

Содержание:

Введение

1. История массажа

2. Виды массажа

2.1 Рефлекторный массаж

2.2 Спортивный массаж

2.3 Гигиенический массаж

2.4 Соединительнотканый массаж

2.5 Периостальный массаж

3. Рефлексотерапия

4. Техника массажа

Заключение

Список используемой литературы

## Введение

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова и означает месить, мять, поглаживать.

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н. э. в Китае, затем Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в., развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому, предложенная им техника массажа сохранила свое значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время в Советском Союзе массаж применяют практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное - служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

## 1. История массажа

Массаж - слово арабское или греческое и обозначает по-арабски - нежно надавливать, по-гречески - трогать или водить рукой.

Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясение.

Массаж был известен в глубокой древности. В Китае он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии за 700 лет. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле. В Греции уже со времен Гиппократ на массаж смотрели, как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях.

Гиппократ описал массаж в одном из своих медицинских сочинений, где говорит, что трение может вызвать напряжение тканей, или их расслабление: "Сухое и сильное растирание", - говорит Гиппократ, - "усиливает напряжение тканей, растирание же, производимое нежно и мягко, расслабляет их".

Ученики Гиппократ указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях. В первые века христианства массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток язычества. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях суставов, при параличах и других болезнях.

Но, несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от медицины, он был в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о тех страданиях, в которых они его применяли.

Вследствие этого, научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж, как наука, не существовал.

Первый, занявшийся серьезно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в 1776 году.

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

Занятия фехтованием облегчили его ревматические боли, после чего он всецело занялся изучением гимнастики и, тщательно и всесторонне знакомясь с анатомией и физиологией, написал учебник гимнастики.

Далее путем долгих трудов ему удалось открыть в Стокгольме центральный королевский институт гимнастики. Институт этот существует до настоящего времени. Изо дня в день в стенах его собираются больные для лечения, дети школьного возраста для занятий педагогической гимнастикой, и ученики и ученицы для изучения гимнастики. Но Линг обработал, главным образом, вопрос о теории движений, массаж же своим развитием обязан доктору Метцгеру из Германии, который своей личной, в высшей степени успешной работой над больными, заставил говорить о себе всю Европу, и приобрел себе многих последователей в лице выдающихся врачей. Германский профессор Мозенгейль был одним из первых, начавших работать над физиологией массажа. Путем опытов над животными он поставил дело массажа на научную основу. За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке. У нас, в России, массаж, как простое растирание, применялся издавна в банях. В настоящее время он употребляется как лечебное средство при многих болезнях.

## 2. Виды массажа

В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский - это один вид массажа. Термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия. Поэтому здесь собраны все возможные термины, которые встречаются в литературе, статьях, газетах.

### Лечебный массаж.

К лечебному массажу можно отнести практически все известные виды массажа, т. к., они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж - эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

На практике к лечебному массажу относят классический массаж (шведский массаж) - в нем используют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Он не учитывает рефлексорное воздействие, и проводится над больным местом или рядом с ним. Отлично помогает при большом количестве заболеваний и болевых синдромов.

### 2.1 Рефлекторный массаж

Рефлекторный массаж: воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами.

К рефлекторному массажу относятся:

- сегментарный массаж;
- массаж стоп и кистей;
- массаж ушных раковин.

Точечный массаж (акупрессура).

Способ воздействия на биологически активные точки - надавливание на точки акупунктуры пальцем (или пальцами). Используют расслабляющий (тормозной) и стимулирующий (возбуждающий) методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150.

Иглокалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж более древний из этих двух методов.

## 2.2 Спортивный массаж

Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым-Серазини на основе классического массажа. Автор различает соответственно задачам массажа следующие его разновидности:

1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой;
2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки);
3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности);
4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления).

## 2.3 Гигиенический массаж

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний.

Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж, цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.).

#### 2.4 Соединительнотканый массаж

Соединительнотканым массажем называется массаж соединительной ткани в рефлексогенных зонах.

Элизабет Дике, дочь фабриканта Вернгарда Аммана, родилась 10 марта 1884 г. в Лепнене. После окончания высшего девичьего училища получила филологическое образование в Швейцарии и Англии. В 1904 г. вышла замуж за Йонаса Дике. У них родилась дочь, которая вскоре скончалась. Уехав в Берлин, училась у доктора Кирхберга и профессора Клапа. Сдав экзамен по лечебной гимнастике, работала в Вупперталь-Бармене добившись признания и успеха. В 1942 г. переехала в г. Юберлингер, где вела курсы по соединительно-тканному массажу и 11 августа 1952 г. скончалась.

Соединительнотканый массаж был разработан эмпирически в 1929 г., Элизабет Дике на себе в связи с ангиопатией. Нога была холодная "как лед", окраска серо-белая, пальцы некротизированные, наступала гангрена, врачи советовали ампутацию. Уже 2 года она работала врачом по лечебной гимнастике. После пятимесячного лежания она пыталась облегчить себе острые боли в спине.

Из бокового положения она прощупала напряжение "инфильтрированной" ткани над крестцом и гребнем таза справа и увеличение напряжения кожи и подкожного слоя слева.

Она попыталась путем длинных движений устранить напряжение. В этих местах появилась положительная реакция (гиперемия). Обыкновенное поглаживание кончиком пальца вызвало острую боль. Напряжение постепенно снижалось, боли в спине под воздействием длинных движений заметно уменьшались, и наступало чувство теплоты. После нескольких сеансов она почувствовала стойкое отступление болезни. Теперь по всей больной ноге до самой подошвы, появились "мурашки и покалывание" попеременно с теплыми волнами. После этого она перешла на вертел и бедро в боковом положении. Там возникло заметное напряжение кожи и подкожной клетчатки. После обработки бедренные вены стали просматриваться, наполнившись кровью. В течении трех месяцев проявления болезни полностью отступили. Лечение продолжала ее коллега. Вылечившись через год Э. Дике стала работать. В течении болезни были устранены целый ряд тяжелых нарушений функций внутренних органов:

хронический гастрит, гепатит, почечная колика. Эти органические и функциональные нарушения были устранены с помощью соединительнотканного массажа. В дальнейшем ученые Кольрауш, Вольф, Лейбе теоретически обосновали соединительнотканый массаж, объяснив его эффективность воздействием на вегетативные нервные окончания, которыми богата соединительная ткань, а также ее многообразных функций. Соединительнотканый массаж приводит к равновесию симпатической и парасимпатической отдел вегетативной нервной системы. В таких странах как Чехословакия, ГДР, ФРГ, Австрия, соединительнотканый массаж составляет 25-30% от всех процедур массажа.

Соединительнотканый массаж показан лицам, имеющим достаточное количество подкожной соединительной ткани и выраженные изменения в ней. Рефлекторные изменения в соединительной ткани могут быть в виде втяжений или набуханий.

При острых заболеваниях набухания мягкие и расположены ближе к коже, при хронических заболеваниях набухания более плотные и расположены ближе к фасциям. При появлении изменений в соединительной ткани нарушается ее подвижность и на этом основана диагностика зон соединительной ткани.

Техника выполнения соединительнотканного массажа отличается от других видов массажа. Она заключается в осуществлении раздражения натяжением соединительной ткани кончиками 3 и 4 пальцев. При этом там, где выражены соединительнотканые зоны, возникает характерное режущее ощущение: создается впечатление, что массаж производят ногтем.

В зависимости от смещаемого в ходе выполнения рабочего процесса слоя различают следующие виды техники:

- Кожная - смещение осуществляют между кожей и подкожным слоем;
- Подкожная - смещение осуществляют между подкожным слоем и фасцией;
- Фасциальная - смещение осуществляют в фасциях.

Все три формы объединяются наличием раздражения натяжением. Однако вследствие неодинаковой длительности рабочего процесса, интенсивности, необходимой для натяжения на поверхности и в глубине, и иннервации, техническое выполнение их различно.

В лечебной практике перечисленные выше три техники выполнения массажа применяют в зависимости от клинической картины заболевания и результатов исследования.

## 2.5 Периостальный массаж

Периостальный массаж, называемый также "давящий массаж" является точечным, применяемым на подходящих для этого костных поверхностях. Массаж проводят кончиками или фалангой пальца, тщательно подбирая интенсивность давления в соответствии с индивидуальными особенностями больного. Действие массажа заключается в местном возбуждении кровообращения и регенерации клеток, особенно тканей периоста, но главным образом в рефлекторном влиянии на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста. Наряду с этим методом оказывает болеутоляющее действие при болезненных процессах. В связи с тем, что в основе массажа видят влияние на функциональное состояние органов и систем по нервным путям, этот метод относят к рефлексотерапии. Первые попытки применения массажа были предприняты в 1928 г.

Опыт применения такого массажа, показавший его высокую эффективность оправдал себя в последующие пять десятилетий клинического и поликлинического использования его при многих заболеваниях.

## 3. Рефлексотерапия

Рефлексотерапия применяется в домашних условиях для релаксации, но она не может стать заменой профессионального лечения и диагностики.

В основе рефлексотерапии лежит представление, что организм человека, как и его личность в целом - это целостная взаимосвязанная система, и нарушение равновесия в одной из его частей тут же отражается во всех других частях. Между рефлексотерапией и такими системами, как акупунктура и акупрессура, вероятно, существует историческая связь, и дошедшие до нас письменные источники из Древнего Египта и Рима, похоже, описывают исцеляющие точки, соответствующие рефлекторным зонам. Способы массажа ступней, которые теперь применяют в рефлексотерапии, знали еще инки и другие коренные жители Америки. Возможно, именно эти способы заинтересовали доктора Уильяма Фитцджеральда, создавшего основу современной рефлексотерапии.

Доктор Фитцджеральд, американский врач, специализировался по заболеваниям уха, горла и носа и практиковал в начале XX в., в различных больницах США и Англии.

Достоверно не известно, как Фитцджеральд пришел к своим выводам, но он обнаружил, что надавливание при массаже на определенные части тела улучшает функционирование внутренних органов или снижает болевые ощущения.



В 1913 г. он обнародовал свои открытия, наметив в общих чертах теорию взаимосвязи зон тела. В упрощенном виде это можно представить как 10 вертикальных линий-зон, проходящих вдоль тела, и на любые изменения, возникающие в одном месте каждой из этих зон, влияет вся остальная часть данной зоны. В 1917 г. доктор Фитцджеральд вместе со своим коллегой доктором Эдвином Бауэрсом опубликовал свои выводы. Так была основана система терапии рефлекторных зон. Она получила распространение среди врачей в США. Особенно успешную практику в этой области имел доктор Рилей, который и развил эту теорию далее, выйдя за рамки рефлексотерапии. Юнис Ингхэм, ассистентка доктора Рилея, популярно рассказала о рефлексотерапии в двух своих книгах: "Истории, которые могут рассказать наши ноги" и "Истории, рассказанные нашими ногами". В отличие от доктора Фитцджеральда, который работал с различными частями тела (кисти рук, ступни ног, губы, нос и уши), Юнис Ингхэм сосредоточила свое внимание на ступнях ног.

Она полагала, что, так как ступни содержат точки, относящиеся ко всем 10 зонам, они имеют особое значение для лечения. Представления Ингхэм о рефлексотерапии были довольно поверхностными и сейчас устарели, но они помогли обратить внимание врачей на возможность лечения через ступни. По теории Ингхэм, при замедлении кровообращения в области конечностей вокруг различных нервных окончаний в ступнях ног образуются мельчайшие кристаллические отложения - так же как в реке при замедлении течения формируется ил.

Рефлексотерапевт, чтобы разрушить эти мелкие кристаллы и восстановить нормальное функционирование, применяет сильное надавливание. Это всего лишь один из многих взглядов на то, как действует рефлексотерапия. В действительности никто еще не смог исчерпывающе объяснить ее действие, и большинство практиков сейчас рассматривает эффекты рефлексотерапии с точки зрения баланса потоков энергии (аналогично восточным системам медицины). За последние 30 лет рефлексотерапия стала чрезвычайно популярной во всем мире. Отчасти это произошло из-за ее относительной простоты как наружного метода лечения, а отчасти - из-за того, что, хотя никто и не смог успешно объяснить, почему этот метод должен работать, он работает. Проведенные недавно медсестрами одной из больниц Манчестера в Англии исследования показали преимущества рефлексотерапии в борьбе против стресса. Ценность рефлексотерапии признает все больше врачей-терапевтов. Рефлексотерапия заметно помогает при недугах, связанных со стрессом, снижает боль и улучшает функционирование внутренних органов. Важна она и для диагностики, так как чувствительные рефлекторные точки могут помочь установить, в каких органах есть нарушения. Мягкий массаж ступней можно проводить в домашних условиях для поддержания здоровья, хотя это не заменяет профессионального лечения.

Растяжка и расслабление стопы само по себе улучшает локальное (местное) кровообращение и способствует общему расслаблению. Непрерывно и очень сильно надавливая на разные участки ступни, вы можете определить на них чувствительные точки.

С этими участками нужно обращаться очень осторожно и не оказывать на них слишком сильного и длительного давления, так как это может вызвать неожиданную реакцию в соответствующих областях тела. Обычно при рефлексотерапии действуют большими пальцами рук, хотя в некоторых случаях удобнее применять остальные четыре пальца. В конце массажа необходимо мягко растереть ступни, чтобы они расслабились.

Преимущества рефлексотерапии.

Рефлексотерапию используют для лечения некоторых обычных недомоганий, в том числе: боль в спине, проблемы пищеварения, мигрень, предменструальный синдром, а также общий стресс и напряжение. Этим методом лечат и более серьезные нарушения, например болезни сердца и различные формы склероза. Полагают также, что рефлексотерапевт может иногда определить надвигающуюся болезнь и провести профилактическое лечение, если это возможно, или посоветовать пациенту обратиться к тому или иному специалисту. С помощью регулярного, предпочтительно ежемесячного лечения можно сохранять свое здоровье и вовремя распознавать симптомы болезней. Рефлексотерапия очень сильно воздействует на организм и, следовательно, ее не рекомендуют беременным женщинам и людям, страдающим артритом, остеохондрозом, заболеваниями сердечнососудистой системы или нарушениями функции щитовидной железы. В домашних условиях, однако, регулярным массажем можно пользоваться только как мягким способом расслабления. Попробуйте эти простые движения на себе, а если это трудно, то того же эффекта вы сможете добиться, массируя соответствующие точки на руке.

#### 4. Техника массажа

Существует множество школ массажа, в теории и практике приемов которых немало разногласий. С другой стороны, в специальной литературе дается описание столь большого количества приемов и их вариантов, что начинающего это может просто поставить в тупик. Здесь я приведу простейшие, но при том весьма эффективные приемы массажа, быстрое овладение которыми вполне доступно людям, не имеющим специальных знаний по физиологии человеческого организма.

Для начала - некоторые советы и важные предостережения.

Изучая приемы массажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них одной или другой рукой. Опыт показывает если первые сеансы массажа

человек выполняет только левой, а левша - правой, то он значительно быстрее и качественнее овладевает техникой приемов массажа.

Не торопитесь. Лишь прочно освоив один прием на всех частях тела, переходите к освоению следующего. Затем на всех частях тела выполните все приемы в комплексе.

Направления массирующих движений - отнюдь не произвольны. Прежде всего, они должны быть по ходу тока крови и лимфы и направлены к близлежащим лимфатическим узлам. Спина, например, массируется от крестца вверх до шеи, а бока - до подмышечной впадины, где расположены лимфатические узлы.

Сами лимфатические узлы массировать не следует. Такие узлы находятся также в подколенной ямке, в паху и т. д.

Ноги массируются вначале от коленного сустава к паху, затем - от пальцев ног до коленного сустава к подколенным узлам. Грудную клетку массируют от грудины в стороны к подмышечным впадинам.

Распространенные приемы массажа можно - с определенной долей условности - разделить на основные и вспомогательные. Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека. Все массажные приемы можно подразделить на несколько видов:

- поглаживание;
- растирание;
- надавливание;
- постукивание.

А также круговые движения, разминание, выжимание, похлопывание, поколачивание, вибрация, ударные приёмы, растяжение.

Кроме того, существует несколько дополнительных приемов, применяются активно-пассивные движения. Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различную реакцию.

Не обязательно в одном сеансе применять все массажные приемы. Напротив, для различных видов массажа предназначаются соответствующие массажные приемы.

## Заключение

В современном мире процедура массажа актуальна и популярна, как никогда. Каждый может выбрать себе подходящий вариант из более, чем ста, разновидностей. Китайский, Тайский, Шведский, для расслабления, для снятия болей, для бодрости и для оздоровления. В последнее время появилось множество косметических видов массажа, такие, как антицеллюлитный и дренажный. Показания для массажа, помимо обычного снятия напряжения, могут быть и более серьезные.

Мигрени, радикулит, растяжения и травмы, нервные болезни, стенокардия. Массаж поможет восстановиться после инсультов, нормализовать давление и даже улучшит пищеварение. К любому из данных эффектов гарантирован еще один отличное настроение после!

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью.

Есть много способов поддержания организма в отличном состоянии и один из них - массаж. Массаж - многогранное искусство, применяемое практически в любой ситуации. Люди многих профессий почти все рабочее время проводят на ногах. Это отрицательно влияет на циркуляцию крови, что приводит к болям, спазмам и опуханию лодыжек. Большинство людей периодически ощущают напряжение в области шеи и плеч. Зачастую после трудного рабочего дня кажется, что на Ваши плечи наваливается жуткая усталость. Неловкое поднятие тяжестей вызывает боль в пояснице, наиболее уязвимой области спины. Многие страдают и от головных болей. Головная боль - частый симптом стресса. Причин может быть множество.

Применяйте массаж ведь массаж:

- уменьшает напряжение мышц, растяжение связок, судороги;
- дает больше энергии;
- выделяются естественные подавители боли;

- с помощью диеты и упражнений массаж восстанавливает контуры тела и уменьшает подкожный жир;
- мышцы становятся эластичными, что позволяет спортсменам тренироваться с большими нагрузками без опасности навредить себе;
- помогает уменьшать отеки;
- помогает укрепить спину и дополняет лечение у мануального терапевта; рефлексотерапия лечебный массаж
- увеличивает количество красных и белых клеток крови;
- усиливает циркуляцию крови.

## Список литературы

1. Васичкин. В.И. Справочник по массажу "Медицина" 1990 год.
2. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. 1998 год.
3. Дубровского В.И. «Спортивный массаж Москва, изд. «Недра», 2000 год.
4. Из книги "МАССАЖ" Москва, изд. "Терра" 1997 г.
5. Залесова Е.Н. Энциклонеция лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. "ТрастПресс" 1999 г.