

Владимир

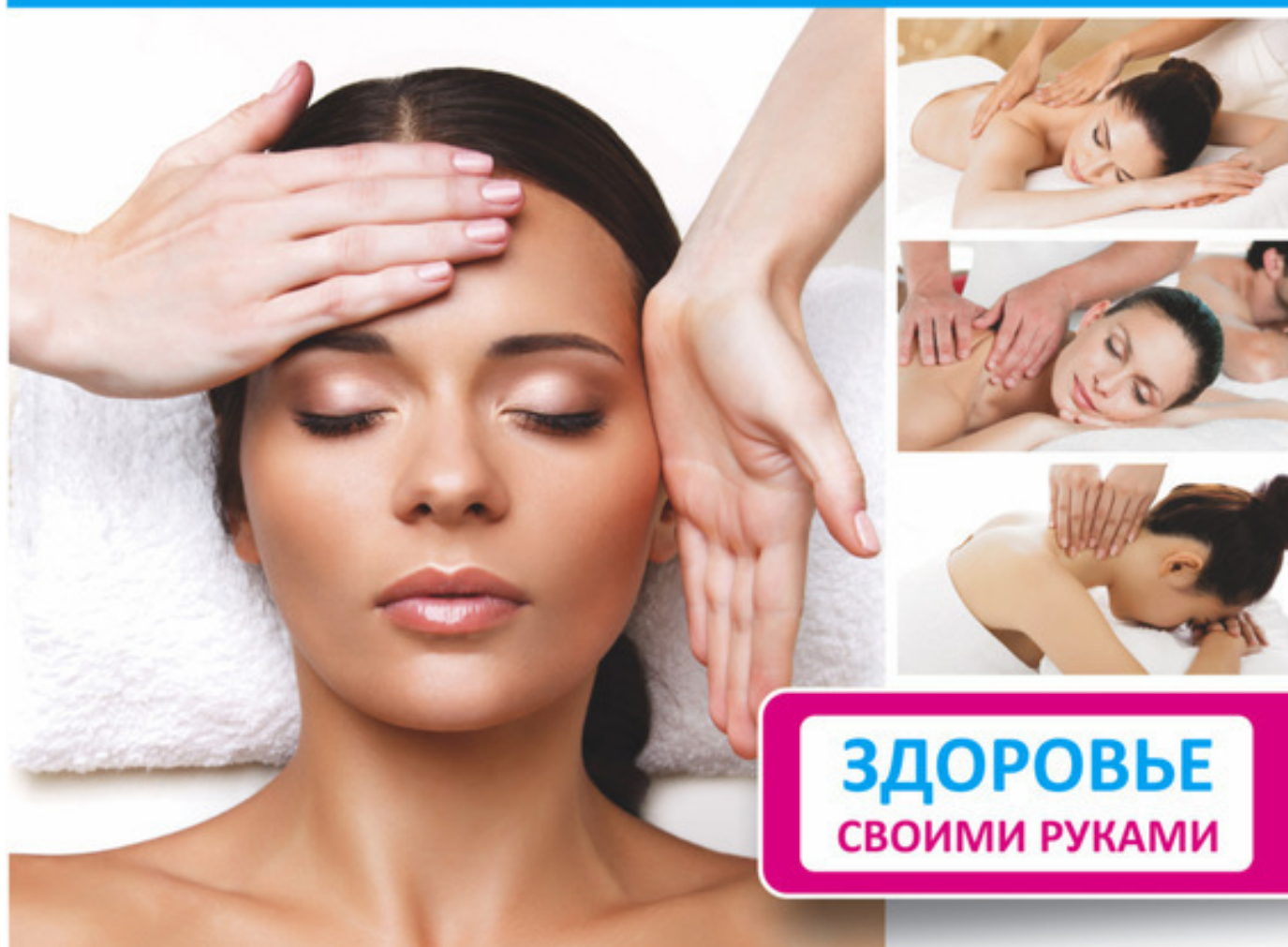
ВАСИЧКИН

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПРОФЕССОРА

КОСМЕТИЧЕСКИЙ И ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ МАССАЖ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА



ЗДОРОВЬЕ
СВОИМИ РУКАМИ

Оздоровительные методики профессора Васичкина

Владимир Васичкин

**Целительные точки
организма. Косметический
и омолаживающий массаж**

«АСТ»

2016

УДК 615.89
ББК 53.584

Васичкин В. И.

Целительные точки организма. Косметический и омолаживающий массаж / В. И. Васичкин — «АСТ», 2016 — (Оздоровительные методики профессора Васичкина)

ISBN 978-5-17-096329-4

Сохранить молодость лица и тела, поддерживать общий тонус, хорошее, сияющее состояние кожи, поддерживать стройность и гибкость – всего этого можно достичь с помощью специальных методик массажа, который предлагает читателю известный специалист в области массажа и лечебной физкультуры профессор Владимир Васичкин. В его книге подробно описано использование активных точек при массаже и самомассаже, техники и методики, которым нужно следовать, а также методы использования различных типов массажеров и приспособлений для массажа и самомассажа.

УДК 615.89
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-096329-4

© Васичкин В. И., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

Предисловие	5
Механизм действия массажа	6
Методика и техника классического массажа	7
Поглаживание	8
Физиологическое влияние	8
Техника основных приемов	8
Вспомогательные приемы поглаживания	10
Общие методические указания	12
Наиболее часто встречающиеся ошибки	13
Растирание	14
Физиологическое влияние	14
Техника основных приемов	14
Вспомогательные приемы	20
Методические указания	24
Наиболее часто встречающиеся ошибки	25
Выжимание	26
Поперечное выжимание	27
Выжимание ребром ладони	30
Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца	30
Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца с отягощением	35
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Владимир Иванович Васичкин

Целительные точки организма.

Косметический и омолаживающий массаж

Предисловие

Человеческое прикосновение, например рукопожатие, уже открывает для человека целительную силу воздействия массажа. О его оздоравливающих свойствах люди знали уже в древние времена, что могут подтвердить надписи на древнегреческих рельефах, саркофагах и пирамидах, сведения в различных гравюрах, в записях в китайских книгах («Конг-фу». 2698 г. до н. э.), индийских («Аюрведы». 1800 г. до н. э.), свидетельствующие о широком использовании массажа для поддержания здоровья, омоложения и лечения различных недугов.

Как выразился римский ученый Авл Корнелий Цельс (I в. до н. э.) в своем трактате «О медицине»: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо... не нуждается ни во враче, ни в массажисте». В настоящее время трудно назвать область деятельности человека, в которой бы не применялся массаж. Он широко используется в медицинской практике на разных этапах лечения как профилактика заболеваний, а также после оперативного вмешательства для сокращения сроков реабилитации больного.

Массаж задействован в подготовке космонавтов, спортсменов, артистов балета, цирка и т. д. Обратите внимание, сколько открыто салонов красоты, центров здоровья и развлечений, где широко используются разновидности массажа.

Современная жизнь просто требует от нас быть здоровыми, эстетически привлекательными и благотворно действовать на окружающих нас людей. Эффективным методом профилактики и лечения старения, дряблости поверхности тела человека является косметический, гигиенический и другие разновидности массажа и самомассажа. Но, к сожалению, не всегда у современной занятой женщины, девушки есть время посетить дорогостоящий салон, кабинет со специалистами по массажу. А потребность выглядеть хорошо, модно, приветливо и молодо – постоянна.

Чтобы достичь этого, видимо, необходимо полностью освоить технику и методику омолаживающего, эстетического самомассажа, применения разновидностей мазей, кремов, аппликации. Обобщив и проанализировав все имеющиеся у нас данные, мы предлагаем комплексные методики воздействия как самомассажа, так и массажа с индивидуальными рекомендациями, учитывающими собственное самочувствие в данный момент.

Однако не следует считать массажные процедуры панацеей от всех состояний. Всегда при серьезных и хронических заболеваниях лучше проконсультироваться с врачом. Помните, что массаж способен распространить инфекцию по всему телу. Категорически не следует применять разновидности массажа при флебитах, опухолях, тромбах и варикозе вен. Обращать внимание следует и на имеющуюся кожную сыпь, язвы на руках, а также временные противопоказания, как повышение температуры, временные недомогания.

Ценность методически грамотно построенного массажа является могучим средством лечения и восстановления работоспособности, снятия утомления, поддержания общего тонуса организма, укрепления здоровья и омоложения человека.

Механизм действия массажа

В основе воздействия на человека манипуляциями массажа лежит сложный процесс с нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим влиянием на отдельные системы и органы тела человека.

Обширный поток импульсов при раздражении рецепторов, заложенных в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мышцах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы), достигает коры головного мозга, где все центростремительные сигналы преобразуются, вызывая общую сложную ответную реакцию всего организма, приводящую к функциональным сдвигам в органах и системах.

Под влиянием манипуляции массажа гуморальный фактор активируется с выделением высокоактивных веществ – гистамина, ацетилхолина и др. Ускорение кровообращения способствует увеличению тока лимфы, что эффективно очищает организм от вредных веществ, укрепляет иммунную систему, а это в свою очередь позволяет успешно противостоять всем инфекциям и является профилактикой патологии.

Механический фактор воздействия манипуляциями массажа способствует усилению обменных процессов, улучшает кожное дыхание, механически устраняет имеющиеся застойные явления – гематомы, кровоизлияния, припухлости, синюшности. Спортсмены и врачи, работающие в спорте, хорошо знают, что очень длительные физические перегрузки способствуют скапливанию молочной кислоты в мышечных волокнах. При этом у человека постепенно увеличивается преждевременная усталость, болезненные ощущения при ощупывании отдельных групп мышц. Именно целенаправленный, избирательный массаж способствует скорейшему восстановлению утраченной энергии, силы, эластичности мышц. У спортсмена появляются легкость, прилив дополнительных сил и значительно повышается работоспособность.

В нашем определении массаж – понятие собирательное: «Это дозированное механическое и рефлекторно-осознательное раздражение поверхности тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов». Эффективность каждого сеанса разновидностей массажа полностью зависит от знания и умения специалиста по массажу тщательно осмотреть массируемого: правильно построить схему диагностической пальпации; узнать о состоянии массируемого в данный момент; ознакомиться с документами, рентгеновскими снимками, заключением специалиста. После совокупности вышеуказанных данных следует принять решение о построении четкой эффективной методики массажа. Используются следующие основные компоненты: сила надавливания, прессации, которая дифференцируется с ответной реакцией массируемого. Необходимо помнить, что поверхностный массаж повышает возбуждающие процессы в организме, а более глубокий способствует развитию тормозных процессов.

Выбираются соответствующий темп, скорость выполнения манипуляции массажа. Так, быстрый темп способствует возбудимости нервной системы. Не стоит забывать также и о длительности, продолжительности выполняемого сеанса массажа. Помните, что чрезмерно длительный массаж утомляет массируемого.

Еще в 1890 г. Ж. Доллингер отчетливо определил действие различных манипуляций массажа на человека: «В руках опытного и искусного массажиста все эти приемы относятся друг к другу, как отдельные тоны в музыке, из которых никогда долго не звучит один, но они переходят один в другой и сливаются в аккорд; поэтому для массажиста столько же важно полное обладание техникой и свободное пользование ею, как и для музыканта произведение тонов, совершаемое бессознательно».

Методика и техника классического массажа

К основным приемам ручного массажа необходимо отнести поглаживание, растирание, разминание, вибрацию и пассивные движения. При описании техники массажных манипуляций некоторые названия приемов позволяют точнее и проще понять их действие на массируемого. Но прежде чем изучать технику выполнения приемов массажа, необходимо определить основной «инструмент» воздействия – кисть массажиста. На ладонной поверхности кисти имеются две основные области: основание ладони и ладонная поверхность пальцев (рис. 1, а, б). Каждый палец (кроме I) имеет 3 фаланги: концевую (ногтевую), среднюю и основную. На ладонной поверхности имеются возвышения I и V пальцев. Кроме того, на практике используются термины «локтевой и лучевой края кисти», «дистальные, средние и проксимальные фаланги пальцев». При выполнении отдельных приемов массажа специалист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти, воздействуя то согнутыми под прямым углом пальцами, то всей тыльной поверхностью кисти или выступами пальцев, согнутых в кулак, – гребнями. Ниже приведены основные и вспомогательные виды отдельных приемов массажа.

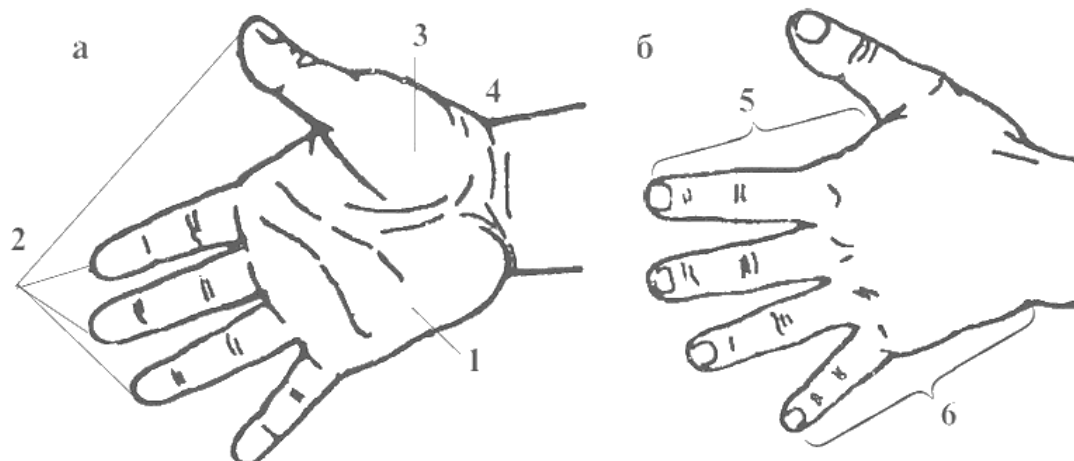


Рис. 1. Ладонная (а) и тыльная (б) поверхности кисти: 1 – возвышение V пальца; 2 – концевые фаланги пальцев; 3- возвышение I пальца; 4 – основание ладони; 5 – лучевой край кисти; 6 – локтевой край кисти

Поглаживание

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

Физиологическое влияние

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется – усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека. Данный прием способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает. Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе.

Техника основных приемов

При плоскостном поглаживании (рис. 2) кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей.



Рис. 2. Плоскостное поглаживание

Обхватывающее поглаживание – кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным согнутым пальцам (II–V).

Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от тех задач, что поставлены перед массажистом (рис. 3, а, б, в, г, д, е). Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия.

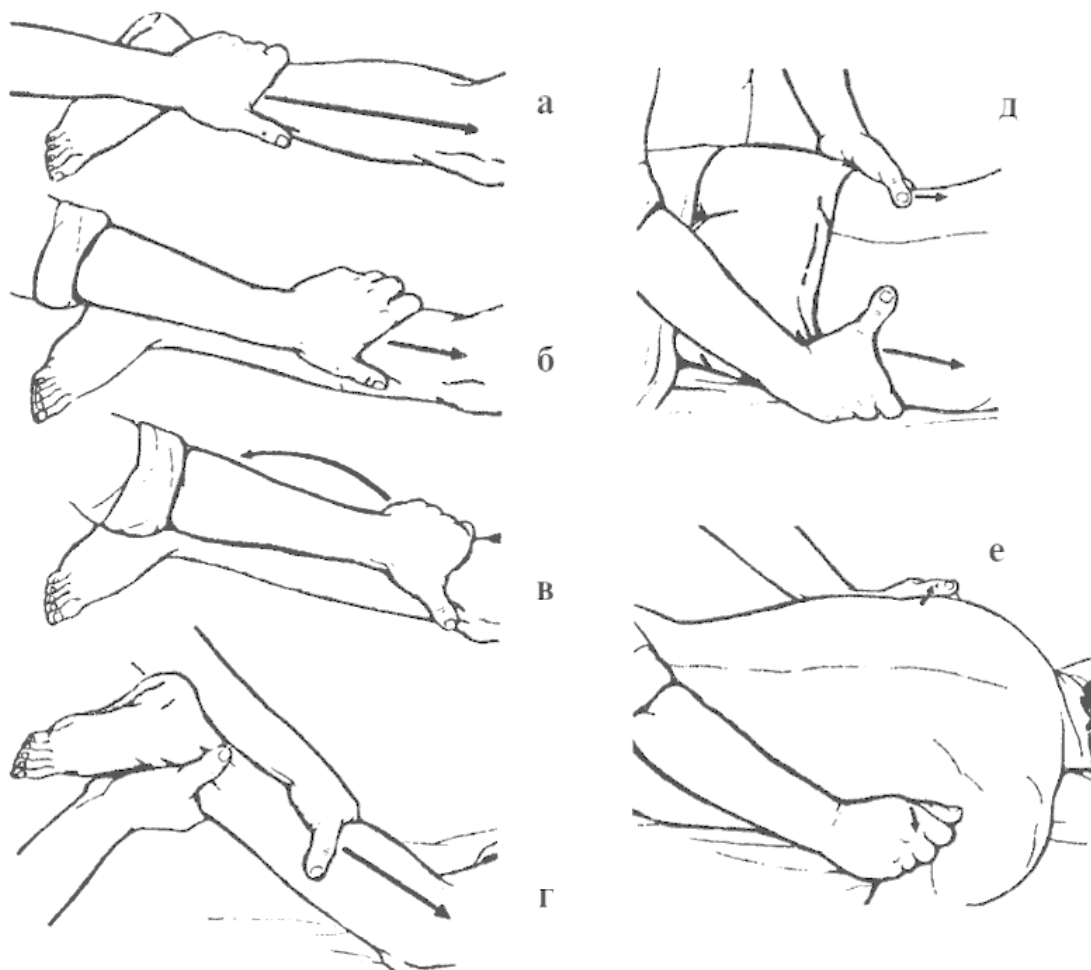


Рис. 3. Обхватывающее поглаживание до ближайшего лимфатического узла, последовательность выполнения приема: а, б, в, г – на нижней конечности; д, е – на спине

Вспомогательные приемы поглаживания

Щипцеобразное – выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I–II–III или только I–II пальцами. Эта разновидность применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа (рис. 4).

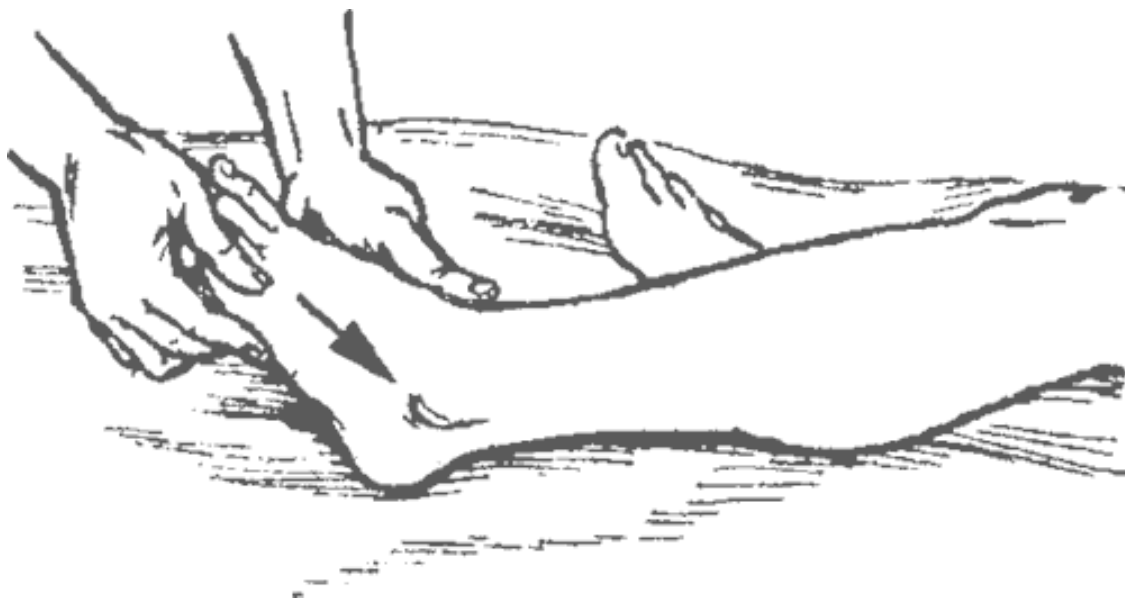


Рис. 4. Щипцеобразное поглаживание

Граблеобразное – производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением. Кисть массажиста при выполнении этого приема находится под углом от 30 до 45° к массируемой поверхности. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков или там, где необходимо обойти места с повреждением кожи (рис. 5, а).

Гребнеобразное – выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом (рис 5, б).

Глажение – выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением (рис. 5, в).

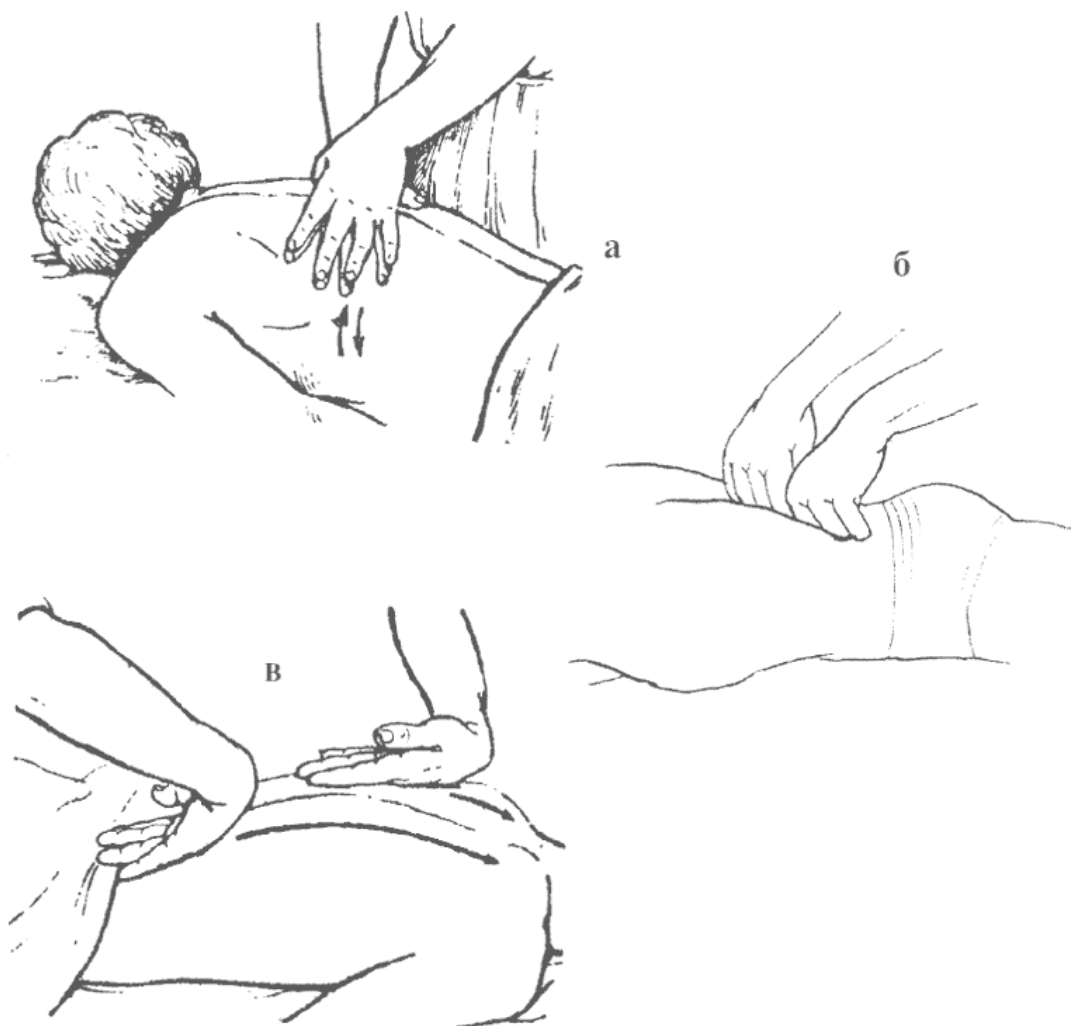


Рис. 5. Поглаживание: а – граблеобразное; б – гребнеобразное; в – глажение

Общие методические указания

1. Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.
2. Прием осуществляется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.
3. С поглаживания чаще всего начинают, используют его в процессе процедуры, а также заканчивают сеанс этим приемом.
4. Вначале используют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.
5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, все остальные виды поглаживания проводят только по ходу лимфотока до ближайших крупнейших лимфатических узлов.
6. Прием проводят медленно (24–26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.
7. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с вышележащих участков, например: при патологическом процессе в голеностопном суставе – с бедра, затем массируется голень и только

потом голеностопный сустав. Все движения идут по направлению к паховым лимфатическим узлам (вверх).

8. При проведении сеанса массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания, следует выбирать наиболее эффективные и максимально применимые для данной области.

9. На сгибательной поверхности конечностей приемы проводятся более глубоко.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение у пациента или даже боль.

2. Разведение пальцев и неплотное прилегание их к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям у пациента.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

Растирание

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее и ниже расположенные ткани, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

Физиологическое влияние

Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц; улучшается подвижность суставов, поэтому на них часто проводят именно растирание. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в месте выхода нервных окончаний на поверхность тела вызывает понижение нервной возбудимости.

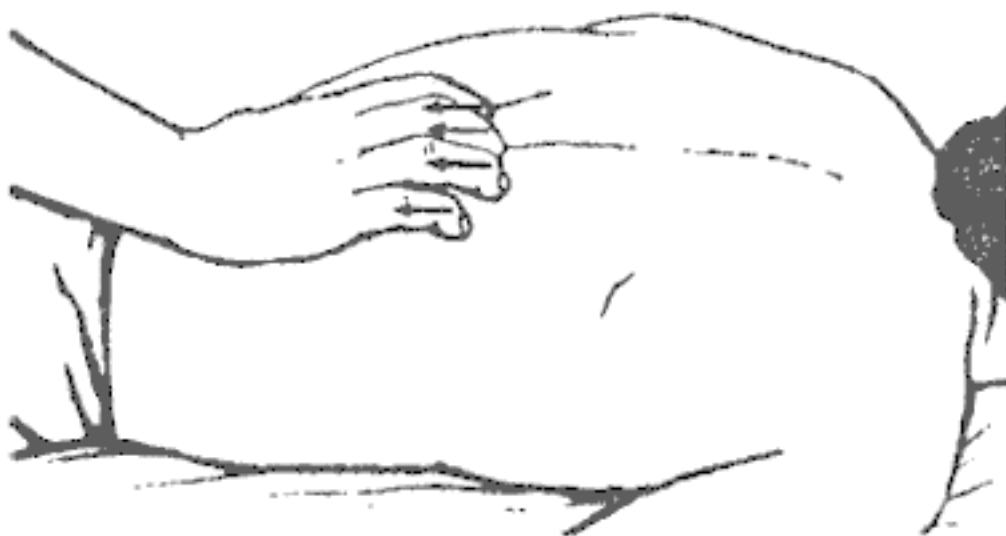
Техника основных приемов

Прямолинейное – выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Данный прием используется при массаже небольших мышечных групп области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов (рис. б, а, б, в).

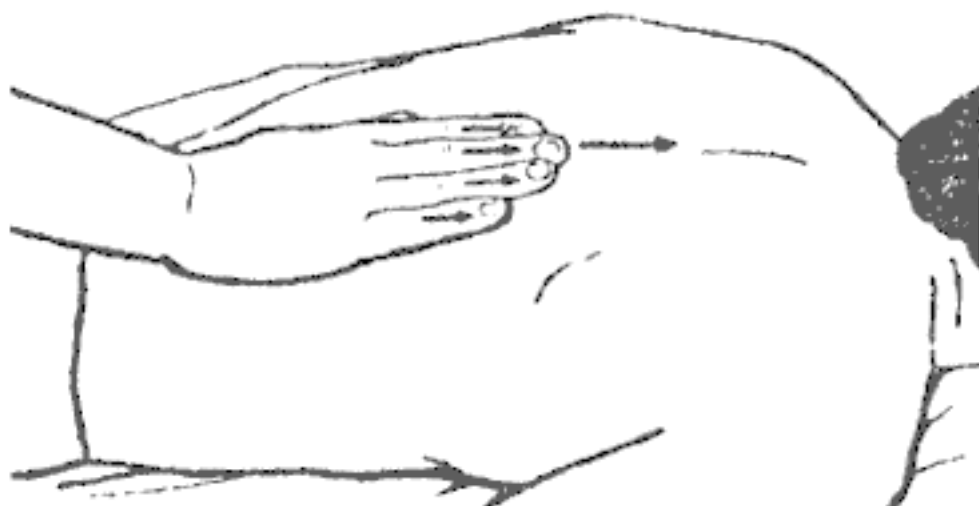
а



б



в



***Рис. 6. Прямолинейное растирание подушечками пальцев:
а, б, в – последовательность выполнения приема***

Круговое – выполняется концевыми фалангами пальцев с опорой на I палец или на основание ладони, при этом происходит круговое смещение массируемой ткани. Этот прием можно также проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или одним пальцем, например, I. Возможно растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Данный прием применяется практически на всех областях тела (рис. 7, а, б; 8, а, б).

а

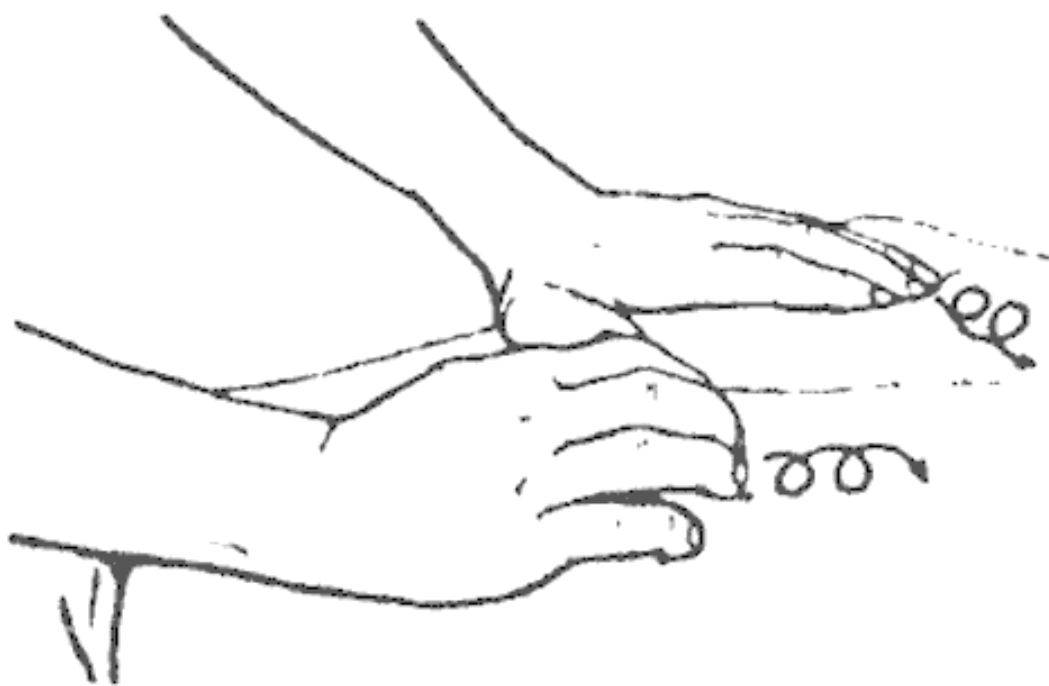


б



***Рис. 7. Круговое растирание подушечками
пальцев: а – начальная фаза; б – конечная фаза***

а



б



Рис. 8. Круговое растирание: а – двумя руками; б – с отягощением

Спиралевидное – выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак. Участвуют обе руки попеременно или одна, в зависимости от массируемой области. Возможно отягощение одной кисти другой. Прием применяется на спине, животе, груди, области таза, на конечностях (рис. 9).

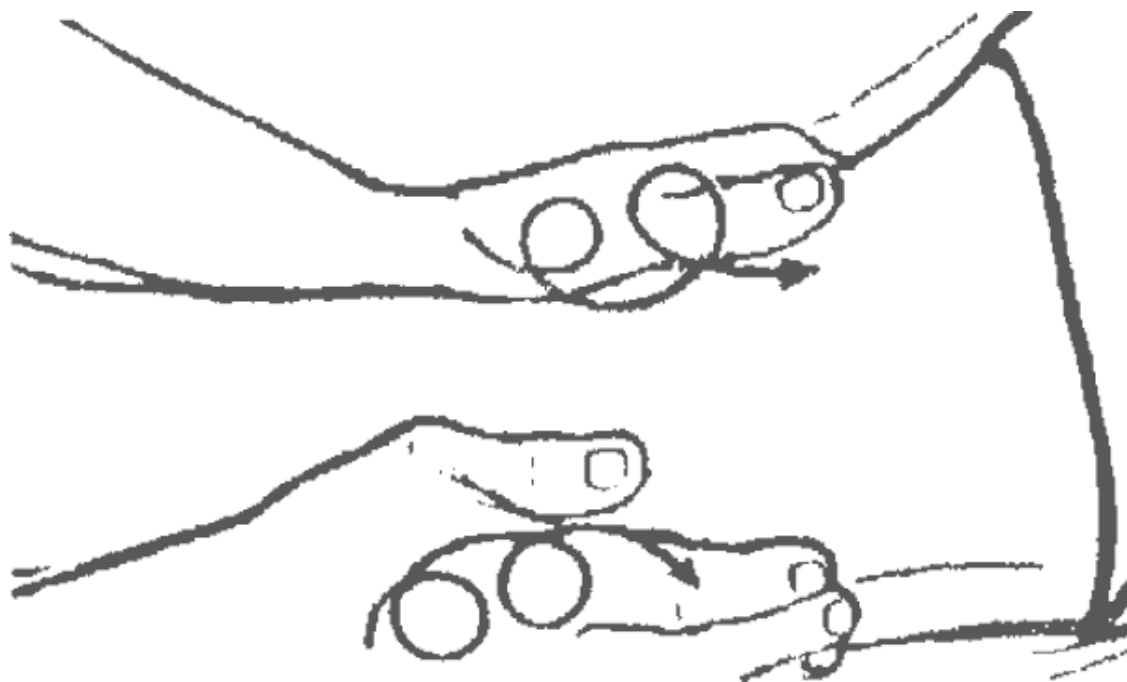


Рис. 9. Спиралевидное растирание основанием ладоней

Вспомогательные приемы

Штрихование производится подушечками концевых фаланг – II–III или II–V пальцев (рис. 10). Пальцы при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° к массируемой поверхности. Надавливая короткими поступательными движениями, смещая подлежащие ткани, руки передвигаются в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Прием используется в области рубцов кожи, атрофии отдельных мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах.

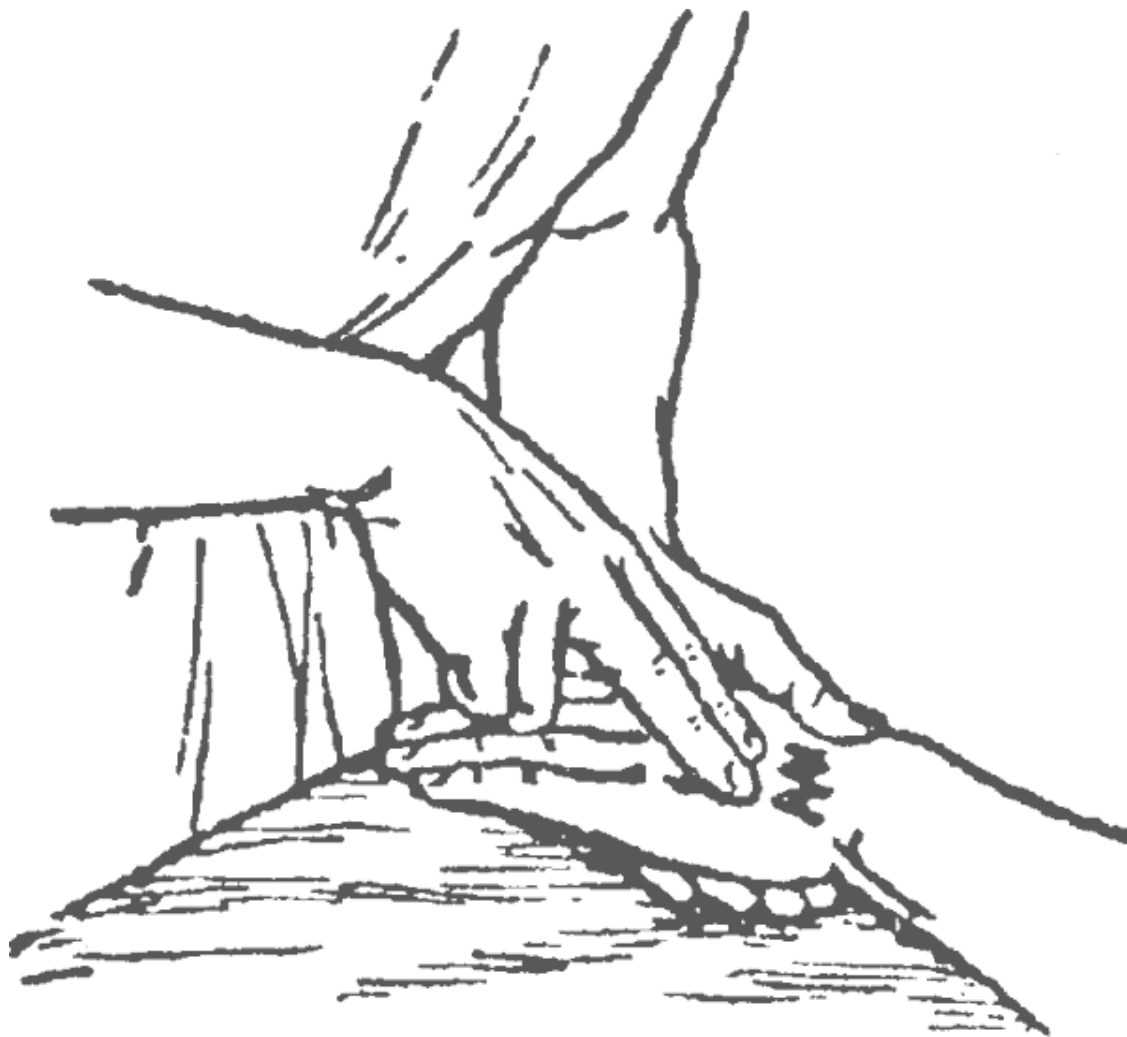


Рис. 10. Штрихование

Строгание выполняется одной или двумя руками (рис. 11). Кисти устанавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминающими строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Применяется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи, когда требуется исключить воздействие на пораженные участки, а также при атрофии мышц и мышечных групп с целью стимуляции.



Рис. 11. Стругание

Пиление производят локтевым краем одной или обеих кистей (рис. 12). При пилении двумя руками кисти устанавливают ладонными поверхностями друг к другу на расстоянии 1–3 см, движения производятся в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если данный прием производить лучевыми краями кистей, то это называется пересеканием (рис. 13). Оба эти приема применяются в области крупных суставов, спины, живота, бедер, шейного отдела.

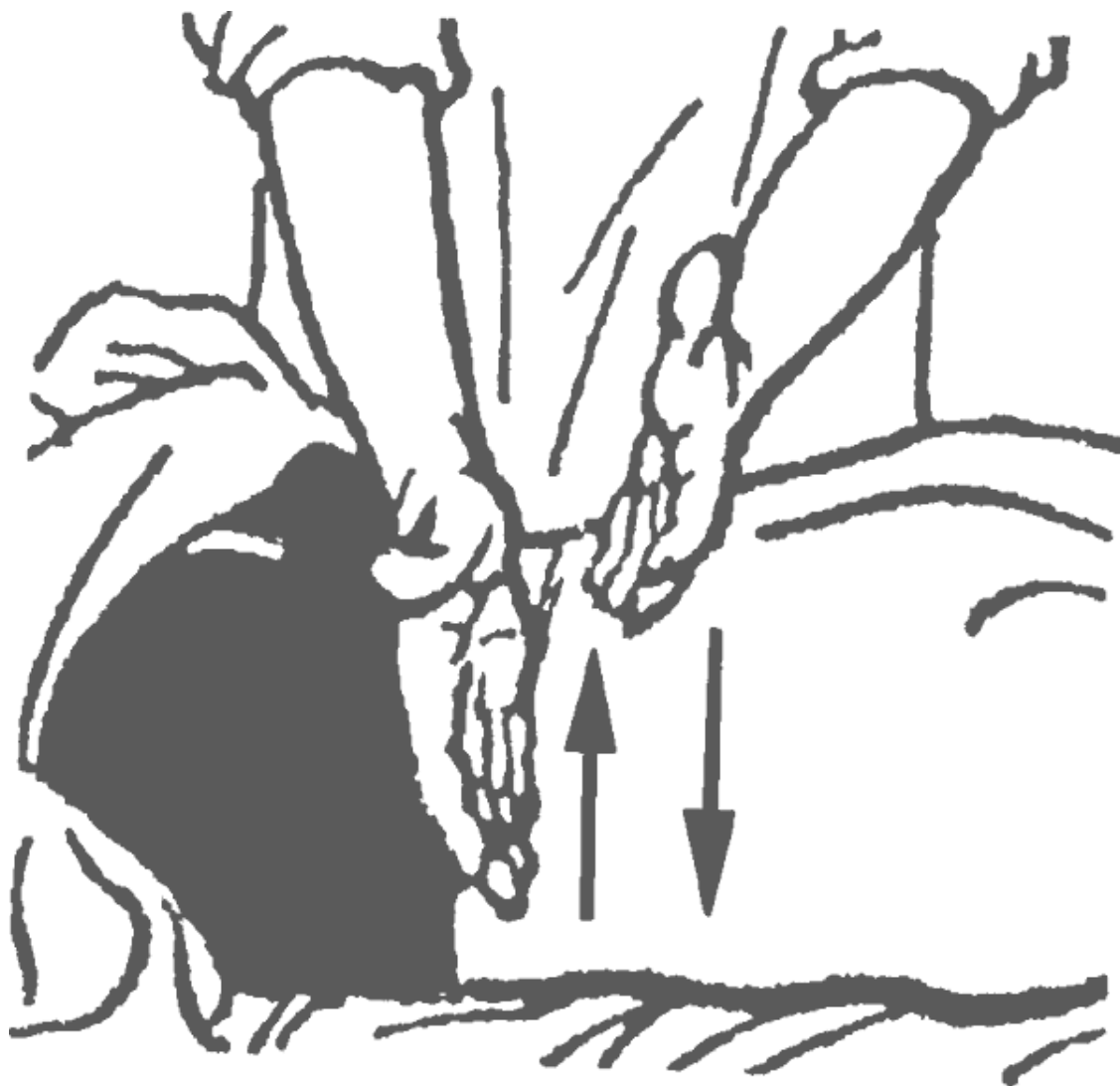


Рис. 12. Пиление



Рис. 13. Пересечение

Щипцеобразное – выполняется концевыми фалангами I–II или I–III пальцев, движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица для локального воздействия, при массаже зубов.

Методические указания

1. Растирание – это подготовительный прием к разминанию.
2. При применении приемов на лице необходимо использовать переступание.
3. Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или проводить прием с отягощением.
4. Движения при растирании проводят в любом направлении, независимо от направления лимфотока.
5. Без необходимости при растирании не следует задерживаться на одном участке более 8-10 с.

6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.

7. Прием растирания чередовать с другими приемами, выполняя 60-100 движений в минуту.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Грубое, болезненное выполнение приема.
2. Растирающие движения со скольжением по коже, а не сдвигая ее.
3. Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста.
4. Выполнение основных приемов в одной фазе (наподобие плавания стилем брасс); необходимо попеременное движение руками.

Выжимание

Прием выжимания был разработан более двадцати лет назад профессором Российской Государственной Академии физической культуры проф. А. А. Бирюковым. В настоящее время этот прием широко применяется в лечебном, спортивном и гигиеническом массаже как в России, так и в других странах мира.

Для гигиенического эстетического омолаживающего массажа это прием интересен своим влиянием не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои, где расположены кровеносные и лимфатические сосуды, и может быть применен как во время выполнения пилинга, так и после теплогривных процедур и растяжек – до лимфатического дренажа. Кстати, последний также можно рассматривать как частный случай выжимания при воздействии на сосуды, расположенные только в кожных слоях, и, следовательно, более релаксирующий, чем нагружающий клиента.

Ниже приводится описание видов выжимания в изложении и с рисунками автора – проф. А. А. Бирюкова.

Выжимание – прием, широко распространенный в практике спортивного, лечебного и омолаживающего массажа. В ряде случаев ему отводится до 60 % времени сеанса. Механическое воздействие этого приема распространяется не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, на мышцы и на сухожилия, расположенные в мышцах. Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение кровеносных сосудов в зоне воздействия, а затем их быстрое кровенаполнение. Это способствует прогреванию тканей, которое еще больше усиливается вследствие механического воздействия рук массажиста, и улучшает процессы тканевого обмена. Выжимание усиливает лимфоток, способствует ликвидации застойных явлений и отеков и, таким образом, оказывает выраженное болеутоляющее действие. Выжимание повышает тонус кожи и мышц, улучшает их питание.

В спортивной практике его используют в подготовке организма к физической работе, а после тренировочных занятий оно хорошо снимает усталость и повышает работоспособность. Выжимание постоянно используют в лечебном массаже после травм, когда необходимо ликвидировать (отсосать) излившуюся кровь в лимфу в травмированном участке тела (гематому).

Выжимание на центральную нервную систему действует возбуждающе, а на организм в целом – тонизирующе. Вот почему этот прием занимает значительное место в сеансе массажа; с помощью этого приема спортсмена выводят из состояния стартовой апатии.

В последние годы в практике массажа кроме ранее разработанных приемов выжимания широко применяются новые приемы – ребром ладони и поперечное. Экспериментальные данные показали, что эти приемы весьма эффективны и могут применяться как при сухом массаже, так и в условиях бани с различными мазями и растираниями. Следует отметить, что они значительно проще в техническом отношении, нежели другие приемы массажа.

Методика и техника выполнения всех приемов выжимания довольно просты и не требуют длительной тренировки. Если при выполнении поглаживания необходимо отвести большой палец от четырех, чтобы захватить возможно больший массируемый участок, кисть предельно расслабить, чтобы раздражать только нервные окончания, заложенные в коже, то при выжимании внимание надо уделять главным образом мышцам, расположенным под кожей, и подкожной жировой клетчатке.

Следовательно, необходимо приложить силу, чтобы оказать на них давление и тем самым повлиять не только на рецепторы, заложенные в мышцах, но и в сухожилиях, которые расположены в мышцах. Выжимание проводится по коротким линиям.

В практике массажа применяются следующие виды выжимания: поперечное, ребром ладони, основанием ладони и бугром большого пальца (эти приемы могут выполняться и с

отягощением при помощи другой руки с целью усилить действие приема), основанием двух ладоней, обхватом, подушечкой большого пальца, предплечьем, кулаком, кулаками.

Поперечное выжимание

Выполняется из положения стоя или сидя перпендикулярно по отношению к массируемому. Кисть устанавливается поперек массируемого участка ладонью вниз, большой палец прижат к указательному, а четыре соединены и слегка согнуты в межфаланговых суставах. Прием выполняется бугром большого пальца и большим пальцем, кисть движется передним ходом.

Выжимание на спине. Массируемый лежит на животе, голова – на кисти ближней руки, лицо повернуто к массажисту, дальняя рука опущена вдоль туловища, что способствует расслаблению мышц спины.

Массажист кладет кисть поперек длинной мышцы спины в области поясницы и проводит выжимание до основания шеи (рис. 14). При следующем выжимании кисть устанавливается ниже на 4–6 см и повторяет движение на новом участке спины. И так несколько раз, пока пальцы не коснутся кушетки. Последнее выжимание заканчивается у подмышечной ямки.

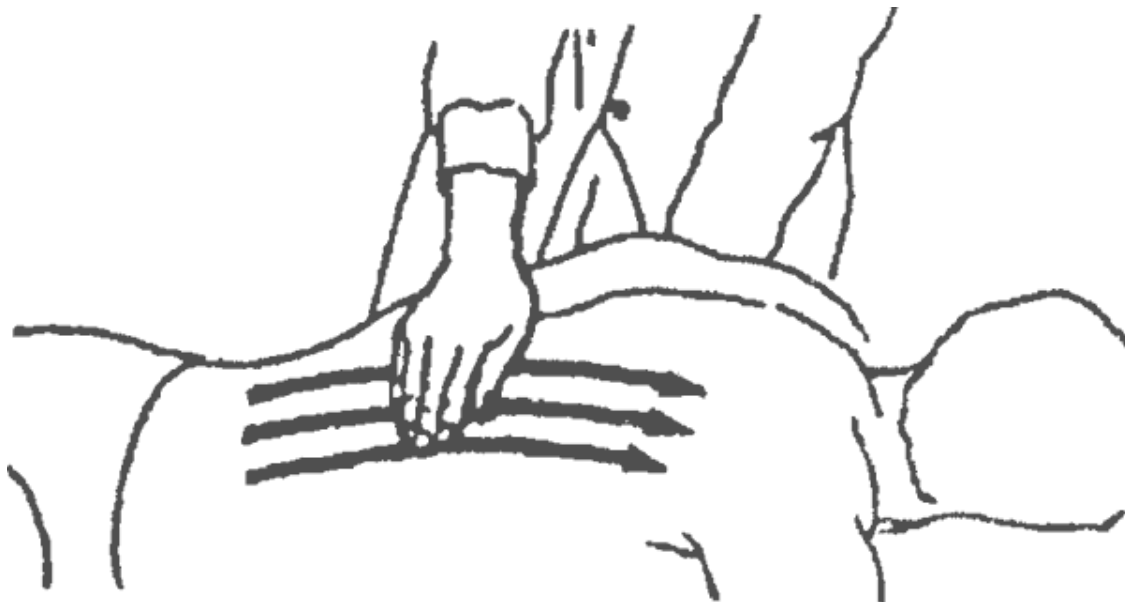


Рис. 14. Поперечное выжимание на спине

Выжимание на шее и трапецевидных мышцах. Руки пациента перед лицом, голова лежит лбом на кистях, а нижняя челюсть слегка прижимается к груди. Вначале кисть устанавливается на волосяном покрове головы (сбоку от позвоночника) на линии затылочной кости (или уха) и делает выжимание вниз до I–II грудного позвонка.

Следующие два выжимания выполняются от сосцевидного отростка вниз по верхнему пучку трапецевидной мышцы до дельтовидной мышцы.

Выжимание на руке. Ближняя рука массируемого вытянута вдоль туловища ладонью вверх и немного согнута в локтевом суставе, такое анатомическое положение приводит к более полному расслаблению мышц. Вначале выжимание проводят на плече (от локтевого сустава до подмышечной впадины) по внутренней головке двуглавой мышцы, затем по внутренней

головке трехглавой мышцы, обходя срединную борозду, где расположены сосуды и нервы. После этого массируют предплечье по двум-трем участкам от кисти вверх к локтевому суставу.

При выжимании на наружном участке плеча руку кладут перед головой (для лучшего расслабления мышц предплечья и плеча – на 25–35 см впереди). На плече выжимание выполняется от локтевого сустава до плечевого, на предплечье – от лучезапястного до локтевого.

Выжимание на пояснице. Кисть устанавливается выше гребня подвздошной кости и выполняет движение вверх до XII грудного позвонка и по 3–4 линиям вниз до кушетки.

Выжимание на ягодичных мышцах. Массажист стоит вполборота спиной к голове. Кисть устанавливается поперек ягодичной складки. Выжимание проводится по трем участкам по направлению вверх и в сторону к кушетке.

Выжимание на задней поверхности бедра. Массажист стоит или сидит. Кисть устанавливается у коленного сустава на внутренней стороне бедра поперек. Выжимание проводится до ягодичной складки. Затем рука устанавливается выше, прием выполняется на новом участке – и так по четырем-пяти линиям, пока кисть не коснется кушетки с внешней стороны бедра.

Выжимание на задней поверхности голени. Массируемая нога лежит на валике или приподнятой части кушетки. Массажист устанавливает кисть поперек ахиллова сухожилия с внутренней стороны. Выжимание выполняется до коленного сустава по трем-четырем линиям.

Выжимание на груди. Массируемый лежит на спине, голова на валике и лицом повернута к массажисту, рука на животе (это позволяет дополнительно расслабить мышцы груди). Массажист стоит вполборота спиной к голове. Выжимание проводится по трем-четырем линиям один-два раза под соском и два раза над соском (по направлению к подмышечной ямке), минуя сосок. Выжимание на мышцах живота не выполняется, а проводится по ходу толстой кишки. Методика выжимания аналогична приему поглаживания по ходу толстой кишки, только при выжимании сгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Выжимание на передней поверхности бедра. Массируемый находится в положении сидя в упоре сзади (это позволяет дополнительно расслабить мышцы передней поверхности бедра). Массажист устанавливает кисть на коленном суставе с внутренней стороны поперек бедра. Выжимание выполняется вначале на внутреннем участке, затем на среднем и на наружном (рис. 15). На среднем и наружном участках оно выполняется с большей силой, чем на внутреннем.

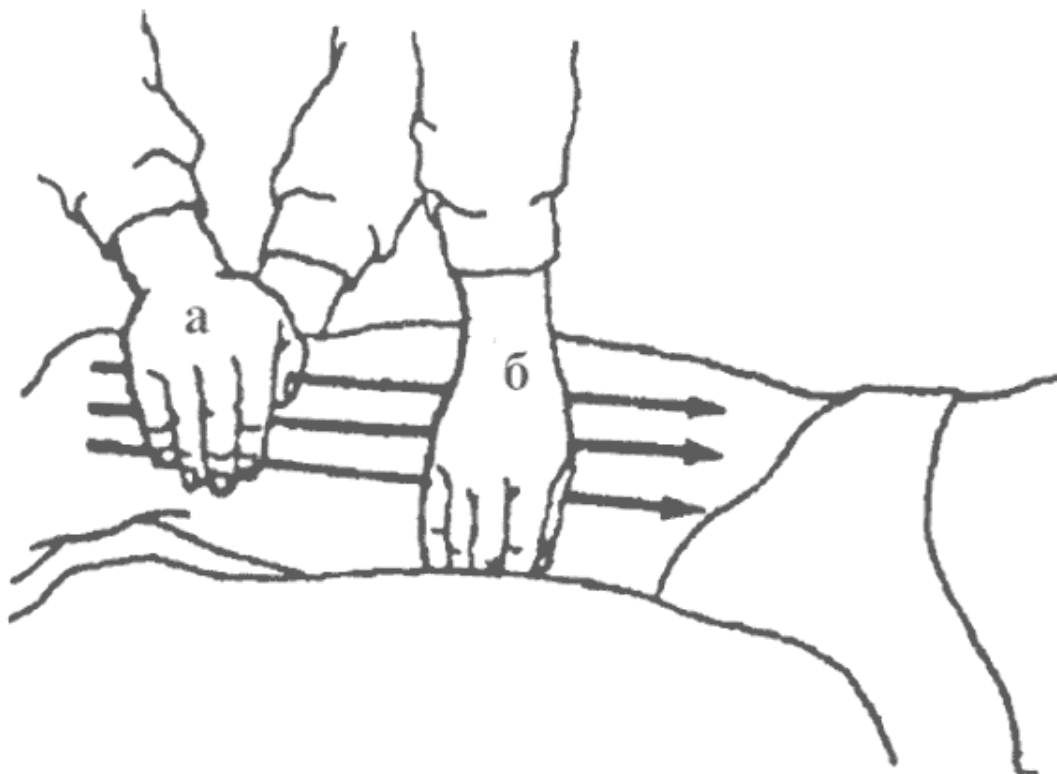


Рис. 15. Поперечное выжимание на передней поверхности бедра

Выжимание на передней поверхности голени. Массажист стоит или сидит, одну руку накладывает на коленный сустав и пронирует голень, а другой рукой выполняет выжимание по двум-трем участкам от стопы до коленного сустава (рис. 16).

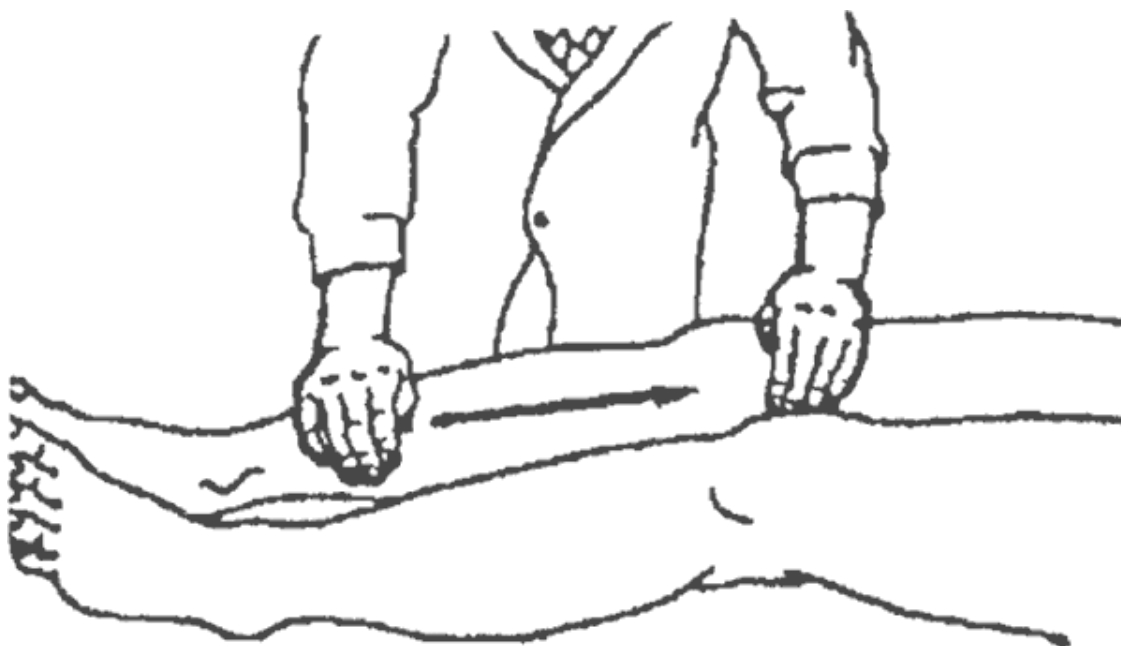


Рис. 16. Поперечное выжимание на передней поверхности голени

Выжимание на подъеме стопы. Исходное положение то же, что и при выжимании на голени. Массаж выполняется от пальцев до голеностопного сустава.

Выжимание ребром ладони

Кисть устанавливается ребром (со стороны мизинца) поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты в виде ковша, большой палец лежит сверху над указательным (рис. 17).

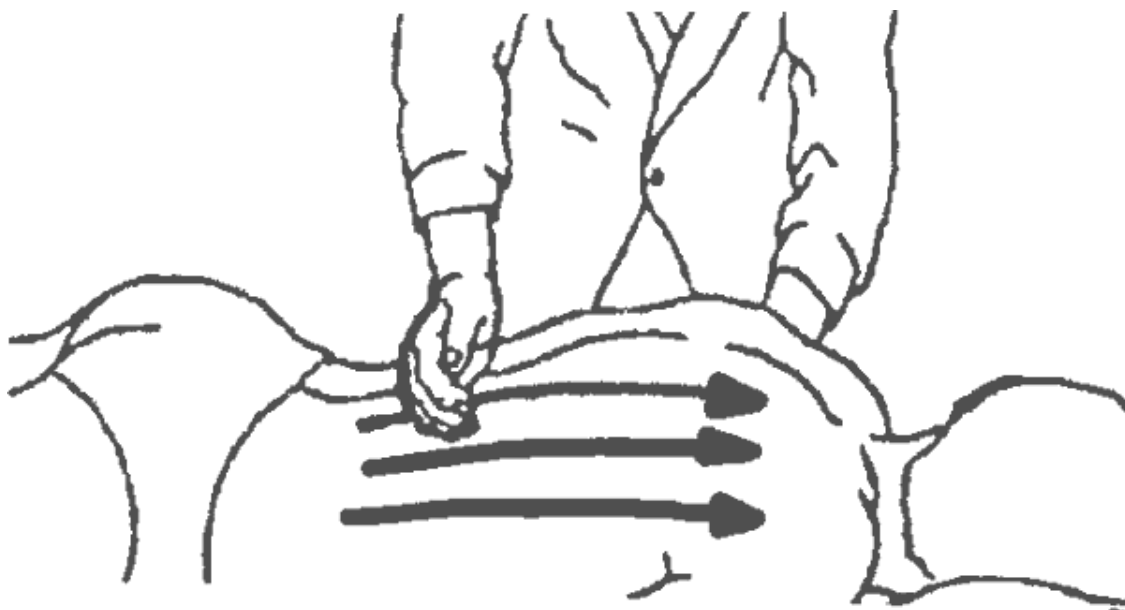


Рис. 17. Выжимание ребром ладони на спине

Для того, чтобы усилить эффект выжимания (а это часто бывает нужно при массаже спины, ягодичных мышц, мышц бедра у спортсменов таких видов, как борьба, тяжелая атлетика и т. п.), свободной рукой отягощают массирующую руку.

Исходные положения на всех участках аналогичны тем, которые применяются при поперечном выжимании.

Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца

В отличие от предыдущих приемов выжимания этот прием выполняется ближней рукой, стоя продольно. Кисть устанавливается вдоль мышцы так, чтобы большой палец был направлен вперед и приведен к указательному. Такое анатомическое положение большого пальца позволяет выделить со стороны ладонной поверхности кисти бугор большого пальца.

Выжимание проводится бугром большого пальца и основанием ладони, остальные четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят по коже пассивно (рис. 18).

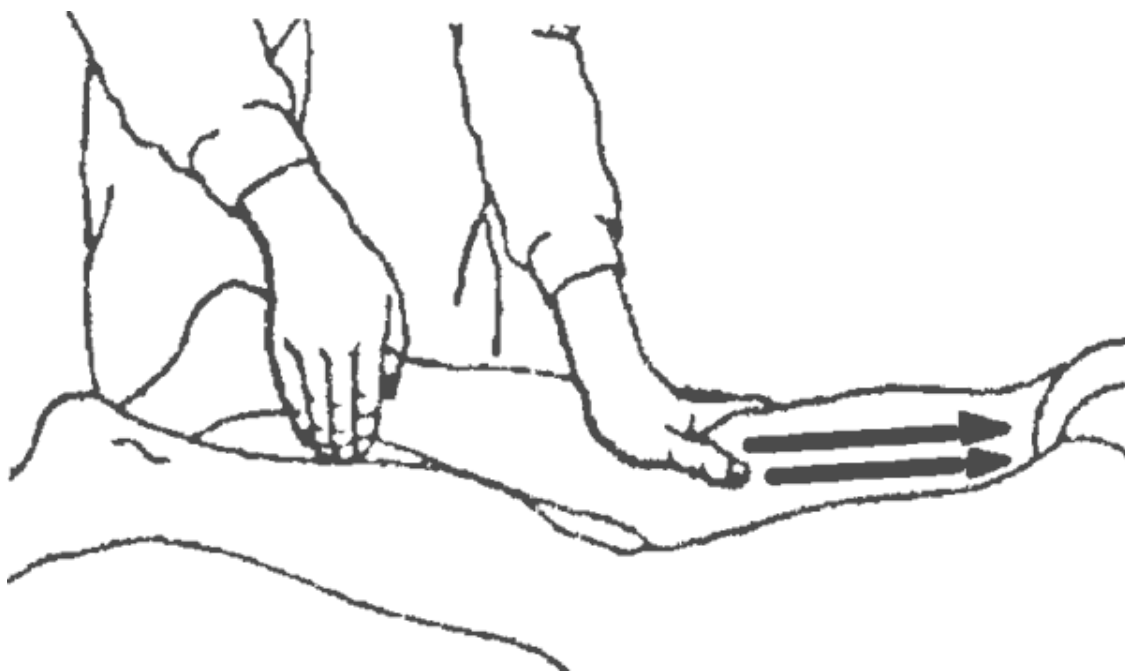


Рис. 18. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца на внутреннем участке бедра

Выжимание на спине стоя. Массажист стоит спиной к ногам пациента. Кисть ближней руки устанавливает на длинной мышце в области поясницы вдоль позвоночного столба и выполняет движение прямолинейно к голове по четырем-пяти участкам. При последних двух движениях (около кушетки) кисть доходит до подмышечной ямки.

Выжимание на шее и трапецевидных мышцах. Массажист стоит у изголовья и выполняет левой рукой прием на правой стороне шеи (и наоборот) по трем линиям, начиная от волосяного покрова головы и позвоночного столба и заканчивая на верхних пучках трапецевидной мышцы. Все движения должны доходить до плечевого сустава.

Выжимание на пояснице. Массажист стоит продольно, одновременно обе кисти устанавливает на крестец и синхронно проводит выжимание вниз к кушетке.

Выжимание на ягодичных мышцах. Прием выполняется по трем-четырем линиям: вдоль ягодичной складки, по средней линии ягодичной мышцы и по верхней линии по направлению к кушетке, к паховой области.

Выжимание на задней поверхности бедра. Массируемый лежит на животе, стопы ног находятся на валике. Массажист стоит на уровне стоп. Ближней рукой он фиксирует ахиллово сухожилие, а дальней делает выжимание на внутреннем участке бедра по двум-трем линиям (рис. 19) и на среднем участке также по двум-трем линиям. При этом четыре пальца должны быть отведены, а большой палец должен двигаться прямолинейно до упора в ягодичную складку. Затем массажист меняет положение рук и выполняет прием ближней рукой на наружном участке бедра по двум-трем линиям (свободная рука фиксирует тазовую область).



Рис. 19. Выжимание на задней поверхности бедра

Выжимание на задней поверхности голени. Массажист стоит на уровне стоп пациента. Дальней рукой он поднимает голень под углом 45–90°, поддерживая ее под голеностопный сустав, а ближней по двум-четырем линиям делает выжимание на внутреннем участке от ахиллова сухожилия до подколенной ямки. Затем положение рук меняется, и выжимание проводится дальней рукой на наружном участке голени также по двум-четырем линиям.

Выжимание на груди. Массируемый лежит на спине. Массажист, стоя лицом к лицу массируемого, дальней рукой приподнимает за кисть его дальнюю руку на 2–3 см от кушетки (с целью дополнительного расслабления мышц груди), а ближней проводит выжимание от грудины к подмышечной ямке (рис. 20). Прием выполняется два раза под сосковой областью и три – над сосковой.

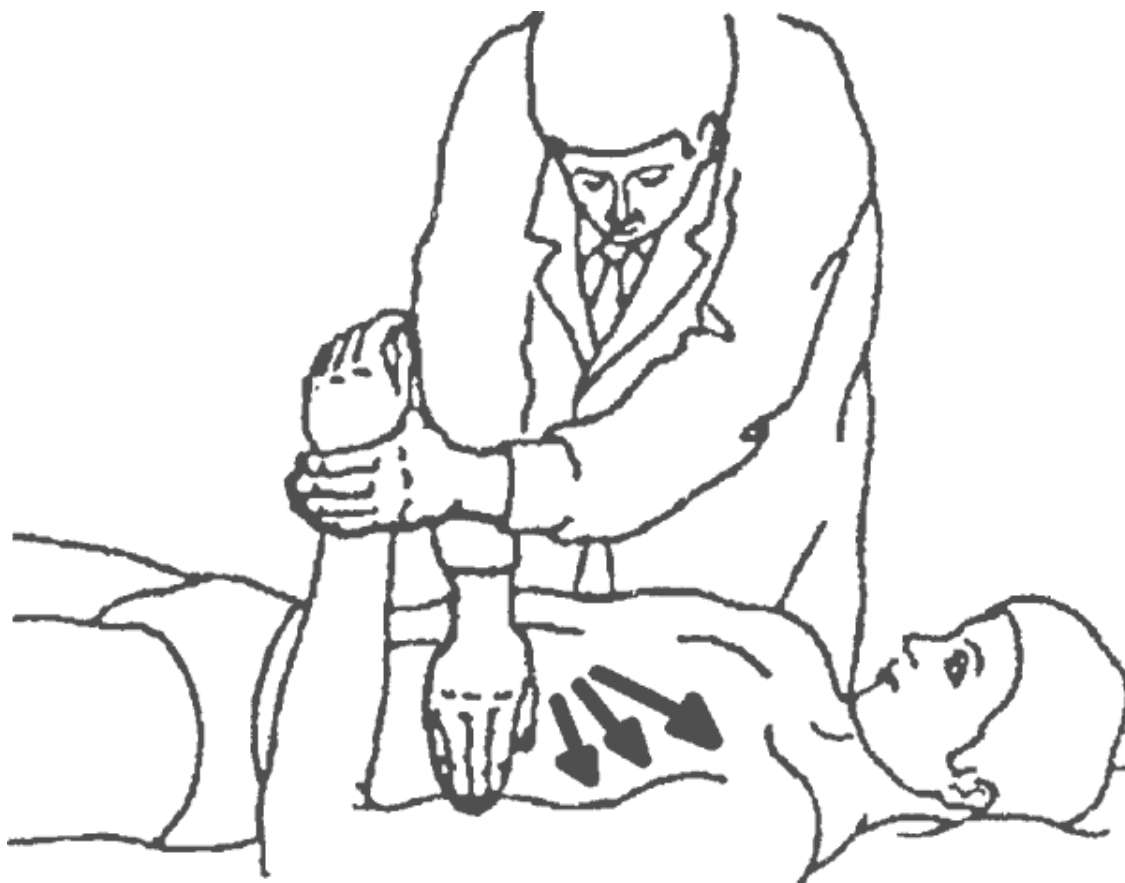


Рис. 20. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца на грудных мышцах

Выжимание на руке. Прием проводится в пяти исходных положениях. Следует только обратить внимание на то, чтобы не проводить прием два раза подряд на одном и том же участке.

Выжимание на передней поверхности бедра. Нога массируемого лежит на бедре у массажиста. (Это позволяет расслабить мышцы бедра, создать естественный отток крови и лимфы.) Дальней рукой, поддерживая ногу в области подколенной ямки, он отводит и супинирует ее, а ближней проводит выжимание по трем-четырем линиям на внутреннем участке. Дойдя до середины бедра, меняет положение рук: ближней поддерживает ногу, а дальней делает выжимание по трем-четырем линиям на наружном участке (рис. 21).



Рис. 21. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца на передней поверхности бедра

При таком исходном положении бедра в лечебной и спортивной практике часто делают выжимание и задней поверхности бедра, что позволяет сэкономить время и не беспокоить пациента. Особенно эффективно это используется в лечебной практике, когда больной не может принять другого положения.

Выжимание на передней поверхности голени. Массируемый лежит на спине, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах, пятка – на кушетке, а верхняя часть стопы упирается в бедро массажиста (это позволяет расслабить мышцы на всю глубину), который сидит на уровне стоп. Ближней рукой он фиксирует согнутую конечность в коленном суставе, а дальней проводит выжимание с внешней стороны голени по двум-трем линиям от стопы до коленного сустава (рис. 22). Большой палец продвигается вдоль передней берцовой мышцы, а четыре пассивно скользят по икроножной мышце.



Рис. 22. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца с общим отягощением на передней поверхности голени

Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца с отягощением

Техника и методика выполнения выжимания основанием ладони с отягощением несложна и требует только знания уже описанных исходных положений при выжимании основанием ладони и бугром большого пальца, а также некоторых моментов, характерных только для проведения приема на задней поверхности бедра и голени (икроножной мышцы). При выжимании основанием ладони с отягощением кисть массирующей руки устанавливается так же, как при выжимании одной рукой, а другая рука отягощает ее. Она устанавливается на тыльную сторону кисти массирующей руки поперек над бугром большого пальца, что и заставляет его (бугор) выделяться по отношению ко всей ладони (рис. 23).



Рис. 23. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца с перпендикулярным отягощением на внутреннем участке бедра

В ряде случаев пользуются так называемым перпендикулярным отягощением. Оно выполняется подушечками большого, указательного и среднего пальцев (в бугор большого пальца со стороны тыльной части кисти) и применяется на внутренних участках бедра (рис. 24) и икроножной мышце.

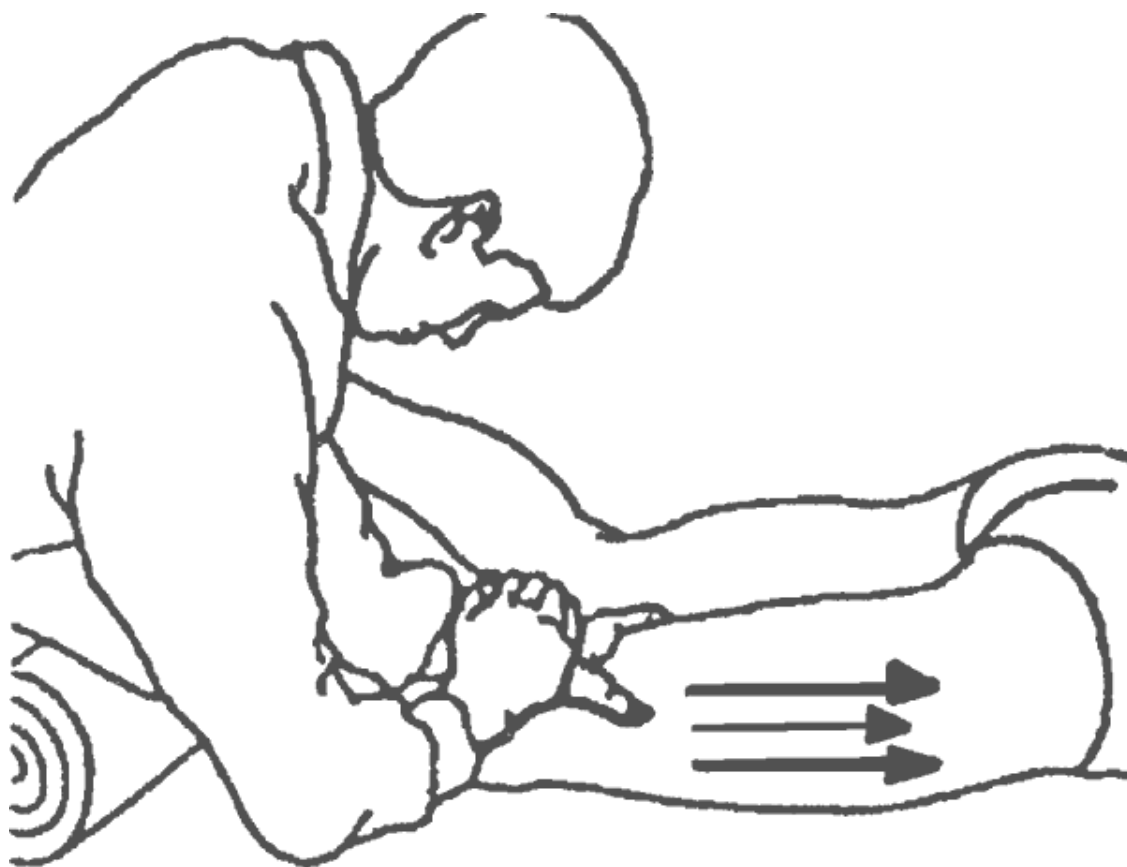


Рис. 24. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца на внешнем участке бедра с общим отягощением

Эффект выжимания регулируется силой давления отягощающей руки (рис. 25).

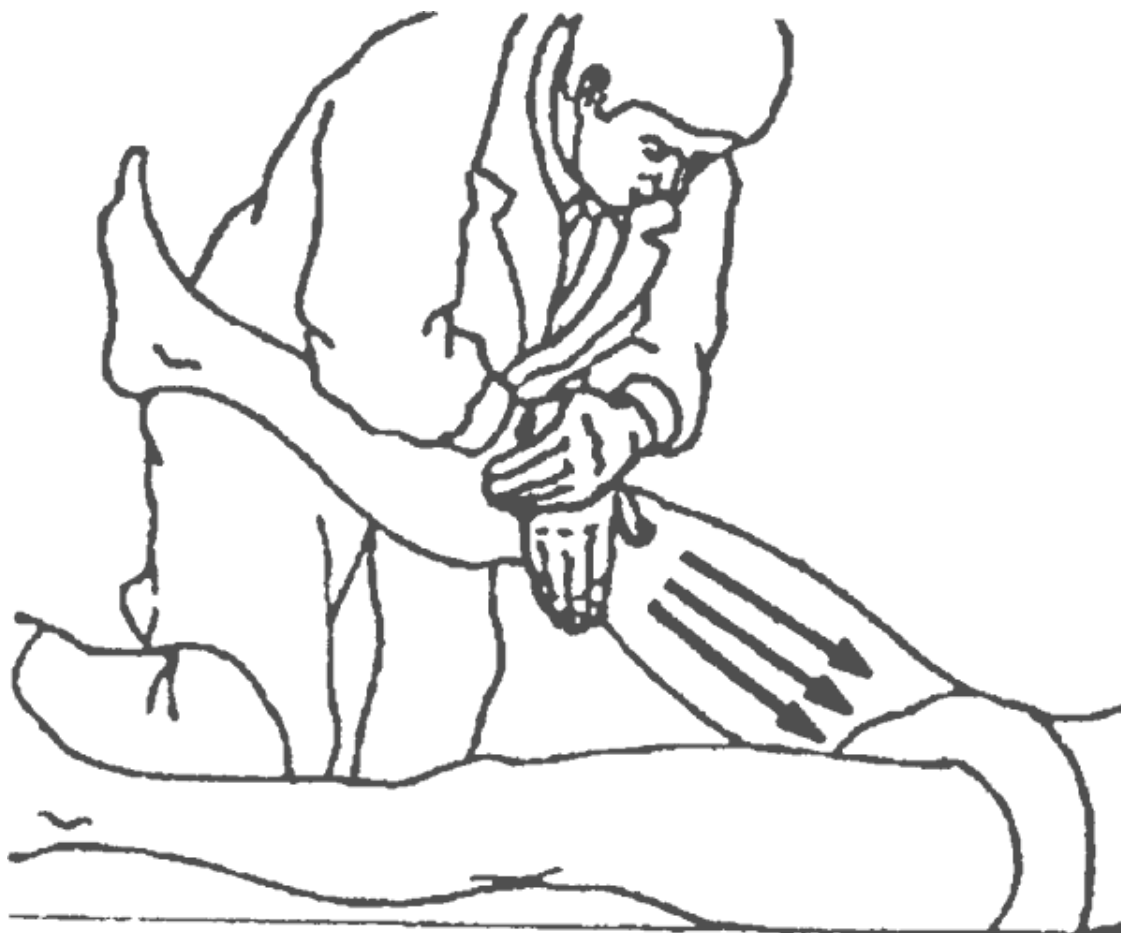


Рис. 25. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца с отягощением на передней поверхности бедра

Выжимание на спине. Исходное положение массажиста и массируемого такое же, как при выжимании одной рукой. Отягощающая рука устанавливается поперек кисти в области бугра большого пальца.

Выжимание на шее и трапециевидных мышцах. Выжимание проводится из положения стоя у изголовья. Кисть продвигается по трем-четырем линиям от волосяного покрова до плечевого сустава.

Выжимание на ягодичных мышцах. Прием проводится из того же исходного положения, что и выжимание одной рукой. Дальняя рука отягощает ближнюю.

Выжимание на задней поверхности бедра. Массажист стоит сзади массируемого продольно. Дальнюю руку устанавливает на внутреннем участке бедра у коленного сустава, а ближней (подушечками большого, указательного и среднего пальцев) проводит перпендикулярное отягощение в бугор большого пальца. Выжимание выполняется от коленного сустава до паховой области (рис. 26). На среднем участке бедра применяют отягощение ребром ладони в бугор большого пальца два-три раза. Затем положение рук меняется, и на наружном участке выжимание делает ближняя рука, а дальняя выполняет отягощение.

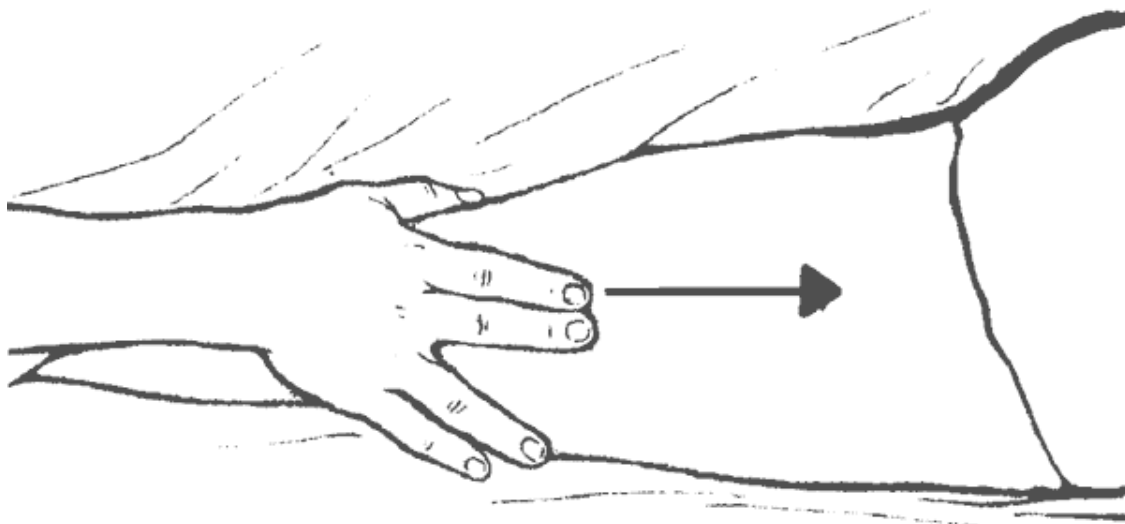


Рис. 26. Выжимание на задней поверхности бедра

Выжимание на задней поверхности голени. Методика и техника выжимания на икроножной мышце аналогичны применяемым на задней поверхности бедра (рис. 27).

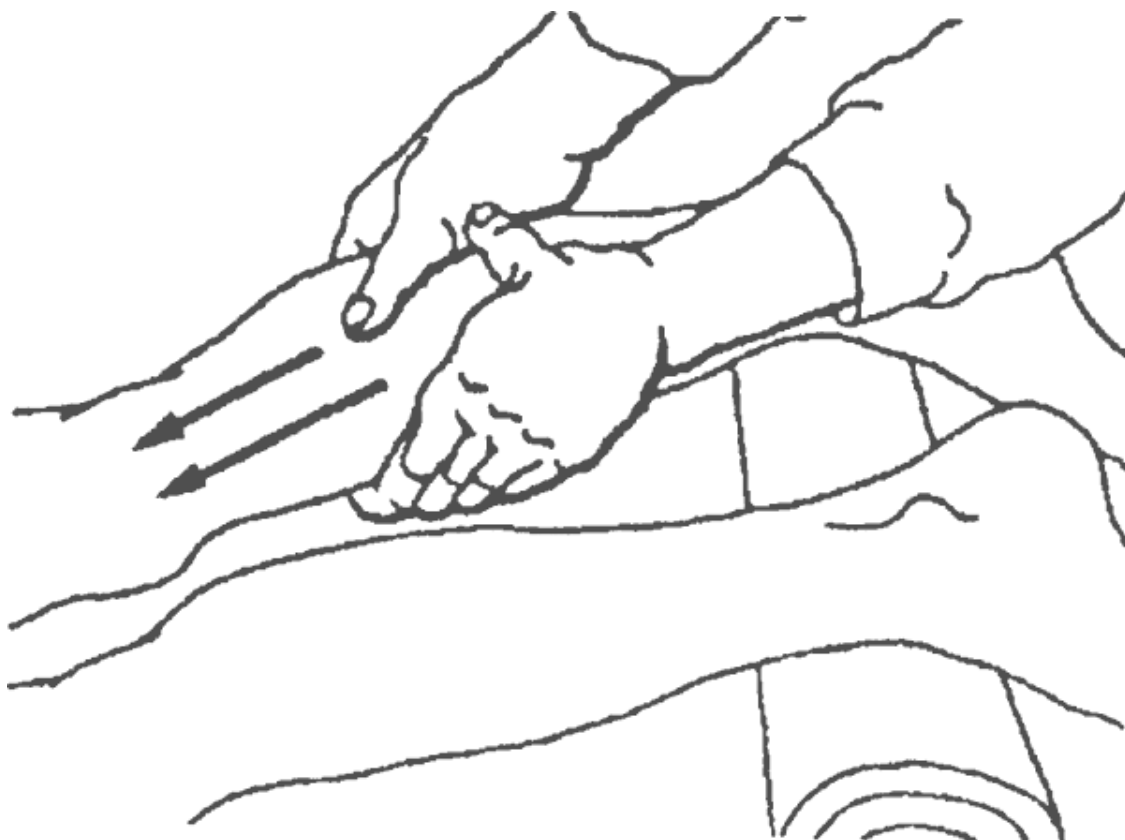


Рис. 27. Выжимание обхватом на икроножной мышце

Выжимание на груди. Выжимание с отягощением на груди аналогично выжиманию одной рукой. Прием выполняется с поперечным отягощением дальней рукой по четырем-пяти линиям.

Выжимание на передней поверхности бедра. Оно проводится из того же положения, что и выжимание одной рукой. Каждая рука выполняет прием со «своей» стороны: ближняя – с внутренней 3–4 раза (дальняя отягощает) и наоборот.

Выжимание на передней поверхности голени. Массируемый лежит на спине, нога отведена, пятка спущена с кушетки, нога стопой фиксируется в одноименное бедро массажиста и пронируется. Выжимание проводится ближней рукой, дальняя отягощает ее поперек бугра большого пальца (рис. 28). Большой палец продвигается по большой берцовой мышце (с внешней стороны голени), а четыре пассивно скользят с внутренней стороны голени по большой берцовой кости.

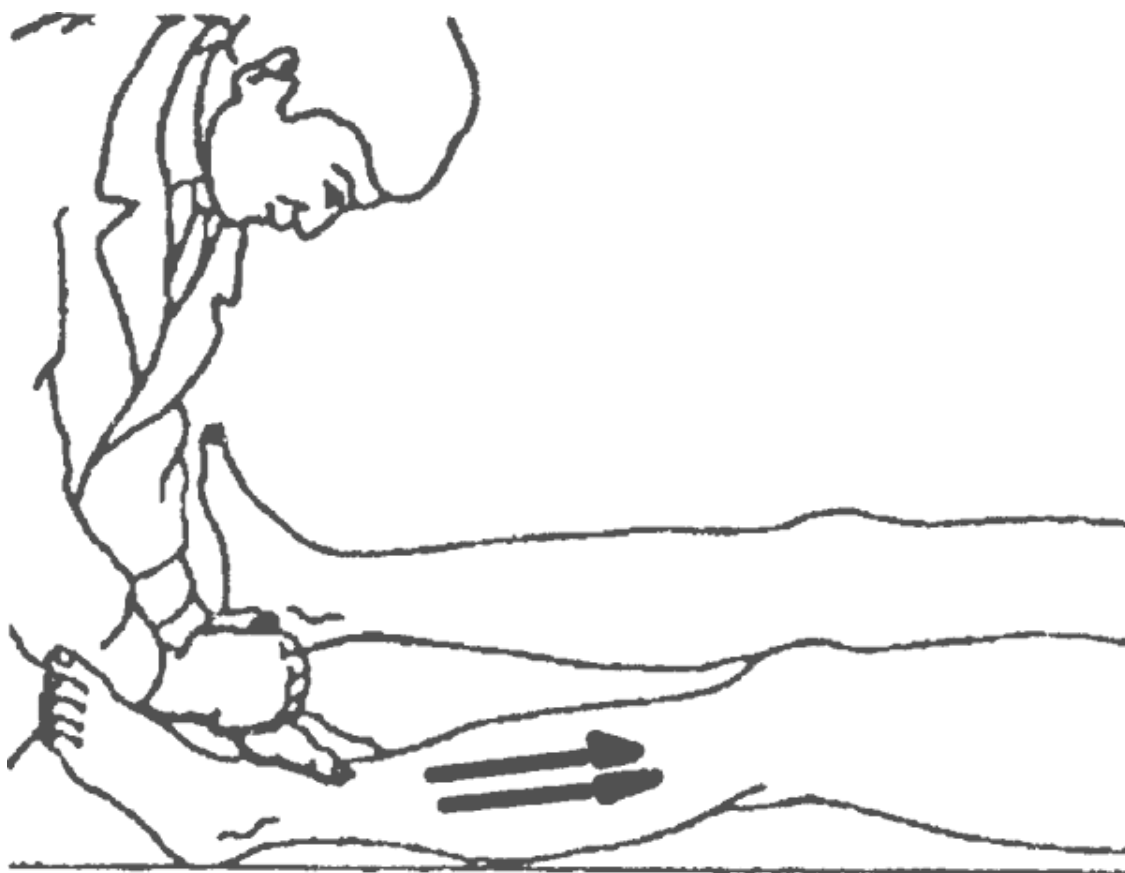


Рис. 28. Выжимание основанием ладони и бугром большого пальца с общим отягощением на передней поверхности голени

Выжимание на животе. Как правило, выжимание на животе в спортивной практике не делается, а выжимание по ходу толстой кишки проводится постоянно. Этот прием способствует не только активизации перистальтики толстой кишки, но и стимулирует тонкий кишечник, кроме того, он оказывает положительное действие на прямые, косые мышцы живота, а также на подкожную клетчатку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.