**ИВАНОВСКИЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

Выпускнаяквалификационная работа

**История возникновения и развития массажа. Виды массажа**

**Специальность:** Медицинский массаж

**Выполнил**

Чернова В.С., студентка гр. 4-А

**Проверил**

Найменов С. В., преподаватель по медицинскому массажу

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2014-2015 уч.год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение…………………………………………………………………………...3

Глава 1. История возникновения и развития массажа………………………….5

1.1. Массаж в Индии, Египте, Китае…………………………………………….6

1.2. Массаж в Греции и Риме…………………………………………………….9

1.3. Массаж в Древней Руси, Турции, Персии…………………………………13

1.4. Массаж в Европе…………………………………………………………….14

Глава 2. Виды массажа…………………………………………………………..17

2.1. Лечебный массаж…………………………………………………………...17

2.2. Спортивный массаж………………………………………………………...21

2.3. Гигиенический массаж……………………………………………………..21

2.4. Косметический массаж……………………………………………………..25

2.5.Практическое исследование видов массажа………………………………29

Глава 3. Самомассаж…………………………………………………………….42

3.1. Техника самомассажа отдельных частей тела…………………………….423.2. Методические основы самомассажа……………………………………….45

Заключение……………………………………………………………………….48

Список литературы………………………………………………………………50

**ВВЕДЕНИЕ**

Массаж — это способ лечения и предупреждения болезней. Его суть заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа. Массаж в основном делают руками, но существует и аппаратный массаж, проводимый при помощи специальных инструментов. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Его применяют как в профилактических целях — для общего укрепления организма, так и в различных областях медицины: хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и др. Лечебный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода, а может применяться в сочетании с другими методами лечения. Но применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача.

С помощью массажа можно снять усталость, а можно подготовиться к большим физическим нагрузкам, поэтому массаж необходим спортсменам, а также людям тех профессий, для которых характерны значительные физические и умственные нагрузки. Широко применяется массаж в гигиенических и косметических целях.

Актуальность данной темы - бесспорна, поскольку  в настоящее время, когда массаж популярен и всем им интересуются, параллельно проявляется интерес к его истории, секретных технологий, познать которые можно лишь через изучение истории**.**

Выдвигается гипотеза, предполагающая, что без истории возникновения массажа мы бы не знали что такое массаж, где и кем он зародился, а так же многих секретных технологий, познать которые можно лишь через изучение истории.

Объект исследования – массаж в глубокой древности и виды массажа.

Предмет исследования – особенности возникновения и развития массажа.

Цель реферата – исследовать историю возникновения и развития массажа.

- показать значение видов массажа.

В соответствии с поставленной целью следует решить следующие задачи:

- рассмотреть историю возникновения массажа

- изучить виды массажа

- определить какой вид массажа наиболее востребован среди населения

В ходе решения поставленных задач дипломной работы использовали эмпирический метод исследования (опрос).

Структура работы обусловлена поставленными задачами и включает в себя введение, основную часть, состоящую из трех глав, заключение, список использованных источников. В главе 1 раскрывается история возникновения и развития массажа. В главе 2 идет описание видов массажа и проведения опроса среди пациентов, которые проходили лечение в городской клинической больнице № 4. Глава 3 посвящена отдельному виду массажа – самомассаж.

Материалом для написания работы послужили научная литература и ресурсы Интернет.

**ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАССАЖА**

Еще в глубокой древности массаж был известен как лечебное средство.

Массаж применяли первобытные люди. Очевидно, поглаживание, растирание, разминание больного места поначалу былочисто инстинктивным. Его делали на самых ранних этапах развитиянародной медицины. – Установлено, что много веков назад массаж применяли как лечебное средство народы, живущие на островах Тихого океана.

Основу самого слова можно обнаружить во многих языках:

– арабское mass – «касаться, нежно надавливать»;

– латинское massa – «прилипающий к рукам, пальцам»;

– греческое masso – «сжимать руками»;

– древнееврейское «машень» – «ощупывать».

С самых древних времен массаж являлся частью врачебного искусства.

Приемы массажа первыми описали индийцы и китайцы.

В Китае применять массаж стали в третьем тысячелетии до нашей эры. Там его использовали для лечения ревматических болей, вывихов, снятия усталости, спазм мышц и пр. При этом, делая массаж, китайцы растирали руками все тело, сдавливая нежно мышцы и производя особые подергивания в сочленениях. При подергивании был слышен треск.

В одном из медицинских трактатов Древней Индии, известном под названием “Аюрведы”, подробно описаны приемы массажа, применяемые индийцами при различных заболеваниях.

При этом происходило разминание всего тела — с верхних конечностей до стоп. Индийцы первыми соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили некоторое количество воды, которая, испаряясь, проникала в кожу каждого находящегося в помещении.

Когда тело человека достаточно увлажнялось, массируемого растягивали на полу, и двое слуг, по одному с каждой стороны, с различной силой сжимали расслабленные мышцы конечностей, а затем массировали живот и грудь. После этого человека переворачивали и делали массаж на задней поверхности тела.

**1.1. Массаж в Индии, Египте и Китае**

Массаж в Древнем Китае

Дата происхождения массажа теряется в глубокой древности. Ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки или римляне. Начало знакомства человечества с массажем надо искать в истоках народной медицины. В своем стремлении облегчить страдания, излечить болезни организма люди с незапамятных времен искали различные средства в окружающей их среде — в животном и растительном мире, в естественных факторах природы, используя воду, свет, движения. Первичным применением отдельных видов массажа был, вероятно, инстинктивный жест для облегчения боли ушибленного или пораженного недугами места — поглаживание, растирание, разминание.

Филологические изыскания происхождения самого слова «массаж» свидетельствуют о чрезвычайно древнем существовании этого понятия.

Одни авторы считали, что слово «массаж» произошло от санскритского корня «makch», другие — от греческого слова «masso» (сжимать руками), третьи — от латинского «massa» (пристающее к пальцам), четвертые — от арабского «mass», или «masch» (нежно надавливать), пятые — от древнееврейского «машешь» (ощупывать).

Развитие массажа как определенной лечебной дисциплины было наряду с другими видами народной медицины у всех народов и у всех племен.

Например, на основании сведений о применении массажа народами, обитавшими на островах Тихого океана, очевидно, что массаж имел место в жизни первобытных народов.

В своем дневнике знаменитый русский путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай так описывает массаж туземцев в Новой Гвинее (воспоминание относится к 1871—1883 гг.): «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».

По описанию путешественников, массаж в качестве лечебного средства применялся туземными знахарями различных племен Южной Африки. Этот массаж в ряде случаев напоминал жестокую пытку, но, по уверению массируемых, он приносил им облегчение.

Очень распространен массаж среди населения Индонезии. Древнейшие обитатели Сандвичевых островов, канаки, пользовались массажем, известным под названием «ломи-ломи». Он применялся в форме общего и местного воздействия и состоял из разминающих приемов, раздавливания, трения и поглаживания.

Относительно истории возникновения и развития массажа имеются литературные источники, созданные за многие века и даже тысячелетия до н. э., главным образом в странах Древнего Востока, а также в Египте, Ассирии, Вавилоне, Греции и Риме.

Древний Китай.

Древнекитайская медицина уделяла большое внимание общегигиеническому режиму, общеукрепляющему лечению: гимнастике, диете, массажу, водным процедурам, солнечному облучению.

В древнейшем литературном памятнике Китая, в рукописи «Ней-цзин», написанной за три тысячи лет до н. э. («Книга о внутреннем человека»), уже упоминаются заболевания,при которых необходимо не только принимать лекарства, но и использовать гимнастику и массаж. По мнению древних китайских врачей, массаж усиливал движение крови и тем способствовал излечению заболеваний. В рукописи «Ней-цзин» сказано: «Если под воздействием испуга нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его».

Сведения о технике и методике древнего китайского массажа были около 1000 лет тому назад систематизированы известным китайским врачом Кан-Фу и явились в известной степени основой техники массажа в современном Китае. Великие китайские ученые (начало нашей эры) Хуа-То, Пен-Чо, Чао Юан-фан и другие придавали такое же значение массажу, как лечебной гимнастике и дыхательным упражнениям.

Древняя Индия.

Источниками для изучения истории массажа в Древней Индии явились свод законов Ману (1000—500 лет до н. э.), письменный памятник Аюрведа «Знание жизни», составление которого относится к IX—III вв. до н. э. В Аюрведе описаны более 150 острых и хронических заболеваний, указаны способы лечения, изложены подробно приемы лечебной гимнастики и массажа, в особенности различные способы растираний и давлений (разминаний). Накануне свадьбы в Индии жениха и невесту обязательно массировали, индийские матери умели делать массаж новорожденным.

Массаж производился жрецами (браминами), его применение было особенно развито в храмах, расположенных на берегах священной в глазах простых индийцев реки Ганг, ил которой считался целебным.

Древний Египет.

Египет, также как Индия и Китай, является колыбелью человеческой цивилизации, страной, внесшей огромный вклад в историю мировой культуры. Приемы врачевания зародились в Египте за 4000 лет до н. э.

Источниками наших сведений о медицине в Египте являются в первую очередь папирусы, а также иероглифические надписи на саркофагах, пирамидах и других строениях. В них описаны не только различные заболевания, поражавшие египтян, но и средства, при помощи которых они лечились. Египтяне пользовались сложными лекарствами, водолечением и массажем.

На одном из папирусов, найденных в 1841 г. В саркофаге египетского полководца, ясно обозначены такие приемы, как растирание стопы, поколачивание спины, поглаживание, а может быть, разминание икроножной мышцы.

Самое древнее изображение массажа, которому теперь свыше 2600 лет, находилось в ассирийском отделе Нового Музея в Берлине, среди предметов из дворца ассирийского царя Санхериба, царствовавшего с 705 до 681 г. До н. э. в Ниневии. В числе этих предметов был небольшой рельеф из алебастра, на котором изображены два человека — один лежит на постели, а другой, судя по положению его рук, массирует лежащему живот.

Египет оказывал большое влияние на культуру Ассирии и Вавилона, в том числе и на развитие медицины и массажа.

**1.2. Массаж в Греции и Риме**

Древняя Греция

Массаж вместе с растираниями (умащиванием) тела маслом и мазями и широким пользованием баней перешел из Египта в классическую Элладу. Еще Гомер описывал, как Цирцея развлекала Одиссея в бане, натирая его тело маслом и мазями. Греческие бани были посвящены Геркулесу. Это свидетельствует отчасти о том, что употребление их было связано с телесными упражнениями. Греческие спортсмены перед состязаниями отдавались в руки «педотрибов»(учителей гимнастики), которые их купали, натирали, смазывали и посылали мельчайшим песком, часто привозимым издалека, с берегов Нила. После состязания снова применялись растирания.

О физиологическом значении массажа, говорили и писали знаменитые врачи Греции: Геродикос, Гиппократ, Демокрит (которому принадлежит знаменитый афоризм: «В здоровом теле — здоровый дух»). Величайшие поэты Эллады – Гомер, Пиндар и другие – упоминают в своих творениях о положительном влиянии массажа.

Первым из греческих врачей, начавшим пропагандировать гимнастику и массаж (среди больных и здоровых), был Геродикос, проживший около 100 лет. Он сам проделывал телесные упражнения и ежедневно массировался. Его ученик Гиппократ и другие врачи Эллады знали применение массажа не только в спорте, но и при различных болезненных состояниях организма. Гиппократ писал: «Врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже». Особенно большое значение он отводил разминаниям. Великий грек говорил, что «врач должен знать искусство разминания. Благодаря разминаниям расслабленное сочленение крепнет и тугое делается подвижным». Не без основания указывают разные авторы, что история лечебного массажа начинается со времен Эллады.

Греческие врачи и гимнасты придавали большое значение массажу в быту, в медицине и спорте, используя при этом почти все массажные приемы. На многочисленных греческих вазах и других предметах искусства, имеющихся в музеях всего мира, сохранились изображения своеобразного культа тела древнего грека, куда входили физические упражнения, обливание водой, растирание тела благовониями и массаж.

Массаж в Древнем Риме

Римская империя, подчинившая своему влиянию тогдашний Восток и Запад, заимствовала от Греции различные виды искусства и знания, а в числе их и искусство массажа. Древние римляне не представляли себе жизни без массаж и включили его в ритуал омовения. Богатые горожане считали обычным делом, когда при посещении бани им растирали уставшие мышцы подогретым оливковым маслом. За этим следовал массаж всего тела, чтобы пробудить нервы, улучшить циркуляцию крови и мобилизовать суставы.

Завершая процедуру, тело щедро умащивали ароматическими маслами, питающими кожу, чтобы та оставалась гладкой и мягкой. Врачи того времени также указывали на терапевтический эффект массажа. История сохранила нам ряд имен величайших римских врачей, способствовавших дальнейшей эволюции массажа, как в системе физического воспитания, так и в медицине.

Известнейшим из врачей того времени был Асклепиад, грек по национальности (жил в конце второго и начале первого столетия до нашей эры). Он ревностно пропагандировал воздержание от пищи и питья, предписывал массаж (разминания и растирания всего тела), активные и пассивные движения. Знаменитый римский писатель Плиний писал о нем: «Простота этого учения, легкость его применения служат верным ручательством его истинности; одобрение, которое он искал этим учением, было так велико, что на него смотрели, как на посланника неба».

Асклепиад делил массаж на сухой и с маслом, на сильный и слабый, продолжительный и кратковременный. Он же являлся инициатором создания вибрационного массажа, рекомендуя сотрясения. По прошествии почти двух тысяч лет знаменитый французский невропатолог Шарко ввел сотрясения с целью усыпления и успокоения нервно-возбужденных людей.

Одним из замечательных врачей в Риме после Асклепиада, который высоко ценил массаж, был Корнелий Цельс. Во второй книге своего трактата «О медицине» он посвящает целую главу значению растирания, в том числе и для душевнобольных людей. Цельс рекомендовал массаж при болезнях печени, суставов ног и рук, выздоравливающих.

О том, насколько массаж был распространен в Риме в первой половине 1 в. Н. э., когда жил Цельс, свидетельствуют строчки, которыми Цельс начинает главу о здоровом человеке: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо…, не нуждается ни во враче, ни в массажисте». Я в данном случае с Корнелием Цельсом хочу не согласиться. Здоровым людям массаж также необходим, как и больным.

Знаменитый Клавдий Гален, главный врач школы гладиаторов в Пергаме (живший в 131—201 гг. н. э.), установил девять видов массажа. Он описал методику поглаживания, растирания и разминания мышц. Римляне вообще придавали большое значение растираниям всего тела, и их врачи пропагандировали этот прием массажа в своей повседневной жизни. Вот как описывает Гален методику растираний: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее и голой рукой покрытое маслом тело, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления или изнеможения; у сильных молодых людей трение может быть сильнее. Трение производится затем сильными руками в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек, горизонтально».

Гален разработал подробные различные показания для утреннего и для вечернего массажа.

Римляне, подобно грекам, ввели массаж в систему своего физического воспитания, в армию. Плутарх в жизнеописании Юлия Цезаря упоминает, что великий полководец Рима заставлял рабов массировать себя.

Характерным показателем процветания массажа в Древнем Риме является следующий неоднократно описанный факт. Однажды во время путешествия император Адриан обратил внимание на одного инвалида, который тер свою спину о мраморную колонну открытой бани. «Почему ты растираешь сам себя?» — спросил Адриан. «У меня нет рабов, которые могли бы меня растирать», — ответил инвалид. Адриан в воздание прошлых заслуг старого солдата подарил ему двух рабов и назначил достаточную пенсию. На обратном пути, проезжая опять мимо этой бани, Адриан увидел огромную толпу людей, которая терлась о колонны. На его вопрос, что они делают, он получил такой же ответ, как и от инвалида. На этот раз Адриан посоветовал им растирать друг друга.

Римляне прибегали к предварительным массирующим приемам перед выступлением на арене, широко используя вместе с массажем намазывания тела маслом, купание, растирание песком. С общим падением нравов в Риме массаж перешел главным образом в бани и стал служить уже другим целям.

**1.3. Массаж в Древней Руси, Турции, Персии**

Восточная медицина достигла наибольшего расцвета в X-XI вв. В это время много внимания уделялось разработке новых методов лечения и предупреждения различных заболеваний. В известных трудах Авиценны “Канон врачебной науки” и “Книга исцеления” даны рекомендации, касающиеся гигиены тела, использования с лечебной целью минеральной воды, подробное описание приемов массажа.Очень широко бани и массаж применялись в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Массаж делался в банях в отдельной сухой и нагретой комнате. Специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивания, растирания веником, активные движения. У древних славян эта форма массажа называлась “хвощением”, она была описана в летописях.Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. Они при этом втирали различные мази, приготовленные на основе различных трав и кореньев. Вымывшись, они переходили в сильно нагретую паровую комнату, и там банщик хлестал их березовым веником, предварительно распаренным в горячей воде, затем растирал их, потом окатывал поочередно несколькими ведрами теплой и холодной водой все тело с головы до ног. Сильное хлестанье веником можно представить не чем иным, как энергичным растиранием. Кроме того, веником проводилось скобление и растирание всего тела сверху вниз. Такой двойной прием обеспечивает закаливание, возбуждает кожу и предохраняет от заболевания при погружении в снег или ледяную воду после бани.

**1.4. Массаж в Европе**

В то время, когда на Востоке процветала наука, в Европе практически не применялись массаж и физические упражнения. В это время на Западе царило средневековье, господствовали власть церкви и ее догмы. Идеи умерщвления плоти и аскетизма не могли способствовать расширенному применению массажа. Массаж проводился различными шарлатанами, в то время как ученые занимались алхимией, поисками философского камня, бредили эликсиром жизни.

Лишь в эпоху Возрождения возник интерес к гимнастике и массажу. Это произошло в XIV-XV вв. после появления работ по анатомии Монди де Сиучи. Европейские врачи начали анализировать и развивать труды врачей Древней Греции и Древнего Рима. Стал возникать некоторый интерес к лечебной гимнастике и массажу. Были написаны книги о банях и телесных упражнениях древних греков и римлян.

Развитию медицинской науки в эпоху Возрождения способствовали бельгийский анатом Андреас Везалий (1514-1564 гг.) и английский врач Уильям Гарвей (1578-1657 гг.). Андреас Везалий по праву считается создателем анатомии как науки, поскольку он одним из первых описал многие органы человека. Гарвей внес огромный вклад в физиологию, открыв и описав систему кровообращения.Меркулиус собрал всю литературу того времени по массажу и гимнастике и написал известное сочинение “Искусство гимнастики”, в котором описано три вида растирания: слабое, сильное и среднее. Кроме того, автор снабдил свое издание иллюстрациями и подробными методическими указаниями.

После публикации трактата Джованни Борелли “Движение животных” массаж стал развиваться быстрыми темпами. В нем Борелли показывает физиологический путь изучения движения. Фуллер в книге “Медицинская гимнастика” пытался объяснить процесс действия массажа на организм человека физиологическими процессами.

В 1771 г. Андре опубликовал двухтомник по ортопедии, где подробно рассказал о массаже. Немецкий ученый Гофман написал объемный труд, состоящий из девяти томов: “Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней”. В этом произведении Гофман широко пропагандирует массаж, рекомендует пользоваться приемами растирания.

В 1780 г. Появилось сочинение знаменитого французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо “Медицинская и хирургическая гимнастика”. В этой работе он приводит многочисленные данные о том, насколько эффективным оказывался массаж, применяемый в гимнастике и хирургии. Он писал, что “движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение”. Самым действенным приемом массажа он считал растирание, рекомендуя два способа: сухое и влажное. При этом подробно описывал методику проведения приемов: “Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличивается перистальтические движения во всех кишках брюшной полости… Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья”.

Методическое обоснование лечебного массажа дал основатель “шведской” системы гимнастики ПШ& Генрих Линг (1776-1839 гг.).

Пропагандировать массаж он стал после того, как сам убедился в его эффективности.

Получив в сражении ранение плечевого сустава, осложнившееся нарушением подвижности руки, Линг занялся фехтованием и начал постоянно применять массаж. Через некоторое время функции руки практически восстановились. Вдохновленный происшедшим с ним, Линг стал разрабатывать методы гимнастики и массажа. После многочисленных исследований он опубликовал научный труд “Общие основы гимнастики”, в котором писал, что “массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм”. Также Линг придавал большое значение массажу в системе врачебной гимнастики. Он считал массаж очень эффективным средством в борьбе с утомлением, подчеркивал его лечебное действие при двигательных расстройствах, возникающих в результате травм, а также при хирургических заболеваниях и болезнях внутренних органов.

Некоторые ученые считают, что Линг в своем трактате не дал четкой классификации и достаточного научного обоснования приемов массажа. Однако, несмотря на это, труд Линга сыграл значительную роль в том, что массаж получил в Европе широкое распространение.

Таким образом, была рассмотрена история возникновения и развития массажа.

**ГЛАВА 2. ВИДЫ МАССАЖА**

лечебный массаж

спортивный массаж

гигиенический массаж

косметический массаж

самомассаж

**2.1. Лечебный массаж**

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний. Его модификации меняются в соответствии с характером функциональных нарушений организма. Он имеет свою методику, показания и противопоказания. Лечебный массаж бывает как общим, так и локальным.

При проведении лечебного массажа можно выделить пять основных приемов: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация, а также применяют активно-пассивные движения.

Реабилитационный массаж применяется при функциональном лечении и восстановлении физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках, после оперативных вмешательств (удаление менисков, операция на ахилловом сухожилии и др.). Этот массаж проводится в сочетании с ЛФК, механотерапией и др. Он может быть и общим (2-3 раза в неделю), и локальным (ежедневно, а на первом этапе лечения — 2-3 раза в день).

При травмах и заболеваниях массаж нужно применять как можно раньше для нормализации крово и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека (выпота), гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов.

На первом этапе лечения он проводится в сочетании с холодом, на втором — с тепловыми процедурами.В первые сутки после травмы нужно делать массаж льдом (аппликации). Затем чередовать холодный массаж с теплым.

При воздействии холода на ткани организма наблюдается анестезирующий, гомеостатический и противовоспалительный эффект. Это происходит вследствие того, что холод снижает чувствительность нервных окончаний, благодаря этому уменьшаются болевые ощущения. После массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, уменьшается отек тканей. Массаж льдом способствует улучшению мышечного кровотока, выведению продуктов метаболизма, ликвидации гипоксии, ускорению регенерации и репарации тканей.

Этот массаж делать довольно просто. Следует взять пузырь со льдом или целлофановый мешочек с ним. Для получения льда нужно наполнить их водой и положить в морозильный шкаф на 30-60 мин.В зимнее время роль льда вполне может выполнить снег. Массаж льдом нужно проводить впервые часы после травм опорно-двигательного аппарата, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата в сочетании с физическими упражнениями.

Массаж льдом проводят после тренировок (соревнований). Делают это следующим образом: зону травмы (или заболевания) 2-3 минуты нужно массировать льдом, затем спортсмен в бассейне (или большой ванне) плавает или, если таковых нет, выполняет простые физические упражнения. Эту процедуру следует повторить несколько раз.

Кроме того, можно, например при плечелопаточном периартрите, после массажа льдом выполнить серию упражнений на тренажерах, с эластичным бинтом или упражнениями в изометрическом режиме. Продолжительность массажа льдом — 3-5 мин. Она зависит от локализации травмы (или стадии заболевания), пола, возраста и общего самочувствия спортсмена.

При простудных заболеваниях (бронхиты, пневмонии и пр.) впервые 2-5 дней показан баночный массаж, позднее — перкуссионный массаж в сочетании с ингаляциями (лекарственные вещества и кислород), а на ночь — согревающий массаж.Действие баночного массажа основывается на рефлекторном методе (по типу моторно-висцеральных рефлексов). При этом происходит раздражение кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом. Перед проведением баночного массажа нужно смазать массируемую поверхность разогретым вазелиновым маслом.

Перкуссионный массаж применяется при бронхитах и пневмониях для улучшения крови, лимфообращения, улучшения легочной вентиляции. Этот массаж выполняется в исходном положении лежа или сидя. На определенный участок грудной клетки кладется левая (или правая) кисть ладонной поверхностью, а сверху по ней наносят ритмичные удары кулаком. Затем- то же следует делать на других симметричных участках.

Перкуссионный массаж нужно делать на передней поверхности грудной клетки, а затем проводить со стороны спины. Спереди удары наносятся в подключичной области и у нижней реберной дуги, а на спине — в надлопаточной, межлопаточной и подлопаточной областях. Затем проводится сжимание грудной клетки двумя руками. При этом руки массажиста находятся на ее нижнебоковом отделе, ближе к диафрагме. Во время вдоха руки его скользят к позвоночнику, во время выдоха — к грудине (при этом к концу выдоха производится сжимание грудной клетки). Затем обе руки массажист переносит к подмышечным впадинам и вновь проводит те же движения.

Вслед за этим выполняется косой массаж грудной клетки: одна рука массажиста (правая) находится в подмышечной области пациента, а другая (левая) — на нижнебоковой поверхности грудной клетки (ближе к диафрагме), и также на высоте выдоха проводится сжимание грудной клетки. Затем расположение рук меняется. Такие приемы следует проводить в течение 2-3 мин.Чтобы больной не задерживал дыхания, нужно подать ему команду “вдох” (это когда руки скользят по позвоночнику), а затем команду “выдох” (когда руки скользят к грудине). К концу выдоха нужно сдавить грудную клетку, тем самым вызвав активизацию дыхания.

При перкуссионном массаже создаются экстра пульмональные условия, улучшающие дыхание. Механические раздражения стимулируют дыхание и способствуют отхождению бронхиального секрета (мокроты). Сдавливание грудной клетки раздражает рецепторы альвеол, корня легкого и плевры — это создает условия для повышения возбудимости дыхательного центра (инспираторных нейронов) и активного вдоха. При воздействии на дыхательные межреберные мышцы (проприорецепторы) происходит рефлекторное влияние на дыхательный центр, стимуляция акта дыхания.

Массаж при реанимации необходимо делать при возникновении тяжелых травм (с большой потерей крови), при которых может остановиться сердце, прекратиться дыхание. Поскольку биологическая смерть наступает не сразу, нужно немедленно применить современные реанимационные методы массажа и спасти человека.

Если у человека произошла остановка сердца, то необходимо использовать наружный массаж, который заключается в ритмичном сжатии сердца между грудиной и позвоночником. При сжатии кровь из левого желудочка по сосудам поступает в мозг и сердце. После прекращения давления на грудину кровь вновь заполняет полости сердца.

При выполнении наружного массажа сердца нужно кисть, например правую, положить ладонью вниз на нижнюю часть грудины, а левой кистью надавить сверху на правую по направлению к позвоночному столбу, налегая на руки всей своей массой. Сжатие должно быть максимальным и длиться 1,5 секунды, после чего быстро прекращается.

Повторять сжатие грудины нужно не реже 1 раза в секунду, ибо более редкое надавливание не создаст достаточного кровотока. В промежутках между надавливаниями руки с грудины не снимаются. Об эффективности массажа судят по пульсовым толчкам на сонной артерии, сужению зрачков и появлению самостоятельных дыхательных движений. Следует также обращать внимание на изменение окраски кожных покровов.

Наружный массаж сердца, как правило, проводится одновременно с вдуванием воздуха в легкие (искусственным дыханием). В том случае, если реанимацию осуществляет один человек, необходимо через каждые два быстрых вдувания воздуха в легкие (по системе “рот в рот” или “рот в нос”) делать 15 сдавливании грудины в течение 15 секунд. Голову больного необходимо запрокинуть. Эту процедуру нужно продолжать до возникновения спонтанного пульса (искусственное же дыхание — до возникновения спонтанного дыхания).

**2.2. Спортивный массаж**

Спортивный массаж – это вид массажа, применяемый на практике для повышения физических показателей спортсмена, его работоспособности, спортивной формы, ускорение восстановительных процессов, снятия утомления, а также профилактики заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Другими словами, спортивный массаж, а точнее его техника построена целенаправленно для спортсменов и людей которые подвержены различного рода физическим нагрузкам. Он является незаменимым звеном в цепи системы тренировок и физических упражнений, будь то для профессионального спортсмена, или человека занимающегося ежедневно утренней гимнастикой в домашних условиях.

Спортивный массаж, как и множество других видов, может проводиться в общей (массаж всего тела), или частной (зонально) форме, и выполняться как массажистом, так и самостоятельно в виде самомассажа. Используются здесь приёмы классического массажа. Так же, соответственно задачам он подразделяется на: тренировочный, предварительный и восстановительный.

**2.3. Гигиенический массаж**

Гигиенический массаж представляет собой совокупность методик и массажных приемов, направленных на общее оздоровление организма. Большей частью применение гигиенического массажа направлено на восстановление работы организма и внутренних органов, после полученных травм. Гигиенический массаж способствует снятию мышечного напряжения, улучшения эластичности кожи и повышения общего тонуса организма, замедления процесса старения.

Выполнять гигиенический массаж можно как по всему телу, так и отдельной его части, например, по лицу, животу, рукам, ногам или спине. Принцип работы гигиенического массажа основан на внешнем воздействии на кожу при помощи тепла, давлений, прикосновений, растяжения сжатия и других массажных приемов.

Программа гигиенического массажа составляется индивидуально для каждого пациента в зависимости от характера заболевания и желаемого эффекта.

Показания и противопоказания

Показания:

• Снижение упругости и эластичности кожи

• Появление первых признаков старения (морщины, складки на коже)

• Стрессовое или депрессивное состояние организма

• Неестественный цвет лица

• Нарушение клеточного обмена веществ

• Нарушение функций сальных и потовых желез

• Снижение тонуса мышц

Противопоказания:

• Нарушение целостности кожного покрова, в том числе кожные заболевания

• Нельзя проводить массаж в местах перелома костей

• Период менструации

• Беременность

• Высокая температура тела (лихорадка)

• Вирусно-инфекционные заболевания в стадии обострения

• Наличие гнойничковых и воспалительных процессов в зоне проведения процедуры

• Наличие тромбов в крови и сосудах

• Онкологические заболевания (раковые больные)

• Чрезмерная нервная возбудимость

Основные виды

В зависимости от применяемой методики гигиенический массаж на следующие виды:

• Гигиенический тонизирующий массаж выполняется в ситуациях, когда требуется снятие с организма состояния подавленности и депрессии. Продолжительность тонизирующего массажа составляет 20-30 минут, в течение которых применяются такие массажные приемы как разминание (15-20 мин), выжимание (4-5 мин), также ударные приемы, которые выполняются в течение 1-2 минут. Все движения массажиста в ходе проведения процедуры энергичные, но не грубые.

Начинается гигиенический тонизирующий массаж с поглаживания и разминания области спины. Затем данные приемы сменяются растиранием поверхности спины при помощи гребней кулаков. При гигиеническом массаже все движения должны быть направлены вдоль длинных мышц спины. Затем следует двойное кольцевое разминание широких мышц спины и комбинированное растирание подушечками пальцев обеих рук области межреберных промежутков. Ударные приемы в области спины завершаются продольным поглаживанием, после которого данные процедуры повторяются в области таза, бедер и ягодиц. После того как гигиенический тонизирующий массаж задней части туловища завершен, пациент переворачивается на спину и массажист повторяет комплекс приемов уже с обратной стороны. При этом гигиенический массаж груди у мужчин производится путем продольного выжимания грудных мышц с прижиманием, у женщин же массируется область верхней трети грудной мышцы и чуть ниже грудной железы.

• Гигиенический успокаивающий массаж направлен на снятие нервного и эмоционального возбуждения, стрессового состояния организма. Движения при выполнении данного вида массажа медленные и глубокие, разминающие больные мышцы тела.

В ходе проведения гигиенического успокаивающего массажа используются такие приемы как глубокое поглаживание ребром ладони, круговое, прямолинейное или спиралевидное растирание, а также поперечное, щипцеобразное и продольное разминание.

Последовательность действий в данном случае повторяет гигиенический тонизирующий массаж.

• Гигиенический профилактический массаж направлен на сохранение высокой работоспособности, предотвращение утомления и усталости, улучшение психофизического состояния человека.

Данную разновидность гигиенического массажа делят на следующие подвиды:

• Укрепляющий

• Предупреждающий заболевания

Укрепляющий гигиенический массаж направлен на поддержание жизненного тонуса организма, предупреждение чрезмерного утомления. В данном случае основное внимание уделяется массажу области спины, шеи и тазового сустава, так как именно эти участки тела подвергаются наибольшей нагрузке в процессе жизнедеятельности человека. Массаж и разминание данных участков тела служит профилактикой возникновения многих заболеваний, а также снимает усталость и повышает тонус организма. Рекомендуемый курс лечения составляет 10-15 процедур, с повторением данного комплекса каждый 4-5 месяцев.

Гигиенический массаж, направленный на предупреждение возникновения профессиональных заболеваний либо лечение последствий их обострения, проводится по программе, составленной индивидуально для каждого пациента.

Так в ходе предупреждающего массажа особое внимание уделяется обработке той части тела, которая наиболее подвержена риску получения травмы в процессе трудовой деятельности пациента.

Основная цель данного массажа направлена на повышение сопротивляемости организма к внешним негативным воздействиям, с которыми пациент сталкивается в процессе работы.

Общая продолжительность предупреждающего гигиенического массажа не должна превышать 10-15 минут. Курс лечения обострений профессиональных болезней включает в себя до 15 сеансов гигиенического массажа.

Результаты проведенного гигиенического массажа:

• Повышение сопротивляемости организма внешним воздействия

• Повышение тонуса организма

• Повышение эластичности и упругости кожи, мышц и суставов

• Снятие синдрома хронической усталости

• Улучшение процессов кровообращения в клетках

• Профилактика и предупреждение возникновения целлюлита

Проводить гигиенический массаж рекомендуется утром, после небольших физических нагрузок.

Сочетание с другими видами процедур

Сочетание процедуры гигиенического массажа с утренней гимнастикой, посещением бани или сауны делает массаж более эффективным и сохраняет его результат на продолжительное время.

**2.4. Косметический массаж**

Косметический массаж представляет собой процедуру, направленную на устранение косметических недостатков на открытых частях кожи (лицо, шея, кисти рук).

Основной целью косметического массажа является проведение мер по предупреждению преждевременного старения кожи, лечения различного рода косметических недостатков, укрепление волос на голове. Часто косметический массаж проводится в комплексе с другими омолаживающими процедурами, обеспечивая их максимальную эффективность. Кроме того, проведение косметического массажа осуществляется и для лечения таких проблемных зон как бедра и область живота.

Показания и противопоказания

Перед проведением косметического массажа рекомендуется пройти консультацию у специалиста, который поможет выявить у вас наличие противопоказаний к данной процедуре, а также подобрать оптимальный курс лечения для каждого конкретного случая.

Показания:

• Наличие признаков усталости кожи

• Сухая и проблемная кожа

• Секущиеся концы волос

• Замедленный рост волос на голове

• Заболевания кожи головы

• Проявление признаков заболевания целлюлитом в области бедер и живота

Противопоказания:

• Чрезмерное выпадение волос

• Наличие кожных заболеваний в стадии обострения (дерматит, герпес, экзема)

• Наличие грибковых заболеваний на коже

• Острые формы сердечнососудистых заболеваний

• Болезни лицевого нерва

• Нарушение функций щитовидной железы

• Гипертония (повышенное артериальное давление)

• Слабое развитие подкожно-жировой клетчатки

Основные виды

Различают следующие основные виды косметического массажа:

Гигиенический (профилактический) массаж

Данный вид массажа направлен на устранение признаков преждевременного старения кожи, ее увядания, раннего появления морщин. Проведение гигиенического косметического массажа способствует улучшению цвета лица, придания коже свежести, эластичности и упругости.

Проводить гигиенический косметический массаж рекомендуется после посещения бани, так как вместе с паром удаляются и сальные пробки из клеток кожи, что облегчает процедуру косметического массажа и повышает ее эффективность.

Пластический массаж.

Проведение данного вида массажа рекомендуется лицам старше 30 лет, так как именно в это время наиболее четко проявляются первые признаки старения. Пластический массаж служит для коррекции овала и улучшения цвета лица, укрепление подкожной мышечной мускулатуры, улучшение кровообращения, нормализации обмена веществ, нормализации работы сальных и потовых желез.

Лечебный косметический массаж применяется для устранения таких заболеваний как:

• Нарушение функций лицевого нерва

• Угревая сыпь на лице

• Нарушение работы сальных желез

С помощью лечебного массажа устраняются такие косметические дефекты кожи в виде морщин, отечности, складок на коже, чрезмерных жировых отложений и т.д.

Косметический массаж может проводиться и при помощи специальных косметических массажных аппаратов, действие которых направлено на устранение глубоких рубцов и шрамов, пигментных пятен с поверхности кожи, сосудистых звездочек и других дефектов.

Аппаратный косметический массаж направлен на устранение таких явлений, как глубокие шрамы и рубцы, пигментные пятна, сосудистые звездочки и других дефектов.

Основные этапы процедуры

Косметический массаж включает в себя следующие этапы:

1. Предварительная подготовка кожи. Перед началом косметического массажа, участок кожи, на котором будет проводиться массаж, предварительно распаривают и очищают от загрязнений при помощи специального тоника

2. Определяют тип кожи. Если кожа на данном участке сухая или проблемная, то на его поверхность наносят питательный увлажняющий крем, который облегчит процедуру косметического массажа. На жирную кожу наносится тальк или присыпка

3. Косметический массаж начинается при помощи легких поглаживаний кожи, которые способствуют расслаблению мышц кожи рук, лица, шеи и т.д. На данном этапе не допускается применение нажимов на кожу и сдвигания ее части.

4. Затем плавно переходят к разминанию и растиранию кожи на массируемом участке. При этом массаж оказывает воздействие не только на обрабатываемый участок, но и на весь организм. Так, например, поглаживание – успокаивает нервную систему организма, а более активные массажные движения (растирание, разминание, вибрационные удары по коже) оказывают на нервную систему возбуждающее действие.

5. Завершают массаж разглаживающими движениями. Четкое соблюдение правил проведения косметического массажа служит для активизации клеточного обмена веществ, происходит поверхностное и внутреннее очищение кожи, облегчается ее дыхание, нормализуется тонус мышечных тканей.

После процедуры

Косметический массаж при его регулярном применении позволяет достичь следующих результатов:

• Происходит замедление процессов старения кожи

• Восстанавливается естественный цвет и форма лица

• Замедляется процесс появления новых морщин и происходит сглаживание уже имеющихся

• Происходит укрепление мышц шеи и лица

• Восстанавливается упругости и эластичность кожи

• Нормализуется работа сальных и потовых желез

• Исчезают мелкие рубцы и шрамы с поверхности кожи

• Исчезает отечность лица

• Снижается объем подкожных жировых отложений, в том числе и в районе второго подбородка

• Нормализуется дыхание кожи

• Улучшается общее самочувствие пациента, поднимается настроение

• При проведении косметического массажа в области живота и бедер исчезают признаки целлюлита и растяжек кожи

Средняя продолжительность косметического массажа составляет 5-15 минут. В профилактических целях рекомендуется повторять процедуру еженедельно.

Сочетание с другими видами процедур.

Для достижения максимальных результатов процедуры в короткий срок рекомендуется сочетать проведение косметического массажа в сочетании с лечебными масками, паровыми ванночками и компрессами.

В данной главе нами были рассмотрены виды массажа.

На основании всего вышесказанного можно сделать следующие выводы:

- У каждого вида массажа есть показания, а также противопоказания.

**2.5. Практическое исследование видов массажа**

Задачи исследования:

- исследовать наиболее часто встречающиеся виды массажа среди населения;

- выяснить популярность видов массажа среди населения.

Исследовалось 5 видов массажа:

- лечебный массаж

- спортивный массаж

- гигиенический массаж

- косметический массаж

- самомассаж

Краткие сведения о видах массажа.

Лечебный массаж – это древний эффективный метод лечения. Однако, бывают ситуации, когда получить профессиональный массаж невозможно или путь следования к массажисту не под силу больному. В таких случаях даже непрофессиональный осторожный массаж может оказаться полезным. Поэтому ниже предлагаются основные сведения о массаже.

При помощи массажа достигается следующее:

Массаж способствует освобождению тканей позвоночника от отработанных продуктов жизнедеятельности, продвижению крови в венозную систему. Массаж улучшает поступление в ткани артериальной крови, несущей питательные вещества и кислород. Массаж улучшает обмен веществ в тканях.

Поглаживаниями и выжиманиями массаж помогает продвижению венозной крови к сердцу.

Разминания мышц уменьшает напряжение (уменьшают тонус) длинных скелетных мышц, улучшает обмен веществ в мышцах. Разминания коротких межпозвонковых мышц уменьшают их тонус, помогают снять блок данного сегмента (пары соседних позвонков), уменьшая этим давление диска на корешки спинного мозга (на нервы).

Разминания и поглаживания связок повышают эластичность связок.

Вибрации и растирания усиливают местное кровообращение, улучшая этим питание тканей позвоночника.

Когда прекращается процесс нарастания микро и макро кровоизлияний, возникающих после различных травм и из-за других причин, массаж способствует рассасыванию гематом (кровоизлияний), уменьшает риск склероза тканей после гематом.

Противопоказания к применению массажа

Массаж противопоказан при общем крайне тяжелом состоянии больного (кома, очень тяжелая сердечная недостаточность и др.). Не проводится массаж при поражениях кожи в подлежащих массажу частях тела (ожоги, раны, экземы и т. д.). Нельзя массировать участки и части тела, если там имеется или подозревается злокачественная опухоль. Бывают случаи индивидуальной непереносимости массажа.

Как проводится массаж, приемы. Последовательность выполнения приемов массажа:

поглаживания;

разминания длинных мышц больного отдела позвоночника;

поглаживания;

глубокие разминания коротких межпозвонковых мышц, концами пальцев (проникая к коротким мышцам между парой остистых отростков и между остистыми и поперечными отростками позвонков);

выжимающие поглаживания (с умеренным усилием);

повторные разминания длинных мышц;

поглаживания;

повторные глубокие разминания коротких мышц;

выжимающие поглаживания длинных мышц;

растирания (с мазью или без мази);

поглаживания;

вибрации при помощи приборов или руками (встряхивания, поколачивания, постукивания ребром ладони, похлопывания ладонью и т. д.);

заключительные поглаживания.

Все приемы массажа нужно проводить по направление к сердцу (от ног вверх, от головы и шеи - вниз, от кистей рук - к плечам). Некоторые приемы массажа приходится повторять (в зависимости от характера заболевания). Обычно повторяются по 2-5 раз разминания мышц спины в зоне массируемого отдела позвоночника. Всегда при переходе от одного приема к другому нужно делать промежуточные поглаживания. Каждая процедура массажа длится в среднем 12 минут. Перед массажем можно делать прогревания, например, соллюкс, но больным с онкологической настороженностью прогревания противопоказано. На один курс назначается 6-10 процедур массажа. После массажа больной должен отдохнуть лежа или сидя 10-20 минут. Профессионалы обычно пользуются массажным маслом. Массажными маслами приходится пользоваться также, если у массируемого проявляются признаки раздражения кожи во время или после массажа сухими руками.

Спортивный массаж - Для увеличения физической выносливости спортсменов, снятия усталости, поднятия общего тонуса, устранения последствий травм используется особая методика массажа – спортивный массаж. Спортивный массаж считают важной составляющей тренировок спортсменов и подготовки их к соревнованиям. Отличает спортивный массаж от других видов массажа то, что он предполагает такое воздействие на мышцы, суставы и кожные покровы человека, которое способно в короткие сроки восстановить их функциональность. Проведение такого массажа стимулирует работу сальных и потовых желез, обмен веществ, кожное дыхание, улучшает кровообращение и питание кожи. Благодаря тому, что во время спортивного массажа улучшается снабжение тканей кислородом и полезными веществами, повышается работоспособность мышц. Разработка суставов в процессе массажа способствует улучшению их подвижности, восстановлению их после травм. Замечено, что при регулярном выполнении спортивного массажа улучшается работа сердца, стенки сосудов приходят в тонус.

Подробнее о видах спортивного массажа В зависимости от техники воздействия на ткани, суставы и мышцы, спортивный массаж может быть предварительным, тренировочным, восстановительным. Предварительный спортивный массаж проводят перед соревнованиями или тренировкой, за 10-20 минут до разминки. Основное назначение массажа – разогрев мышц. Длится предварительный спортивный массаж 5-20 минут. При проведении массажа применяются такие приемы: «выжимание», «потряхивание», «растирание» и «разминание». При этом «потряхивания» делают после каждого приема, чтобы больше расслабить мышцы и помочь кровотоку лучше распределиться по телу. Для повышения эффективности массажа к выполнению физических упражнений необходимо приступать уже через 3-5 минут после процедуры. Тренировочный массаж предназначен для поддержания тонуса мышц, воздействия на те мышечные группы, на которые ложится основная нагрузка, для повышения выносливости и работоспособности спортсмена, сокращения времени на приобретение необходимой спортивной формы. Длится тренировочный спортивный массаж в среднем один час. Особое внимание следует уделять времени проведения тренировочного массажа – его можно делать не раньше чем через 1-1,5 часа после интенсивной нагрузки. За один или два дня до начала соревнований проводится последний сеанс массажа. Хороший эффект дает еженедельное проведение тренировочного спортивного массажа в бане – замечено, что под действием пара улучшается кровоток, снимается мышечное напряжение, кожа становится более податливой, что в разы повышает результативность массажа. Техника тренировочного массажа подбирается индивидуально, но больше половины времени отводится разминаниям. Этот вид спортивного массажа считается самым эффективным среди остальных. Спортивный восстановительный массаж проводят после тренировок или во время восстановительного периода после перенесенных травм: переломов, растяжений, вывихов, ушибов, повреждений мышц, сухожилий и т.д. Благодаря восстановительному массажу спортсмен может без особых усилий приступить к следующему этапу тренировки или вернуться в рабочий режим после длительного перерыва. Продолжительность восстановительного массажа устанавливает сам массажист в зависимости от интенсивности тренировок, эмоционального состояния человека, его индивидуальных физиологических особенностей. В среднем сеанс длится 8-12 минут. Проводят спортивный восстановительный массаж только через 10-20 минут после тренировки – пульс и дыхание спортсмена должны прийти в норму. Если стоит задача помочь спортсмену восстановиться после полученных травм, массаж могут проводить с применением противовоспалительных, обезболивающих местных препаратов.

Гигиенический массаж – это массаж, применяемый для укрепления здоровья, ухода за телом, профилактики заболеваний, снятия утомления (переутомления) и т. д., называется гигиеническим.

Гигиенический массаж использовался древними египетскими, римскими и греческими воинами как средство ухода за своим телом. Древние греки для этой цели имели опытных специалистов, или учителей гимнастики, владеющих массажем. При пользовании баней в Древнем Египте, Древней Элладе массаж сочетали с растиранием тела маслами, мазями. Греческие бани были посвящены Геркулесу и включали в процедуру массаж и телесные упражнения. Искусством массажа в Древней Греции владело почти все население. При проведении массажа использовали ароматические масла, обсыпание песком, гимнастические упражнения, купание, обтирание тела водой. Греческие врачи и спортсмены придавали большое значение массажу, используя при этом почти все массажные приемы. Знаменитый Гален разработал различные показания для утреннего и вечернего массажа.

Гигиенический массаж может быть общим или частным и выполняться массажистом или в виде самомассажа. Задачи гигиенического массажа: Усиление крово и лимфообращения, нормализация психоэмоционального состояния, ускорение врабатываемости подготовка человека к выполнению предстоящей работы. На общий гигиенический массаж отводится 15 - 25 мин, при этом продолжительность массажа отдельных частей тела составляет: шея, спина —5-8 мин, ноги —4-7 мин, грудь —3-4 мин, живот —1-2 мин, руки —2-4 мин. Время на отдельные приемы массажа распределяется следующим образом (в %): поглаживание — 10; растирание — 20; разминание — 65; ударные приемы — 2; вибрация— 3. Преобладание тех или иных приемов зависит от времени проведения массажа. Если массаж проводится утром, то преимущество отдается возбуждающим приемам (разминание, вибрация и ударные приемы), если массаж проводится вечером, то преобладают успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание). Из приемов разминания чаще всего применяются ординарное, двойное кольцевое; растирание с отягощением, основанием ладони, подушечками пальцев; вибрации — лабильная, потряхивание мышц.

Гигиенический массаж может выполняться в ванне, под душем, а также различными аппаратами (вибрационными, вакуумными и др.), массажерами. Общий гигиенический массаж проводится 2 - 3 раза в неделю, частный ежедневно. Техника и методика проведения гигиенического массажа зависит от характера деятельности человека, бытовых условий, возраста и пола; а у спортсменов от вида спорта, частоты тренировочных занятий, интенсивности выполняемой нагрузки, сезонности . Схема проведения общего гигиенического массажа: вначале массируют воротниковую область, спину, затем нижние конечности, грудь, живот, руки. Продолжительность частного локального гигиенического массажа зависит от массируемой области и составляет от 3 до 10 мин.

Методические указания:

- Общий гигиенический массаж проводится утром после сна или утренней гимнастики (зарядки) или за 1—2 часа до сна.

- Массаж можно проводить и через легкую одежду.

- Количество применяемых приемов, их интенсивность во время процедуры часто меняется, чтобы не наступило привыкания.

- Следует учитывать возраст, пол массируемого и состояние его здоровья.

- Первые процедуры массажа должны быть щадящими и непродолжительными по времени.

- После массажа пациент должен отдыхать в течение 20 — 30 мин.

- Следует отмечать в дневнике самоконтроля переносимость массажа.

Гигиенический массаж применяется для профилактики различных заболеваний, для восстановления работоспособности после значительных умственных и физических нагрузок, как реабилитационная мера по восстановлению организма после некоторых заболеваний и травм. Используется гигиенический массаж и в качестве средства борьбы с неблагоприятными условиями работы.

Гигиенический массаж можно применять как самостоятельную процедуру и в сочетании с лечебной физкультурой, гигиеническими мероприятиями. Особенно широко используется гигиенический массаж в профилактических целях. Лицам пожилого возраста и людям, перенесшим серьезное заболевание, показаны более щадящие формы массажа. При проведении первых сеансов приемы массажа должны быть менее интенсивными. Не следует проводить сеансы гигиенического массажа при лихорадочных состояниях, при острых воспалительных процессах” при склонности к кровотечениям, при болезнях крови, гнойных процессах, тромбофлебите и значительном расширении вен, при различных кожных заболеваниях, воспалении лимфатических узлов, гангрене, при опухолях, хроническом остеомиелите, активной форме туберкулеза. Кроме того, нельзя делать массаж живота при грыже, при мочекаменной и желчекаменной болезнях, в период менструации, во время беременности.

Гигиенический массаж имеет несколько разновидностей, к которым можно отнести профилактический, восстановительный, тонизирующий и успокаивающий, а также самомассаж.

Косметический массаж - это отличная зарядка для мышц. Именно при помощи этой процедуры можно сделать кожу лица упругой, а также избавиться от морщинок. Массаж, который выполнен по всем правилам, значительно влияет на лимфодренаж, а также на микроциркуляцию кровяного потока. За счет этого с лица уходят признаки отечности. При правильном проведении массажа ткани насыщаются необходимым количеством кислорода. Поэтому кожа после массажа выглядит ухоженной и здоровой.

Определенные техники массажа позволяют избавиться от различных морщинок, в том числе и мимических. Массаж позволяет забыть и о таких проблемах, как прыщи и пигментные пятна. Также этот метод является довольно эффективным способом борьбы с первыми признаками старения. Избавиться от ненавистного второго подбородка и дряблой кожи тоже можно при помощи массажа.

Правильно выполненный массаж – это возможность сделать кожу упругой, свежей, молодой. Не секрет, что именно на лице расположено огромное количество биологических точек. Поскольку каждая из точек отвечает за работу какого-либо органа, то стимуляция их ведет к улучшению работы всего организма. Правильный массаж лица дает почувствовать гармонию не только в теле, но и в душе.

Как правильно делать массаж лица в домашних условиях?

Начинать массаж – да и любую другую косметическую процедуру – с полной очистки лица. Затем нужно на две-три минуты наложить горячий компресс, а уже после компресса нанести на кожу лица активный крем и распределить его равномерным слоем. Приступая непосредственно к процедуре, нельзя забывать, что все движения необходимо производить по определенным линиям – так называемым массажным линиям:

1.от кончика подбородка до мочки уха

2.от нижней губы до мочки уха

3.от основания носа до висков

4.от угла рта до середины уха

5.от середины переносицы до линии бровей до висков

6.от середины лба до надбровной линии до висков

7.от бровей до линии роста волос

А вот массаж шеи проводится исключительно по одному направлению – ключица – подбородок, и всегда строго вверх.

При косметическом массаже сначала используются легкие поглаживания, а чуть позже – несильные похлопывания и прижимания. Для области вокруг глаз необходимо особое обращение: все движения должны быть очень легкими, без давления. Массажные линии идут вдоль нижнего века от виска к переносице и далее по линии «внутренний угол глаза – надбровная дуга – висок». Чтобы сделать проведение процедуры более удобным, можно чуть увеличить натяжение кожи, немного приоткрыв губы и слегка выпятив вперед нижнюю челюсть.

Самомассаж - После ушиба мы привычным движением растираем больное место – и боль постепенно проходит. Так делали наши матери, когда мы были маленькими, так поступали люди за тысячи лет до нашей эры. Мы инстинктивно используем массаж в различных ситуациях. Существует совсем немного физических болезней и душевных проблем, которые нельзя было бы облегчить ласковым мягким или не очень мягким (но зато профессиональным) прикосновением к коже. Массаж выводит вредные вещества, стабилизирует кровообращение и работу сердца, стимулирует деятельность внутренних органов. Даже один сеанс массажа в месяц способен значительно улучшить состояние здоровья всего населения.

Массаж значительно увеличивает скорость движения крови и лимфы по сосудам. В этом можно убедиться, проделав простой опыт: снимите туфлю с одной ноги и сядьте так, чтобы нога свисала. Минут через десять попробуйте надеть обувь, и вы почувствуете, что она вам тесна. Теперь снимите туфлю и сделайте 5 –ый массаж на голени. После этого вы ощутите, что туфля сидит на ноге свободно. Это свидетельствует о том, что массаж является хорошим средством от отечности и застоев. правила массажа Физиологи доказали, что массаж позволяет увеличить число работающих капилляров в десятки раз! Поэтому он особенно полезен тем, кто ведет малоподвижный образ жизни или склонен к накоплению лишних килограммов. У них, как правило, стенки коронарных сосудов уплотнены, и кровь проходит с трудом.

Чтобы массаж благотворно отразился на соответствующих органах, необходимо придерживаться лунных ритмов. Именно так поступают некоторые массажисты, что положительно отражается на результатах.

Не рекомендуется проводить массажные процедуры:

При остром лихорадочном состоянии.

Острых воспалительных процессах.

Кровотечение и кровоточивости.

Гнойниках, где бы они ни были.

Кожных заболеваниях (экземе, фурункулы, кожные сыпи).

Повреждение или сильных раздражениях кожи.

Чрезмерном возбуждение или переутомление после большой физической нагрузки. Воспаление и тромбозе вен и больших варикозных расширениях.

Самомассаж нельзя проводить при заболевании сердечнососудистой системы без консультации врача. Не массируются родимые пятна, злокачественные и доброкачественные опухоли. Живот не рекомендуется массировать при грыже, беременности и менструации, при камнях в желчном пузыре и почках, а также после приема пищи.

Цель нашего исследования – проанализировать, какой вид массажа наиболее востребован среди населения. Исследования были проведены среди пациентов городской клинической больницы № 4; Для проведения исследования нами был использован метод анкетирования. Нами было опрошено множество пациентов, которые проходили лечение в городской клинической больнице № 4.

На основании имеющихся данных были составлены следующие диаграммы:

- наиболее часто встречающиеся виды массажа среди населения (см. рис. 1);

- популярность использования приведенных видов массажа (см. рис. 2)

Наиболее часто встречающиеся виды массажа среди населения.

Из диаграммы видно, что наиболее встречающийся вид массаж у населения это лечебный массаж.

**Рис. 1 Виды массажа**

Популярность использования приведенных видов массажа.

**Рис. 1 Популярность использования приведенных видов массажа**

Таким образом, на основании полученных результатов проведённого анкетирования среди пациентов, можно сделать следующие выводы: многие из опрошенных делают лечебный массаж , так как это самый полезный вид массажа для нашего населения. Среди опрошенных пациентов были женщины, которые выбирали и лечебный и косметический вид массажа. Спортивным массаж выбирали лишь подростки, которые занимаются, каким либо видом спорта. Самомассажем занимается лишь 3% опрошенных пациентов. Так же среди наших пациентов нашлись те, кто предпочитает гигиенический массаж, который применяется для профилактики различных заболеваний, или же восстановления работоспособности после значительных умственных и физических нагрузок.

**ГЛАВА 3. САМОМАССАЖ**

Самомассаж — массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа — аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела.

**3.1. Техника самомассажа отдельных частей тела**

Самомассаж головы и лица. При самомассаже головы ее необходимо слегка наклонить вперед вниз. Производят поглаживание, растирание подушечками пальцев; прямолинейно, кругообразно, начиная от волосистой части лба до затылка. Поглаживание волосистой части головы выполняется ладонной поверхностью кисти. Массажные движения идут от лба к затылку и от середины головы к височной области. Поглаживания выполняются одной или двумя руками.

Лоб массируют таким образом: кладут кончики пальцев на середину лба и производят растирание, поглаживание к вискам. Ладонной поверхностью полусогнутых II–IV пальцев поглаживают лоб попеременно- то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос в правую и левую стороны.

Растирание, разминание головы выполняется подушечками II–V пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца, подушечками указательного и среднего пальца, а также двумя руками (кольцевое). Направление массажных движений прямолинейное, спиралевидное, кругообразное. Массируют (разминание, растирание) от лба к затылку и от затылочной области к шейной, надплечью; от средней линии головы к височной области.

Самомассаж шеи и трапециевидной мышцы. Производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания, разминания. Поглаживание выполняется двумя руками, при этом ладони кладут на затылок (или подбородок) и производят поглаживание сверху вниз; при поглаживании одной рукой, другая поддерживает ее за локоть. Затем осуществляют растирание и разминание подушечками пальцев от затылка к верхним отделам лопаток. Заканчивается массаж поглаживанием. Разминание трапециевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом одна рука поддерживает другую под локоть. Движения идут от сосцевидного отростка к краю трапециевидной мышцы. Заканчивают массаж поглаживанием.

Самомассаж спины. Выполняется в положении стоя или сидя. Массажные приемы: поглаживание, растирание. Растирание выполняют одной или двумя руками. Движения идут от поясницы вверх. Растирание проводят тыльной поверхностью правой (левой) кисти, взятой в замок с левой (правой); направление массажных движений продольное, поперечное, кругообразное. Можно проводить растирание кулаками. Заканчивается массаж поглаживанием.

Самомассаж груди и живота. Массаж груди выполняется в положении лежа или стоя. Массажные движения должны быть направлены от нижних ребер (реберной дуги) к большой грудной мышце дугообразно вверх, а в боковой и нижней части груди — к подмышечной ямке. На груди массируются большие грудные мышцы, межреберные, диафрагма.

Массаж живота выполняется при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. Исходное положение — желательно лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Применяют поглаживание одной рукой, поглаживание одной рукой с отягощением другой, растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки.

Самомассаж ягодичных мышц. Ягодичные мышцы массируют лежа на боку или стоя. При массаже в положении стоя массируемую ногу необходимо поставить на какую-нибудь опору, чтобы расслабить мышцы. Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, левую — левой рукой. Поглаживание выполняют от ягодичной складки вверх к поясничной области. Применяют также потряхивание, похлопывание, поколачивание.

Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж мышц бедра осуществляется в положении стоя или сидя. Поглаживающие движения идут от коленного сустава к паховой складке (обычно правое бедро массируется правой рукой, левое — левой). При растирании кончиками пальцев правой кисти с отягощением левой массажные движения также идут от коленного сустава к паховой складке. Кроме того, применяют ординарное, двойное кольцевое разминание, двойной гриф, разминание основанием ладони, кулаками. Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя. Применяют поглаживание, растирание, разминание.

Самомассаж икроножных мышц начинается от пяточного сухожилия к подколенной ямке.

Применяют поглаживание прямолинейное спиралевидное; разминание подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев используют комбинированные приемы, когда одной рукой разминают мышцы, а другой поглаживают. Разминание выполняют ординарное или двойное кольцевое.

Самомассаж верхних конечностей. Руки массируют в положении стоя и сидя. Используют поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание. Вначале массируют заднюю, а затем переднюю группу мышц. Применяют поглаживание и разминание трехглавой и двуглавой мышц от локтевого сгиба к плечевому суставу.

При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье большим и остальными пальцами; растирание выполняют основанием ладони, подушечкой большого пальца, кончиками пальцев. Вначале массируют мышцы-сгибатели, а потом разгибатели.

Массаж кисти и пальцев рук.Пальцы массируют каждый отдельно, применяя растирание прямолинейное, кольцевое, подушечками всех пальцев; растирание подушечками пальцев межпальцевых мышц. Ладонную поверхность кисти растирают основанием ладони, кулаком, подушечкой большого пальца. Тыльную поверхность кисти поглаживают, растирают подушечками и ладонной поверхностью другой руки.

**3.2. Методические основы самомассажа**

Основное методическое требование при всех видах самомассажа —максимальное расслабление массируемых мышц. Дозировка массажных приемов и их интенсивность должны нарастать постепенно. Все приемы применяются, как правило, в сочетании. Массаж груди, живота, спины, конечностей для усиления лимфы и кровообращения, улучшения венозного оттока производят по ходу лимфатических и кровеносных сосудов в направлении тока крови и лимфы. Руки массажиста должны двигаться ритмично, в начале процедуры медленно, а затем быстрее.

Рекомендуется следующее распределение приемов массажа по длительности: 10 % общего времени — на приемы поглаживания, активно-пассивные движения, потряхивания и ударные элементы; 40 % — на приемы растирания и выжимания. Остальное время уделяется приемам разминания.

Порядок распределения приемов изменяется в зависимости от формы и вида массажа.

Применение массажа противопоказано при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях, болезнях крови и лимфы, гнойных процессах, повреждениях и раздражениях кожи, тромбозах и опухолях, остром психическом возбуждении и др.

С учетом выше изложенного массаж следует проводить:

1. В период форсированных и значительных нагрузок 2–3 раза в неделю; в остальные дни следует проводить частичный массаж, ограничиваясь при этом массажем ног и ягодиц или же только туловища и рук, в зависимости от вида спорта и характера нагрузки.

2. В случаях, когда наблюдается ослабление сил организма и надо противодействовать наступающему переутомлению, используются легкие приемы поглаживания и выжимания, валяния. Недопустимо применять в таких случаях ударные элементы массажа и все методы и средства, оказывающие сильное действие на организм и возбуждающие нервную систему.

3. При умеренной физической нагрузке, пониженной активности спортсмена, когда надо поднять его мышечный тонус, следует применять энергичные приемы поглаживания, выжимания, разминания, похлопывания, поколачивания, рубления. В результате такого массажа усиливается прилив крови к массируемым участкам, улучшается питание мышц, быстрее восстанавливается исходная работоспособность организма.

4. Когда осваиваются сложные технические приемы и резко возрастает физическая нагрузка на связочный аппарат и на мышцы конечностей, такое напряжение опорно-двигательный аппарат часто не выдерживает, и происходят повреждения связок, растяжения мышц и сухожилий, разрывы отдельных волокон, подвывихи суставов и т.д. В этих случаях необходимо использовать разнообразные приемы растирания, активно-пассивные движения в сочетании с физиотерапевтическими процедурами. Хорошо организованный и своевременно проведенный массаж укрепляет организм и предупреждает травматизм.

5. В тех видах спорта, где основная нагрузка приходится на нижние конечности, общий тренировочный массаж следует начинать со спины. Первоочередное воздействие на менее утомленные мышечные массы способствует равномерному распределению крови и лимфы, временно нарушенному в результате неодинакового напряжения. Помассировав сначала спину, шею и поясницу, переходят к массажу ягодиц, икроножных мышц и нижних частей стопы. Затем, лежа на спине, массаж начинается с ног. Массируются передние участки стопы, голеностопные суставы, берцовые мышцы, коленные суставы и бедра. Затем массируются грудь и верхние конечности, в последнюю очередь живот. В видах спорта, где максимальная нагрузка приходится на туловище и верхние конечности, массаж целесообразно начинать с ног. В этом случае сначала растирается нижняя часть стопы и ахиллово сухожилие, далее массируются икроножная мышца, связки коленного сустава, задняя поверхность бедра и ягодица. Те же действия проделываются на другой конечности. Затем приступают к массированию поясницы, а затем спины и шеи.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что самомассаж очень важен для нашего организма.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Массаж у древних народов применялся как широко распространенный метод народной медицины.

С середины века массаж получает научное обоснование. На основании работ С. П. Боткина, В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова было показано, что в основе лечебного действия массажа лежат анатомо-функциональные связи кожи и подкожных тканей с различными органами организма. Этим путем механическое раздражения поверхности тела человека вызывают рефлекторные изменения в состоянии внутреннего органа, приводящие в итоге к его излечению.

Массаж в настоящее успешно применяется в травматологической практике, для лечения глазных болезней, при гинекологических заболеваниях, для профилактики и лечения широкого спектра внутренних болезней. Весьма распространен массаж в спортивной практике.

В настоящее время нет медицинского учреждения (больницы, клиники, поликлиники), а также учреждения санаторно-курортного комплекса, где бы не применялся массаж как эффективный лечебный метод. Преподавание массажа введено во всех институтах и техникумах физической культуры наряду с медицинскими техникумами.

Знание массажа является элементом общей культуры общества, поскольку этот широко доступный каждому и простой в применении лечебный метод – это одно из важнейших условий профилактики заболеваний и поддержания высокого уровня здоровья человека.

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через бельё или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчёсы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать. Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области.

Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определённым углом. В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта – психологический и технический. К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния пациента. К техническому – умение делать любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый сеанс или курс массажа. Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приёмов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания. Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа указывается, в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, постоянно осуществляется контроль над реакцией пациента на каждый курс массажа. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным как для стимулирования физических возможностей человеческого организма, так и при лечении различных заболеваний и повреждений.

Целью работы исследовать историю возникновения и развития массажа.

Исходя из поставленной цели, в работе были решены следующие задачи:

- Проведен обзор по истории возникновения и развития массажа;

- Изучен теоретический и методический материал видов массажа.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж: учеб. для студентов высших учеб. завед., обучающихся по специальности «Физическая культура». – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 576 с.
2. Большая медицинская энциклопедия / Под ред. А.Н. Бакулева. - М.: БСЭ, 2010.
3. Васичкин В. И. Справочник по массажу. – Ленинград: Медицина, 2011. – 192 с.
4. Вербов А. Ф. Лечебный массаж. /А. Ф. Вербов. – М.: Сигма-Пресс, 2010. – 288с.
5. Гоффа А. Техника массажа. М.; Л., 2012.
6. Дубровского В. И. «Спортивный массаж». Москва, изд. «Недра», 2010 год.
7. Еремушкин М.А., Поляев Б.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. – СПб: Наука и техника, 2012. – 288 с.
8. Куничев Л.А. Лечебный массаж / Справочник для средних медицинских работников. - Л.: Медицина, 2013. - 216 с
9. Саркизов–Серазини И. М. Спортивный массаж./ 4–е изд., М.: Физкультура и спорт, 2013. – 248 с.
10. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. –Л.: Медицина, 2010. –135 с.
11. Фокин В. Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2010. – 512 с
12. http://www.neboleem.net/sportivnyj-massazh.php