

- альная и клиническая психиатрия. 1997. № 3. С. 121-130.
8. Ключевский В. О. Сочинения. М., 1987. Т. 1. 1988. Т. 6.
9. Кондратьев Ф. В. Подсознательные формы коллективного реагирования и поведения в новых «конфессиональных» группах на современном социокультуральном фоне // Культуральные и этнические проблемы психического здоровья. М., 1995. С. 29-38.

С. Ф. Бурухин, В. А. Маргазин

О некоторых редких видах массажа и самомассажа

С незапамятных времен умы ученых многих поколений занимает исследование человеческого организма, изыскиваются средства его оздоровления и восстановления после воздействия различных факторов внешней среды, в том числе и физических нагрузок.

Из всех имеющихся лечебно-профилактических средств трудно найти такое, которое имело бы более широкое распространение, чем массаж.

В медицинской практике он применяется в комплексе с другими средствами лечения, им пользуются артисты цирка и балета. Важное значение приобрел массаж для спортсменов с целью подготовки к соревнованиям и восстановления работоспособности после них. Массаж и самомассаж применяют космонавты на орбитальных станциях для повышения жизнедеятельности. В сочетании с оздоровительными процедурами, водными и банными (сауна), утренней гимнастикой, закаливанием массаж улучшает функциональное состояние организма и предупреждает развитие многих заболеваний.

Остановимся на отдельных малоизученных видах массажа: сиамском (тайском) и лечебном (гинекологическом).

Тайский массаж. Побывав в Таиланде в 1996 и 1998 г., мы имели возможность детально познакомиться с техникой выполнения и методикой его проведения. Он оказывает при-

ятное, благотворное воздействие при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, устраняет венозную застой, способствует улучшению кровообращения.

Тайский массаж является своеобразной разновидностью массажа, широко применяемого с древних времен в странах Востока как с лечебной целью, так и для повышения общего тонуса и работоспособности организма.

В имеющейся литературе вопрос о тайском массаже освещен очень скудно, по-видимому, оттого, что его возникновение уходит далеко в глубь веков и методика проведения передавалась по наследству от одного поколения к другому.

Сейчас в Таиланде такой массаж проводят повсеместно не только в специальных клиниках, оздоровительных и спортивных центрах, но и где только возможно: на пляжах, в парковых зонах и других местах. Любопытно отметить, что в большинстве случаев его выполняют женщины.

Основное отличие тайского массажа от многих других видов заключается в следующем.

1. Массаж выполняется пациенту в одежде (брюки и рубашка из тонкой хлопковой ткани).
2. Практически отсутствуют приемы поглаживания, в основном используются: разминание, потряхивание, скручивание, пережимание. Продолжительность массажа, как правило, от 1—1,5 до 2-х часов. Проводится такой массаж под тихую, успокаивающую восточную музыку, при этом пациент расслабляется и почти всегда засыпает.
3. Не используются специальные, смазывающие средства: тальк, кремы, мази (как при проведении классического массажа). Это объясняется тем, что наибольшая часть тела закрыта одеждой, за исключением стоп, кистей, головы и мышц шеи.

Для удобства проведения массажа пациента укладывают на тахту или жесткую поверхность, при этом под голову помещают подушечку типа валика.

Техника массажа. Массируемый лежит на спине, руки вдоль туловища, мышцы расслаблены. Начинают массаж с нижних конеч-

ностей, а именно с большого пальца левой ноги. Применяется спиралевидное растирание каждой фаланги пальцев, далее рывковыми, дергающими и потряхивающими движениями разминают суставы до появления легкого хруста. Обработав суставы пальцев, продолжают разминать, разглаживать верхнюю часть стопы и пятку, затем переходят на разминание и скручивание мышц голени и бедра, до паховой складки, вначале по внутренней стороне ноги, потом, в обратном направлении, — по внешней.

Нижнюю левую конечность массируют около 20-25 мин. Далее, ладонями или коленным суставом массажист пережимает на 5-6 сек бедренную артерию, затем быстро отпускает зажим. Начинается более интенсивное кровообращение, приходит ощущение комфортного тепла, пульсирующей крови, притекающей к мышцам ноги.

Затем продолжают массировать левую верхнюю конечность. Массируют приемами разминания, растирания, разглаживания, потряхивания от кисти до плеча по внешней поверхности руки и в обратном направлении, от плеча до пальцев по внутренней поверхности руки. Процедура занимает 15-20 мин.

Таким же образом массируют правую нижнюю и верхнюю конечности.

Пациента усаживают в положение седа, подушечками пальцев массируют голову и мышцы шеи по направлению от затылочной кости к плечевым суставам. Удерживая одной рукой за подбородок, другой — за теменную кость, выполняют скручивание, наклоны головы влево, вправо, вперед, назад, круговое вращение и т. п. Спину и плечевые суставы разминают более тщательно. Применяют растягивание, ударные приемы: поколачивание, рубление ребром ладоней; точечными движениями пальцев и сильным нажиманием массируют позвоночный столб и остистые отростки.

Пациента укладывают на живот, руки вдоль туловища. По его желанию заканчивается массаж разминанием всего тела. Осуществляется разминание руками, коленями, хождением стопами по спине и нижним конечностям массируемого.

Тайцы используют массаж не только как оздоровительный фактор, но и как традиционный народный способ восстановления сил и энергии, который снимает усталость после трудового дня, является прекрасным средством восстановления организма после больших физических, эмоциональных и стрессовых нагрузок.

Гинекологический массаж. Массаж как эффективный метод функциональной терапии находит широкое применение в самых различных областях медицины. Его применяют на всех этапах медицинской реабилитации больных.

В последние годы стали официально делать гинекологический массаж, который снова стал применяться особенно широко в санаторно-курортных условиях.

Массаж при заболеваниях женской половой сферы, действуя рефлекторно на организм, оказывает регулирующее влияние на функциональное состояние центральной нервной системы. Он устраняет боли, улучшает кровообращение в органах малого таза, способствует рассасыванию воспалительных процессов, восстановлению обмена веществ, нормализации овариально-менструального цикла, повышению тонуса мускулатуры матки, ее сократительной функции, устранению спаек, сращений, исправлению патологических положений матки.

Показания к гинекологическому массажу:

1. Соединительнотканые сращения связочного аппарата матки.
2. Хронические воспаления труб, тазовой брюшины и клетчатки.
3. Патологические девращения матки.
4. Дисменорея и аменорея.
5. Бесплодие.
6. После хирургических вмешательств.
7. Климактерические неврозы и др.

Противопоказания к гинекологическому массажу:

1. Острые и подострые формы воспаления.
2. Полипы шейки матки.
3. Маточные кровотечения и кровоточащие эрозии шейки матки.
4. Кольпиты и уретриты.
5. Беременность во все сроки.
6. Послеродовый и послеабортный периоды.

Общие противопоказания:

1. Повышение температуры $t > 37^{\circ}\text{C}$
2. Ускорение СОЭ > 20 мм/час
3. Болезни кожи живота (фурункулез, экзема и др.)

В практике лечения женских болезней применяют: гинекологический (вагинальный), вибрационный и сегментарно-рефлекторный массаж.

Гинекологический массаж проводят на гинекологическом кресле. Больную укладывают так, чтобы ягодичная область несколько заходила за край стола. Поза должна быть удобной, мышцы живота и ног максимально расслаблены, ноги согнуты в коленных суставах, слегка притянуты к животу, опираются на подножки. Массаж проводится в резиновых перчатках.

В этом виде массажа наиболее часто используют приемы поглаживания, растирания, пересекания, разминания, сдвигания, растяжения и др.

Гинекологический массаж активизирует кровообращение в органах малого таза, устраняет застойные явления, повышает тонус матки, способствует устранению спаек и соединительнотканых сращений связочного аппарата матки, рассасыванию остатков инфильтрации, восстановлению нормального положения матки.

Этот массаж показан: при остаточных явлениях воспаления, патологических девиациях, слабости мускулатуры матки, аменорее. Противопоказан при заболеваниях, указанных выше. Более высокий эффект от гинекологического массажа получается при сочетании его с общим массажем, ваннами, горячими спринцеваниями.

Вибрационный массаж проводят при помощи аппаратов. Вибрация производится приборами ВМП — 1 или «Вибромассажер». При помощи полукруглой резиновой или пластмассовой насадок воздействуют вибрацией малой и средней интенсивности в области нижних грудных и 1 — 2 поясничных позвонков и гребешков тазовых костей. Время воздействия 5 — 6 мин ежедневно в течение 6 — 12 дней.

Сегментарно-рефлекторный массаж широко применяется в практике курортов и поликлиник. Он показан: при пояснично-крестцовых болях в результате функциональных нарушений в половых органах, после хирургических вмешательств, гипоплазии половых органов, при климактерических неврозах. При этом виде массажа производят воздействие на паравертебральные и рефлексогенные зоны пояснично-крестцовой области, таза, грудной клетки и живота.

1. Массаж паравертебральных зон спинномозговых сегментов выполняется при помощи поверхностного и глубокого поглаживания, растирания кончиками

пальцев в циркулярных направлениях, штрихования, продольного разминания, надавливания, сдвигания, стабильной вибрации и нежного похлопывания; поглаживания и растирания области крестца гребней подвздошных костей, реберных дуг, седалищных бугров.

2. Массаж ягодичных мышц: поглаживание обхватывающее опорной частью кисти и гребнеобразное; растирание грабеобразное, пиление, пересекание продольное и поперечное, разминание, стабильная вибрация, поглаживание.

3. Массаж прямых мышц живота: плоскостное поглаживание, разминание, сдвигание, пощипывание, нежные похлопывания, растирание и вибрация.

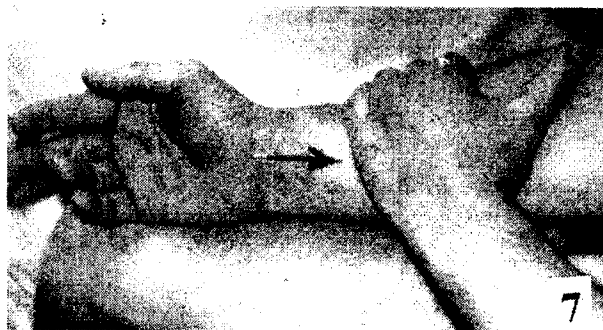
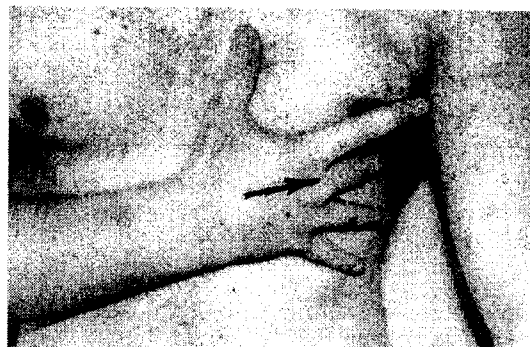
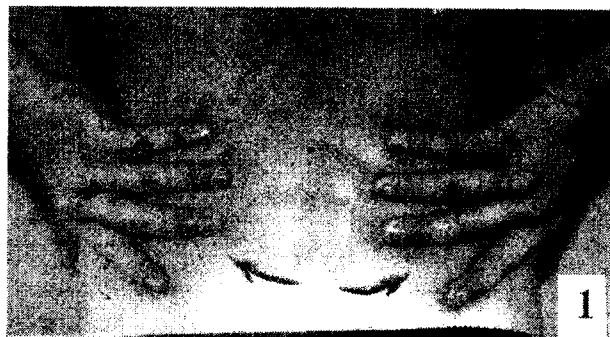
В заключение необходимо отметить, что оба вида массажа (тайский и гинекологический) имеют важное значение для организма человека как оздоровительный фактор с целью снятия усталости, восстановления сил, повышения работоспособности организма, а также профилактики и лечения женской половой сферы.

Самомассаж

Под этим термином следует понимать совокупность отдельных приемов массажа, выполняемых на отдельных мышечных группах своего тела — самостоятельно. Нельзя приступать к самомассажу, не посоветовавшись с врачом и не получив от него конкретных рекомендаций.

Приступая к самомассажу, следует хорошо вымыться. Длительность самомассажа всего тела можно доводить до 10-15 минут, а отдельных его участков — до 5 минут. При самомассаже необходимо максимально расслабить мышцы, для чего принять наиболее удобное положение тела. Чтобы руки лучше скользили по коже, используйте для их обработки тальк, вазелиновое или кокосовое масло.

Приемы самомассажа выполняются в определенной последовательности: поглаживание, растирание, разминание. Применяются также потряхивания, поколачивание. Во время самомассажа не забывайте о нормальном ритмичном дыхании: не задерживайте его, не наклоняйте низко туловище и голову и делайте небольшие паузы для отдыха. После завершения процедур самомассажа нужно спокойно полежать.





Самомассаж следует начинать со спины. Лучше проводить его стоя, заложив руки за спину (фото 1). В таком положении производят одновременно двумя руками поглаживание и растирание поясницы по направлению от позвоночника в стороны боковой поверхности живота. Следующая область, на которую нужно направить движения, — ягодицы. Массаж проводится стоя. Если массируется правая ягодица, правую ногу ставят на носок и стараются максимально расслабить ее. Делают правой рукой поглаживание и растирание, похлопывание, рубление. Заканчивается массаж ягодицы поглаживанием. Таким же способом массируют другую ягодицу. Самомассаж бедра удобнее проводить сидя (фото 2). Массирующий сидит на кушетке, одна нога опущена на пол, другая выпрямлена и лежит на краю кушетки. На наружной поверхности бед-

ра удобно выполнять двойное кольцевое разминание от коленного сустава по направлению к тазобедренному. На передней поверхности ноги, лежащей на кушетке, делают поглаживание и растирание одной и двумя руками (фото 3). Этот прием выполняется по направлению от коленного сустава вверх к паху, причем руки идут обратным ходом. На верхней части бедра удобно делать длинное разминание. Самомассаж груди (фото 4) (делают только мужчины). Массирующий сидит. Если массируется левая сторона груди, левая рука расслаблена и лежит на бедре. Ладонью другой руки поглаживают грудь от нижнего края грудины по направлению к подмышечной впадине, после чего делают выжимание и разминание, слабое рубление и в конце поглаживание. Самомассаж живота (фото 5). Выполняется сидя или в положении лежа на спине. Поглаживают живот по ходу часовой стрелки, постепенно суживая круги к пупку. Затем погружают пальцы в мягкие ткани живота и производят ими вращательные разминающие движения, проходя суживающимися кругами по всему животу. Разминание усиливают, наложив на пальцы массирующей руки пальцы другой руки. Заканчивают самомассаж поглаживанием. Самомассаж кисти и предплечья (фото 6, 7). Массирующий сидит, положив расслабленную руку на колено. Другой производит прямолинейное растирание межфаланговых промежутков и лучезапястного сустава. На предплечье по направлению от лучезапястного сустава вверх делаются поглаживания и разминания. Во время выполнения приемов кисть массируемой руки то супинируется, то пронируется, что позволяет обработать предплечье со всех сторон. Самомассаж дельтовидной мышцы (фото 8). На дельтовидной мышце производят: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивания. Заканчивают самомассаж мышцы поглаживанием. Самомассаж задней и внутренней поверхности плеча (фото 9, 10). Выполняют поглаживание, выжимание и разминание от локтя вверх к плечевому суставу. Самомассаж головы и мышц шеи (см. фото 11).

Еще раз обращаем внимание читателя на то, что любой вид самомассажа можно про-

водить только после консультации у врача, получив от него конкретные рекомендации.

Приступая к самомассажу, важно учитывать, каких целей вы стремитесь при этом достичь и, что не менее важно, хорошо себе представлять, какое действие произведет массаж на ту область, которая подвергается воздействию ваших рук.