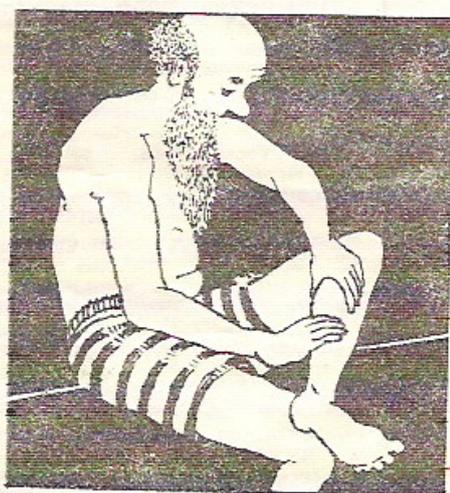




СЕРИЯ «ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ДОЛГОЛЕТИЕМ»

А. БИРЮКОВ

**САМОМАССАЖ
ОТДЕЛЬНЫХ
ЧАСТЕЙ
ТЕЛА**



ВЫПУСК
2
ЧАСТЬ 2

77734

Серия: *ЗА ЗДОРОВЬЕМ И
ДОЛГОЛЕТИЕМ*

А. А. БИРЮКОВ

САМОМАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Выпуск 2, часть II

Самомассаж отдельных частей тела

Нижние конечности

Трудно назвать такое дело, такую профессию, в которой можно было бы обойтись без работы ног. Статистическая 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 на производстве долгое время сидит (или стоит), а отсюда недалеко до развития таких заболеваний как, тромбофлебиты, варикозное расширение вен нижних конечностей и т. п. Следовательно, для поддержания с помощью массажа высокого тонуса ножных мышц — важная мера профилактики многих заболеваний.

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

Бедро. Бедро массируется в различных положениях, выбор которых зависит от обстановки и условий.

В любом положении желательно иметь устойчивую опору со стороны спины (спинка стула или кровати, стена, дерево и т. п.). Для самомассажа бедра применяются следующие приемы:

1. Поглаживание двумя руками или комбинированное. Руки движутся от коленного сустава в сторону паха.

2. Выжимание. Если мышцы слабые, плохо развитые или болят после физической нагрузки, выжимание

выполняется одной рукой. Когда мышцы окрепнут или боль утихнет, можно приступить к более глубокому выжиманию — с отягощением.

Возможны два варианта. Первый: внутренняя часть правой ноги массируется правой рукой, а наружная — левой. В этом случае кисть располагается поперек бедра. Во втором варианте правая рука выполняет выжимание с наружной стороны правого бедра, а левая — с внутренней, при этом кисть устанавливается вдоль бедра и давление производится основанием ладони.

3. Разминание:

а) ординарное — проводится по трем участкам бедра — внутреннему, переднему и наружному;

б) двойной гриф — проводится так же, как и ординарное, с той лишь разницей, что свободная рука отягощает массирующую — четыре пальца накладываются на четыре, большой на большой;

в) двойное кольцевое разминание — проводится на внутренней части бедра, при этом туловище необходимо повернуть в сторону, противоположную массируемой ноге, в то время как при массировании наружного участка бедра оно должно быть повернуто в сторону этой же ноги;

г) продольное разминание — проводится по трем линиям бедра — внутренней, средней и наружной;

д) двойное ординарное разминание — проводится одновременно на передней и на задней поверхности бедра в положениях, когда ноги находятся на полу, или массируемая нога полусогнута. Прием этот очень эффективен, особенно в условиях похода, соревнований, т. е. в случаях, когда надо быстро восстановить работоспособность или подготовить мышцы к работе. Он также дает хороший эффект, если его использовать в паузах при статической работе на производстве.

4. Потряхивание. Проводится, как уже говорилось, после разминания для равномерного распределения межтканевой жидкости.

5. Растирание. Проводится на наружной части бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак:

а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — одной рукой;

б) прямолинейное и кругообразное — с отягощением. Этот прием особенно эффективен, если проводится в бане с мылом или в домашних условиях с кремом. Растирание проводимое по всему бедру, способствует хорошему прогреванию, в чем возникает необходимость, например, перед входом в прохладную воду, после выхода из воды (если появился озноб), при долгой сидячей работе или при ощущении тупых ноющих болей, появляющихся из-за недостаточного кровообращения в нижних конечностях.

6. Ударные приемы — поколачивание, похлопывание или рубление — можно чередовать через сеанс.

Теперь приступим к самомассажу задней поверхности бедра. Первое положение: массирующий сидит, например, на стуле, отставив ногу в сторону на носок и приподняв пятку, чтобы расслабить мышцы задней поверхности бедра. Массаж выполняется одноименной рукой. Проводятся следующие приемы: поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание и снова поглаживание. Второе положение: массируемый лежит на боку, массируемая нога находится сверху — массаж проводится так же, как и в первом положении.

Коленный сустав. Один из самых крупных и мощных суставов человеческого скелета. С детства мы так привыкаем к его прочности и безотказности, что и в последующие годы не задумываемся над тем, что и за этим органом, как и за другими, нужен определенный уход.

При массаже коленного сустава проводятся следующие приемы:

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

2. Растирание:

а) «щипцы» прямолинейные;

б) прямолинейное и кругообразное — подушечками четырех пальцев с опорой на четыре других. Оба эти приема можно делать и с отягощением;

в) прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев, ладони при этом должны быть плотно прижаты к боковым участкам сустава и скользить вперед и назад;

г) кругообразное растирание проводится основанием ладони или подушечками всех пальцев, правой рукой справа, левой слева;

д) кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев.

3. Активные движения. Сгибайте ногу в коленном суставе, стараясь максимально приблизить бедро к груди, — 5—7 раз, 3—5 раз сделайте то же, но с помощью рук, обхватив, голень и дополнительным усилием прижимая бедро к груди.

Заканчивают самомассаж коленного сустава поглаживанием двумя руками.

Коленный сустав можно массировать и в положении стоя, при этом центр тяжести тела переносится на свободную от массажа ногу.

Голень. Иногда приходится видеть неэстетичное, а иногда и опасное профессиональное заболевание работающих стоя — варикозное расширение вен. Поэтому надо регулярно следить за ногами и постараться с помощью самомассажа не

допустить этой болезни. Для этого нужно постоянно активизировать кровообращение в нижних конечностях.

Самомассаж начинают с икроножной мышцы. Он может проводиться в нескольких положениях.

В первом положении сидя — голень нижней внешней частью кладется на бедро другой ноги у колена.

1. Поглаживание:

а) поперечное;

б) комбинированное. 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 (во всяком случае, как можно ниже). После 2—3 поглаживаний делают разминание. Положение рук при этом такое же, как при поглаживании, только на мышцу нажимают более энергично.

2. Разминание:

а) ординарное;

б) двойное кольцевое. Кисти при этом ставят поперек икроножной мышцы и поочередно то правой, то левой захватывают и смещают ее в сторону мизинца, заканчивая движение той рукой, которая находится дальше от подколенной ямки. Применяют также разминание двойным грифом.

3. Потряхивание можно делать любой рукой, опять-таки в направлении от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

Во втором положении, тоже сидя, массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой. В этом положении применяют поглаживание двумя руками, выжимание (если это правая нога, то левой рукой выжимают с внутренней стороны, правой — с наружной), разминание ординарное и двойной гриф, потряхивание и поглаживание.

Ахиллово сухожилие. Для большего удобства голень сдвигают вниз, освобождая ахиллово сухожилие; Применяются следующие приемы растирания:

- а) «щипцы» прямолинейные;
- б) прямолинейное и кругообразное растирание поочередно то четырьмя пальцами, то большим;
- в) спиралевидное растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Возможно и второе положение, при котором применяются:

а) «щипцы» прямолинейные одной рукой (если проводят растирание одноименной рукой, то четыре пальца растирают с внутренней стороны, а большой — с наружной; при растирании разноименной рукой расположение пальцев на сухожилии противоположное); «щипцы» с отягощением;

б) растирание подушечками четырех пальцев обеих рук — прямолинейное и кругообразное. В последнем приеме каждая рука движется в свою сторону.

Все растирающие движения выполняются вдоль ахиллова сухожилия от пятки до икроножной мышцы.

Проведенный комплекс приема самомассажа применяется не только перед физической нагрузкой с целью подготовить к работе, но и после, чтобы восстановить работоспособность, снять болевые ощущения. Самомассаж широко применяется и с целью лечения различных повреждений. При этом полезно сочетать его с согревающими мазями, растирками, а также с другими народными лечением. Так, например, при растяжении сухожилий (на лучезапястном суставе, коленном, голеностопном) применяют чесночный сок.

После предварительного 6—8-минутного самомассажа вытирают насухо массируемую часть сустава и через 1—1,5 мин очищенным зубцом чеснока (лучше это делать соком), как лаком, покрывают пораженное (больное) место 2—3 раза. Проводится один раз в день в течение недели. Смывать его все это время нельзя.

Пятка. Применяются следующие растирания:

- а) «щипцы» прямолинейные;

б) растирание прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев — большой палец сверху, а четыре других снизу;

в) прямолинейное и кругообразное растирание гребнями пальцев, согнутых в кулак.

Подошва. Анатомически стопу принято различать на внутреннюю часть — подошву и наружную, которую часто называют подъемом.

Ухаживая за лицом, кистями рук, мы забываем и не придаем значения стопам, а от их состояния зависит во многом наше здоровье. Представьте себе, что человек несколько часов в день находится на ногах, своим весом давит на свод стопы. Если мышцы стопы слабые, то постепенно будет развиваться плоскостопие. А ведь плоскостопие влияет на осанку, походку и работу внутренних органов, от состояния которых зависит здоровье человека.

Можно ли этого избежать? Можно, но для этого необходимо укреплять мышцы стопы, применяя специальные физические упражнения. Например, катание круглой палки и выполнение укрепляющего самомассажа.

В Индии бытует выражение: «Здоровье, идущее от ваших ступней». Индийские массажисты говорят: «Подошва — это распределительный щит, с помощью которого мы можем воздействовать на любую часть тела, любой орган и усилить или замедлить его функции, если знаем, какую часть подошвы массировать».

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 четырех пальцев. Во всех случаях направление кругообразных движений пальцев должно быть в сторону мизинца.

При растирании следует уделять внимание внутреннему краю стопы.

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.

При самомассаже подошвы стопы рекомендуем использовать специальный бальзам для ухода за ступнями ног — «Трамп». Благодаря содержанию в бальзаме активных субстанций растительного происхождения он дает чувство свежести и улучшает кровоснабжение ступней.

Переднеберцовые мышцы. В первом положении для самомассажа применяют следующие приемы:

1. Попеременное или комбинированное поглаживание.
2. Выжимание. Выполняется разноименной рукой, одноименной удерживают колено.

3. Разминание:

- а) «щипцы» подушечками пальцев обеих рук;
- б) подушечками четырех пальцев.

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) основание ладони.

Массаж проводится одноименной рукой, разноименная фиксирует ногу в коленном суставе. Заканчивают массаж, напоминая, поглаживанием.

Стопа. (Можно вначале сделать массаж голеностопного сустава, а затем стопы).

1. Поглаживание подъема стопы — от пальцев к голеностопному суставу — 2—3 раза.

2. Растирание всей стопы, как бы готовя к более глубоким приемам растирания.

Растирания выполняются вдоль плюсневых промежутков: прямолинейное, кругообразное и спиралевидное подушечками четырех пальцев. Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее правую стопу растирать правой рукой, отягощая ее левой, и наоборот. Растирание выполняется и ребром ладони в различных направлениях.

Можно растирать стопу, охватив ее двумя руками с боков, подошву — снизу четырьмя пальцами, подъем — большими пальцами. Применяются следующие виды растирания: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное — всеми пальцами и с отягощением. Растирание делают по канавкам, образованным плюсневыми костями. При этом стопу как бы «раздавливают», словно хотят смять или отделить друг от друга мелкие косточки.

Растирания на стопе делают и по внутреннему, и по наружному краям. Применяют следующие приемы:

- а) прямолинейное;
- б) зигзагообразное;
- в) кругообразное гребнями пальцев, сжатых в кулак, кругообразное подушечкой большого пальца.

После этого приступают к самомассажу пальцев. При самомассаже пальцев ног каждый из них обхватывается пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев делают растирание от ногтя до основания пальца. Можно делать и прямолинейное растирание поперек пальцев, причем большой палец при этом должен находиться сверху, а четыре пальца — снизу. После растирания проводят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняются разноименной рукой.

После всех растираний стопу обхватывают обеими руками и с силой давят и «ломают», как бы отделяя одну

косточку от другой. После этого можно проделать различные упражнения для стопы: подъемы на носки, на пятки, шаг на месте на внутренней стороне, на внешней.

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

1. Поглаживание двумя руками.

2. Растирания:

а) «щипцы» прямолинейные в направлении к ахиллову сухожилию, т. е. вдоль голеностопного сустава;

б) аналогичное движение, но спиралевидное;

в) прямолинейное — четыре пальца к одному и один к четырем, т. е. вначале большой палец фиксируется с внутренней стороны сустава, а четыре движутся вниз к ахиллову сухожилию, после чего фиксируются четыре пальца, а большой движется вниз с внутренней стороны;

г) кругообразное, выполняется так же — четыре к одному и один к четырем. Эти же растирания можно повторить с отягощением;

д) кругообразное растирание проводится подушечками четырех пальцев — обеими руками и с отягощением.

Если левый голеностопный сустав массируется левой рукой, правая поддерживает стопу за подошву, если же массируют правой рукой, то левая поддерживает колено. И прямолинейное, и кругообразное растирание проводятся двумя руками, одновременное — каждой со своей стороны.

После растирания голеностопного сустава 5—10 раз выполняют активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и вращение.

ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ И ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ

Ягодичные мышцы. Их удобно массировать в положении стоя или лежа. В положении стоя центр тяжести переносится на свободную ногу. Массируемая нога немного отводится в сторону и назад, слегка сгибается в колене и ставится на носок. Применяются следующие приемы:

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

2. Выжимание основанием ладони (одной рукой) — 3—5 раз.

3. Растирание: а) кругообразное — подушечками четырех пальцев вокруг копчика; б) прямолинейное и кругообразное — подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; в) кругообразное — тыльной стороной ладони (одной руки) и с отягощением; г) растирание кулаком со стороны большого и указательного пальцев.

На гребне подвздошной кости проводят кругообразные растирания согнутыми в кулак пальцами от позвоночника по направлению косых мышц живота.

4. Разминание:

а) ординарное по двум участкам;

б) кругообразное — фалангами пальцев, сжатых в кулак;

в) основанием ладони — ладонь движется в сторону мизинца;

г) кругообразное и прямолинейное — гребными кулака.

5. Потряхивание проводится, как и разминание, снизу вверх. Массируя ягодичные мышцы лежа, надо поворачиваться то на

один, то на другой бок.

Тем, кто большую часть рабочего времени проводит сидя, рекомендуется делать такие упражнения.

Первое упражнение. Приподнять ноги от пола, перенести центр тяжести на правую ягодицу, затем на область копчика, потом на левую ягодицу, затем на область копчика, потом на левую ягодицу, т.е. кругообразно. Движение выполняется плавно — 2—3 раза влево, затем столько же вправо.

Второе упражнение. Выпрямиться, плечи отвести назад, центр тяжести должен приходиться на верхнюю часть бедер. Теперь выгнуть спину дугой, а центр тяжести перенести на копчик. Это можно сделать на одной, затем на другой ягодице.

Третье упражнение. Расслабить ягодичные мышцы, затем сильно напрячь, повторить несколько раз.

Эти упражнения можно делать по 3—5 раз в день, пользуясь свободной минутой.

Тазобедренные суставы. Массируются в том же положении, что и ягодицы. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание кругообразное.

2. Разминание ординарное — 2—3 раза и потряхивание, разминание основанием ладони и потряхивание. Можно применять и разминание подушечками пальцев, гребнями пальцев, сжатых в кулак.

3. Энергичное растирание вокруг тазобедренного сустава:

а) кругообразное — подушечками четырех пальцев;

б) штрихообразное — гребнями пальцев;

в) кругообразное — гребнями пальцев;

г) кругообразное — основанием ладони.

ПОЯСНИЧНАЯ ОБЛАСТЬ

Трудно встретить взрослого человека, который бы никогда не испытывал болей, в области поясницы. Есть даже немало профессий, где пояснично-крестцовые заболевания считаются профессиональными. Их причины различны, но в

первую очередь это переохлаждение и физическое перенапряжение. К сожалению, очень многие считают боль в пояснице явлением возрастным, чуть ли не естественным и примиряются с ней. А напрасно.

Массируют поясничную область в положении стоя, сидя, лежа. При массаже стоя туловище надо отклонить назад, а таз пружинящими движениями слегка подавать то вперед, то назад. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание — ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодиц вверх.

2. Растирание:

а) ладонями;

б) подушечками всех пальцев, которые устанавливаются почти перпендикулярно к массируемой поверхности рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигаются то вдоль позвоночника, то в стороны от него на 4—5 см, причем каждая рука движется в одноименную сторону;

в) кулаком — областью большого и указательного пальцев;

г) тыльной стороной кисти, сжатой в кулак, — движение идет вдоль гребня подвздошной кости; д) тыльной стороной кисти с отягощением круговыми движениями.

После растирания делают наклоны вперед, назад, в стороны и круговые движения туловищем в обе стороны, выпрямляясь после каждого круга, чтобы сделать вдох.

Массаж поясничной области особенно необходим людям «сидячих» профессий (шофер, машинистка, швея, и т. п.). Применяется он также при простреле, радикулите, ишиасе, некоторых других заболеваниях. Лучше всего такой массаж делать после тепловой процедуры (соллюкс, парафин, песок).

МЫШЦЫ СПИНЫ

Спину массируют в положении стоя и сидя. Начинают массаж с широчайших мышц.

На длинных мышцах спины применяются следующие приемы:

1. Поглаживание тыльной стороной кисти 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,— делаются вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца обеими руками.

На остальной части спины и боковых участках туловища применяется растирание кулаками со стороны большого и указательного пальцев. Проводится оно поперек туловища от позвоночника к животу. Постепенно руки доходят до уровня груди (спереди) и лопаток (сзади).

После массажа полезно сделать общее растирание всей спины жестким полотенцем, скрученным в 3—4 раза. Сначала проводят вдоль спины от надплечья к тазу 5—6 раз. Затем растирают поперек 5—8 раз. После чего все повторяется 2—3 раза, мышцы ЖИВОТА.

Самомассаж мышц живота делают в положении сидя или лежа. Особенно он эффективен в положении лежа, причем, чтобы лучше расслабить мышцы, необходимо согнуть ноги в коленях. Применяются следующие приемы:

Поглаживание. Вначале следует массировать мягко, нежно, чуть касаясь кожи. Такое поглаживание помогает расслабить мышцы живота и рефлекторно возбуждает перистальтику кишечника.

Выполняется оно двумя руками поочередно по направлению от лобковой кости до реберного угла. Начинают

с правой стороны от косых мышц живота и постепенно передвигаются к левому боку. Повторяют 3—4 раза.

После этого ладонь левой руки кладут на живот справа (на аппендикс) и поглаживают по ходу толстого кишечника, т. е. подковообразно вверх к правому подреберью, затем поперек к левому подреберью и вниз к паху. Можно поглаживание провести и ладонью или тыльной стороной согнутых пальцев правой руки. Это движение должно быть скольльзящим, выполненным без особого давления. Прием продолжается 5—7 раз. Во всех случаях поглаживание следует выполнять по часовой стрелке.

Это же поглаживание полезно выполнять утром в постели, и не ладонью, а куском грубой жесткой ткани (сукном) в течение 3—4 мин. Такое растирание будет стимулировать моторную функцию кишечника.

2. Выжимание. Чтобы провести этот прием (а вы уже знаете, что он более глубокий, нежели поглаживание), нужно согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, а мышцы расслабить.

Левую кисть устанавливаете с правой стороны на область аппендикса и выполняете выжимание снизу вверх. Постепенно продвигаетесь влево до конца, а правой кистью проводите по тем же направлениям, только с левой стороны вправо. Повторять 3—4 раза; тем, у кого выраженная подкожная жировая клетчатка, можно увеличить количество раз.

Затем выжимание выполняется по ходу толстого кишечника (как поглаживание, только со значительным давлением на толстую кишку). Повторить 3—4 раза.

3. Растирание. Применяются прямолинейные и спиралевидные растирания, которые выполняются гребнями пальцев, согнутых в кулак. Направление растираний — от подреберья вниз и вверх, а также поперек.

Далее растирается подреберный угол (подреберье). Руки накладываются на середину грудной клетки, у мечевидного

отростка, и давящим движением кисти скользят вниз к тазу. Прием повторяется 3—5 раз.

4. Разминание:

а) кругообразное—подушечками четырех пальцев или тыльной стороной (можно с отягощением);

б) перекатом — основанием ладони, то бугром большого, то бугром со стороны мизинца;

в) гребнеобразное — от подреберья вниз, делается прямолинейно и кругообразно;

г) двойное кольцевое — руки накладываются у подреберья, пальцы по возможности оттягивают прямые мышцы живота и разминают их, продвигаясь вниз, к тазу;

д) комбинированное — сжатая в кулак рука производит круговые движения по брюшной стенке, а другая задерживает ладонью надвигаемую кулаком складку;

е) перекатом — располагаемые вертикально к брюшной стенке кисти с сильно отведенными большими пальцами слегка захватывают живот у подреберья так, чтобы четыре пальца были обращены вниз, и делают разминание сверху вниз и обратно (последние два приема особенно рекомендуется при больших жировых отложениях, отвислом животе);

ж) подушечками четырех пальцев обеих рук — пальцы устанавливаются перпендикулярно к животу у грудины на 4—5 см одна рука от другой, кисти вращаются в разные стороны, надавливая на массируемые, ткани и смещая их.

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

После разминания передней поверхности живота массируются косые мышцы. Расположены они сбоку, между ребрами и тазом. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание от гребня подвздошной кости вверх. Можно делать правой рукой с левой стороны и наоборот или поглаживать одноименную сторону.

2. Выжимание. Проводится во всех направлениях: вверх и в стороны. Оно может выполняться и основанием ладони, и бугром большого пальца, и ребром ладони.

3. Разминание:

а) ординарное — 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 располагаются так, чтобы четыре пальца находились со стороны живота, а большой палец — со стороны спины. Возможен и второй вариант, когда четыре пальца располагаются со стороны спины;

б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями четырех пальцев, сжатых в кулак. Направление движения — от ребер вниз к тазу и обратно (эти же разминания можно проводить поперек);

в) основанием ладони.

Сотрясение. Пальцы смыкаются в «замок», ладони плотно прикладываются снизу к животу, короткими движениями поднимая и опуская живот. Делается это в положении стоя и сидя. Особенно эффективен такой прием в воде.

Массаж живота необходимо сочетать с активными движениями: наклонами, вращениями. После массажа живота улучшается моторика желудка и кишечника, усиливается секреция пищеварительных желез и деятельность желез внутренней секреции.

Массаж лучше всего делать через 1,5—12 ч после еды.

77734

Издание для досуга
Бирюков Анатолий Андреевич
Баня и массаж
Редактор — Н. А. Иудина
Художник — В. Паша

Из газеты:

ЕСЛИ вы до сих пор чувствовали себя здоровым, но вдруг стали ощущать, что устают ноги, мерзнут кончики пальцев, по вечерам сводит икры, стыннут пятки, а когда встаете — хрустят суставы, значит, вам пора осваивать приемы самомассажа.

Стали ноги уставать

Кстати, ухудшение самочувствия часто начинается именно с ног, ведь они несут наибольшую нагрузку. Не случайно древняя народная мудрость гласит: «Человек дышит ногами». Еще пещерные люди упорно искали пути избавления от подобного болезненного состояния. При ярко выраженных болевых ощущениях неосознанно растирали болезненные участки тела, что передавалось из поколения к поколению и закреплялось. Эволюционно возник врожденный инстинкт на болевые моментальные ощущения: отстранение от источника боли, растирание, почесывание больного места.

С развитием человечество постепенно убеждалось в целебных свойствах интенсивного растирания, в результате которого расширяются кровеносные и лимфатические сосуды, улучшается кровоснабжение тканей, а заодно и питание, снабжение кислородом, улучшаются обменные процессы. Так постепенно возник термин «массаж». Появилось понятие и «самомассаж» — процедура без посторонней помощи.

Обычно самомассаж начинается с ног: растирают каждый палец в направлении от ногтя к его основанию, разгибая и сгибая.

Подошву массируют большим пальцем в направлении от пальцев к пятке и голеностопному суставу сильными,

энергичными движениями. Особенное внимание следует уделять массажу пятки и ахиллесова сухожилия.

Массаж икроножной мышцы проводят приемами пощипывания, активного растирания с поколачиванием и вибрацией.

Коленный сустав растирают и поглаживают кожу вокруг коленной чашечки, затем тремя пальцами кожу подхватывают и оттягивают с вращательными движениями.

Оптимальным вариантом при самомассаже ног является положение сидя с согнутыми под прямым углом коленями.

Для более надежного оздоровительного эффекта самомассаж нужно проводить на предельно расслабленных мышцах: в таком состоянии более доступны не только волокна мускулатуры, но и кровеносные и лимфатические сосуды, капилляры, нервы и их окончания — рецепторы.

А. СТЕПУШИН, кандидат биологических наук. Москва.