

ВЛАДИМИР ДУБРОВСКИЙ

(Карманный  
тренер  
для занимающихся  
самостоятельно)



# АЗБУКА САМО- МАССАЖА



# Как Цирцея умазивала Одиссея

Для укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, а также при различных патологических состояниях применяют массаж. Его можно выполнить везде — дома, в лесу, на стадионе. Техника выполнения массажа проста и доступна каждому. Массаж с древних времен составлял часть врачебного искусства. Индийцы и китайцы были первыми, кто описал его приемы. Китайцы применяли массаж для лечения ревматизма, вывихов, снятия усталости и спазма мышц. Индийцы соединили паровые бани с массажем. Приемы массажа хорошо были известны в Древнем Египте.

В поэмах Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, как женщины разминали тела воинов перед сражениями. Широко применялся массаж и в римских банях-термах.

Древние славяне и народы Севера сочетали закаливающие процедуры с массажем в виде похлопывания и растирания березовым веником.

## Если погладить и размять...

Массаж является методом механического воздействия на поверхность человеческого тела, в основе которого лежат сложные взаимосвязанные рефлекторные нейрогуморальные и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами центральной нервной системы (ЦНС).

Массаж улучшает обмен веществ, крово- и лимфообращение, секрецию кожи, повышает ее иммунологическую функцию, способствует рассасыванию инфильтратов, выпотов, уменьшает зуд, боль. При массаже в кровь поступает большое количество биологически активных веществ, которые способствуют восстановлению нарушенных функций.

Массаж может оказывать успокаивающее, тонизирующее и возбуждающее действие на человеческий организм. Различный эффект зависит от способов его применения, от силы и характера механического воздействия.

В свое время И. П. Павлов и сотрудники его института показали, какую огромную роль играет кожа во взаимодействии организма с внешней средой. Ими доказано, что ряд изменений, происходящих в коже, зависит от функциональных нарушений коры головного мозга.

Кожа человека обильно снабжена нервными окончаниями, кровеносными сосудами, потовыми, сальными и другими железами. Она предохраняет организм от вредных механических, химических, термических влияний, от проникновения микробов, принимает участие в процессах обмена, является осязательным и секреторно-выделительным органом и органом терморегуляции.

**Влияние на кожу.** Под влиянием правильно проведенного массажа бледная, вялая кожа, потерявшая эластичность, становится розовой, упругой и эластичной. Это объясняется усилением крово- и лимфообращения, улучшением тканевого обмена и кожного дыхания. В ответ на раздражение кожи происходят глубокие и разносторонние функциональные изменения во многих органах и системах,

например, значительное перераспределение крови, прилив ее к коже и отлив от внутренних органов.

**Влияние на нервную систему.** Массаж воздействует на периферическую нервную систему и через нее на ЦНС различно. Так, поглаживание и растирание успокаивают ее, а похлопывание, рубление и сотрясение, наоборот, ведут к возбуждению. Учитывая это и варьируя приемы, можно использовать массаж то как средство возбуждающее и стимулирующее тот или иной отдел или всю нервную систему в целом, то как средство, снижающее ее возбудимость. Практика показывает, например, что поглаживание большой поверхности тела снижает возбудимость ЦНС, поэтому этот вид массажа широко применяют при неврастении и многих других заболеваниях нервной системы.

**Влияние на обмен веществ.** Массаж ускоряет окислительно-обменные процессы. Повышается мочеотделение, что иногда может наблюдаться уже после первого сеанса общего массажа или массажа живота. Увеличивается выделение азотистых продуктов распада белков в организме: мочевины и мочевой кислоты, количество выделяемой желчи, количество эритроцитов и гемоглобина в крови. При энергичном растирании в коже образуется гистамин и гистаминоподобные вещества, которые, воздействуя на нервные окончания, рефлекторно вызывают расширение капилляров кожи. Попадая затем в круг кровообращения, эти вещества оказывают положительное влияние и на другие органы и системы организма.

**Влияние на мышцы.** Массаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани. Усиление кровообращения в мышцах улучшает питание тканей и снабжение их кислородом. Повышается эластичность мышц, их сократительная способность и тонус. Массаж улучшает восстановительные процессы в мышцах после выполнения физических нагрузок.

## *Кому можно, а кому нельзя*

Массаж как метод активного воздействия на организм широко применяется в целях профилактики и лечения заболеваний. Это одно из наиболее простых и эффективных средств восстановления нарушенных функций организма.

Очень эффективен массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: ушибах, растяжениях, атрофии мышц после снятия гипсовых повязок, заболеваниях суставов, повреждениях менисков. Применяется он и при различных заболеваниях периферической нервной системы: пояснично-крестцовом радикулите, невралгиях, трофических расстройствах кожи, связанных с нарушением деятельности нервной системы, остеохондрозе.

Массаж показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Оказывая рефлекторное воздействие на сердечно-сосудистую систему, он способствует восстановлению ее функциональной способности, усиливает кровотоки, нормализует работу почек и ведет тем самым к улучшению общего состояния организма. Массаж облегчает состояние даже самых тяжелых сердечных больных, которые отмечают хороший сон, снижение одышки, уменьшение отеков ног.

С успехом применяют массаж при бронхитах, пневмониях, эмфиземе легких, бронхиальной астме. После массажа легче дышится, снимается скованность мышц, улучшается отхождение мокроты.

Массаж не рекомендуют проводить при острых лихорадочных состояниях (температура тела выше 37,5°), острых воспалительных процессах, особенно гнойных, кожных заболеваниях (экземе, кожной сыпи, лишаях, фурункулезах, инфицированных кожных ссадинах, царапинах и т. п.), острых флебитах, тромбофлебитах, лимфангиитах и склонности к кровотечениям.

# Ощущение приятной теплоты

Самомассаж можно проводить в кровати после ночного сна, за письменным столом (в перерывах между работой), в лесу (после или до бега трусцой), в бане, на пляже, в ванне. Если холодно, то тело можно массировать через легкий тренировочный костюм. Если вы сильно утомлены, то общий самомассаж не проводится. Достаточно помассировать голову, мышцы шеи и надплечья.

Иногда при гигиеническом самомассаже пользуются различными смазывающими средствами: тальком, детской присыпкой. Если вы готовитесь к лыжной прогулке, то можно самомассаж провести с разогревающими мазями: эвкалиптом или тигровой мазью. В пожилом возрасте лучше пользоваться маслами, так как тальк раздражает сухую кожу, а вазелин закупоривает поры. Масло можно брать любое — оливковое, эвкалиптовое. Предварительно его надо прокипятить. Но, думается, лучше отказаться от каких-либо смазывающих веществ. В этом случае значительно усиливается капиллярный кровоток, и кровь сильнее приливает к массируемому участку. Однако такой массаж не должен быть продолжительным.

Перед массажем руки надо тщательно вымыть в горячей воде с мылом, ногти коротко остричь. На ладонях не должно быть ссадин, трещин и мозолей. Вы должны быть осведомлены в области анатомии и физиологии человека: необходимо уметь находить отдельные мышечные группы, знать расположение сосудов, нервов, лимфатических узлов (рис. 1).

Перечислим основные правила массажа.

1. Массажные движения должны быть мягкими, не вызывать боли или каких-либо неприятных ощущений, не оставлять на коже багровых пятен и кровоподтеков. Правильно выполненный массаж, даже достаточно энергичный, должен вызывать ощущение приятной теплоты в массируемой области и общее хорошее самочувствие.

2. При местном массаже предварительно слегка массируют вышележащий отдел (особенно это важно при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата) и только после этого переходят к намеченному участку.

3. Продолжительность массажа, сила воздействия, подбор приемов зависят от задач, которые ставятся в каждом конкретном случае.

**Подготовка к самомассажу.** При самомассаже мышцы надо максимально расслаблять. Наиболее удобно для массажа конечностей «среднее физиологическое положение покоя» (среднее положение между максимальным сгибанием и разгибанием). Его надо сохранять в течение всей процедуры. Соблюдение этого правила особенно важно для ног, где имеется мощная мускулатура.

Наилучшее расслабление мышц достигается применением устойчивой опоры: подложить под колено (при положении лежа или сидя) валик или свернутое одеяло или поставить массируемую ногу на маленький табурет. Руку лучше ставить на стол. А живот массировать лежа на спине с согнутыми ногами или сидя на табурете.

Ссадины или царапины не являются противопоказанием для массажа, если окружающие их кожные покровы не воспалены. Однако во время процедуры эти зоны надо обходить. Не следует массировать участки тела, близ которых располагаются увеличенные лимфатические железы или болезненное уплотнение, в области которых кожа напряжена. Участки кожи, густо покрытые волосами, массировать трудно, кроме того, массаж может вызвать воспаление волосяных луковиц. Поэтому лучше проводить массаж этих участков через легкий хлопчатобумажный тренировочный костюм. Смазывающих средств при выраженном волосяном покрове не применяют.

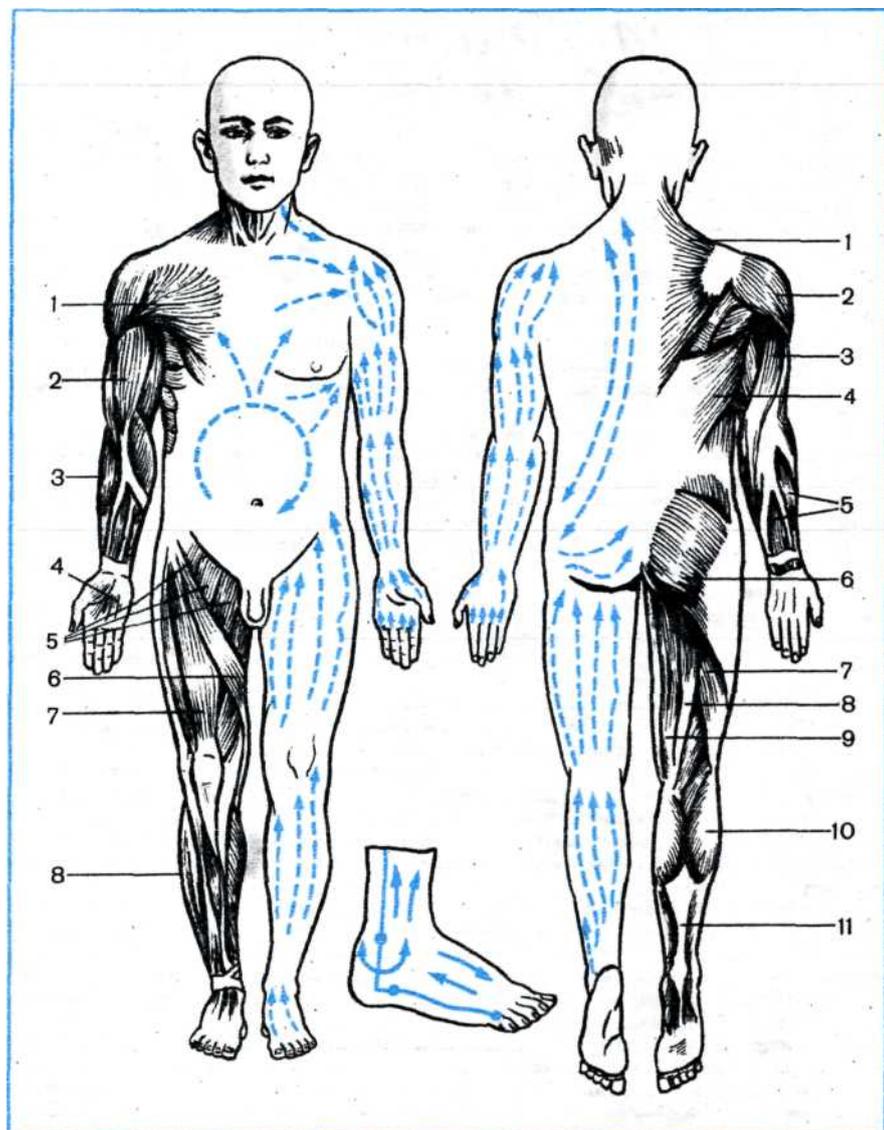


Рис. 1. Направления массажных движений и мышцы человека. Спереди: 1— большая грудная мышца, 2 — двуглавая мышца плеча, 3 — мышцы предплечья, 4 — ладонные мышцы, 5 — приводящие мышцы бедра, 6 — портняжная мышца, 7 — прямая мышца бедра, 8 — передняя большеберцовая мышца. Сзади: 1 — трапециевидная мышца, 2 — дельтовидная мышца, 3 — трехглавая мышца плеча, 4 — широчайшая мышца спины, 5 — мышцы — разгибатели запястья, 6 — большая ягодичная мышца, 7 — двуглавая мышца бедра, 8 — полусухожильная мышца, 9 — полуперепончатая мышца, 10 — икроножная мышца, 11 — ахиллово сухожилие

# Попробуйте вибрацию

Общая техника самомассажа складывается из отдельных массажных приемов, которые можно освоить самостоятельно. Мы представим вам наиболее распространенные приемы, которые просты в исполнении.

**Поглаживание** — наиболее употребляемый и часто повторяемый прием массажа. Этим приемом начинают и им заканчивают процедуру массажа, а также пользуются при переходе с одного массажного приема на другой. Иногда (в основном при травмах опорно-двигательного аппарата) поглаживание применяют и как самостоятельный прием. Прием выполняется одной или обеими руками. Направление массажного движения — по ходу лимфатических и венозных сосудов. Поглаживать можно ладонью, подушечками больших пальцев или кончиками остальных пальцев, тыльной стороной кисти. При этом ладонь легко скользит по массируемой поверхности. Движения должны быть мягкими и нежными, такими, чтобы массируемый едва ощущал их. Поглаживания совершаются ритмично, в спокойном, медленном темпе. В зависимости от направления движения рук и пальцев различают поглаживание продольное, поперечное, спиралевидное и кругообразное. По характеру выполнения поглаживания бывают плоскостные и обхватывающие (непрерывистые и прерывистые).

**Растирание** производят одной или двумя руками основанием ладони, пальцами, бугром большого пальца. При растирании рука не скользит по коже, а сдвигает ее, давление должно быть равномерным. Растирание можно проводить в разных направлениях — как по току крови, так и против него. Эффективность этого вида массажа значительно повышается, если его проводить после бани или в горячей ванне. В зависимости от направления движения различают прямолинейное и круговое растирание.

**Разминание** — более сильный массажный прием. Разминание обычно выполняют обеими руками в соответствии с расположением мышечных групп в восходящем и нисходящем направлении. Различают продольное, поперечное, кругообразное или спиралевидное разминание. Прием выполняется так: захватив мышцу (или мышцы) и оттянув ее вверх, сдавливают и отжимают ее, кисти рук при этом продвигают вперед. Ладони все время плотно прилегают к массируемому участку тела. Разминание не должно быть болезненным, необходимым условием для этого является хорошая фиксация массируемой конечности и наибольшее расслабление массируемых мышц.

**Вибрация и ее разновидности.** Прием вибрации заключается в передаче массируемому участку колебательных движений, производимых ритмично одно за другим. При непрерывной вибрации рукой производят колебательные движения, не отрывая ее от массируемого участка. При прерывистой вибрации руку каждый раз отводят от массируемого участка. В этом случае вибрирующие движения следуют одно за другим в виде отдельных толчков или поколачиваний.

При **непрерывной вибрации** движения выполняются концевой фалангой одного пальца (при массаже мест выхода нерва), большим и указательным или указательным и средним пальцами, а при необходимости более глубокого воздействия указательным, средним и безымянным пальцами или всеми пальцами (по ходу более крупных нервных стволов, икроножных мышц), ладонью или кистью, сжатой в кулак (при массаже спины, мышц бедра).

К вспомогательным приемам непрерывной вибрации относят **потряхивание**. Этот прием требует возможно более полного расслабления массируемых мышц. При потряхивании мышцы обхватывают выпрямленными большим и безымянным пальцами и производят быстрые потряхивающие движения, напоминающие взбивание подушки.

**Прерывистая вибрация, или поколачивание,** заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони, тыльной поверхностью слегка растопыренных пальцев, ладонью или кистью, сжатой в кулак. Поколачивание чаще всего выполняют обеими руками. Мышцы должны быть возможно более расслаблены, чтобы процедура не была болезненной.

Силу и характер удара при прерывистой вибрации варьируют следующим образом. Слабые, нежные удары наносят только кистью. При этом лучезапястный сустав должен быть расслаблен, пальцы разомкнуты и слегка согнуты. Чем больше будут согнуты пальцы, тем нежнее будет поколачивание. При более энергичном массаже работают кисть и предплечье. Лучезапястный сустав при этом напряжен, пальцы выпрямлены и сомкнуты. Чем больше выпрямлены и сомкнуты пальцы, тем сильнее получается удар. Для раздражения глубоко лежащих тканей удар надо направлять вертикально. К поверхностно лежащим тканям применяют косые удары. На участках, где мало мягких тканей, прием проводят ладонью или кончиками пальцев, на участках, где мягких тканей больше (спина, поясница, ягодицы, бедра), — тыльной стороной пальцев, ребром ладони или кистью, сжатой в кулак.

К вспомогательным приемам прерывистой вибрации относят похлопывание, рубление, пунктирование и стегание.

**Похлопывание** выполняется ладонью, сложенной в виде коробочки: пальцы полусогнуты и плотно прижаты друг к другу.

**Рубление** выполняется ребром ладони, пальцы слегка раздвинуты. В массаже участвуют обе руки, ладонные поверхности которых обращены друг к другу.

**Пунктирование** производят подушечками указательного и среднего пальцев. При этом двигаются только пальцы.

**Стегание** выполняют несколькими пальцами в косом направлении. Этот прием применяют при ожирении, рубцовых изменениях в коже.

После окончания самомассажа производят пассивно-активные движения (сгибания и разгибания, вращения в суставах), например, лежа на спине, согните с помощью рук ноги в коленных и тазобедренных суставах, вращайте в разные стороны стопы, кисти сомкните в замок, отводите руки в стороны, назад.

Пассивно-активные движения способствуют глубокой проработке суставно-связочного аппарата, мышц и их связок. Суставные поверхности костей покрыты особой оболочкой, обильно снабженной нервными окончаниями. При движениях соприкасающиеся между собой суставные поверхности, скользя одна по другой, раздражают нервные окончания и создают огромный поток нервных импульсов. В ответ на эти импульсы возникает ряд рефлекторных реакций, которые ведут к улучшению кровоснабжения и питания, а тем самым и к повышению эластичности суставной сумки, связок и мышечных сухожилий. Эффект от пассивно-активных движений будет выше, если амплитуда движений будет большой. Но ее надо увеличивать постепенно, чтобы не вызывать болевых ощущений.

Не следует проводить пассивно-активные движения при повреждениях мениска, спазмах мышц, переломах костей, острых артритах, артрозах, тромбозах вен.

## *Разотрите поясницу*

Самомассаж может быть частным (локальным) и общим. Общий самомассаж, когда массируется все тело, продолжается 15—25 минут, а частный, при котором массируется какая-то часть тела, например нога или поясница, длится от 3—5 до 10 минут.

**Самомассаж головы и лица.** Голову нужно слегка наклонить вперед и вниз и растирать ее подушечками пальцев прямолинейно и кругообразно от волосистой части лба до затылка. Лоб массируется таким образом: положите кончики пальцев на середину лба и выполняйте растирание или поглаживание по направлению к вискам; подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев лоб поглаживайте попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

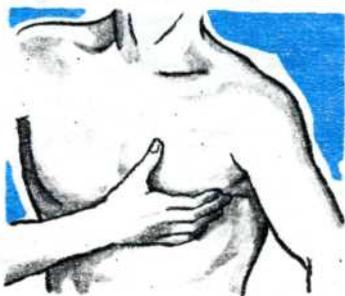


Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

роста волос в правую и левую стороны. Вначале поглаживание и растирание производятся в области переносицы вправо (влево), а затем над бровью и на висках.

Поглаживание (волнообразное) круговой мышцы глаза начинают от виска по нижнему ее краю, продвигая пальцы до внутреннего угла глаза, а затем — к брови и до виска. После этого поглаживают область рта (при этом указательный и средний пальцы располагаются на верхней губе, а безымянный и мизинец — под подбородком). Затем растирают и разминают мышцы лба, щек и жевательные мышцы. В месте выхода тройничного нерва проводится вибрация указательным или средним пальцем. Заканчивается массаж лица легким поглаживанием. В заключение надо сделать несколько вращательных движений и поворотов головой.

Самомассаж лица достаточно выполнять 2—3 раза в неделю.

**Самомассаж шеи и трапециевидной мышцы.** При массаже шеи применяют поглаживания, растирания и разминания. Поглаживание выполняют одной и двумя руками от затылка вниз. Растирание и разминание — кончиками пальцев обеих рук в том же направлении. В области выхода большого затылочного нерва и сосцевидного отростка проводится глубокое разминание согнутыми средними фалангами указательного, среднего и безымянного пальцев. Заканчивает массаж шеи поглаживанием двумя руками от затылка к углам лопаток или одной рукой от затылка до плеча.

Трапециевидная мышца разминается по очереди правой и левой рукой, затем кулаком разминается ее край. Движения идут от сосцевидного отростка к ее краю. После этого выполняют попеременное поглаживание правой и левой рукой.

Переднюю часть шеи массируют ладонью от подбородка до ключицы. Применяют поглаживание, растирание и разминание. Не следует массировать сонные артерии и вены.

**Самомассаж спины, поясничной области и ягодиц.** Спину массируют в положении сидя или стоя. Разминание выполняют пальцами одной руки (левой рукой разминают правую сторону, а правой — левую) или двумя руками от поясницы вверх к нижним углам лопаток (рис. 2). Спину растирают двумя руками, соединенными в замок, или тыльной стороной одной руки. Направление массажных движений продольное, поперечное и кругообразное. Можно проводить растирание кулаками (рис. 3), предплечьем, кончиками пальцев вдоль позвоночника от поясничного отдела вверх к нижним углам лопаток. При поглаживании ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника и продвигают вперед к грудной клетке. При самомассаже спины и поясничной области используют также приемы похлопывания и поколачивания.

Ягодичные мышцы массируют стоя или лежа на боку. Если массаж проводится в положении стоя, массируемую ногу необходимо поставить на подставку для того, чтобы мышцы расслабились. Правая ягодичная мышца массируется правой рукой, левая — левой, можно массировать мышцу двумя руками. Поглаживание выполняется от ягодичной складки к пояснице. При потряхивании мышцу захватывают пальцами, немного приподнимают и совершают колебательные движения. Похлопывание и поколачивание ягодичной мышцы выполняют одной или двумя руками. В положении лежа она массируется одной рукой: ее растирают кончиками пальцев или кулаком и разминают всеми пальцами или только большим.

**Самомассаж ног.** Направление массажных движений при поглаживании, растирании и разминании мышц бедра — от коленного сустава к паховой складке. Поглаживание осуществляется одной рукой или попеременно правой и левой. Растирание проводится кончиками пальцев правой руки с отягощением её левой, двойное кольцевое разминание — двумя руками. В положении лежа на спине выполняют потряхивание мышц бедра двумя руками. Приводящие мышцы бедра массируют одной и двумя руками, при этом применяется попеременное поглаживание, двойное кольцевое разминание (рис. 4), растирание кончиками пальцев по ходу сосудисто-нервного пучка. Задняя группа мышц массируется в положении стоя или лежа на боку с использованием приемов — поглаживание, растирание, разминание. Особое внимание уделяется растиранию фасции бедра основанием ладони и кулаками и разминанию ее большим пальцем. Затем проводится поглаживание двумя руками всех мышц от коленного сустава к паховой области и потряхивание (движения идут от коленного сустава к паховой области).

Коленный сустав массируется в положении сидя или стоя. Основной прием — растирание (кольцевое ладонями обеих рук, кончиками пальцев, основанием ладо-

ни, подушечкой большого пальца). Заканчивают самомассаж поглаживанием. После поглаживания надо несколько раз энергично согнуть и разогнуть ногу в коленном суставе.

Мышцы голени массируют одной или двумя руками от ахиллова сухожилия к подколенной ямке, применяя комбинированный прием: одной рукой мышцы разминают, другой поглаживают. Попеременное поглаживание, например правой икроножной мышцы, выполняют правой рукой, а зигзагообразные или круговые движения — левой. Используют также разминание, ординарное или двойное кольцевое (рис. 5), и потряхивание икроножной мышцы (например, правой мышцы левой рукой). Берцовые мышцы массируют в положении сидя или стоя, массируемая нога стоит на какой-нибудь подставке. Используют приемы поглаживания одной рукой или попеременное растирание основанием ладони или кончиками пальцев, разминание подушечкой большого пальца. Заканчивается самомассаж общим поглаживанием.

Голеностопный сустав и стопы массируют сидя. Стопу поглаживают одной или двумя руками. Подошву растирают основанием ладони, кулаком, фалангами согнутых пальцев; применяют встречное растирание стопы — ладонь одной руки скользит по тыльной стороне стопы, ладонь другой — по подошве. Показано и растирание кончиками пальцев и большими пальцами межкостных промежутков. При массаже ахиллова сухожилия применяют растирание («щипцы» с отягощением — пальцами выполняют щипцеобразные движения) и поглаживание кончиками пальцев от пяточного бугра к середине икроножной мышцы. При самомассаже голеностопного сустава выполняют поглаживание и растирание (двумя руками, кольцевое, «щипцы», подушечкой большого пальца).

**Самомассаж груди и живота.** При самомассаже груди поглаживают и разминают грудную мышцу (рис. 6) и растирают кончиками пальцев и основанием ладони межреберные мышцы по ходу мышечных волокон. Правая рука массирует мышцы левой стороны груди, левая — мышцы правой стороны. Грудная мышца массируется одной рукой от места прикрепления ее к подмышечной впадине. Межреберные промежутки растирают одной или двумя руками от места прикрепления ребер к позвоночнику. Лежа на спине растирают мышцы груди основанием ладони по ходу ребер, от мечевидного отростка к позвоночнику. Ноги должны быть согнуты.

Живот массируют лежа на спине, ноги нужно согнуть в коленях. Применяют следующие приемы: поглаживание одной рукой — плоскостное (рис. 7) и с отягощением, растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстого кишечника и разминание двумя руками в продольном и поперечном направлениях. Заканчивают процедуру диафрагмальным дыханием (дыхание животом).

**Самомассаж рук.** Наибольшее количество приемов можно выполнить при массаже рук. Это поглаживание, растирание, разминание, потряхивание. Вначале массируется задняя, затем передняя группа мышц плеча: поглаживание одной рукой от локтевого сгиба к плечевому суставу и разминание трехглавой мышцы (рис. 8). Предплечья поглаживают от лучезапястного сустава вверх, плотно обхватывая их кистью, и растирают основанием ладони, подушечкой большого пальца или кончиками пальцев. Вначале массируют мышцы - сгибатели, затем — мышцы-разгибатели предплечья. Локтевой сустав растирают основанием ладони, большим пальцем, «щипцами» и поглаживают ладонью; лучезапястный сустав поглаживают и растирают ладонью, большим пальцем, «щипцами». Возможно и круговое растирание (большой палец на тыльной поверхности, остальные пальцы на медиальной), и растирание основанием ладони. Каждый палец массируют отдельно, применяя прямолинейное и кольцевое растирание подушечками пальцев. Межпальцевые мышцы растирают подушечками пальцев, а ладонную поверхность — основанием ладони, кулаком или подушечкой большого пальца.

Особое внимание уделите массажу плечевого сустава. Вначале проводите поглаживание ладонью передней, задней и боковой поверхностей сустава. После этого основанием ладони и кончиками пальцев растирают переднюю и боковую поверхности сустава и делают разминание (четыре пальца расположены на задней поверхности плеча, а большой — у места прикрепления ключицы). Кроме того, переднюю и боковую поверхности сустава растирают подушечкой большого пальца, а заднюю — кончиками пальцев. Заканчивают самомассаж руки поглаживанием ее от кончиков пальцев к плечевому суставу (большой палец скользит по внутренней поверхности, а остальные — по наружной).

# *В сауне и в бане*

**Гигиенический самомассаж** проводится после утренней гимнастики или после сна. Цель его — улучшить настроение, взбодрить себя после сна. Гигиенический массаж следует заканчивать водной процедурой.

**Самомассаж в ванне.** Его проводят при температуре воды 36—38°. Массаж в воде помогает быстро восстановиться после физической работы, снимает боль, прекрасно тонизирует, усиливает обменные процессы, нормализует сон.

Очень эффективен самомассаж в ванне с использованием щеток (щетки для мытья рук). Для этого в каждую руку берут по щетке, намыливают тело, растирают ноги, живот, грудь, спину, поясницу и руки. После этого надо принять душ. При ссадинах на коже, тромбозе массаж щетками проводить нельзя. Этот массаж лучше делать утром или днем, так как он очень возбуждает, 1—2 раза в неделю.

**Восстановительный самомассаж** выполняется, как правило, после физической или умственной работы. Его задача — снять утомление и повысить работоспособность. Используют приемы — поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. При сильном утомлении такие приемы, как рубление, поколачивание и похлопывание, не применяют.

**Предварительный самомассаж** проводится перед тренировкой, соревнованиями (особенно в холодную погоду) с применением разогревающих масел. Его можно рекомендовать и людям некоторых профессий, например дояркам, ткачам. Используют приемы — поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание. Данный вид массажа можно проводить через легкую одежду.

**Самомассаж в сауне** (или парной бане). В сауне (бане) следует париться таким образом. Вначале необходимо зайти в парное отделение на 3—5 мин. просто посидеть, погреться. Первый заход делают на 5—10 мин. Перед этим не следует мыться с мылом и мочить голову. Париться надо сухим веником. Стегание (хлестание) тела веником (лучше двумя) аналогично таким массажным приемам, как поколачивание, похлопывание. Оно понижает возбудимость периферических нервов (чувствительных, двигательных, секреторных, сосудодвигательных), вызывая более значительное повышение потоотделения и усиленный приток крови к коже, мышцам и внутренним органам.

Можно использовать различные отвары и ароматические вещества (например, шалфей, эвкалипт, подорожник, мать-и-мачеху, душицу обыкновенную, мяту перечную и др.). Париться следует сидя или лежа. Вся банная процедура должна занимать не более 2 часов (3—5 заходов по 5—10 минут).

После посещения сауны (бани) приступают к самомассажу продолжительностью не более 10—15 минут с небольшим числом массажных приемов — поглаживание, разминание, потряхивание, похлопывание, поколачивание и пр. Выполняют их медленно, мягко.

Сауна (баня) противопоказана при гриппе (ОРЗ), ангине, менструации, сотрясении головного мозга, при высоком артериальном давлении, фурункулезе, цистите (воспалении мочевого пузыря), воспалении среднего уха, остром радикулите, артрите (артрозе), травмах опорно-двигательного аппарата с выраженной гематомой, гемартрозом, отеком. Пользоваться сауной (баней) с лечебной целью нужно с разрешения врача.

## *Вы плохо спите?*

При некоторых травмах и заболеваниях можно проводить самомассаж. Если вы освоили основные приемы, то это сделать несложно.

**Самомассаж при ушибах и растяжениях связок.** Применяют поглаживание, растирание и разминание здоровых тканей, т. е. расположенных выше места травмы, а травмированный участок только поглаживают. Его следует немного приподнять.

**Ушиб коленного сустава.** Вначале проводят массаж мышц бедра, применяя поглаживание, растирание и разминание. Затем обеими руками поглаживают коленный сустав.

**Миозит.** Это воспаление мышечной ткани. Наиболее часто миозит локализуется в области шеи и поясницы. Самомассаж шеи и мышц надплечья проводят сидя, используя следующие приемы: поглаживание и растирание двумя руками волосистой части головы (затылочная область) и разминание мышц шеи и надплечья поочередно то одной, то другой рукой. Поясничную область массируют стоя, поставив одну ногу на маленькую подставку. Выполняют поглаживание и растирание одной или двумя руками (кисти надо взять в «замок») снизу вверх и в стороны.

**Головная боль.** Для снятия головной боли нужно растереть кончиками пальцев виски, затылочную область, размять мышцы шеи и надплечья и закончить самомассажем поглаживанием двумя руками затылочной области и надплечий. Кроме того, следует растереть подушечкой среднего пальца болевые точки в области затылка.

**Бессонница.** Самомассажем проводят перед сном. Предварительно нужно принять теплый душ или ванну. Лежа выполните поглаживание и растирание ног, живота, груди, а затем, уже сидя, нежное поглаживание затылочной области и мышц надплечья. Массажные движения выполняют одной и двумя руками сверху вниз к плечам. Не следует применять возбуждающих приемов — рубление, поколачивание и пр. Закончив массаж, лягте, закройте глаза и расслабьте мышцы.

**Межреберная невралгия** проявляется болями по ходу межреберных нервов. Самомассаж проводят сидя, поглаживая и растирая межреберные промежутки кончиками пальцев. Кроме того, надо выполнить растирание и разминание мышц спины двумя руками. Можно кисти взять в «замок» и растереть спину от поясницы к лопаткам.

**Ишиас (невралгия седалищного нерва).** Больную ногу массируют лежа на боку или стоя, расположив ее на возвышении. Производят поглаживание и растирание двумя руками от голеностопного сустава к ягодицам. Затем разминают ягодичные мышцы и растирают поясницу. После этого делают специальные упражнения на растяжение седалищного нерва, лежа на спине (подтягивание согнутой ноги к животу) и стоя на четвереньках (сесть на пятки и встать, отвести ногу назад и подвести ее к рукам). Упражнения выполняются медленно, плавно.

**Невралгия затылочного нерва.** Самомассаж проводится сидя. Необходимо выполнить растирание и разминание теменной области и мышц шеи и надплечья одной или двумя руками. Подушечкой среднего пальца растирают болевые точки в области затылка. После окончания массажа надо сделать несколько поворотов головой в стороны и вращения. Движения должны быть плавными, без рывков.

**Гипертоническая болезнь.** В основе заболевания лежит сужение артериол, которое носит функциональный характер. Производят массаж затылочной области и мышц надплечья, а также живота, применяя поглаживание, растирание, неглубокое разминание. Массажные движения должны быть мягкими и ритмичными.

**Гипотония.** Развивается в результате понижения тонуса средних и мелких артерий, обусловленного нарушением функции регулирующего сосудистый тонус нервно-гормонального аппарата. Производят общий самомассаж или частный массаж шеи, головы и воротниковой области, используя приемы — поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и похлопывание.

**Стенокардия (грудная жаба).** Производят массаж левой руки, области сердца, плеча. Применяют приемы — поглаживание, растирание.

**Острый бронхит.** Производят растирание, разминание мышц груди, спины с разогревающими мазями. После массажа надо тепло одеться и выпить горячий чай с малиной и лимоном.

**Хронический гастрит.** Самомассаж проводится в период ремиссии. Выполняют массаж живота, поглаживая и растирая брюшную стенку, а также проводят растирание по ходу толстого кишечника. Затем в течение 1—2 минут «дышат» животом и делают специальные физические упражнения.

**Спастический колит.** Производят массаж живота и толстого кишечника. Применяют поглаживание, растирание и разминание, а также растирание подушечками пальцев по ходу толстого кишечника снизу вверх — от правой паховой области вверх, затем поперек кишечника и вниз к левой паховой области.

**Запоры.** Применяют поглаживание, растирание и неглубокое разминание одной и двумя руками. Растирание подушечками пальцев по часовой стрелке области толстого кишечника. Массаж проводится в исходном положении лежа, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Мы остановились на некоторых, наиболее часто встречающихся заболеваниях, где применение самомассажа в комплексном лечении может быть полезным. Однако предварительно необходимо получить консультацию врача. Самостоятельное лечение может усугубить состояние, привести к обострению заболевания.

## Точечный массаж

При проведении точечного массажа применяют различные приемы в виде надавливания, разминания, вибрации и др., воздействуя на биологически активные точки. Различают тормозной и возбуждающий методы точечного массажа. Тормозной метод применяют для расслабления мышц и снятия боли. Воздействие на точку должно быть глубоким, непрерывным — 1—1,5 мин. Вращательные движения следует выполнять подушечкой пальца с постепенным погружением его и задержкой (паузой). Возбуждающий метод показан для стимуляции движений, при понижении мышечного тонуса. Массирующие движения характеризуются более сильным и кратковременным надавливанием (20—30 сек.) в каждой точке в сочетании с глубоким растиранием. После проведения каждого приема надо быстро поднять палец. Каждый прием надо повторить 3—4 раза.

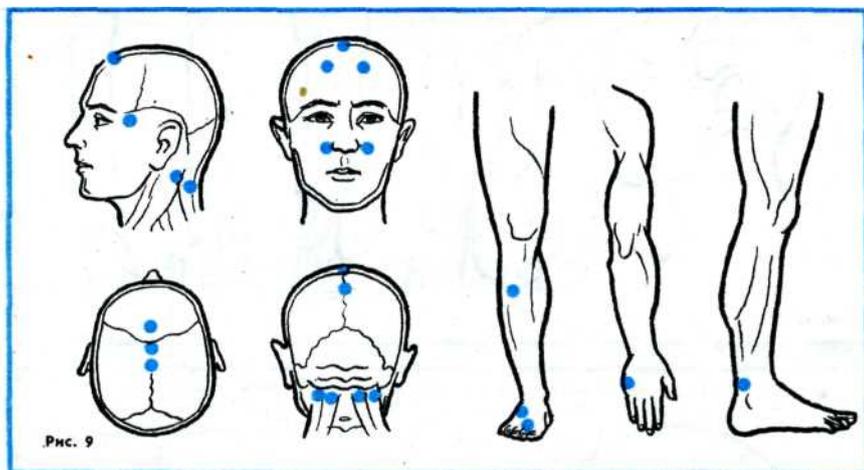
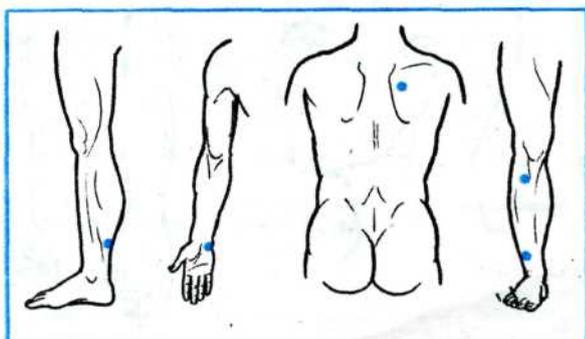


Рис. 10



Рис. 11



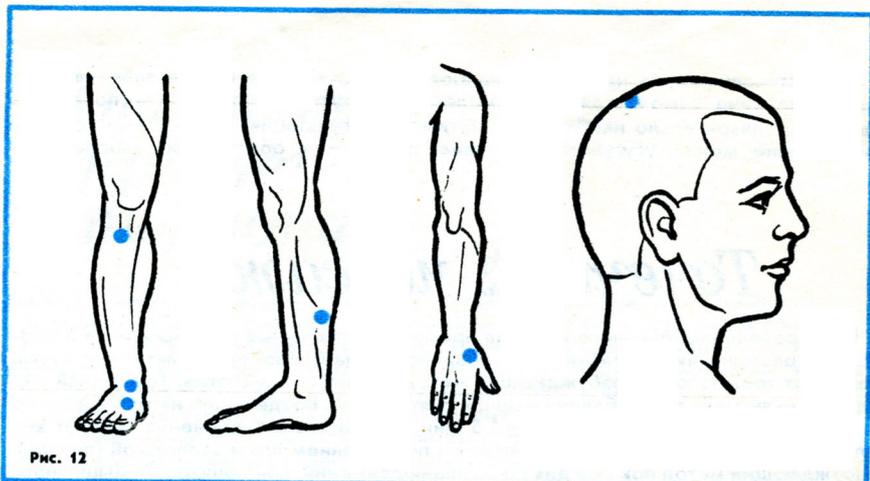


Рис. 12

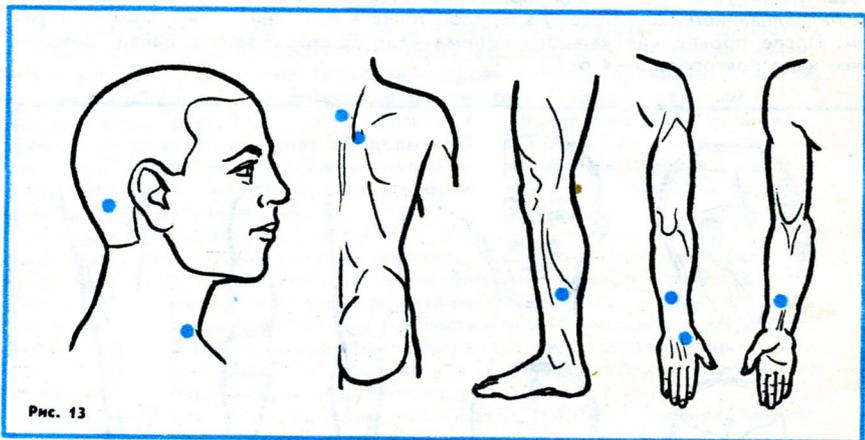


Рис. 13

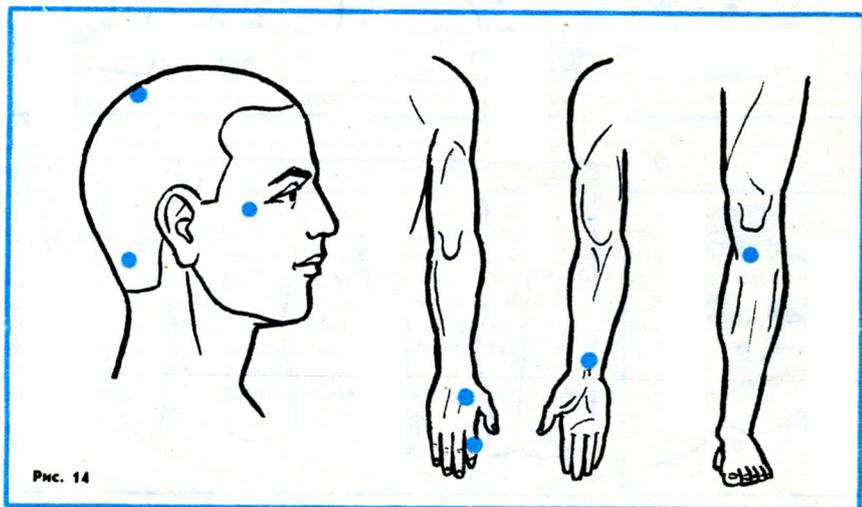


Рис. 14

**Головная боль.** Точечный массаж проводят на следующих точках (рис. 9).  
**Острый ринит** (насморк). Точечный массаж проводят на точках, указанных на рис. 10.

**Бессонница** (расстройство сна). Выполняют массаж на следующих точках (рис. 11).

**Острый бронхит.** Производят воздействие на следующие точки (рис. 1 2).

**Гипертония** (повышенное артериальное давление). Массаж проводят на следующих точках (рис. 13).

**Гипотония** (пониженное артериальное давление). Выполняют массаж на следующих точках (рис. 14).

В одной процедуре используют не более 5 точек.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

- **Как Цирцея умащивала Одиссея**
- **Если погладить и размять...**
- **Кому можно, а кому нельзя**
- **Ощущение приятной теплоты**
- **Попробуйте вибрацию**
- **Разотрите поясницу**
- **В сауне и в бане**
- **Вы плохо спите!**
- **Точечный массаж**

## ЛИТЕРАТУРА О МАССАЖЕ

**А. С. АВДУЛИНА.** Жизнь без лекарств. «Физкультура и спорт», 1982.

**А. БИРЮКОВ.** Секреты массажа. «Молодая гвардия», 1984.

**А. Н. БУРОВЫХ, А. М. ФАЙН.** Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. «Физкультура и спорт», 1985.

**А. ГАЛИЦКИЙ.** Щедрый жар. «Физкультура и спорт», 1980.

**К. Д. ГУБЕРТ, М. Г. РЫСС.** Гимнастика и массаж в раннем возрасте. «Просвещение», 1981.

**В.И. ДУБРОВСКИЙ.** Основы сегментарно-рефлекторного массажа, «Физкультура и спорт», 1982.

**В. С. ИБРАГИМОВА.** Точечный массаж. «Медицина», 1983.

«Искусство быть здоровым». «Физкультура и спорт», 1984.

**М. М. КРУГЛЫЙ, С. Б. ЛЕЖНЕВ.** Еще раз об Аполлоне, «Физкультура и спорт», 1982.

**К. КУПЕР.** Новая аэробика. «Физкультура и спорт», 1979.

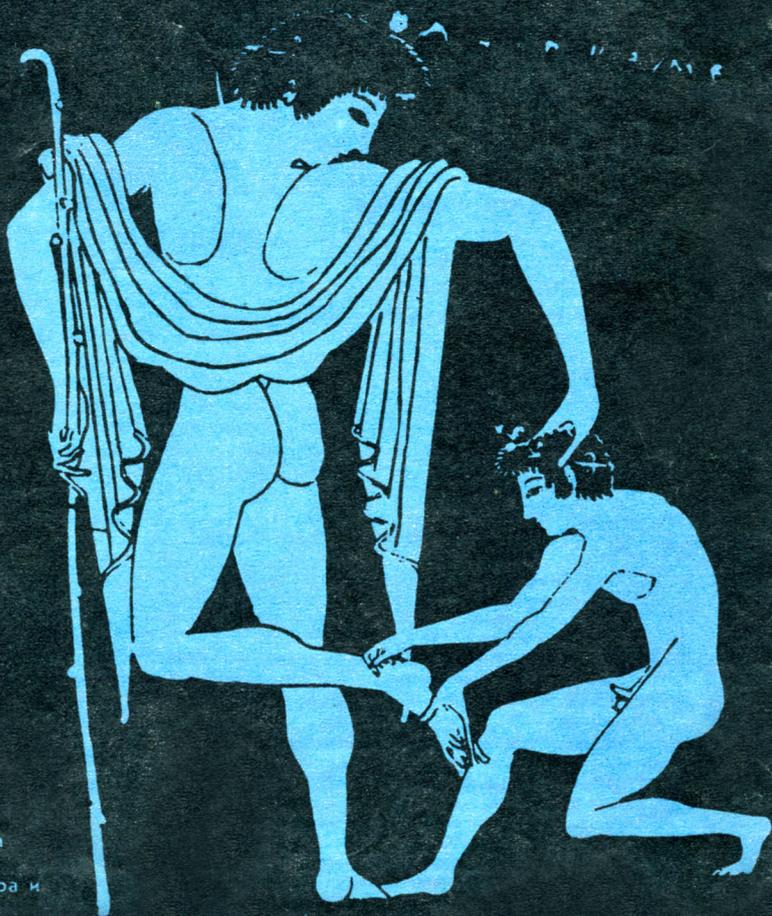
**Л. А. КУПИЧЕВ.** Лечебный массаж. «Медицина», 1985.

«Массаж». Под редакцией Й. К. Кордеса, П. Унбе, Б. Цайбич. «Медицина», 1983.

**А. ХАЙРОВА.** Умеете ли вы отдыхать? «Физкультура и спорт», 1983.

**Е. И. ЯНКЕЛЕВИЧ.** Для самых маленьких, 1985.

Напоминаем о том, как пользоваться нашей «мини-книжкой». Надо аккуратно извлечь восемь центральных страниц, сложить весь этот блок пополам по линии сгиба, сшить по этой же линии и разрезать верхнюю кромку. Таким образом читатель получит уже одиннадцатую нашу книжечку с целевыми рекомендациями по оздоровительному использованию физических упражнений. Первая была посвящена бегу (№ 10 за 1983 г.), вторая — бегу зимой (№ 12 за 1983 г.), третья — лыжам (№ 1 за 1984 г.), четвертая — велосипеду (№ 4 за 1984 г.), пятая — обучению плаванию детей (№ 6 за 1984 г.), шестая — аутогенной тренировке (№ 9 за 1984 г.), седьмая — горным лыжам (№ 1 за 1985 г.), восьмая — «режиму ограничения и нагрузок» академика Н. М. Амосова (№ 5 за 1985 г.), девятая — проблемам преодоления алкоголизма (№ 9 за 1985 г.), десятая — активному долголетию (№ 2 за 1986 г.).



Библиотечка  
журнала  
«Физкультура и  
спорт»