустава, а четыре движутся вниз к ахиллову сухожилию, после этого четыре пальца фиксируются, а большой движется вниз с внутренней стороны; г) кругообразное растирание. Оно выполняется так же - четыре к одному и один к четырем. Эти же растирания делаются с отягощением; д) кругообразное растирание голеностопного сустава проводится подушечками четырех пальцев, одной рукой и с отягощением. В первом положении, если левый голеностопный сустав массируют левой рукой, правой надо поддерживать стопу за подошву; если же его массируют правой рукой, то левой надо поддерживать колено. Прямолинейное и кругообразное растирания проводятся двумя руками одновременно: правой справа, левой слева. Стопа и голеностопный сустав массируются и в положениях, показанных на рисунках 27, 28, 29.



Puc. 27



Puc. 28

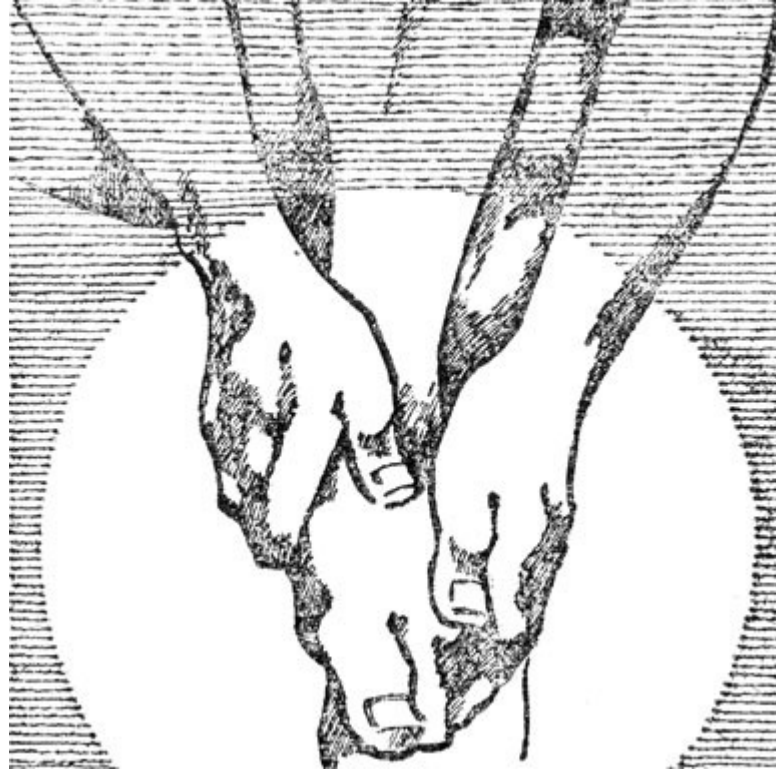


Рис. 29

По окончании растирания голеностопного сустава 5-10 раз выполняют активные и пассивные движения - сгибание, разгибание и вращение.

Самомассаж одной ноги с помощью другой. Мы уже говорили, что массаж широко используется как лечебное средство. С этой же целью врачи часто назначают пациентам и самомассаж. К сожалению, бывает так, что физически ослабленному, пожилому или очень полному человеку не так-то просто сделать самомассаж голени и стопы. Учитывая это обстоятельство, мы разработали в институте методику самомассажа одной ноги с помощью другой. Комплекс его приемов был предложен ряду больниц и физкультурных диспансеров для опробования, которое дало хорошие результаты.

Методика такого самомассажа довольно проста. Массируемую ногу ставят на пол на коврик или на кусок поролоновой ткани, а пяткой другой ноги растирают пальцы и подъем стопы прямолинейно, поперек и кругообразно. Растирание можно проводить наружным и внутренним краем стопы (рис. 30, 31, 32).



Puc. 30



Puc. 31

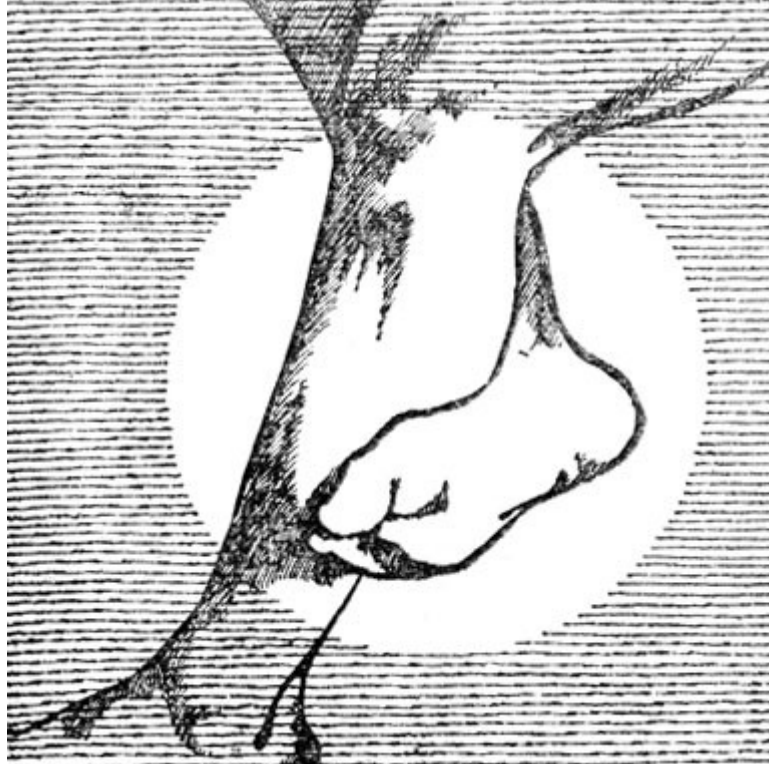


Рис. 32

Массируются поочередно то одна, то другая нога. Надо заметить, что при такой форме самомассажа не только устраняются дефекты стопы (плоскостопие, последствия подагры), но она также приобретает повышенную прочность.

В этом же положении массируют голеностопный сустав и ахиллово сухожилие. Растирание проводят пяткой, ахилловым сухожилием и другими частями стопы в различных направлениях.

При массаже голени в указанном положении она может быть и выпрямленной.

Икроножная мышца массируется подъемом стопы и подошвой. Можно выполнять легкое поглаживание, а при более сильном давлении - выжимание. Разминание проводится кругообразно.

Переднеберцовые мышцы массируются пяткой, ахилловым сухожилием и икроножной мышцей (рис. 31).

Предлагаемой методикой можно воспользоваться и в случаях, когда сделать обычный самомассаж голени и стопы не представляется возможным. Хороший результат она дает при массировании в ванне, особенно после того, как суставы, связки и мышцы хорошенько распарятся.

Разобрав, как надо делать самомассаж ног, не спешите переходить к следующему разделу главы. Прежде необходимо как следует закрепить приобретенные практические навыки. Для этого нужно провести 5-7 сеансов самомассажа ног.

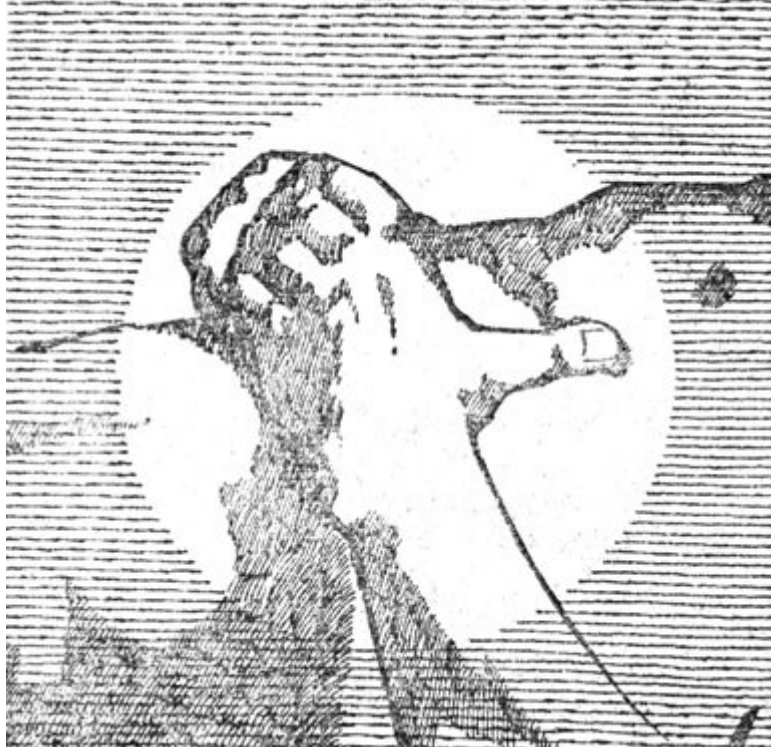
Мышцы груди (рис. 33, 34, 36, 37)



Рис. 33



Рис. 34



Puc. 35



Puc. 36



Рис. 37

Имеется в виду грудная клетка, большие грудные мышцы и межреберные промежутки, которые участвуют в дыхании.

Нужно сесть таким образом, чтобы рука, со стороны которой массируется грудная мышца, покоилась кистью и предплечьем на бедре. Мышцы груди массируются так: левую сторону - правой рукой, правую - левой, голову слегка наклоняют вперед.

Здесь применяются следующие приемы:

1) Поглаживание. Рука плотно прижата к телу, большой палец отведен. Движение идет в прямолинейном направлении, снизу вверх к подмышечной впадине.

2) Выжимание. Оно делается одной рукой с некоторым давлением по трем линиям, обходя сосок - один раз под сосковой линией и два раза над сосковой линией по направлению к подмышечной впадине.

3) Растирание межреберных промежутков. Движение начинают от грудины и ведут в сторону подмышки. Подушечки пальцев вдавливают в межреберье и делают энергичные прямолинейные и кругообразные растирания. В последнем случае пальцы вращаются в сторону мизинца. Прием проводится одной рукой и с отягощением. Можно делать одновременное растирание - каждая рука свою сторону. Далее растирается подреберье, от мечевидного отростка вниз в сторону таза. Растирание проводится ладонью, большие пальцы лежат сверху на ребрах, а четыре остальных снизу. Каждая рука растирает свою сторону.

Особый эффект растирание имеет, если его проводить в положении лежа, чтобы расслабить мышцы живота. Ноги при этом сгибают в коленях. Профессор И. М. Саркизов-Серазини такое растирание рекомендовал проводить ежедневно по утрам, в постели. Далее растирается грудина. Пальцы слегка разводят и устанавливают их слева от грудины и кругообразными движениями производят растирание по направлению к большой грудной мышце. Грудина растирается и основанием ладони кругообразными движениями. Следующие растирания проводят вверху грудины, где она соединяется с ключицей.

4) Разминание. На грудной мышце применяются следующие приемы: а) ординарное; б) фалангами согнутых пальцев; в) разминание подушечками четырех пальцев; г) разминание основанием ладони. Эти приемы просты и не требуют подробного описания (рис. 33, 36).

5) Потряхивание. Заканчивают массаж груди поглаживанием.

У женщин самомассаж проводится на верхней трети большой грудной мышцы, то есть выше молочной железы. Массаж этой части грудной клетки способствует укреплению и повышению тонуса большой и малой грудных мышц, которые принимают участие в удерживании молочной железы. Кроме этого, он повышает эластичность кожи, которая в этой части груди находится в натянутом состоянии под тяжестью молочной железы.

Самомассаж широчайших мышц спины (рис. 38)



Рис. 38

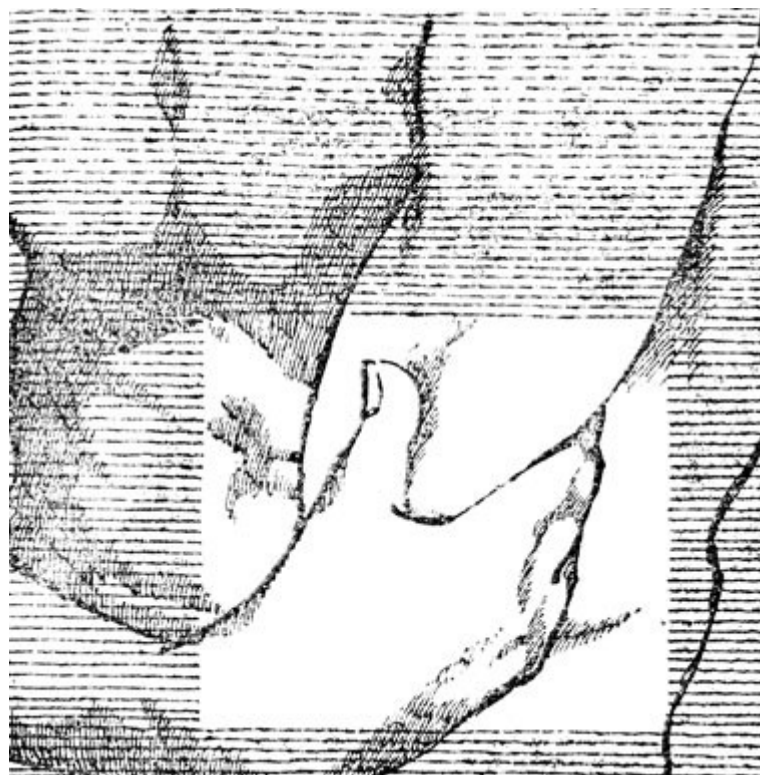
Массируемый сидит на стуле, скамье и т. д., кладет ногу на ногу, а одноименную с массируемым участком руку предплечьем кладет на приподнятое бедро. В эту же сторону делает наклон, что дает возможность расслабить мышцы. Массирующая рука движется снизу от таза вверх к подмышечной впадине.

На широчайшей мышце спины применяются следующие приемы: 1) поглаживание, 2) выжимание бугром большого пальца; 3) разминание - ординарное или подушечками всех пальцев, когда мышца придавливается; 4) потряхивание. Заканчиваем поглаживанием.

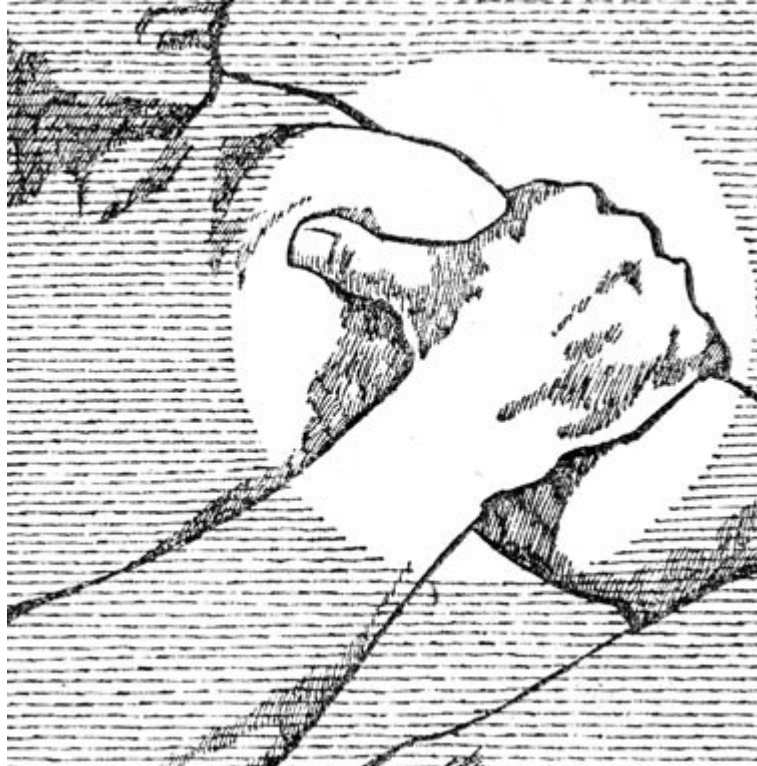
Верхние конечности (рис. 39, 40, 41, 42, 43, 44)



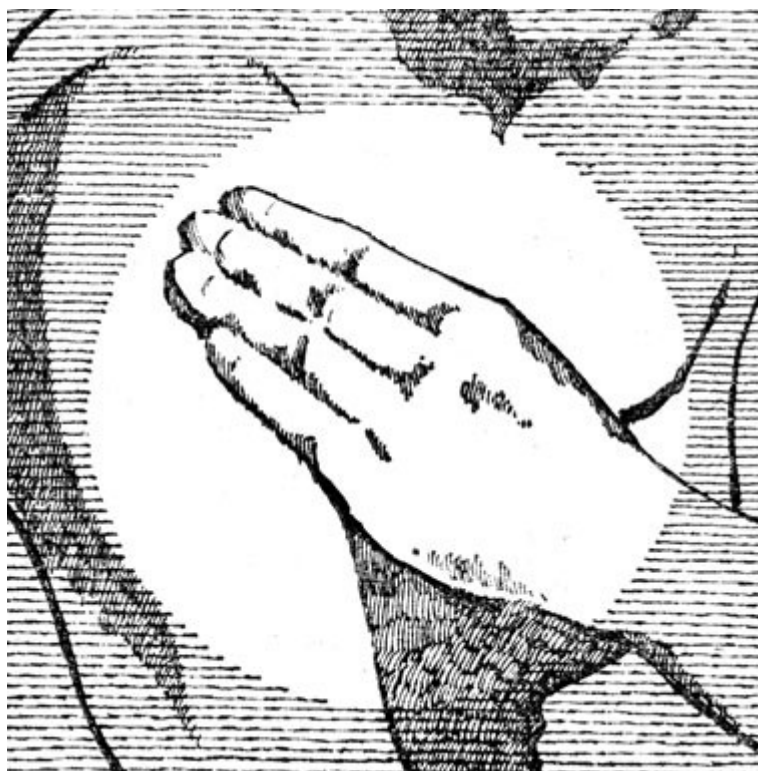
Puc. 39



Puc. 40



Puc. 41



Puc. 42

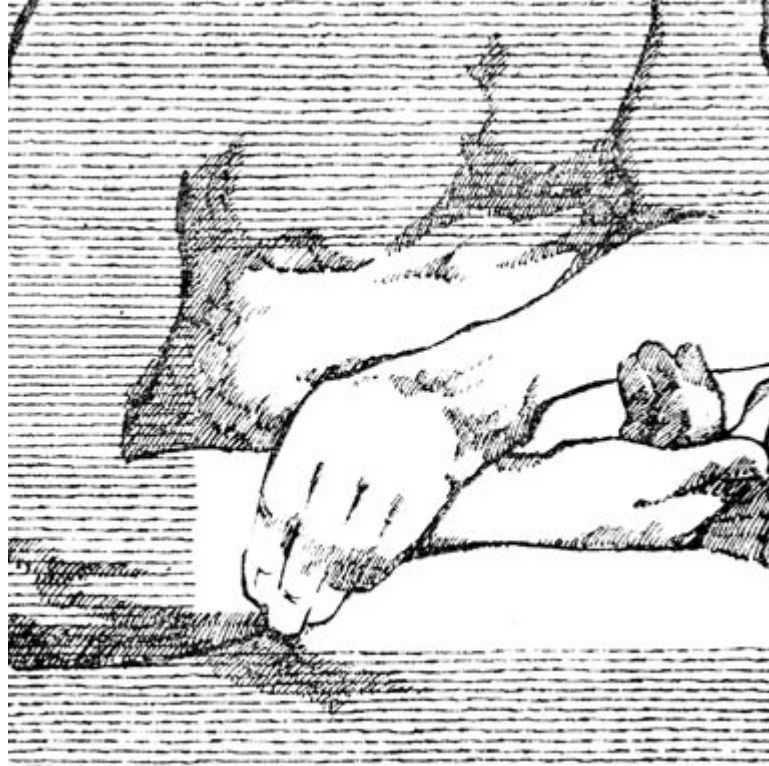


Рис. 43

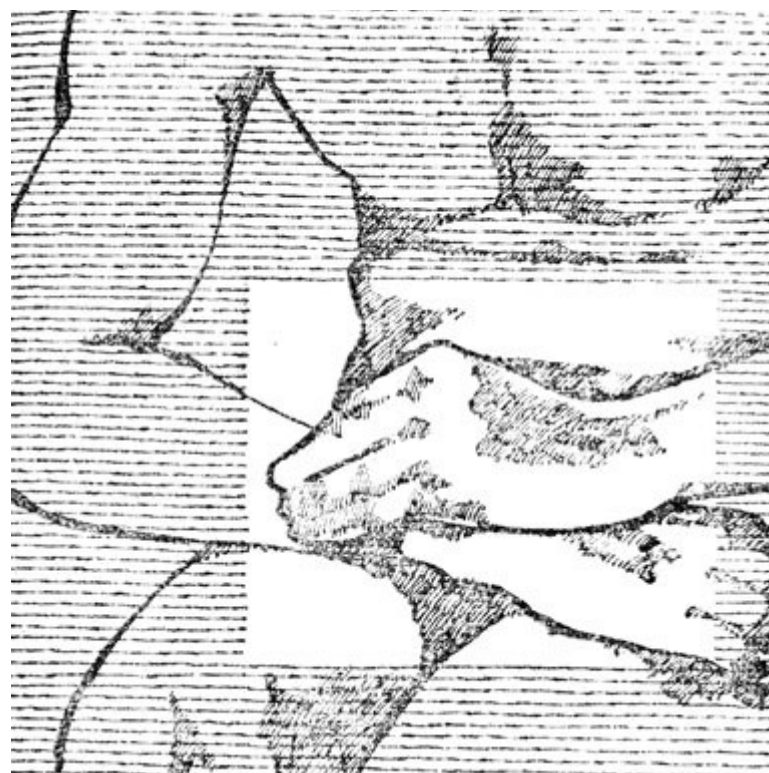


Рис. 44

Верхние конечности массируются в положении стоя и сидя. Наиболее удобное положение сидя. В начале массируется плечо и плечевой сустав.

Плечо. На плече массируется сначала двуглавая мышца (бицепс), затем трехглавая (трицепс). Массаж двуглавой мышцы начинается ниже локтевого сустава и делается по направлению к подмышечной впадине. При этом большой палец, который скользит по внутренней борозде, не должен сильно нажимать и надавливать на нее, поскольку там находятся плечевая артерия и вена, а также нервы. Можно применять следующие приемы:

1. Поглаживание. Массирующая рука кладется на руку поперек таким образом, чтобы четыре пальца проходили снаружи, а большой по внутреннему участку плеча.

2. Выжимание. Оно проводится так же, как и поглаживание, но с той разницей, что все пальцы проходят с внешней стороны плеча, причем большой палец прижат к указательному. Выжимание проводится энергично по двум-трем участкам.

3. Разминание передней части плеча, двуглавой мышцы применяется только ординарное.

При разминании бицепса пальцы массирующей руки должны полностью обхватить двуглавую мышцу и, оттягивая ее кверху, разминать, делая движение в сторону четырех пальцев. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Задний участок плеча (трехглавую мышцу) массируют в положении стоя или сидя, опустив руку "плечью" вдоль туловища.

Здесь применяются: поглаживание, выжимание, разминание и потряхивание. При малоподвижных суставах разминание проводится как бы основанием ладони и пятью пальцами (большой прижат к указательному). Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием. Все движения делаются от локтевого сустава к плечевому. Затем руку опускают вниз и встряхивают при расслабленных мышцах.

Дельтовидную мышцу массируют в двух положениях. В первом положении массирующийся сидит, согнув ноги в коленях, массируемая рука опирается локтем на одноименное колено. Кисть свободно свисает вниз.

Во втором положении массирующийся сидит на стуле и кладет локоть массируемой руки на стол (рис. 41) или спинку стула. Эти положения наиболее удобны. Они дают возможность расслабить мышцы плеча и, в частности, дельтовидную. Она массируется так же, как и трехглавая мышца.

Теперь, обработав мышцы плеча, вы тем самым подготовили к массажу плечевой сустав, который обрабатывается в любом из рассмотренных двух положений. Применяется растирание подушечками четырех пальцев, которое выполняется вокруг дельтовидной мышцы - спереди от подмышечной впадины, вверх к надплечью и вниз широчайшей мышцы. Растирание прямолинейное и кругообразное, то четырьмя пальцами при фиксации большого пальца, то большими при фиксации четырех остальных пальцев.

Заканчивают массаж плечевого сустава пассивными и активными движениями во всех направлениях. Если имеются боли в плечевом суставе, то после массажа следует проделать гимнастику.

Локтевой сустав. Рука разворачивается таким образом, чтобы сгибатели и ладонь были повернуты вверх. В таком положении массируют наружную часть. Растирания производятся: а) "щипцами", которые образуются всеми пальцами. Подушечками пальцев обхватывают локтевой сустав (четыре пальца с наружной стороны, а большой с внутренней) и тщательно растирают боковые связки сустава; б) прямолинейные и кругообразные - с попеременной опорой то на большой палец, то на четыре пальца, и тогда большой растирает с внутренней стороны. После растирания делают активные и пассивные движения: сгибание и разгибание.

Предплечье. Вначале делают массаж на сгибателях (внутренний участок, кисть обращена ладонью вверх), а затем на разгибателях (внешний участок). На предплечье проводятся следующие приемы:

1) Поглаживание. Оно делается плотно прижатой ладонью по направлению от лучезапястного к локтевому суставу.

2) Выжимание, Проводится энергично по двум-трем участкам бугром большого пальца, прижатого к указательному. Кисть как на сгибателях, так и на разгибателях устанавливают поперек предплечья.

3) Разминание: а) выполняется подушечкой большого пальца, причем четыре пальца находятся снизу, на разгибателях. Большой палец совершает вращательные движения, одновременно придавливая мускул к костному ложу и разминая его. Большой палец вращается по направлению к указательному по трем-четырем линиям; б) ординарное разминание; в) фалангами пальцев, согнутых в кулак; г) подушечками всех пальцев.

Заканчивается массаж потряхиванием и поглаживанием. На разгибателях предплечья проводятся разминания большим пальцем, подушечками всех пальцев и фалангами пальцев, согнутых в кулак (рис. 44).

Лучезапястный сустав. На лучезапястном суставе применяются следующие приемы: 1) поглаживание; 2) растирание; а) "щипцами", образованными всеми пальцами разноименной руки, причем большой палец проходит с тыла, а четыре снаружи; б) кругообразными растираниями четырьмя пальцами по направлению от лучевой кисти к локтевой (рис. 45); в) кругообразными растираниями, которые проводятся большим пальцем, в то время как остальные четыре пальца находятся со стороны ладони; г) кругообразными растираниями подушечками четырех пальцев с опорой ладони на наружную сторону пальцев. Пальцы вращаются в сторону мизинца; д) основанием ладони; 3) активные и пассивные движения - сгибание, разгибание и круговые движения в обе стороны.

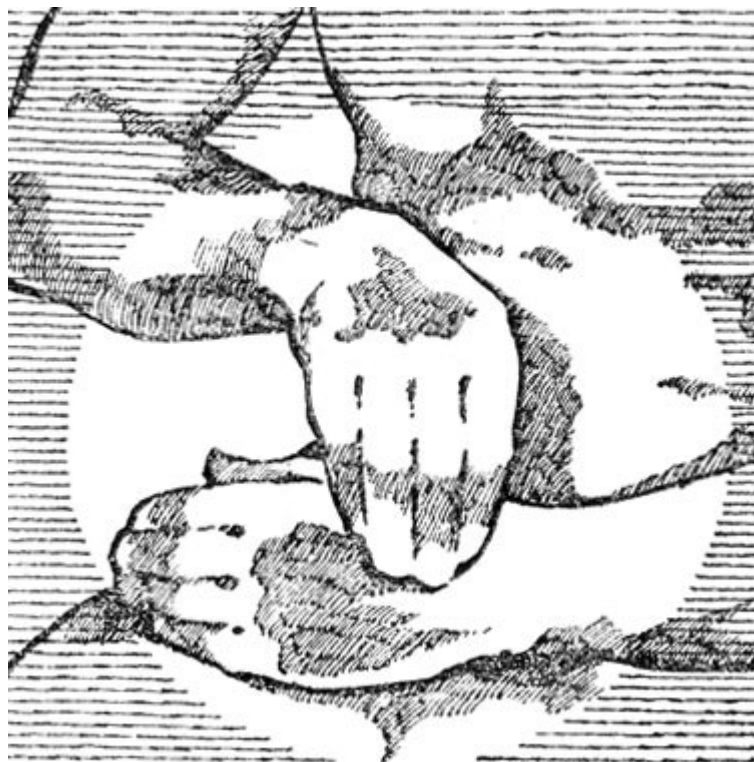


Рис. 45

Пальцы и кисть (рис. 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51). Существует немало профессий, которые связаны с постоянным напряжением пальцев и кисти (машинистки, пианисты, швей-мотористки, телеграфистки). Регулярные нагрузки у представителей таких профессий могут приводить к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кистей и пальцев. Нередко боли становятся

хроническими, и это зачастую вынуждает человека менять профессию. Самомассаж в таких случаях является не только надежным профилактическим средством, но и способствует развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышению работоспособности.

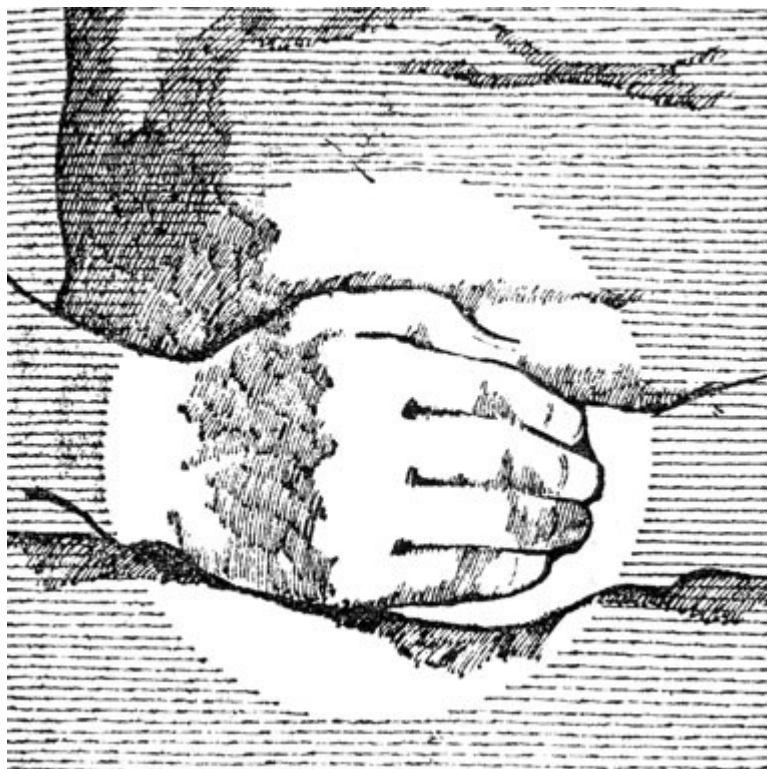


Рис. 46



Рис. 47

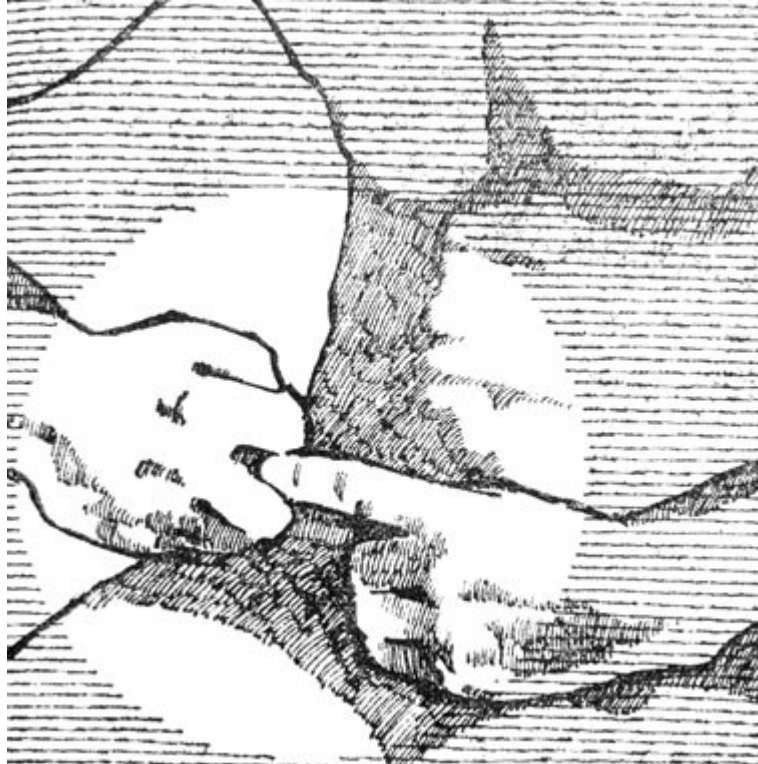


Рис. 48

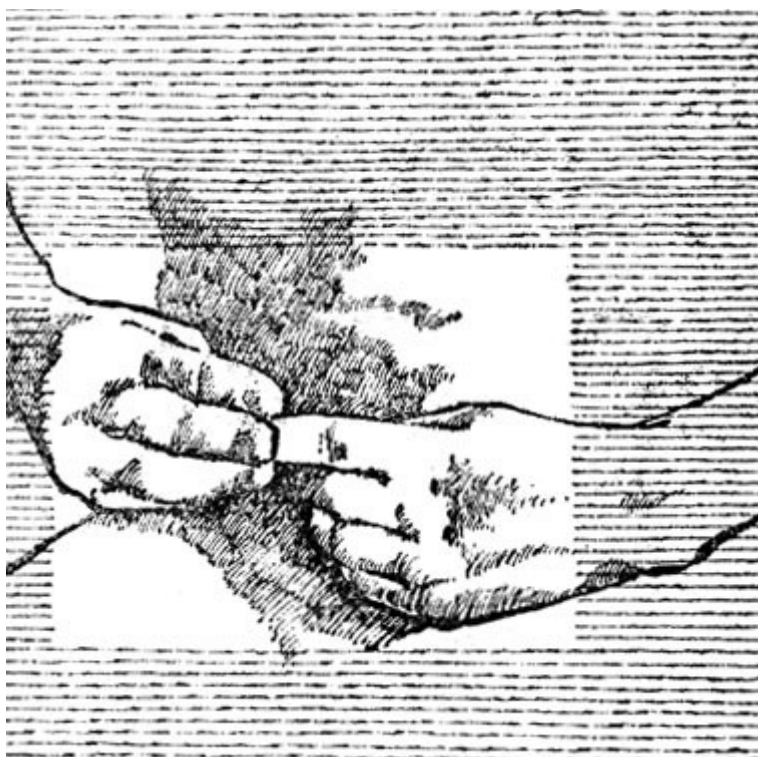


Рис. 49

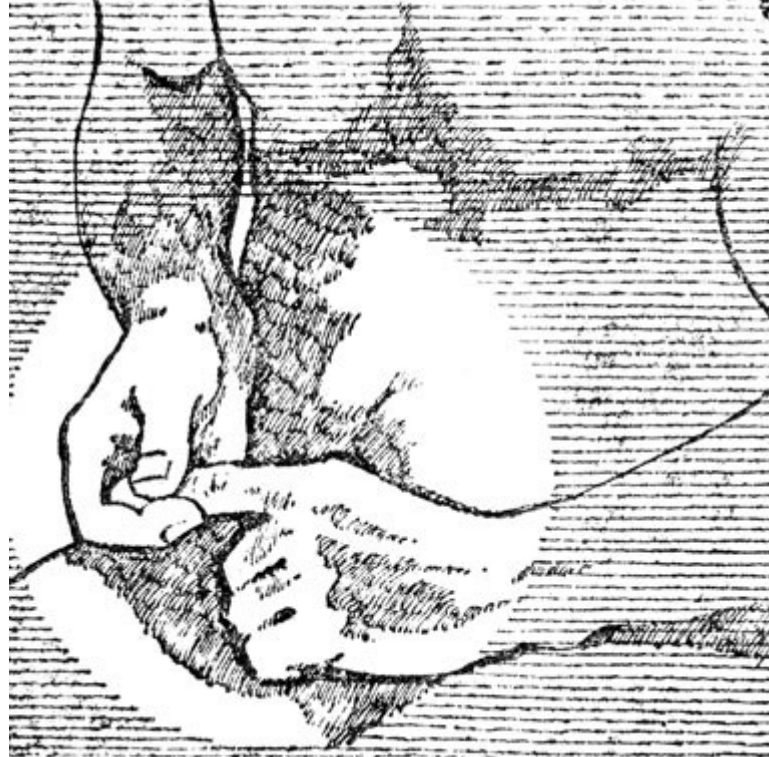


Рис. 50

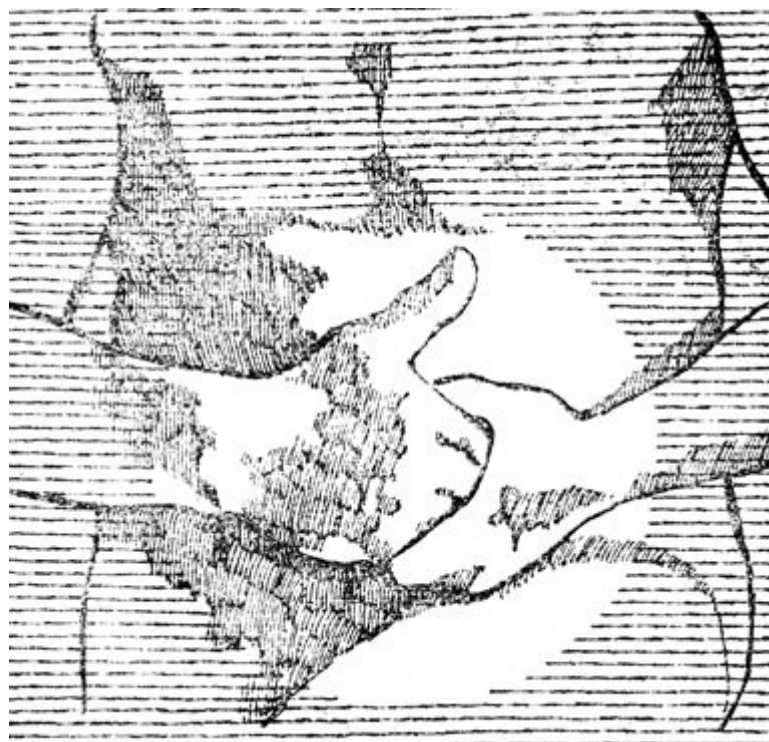


Рис. 51

Представители некоторых профессий уже давно применяют самомассаж. На некоторых предприятиях в нашей стране (например, на Центральном телеграфе) и за рубежом мне приходилось видеть самомассаж довольно квалифицированный и организованный. Однажды в Будапеште мне довелось присутствовать на чемпионате мира по машинописи, где чемпионкой стала Иоганна Прокш-Штейнгаузер из Вены. Особенно мне запомнилось, что, перед тем как приступить к работе, без всякого исключения все машинистки тщательно массируют руки, без этого им было бы трудно рассчитывать на успех. Кстати, то же самое они проделали и после соревнований.

Необходимо сказать и еще об одном аспекте использования самомассажа кисти и пальцев - эстетическом. Красота рук всегда обращает на себя внимание окружающих. Может быть, не все

мужчины, но наверняка все женщины хотели бы иметь гладкую, упругую кожу на пальцах и кистях, ровные эластичные ногти. Этому тоже поможет самомассаж, который с этой целью можно делать даже два раза в день (вечером - после теплой ванночки).

Кисть. самомассаж проводится в положении стоя или сидя. Вначале делается поглаживание от ногтей до лучезапястного сустава - 5-6 раз. После этого выжимание ребром ладони в том же направлении - 4-6 раз.

Затем приступают к межкостным мышцам. Их растирают на тыльной стороне кисти.

Применяются следующие приемы:

Растирания: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное подушечками четырех пальцев; б) пунктирное подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев массируемой кисти и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на один сантиметр, постепенно продвигаются к лучезапястному суставу; в) кругообразное - все подушечки четырех пальцев располагаются вдоль пястных костей; г) прямолинейное и кругообразное подушечкой большого пальца - большой палец делает вращательные движения в сторону указательного; д) спиралевидное основанием ладони - пальцы приподняты вверх, кисть расслаблена; е) прямолинейное растирание ребром ладони (пиление) по всем направлениям. Разминание: а) основанием ладони - вращательные движения в сторону мизинца; б) ребром ладони - с вытянутыми, а затем согнутыми в кулак пальцами. На ладони применяются следующие приемы:

1. Выжимание ребром ладони.

2. Растирание: а) прямолинейное и спиралевидное подушечками четырех пальцев; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное гребнями сжатых в кулак пальцев (во всех направлениях).

3. Разминание: а) кругообразное подушечкой большого пальца; б) кругообразное подушечками четырех пальцев; в) кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев.

Заканчивают самомассаж ладони поглаживанием.

Пальцы. Методика самомассажа та же, что и при растирании пальцев ног. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание - от ногтей до лучезапястного сустава.

2. Растирание: а) "щипцами", образованными согнутым указательным и средним пальцами. Сначала, захватив палец "в клещи", они делают прямолинейные и кругообразные движения от ногтевых фаланг к основанию пальцев. Затем пальцы массирующей руки вращаются вокруг массируемого пальца. Такие же прямолинейные и кругообразные движения делаются всеми пальцами, плотно обхватывая ими массируемый палец; б) круговыми движениями подушечкой большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги - остальные четыре обхватывают и поддерживают палец своими подушечками снизу; в) растирание ребром ладони по всем направлениям; г) спиралевидное растирание основанием ладони.

Так как лимфатические сосуды поперечно расположены на тыльной стороне пальцев, растирание их тоже можно делать поперек. Растирание боковых участков всех пальцев делают одновременно, смыкая пальцы обеих рук в замок, начиная от ногтей к основаниям.

3. Пассивные и активные (при необходимости увеличить силу кисти - с сопротивлением) движения: разгибание и сгибание пальцев в кулак, а также движения наподобие того, как растирают замерзшие руки (рис. 51).

Шейные и трапециевидные мышцы

Мышцы шеи - наименее загруженные мышцы человека. Практически с того самого момента, когда наш предок стал ходить на двух ногах, они не имели постоянной более или менее значительной работы. Отсюда закономерные последствия: кожа и мышцы шеи получают меньше питательных веществ по сравнению с другими участками тела и относительно быстрее увядают. Ухаживая за прической, лицом, мы, как правило, забываем о шее и вспоминаем о ней лишь тогда, когда на ней появляются глубокие борозды, морщины, кожа ее становится вялой, дряблой и преждевременно "старит" нас.

Сохранить эластичность мышц кожи шеи непросто, но возможно, если, не дожидаясь появления естественных возрастных изменений, регулярно массировать эту часть тела.

Шея. Мышцы шеи массируются в положении сидя или стоя. Начинают массаж с задней части ее. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание одной или обеими руками. Плотно прижатые ладони движутся сверху от волосяного покрова вниз к спине и к плечевому суставу (рис. 52).

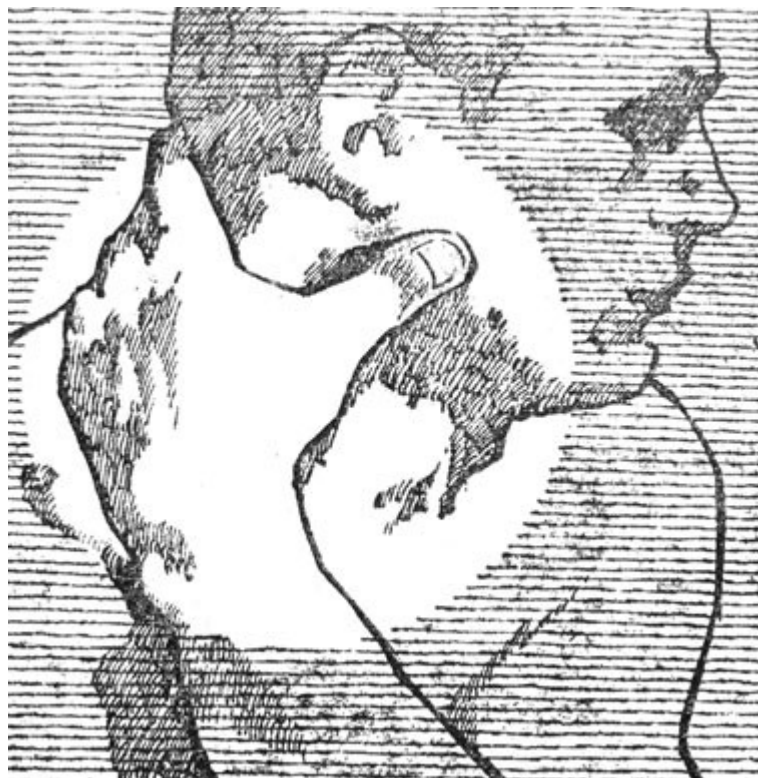


Рис. 52

2. Выжимание. Выполняется ребром ладони - на стороне шеи, одноименной массирующей руке, бугром большого пальца - на разноименной стороне.

3. Растирание. Делаются круговые движения четырьмя пальцами от одного уха к другому по линии затылочной кости, то есть в местах прикрепления мышц шеи; то же можно делать двумя руками, двигая навстречу друг другу (рис. 53). Растирание проводится и вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине. Применяются следующие растирания: а) кругообразное подушечками четырех пальцев; б) пунктирное от позвоночного столба в стороны, оба эти

варианта выполняются так: правой рукой растирают левую часть шеи и наоборот; в) кругообразное подушечками пальцев обеих рук одновременно; г) пунктирное каждой рукой со своей стороны, пальцы обеих рук устанавливаются вдоль позвоночного столба и одновременно сдвигают кожу над позвонками в разные стороны - вверх и вниз - примерно на один сантиметр.

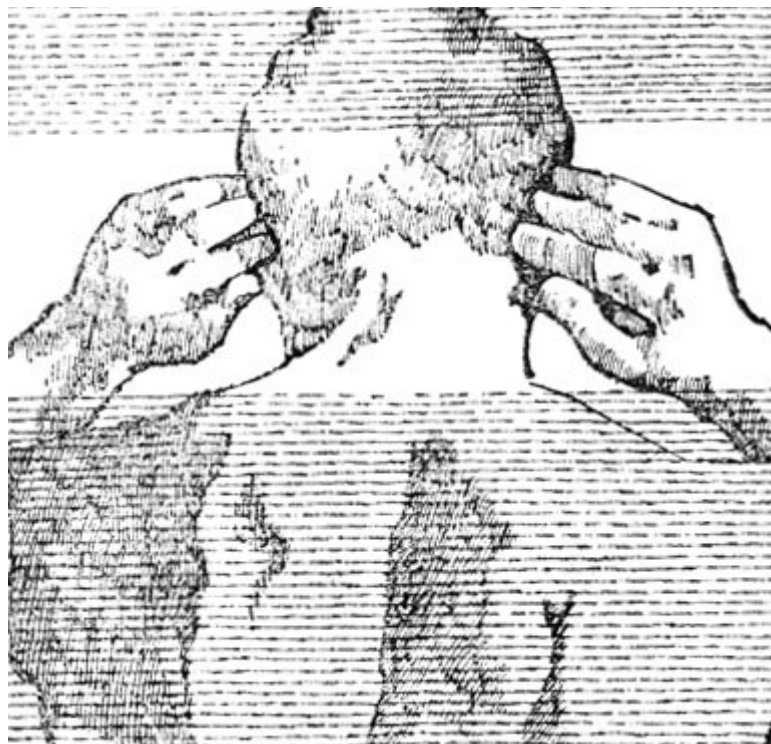


Рис. 53

4. Разминание. Лучше всего применять "щипцы": захватывая мышцу шеи подушечками большого пальца и четырех остальных, нужно, как бы раздавливая ее, одновременно смещать в сторону четырех пальцев. Разминание обычно делают правой рукой на левой стороне шеи и наоборот. Можно также каждой рукой массировать свою сторону. Применяется и разминание фалангами пальцев одноименной рукой.

Попробуйте использовать и такой прием - похлестывание концами расслабленных пальцев по голове, шее и надплечьям. Этот прием массажа широко применяется в Японии для снятия головной боли. В свое время я его опробовал, убедился в его эффективности и сейчас успешно использую на практике.

Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием. Затем переходят к самомассажу передней части шеи. Поглаживание здесь выполняется попеременно руками от челюсти вниз к груди (рис. 54). Действие рук должно быть нежным, чтобы кожа под ними не сдвигалась.



Рис. 54

После этого разминают грудинно-ключично-сосцевидную мышцу, используя кругообразные разминания подушечками четырех пальцев: от мочки уха, откуда начинается мышца, вниз по переднебоковой поверхности шеи к груди (рис. 55).



Рис. 55

Растирание делается вокруг этой мышцы за ухом - кругообразное одним, двумя и т. д. пальцами.

Далее следует массаж подбородка - процедура особенно необходимая для тех, у кого "двойной подбородок". Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание: тыльной стороной кисти от средней линии к ушам, каждой рукой со своей стороны, 4-5 раз; тыльной частью кисти, одно или поочередно двумя руками, от верхнего края подбородка (челюсти) вниз к горлу.

2. Разминание. Проводится тыльной стороной кисти. Пальцы прижимаются к подбородку и круговыми движениями смещают кожу 4-5 раз в одну сторону, затем столько же в другую.

3. Поколачивание тыльной стороной пальцев, одновременно четырьмя или каждым пальцем поочередно.

4. Поглаживание.

Надо, однако, сказать, что в данном случае пользы от массажа будет мало, если не обращать внимания на положение головы. Подбородок должен быть всегда чуть приподнятым. Спать рекомендуется на низкой подушке. Хороший эффект при "двойном подбородке" дает гимнастика для шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Не следует забывать о питательных кремах, которые рекомендуется втирать в кожу перед сном.

Массаж передней части шеи является хорошим средством профилактики ангины и обострения хронического тонзиллита. Такой массаж надо делать перед выходом на улицу в морозную погоду и после употребления холодных напитков, мороженого. При самомассаже в таких целях применяются следующие приемы:

1. Кисть плотно захватывает переднюю поверхность шеи так, чтобы горло было расположено между большим пальцем и тремя другими (кроме мизинца). Выполняются круговые разминающие движения сначала одной рукой, затем другой с одновременным продвижением вдоль горла к груди.

2. Кругообразное растирание четырьмя пальцами. Выполняются в сторону мизинца правой рукой с левой стороны шеи и наоборот.

3. Кругообразное растирание подушечками большого и указательного пальцев от края челюсти вниз вдоль грудинно-ключично-сосцевидных мышц до груди.

4. Кругообразное растирание основанием ладони и бугром большого пальца под челюстью, каждая рука массирует со своей стороны.

После каждого растирания делается 2-4 глотательных движения с наклоном головы вперед до касания подбородком груди.

Трапециевидные мышцы. Эту область тела основоположник советской физиотерапии А. Е. Щербак называл "воротниковой" (по форме она напоминает широкий откидной воротник) и придавал большое значение ее массажу, оказывающему регулирующее, нормализующее влияние на важнейшие функции органов и систем человеческого организма. В частности, самомассаж "воротника" успешно применяется при гипертонической болезни, невротических состояниях, особенно при мигрени, нарушениях сна и др.

Трапециевидные мышцы массируются в положения стоя или сидя, после тщательного массажа плечевого сустава. Разноименная рука, поддерживаемая под локоть другой рукой, заносится далеко за шею. Опорой для поддерживающей руки может служить бедро, если массирующийся сидит, положив ногу на ногу, или спинка стула, если он стоит. Применяются следующие приемы: вниз до плечевого сустава, 3-4 раза.

1. Поглаживание начиная от волосистой части и вниз до плечевого сустава, 3-4 раза.
2. Выжимание ребром ладони или бугром большого пальца.
3. Растирание за ухом.
4. Разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) "щипцами".

Затем приступают к различным движениям головой. Рекомендую следующий специальный комплекс упражнений.

Исходное положение - стоя или сидя, голова приподнята, спина прямая, плечи разведены.

1. На счет "раз" - свободно опустить голову вперед и коснуться подбородком груди; "два-три" - прижать подбородок к груди; "четыре" - вернуться в исходное положение.

2. На счет "раз" - отвести голову назад; "два-три" - легко коснуться затылком спины; "четыре" - вернуться в исходное положение.

3. На счет "раз" - не опуская подбородка, повернуть голову влево; "два" - вернуться в исходное положение; "три" - повернуть голову вправо; "четыре" - вернуться в исходное положение.

4. Наклоны головы влево и вправо с прижатым к груди подбородком, затем то же с приподнятым подбородком (ухом касаться надплечья).

5. Вращательные движения головой. (Это упражнение уже приводилось выше) Выполнять то в одну, то в другую сторону, по 2-3 раза в каждую сторону. Амплитуда движений должна постоянно увеличиваться.

Эти же упражнения можно делать с сопротивлением, которое оказывают руки.

Движения должны выполняться медленно, иначе они вызовут усиленный прилив крови к мозгу. Первое время упражнения надо делать сидя, чтобы не потерять равновесия, если с непривычки закружится голова.

Массаж шеи в комплексе с упражнениями усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа, оказывает благотворное влияние на слизистые оболочки горла, предупреждает отложение солей.

Еще один совет. Перед сном сделайте 2-3 похлопывания влажным полотенцем по передней и задней частям шеи, затем смажьте ее кремом и еще 3-5 раз похлопайте по ней. Если вы приняли ванну (душ), то после этого легко вотрите в кожу шеи крем, а потом оберните ее теплым влажным полотенцем.

Рекомендую также давнюю японскую традицию делать перед сном массаж шеи, плеч и грудного отдела позвоночника. Это улучшает самочувствие и нормализует сон.

Ягодичные мышцы

Самомассаж ягодичных мышц удобно проводить в положении стоя или лежа. Центр тяжести переносится на массируемую ногу, другая нога отводится в сторону и сгибается в коленном суставе, чтобы ягодичная мышца была расслаблена.

Применяются следующие приемы:

1) Поочередное поглаживание одной или двумя руками. Каждая рука со своей стороны от бедра вверх до гребня подвздошной кости.

2) Выжимание одной рукой, основанием ладони.

3) Растирание: а) кругообразное подушечками четырех пальцев вокруг копчика; б) прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; в) кругообразные тыльной стороной ладони - одной рукой и с отягощением; г) растирание кулаком со стороны большого и указательного пальцев. На гребне подвздошной кости проводят кругообразное растирание согнутыми в кулак пальцами от позвоночного столба по направлению косых мышц живота.

4) Разминание: а) ординарное - делается по двум участкам; б) кругообразное - фалангами пальцев, сжатых в кулак; в) основанием ладони - ладонь движется в сторону мизинца; г) кругообразное и прямолинейное гребнями кулака.

5) Потряхивание. Оно проводится, как и разминание, снизу вверх.

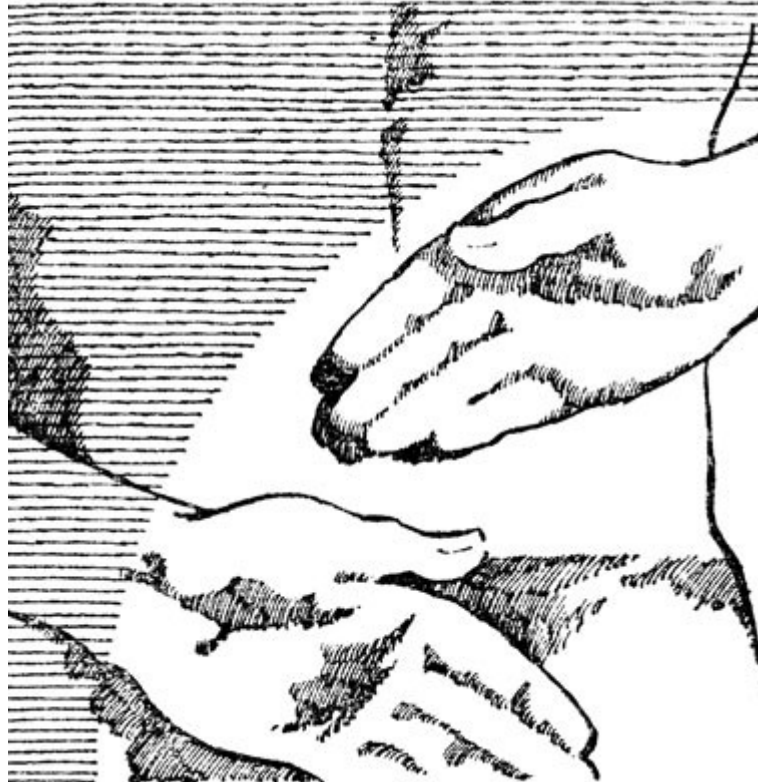
Массировать ягодичные мышцы можно и в положении лежа. То на одном боку, то на другом.

Людам, которые большую часть времени проводят сидя, самомассаж следует проводить так. Вначале слегка приподнять ноги от пола, затем перенести центр тяжести на правую ягодицу, далее на область копчика, а затем на левую ягодицу, то есть кругообразно. Движение выполняется плавно 2-3 раза влево, затем вправо. Следующее упражнение. Выпрямиться, плечи отвести назад, центр тяжести должен падать на верхнюю часть бедер. Затем выгнуть спину дугой, а центр тяжести перенести на копчик. (Это можно делать то на одной, то на другой ягодице.) Следующее упражнение проводится так: вначале ягодичные мышцы надо расслабить, а затем сильно напрячь. Эти упражнения можно делать по 3-5 раз в день. Через 1-2 месяца вы убедитесь, что мышцы стали упругими, поясничные боли уменьшились.

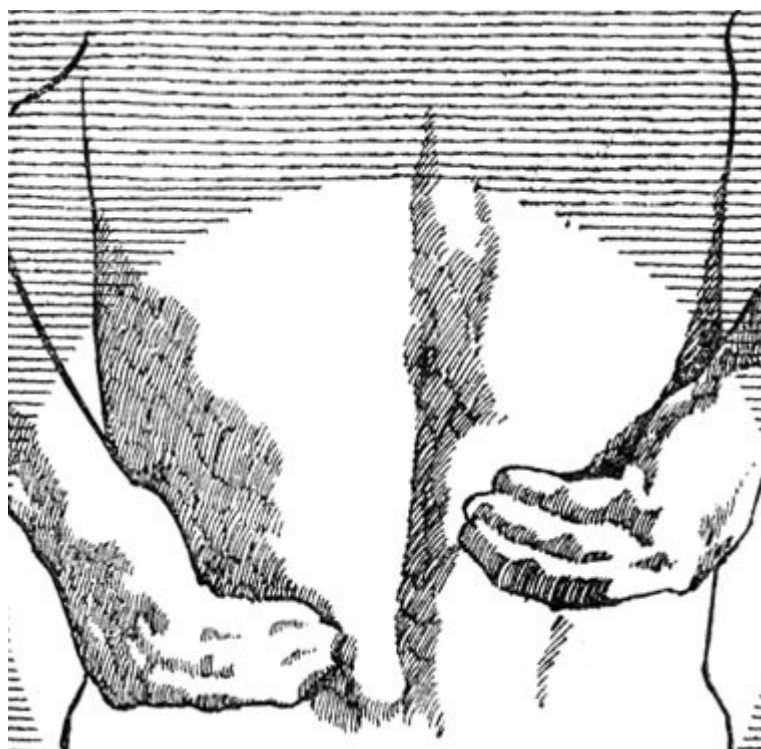
Из положения стоя массируются тазобедренные суставы. Обрабатываемую ногу отставляют несколько в сторону и назад, а вес переносят на опорную ногу.

Применяются приемы: поглаживание кругообразное; разминание ординарное 2-3 раза и потряхивание. После чего приступают к растиранию, которое энергично проводится вокруг тазобедренного сустава: а) кругообразное подушечками четырех пальцев; б) штрихообразное гребнями пальцев, сжатых в кулак; в) кругообразное основанием ладони.

Поясничная область (рис. 56, 57, 58)



Puc. 56



Puc. 57

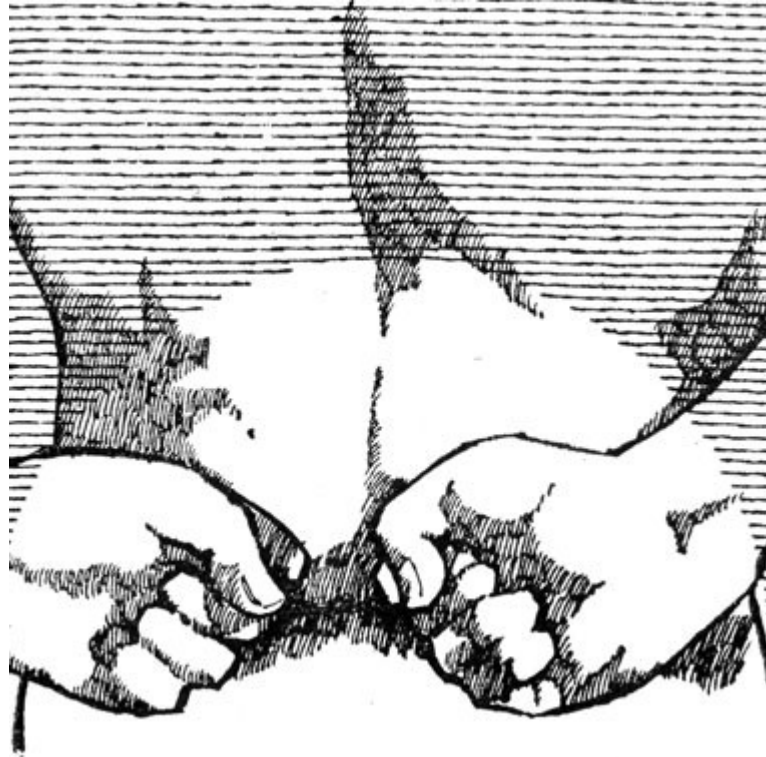


Рис. 58

Поясничную область массируют в положении стоя, сидя и лежа энергичными растираниями. При массировании стоя туловище необходимо отклонить назад, а таз пружинистыми движениями слегка подавать то вперед, то назад. (После поглаживания ладонями обеих рук, которые делаются от позвоночника в стороны 2-3 раза и от ягодиц вверх, приступают к растиранию.) Растирания проводятся: а) ладонями тыльной стороны; б) подушечками всех пальцев - прямолинейное и кругообразное вдоль позвоночника. Пальцы при этом устанавливаются почти перпендикулярно к массируемой части рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигаются то вдоль позвоночника, то в сторону на 4-5 сантиметров, причем правая рука идет вправо, а левая - влево; в) кулаком - той частью, где расположены большой и указательный пальцы; г) тыльной стороной кисти, сжатой в кулак. Движение идет вдоль гребня подвздошной кости; д) двумя руками - круговые движения. Тыльная сторона кисти одной руки плотно прижата к пояснице, а кистью другой делается отягощение.

После растирания делают наклоны вперед, назад, в стороны и круговые движения тазом то в одну, то в другую сторону. Заканчивают массаж круговыми движениями туловища в обе стороны, затем после каждого вращения следует выпрямиться, сделать вдох.

Массаж поясничной области особенно необходим людям "сидячих профессий" (шофер, машинистка, швея, и т. д.). Массаж поясницы применяется также при простреле, радикулите, ишиасе и т. д. Такой массаж лучше делать после тепловой процедуры (солюкс, парафин, песок). Часто при лечебном самомассаже применяют согревающие растирки: слонц, випратокс, вирапин, апизартрон и др.

Мышцы спины (рис. 38, 56, 57, 58)

Самомассаж спины. Спину массируют в положении стоя или сидя. Наиболее удобная поза показана на рисунках. Массаж начинают с широчайших мышц спины.

На длинных мышцах спины применяются следующие приемы:

- 1) Поглаживание ладонями снизу вверх до лопаток;

2) Выжимание ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев;

3) Растирание тыльной стороной кисти;

4) Разминание тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак. Здесь делаются вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца одновременно обеими руками.

После массажа полезно сделать общее растирание по всей спине жестким полотенцем, предварительно скрутив его в 3-4 раза.

Растирание начинают проводить вдоль спины от надплечья к тазу (5-6 раз). Затем растирают поперек (5-8 раз), после чего все повторяется 2-3 раза. Аналогично растираются и другие части тела: грудь, бедра и т. д.

Брюшной пресс (рис. 35, 59, 60)

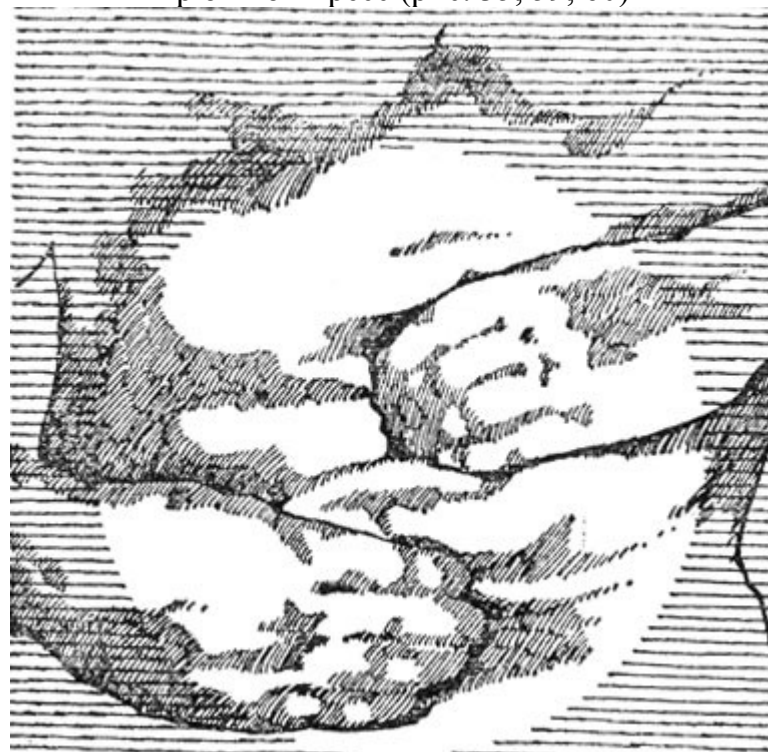


Рис. 59

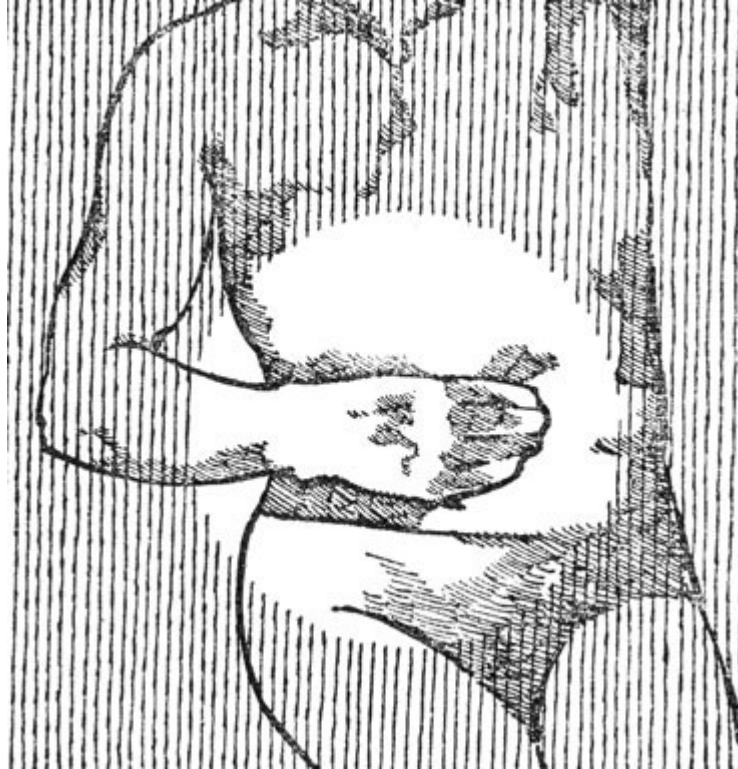


Рис. 60

Самомассаж мышц живота делают в положении сидя или лежа. Особенно он эффективен в положении лежа на спине. Чтобы максимально расслабить мышцы живота (брюшной пресс), нужно согнуть ноги в коленях. При самомассаже живота применяют следующие приемы:

1) Поглаживание. Вначале следует массировать мягко, нежно, чуть касаясь кожи. Такое поглаживание помогает расслабить мышцы живота и рефлекторно возбуждает перистальтику кишечника. Ладонь левой руки кладут на живот справа (на аппендикс), делают подковообразное движение от аппендикса вверх к правому подреберью, поперек к левому подреберью и вниз к паху. Это движение можно делать с отягощением другой рукой.

Второй вариант поглаживания делается по краю подреберья ладонью или тыльной стороной (фалангами) согнутых пальцев правой руки. Подобное скользящее движение без особого давления делают в течение 1-2 минут. Движения во всех случаях следует выполнять по часовой стрелке.

2) Растирание. Этим приемом растирают кожу и подкожно-жировую клетчатку. Применяются прямолинейное и спиралевидное растирания, которые выполняются гребнями пальцев, согнутых в кулак. Направление растираний - от подреберья вниз и вверх, а также и поперек.

Далее растирается подреберный угол (подреберье). Руки накладывают на середину грудной клетки (у мечевидного отростка) и давящим движением кисти скользят вниз к тазу. Проводится 3-5 раз (рис. 35).

3) Разминание. При разминании мышц живота не следует допускать частую ошибку: делать очень глубокое (до кишечника) давящее движение пальцами. Применяются следующие разминания: а) кругообразное разминание подушечками четырех пальцев или тыльной стороной согнутых пальцев. В обоих случаях пальцы вращаются в сторону мизинца. Иногда для усиления действия разминания на правую массирующую руку накладывают левую; б) разминание перекатом проводится основанием ладони - то бугром большого пальца, то бугром со стороны мизинца; в) гребнеобразное разминание от подреберья по направлению сверху вниз. Этот прием применяется при толстой жировой прослойке. Он делается прямолинейно и кругообразно; г) двойное кольцевое выполняется следующим образом: руки положить на живот у подреберья,

пальцами по возможности оттянуть вверх прямые мышцы живота и производить разминающие движения сверху вниз к тазу (рис. 59).

Прямые мышцы живота можно разминать и таким образом: руки положить одна выше другой и делать движения навстречу друг другу. Мышцы живота при этом смещаются зигзагообразно; д) комбинированное разминание делается так: одна рука, сжатая в кулак, производит круговые движения в сторону мизинца по брюшной стенке, а другая, раскрытая, как бы задерживает ладонью надвигаемую кулаком складку. Раскрытой всегда бывает та рука, в сторону которой делают разминание; е) разминание перекатом. Кисти с сильно отведенными большими пальцами слегка захватывают у подреберья живот таким образом, что четыре пальца обращены вниз, а большие вверх к подреберью. Кисти располагаются вертикально к брюшной стенке. Разминание производят сверху вниз и обратно. Последние два приема особенно рекомендуются при больших жировых отложениях, тучности, отвислом животе; ж) разминание подушечками четырех пальцев обеих рук. Пальцы устанавливаются перпендикулярно по отношению мышц живота у грудины на расстоянии 4-5 сантиметров одна от другой. Каждая кисть вращается в сторону мизинца, одновременно надавливает и смещает массируемые ткани.

Разминание прямых мышц живота удобно проводить также, лежа на левом боку и согнув колени, чтобы расслабить мышцы. Разминание делается ординарное правой рукой, левая рука находится под головой. Движение идет сверху вниз в сторону четырех пальцев.

После разминания передней поверхности живота массируют косые мышцы. Косые мышцы расположены сбоку, между ребрами и тазом.

Применяются поглаживания от гребня подвздошной кости вверх. Можно делать правой рукой с левой стороны и наоборот, а можно поглаживать одноименную сторону.

Выжимание проводится во всех направлениях: вверх и в стороны. Оно может выполняться и основанием ладони, и бугром большого пальца, и ребром ладони со Стороны мизинца.

Разминание. При ординарном разминании каждая рука массирует мышцы одноименной стороны живота снизу - от гребня подвздошной кости - вверх, до ребер. Это разминание можно проводить одновременно с двух сторон. Кисти рук кладутся так, чтобы четыре пальца находились со стороны живота, а большой палец - со стороны спины. Проводится и наоборот - когда четыре пальца находятся со стороны спины.

Разминание гребнями четырех пальцев, сжатых в кулак, может быть прямолинейным, спиралевидным и кругообразным. Направление движений: от ребер вниз к тазу и обратно. Эти же разминания можно проводить поперек.

На этих же мышцах делается и разминание основанием ладони.

4) Сотрясение. Пальцы смыкаются в замок, устанавливаются снизу живота ладонями вверх и сотрясающими движениями рук то поднимают живот вверх, то опускают.

Сотрясение делается в положении стоя и сидя. Особенно эффективно это упражнение на воде.

Можно ли восстановить функцию брюшного пресса? Безусловно, можно. Многолетний опыт показал, что единственной эффективной помощью в этих случаях являются массаж и гимнастика.

Массаж живота активно сочетается с активными движениями (наклоны, вращения). После массажа живота улучшается моторика желудка и кишечника, повышается секреция

пищеварительных желез и деятельность желез внутренней секреции, укрепляется брюшной пресс и мышцы тазового дна. Массаж лучше всего делать через 1,5-2 часа после еды.

Волосистая часть головы (рис. 61)

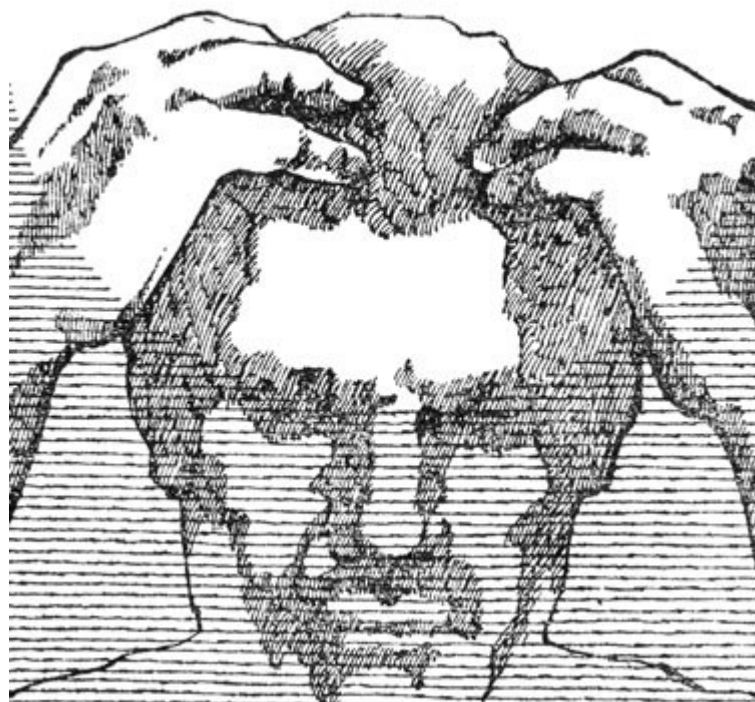


Рис. 61

Помните, как в романе Михаила Булгакова "Мастер и Маргарита" мучился от головной боли Понтий Пилат: "О боги, боги, за что вы наказываете меня? Да, нет сомнений, это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь, при которой болит полголовы... от нее нет средства, нет никакого спасения..." Я знаю, очень многие считают так же, как названный персонаж. А между тем спасение есть.

...Шел шестой час, как воздушный лайнер покинул гостеприимный остров Свободы - Кубу, направляясь к Москве. Стройная стюардесса в третий раз предлагала пассажирам подкрепиться. И третий раз сидящая впереди меня женщина отказалась от еды. Видимо, сочтя это удобным поводом для разговора, мой сосед по креслу спросил ее:

- Простите, пожалуйста, вы, наверное, на диете?
- Не угадали... У меня сильно болит голова.
- О, у меня есть прекрасные таблетки!
- Спасибо, я уже выпила много и разных - не помогают...

Услышав это, пассажиры стали давать всевозможные советы. Все отвергалось, и тогда я полусхотливо предложил женщине заговорить боль. Она внимательно посмотрела на меня и, помедлив, сказала: "В колдовство я не верила даже в детстве. Но, учитывая безвыходное положение, согласна..." Я отвел ее голову на подголовник кресла, попросил закрыть глаза и расслабить тело, особенно лицо и шею. Около 10 минут я массировал волосистую часть головы, область висков. Сразу после массажа головная боль уменьшилась, а через 10-15 минут совсем пропала. "Раньше не верила в заговор, а теперь придется поверить", - сказала шутя моя сразу

повеселевшая пациентка, в которой только сейчас я узнал Веронику Дударову, известного советского дирижера, кстати, единственную в мире представительницу этой профессии.

Сразу же скажу, что никакого заговора, разумеется, не было. И чудеса тоже. Даже 5-8-минутный массаж головы снимает частично, а иногда и полностью головную боль, что мне, например, не раз приходилось осуществлять на практике. (Хороший эффект дает и общий массаж тела.) "Рецепт" этот старинный. Массаж головы применяли издавна, и не только с лечебной, но и с гигиенической, и с косметической целью.

Массируют голову стоя или сидя, воротник должен быть расстегнут. Все движения делаются по направлению роста волос - от макушки вниз к шее, ушам и т. п. Последовательность приемов такова:

1) Поглаживание: а) поочередно ладонями, которые накладываются так, чтобы пальцы соединились на макушке; сначала поглаживаются боковые части головы, не задевая ушных раковин, затем лобная и затылочная части; б) подушечками пальцев обеих рук поочередно.

2) Периодическое давление основаниями ладоней с разных сторон одновременно. То же производят подушечками всех пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев. Несколько большее давление следует оказывать на затылочную и лобную области.

3) Растирания кругообразные, прямолинейные и спиралевидные. Выполняются подушечками всех пальцев, которыми не только надавливают на кожу, но сдвигают и растягивают ее. Движения идут от макушки вниз к ушам, шее и надбровным дугам. После этого повторяют поглаживание, а затем кругообразными движениями растирают височные части. При растирании не следует сильно давить на кожу, чтобы избежать болевых ощущений.

4) Разминание основанием ладони одной и одновременно двумя руками. Ладонью надавливают на кожу, а затем смещают ее вместе с кожей.

5) Поколачивание подушечками четырех пальцев обеими руками по всей голове, более интенсивное на лобной и затылочной частях.

Заканчивают массаж поглаживанием подушечками всех пальцев и основанием ладони.

При массаже во время приступа мигрени голова опускается на грудь. Самомассаж головы в течение 3-5 минут снимает усталость и головную боль даже после большой физической или умственной нагрузки.

Предложенные приемы не сложны, не занимают много времени, освоить их можно за 5-7 сеансов.

Массаж головы делается также для улучшения питания кожи и укрепления корней волос. А. В. Крамаренко пишет: "Иногда достаточно нескольких сеансов массажа, чтобы полностью прекратилось начавшееся выпадение волос". Для укрепления волос, особенно тем, кому часто приходится их мыть, рекомендуется ежедневный самомассаж. 2-3 раза в неделю его желательно делать с питательной жидкостью. Для жирных и нормальных волос с этой целью применяют "Березовую воду", "Экстракт хинной коры", можно также использовать смесь настойки календулы и лимонного сока в равных пропорциях. При сухих волосах применяют "Хинную эмульсию", а также кремы "Паприн", "Особый". Эти кремы не только способствуют укреплению волос, но и хорошо смягчают кожу, удаляют перхоть.

В остальные дни после массажа или мытья головы (когда она высохнет) можно втирать в кожу головы сок луковицы. Это тоже очень полезно для укрепления волос.

Мотор в упряжке

(Рис. 62-69)

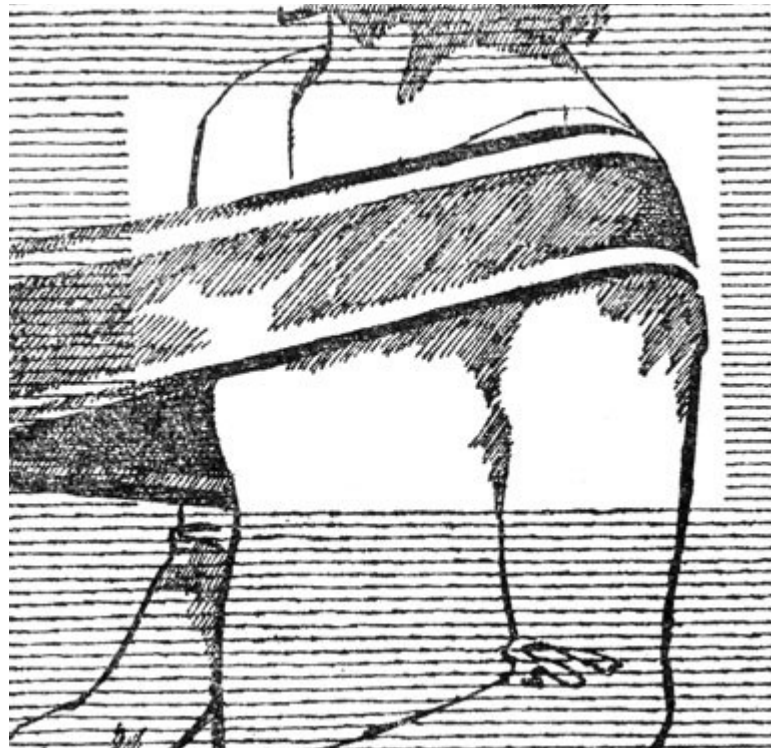


Рис. 62

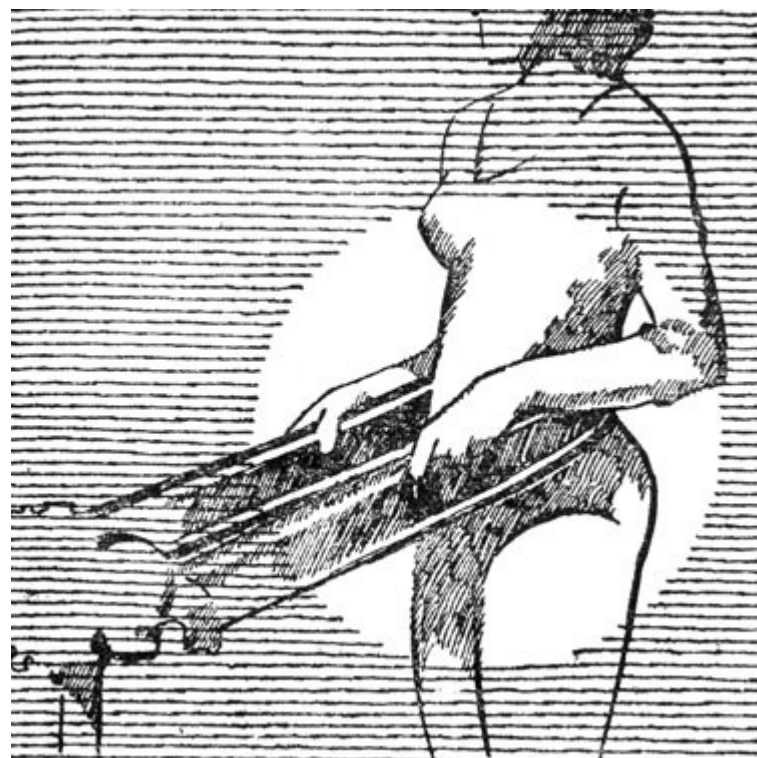
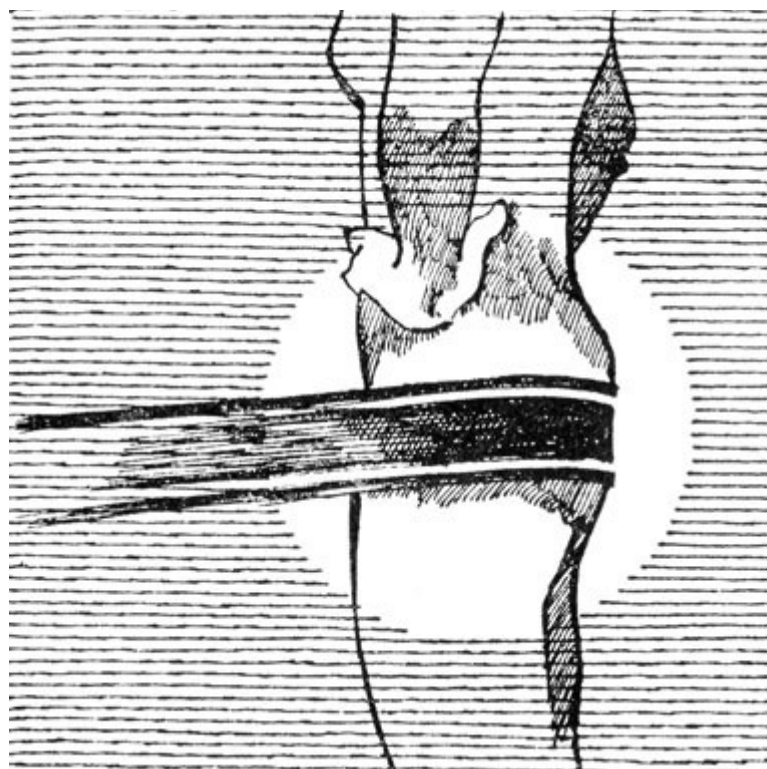


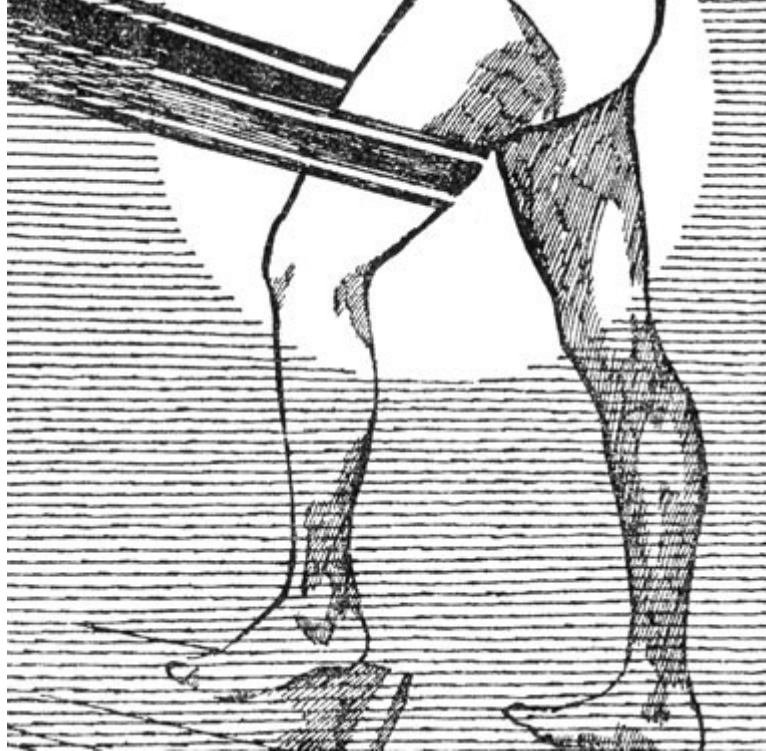
Рис. 63



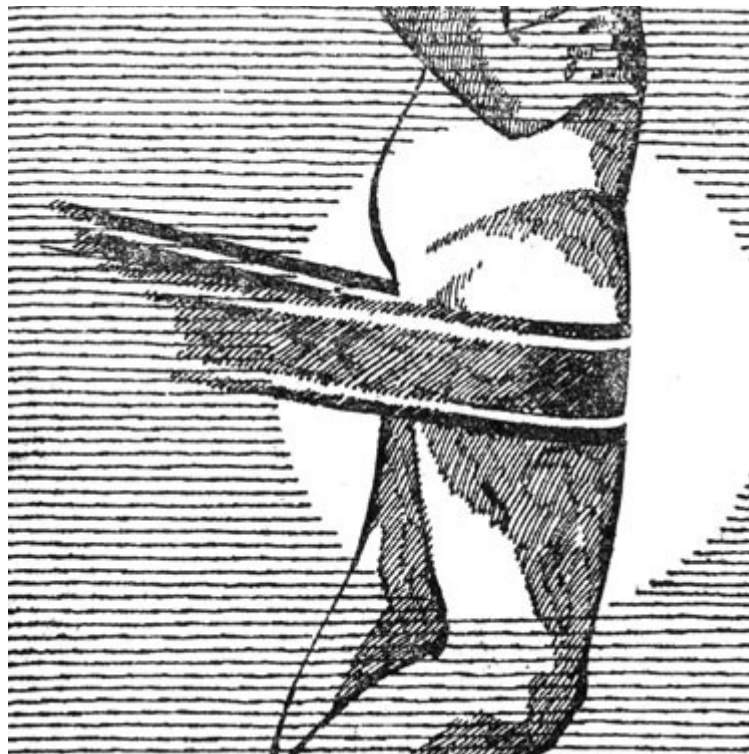
Puc. 64



Puc. 65



Puc. 66



Puc. 67

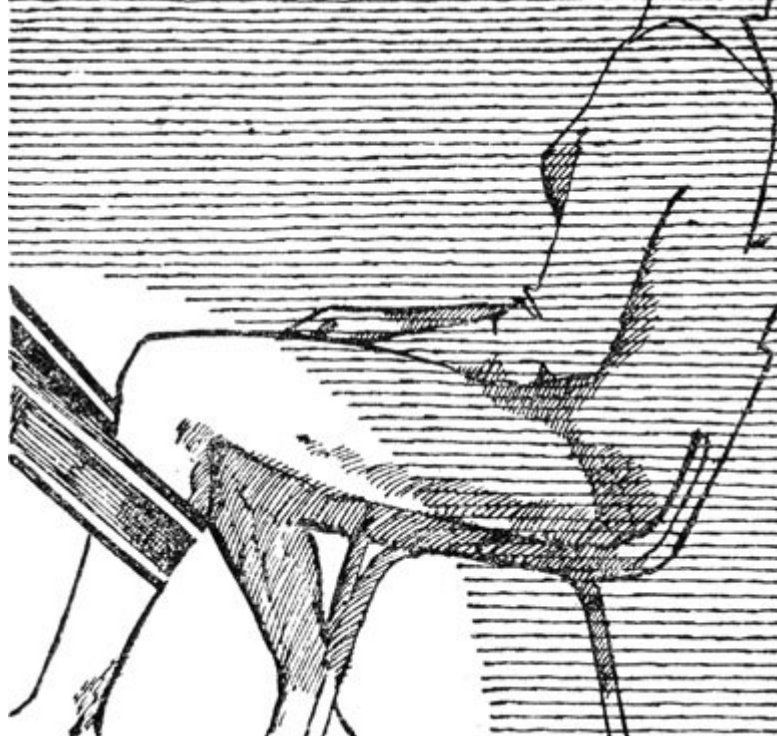


Рис. 68

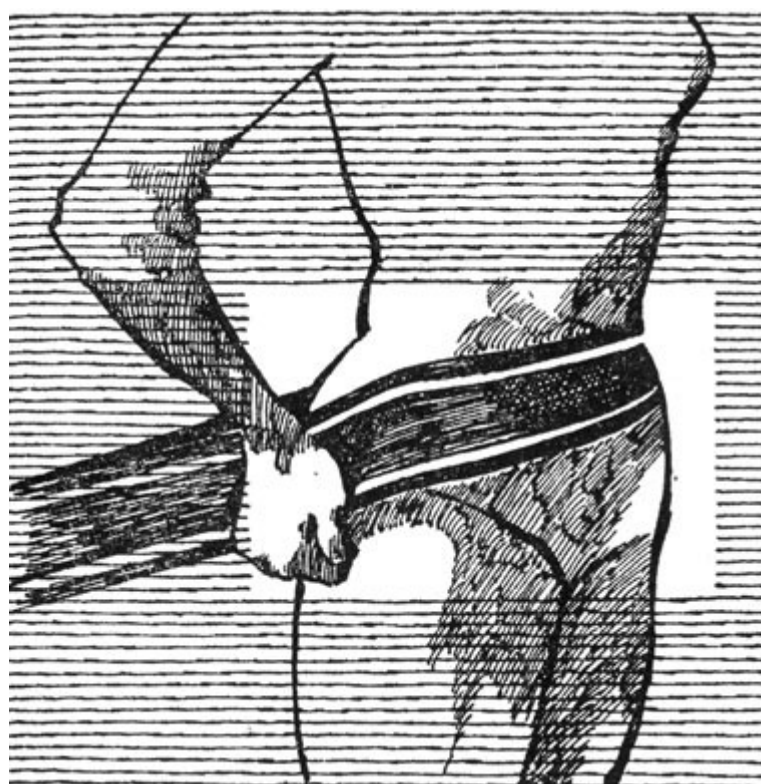


Рис. 69

Последние годы появилось множество различных массажных аппаратов, которые стали широко применяться для того, чтобы снять утомление, повысить работоспособность, способствовать более быстрому восстановлению нормальных функций после травм, с целью повышения жизненного тонуса и т. д.

Несмотря на всеобщее признание ведущей роли самомассажа и его широкое применение в гигиенической, лечебной и спортивной практике, аппаратный массаж также начал активно входить в жизнь.

Еще в глубокой древности люди пытались заменить руки массажиста различными предметами, например, скребницами, применявшимися в Древней Греции и Риме; гисториаммами - дугообразно изогнутыми кусками дерева длиной до 5-7 сантиметров с катушками на концах, вращавшимися во время массирования, и специальными палочками в Японии; веником в банях на Руси. В дальнейшем массажные инструменты постепенно совершенствовались и усложнялись, однако оказываемое ими на тело действие оставалось прежним.

Еще в I веке до н. э. римский врач Цельс отметил положительное влияние вибрации на организм человека, а в XVIII веке аббат Пирре сконструировал специальное кресло для вибрации. С развитием науки открылись новые возможности для совершенствования массажных аппаратов. Были созданы различные по конструкции приборы, которые дополняли ручной массаж и облегчали ручной труд массажиста.

Аппаратный массаж весьма разнообразен и включает в себя много видов. Каждый из них отличается как физиологическим влиянием на организм, так и принципом устройства аппаратов.

Наиболее широко в быту (в гигиенических целях), в спортивной и лечебной практике используется вибро- и пневмомассаж.

Вибромассаж. Его сущность состоит в передаче массируемой части тела вибрационным аппаратом колебательных движений разной частоты и амплитуды.

Многочисленные экспериментальные исследования показали, что по физиологическому воздействию на организм человека механическая вибрация относится к раздражителям, которые вызывают комплексный эффект от раздражения экстро-, интеро- и проприорецепторов. Экспериментальным путем нами было установлено, что работоспособность мышц, утомленных в результате физических упражнений, повышается, если провести вибрационный массаж.

Восстановление работоспособности и восстановление функции нервно-мышечного аппарата под влиянием вибрации связывают с положительным воздействием ее на центральную нервную систему, с улучшением кровоснабжения и окислительно-восстановительных процессов в мышцах.

С гигиенической целью дома, на производстве чаще всего используют портативные аппараты для местной вибрации. С их помощью можно массировать и все тело. На такой самомассаж отводится не более 15-20 минут.

Пневмомассаж. Действие пневмомассажа аналогично действию обычных медицинских банок плюс вибрация. Такой массаж основан на принципе чередования понижения и повышения давления воздуха в специальной насадке, которая приставляется к коже. Пневмоаппараты бывают с одной, двумя и более насадками. Выбор насадок зависит от массируемого участка.

Пневмомассаж осуществляется в тех же положениях, что и ручной. Мышцы массируемого участка должны быть предельно расслаблены.

При массировании вибрационным и пневмоаппаратом используются два варианта - "неподвижный" и скользящий. При "неподвижном" методе приставка находится на одном участке тела 2-4 секунды, затем перемещается. При скользящем методе приставки постоянно передвигаются. Например, от кисти к локтю, от колена к паху и т. д. Аппаратный массаж на одном и том же участке (мышце) не следует проводить более трех минут.

Не рекомендуется смазывать кожу маслами, растирками.

Очень хороший эффект дает сочетание ручного массажа с аппаратным. На ручной самомассаж рекомендуется отводить 65-75 процентов времени, на аппаратный - 25-35 процентов. Аппаратный массаж целесообразно включать в середину сеанса.

При комбинированном самомассаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, выжимание, растирание, разминание и движения.

В последние годы появились новые аппараты, которые стали широко использовать в быту и на работе. К таким аппаратам относятся "Спорт" и "Тонус". С помощью этих аппаратов можно промассировать почти все участки тела.

Нами были проведены интересные наблюдения. Работники парикмахерских весь рабочий день проводят на ногах. В конце рабочего дня устают не только ноги, но и все тело. Мы предложили мастерам-парикмахерам через один час проводить массаж голени, бедер и тазовой области в течение 3-5 минут. Мастера, которые проводили вибрационный массаж, не замечали, как заканчивается рабочий день, отмечали повышенное настроение, желание работать и быстрое восстановление сил. Аналогичный эксперимент был проведен с работниками прилавка. Благотворно влияют аппараты "Тонус" и "Спорт" и на лиц, которые длительное время сидят. У всех участвовавших в эксперименте уменьшилась отечность ног, а у некоторых она полностью исчезла.

Общий и частичный самомассаж

Самомассаж делится на общий и частичный. При общем самомассаже массируют все тело с ног до головы. Длительность общего самомассажа 20-25 минут: 8 минут - нижние конечности (по 4 минуты на каждую), 6 минут - верхние (по 3 минуты на каждую), 6 минут - туловище (3 минуты на мышцы груди и живота, 3 минуты на ягодичные и спинные мышцы).

При частичном самомассаже массируется определенная часть тела. На частичный самомассаж отводится 5-12 минут.

Массаж может успокоить или возбудить, снять усталость или, наоборот, утомить. Следовательно, массаж имеет свои особенности. Надо знать, какой массаж делать утром, а какой вечером. Так, бодрящий лучше проводить утром, успокаивающий вечером перед сном. А какой массаж можно делать в туристском походе, во время непродолжительного отдыха и т. д.? Об этом будет рассказано ниже.

Виды самомассажа

Существует несколько видов самомассажа. Мы хотим познакомить вас с теми, которые наиболее удобны и распространены. Занятия не требуют каких-то специальных условий. То, что мы предлагаем, одинаково успешно может применяться и дома, и на работе, и в походе.

Итак, виды самомассажа.

Гигиенический самомассаж. Это один из наиболее распространенных видов самомассажа. Активное средство ухода за телом, помогающее укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые заболевания.

Гигиенический самомассаж можно проводить утром и вечером.

Длительность утреннего самомассажа от 10 до 25 минут в зависимости от возраста и задач: детям от 7 до 12 лет - 10-12 минут, от 12 до 18 лет - 12-15 минут, взрослым от 18 до 45 лет - 20-25 минут, а от 45 лет и старше - до 15 минут.

Утром с гигиенической целью может применяться и аппаратный массаж. Для этого может использоваться малогабаритный портативный переносной аппарат "Вибромассаж". Продолжительность сеанса не должна превышать 10-12 минут, причем время распределяется следующим образом: ноги - 4 минуты; грудь - 1 минута; руки - 3 минуты; спина - 1 минута; область таза - 1 минута.

Для тех же целей используются аппараты "Тонус" или "Спорт".

Аппараты "Тонус" и "Спорт" могут применяться не только в домашних условиях, но и на производстве во время перерывов, в паузах, после работы и т. д. (естественно, время на сеанс в рабочих условиях сокращается до минимума). Время на сеанс гигиенического массажа с помощью аппаратов "Тонус" и "Спорт" не должно превышать 15-20 минут.

Методика проведения общего гигиенического массажа на аппарате "Тонус" такова. Начинают сеанс массажа со спины:

1. Стоя (сидя) лицом к аппарату, массажный пояс перекинут через одно из плеч, затем положение ремня меняется (3 минуты: по 1,5 минуты на каждую сторону) (рис. 62).

2. Стоя (сидя) спиной к прибору, проводят массаж больших грудных мышц (2 минуты: по 1 минуте на каждую).

3. Стоя лицом к прибору, ремень на поясице - производят массаж поясничной области (1 минута) (рис. 63).

4. Повернувшись левым (правым) боком, производят массаж боковых участков (1 минута) (рис. 64).

5. Из этого же положения массируется область таза (1 минута) (рис. 65).

6. Затем поочередно массируются задние и передние поверхности бедер (4 минуты: по 2 минуты каждое) (рис. 66, 67).

7. Голень может массироваться как из положения стоя, так и сидя (3 минуты: по 1,5 минуты каждую) (рис. 68).

8. Массаж рук начинают с надплечья, плеча, предплечья (по 2 минуты на каждую руку).

9. Заканчивают сеанс массажем живота (1 минута) (рис. 69). При проведении вибрационного массажа массирующемуся необходимо постоянно следить за тем, чтобы массируемые части тела (мышцы, суставы) были оптимально расслаблены. Следует держать под контролем и другие участки тела, которые также должны быть расслаблены и занимать удобное положение. Все эти условия повышают желаемый эффект массажа. По аналогичной методике проводят сеанс на аппарате "Спорт". Следует учитывать то, что этот аппарат несколько сильнее. Время общего сеанса можно сократить до 12-18 минут (по желанию). Не рекомендуется аппаратный общий массаж применять перед сном.

Массаж можно проводить как по обнаженному телу, так и через легкий костюм.

Гигиенический самомассаж, как правило, завершают водной процедурой, которая служит дополнительным термическим и механическим раздражителем кожи и повышает возбудимость центральной нервной системы.

Если не имеете возможности принять душ, хорошим средством окажется обтирание, которое обязательно должно заканчиваться энергичными растираниями тела полотенцем. При обтирании прохладной водой кровеносные сосуды сжимаются, кровь проталкивается по венам к сердцу, а на ее место поступает артериальная кровь, обогащенная питательными веществами и кислородом. При растирании сухим и жестким полотенцем сосуды расширяются. Обтирание - своего рода гимнастика для сосудов. Эта процедура значительно повышает обменные процессы в организме. С помощью обтирания человек приспосабливается к быстрым изменениям окружающей температуры и гораздо реже простужается.

Однако не менее полезен гигиенический самомассаж и вечером, перед сном, после прогулки. Его задача - снять напряженность, успокоить организм, подготовить его ко сну. Массаж делается легко, без напряжения, ритмично. Приемы применяются следующие: поглаживание, потряхивание, растирание, легкое разминание и поглаживание. Поглаживание лучше делать в постели при полном расслаблении (на груди, животе, лице - главным образом на лбу). самомассаж перед сном особенно полезен работникам умственного труда, а также работающим на производстве, где стоит постоянный шум (ткацкие фабрики и т. д.).

Все большую популярность приобретает ручной механический массажер. Он может использоваться в любых условиях - в походе, на работе, во время физкультурной паузы, до, после и в процессе физической тренировки (не обязательно спортивной - это может быть бег трусцой, самостоятельные занятия гимнастическими упражнениями и т. д.).

Лучше делать массаж по обнаженному телу, но можно и через тренировочный костюм, а в рабочих условиях - через одежду. Длительность сеанса - 7-9 минут (спина - 1,5 минуты, грудь - 1 минута, область таза - 1 минута, бедра - каждое по 1,5-2 минуты, икроножные мышцы по 0,5 минуты).

Если массажер используется в комплексе с лечебной физкультурой, то необходима предварительная консультация с врачом.

Методика проведения самомассажа с помощью массажера должна быть примерно такой.

Первый вариант. Начинают сеанс массажа со спины. В исходном положении массажер находится за спиной вдоль позвоночника, одна рука при этом согнута над плечом, другая опущена вниз за спину. Если, к примеру, левая рука над плечом, то она и начинает вести массажер вверх, надавливая шариками на спину. Правая рука возвращает снаряд в исходное положение, однако со значительно меньшим нажимом шариков на спину. Делается 5-6 таких движений. Причем с каждым разом левая рука перемещается все больше в сторону. Таким образом, массажер проходит по большей части левой стороны спины и нижней части правой стороны. Затем руки меняют положение, и массируется правая сторона спины и низ левой. Во время массирования можно слегка наклоняться и выпрямляться. Это позволяет более тщательно промассировать все мышцы.

Второй вариант. Массажер берется так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие пальцы к его краям. Накладывается он на область поясницы, и спина массируется поперечными движениями от таза до подмышечных впадин - 5-7 раз. Затем ручки массажера перехватываются - теперь уже к его краям должны быть ближе мизинцы. Массажер переносится на верхнюю часть спины, где тоже делается 5-7 массажных движений.

Далее массажер накладывается на боковую часть туловища, и массируются косая мышца живота и широчайшая мышца спины - по 5-6 раз. То же повторяется с другой стороны. Те, у кого есть лишние жировые отложения в области талии, могут сочетать массаж боковых участков с массажем передней части живота.

При массаже снаряд постепенно продвигается от шеи к плечевому суставу. В том же направлении, естественно, перемещаются и руки. Каждая сторона массируется по 5-6 раз.

Шея массируется поперек. Начинают массаж от волосяного покрова по направлению к спине - 4-6 раз.

Грудь массируют поперек и по диагонали. В каждом направлении по 4-6 раз.

Область таза массируется во всех возможных направлениях. Снизу - от подъягодичных складок вверх - до поясничной области. Массажер двигается сначала горизонтально, затем по диагонали.

Массаж бедра начинают с задней поверхности. В первом положении массирующийся на чем-либо сидит, согнув голень. За 7-8 массажных движений снаряд постепенно перемещается от подколенной впадины к нижней части ягодицы. Массаж бедра можно повторить 3-4 раза, после чего так же массируется другое бедро. Во втором положении массирующийся стоит, перенеся тяжесть тела на свободную ногу, а массируемую немного выставив вперед. В третьем положении массируемая нога становится на возвышение.

Затем в тех же положениях массируются мышцы передней поверхности бедра. При этом удобней брать массажер не за ручки, а прямо за шарики.

При массаже боковой поверхности бедра туловище поворачивается в противоположную сторону. Особое внимание массажу этого участка следует уделять тем, кто занимается бегом, футболом, штангой, велосипедом, а также людям, у которых на боковых поверхностях бедра и таза имеются лишние жировые отложения.

Массаж можно делать одновременно на обоих бедрах. Этим чаще всего и заканчивается их массаж.

Голень начинают массировать с икроножной мышцы. Нога ставится на всю ступню на возвышение (например, стул), что позволяет расслабить икроножную мышцу. Массажные движения проводят от стопы (ахиллова сухожилия) до подколенной впадины. Массажер захватывается потуже, туловище для удобства наклоняется вперед. Икроножную мышцу можно массировать также сидя (нога согнута) и стоя.

Переднеберцовые мышцы чаще всего массируются в положении сидя. Массажер двигается поперек и по диагонали.

Живот массируют в положениях сидя и стоя. Последний вариант удобней. Массажер начинают двигать поперечно от груди, затем его постепенно опускают вниз и возвращают обратно, 5-6 движений в каждом направлении. После этого движения выполняются в диагональных направлениях.

Примерно так же мужчины должны массировать большие грудные мышцы.

На сеанс массажа отводится 6-20 минут. Продолжительность зависит от цели массажа. Так, если спортсмен проводит массаж сразу после тренировки, то ему достаточно 10 минут, причем массаж лучше делать после душа или бани. 1-2 часа спустя после тренировки на массаж требуется

больше времени - до 20 минут. На подготовительный массаж - 10-15 минут. Для массажа с целью поддержать высокую работоспособность мышц в процессе тренировки достаточно 10 минут. В этом случае массируются в основном те мышцы или группы мышц, которые несут основную нагрузку.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями массаж может проводиться перед занятием (5-7 минут), в промежутках между отдельными упражнениями (1-3 раза по 3-5 минут) или после занятия (10 минут).

Тем, кто занимается бегом, лыжами, велосипедом с оздоровительными целями, тоже можно рекомендовать массаж, для того чтобы подготовить мышцы к работе. В таких случаях массажу следует отводить 8-10 минут. Причем половину этого времени массируются мышцы, выполняющие основную нагрузку. Сразу после тренировки (похода, прогулки и т. п.) проводится легкий, щадящий массаж в течение 7-8 минут. Спустя 1-2 часа массаж повторяется, но уже более интенсивный и продолжительный - до 15 минут.

Массаж может проводиться непосредственно в ванне, после того как мышцы распарятся, размякнут и станут более податливыми для глубокой проработки. В этом случае продолжительность массажа сокращается до 10 минут.

Самомассаж в туристском походе

Самомассаж в туристских походах помогает ликвидировать утомление после больших нагрузок и подготавливает организм к длительным переходам. Самомассаж в туристских походах делится на предварительный и восстановительный.

Предварительный самомассаж делается перед походом с целью настроить организм на предстоящую работу. Особенно необходим он в холодную погоду, когда в начале движения наиболее вероятны судороги мышц, повреждения суставов и связочного аппарата. Основное внимание уделяют тем группам мышц, которые будут нести нагрузку. Время предварительного самомассажа 5-8 минут. Проводить его можно самостоятельно или под общую команду за 10-15 минут до выхода.

Восстановительный самомассаж проводят после нагрузки, чтобы снять утомление. Во время длительного отдыха массаж делают 10-15 минут. Для этого надо раздеться, если есть возможность, искупаться в реке или постоять под душем, обтереться. Тщательно промассировать межреберные промежутки, ягодицы, бедра, коленные суставы, икроножные и передне-берцовые мышцы, ахиллово сухожилие, голеностопный сустав. Если отдых непродолжительный, делают кратковременный легкий самомассаж. Он проводится через одежду 5-8 минут и состоит из разминания и потряхивания. Особое внимание уделяют нижним конечностям (голень, бедро), которые при движении несут основную нагрузку, и грудной клетке. Если турпоход проводится на лодке, массируют мышцы рук и туловища.

Производственный самомассаж

В производственной практике самомассаж необходимо применять перед работой, в процессе рабочего дня и в конце работы. Он укрепляет здоровье, помогает войти в ритм рабочего дня, улучшает работоспособность, снимает усталость и восстанавливает силы, следовательно, повышает производительность труда.

Предварительный производственный самомассаж. С него начинается на производстве рабочий день. Задача - стряхнуть утреннюю расслабленность, настроить организм на предстоящую работу.

Предварительный самомассаж, как правило, производится непосредственно у рабочего места в течение 3-5 минут. Массируются участки тела, которые несут основную нагрузку.

Восстановительный самомассаж. Всякая работа рано или поздно вызывает утомление. В результате понижается работоспособность, менее точными становятся движения, понижается острота восприятия и т. д. Тогда-то и приходит на помощь восстановительный самомассаж.

Когда лучше всего его проводить? Уже давно замечено, что уровень производительности труда в течение рабочего дня меняется. Исследования, проведенные на лицах самых различных профессий, показали, что в течение первых двух часов работы продуктивность нарастает, достигает максимума, а затем начинает падать. В этот момент и нужно начинать самомассаж.

Задачей такого массажа является: 1) ликвидация утомления; 2) содействие быстрому восстановлению работоспособности (активизация деятельности органов кровообращения, укрепление мышечной системы, содействие подвижности суставов и т. д.); 3) настройка на последующую работу на высоком уровне; 4) профилактика. Для каждой профессии можно подобрать наиболее рациональные, эффективные приемы самомассажа.

Восстановительный самомассаж (4-6 минут) помимо всего прочего помогает избежать профессиональных заболеваний.

Вибрация стимулирует кровообращение, обеспечивает быстрое снятие усталости. Например, при работе за пультом управления или у станка ноги начинают отекать, ноют. Поэтому импульсы постоянно "бомбят" центральную нервную систему, и человек становится невнимательным, рассеянным, усталым. Достаточно принять 3-5-минутный вибрационный массаж, чтобы все стало на место.

Немало встречается и таких профессий, когда приходится подолгу сидеть или стоять, почти не меняя позы. При этом в венах голени и бедер застаивается кровь. Сосуды расширяются, сосудистые стенки истончаются, нарушается их питание. Такие расширенные вены нередко просвечивают сквозь кожу ног.

Сосуды хуже снабжаются питательными веществами, понижается эластичность сосудов и т. д. Как правило, у женщин эта болезнь встречается чаще, чем у мужчин. самомассаж предупреждает расширение вен, задерживает развитие болезни.

Самомассаж в условиях бани

Мы уже говорили, что стегание веником в парной бане является своего рода массажем, а эффективность ручного массажа после парной бани повышается в два раза. И не случайно после тяжелых психофизических нагрузок спортсмены идут в баню, где парятся и массируются, чтобы поскорее восстановить свои силы.

Итак, баня... В нескольких словах даже трудно дать достойную оценку этой древней и удивительной процедуре. О ней написаны трактаты, ей посвящены серьезные научные диссертации. На протяжении веков баня считалась у многих народов одним из лучших оздоровительных средств. Недаром слово "баня" происходит от латинского "бальнеум", что означает прогнать боль, хворобу, грусть. Известный русский историк Н. И. Костомаров писал: "Баня была самым главным лекарством от всех болезней: коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться".

Впрочем, и в наши дни баня не утратила своего значения. И я уверен, любой человек, испробовавший на себе действие бани, "подпишется" под строками из "Василия Теркина":

В жизни мирной или бранной
У любого рубежа
Благодарны ласке банной
Наше тело и душа.

Последние исследования подтвердили большую гигиеническую, профилактическую и лечебную ценность бани. Несомненно благотворное влияние этой процедуры на центральную нервную систему, нервно-мышечный аппарат, центральные и периферические звенья кровообращения, кожу и другие органы и системы.

Известно, что кожа во время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса. Под влиянием бани улучшаются функции потовых и сальных желез, расширяются кожные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой, кожа становится эластичной и упругой. Косметологи утверждают, что женщинам банная процедура заменит десятки косметических средств. Пар разглаживает морщинки, кожа приобретает приятный здоровый цвет.

Повышенное потоотделение в бане способствует выведению из организма "шлаков" - конечных продуктов обмена веществ, задержка которых в организме оказывает на него вредное влияние. Большая потеря воды (в среднем она составляет около 900 г) приводит к сгущению крови, а это способствует переходу жидкости из тканей в кровеносные сосуды и рассасыванию различных затвердений.

Банная процедура нормализует обмен веществ, способствует ликвидации ревматических заболеваний суставов, острого и хронического радикулита, различных простудных заболеваний, в том числе и заболеваний верхних дыхательных путей. Исследования, проведенные в ФРГ, показали, например, что когда вспыхивают эпидемии гриппа, заболеваемость среди любителей париться в 4 раза ниже, чем среди тех, кто баню не посещает.

Учеными было установлено, что под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила утомленных мышц, которая некоторое время даже превышает исходный уровень. Быстрее восстанавливается и выносливость мышц.

Воздействие бани на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего в расширении и увеличении количества функциональных капилляров. Это приводит к усилению кровоснабжения тех участков тела, сосуды которых в покое находились в сжатом состоянии. У страдающих начальной стадией гипертонической болезни артериальное давление после посещения парной бани снижается.

Таким образом, баня особенно полезна людям полным, страдающим отеками, ведущим малоподвижный образ жизни, тем, кто занят напряженной физической или умственной работой.

Конечно, баня полезна и другим людям. После нее человек чувствует прилив энергии, улучшается его самочувствие, повышается работоспособность, нормализуется сон, аппетит.

О вкусах не спорят. Меня как-то спросили: какая баня лучше? Я подумал и не смог ответить, казалось бы, на простой вопрос. На самом-то деле, подумал я: какая же баня лучше? И тут же спросил себя: а что имеется в виду под словом "лучшая"? Я думаю, что в первую очередь надо знать, с какой целью идешь в баню.

Ведь в баню одни идут с целью помыться, другие попариться, похудеть и т. д. Например, после физической или умственной работы идут снять усталость или психическую напряженность. Посещают баню и с целью лечения. И все-таки, я думаю, вам никто не сможет сказать, какая баня

лучше. У каждого есть свои любимые бани (хотя они и одной конструкции), но вместе с тем каждый убежден, что те бани, в которые он ходит, имеют преимущество перед другими.

За последние годы появилось много различных бань и приспособлений: финская баня-сауна, баня-суховей, баня в чемодане, саквояже и много других. В общем, на этот вопрос я отвечу словами одного мудреца:

"Лучшая баня та, что давно построена, обширна по пространству и имеет мягкую воду", а другой добавил: "И та, где топку печи разжигают сообразно натуре тех, кто хочет в нее зайти". Не правда ли, мудрые слова?.. Следовательно, можно сказать, что о вкусах не спорят, однако уверенно скажу, что умелое и правильное пользование баней укрепляет здоровье, закаливает, создает бодрое настроение, повышает жизненный тонус и работоспособность.

Однако хорошо известно, какую опасность может представлять баня, если она не соответствует возможностям организма.

Баня на любой вкус. В настоящее время известно несколько видов бань: восточные, японские, финские, русские и др.

Основное и главное различие между ними заключается в источнике нагревания воздуха, а также в температуре и относительной влажности воздуха в помещении.

В восточных банях стены, пол нагреваются проходящими внутри трубами, по которым проходит горячая вода или огонь. Следовательно, эта баня будет сухого жара. В такой бане на ноги надевают деревянные колодки. В таких банях температура воздуха в "парном" отделении не превышает 80°, а влажность до 10 процентов (это если не обливать стены). Для увлажнения можно воду подливать на пол, стены, тогда увеличивается влажность.

Японские бани. В японской бане самый важный элемент - горячая вода. Средний японец принимает баню каждый вечер, домашняя баня - офуро и общественная баня - сэнто - перед едой. Вода, в которую они погружаются, настолько горячая, что для любого европейца это будет больше пыткой, чем удовольствием.

Японцы почитают свои национальные бани, мытье в которых представляет у них почти священный ритуал, с помощью которого они освобождаются от груза ежедневных горестей и печалей, забот и неприятностей, оставляя их вместе с усталостью и потом в горячей ванне - бане. Этот тип бани называют водяной, то есть она напоминает обыкновенную нашу ванну, которая сейчас имеется в каждой квартире.

Кстати, о ванне. Пресные горячие ванны, 40° и выше, не безразличны для организма человека. Особенно для людей пожилого возраста. Под воздействием горячей воды резко изменяются процессы кровообращения в организме и сердце вынуждено увеличить частоту сокращений. Такая дополнительная нагрузка, естественно, утомляет сердце. Поэтому горячие ванны можно применять, но предварительно посоветовавшись с врачом или по назначению врача. Обычно продолжительность такой процедуры - не больше 7-9 минут.

Лучше всего и безопасно принимать индифферентную температуру, то есть 34-36° в течение 9-14 минут. Причем лежать в ванне надо спокойно. Ну а если ванна принимается с целью похудеть (при хорошем здоровье), тогда предварительно можно сделать и 5-8 упражнений для ног, рук, особенно полезно для мышц живота. Вода не должна покрывать верхнюю часть грудной клетки. Под голову можно положить губку или поролоновую подкладку. Здесь же можно проделать 3-5 упражнений для мышц шеи (делается с перерывами так, чтобы не было прилива крови к голове).

Индифферентные ванны благотворно влияют на деятельность нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Они улучшают функцию сальных и потовых желез, гладкой и эластичной становится кожа. Кроме того, у многих людей такая процедура снимает повышенную возбудимость, успокаивает, способствует улучшению сна. Вот почему такую ванну рекомендуется принимать вечером, перед сном. Однако и такие ванны для некоторых принимать вредно, поэтому консультация с врачом обязательна.

Русские бани. Прародительницей русской бани является баня "по-черному". В помещении, где топился очаг и нагревались камни, не было трубы и дым выходил через дверь. После того как камни раскалились и помещение прогрелось, обмахивали веником сажу со стен и потолка. Затем, спустя некоторое время, горячей водой поливали на камни, таким приемом вытесняли угар и холодный воздух из бани. Русская баня является сухой. Но если на камни подливать воду, то, естественно, будет увеличение влажности.

Такие бани и парные ямы были распространены в доколумбовой Америке и остались до наших дней у некоторых индейских племен. Типичный пример - баня, используемая индейцами хавасупай в Большом Каньоне. Она представляет собой пещеру 1,5 метра высотой, внутренняя поверхность (пол) утрамбована.

Вход, который позволяет только пролезть внутрь, закрывается откидным холстом или куском шкуры. Камни нагревают на открытом огне, а когда они накалятся, их вталкивают в яму (пещеру). В абсолютной темноте люди садятся на земляной пол и брызгают воду на камни. Повторив эту процедуру 3-4 раза, они прыгают в ледяной ручей. Посещение бани было законом и считалось ритуалом. Люди были уверены, что баня служит средством против многих болезней.

В подобной бане мне довелось париться у геологов в Сибири.

Они с собой привозят металлический каркас, вес которого до 7-10 килограммов. Устанавливают его, если есть такая возможность, как можно ближе к реке (воде), чтобы облегчить доставку воды, да и нелишним будет окунуться в прохладную речку или водоем. Стараются, чтобы вокруг была трава. Когда место облюбовано и установлен прочно каркас, то специалист (а за баню, как правило, всегда отвечает "специалист банных дел", как его называют) обкладывает его камнями, и печь готова. Дрова для бани заготавливаются постепенно и много, чтобы баня была как баня и банного жара хватило всем.

Начинают топить - калить камни с раннего утра, чтобы трудовой народ мог пойти париться так часа в три. Как правило, если есть в экспедиции женщины, то они идут первыми, а после идет сильный пол. Итак, часам к трем дня камни раскалены добела и согрета вода. Некоторые заранее заготавливают примитивные двух-трехступенчатые полки (чаще обходятся без них), на которых сидя или лежа парятся с помощью мягких душистых веников (по вкусу березовыми, или дубовыми, или приготовленными из можжевельника, а любители - из лесной крапивы), выгоняют хворь и усталость.

Ну а дальше все просто. Берут палатку (величину определяют по количеству людей) и натягивают на ранее подготовленный "фундамент" - колья. Не пройдет и получаса, как можно приступить к постегиванию вениками.

Когда попаришься, то, не выходя из палатки, ложишься на траву, которая от сильного жара помягчала и издает душистый и целебный аромат, и отдыхаешь. Лежать долго нельзя, не ровен час - можно и застудиться, хотя и теплая земля. А когда прогреешься хорошо, насквозь, то полезно, если есть такая возможность, и окунуться в холодную речку. Так проходит банный день у геолога.

В настоящее время наиболее распространены в мире два вида бань: обычная городская баня - каменка типа русской. К этому виду относится и финская баня-сауна. И паровая баня.

В городской бане источником нагревания воздуха служит печь-каменка, которая топится газом, углем или дровами, а источником тепла является печь, в которой имеются докрасна разогретые камни или металлические бруски, на которые льют небольшое количество воды (если нужно увлажнять). В банях такого типа температура воздуха достигает 100°, а влажность 10-20 процентов. При правильном режиме работы баня городского типа (по показателям относительной влажности и температуры воздуха) может приближаться к суховоздушной финской бане-сауне.

В финской бане источником нагревания воздуха является специальная электрическая печь - каменка с центральным управлением и термостатом. Температура воздуха достигает 150° и больше при относительной влажности 15 процентов. Но если вода подливается на камни или стены, то баня становится "сырой", то есть температура понижается, а влажность увеличивается. Процентное отношение влаги будет зависеть от количества вылитой воды. Стены и потолок финской бани изготавливаются из хорошей хвойной древесины (сосна, ель), которая быстро впитывает влагу и дает ароматный запах, полок же и скамейки - из осины, липы, так как даже при очень высокой температуре эта древесина не обжигает тело.

Паровая баня (называют ее сырой) нагревается горячим паром, поступающим по трубам. В такой бане температура воздуха 40-60°, влажность 80-100 процентов. Десятиминутное пребывание в сырой бане по нагрузке на организм равно 30-35-минутному пребыванию в бане с температурой 100-110° и влажностью до 25 процентов.

Неотъемлемой деталью банной процедуры является веник. Чаще всего пользуются березовыми или дубовыми. Если веник пересушен, его распаривают, опуская в крутой кипяток на 5-7 минут, а березовым настоем в конце банной процедуры моют голову - это способствует укреплению волос и уничтожению перхоти. Лучше брать с собой в баню два веника.

Перед тем как париться, надо сполоснуться под теплым душем. Не рекомендуется до парной мыться мылом, которое обладает свойством снимать жир, предохраняющий кожу от жжения.

Нельзя начинать париться сразу. Сначала надо "погреться" - посидеть, а если есть возможность, полежать в парной так, чтобы голова и ноги были на одном уровне, еще лучше, если ноги будут выше. Прогретьшись, не следует резко вставать на ноги - это может привести к кратковременной потере равновесия (явление не вредное, однако, потеряв равновесие, можно упасть, ушибиться). Между прочим, когда лежа парятся с веником, таких случаев не наблюдается.

Тем, кому длительное пребывание в парной противопоказано, следует разогреться под душем при температуре воды не выше 40-45° в течение 3-5 минут, голову не мочить.

После прогревания надо отдохнуть в раздевалке 10-20 минут, затем, надев шляпу с полями или повязав на голову чалму из полотенца для предохранения от перегрева, можно идти париться. Многие парильщики парятся в сухой шляпе, но полезней периодически смачивать ее холодной водой, особенно людям пожилого возраста.

Воду в печь-каменку надо поддавать небольшими порциями по 200-300 граммов. Такой пар будет более сухим, он легче переносится и полезнее. Если баня очень жаркая, ее смягчают, обливая стены водой. В воду часто добавляют различные вещества и настои для придания пару приятного запаха, а также с лечебной целью. Вот несколько таких вариантов из расчета на таз воды: 100-150 граммов пива или квасу; 1 чайная ложка меду; чайная ложка сухой горчицы, слегка поджаренной на сковороде; кусочек сахара; чайная ложка настоя эвкалипта; 10-15 капель

ментолового масла; березовый сок (его можно и не разводить водой). Когда паритесь, веник не мочите. Он должен быть сухим.

Париться удобнее вдвоем. Лучшее положение - лежа, потому что в этом случае все участки тела испытывают одинаковую температуру, а это облегчает терморегуляцию. Положение лежа позволяет также максимально расслабить мускулатуру. Кроме того, в положении лежа пульс, как известно, замедляется, следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему снижается. Если нет возможности лечь, надо париться сидя, причем ноги не должны свисать, их следует поставить на скамью.

Партнер двумя вениками начинает легкое поглаживание стоп, затем веники скользят по икроножным мышцам, ягодичным, по спине и рукам, которые должны быть вытянуты вдоль туловища. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой по второму, затем по боковым поверхностям таза. Здесь веники надо приподнять, резко опустить на поясницу и прижать руками на 2-3 секунды. Если температура в парной слишком высокая и кожа не выдерживает жара, веники следует перемещать медленно, не поднимая их у стоп и головы, чтобы не нагнетать жар.

Следующий прием парения - постегивание. Вначале оно делается по спине легкими прикосновениями во всех направлениях, затем на пояснице, в области таза на бедрах, икроножных мышцах и стопах. На этот прием уходит 45-60 секунд. Заканчивают его поглаживанием, но движения делают уже значительно быстрее чем в первом приеме (5-6 движений за 6-7 секунд). После этого надо лечь на спину и выполнять постегивание груди, рук, живота, бедер, голени и стоп. Все приемы делаются в той же последовательности, что и лежа на животе.

Затем вновь ложатся на живот и приступают к основному приему - похлестыванию в сочетании с компрессом из веников. Начинают со спины. Веники слегка приподнимают, захватывая ими горячий воздух, и делают 2-3 легких похлестывания по широчайшим мышцам спины. После этого веники на 2-3 секунды прижимают к спине. То же самое проделывают на лопатках, надплечьях, шее, вдоль позвоночного столба на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени (до стоп), исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительна. В отдельных случаях, когда необходимо глубоко прогреть коленный сустав для повышения его гибкости или при нарушении функций, на него накладывают веник, а голень сгибают мягкими пружинящими движениями.

Компрессы особенно полезны на травмированных местах, при болях в мышцах, радикулите и пр. После компресса на стопах веники накладывают на поясницу и одновременно разводят их в стороны, к голове и к стопам. Этот прием называется "растяжкой", рекомендуется он при различных болях в области поясницы: после него человек чувствует себя значительно лучше. "Растяжка" проводится 4-5 раз и завершается 2-3 поглаживаниями, после чего следует лечь на спину и повторить прием. Со стороны груди компрессы прикладываются на больших грудных мышцах, на боках. После этого руки кладутся на живот, а компрессы прикладываются на плечевые и локтевые суставы, затем на кисти рук, на бедра (с внешней стороны), коленные и голеностопные суставы, на стопы.

Заканчивается процедура парения растиранием, которое выполняется так: в одну руку берут веник, а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть, растирают туловище во всех направлениях, а конечности вдоль. Такое же растирание проводится и со стороны спины.

Любители бани часто совмещают ее с закаливающими процедурами - плавают в бассейне, обливаются холодной водой, купаются в ледяной воде, выбегают поваляться в снегу. Не следует только этого делать после окончания парения. Все эти процедуры проводятся лишь между

заходами в парную. После ледяной воды или снега надо обязательно вернуться в парную и 2-3 минуты постегиваться веником.

В последнее время большую популярность приобретает контрастный душ - очень эффективная закаливающая процедура. Проводится она так. После парной (горячего душа, ванны) вы становитесь на несколько секунд (для начала на 1-2) под холодный душ, затем под горячий или быстро переключаете воду с холодной на горячую, потом опять под холодный и так несколько раз (вначале 2-3 раза).

Однако, если вы хотите сбросить вес, проводить закаливающие процедуры в бане не следует, так как они рефлекторно прекращают потоотделение. А это, в свою очередь, мешает избавиться от лишнего веса.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5-3 часов. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 минут независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей пожилых, ослабленных достаточно одного захода на 5-10 минут.

В бане очень полезно проводить самомассаж. Делают его после выхода из парного отделения. Перед массажем не следует ни в коем случае охлаждаться, даже выходить в прохладное отделение.

Начинают самомассаж с бедер. Сначала проводится поглаживание и энергичное выжимание двумя руками. Затем разминание: ординарное, двойное кольцевое и гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка - внутреннего, среднего или наружного, при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче делать кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяется и при растирании на бедре (фасции). Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием.

На коленном суставе применяют растирания: основанием обеих ладоней, фалангами сжатых в кулак пальцев, подушечками пальцев обеих рук и заканчивают массаж активными движениями. Растирания выполняются во всех направлениях, с особой тщательностью - выше и ниже коленного сустава. Так же массируются второе бедро и коленный сустав. Затем массируется голень. На икроножной мышце применяются поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание: двойное кольцевое и гребнями сжатых в кулак пальцев. Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также "щипцы" прямолинейные и зигзагообразные.

На переднеберцовых мышцах применяют: поглаживание, выжимание ребром ладони (можно со стороны мизинца или со стороны большого пальца), разминание - ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Голеностопный сустав растирается "щипцами" вдоль голеностопной щели, подушечками всех пальцев обеих рук (прямолинейно и кругообразно), основанием ладони.

На стопе, подъеме, подошве и пятке применяются всевозможные растирания.

Далее массируется грудь. После поглаживания и энергичного выжимания, которое выполняется 3-4 раза, приступают к растиранию в области грудины, межреберных промежутков, под реберным углом.

Большие грудные мышцы разминаются ординарным разминанием, подушечками четырех пальцев, фалангами и гребнями пальцев, согнутых в кулак. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Самомассаж рук следует начинать с плеча. Затем массируются локтевой сустав, предплечье и кисть (на одной руке, потом на другой). После этого массируются плечевые суставы, надплечья, задняя и передняя части шеи. Далее массируются широчайшие мышцы спины. Массаж проводится по описанной выше методике.

После этого массируется тазовая область. Из положения стоя выполняют энергичное выжимание на ягодичных мышцах то с одной, то с другой стороны. Затем делают разминание ординарное, прямолинейное и кругообразное гребнями сжатых в кулак пальцев.

Особое внимание уделяют массажу поясничной и крестцовой областей, их мышцы и связки после парной становятся эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа. Начинать массаж следует с энергичных поглаживаний, которые проводятся основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняется прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны - по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Затем проводят растирание вокруг копчика кругообразное подушечками четырех пальцев. Можно растирать крестец и гребнями обоих кулаков от копчика вверх к спине. В этом же положении можно делать растирания в области тазобедренных суставов кругообразное подушечками пальцев, гребнями согнутых в кулак пальцев, кулаком (со стороны большого и указательного пальцев). После этого можно переходить к самомассажу поясницы.

Сначала на пояснице делается растирание тыльной стороной кисти с отягощением, после чего приступают к более жестким растираниям прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев одной и двумя руками, кругообразному подушечками четырех пальцев с отягощением и гребнями кулаков. Растирания проводятся вдоль позвоночного столба и вдоль гребня подвздошной кости - от позвоночника в стороны. При растирании крестца в поясничной области таз время от времени надо подавать то вперед, то назад.

Спина массируется и в положении сидя, и в положении стоя. После спины приступают к массажу живота и заканчивают сеанс массажем волосистой части головы. Выбор исходного положения определяется условиями, в которых делается самомассаж.

При самомассаже в бане необязательно пользоваться всеми описанными приемами. Выбор их зависит от того, какая часть тела массируется. Скажем, там, где можно применять разминание двойное кольцевое (например, на бедре), нет надобности применять ординарное.

Порядок чередования приемов тоже зависит от массируемой части тела.

Каждый прием самомассажа повторяется 2-3 раза, общее же время самомассажа в бане 10-15 минут. Разумеется, в бане можно делать и обычный массаж, пользуясь услугами профессиональных массажистов (они работают при многих банях) или партнера, массируя друг друга по очереди. В этом случае продолжительность массажа увеличивается в два раза.

Массаж (самомассаж) в бане надо проводить неторопливо, приемы должны выполняться ритмично. Для лучшего скольжения рук и более глубокого проникновения в мышцы рекомендуется слегка намыливать тело. Однако с растираемого участка мыло следует смывать.

Проводить массаж желательно в той части мыльного отделения, где тепло и много воздуха.

После банной процедуры необходимо тщательно вытереть тело. Не рекомендуется сразу выходить на улицу, особенно в зимнее время.

Нельзя после бани пить холодные напитки - квас, пиво (особенно), молоко, есть мороженое. Противопоказано, как в бане, так и после нее, употреблять спиртные напитки, которые снимают положительный эффект всей процедуры, а у многих вызывают отрицательные явления в организме. Курящим желательно воздержаться от курения хотя бы в течение 1-2 часов (этим я, однако, вовсе не хочу сказать, что в остальное время курение не приносит вреда организму).

В баню можно идти спустя 1-2 часа после еды, но не натощак.

Людям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями или недавно перенесшим любое острое заболевание, прежде чем приобщаться к банной процедуре, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Детям до 8 лет посещать парную можно только под наблюдением взрослых и соблюдая особую осторожность: при малейших признаках ухудшения самочувствия (слабость, неприятное ощущение жара и т. п.) парную следует немедленно покинуть и принять прохладный душ. Это относится и к взрослым людям, особенно слабо развитым физически, престарелым.

Часто прибегают к помощи бани, чтобы избавиться от лишнего веса. Применение бани с этой целью имеет несколько особенностей. Об одной из них мы уже говорили: не следует охлаждаться, пить холодную воду, даже в самых малых количествах. По той же причине отдыхать лучше в мыльном отделении, подальше от сквозняков, где, кстати, можно и простудиться. Хорошо отдыхать и в раздевалке, накрывшись махровой простыней, чтобы сохранить тепло и продолжить выделение пота, которое наблюдается еще некоторое время после выхода из парной. Замечено, что при одном и том же суммарном времени пребывания в парной вес быстрее сбавляется при большем количестве заходов. И не следует при этом непременно забираться на верхнюю полку, достаточно находиться на нижней. И веником каждый раз париться необязательно. Можно просто полежать в парной.

Особенно следует поговорить о питьевом режиме. Любители попариться хорошо знают, как хочется пить после жаркой бани. Однако скажу сразу: тучным людям лучше после бани вовсе не пить. Тогда в кровь будет поступать так называемая эндогенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приведет к некоторому уменьшению последней. Конечно, для этого придется немного потерпеть, но, я думаю, цель похудеть того стоит.

В спортивной практике встречаются порой такие курьезные случаи. Спортсмен, решивший сбросить вес, просит товарищей "пожестче" его попарить. Те, выполняя его просьбу, в прямом и переносном смысле задают ему жару. А он зная себе окунает голову в шайку с холодной водой, чтобы легче было переносить это "испытание на жаростойкость", окунает и... невольно попивает холодненькую водичку. А потом оказывается: вместо того чтобы похудеть, он, наоборот, прибавил в весе.

Ну а как быть тем, у кого более или менее нормальный вес?

Вопрос этот актуален, потому что если дать себе волю, то, утоляя повышенную жажду после бани, можно выпить очень много, гораздо больше, чем организму требуется. А в результате - переполненный водой желудок, неприятное ощущение тяжести, повышенная потливость, а иногда отеки. Многие рекомендуют для утоления жажды холодную воду, другие - полоскать горло, третьи советуют выпить горячего чая. Совсем недавно английские исследователи провели такой эксперимент: одной группе людей давали воду со льдом, другой - горячий чай. После этого измерялась температура тела. Оказалось, что холодная вода понижает температуру только в области рта, в то время как чай уже через несколько минут понижает температуру всего тела, а

вместе с ней рефлекторно снижается и жажда. Вот почему специалисты рекомендуют утолять жажду горячими напитками. Хорошо, например, спустя 1-2 часа после бани выпить горячего душистого чая с вареньем (не более двух стаканов). Причем пить его следует небольшими глотками, с перерывами. Так значительно быстрее утоляется жажда. Впрочем, горячий чай не единственное средство для этого. В Белоруссии, а также в Финляндии, Канаде любимым напитком после бани является березовый сок. Местные жители утверждают, что чем медленнее его пьешь, тем больше прибавляется сил. Некоторые предпочитают после жаркой бани полакомиться клюквой или брусникой.

Часто любители бани, даже с большим стажем, интересуются, какой веник лучше. Я бы не рискнул ответить на этот вопрос определенно - мол, лучший веник - дубовый или, скажем, березовый. В конечном счете все зависит от вкуса, привычки. Приходилось мне видеть в банях и хвойные веники и эвкалиптовые. И все же начинающим любителям бани я бы рекомендовал березовый. Отнюдь не потому, что береза вызывает у всех нас совершенно особые ассоциации. И хотя какая-то доля личного отношения к березе, может быть, невольно и присутствует в данном случае, я все же хочу быть объективным. Многовековой опыт народной медицины и последние исследования ученых-фармакологов подтверждают, что береза - одно из тех редких деревьев, все части которых - листья, кора, почки, древесина - содержат лекарственные вещества. Например, в почках березы содержится от 3 до 6 процентов эфирного масла, употребляемого для медицинских целей.

Выраженным бактерицидным свойством обладают листья березы. Попавшие на них микроорганизмы, в том ; числе и болезнетворные, погибают через 3 часа. Издавна знали в народе и о заживляющих свойствах дегтя, который получают из стволов и ветвей березы. Деготь и до сих пор используется для лечения ран, как в чистом виде, так и входя в состав различных мазей, например, знаменитой мази Вишневского.

Применяются в медицине и березовые листья, почки, кора. Впрочем, это, я думаю, общеизвестно.

О пользе банной процедуры можно сказать еще очень много. Но все же при пользовании ею необходим элементарный самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит - значит, вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, который поможет вам изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани у вас отличное самочувствие, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в порядке - баня пошла вам на пользу.

Самомассаж при беге трусцой

В современной физической культуре бег признается наиболее ценным упражнением (учитывая его простоту и доступность), способствующим нормальному функционированию всех органов и систем человека и в первую очередь сердечно-сосудистой системы. Приведу здесь лишь простейшую схему занятий бегом трусцой.

Практически здоровым людям, не занимавшимся до этого физкультурой, можно начинать с дистанции 1 километр. Ходьба с ускорением, переходящая в бег, после бега снова ходьба, но уже с замедлением - такова "формула" нагрузки в первые дни занятий. Бежать следует легко, в удобном для себя темпе, сохраняя естественную осанку. Руки двигаются свободно, без напряжения. Дышать надо равномерно и достаточно глубоко, обращая внимание на полный выдох.

Первые 3-4 недели можно бегать через день, затем при хорошем самочувствии можно переходить к ежедневным пробежкам. Дистанция также постепенно увеличивается - 4-5 километров через 1,5-2 месяца занятий. При желании можно увеличивать дистанцию и дальше, но при этом необходимо время от времени проверять у врача, как ваш организм справляется с возрастающей нагрузкой.

Вначале лучше бегать по мягкому травяному грунту. Затем, когда окрепнут связки и мышцы ног, можно переходить к тренировкам на более твердом грунте, даже на асфальте.

Как правило, после первых тренировок появляется боль в мышцах. Ничего страшного в этом нет, явление это естественное. Однако боль можно ослабить, а то и вовсе ее избежать, если воспользоваться самомассажем. Опыт показал, что после 5-8-минутного массажа бежитесь гораздо легче, а после бега мышцы устают меньше, чем если массаж не делать.

Предварительный самомассаж повышает тонус мышц, усиливает в них обменные процессы, заблаговременно доставляет к ним питательные вещества. Все это необходимо для предстоящей работы. Предварительный самомассаж можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой и не утомляла. Начинают с бедра: 2-3 поглаживания, 3-5 энергичных выжиманий, прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев по всему бедру (по внутренней стороне - полегче) - 2-3 раза; разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1-2 раза). После этого 2-3 выжимания, потряхивание и поглаживание. Особое внимание обращается на соединения мышц с сухожилиями.

На коленном суставе применяют: кругообразное поглаживание по бокам, прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев и кругообразное подушечками пальцев обеих рук.

На икроножной мышце выполняются 2-3 поглаживания, 3-4 выжимания, по 2-3 раза ординарное разминание и двойной гриф, потряхивание и поглаживание. На переднеберцовой мышце - 1-2 поглаживания, 3-4 выжимания, по 2-3 раза разминание подушечками пальцев и кругообразное разминание ребром ладони, 2-3 выжимания и поглаживание. На голеностопном суставе - всевозможные растирания.

На мышцах можно использовать и аппаратный массаж, промассировав после этого руками суставы.

Восстановительный самомассаж. Сразу после бега необходимо встряхнуть мышцы ног. Делать это можно стоя, но если есть возможность, то лучше лежа, поднимая для этого вверх то одну, то другую ногу. В этом же положении в паузах между встряхиваниями полезно сделать 1-2 поглаживания и 3-5 выжиманий от стоп к паху.

Придя домой, желательно принять ванну или душ, после чего сделать массаж поясницы, тазовой области, бедер, коленных суставов и голеней. Основные приемы на мышцах - выжимание, разминание и потряхивание, на суставах - растирание. Если в каких-то мышцах ощущается боль, то их необходимо отmassageровать более тщательно.

Можно провести и 4-6-минутный массаж с помощью аппарата "Тонус".

Всем, кто занимается бегом, я бы рекомендовал обязательно, хотя бы раз в неделю, посещать баню.

Массаж в домашних условиях

(Рис. 70, 71, 72).



Рис. 70

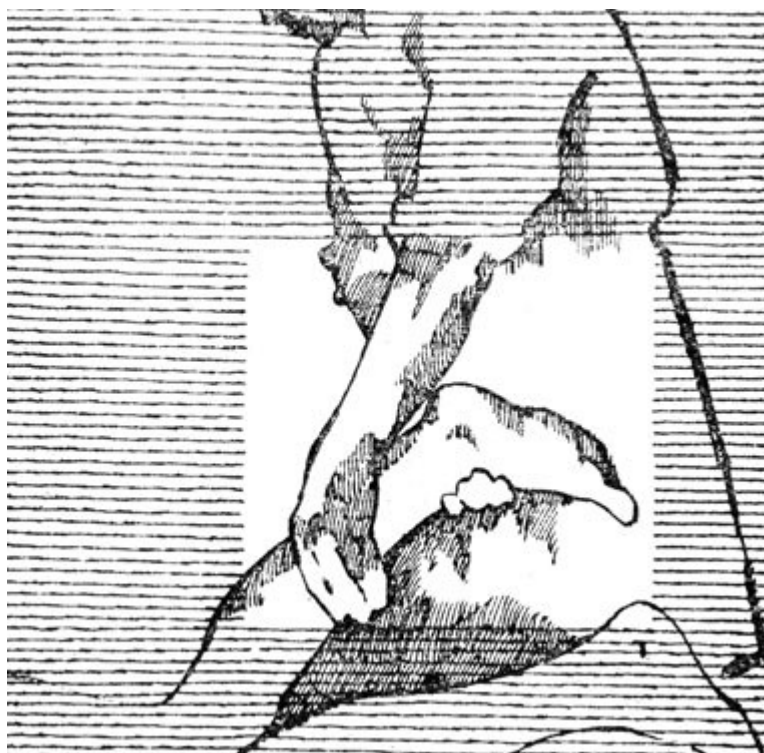


Рис. 71



Рис. 72

Многие родители интересуются, можно ли делать массаж своим маленьким детям, которые еще не в состоянии освоить приемы самомассажа.

Конечно, можно. Но при этом надо особенно строго придерживаться всех правил массажа, о которых мы уже здесь говорили. Если вы хотите проводить массаж с целью лечения, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

В массаже применяются те же приемы и в той же последовательности, что и в самомассаже. Примерное распределение времени на выполнение всех приемов при общем массаже длительностью 30-60 минут следующее: поглаживание, ударные приемы, встряхивание, активно-пассивные движения - 10 процентов времени; выжимание и растирание - 40 процентов; разминание (основной прием, используемый для массажа мышц) - 50 процентов.

Общий массаж рекомендуется начинать с дальней (от массажиста) стороны спины. Затем массируется дальняя сторона шеи и ближняя рука, после чего в таком же порядке проводится массаж с другой стороны. Затем с дальней стороны массируется область таза, после нее - ближнее бедро и коленный сустав. Далее массируют бедро и сустав с другой стороны. Так же массируются ближние голень, ахиллово сухожилие, пятка, подошва. В том же порядке массируется вторая нога от голени до подошвы.

Затем массируемый ложится на спину, под голову подкладывает подушку. Теперь массаж начинают с дальней стороны груди и ближней руки. То же - с другой стороны. Далее массируется бедро с коленным суставом на ближней конечности, затем другое. После этого массируют голень, голеностопный сустав, стопу, пальцы. В таком же порядке массаж делается на другой голени.

Заканчивают массаж на животе.

Немаловажная деталь: массируемый должен лежать на относительно жесткой поверхности - диване, кушетке и т. п., что повышает эффективность процедуры. Эти рекомендации могут пригодиться не только родителям маленьких, но и родственникам тех людей, которые по каким-

либо причинам не могут делать самомассаж (скажем, у человека травмирована рука или он физически ослаб после болезни).

Лечебный самомассаж

Лечебный самомассаж - неотъемлемая часть комплексного лечения больных с различными повреждениями и заболеваниями. Научными наблюдениями установлено благотворное действие самомассажа при различных заболеваниях. самомассаж необходимо применять во всех случаях, когда нужно усилить приток питательных веществ, улучшить обмен веществ в тканях, добиться рассасывания при отеках и выпотах, укрепить и повысить эластичность мышц, активизировать нервную систему. Чаще всего самомассаж применяется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и при различных повреждениях: вывихах, растяжениях, радикулите, ишиасе, подагре, переломах, кровоизлияниях в суставы, при мышечной атрофии, дистрофиях, контрактурах, при заболеваниях нервной системы и рубцах. Но прежде чем приступить к массажу, необходимо проконсультироваться с врачом.

При ушибах, растяжениях, вывихах

Действие самомассажа во всех случаях повреждения суставов ведет: 1) к активной кожной гиперемии; 2) активно-мышечным сокращениям; 3) понижению общей болезненности травмированной конечности; 4) к благотворному обмену веществ; 5) предотвращению наступления атрофии и ликвидации наступающей атрофии мышц; 6) ускоренному рассасыванию выпотов, отеков, инфильтратов и кровоизлияний. При вышеперечисленных повреждениях к самомассажу следует приступать как можно скорее, то есть на второй-третий день после травмы. Ранний самомассаж способствует уменьшению болей и быстрому восстановлению функций сустава.

А. П. Зеленков еще в 1889 году отмечал, что тот, кто хочет восстановить нормальную подвижность сустава после того, как он уже утратил свою подвижность, уподобляется скульптору, который захотел бы моделировать глину после того, как она затвердела. Он, может быть, ценою невероятных усилий и потери времени добьется того, чего прежде мог бы достигнуть шутя.

Вначале самомассаж применяется выше места ушиба, перелома и т. д. Например, при растяжении сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава массируют голень, при повреждении коленного сустава - бедро, при повреждении лучезапястного сустава - предплечье, при повреждении локтевого сустава - плечо и т. д. Иными словами, отсасывающий массаж (два раза в день по 4-7 минут). Постепенно длительность самомассажа увеличивается до 10-12 минут. Применяют поглаживание, выжимание, разминание. После двух-трех дней (4-6 сеансов) приступают к массажу травмированного участка. Вначале массируют вышележащий участок, а затем переходят на больное место. Начинают с поглаживания и легких растираний и постепенно переходят на более глубокий массаж - растирания с отягощением, прямолинейное и кругообразные. самомассаж чередуют с активными и пассивными движениями. Рекомендуется также комбинировать самомассаж с тепловыми процедурами (теплая водяная ванна, суховоздушная ванна, соллюкс, парафин). При этом вначале применяют тепло, а затем приступают к самомассажу. Часто применяют различные растирки, мази.

При гипертонической болезни

Основная причина возникновения гипертонической болезни - перенапряжение нервной системы. самомассаж оказывает большое воздействие на улучшение функционального состояния центральной нервной системы: снимает возбудимость нервно-мышечного аппарата, сосудистых стенок и т. д.

Заслуженный врач РСФСР А. Н. Транквилилати рекомендует при сильной головной боли и повышении артериального давления самомассаж головы, передней поверхности грудной клетки до сосковой линии, а также верхней части спины (надплечье), шеи и живота. Применяются следующие приемы: поглаживание, разминание, растирание. Продолжительность массажа 10-15 минут.

На больного гипертонической болезнью благоприятно влияет самомассаж "воротниковой" зоны по методу крупнейшего советского физиотерапевта, невропатолога и психиатра А. Е. Щербака: массируются шея, затылок, область надплечий, лопатки и грудь. Во избежание головной боли самомассаж должен быть легким, особенно на задней поверхности шеи.

Профессор В. Н. Машков также рекомендует при гипертонической болезни массаж головы и живота. Он делается от затылочного бугра к темени, затем массируют лобную, височную область, причем в большей степени массируют место за ухом. Применяются поглаживания, растирание. Под влиянием массажа, как считает В. Н. Машков, у больных гипертонической болезнью уменьшаются головные боли, улучшается самочувствие, понижается артериальное давление.

При пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе

Причины этого заболевания бывают самые различные: инфекции, травмы, охлаждение, повышенная влажность, подъем тяжести или неловкое движение. При пояснично-крестцовом радикулите самомассаж необходимо применять как можно раньше, даже во время постельного режима. В острый период боли могут достигать большей силы и приносить больному тяжелые страдания. Хороший эффект дает тепло в любой форме (грелка, горячий утюг, мешок с горячим песком или золой, натертый хрен, согревающие растирки, финалгон, дольпик, аписатрон, слонец, випратокс, капсин). Однако, если тепло усиливает боль, следует несколько дней воздержаться от него. После тепловых процедур приступают к самомассажу. Вначале массаж должен быть легким и непродолжительным (3-5 минут) - поглаживание, растирание, но неглубокое. Постепенно надо переходить к более глубокому массажу в течение 5-10 минут. Самомассаж делается в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. Вначале массаж делается легкий, не вызывающий боли, затем постепенно переходят на более интенсивный. Применяются приемы: поглаживание, растирание (основанием ладони, подушечками четырех пальцев, тылом ладони и т. д.), разминание. На всех этапах лечения необходимо применять лечебную гимнастику.

При переломах

На второй или третий день после перелома (закрытого) приступают к самомассажу. Он снимает боли, рассасывает кровоизлияние в области перелома, способствует образованию костной мозоли (сращению) и восстановлению функций поврежденной конечности. Массаж производится выше и ниже гипсовой повязки. Учитывая рефлекторное воздействие самомассажа, следует массировать и здоровую конечность. При наложении гипсовой повязки лучше делать вибрационный массаж (поколачивание и т. д.). Он делается легко подушечками одного-двух пальцев 2-3 раза в день по 5-7 минут. Вибрационный самомассаж способствует быстрому образованию костной мозоли. После снятия гипсовой повязки массируется вся конечность, вначале выше места перелома, а затем и в зоне повреждения. Продолжают применять ударные приемы в течение 2-3 минут в месте перелома. Самомассаж должен сочетаться с активно-пассивными движениями. Во всех случаях вначале делают поглаживание, затем разминание. Делается это легко, ритмично, в центростремительном направлении.

Другие заболевания

Самомассаж применяется и в ряде других заболеваний: при запорах, миозите (воспалении мышц), миалгии, прострелах (люмбаго), полиартритах (ревматоидном, ревматическом), параличе, полиомиелите и т. д.

При лечении невралгии плечевого сплетения применяют растирание (см. раздел "Плечевой сустав"), а также массаж шеи, рук и грудной мышцы. Но необходимо запомнить, что при острых процессах в большинстве случаев массаж не следует делать. Это относится и к невралгии, особенно если она сопровождается лихорадкой. В наших советах речь идет лишь о таких приемах лечения, которые могут быть осуществлены в домашней обстановке. Однако - и это следует еще и еще раз подчеркнуть - делать этого без консультации врача нельзя.

* * *

Итак, вы познакомились с основными приемами самомассажа, прочувствовали на себе его благотворное действие. Надеемся, что отныне самомассаж станет спутником вашей жизни на долгие годы. Пусть же поможет он вам всегда быть бодрыми, подтянутыми, полными сил, пусть всегда стоит на страже нашего самого главного богатства - здоровья. Недаром ведь народная мудрость гласит: здоровье - всему голова.