

# САМОМАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

А. А. БИРЮКОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ



3-е издание, дополненное и переработанное

# САМОМАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ  
А.А.БИРЮКОВ

МОСКВА - ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ - 1987



Библиотечка  
«Физкультура и  
здоровье»  
предназначена  
тем, кто  
занимается  
физической культурой или хочет  
приобщиться к ней.

ББК 75.0  
Б 64

Рецензент  
ЗАВАДИНА К. И., кандидат медицинских наук

## Бирюков А. А.

Б 64 Самомассаж для всех и каждого.— 3-е изд., доп., перераб.— М.: Физкультура и спорт, 1987.— 96 с, ил.—(Физкультура и здоровье).

Автор, известный специалист в области массажа, предлагает вниманию читателей третье издание своей книги. Так же как и в первых изданиях, в нем подробно рассказано об истории массажа, его благотворном влиянии на организм; описаны приемы и методика самомассажа. В новой книге читатель найдет рекомендации по применению самомассажа представителям различных профессий; тем, кто занимается физкультурой. Описаны приемы самомассажа при некоторых заболеваниях.

Для массового читателя.

## Из глубины веков

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Одним оно продлевает молодость, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. Средство это — массаж.

Кто же его изобрел? Где, в какой стране люди научились таким способом готовить свое тело к большой работе, к напряженной борьбе? Когда впервые ощутили они действие бодрящего массажного «допинга»?

Время возникновения массажа относится к глубокой древности. Установить, когда человек стал осознанно культивировать массаж, к сожалению, невозможно. Ни письменные источники, дошедшие до наших дней, ни археологические раскопки не дают нам никаких указаний на этот счет. Можно только предположить, что истоки массажа теряются во тьме веков, когда тысячелетия назад наши далекие предки охотились на диких зверей и с помощью примитивных орудий выполняли тяжелую физическую работу. Это нередко приводило к усталости, ушибам, ранам, растяжениям. Человек обратил внимание, что потрешь ушибленное место — и отступает боль... Люди сравнительно рано научились применять отдельные приемы массажа, стремясь излечить заболевания или оказать помощь при травмах.

Основоположник советской системы массажа профессор И. М. Саркизов-Серазини писал: «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». По данным филологов, слово «массаж» — французское, происходит оно от глагола «masser» — растирать, который, в свою очередь, заимствован из арабского языка: по-арабски «масс» — касаться, нежно надавливать. Другие авторы считают, что слово «массаж» произошло от греческого «masso», что означает «сжимать руками», третьи — от латинского

4201000000—059

Б ..... 45—87  
009(01)-87

ББК 75.0

«massa»—«пристающее к пальцам», четвертые — от древнееврейского «машень»— ощупывать. Что же касается сути дела, то слово «массаж» предельно точно отражает ее: ведь среди многочисленных приемов из арсенала массажистов главная роль отводится плавному разминанию, растиранию мягкой ткани (мышц, подкожной клетчатки).

Итак, сама природа подсказала человеку, что, если ушибленное, болезненное место погладить, потереть, помассировать, станет легче. Такие поглаживания, потирания и были, вероятно, первыми видами массажа. Сведения о дальнейшем его развитии дают нам сохранившиеся литературные источники.

### Массаж в Древнем Китае

До недавнего времени ученые располагали данными, полученными на основании изучения исторических источников, которые позволяли отнести «день рождения» массажа более чем за двадцать пять веков до нашей эры. Теперь же, после находки особой каменной иглы, Китайская академия народной медицины сделала вывод, что акупунктура возникла здесь по меньшей мере 10 тысяч лет назад, а ручной массаж — и того раньше.

В манускрипте 2698 г. до н. э.— древнейшей китайской книге «Конг-фу» («Искусство человека») уже не только подробно описываются приемы массажа, но и делается попытка раскрыть их лечебное действие; содержатся указания, в каких случаях применять «кожные» — поверхностные (поглаживания), глубокие (растирания) и другие приемы.

Французский физиолог Дюжарден-Бомец писал: «Становясь на исключительно научную почву в вопросе о массаже, я могу сообщить, что самое точное описание массажа вы найдете в китайской книге «Конг-фу». Во всех провинциях Китая имелись врачебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые познания в массаже и куда из всех уголков Китая съезжались больные, которые лечились массажем и движениями. Самая знаменитая школа находилась в Кан-Фан, а директор носил титул «небесного врача». Массаж проводился как на мышцах, так и на суставах, о чем свидетельствует следующее: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливая меж пальцами мышцы, особым образом растагивая суставы так, что является хрустение, слышное на большом расстоянии».

Китайские лекари рекомендовали массаж при различных недугах, а старикам советовали с его помощью продлевать жизнь и даже возвращать молодость.

В более поздней рукописи «Ней-цзин» («Книга о внутреннем человеке», IX в. до н. э.) рассказывается о заболеваниях, при которых нужно не только принимать лекарства, но и применять массаж, дается подробное описание приемов. «Если под воздействием испуга,— сказано в этой рукописи,— нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его». Таким образом, приводится описание физиологического влияния массажа на нервную и сосудистую системы.

При всей упрощенности изложения анатомии и наивности представлений о физиологии китайская древняя медицина отличается оригинальностью и заслуживает внимания.

Древние китайцы много уделяли внимания профилактике болезней, и афоризм: «Настоящий врач не тот, кто лечит больного, а тот, кто предотвращает болезнь»—



Рис. 1а



Рис. 1б

принадлежит именно китайцам. Они широко пропагандировали гигиену, гидротерапию, массаж. В VI в. н. э. впервые в мире в Китае был создан государственный медицинский институт, где студентам преподавали как обязательную дисциплину массаж.

В XVI в. в Китае издается в 64 томах энциклопедия под названием «Сан -Тсай-Ту-Госи». В этом капитальном труде подобраны и систематизированы все применявшиеся приемы массажа: растирания, разминания, вибрации, поколачивания, различные движения и техника их выполнения. В эпоху Тан (618— 907) в числе семи официально признанных отраслей медицины была наука о массаже, а среди четырех врачебных специальностей — терапевтов, хирургов и «заклинателей»— были упомянуты и массажисты.

Техника китайского массажа разнообразна и довольно сложна. Она включает поглаживания, растирания, пощелкивания, сжимания, разминания. Давления. В этих манипуляциях принимают участие не только пальцы, кисти и ногти массажиста, но и его локти (рис. 1 а, б), а иногда и ноги.

## Массаж в Древней Индии

Массаж в Индии был издавна популярен. Так, например, о нем писали за 1800 лет до н. э. в медицинских трактатах, объединенных под названием «Аюр-веда» (в переводе с санскрита «наука о жизни»: «аю» — жизнь, «веда» — знать, верить, изучать). Так назвали древние индийцы созданную ими медицинскую систему, которая основывалась на лечении массажем, травами, кореньями, маслами, минералами и даже металлами. В древних текстах, составляющих «Аюрве-ду», содержались перечень болезней, советы по излечению, рецепты поддержания и укрепления здоровья. Поэтому «Аюрведу» называют еще «собранием правил здоровой жизни».

«Аюрведа» утверждает, что счастливый человек — это здоровый человек.

«Аюрведа» родилась в народе и тесно связана с его культурой и традициями. Это, видимо, дало основание в наше время называть ее сборником «традиционной индийской медицины».

В «Аюрведе» подробно изложены приемы массажа и способы их применения на той или другой части тела и при определенных болезнях. В Индии и в настоящее время очень много больниц, где следуют канонам «Аюрведы». Так, например, в Дели работает доктор Маджумдаром, являющийся одним из высших авторитетов современной индийской медицины и состоящий врачом-консультантом при президенте Индии.

Далеко за пределами Индии получили известность и широкое применение труды Сушруты. Основоположник индийской хирургии Сушрута дает подробное изложение применения трения (растирания), давления (разминания) и показаний к употреблению того или другого приема массажа при различных патологических состояниях. А в специальных методических указаниях, адресованных медицинским сестрам, предъявляются требования не только уметь делать массаж, но и добиваться своего физического совершенства, уделять большое внимание личной гигиене.

С давних пор особенно усердно занимались массажем жрецы храмов. Применяемое ими лечение вызывало не только восхищение, но и суеверный страх. По дошедшим сведениям, массаж они делали следующим образом. Больной или утомленный человек ложился на длинный низкий диван. Массажист захватывал его тело двумя руками, делая такие движения, будто месит тесто. Потом он похлопывал мышцы ладонями и краем кисти, после чего массируемого опрыскивали духами и делали различные движения в суставах.

О том, что массаж в Индии применялся при болезнях и при укусах змей, при усталости и особенно при травмах (ушибах, вывихах, переломах, растяжениях), еще в 1553 г. писал испанец Франсиско Лопес де Го-мара, один из первых высказавших предположение, что массаж для индийцев служит панацеей от всех болезней.

После завоевания арабами массаж в Индии приблизился к классическому, а арабы заимствовали его отдельные элементы у индийских специалистов.

Не остыл интерес к массажу и в современной Индии, он, подкрепленный данными науки, применяется как лечебный метод в клиниках, как гигиеническое средство в быту, а также при занятиях спортом. Директор института в Дели Дирендрю Брамачар, присутствуя во время посещения нашей страны на моих занятиях по массажу в Центральном институте физической культуры, рассказывал: «Мы давно интересуемся тайнами массажа. Но здесь у нас есть свои трудности: лучшие

специалисты, хранители традиций индийской народной медицины, живут в разных городах и школа массажа не имеет единого направления. В каждой провинции он выполняется по-своему, хотя и с большим искусством. У меня в институте, например, его преподает один из старейших профессоров, и у него тоже имеется своя система, которая не применяется больше нигде в Индии. Многие приемы массажа хранятся в тайне и передаются только по наследству — от деда к отцу, от отца к сыну. Обучение этому ремеслу (или искусству?) начинается с малолетства и заканчивается к двадцати пяти годам. На первом этапе мальчику позволяют делать массаж, рекомендованный только при одной какой-нибудь болезни; учат определять, в какое время дня и какие места следует массировать. На следующем — учат, как залечивать раны, какие принимать при этом снадобья, травы и так далее. Несмотря на то что секреты массажа тщательно оберегаются от посторонних всей кастой, к которой принадлежит массажист, случаев, когда пострадавшему отказывают в помощи, если он и не принадлежит к этой касте, не бывает».



Рис. 2

Искусство массажа еще до нашей эры распространилось и на соседние с Индией Непал и Цейлон. В цейлонской летописи «Махавамса», ведущей изложение истории страны с VI в. до нашей эры, упоминается о массаже, применяемом с целью избавления от различных недугов. Дошедшие до нас письма древних индусов рассказывают, что в 1000 г. до н. э. на терри-гории Непала существовали медицинские школы, в ко-горях обучали массажу. И сейчас на улицах Катманду и других городов Непала можно видеть, как родители или бабушки делают детям массаж с применением различных масел (рис. 2).

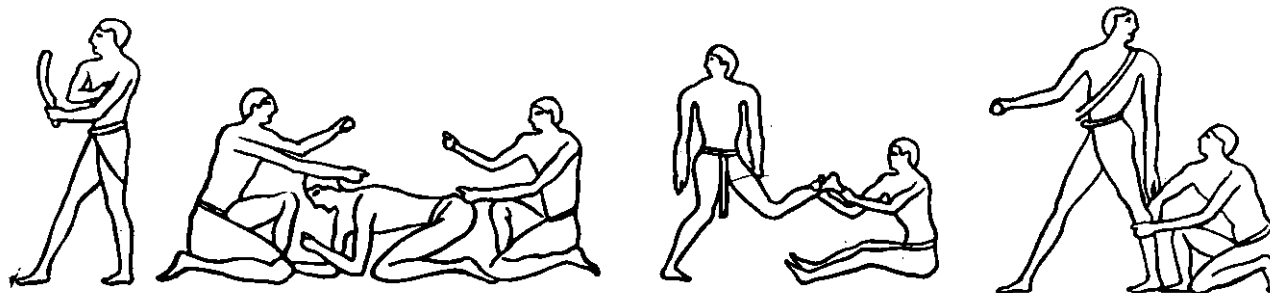


Рис. 3

### Массаж в Древнем Египте

Массаж был хорошо известен не только в Египте, но и в соседних Абиссинии, Ливии, Нубии и других арабских государствах еще за двенадцать-пятнадцать веков до нашей эры. Об этом убедительно свидетельствуют изображения различных массажных приемов на папирусах и алебастровых рельефах, украшавших дворцы древних царей. Есть основания считать, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы древности были знакомы с массажем и применяли его с различными, чаще всего лечебными, целями. Особенно интересны египетские изображения массажа. В 1841 г. при раскопках могилы египетского полководца был найден папирус с изображением массажных приемов. Одно из таких изображений (рис. 3) выглядит как иллюстрация из современного учебника: ясно видны типичные движения массажиста. Например, массаж коленного сустава (рис. 3 а), массаж стопы и голеностопного сустава (рис. 3 б), парный массаж на спине — поколачивание (рис. 3 в) и, наконец, самомассаж плеча (рис. 3 г). Глядя на эти рисунки, изображающие классические приемы массажа, есть основания предполагать, что массаж у египтян применялся как средство ухода за телом и борьбы с усталостью после длительных пеших переходов.

### Массаж в Древней Греции

Из Египта массаж вместе с умасливанием тела маслом и мазями с широким использованием бани пришел в Древнюю Грецию — колыбель европейской цивилизации. У греков под термином «апатерапия» был широко распространен не только лечебный и гигиенический, но и спортивный массаж. Это естественно: массаж—союзник спорта, поэтому там, где спорт был хорошо развит, процветал и массаж. Он преподавался в древнегреческих гимназиях — школах физических упражнений.

Величайшие врачи Древней Греции считали массаж обязательным и существенным элементом эллинской медицины и физического воспитания. Как известно, Древней Греции, родине олимпийских игр, принадлежит огромная роль в истории развития физического воспитания. Физическая одаренность ценилась там очень высоко. Вспомните строки из «Одиссеи»: «Ничто не дает столь великой славы, как легкие ноги и крепкие мышцы».

О физиологическом влиянии массажа, особенно о его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые врачи Греции: Геродикос, Гиппократ, Демокрит, кстати, автор знаменитого афоризма: «В здоровом теле — здоровый дух». Одним из источников, свидетельствующих о преклонении древних перед физически совершенными людьми, являются бессмертные поэмы Гомера «Иллиада» и «Одиссея». Гомер описывает, в частности, как Цирцея при-

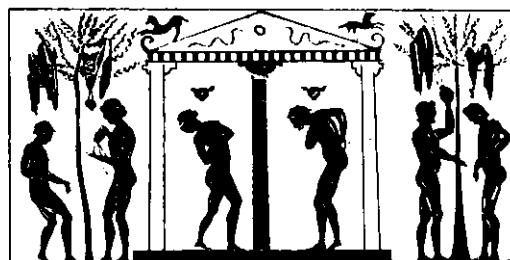


Рис. 4

служивала Одиссею в бане, умасливая его тело маслом и натирая мазями.

Поэты отразили то, что имело место в реальной жизни. В Древней Греции спортсмены перед состязаниями отдавали себя в руки педотрибов, которые их купали, натирали, массируют, смазывали и втирали в их тело мельчайший песок, специально привозившийся с берегов Нила. О чудодейственном влиянии массажа на организм упоминали многие поэты Древней Эллады. Они рассказывали, как прекрасные женщины растирали тела героев, утомленных жарким боем или состязанием в цирке, чтобы вернуть им силы и излечить раны.

В Древней Греции физическим упражнениям, массажу, закаливанию, личной гигиене уделялось очень большое внимание. Здесь процветал культ здоровья и красоты тела. На вазах и предметах повседневного обихода, найденных археологами, можно видеть многочисленные изображения людей во время обливаний, растираний, массажа (рис. 4) и т. д. А в скульптурах Фидия, Праксителя и других ваятелей нашли отражение идеалы красоты человеческого тела.

Греция, которой принадлежит почетная роль в истории развития физического воспитания, первой начала применять массаж при различных видах физических упражнений. Искусство массажа стало достоянием всего населения. В системе физического воспитания, которое начиналось для мальчиков с семилетнего возраста и строго последовательно усложнялось по трудности, применялись и такие гигиенические мероприятия, как купание, обтирание тела водой, растирание его маслом и, наконец, массаж. Римский историк Курций писал: «В то время как умственное об-

разование юношества предоставлено было родителям, общественные гимнасии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспитания было взрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей».

Физические упражнения и массаж у греков занимали видное место не только в молодом возрасте, но и в течение всей жизни, на что указывает существование национального праздника — олимпийских игр, в которых, кстати, принимали участие даже выдающиеся ученые.

Уже в древности массаж утвердился не только как один из способов укрепления здоровья, но и как прекрасное средство лечения заболеваний. Греческий врач V в. до н. э. Геродикос был первым, кто отметил физиологическое влияние его на организм. Сам он прожил около ста лет и всю свою жизнь регулярно занимался гимнастикой и ежедневно массировался. Его ученик Гиппократ продолжал развитие методики массажа и применял его при лечении больных.

В сборнике «Кодекс Гиппократа» (Corpus Hippocraticum) автор, описывая влияние на больного приемов массажа и движений, объясняет их лечебное действие с точки зрения стимуляции физиологических процессов. Гиппократ считает основоположником применения массажа как лечебного метода. А его изречение известно всем врачам мира: «Врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже». Особенно большое место он отводил приемам разминания, благодаря которым «расслабленное сочленение крепнет, а тугое делается подвижным».

Большой популярностью пользовался гигиенический и косметический массаж. Имелись специальные салоны по уходу за кожей лица, рук и за волосами. После посещения бань обязательной процедурой был также массаж с последующим натиранием тела различными маслами.

Греки придавали массажу и социальное значение. Этой процедуре подвергались только представители привилегированного господствующего класса — рабовладельцы, рабы массироваться не имели права. Следует подчеркнуть при этом, что в условиях рабовладельческого общества совершенное здоровье и физическая сила являлись основными условиями как для защиты против врагов, так и для удержания привилегированным меньшинством многочисленных рабов в повиновении.

## Массаж в Древнем Риме

Рим объединил в крупное централизованное государство большое количество стран от Пиренейского полуострова на западе до границ Армении и Персии на востоке, от Британии на севере до Египта на юге. Завоевав Грецию, римляне заимствовали у греков не только различные виды искусства и науки, но и их опыт в мастерстве массажа.

Труды врачей Римской империи вобрали в себя все, достижения теории и практики массажа китайцев, индусов, египтян, греков и способствовали дальнейшему развитию массажа как искусства врачевания и средства физического воспитания. Особенно широкое применение в системе физического воспитания и в медицине массаж получил благодаря Асклепиаду, видному римскому врачу I в. до н. э. Он рекомендовал движения во всевозможных его видах: ходьбу, бег, езду верхом, в экипаже, на лодке и т. п. Асклепиад был противником всякого рода лекарственной терапии и настоятельно пропагандировал гимнастику, массаж и водные процедуры. Наряду с воздержанием от излишеств в пище и питье он предписывал разминания и растирания всего тела,

активные и пассивные движения для больных и выздоравливающих, рекомендовал массаж для снятия болей. Одобрение, которое Асклепиад снискал своим учением, было так велико, что на него смотрели как на «посланника неба». Простота этого учения, легкость его применения служат верным ручательством его истинности. Асклепиад придавал важное значение в жизни организма «невидимому дыханию кожи»: он считал, что кожное дыхание (испарение) как общее движение частиц в теле необходимо поддерживать прежде всего чистотой, частыми омовениями, а затем более сильными стимуляторами: растираниями, массажем, баней, физическими упражнениями. Асклепиад подразделял массаж на сильный и слабый, сухой и «с маслом», на кратковременный и продолжительный.

Другой известный римский медик, один из последователей Асклепиада, Авл Корнелий Цельс, считал массаж особенно благотворно действующим на организм методом лечения. В одной из дошедших до нас книг «О медицине» Цельс целую главу посвятил массажу, где рекомендовал его применение в борьбе с болезнями печени, суставов рук и ног и даже при психических заболеваниях.

Область применения римлянами массажа кажется беспредельной. Им пользовались все — от императора до раба. И не случайно крупнейший врач своего времени, естествоиспытатель и массажист Клавдий Гален был придворным врачом императора Марка Аврелия.

Гален первым из медиков древнего мира заинтересовался физиологией, он является пионером экспериментальной медицины. Гален описал поглаживания, растирания, разминания, пассивные и активные движения. Именно он одним из первых применял массаж, следуя конкретной методике, о чем свидетельствует следующее его предписание: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, а затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее и голый рукой покрытое маслом тело, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления и изнеможения. У сильных людей трение может быть сильнее. Трение производится затем сильными руками в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек, горизонтально».

Начинать он советовал со слабых растираний, постепенно усиливать их и заканчивать легким поглаживанием, причем настоятельно рекомендовал ежедневный массаж всего тела.

Гален широко использовал массаж в лечебных целях будучи главным врачом в школах гладиаторов в Пергаме; им был сделан вывод, что наилучшим средством лечения травм является массаж в сочетании с водными процедурами. Им применялся массаж и как средство подготовки мышц и суставов перед физи-

ческими упражнениями и после их выполнения с целью восстановления и снятия болей. Он описал, как использовать массаж в комплексе с физическими упражнениями при болезнях костного и мышечного аппарата, при лечении ожирения.

О широком применении массажа в армии свидетельствуют многие историки. Оно стало одним из необходимых условий физического воспитания воинов. Существовали специальные инструкторы по обучению массажу. Плутарх в жизнеописании Юлия Цезаря упоминает, что великий полководец Рима заставлял рабов массировать себя. Известен также рассказ об императоре Адриане, который, увидев однажды, как старый воин в открытой бане терся о мрамор, остановил его и спросил, почему он это делает сам, на что тот ответил: «У меня нет раба, который бы меня растирал». И тогда император Адриан, снисходя к заслугам старого бойца, подарил ему двух рабов и необходимую сумму денег на их содержание. На обратном пути Адриан увидел толпу старцев, трущих о стены. На этот раз он посоветовал им натирать друг друга самими.

В период римского господства применение воды с профилактической и лечебной целью достигает разительных масштабов, даже по нашим временам. Например, в банях, так называемых термах (греч. *thermos* — горячий) Каракаллы или Диоклетиона, одновременно могли пользоваться процедурами до 3500 человек. Для сохранения здоровья, стройности и красоты тела римляне проводили в банях массаж и занимались гимнастикой.

### **Массаж в странах Востока**

После падения империи массаж как средство физического воспитания, профилактики болезней и их лечения надолго исчез из жизни римлян. Распространение христианства с его идеей умерщвления плоти и верой в загробный мир, разумеется, не могло способствовать развитию медицины. Уход за телом считался одним из проявлений язычества. И лишь арабские, тюрские и другие народы, не приверженные христианству, продолжали применять массаж в медицине и в быту. Арабы заняли ведущее место в области медицины и естествознания. Выдающиеся представители восточной медицины Разес (Абу-Бакр) Ар-Рази (850—929) и гениальный врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) (980—1037) на основании трудов Гиппократов и Галена разработали новые оригинальные методы наблюдения и лечения больных.

Сочинения Авиценны «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» получили широкую известность и изучались не только на Востоке, но и в Европе. В трудах Авиценны содержатся различные рекомендации, касающиеся поддержания чистоты тела, питания, водных процедур и массажа. В одной из книг своего «Канона врачебной науки» в разделе «О массаже для подвинутого в годах» (людей пожилого возраста) он писал: «Необходимо, чтобы массаж был умеренным по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то пусть каждый раз производится при помощи грубой ткани или голыми руками. Поистине это полезно и предотвращает страдания от болезней органов».

Авиценна рекомендовал и применял массаж не только с целью лечения больных. Он использовал его при физических упражнениях, а введенные им термины «подготовительный» (предварительный по современной терминологии) и «восстановительный» массаж сохранились в спортивной и лечебной практике по сей день.

Большую работу Авиценна провел в области классификации массажа, он подразделил его на: сильный — закрепляющий тело; слабый — смягчающий, расслабляющий тело; продолжительный — способствующий похуданию; умеренный — способствующий процветанию тела; подготовительный — предшествующий физическим упражнениям; восстановительный или успокаивающий — применяющийся после физических упражнений.

Идеи арабских ученых способствовали распространению массажа на более научных основах в странах, соседних с Аравией — Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении и Грузии, где проведение его сосредотачивалось главным образом в общественных и частных банях.

Своеобразно развивали массаж в странах Малой и Средней Азии. Его техника резко отличалась от методики классического массажа, который проводился в Древнем Египте и Риме, и получила название «восточный массаж». Здесь массировали не только руками, но и ногами (рис. 5), обращая особое внимание на



Рис. 5

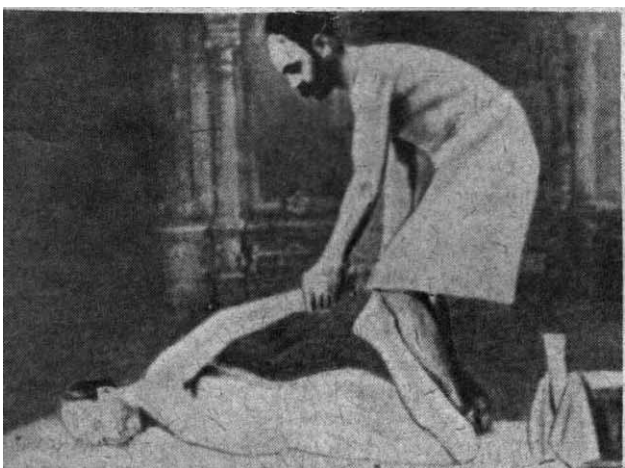
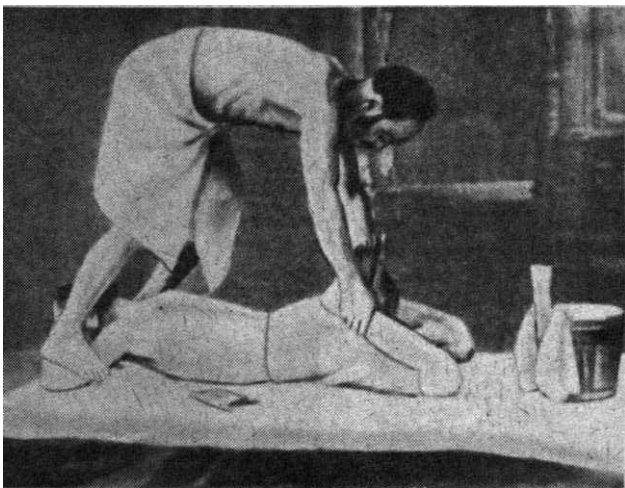
то, чтобы в результате этой процедуры из мышц оттекала венозная кровь (хотя иногда делался массаж и против тока крови), а суставы приобретали гибкость.

Восточный массаж в своих отдельных элементах схож с массажем, распространенным у африканских и южноамериканских народов. Некоторые представления о Восточном массаже могут дать рис. 6 а, б, в, на которых изображен массаж в тбилисских банях.

Кстати, в старых «турецких» банях Тбилиси, Баку и сейчас можно увидеть и испытать на себе действие древневосточного массажа. Автор этих строк не раз это делал и все больше убеждался в его целебных свойствах.

А. С. Пушкин во время своей поездки в Арзрум в 1829 г. описал следующим образом восточный массаж, которому он подвергся в тбилисских (тифлиских) банях: «...Персиянин ввел меня в бани! горячий железно-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале.

...Гассан (так назывался безносый татарин) начал



с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. (Азиатские банщики приходят

иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по спине, бедрам и пляшут по спине впрыскаду...) После чего долго тер меня шерстяной рукавицей и, сильно оплеснув теплой водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас как воздух! ... Шерстяная рукавица и полотняный пузырь непременно должны быть приняты в русской бане: знатоки будут благодарны за таковое нововведение.

После пузыря Гассан опустил меня в ванну; тем и кончилась церемония».

Массаж ногами (или педиальный массаж) применяется и сейчас, чаще всего в спортивной практике, когда у пациента большие и сильные мышцы и руками их трудно промассировать (например, у штангистов, борцов, метателей).

«Массаж во врачевании во все времена человечества играл огромную роль, и люди в знак благодарности давно должны были поставить памятник рукам массажиста»,— говорил крупный ученый, основоположник советской системы массажа, основатель первой кафедры лечебной физической культуры и массажа, заслуженный деятель науки, профессор Иван Михайлович Саркизов-Серазини. Он любил вспоминать об одном интересном случае, который сыграл решающую роль в выборе им своей профессии.

Рано лишившись родителей, шестнадцатилетний Ваня поступил юнгой на парусный бриг. Он много путешествовал: побывал в Азии и Северной Америке, не раз плывал вокруг Европы.

— Корабль, на котором мы плыли,—вспоминал потом Саркизов-Серазини,—приближался к берегам Турции. Внезапно заболел повар. Неутомимого шутника и здоровяка трудно было узнать. Боли в позвоночнике не давали ему возможности не только встать с постели, но и шевельнуться.

С каждым днем становилось все хуже, и никакое лекарство судебного врача не помогало.

Корабль прибыл в Турцию. Решено было обратиться к местному лекарю, который, по слухам, лечил буквально от всех болезней и исцелял даже тех, кто был в безнадежном состоянии.

На следующий день, рано утром, мы положили больного на носилки и отправились в город. Сопровождающих было четверо: два матроса, судовой врач и я. Мы прошли по узкой улочке и подошли к маленькому, ветхому двухэтажному особняку. Постучав в деревянную дверь, окованную медью, стали ждать. Вышел старец в чалме и с четками в руках. Он выслушал наши объяснения, что-то пробормотал и удалился, закрыв за собой дверь. Мы переглянулись в недоумении. Через несколько минут дверь снова распахнулась, и тот же старец жестом пригласил пройти в дом. Нас ожидал крепкий, лет шестидесяти мужчина с маленькой головой и огромными руками. Местный исцелитель предложил положить больного на стол, состоящий из цельного куска дерева и предназначенный для осмотра и лечения больных. На стол был насыпан обыкновенный строительный песок. Слуга накрыл песок мешковиной, и мы положили нашего больного. Я ощутил, что песок нестерпимо горяч.

Лекарь раздел больного донага, долго ощупывал, тер и давил на больное место. Обследовав больного, лекарь что-то шепнул слуге. Тот насыпал на повара такого же разгоряченного песка, а я подумал: «Сожжет



он нам повара». Так наш больной лежал минут десять-пятнадцать. По знаку лекаря слуга смахнул с большого песок, а из плетеной корзины стал насыпать на спину ему раскаленные ячменные зерна. Через некоторое время зерна также были ссыпаны. После этого маг подошел к больному, погладил его по ногам и спине. В это время принесли огромный кувшин, куда он опустил сразу обе руки. Когда руки вытащил, то на них блестело масло. Масляными руками он стал гладить и растирать повару спину. Больной молчал. Тут-то я подумал: «Наверное, заговорил или заколдовал его. Ведь до спины нельзя было дотронуться, а сейчас он молчит». Потом стал надавливать на спину — повар издал легкий стон, но лежал и не шевелился. И так в течение получаса он его мял, давил, тер и гладил, постоянно смазывая руки маслом. Окончив «колдовство», вытер спину какой-то мягкой сухой травой. Когда мы помогли больному одеться, он глядел на искусного исцелителя с благодарной улыбкой. Лекарь велел прийти утром на следующий день, а до этого не вставать с постели. Положив больного на носилки, мы ушли.

Назавтра повар уже мог двигаться самостоятельно, судовой врач и я только сопровождали его. С больным была повторена аналогичная процедура, после чего на судно он возвращался бодрее и веселее. То же самое было сделано и на третий день. Повар полностью выздоровел. А я... был немного огорчен: мне так хотелось еще раз побывать у лекаря и запомнить все его быстрые и легкие движения.

Вот тогда-то я и решил во что бы то ни стало научиться такому же «волшебству»...

...Много веков насчитывает история массажа в Японии. Его применение сочетается с водными процедурами. Однако количество приемов в японском массаже чрезвычайно ограничено, и сводятся они главным образом к разминанию и поколачиванию. Дело в том, что японский массаж преследует в основном цели усиления кровообращения, устранения вялости мышц (то есть повышения мышечного тонуса) и мышечной усталости. Именно для того, чтобы быстро ликвидировать усталость, и начали японцы вводить в своей армии массаж и самомассаж.

## Массаж в разных уголках мира

В последние 20—30 лет на основании многочисленных археологических раскопок было доказано, что массаж применяли еще первобытные люди, чтобы облегчить свои страдания от различных заболеваний и повреждений тела. Тысячелетиями накапливался опыт, совершенствовались массажные манипуляции, которые сосредотачивались главным образом в руках знахарей, жрецов и служителей храмов. Как лечебное средство массаж применяли знахари различных туземных племен Южной Америки.

В своем дневнике знаменитый русский путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай так описывает массаж, который он наблюдал во время своего пребывания в Новой Гвинее в 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 надавливала 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 думал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».

Английский путешественник Превель наблюдал, как делали массаж негры Уганды в Центральной Африке. Этот массаж, по его мнению, походил на пытку, но массируемый после проделанной процедуры чувствовал себя прекрасно (рис. 7).

Так же проводят массаж специалисты из Того, только предварительно массажист опускает свои стопы в огромную чашу, заполненную специальным растительным маслом (для лучшего скольжения). После этого он становится на массируемого и, двигаясь по всему телу, как канатоходец, разводит руки в стороны, чтобы не соскользнуть. Наблюдая этот массаж, я спросил: «Сейчас вы массирували здорового человека, а как вы это будете делать тому, кто, например, пришел к вам с переломом кости?» Массажист, не задумываясь, ответил: «Вначале помажем лечебным маслом, а потом крепко обернем большими листьями и кожей. Потом сломаем курице ногу и будем за ней наблюдать. Как только она начнет бегать, мы снимем повязку с больного и будем делать массаж». Я подумал, что обертывание места перелома служит фиксирующей повязкой (вместо гипса) и, видимо, в конечном счете приводит к исцелению.

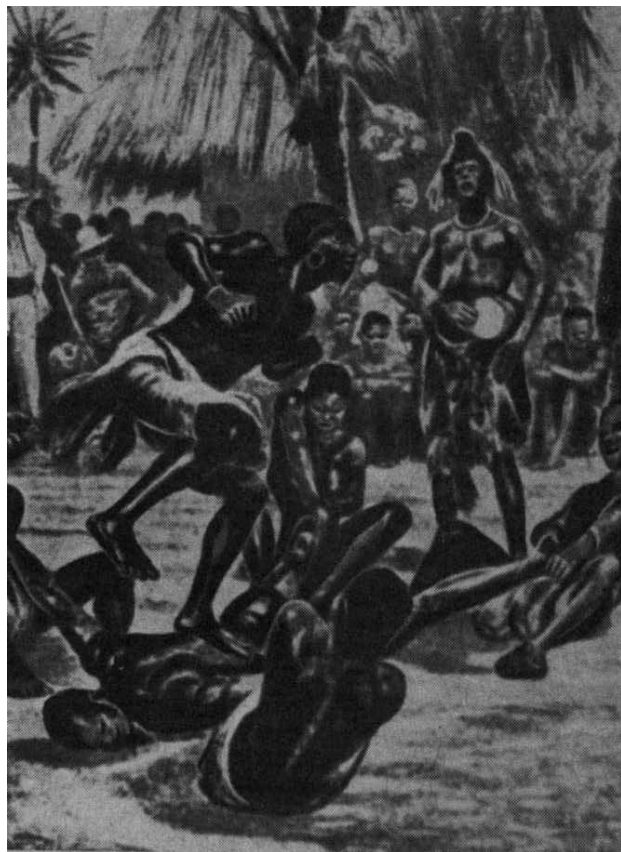


Рис. 7

Первые испанские конкистадоры, поднимавшиеся вверх по Амазонке, сообщали о множестве индейских деревень, расположенных вдоль широкой извилистой реки. И в каждой деревне были свои шаманы, которые лечили особым способом, путем растирания и сжимания тела (массажем).

В настоящее время в Амазонии (так называют бассейн Амазонки) насчитывается около миллиона индейцев, которые разделены на 300 групп. Во многих из них осталось меньше тысячи человек, но в каждой сохранены традиционные средства лечения, где не последнее место занимает самобытный массаж, к которому с большим интересом относятся современные медики.

Н. В. Эмерсон во время путешествия побывал на Сандвичевых островах, видел там массаж, называемый «ломи-ломи». Вот как он его описывал: «Раздевают догола, кладут на циновку, является рослый туземец, с мягкими, но мускулистыми и сильными руками; начав массаж с головы и медленно переходя вниз по всему вашему телу, он с совершенно особенным искусством захватывает и стискивает каждую уставшую мышцу, производя свои манипуляции с неутомимым терпением, и, хотя бы до этого существовало сильное изнеможение, вы по прошествии получаса чувствуете себя бодрым и свежим, всякая боль и утомление проходят совершенно, вы успокаиваетесь духом и телом и наконец засыпаете здоровым, освежающим сном». Такой же массаж практиковался в Северной Калифорнии и Орегоне.

Я. Марфора изъездил много стран, чтобы изучить происхождение массажа. Он описывает такой случай (1864):

«Во время моего последнего путешествия в Ту-кумань (Аргентина) у меня сделался сильный припадок «чугу», род малярийной лихорадки этих стран. Через несколько дней, чувствуя себя очень дурно, тем более что хинин не произвел ожидаемого действия, я согласился, по совету некоторых европейцев, находящихся там, призвать индийскую знахарку. Старуха пришла, предложила мне несколько вопросов о моей болезни вообще и в частности о месте, где я чувствовал боль. Я сказал, что болит под ложечкой, так как эти лихорадки почти всегда сопровождаются рвотой. Знахарка запела ряд мелодий и начала производить — я хотел сказать — растирания, но это было бы неточно, потому что она делала настоящий массаж больной области. Время от времени она прерывала свое пение и дула на меня, чтобы выгнать нечистый дух, который, по ее мнению, и был причиной моей болезни. Удалось ли ей выгнать нечистого — не знаю. Но знаю, что спустя некоторое время мне стало гораздо лучше, и я был немало удивлен искусству, с которым старая дикарка меня массировала, не имея никакой научной подготовки. Ее лечение, то есть общий массаж тела, продолжавшийся несколько дней, имело прекрасные результаты: я скоро был на ногах и мог приняться за свои дела. В дальнейшем я убедился, что при такой малярии массаж лучше помогает, чем Лекарства».

таким образом, массаж как определенная лечебно-оздоровительная дисциплина развивался наряду с другими видами народной медицины и у многих народов независимо от уровня их культуры.

## Массаж в Европе эпохи Возрождения

В период, когда на Востоке расцветала наука, на Западе господствовала власть церкви и ее догматов. Идеи аскетизма и умерщвления плоти ограничили использование телесных упражнений как оздоровительного средства и, естественно, не могли способствовать дальнейшему развитию и распространению массажа.

Многие великие умы пытались проникнуть в сущность загадочного явления организма на протяжении пятнадцати столетий нашей эры. Немало ученых поплатились жизнью за служение науке в мрачную эпоху инквизиции. Несмотря на жестокое преследование, в средние века начинается осмысливание и дальнейшее развитие предположений и опытов врачей Древнего Китая и Индии, Древней Греции и Древнего Рима, положивших начало научным основам массажа.

Развитию медицинской науки в эпоху Возрождения во многом способствовал выдающийся бельгийский анатом Андреас Везалий, опубликовавший в 1543 г. работу, где было дано первое обстоятельное изложение анатомии. В 1553 г. Мигель Сервет открыл малый круг кровообращения, за что был сожжен на костре, а в 1628 г. английский врач Вильям Гарвей установил законы кровообращения.

Исследования Гарвея и его последователей показали, что человеческое тело можно рассматривать как сложную машину, где нет места для таинственных духов, якобы управляющих всей жизнедеятельностью. Именно в те времена в медицине стали практиковаться взвешивание, определение частоты пульса, измерение температуры тела больного.

В XIV—XV вв. в Европе в связи с опубликованием работ по анатомии человека начинает возрождаться интерес к культуре тела и массажу. В XVI в. знаменитый итальянский ученый Меркулиалис в своем многотомном сочинении «Искусство гимнастики» на основе критического анализа систематизирует труды ученых прошлых веков, развивает дальше массаж, дав описание новых приемов растирания. Разделяя растирания на три вида — слабое, сильное и среднее, автор книги дает методические рекомендации. В заключение Меркулиалис неопровержимо доказывает значение упражнений и массажа для сохранения здоровья и лечения ряда болезней.

В это же время появились работы великих французских хирургов Пьера Франко и Амбруаза Парэ, в которых авторы делают попытку обосновать влияние массажа с анатомо-физиологических позиций.

Дальнейшему развитию массажа способствует трактат Джовани Альфонсо Борелли, родившегося в Неаполе, «Движения животных», где были сделаны попытки дать физиологическое обоснование физическим движениям.

В начале XVIII столетия история массажа связана с именами таких ученых, как Гоффман, Фуллер, Анд-ре и др. Так, например, немецкий терапевт-диетолог Ф. Гоффман в своей работе (1718), написанной в девяти томах, много места отводит массажу в хирургии. Пропагандируя массаж, он советует делать его всем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Дальнейшему развитию массажа способствовало опубликование в 1750 г. труда Фуллера «Медицинская гимнастика», где автор пытается объяснить действие на организм массажа и гимнастики.

Вышедшие в свет работы Андре (1771) положили начало внедрению массажа в хирургию и ортопедию.

Особый интерес был проявлен к массажу после появления капитального труда «Медицинская и хирургическая гимнастика», написанного известным французским клиницистом Клеманом Жозефом Тиссо в 1780 г. Автор приводит данные об эффекте применения массажа в сочетании с гимнастикой в хирургии. При описании приемов массажа он особое преимущество отдает растираниям, которые подразделяет на сухие и влажные (с мазями, настоями и т. д.). «Растирание есть... врачебное средство,—писал он,—которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению».

В XIX столетии интерес к массажу еще более возрос, причем не только среди медицинских работников, но и среди специалистов физического воспитания. Большую роль в становлении лечебного и оздоровительного массажа (по современной классификации — гигиенического) сыграл Петр Генрих Линг (1776—1839)—основатель шведской системы массажа. В 1813 г. в Стокгольме был учрежден Государственный институт массажа и врачебной гимнастики. Линг, создатель шведской гимнастики, автор большого труда «Общие основы гимнастики», подразделял гимнастику на четыре вида: гигиеническую, военную, врачебную и эстетическую. Он утверждал, что массаж оказывает благотворное влияние на человеческий организм, подчеркивал значение массажа как средства борьбы с утомлением, лечения при травмах и после хирургических операций. Однако в шведской системе массажа не было продуманной классификации приемов, а также научного их обоснования. Профессор П. Ф. Лесгафт, критикуя эту систему, считал необходимым установить, в каких случаях, при каких показаниях и в какой дозировке следует использовать те или иные приемы.

В 1853 г. француз Бойне стал применять массаж как самостоятельное средство лечения суставов. Результаты были поразительными. После этого многие французские врачи — Жан Марте Шарко, Пидо, Шарль Лонде и другие — заинтересовались целебным действием массажа.

Массажем пользовались не только медики, но и другие ученые того времени. Так, например, тридцатипятилетний Вольфганг Иоганн Гёте был захвачен идеей завоевания воздуха и, по свидетельству доктора Бухгольца, после длительного бега при запуске шара тщательно растирал уставшие ноги. А когда он долгое время проводил за столом (например, разрабатывая оптимальную геометрию шара), делал массаж висков и всей головы.

## Массаж в Древней Руси

Он, как и все прочие, базируется на глубоком историческом фундаменте. Славянские племена Древней Руси, находясь в суровых условиях своего климата, широко использовали мытье и парение в банях, самомассаж с похлестыванием веником по телу. Этот вид массажа назывался «хвощеванием». Такое похлестывание и есть не что иное, как энергичное растирание, повышающее тонус тела. Насколько этот способ массажа был

насушной потребностью и необходимым условием жизни у древнерусских племен, говорит тот факт, что часто одно племя платило другому дань березовыми вениками как предметом первой необходимости. «Веничный массаж» бытовал также у финнов и карелов.

В Древней Руси при лечении ревматических болей и при травмах с успехом применяли растирание суставов и разминание мышц, при этом пользовались мазями, жирами и сваренными из трав и листьев специальными снадобьями.

Хотя обычай париться с березовыми вениками уходит своими корнями в дальние времена, отнюдь нельзя сказать, что он принадлежит только прошлому. Наоборот. И сегодня этот обычай живет и здравствует благодаря привязанности к нему тысяч людей. Чтобы убедиться в этом, не нужно далеко ходить. Загляните в любую баню, и вы увидите, с каким удовольствием и азартом хлещут себя в парилке, где от жара трудно дышать, сегодняшние любители «березового массажа». Причина такой живучести древнего обычая проста — она в той пользе и удовольствии, которые приносит людям эта банная процедура. Древний славянский массаж тела веником распространен в наше время не только среди населения Советского Союза, но и в Польше, Чехословакии, Болгарии и других странах.

## Русские ученые в развитии массажа

История массажа в XVIII—XIX вв. связана с дальнейшим развитием биологических наук, с изучением анатомии и физиологии человека. В этот период массаж стали все шире применять как терапевтическое средство. С середины XIX в. во многих странах Европы появляется значительное число теоретических работ, посвященных лечебным свойствам массажа при различных заболеваниях (Мальген, Нелатон, Паду, Лесне, Делли, Парко, Герст, Джекобин, Уайт и др.), ряд экспериментальных работ, в которых авторы пытаются научно обосновать действие массажа на различные органы и системы, разрабатываются показания и противопоказания к применению массажа, появляются описания массажных приемов.

В России развитие и обоснование массажа в большей части принадлежит русским медикам. Так, основоположник русской терапевтической школы М. Я. Мудров горячо пропагандировал массаж в форме растираний и поглаживаний. Важным средством предупреждения ряда болезней он считал также движение и физический труд. Значение массажа и движений особенно для роста детей отмечали русские врачи С. Г. Зыбелин, Н. М. Амбодик и позднее Н. Ф. Филатов. Однако следует отметить, что в этот

период массаж широкого применения еще не имел, для развития его теории и практики сделано было немного.

Русским ученым В. А. Манассейну, С. П. Боткину, Л. А. Остроумову, Г. А. Захарину, Н. А. Вильяминову в развитии современной методики массажа и его научном обосновании принадлежит ведущая роль. В. А. Манассейн в 1876 г. предложил ввести в учебный план Военно-медицинской академии практический курс массажа. Из терапевтической клиники профессора В. А. Манассейна вышло три докторские диссертации, посвященные значению массажа при лечении различных заболеваний.

В 1881 г. защитил докторскую диссертацию, посвященную лечению переломов с использованием массажа, русский врач К. Н. Шульц, работавший в хирургической клинике Военно-медицинской академии. Позднее, в 1889 г., Н. И. Гуревич защитил диссертацию о лечении закрытых переломов массажем. Впервые в мировой литературе были опубликованы результаты экспериментально-гистологических исследований, которые доказывали, что под влиянием массажа процесс образования костной мозоли происходит более интенсивно и срастание заканчивается в более короткий срок.

В хирургической клинике профессора Н. В. Склифосовского было открыто специальное отделение для лечения массажем.

Постепенно массаж из вспомогательного средства превращается в самостоятельный метод лечения. Во всем мире публикуются руководства, посвященные методике применения лечебного массажа в различных отраслях медицины, в первую очередь в хирургии и ортопедии.

Наконец, самая большая заслуга в развитии теории и практики массажа до революции принадлежит русскому ученому, приват-доценту Военно-медицинской академии в Петербурге И. З. Заблудовскому. Он создал стройную, научно обоснованную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа. А вышедшая в 1882 г. его работа «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей» стала «азбукой» для специалистов в этой области.

Можно ли говорить о популярности массажа в до-революционной России? Пожалуй, да, но с оговоркой: позволить себе принимать эту процедуру могли лишь состоятельные люди.

К концу XIX в. массаж проник и в спорт. И. М. Саркизов-Серазини рассказывал мне, что петербургский спортсмен А. Н. Панин-Коломенкин, с которым он был знаком, перед соревнованиями по фигурному катанию в Амстердаме в 1886 г. приглашал массажиста, чтобы подготовиться к состязаниям. А несколько позднее в Вене массаж, как считал сам спортсмен, помог ему стать чемпионом мира.

После Октябрьской революции, когда Советское государство приняло на себя все заботы о здоровье граждан, массаж стал доступен широким массам. Он применяется в больницах, поликлиниках, амбулаториях, курортах и в санаториях. Советские ученые внесли много нового в физиологию массажа, особенно А. Е. Щербак, А. Р. Кричинский, А. Ф. Вербов, И. М. Саркизов-Серазини, В. Е. Васильева, В. К. Стасенков.

## Массаж в советское время

Развитие массажа в СССР связано с развитием лечебной физической культуры, физиотерапии, физической культуры и спорта. Массаж получает четкие самостоятельные направления: спортивный, гигиенический, косметический и лечебный, в настоящее время получивший широкое распространение и ставший неотъемлемой частью

комплексного лечения больных. Большое значение для научного обоснования воздействия массажа имела оценка его с позиций современной теории нервно-рефлекторных связей. Это принципиально новое и доминирующее в настоящее время положение получило свое отражение прежде всего в работах советских исследователей, направленных на профилактику и лечение трудящихся.

В. И. Ленин уже в первом проекте Программы РСДРП в 1895—1896 г. сформулировал ряд задач по охране здоровья рабочих, которые были включены в Программу партии и приняты в 1903 г. на II съезде РСДРП. Этим же вопросам было уделено внимание и в 1912 г. на VI Пражской конференции РСДРП, они нашли отражение в ее резолюции. Реализация поставленной партией задачи массового оздоровления трудящихся могла осуществиться только после Великой Октябрьской социалистической революции.

20 марта 1919 г. В. И. Лениным был подписан декрет «О лечебных местностях общегосударственного значения».

В 1923 г. при Наркомздраве во главе с первым наркомом Н. А. Семашко была создана комиссия по организации физкультуры на курортах, куда входили В. В. Гориневский (председатель), И. М. Саркизов-Серазини (секретарь) и другие ученые.

К концу 1923 г. было издано руководство «Физическая культура на курортах СССР». Это был первый документ по вопросам методики, организации, показаний и противопоказаний в использовании физических упражнений и массажа.

Важная роль в развитии массажа принадлежит Государственному центральному ордену Ленина институту физической культуры (ГЦОЛИФК) в Москве. Здесь получили подготовку профессора В. Н. Мошков, С. М. Иванов, К. Ф. Никитин, В. К. Добровольский, В. Е. Васильева и многие другие.

Еще в 1922 г. И. М. Саркизов-Серазини организовал при Государственном центральном институте физической культуры курсы по спортивному, гигиеническому и лечебному массажу. Они стали настоящей школой подготовки высококвалифицированных мастеров массажа. Преподавали на курсах такие известные специалисты, как И. М. Саркизов-Серазини, В. К. Стасенков. Большую практическую помощь в преподавании оказал приехавший из Финляндии П. Канерва, специалист по финской системе массажа, цирковой акробат и спортсмен.

В 1923 г. при Государственном центральном институте физической культуры была создана кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля. Это и была первая школа массажа, которая имела как теоретическую, так и практическую основу.

В области лечебного массажа важные исследования в нашей стране проведены И. П. Калистовым,

А.Е. Щербаком, А. Ф. Вербовым, А. Н. Крестовниковым, В. Н. Мошковым, В. В. Гориневским, В. К. Крамаренко, Л. Р. Рубиным, М. Р. Могендовичем, И. Н. Асадчих и многими другими учеными.

Над вопросами механизма воздействия массажа на организм человека, над методическими и организационными вопросами его использования в клинической и амбулаторной практике работали В. К. Крамаренко, А. Ф. Вербов, И. М. Саркизов-Серазини, В.К. Стасенков, В. Е. Васильева, А. Р. Кириченский, Н. А. Белая.

Во время Великой Отечественной войны массаж пришел в многочисленные госпитали, где помогал залечивать бойцам раны, восстанавливать мышечную силу, выносливость. Подчас с его помощью удавалось ставить на ноги совсем, казалось бы, безнадежных раненых. Видный советский специалист по лечебной физкультуре А. Н. Транквиллитати, начав применять в одном из госпиталей массаж и движения, добилась того, что 87% ее больных возвращались в строй. До этого же полное восстановление функций поврежденных конечностей отмечалось в госпитале только у 13% раненых. В военные годы у нас в стране было подготовлено большое количество массажистов, причем не только лечебными учреждениями, но и институтами физической культуры.

...Увы, болезни и травмы подстерегают нас и в мирной жизни. И чтобы вернуть человеку уверенность, дать возможность вести полноценную жизнь, работать и учиться, вместе с людьми в белых халатах к нему на помощь спешит и массажист.

Доктор Леонид Ильич Красов во время прыжков на лыжах получил травму — сломал позвоночник. Как правило, человек, попавший в такую беду, обречен на полную неподвижность, ноги отнимаются, парализованное тело отказывается служить. Так случилось и с Красовым. Но он не захотел остаться пожизненным инвалидом и, помня, что движение — это жизнь, начал бороться, чтобы победить недуг. Гимнастика и массаж, гимнастика и массаж... Красов старательно работал, выполнял многочисленные специальные упражнения, тщательно массировал ноги. И через три года, удивив медиков, встал на ноги. Мышцы, казалось бы окончательно капитулировавшие перед болезнью, ожили...

Саркизовская школа массажа живет и действует и по сей день. Ее выпускники работают с космонавтами, со сборными командами СССР, артистами Большого театра, танцевальных ансамблей И. А. Моисеева, «Березка», в больницах и поликлиниках, санаториях и домах отдыха. Опыт школы советского массажа широко известен за рубежом: к нам приезжают учиться специалисты из Финляндии, Колумбии, Аргентины, Канады, Франции, ГДР и ФРГ, Болгарии и других стран.

Ну а что касается большого спорта, то без массажа его сегодня невозможно и представить. Массаж стал хотя и не решающим, но тем не менее очень важным «аргументом» в споре на тяжелоатлетическом помосте и борцовском ковре, на ринге и беговой дорожке. Ведь когда встречаются равные по силе спортсмены, даже малейшая «фора» приобретает особое значение.

Массаж пришелся к спортивному двору и тем, что только с его помощью подчас удавалось снова вернуть в строй атлетов, получивших серьезные травмы.

...Сборная СССР по вольной борьбе готовилась к Мельбурнской олимпиаде. Однажды перед баней борцы решили сыграть в баскетбол — «классики» против «вольников». Во время игры Богдан (его вес 120 кг) столкнулся с 52-килограммовым Цалкаламанидзе. Богдан сделал резкое движение, и его противник оказался на земле. В результате —

вывих в плечевом суставе. Спортсмену наложили гипс и госпитализировали. На совещании травматологов и хирургов сложилось мнение, что спортсмен участвовать в олимпиаде не сможет, и его предложили направить в Москву, в ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии).

Однако тренеры и врач сборной В. А. Геселевич решили на месте попробовать восстановить работоспособность спортсмена. Итак, началась реабилитация. Три раза в день массаж (массаж сухой, массаж с мазями, массаж с соллюксом), а затем — баня с массажем и лечебная физкультура.

На олимпиаду в этом весе поехали два борца. Кого же заявлять на соревнования? Хотя риск был очень велик, все-таки предпочли Цалкаламанидзе. И что же вы думаете? Великолепно выступив, атлет завоевал золотую медаль. А у массажа одним горячим приверженцем стало больше.

Массаж и впрямь творит чудеса. «Однажды,— рассказывает известный массажист из Киева М. А. Жардиновский,— звонит мне знаменитый киевский профессор-ортопед Бабич: «Михаил Акимыч, выручай; Теннисист Лихачев повредил руку, умоляет помочь. А что я могу сделать, если ему завтра надо играть?..» Через полчаса входит Лихачев. Поработал с ним я около часа, а потом говорю: «Ну, попробуйте теперь вашу руку». Попробовал. Боли не почувствовал. «Фантастика,— говорит,— просто фантастика!» За два часа до начала соревнований я провел с Лихачевым еще один сеанс. Играл он как бог!»

Да, современный спорт без современного массажа действительно не может обойтись. Дадим слово чемпионам...

Олимпийский чемпион по борьбе Александр Иваницкий: «Массаж — это великое средство и в подготовке (во время тренировочного процесса), и перед выходом на ковер. Особенно он помогает пост тяжелой схватки, когда сил хватает только на то, что бы уйти с ковра, а через два-четыре часа предстоит еще один поединок, не менее трудный и ответственный, чем только что закончившийся. Вот здесь-то массаж и помогает восстановиться, настроиться на новый бой. Считаю, что половина побед была мною одержана благодаря массажу. Уже прошло много лет, как я оставил большой спорт, но массаж и сей час помогает мне без усталости трудиться и поддерживать прежнюю форму».

Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Юрий! Власов: «К сожалению, у нас массажем пользуются только мастера, и то в крупных спортивных центрах. А это ведь важный элемент спортивной культуры, предупреждающий травмы, сокращающий время не обходимого отдыха, лечащий поврежденные суставы».

Массаж помогает восстановить силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям самых разных профессий. Рабочие и артисты, научные сотрудники и литераторы, врачи и космонавты не раз убеждались в его благотворном влиянии на организм. Вот, например, что говорил Юрий Алексеевич Гагарин: «Массаж! И кто только его придумал! Приходишь усталый, вялый, а помассируешься — будто заново родился, опять готов выполнять любую работу».

Очень точные слова. Лучше, пожалуй, и не скажешь. Такого же мнения придерживаются и коллеги Гагарина — космонавты А. Леонов, А. Николаев, Г. Сарафанов и другие.

Хирург академик В. С. Савельев утверждает: «Пока я не знаю более эффективных средств, чем массаж и баня, которые могли бы в короткий срок снять усталость после напряженной пятичасовой операции».

«Массаж крайне необходим артистам балета,— говорит народная артистка СССР Майя Плисецкая.— Чем регулярней я массируюсь, тем легче управляю своим телом, точнее выполняю сложные элементы».

\* \* \*

Массаж! Его история — это история здоровья, силы, красоты.

Конечно, не каждый пока может в любой момент воспользоваться услугами профессионального массажиста. И все же выход из положения есть, стоит только немного постараться. Поможет каждому — самомассаж.

Но прежде чем начать учиться необходимым приемам, давайте познакомимся с некоторыми сведениями, касающимися строения человеческого организма, функционирования его отдельных органов и систем.

К чему прикасаются руки человека, когда он проводит массаж или самомассаж? К коже. Она, кожа, первой воспринимает и передает дальше целительную силу массажа. Поэтому о коже и пойдет у нас самый первый разговор.

## Волшебное касание

Малоподвижный образ жизни, переизбыток, лень — несколько лет такого существования, и мышцы становятся дряблыми, на теле образуются неприятные жировые «накопления», появляются одышка, быстрая утомляемость, хандра...

А есть ли средство всегда оставаться бодрым, подтянутым, полным энергии и сил? Да, есть. Вернее сказать, не одно средство, а несколько. Это здоровый режим, рациональное питание, активный образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями. Немаловажную роль играет и самомассаж.

Только несведущему человеку движения массажиста могут показаться случайными и хаотическими. На самом деле они рациональны и строго продуманы. Арсенал движений — это словно связка ключей, которыми открываются кладовые, хранящие добавочный запас сил, бодрости, оптимизма, здоровья.

Каждое серьезное занятие исключает опрометчивость, дилетантизм, надежду на «авось». Это тем более справедливо для дел, в центре которых стоит человек и его здоровье. Самомассаж относится именно к таким делам.

Организм человека состоит из миллиардов самых разнообразных клеток. Группы клеток, выполняющих сходные функции, образуют ткани — мышечную, нервную, костную, соединительную и т. п. Из них состоят все наши органы — сердце, почки, мышцы, легкие... Они, в свою очередь,

образуют системы: сердце, артерии и вены — сердечно-сосудистую; мозг (головной и спинной) вместе с отходящими от него и пронизывающими все тело нервами — нервную систему; мышцы — мышечную и т. д.

Все эти органы и системы ежедневно выполняют огромную работу. Например, сердце только за один час перекачивает до 800 л крови. Без остановок работает печень, создавая необходимые для жизни вещества и обезвреживая продукты отхода и попадающие в организм яды. Колоссальную механическую работу способны выполнять мышцы.

Режим этой сложной и многообразной деятельности организма во многом зависит от всевозможных раздражителей, одним из которых является самомассаж. Однако для того, чтобы уяснить его физиологическую сущность, необходимо знать, как действует массаж на отдельные наши органы и системы.

## Чудесный покров

Что такое кожа? Уверен, что многие из людей, далеких от медицины, вряд ли ответят на этот вопрос правильно, ибо кожа имеет очень сложное строение и выполняет весьма важные функции в организме.

Кожа является непосредственным объектом массажа. Это прежде всего барьер между нашим телом и окружающей средой (причем барьер этот по площади довольно велик: 1 600 000 мм<sup>2</sup>), защищающий организм от неблагоприятных для него внешних воздействий: охлаждения, перегрева, ударов, проникновения болезнетворных микроорганизмов и т. п. Кожа связана со всеми частями тела, но в первую очередь — с нервной и кровеносной системами. Она принимает непосредственное участие в сложнейших процессах обмена веществ.

Мы встречаем старого знакомого и восклицаем: «Какой у вас цветущий вид!» или, наоборот, тревожно спрашиваем: «Что с вами, вы нездоровы?» Отчего зависит то или иное впечатление при взгляде на человека? Пожалуй, в первую очередь от вида кожи — ее состояния, окраски. Упругая, гладкая, розовая кожа говорит о молодости, здоровье. Вялая, морщинистая, отечная и бледная — о годах и болезни.

Дело в том, что кожа — сложный по своему анатомическому устройству орган с многочисленными функциями. Согласно данным эмбриологии (науки о развитии зародыша), кожа, нервы и вещества мозга развиваются из одного и того же зародышевого места. Следовательно, кожа теснейшим образом связана с центральной нервной системой, по ее состоянию можно определить состояние здоровья человека. Так, знаменитый медик Жан Николь Корвизар, личный врач Наполеона Бонапарта, однажды, остановившись перед портретом мужчины, сказал присутствующим: «Если художник верно изобразил оригинал,

то этот человек страдал пороком сердца и должен был от него умереть». Сын изображенного на портрете человека тотчас подтвердил это заключение.

Состояние кожи почти всегда отражает общее самочувствие человека. Среди врачей существует даже такое выражение: «Кожа — это зеркало организма». Вместе с тем происходит и обратное: болезнь самой кожи влияет на функции внутренних органов и систем, на общее состояние человека.

Таким образом, кожа представляет собой сложный орган, которому принадлежит очень большая роль в нормальной жизнедеятельности организма. Кожа состоит из двух слоев — внутреннего и наружного. Во внутреннем находятся сальные и потовые железы, кровеносные сосуды, в наружном — большое количество чувствительных нервных окончаний. Мы ощущаем холод, боль, прикосновение... Обо всем этом в мозг сигнализируют нервные окончания, которые сплошь покрывают кожу. Интересно, что на одном квадратном сантиметре кожного покрова располагаются 100 «индикаторов» боли, 23 — холода, 12 — тепла и 20 — прикосновения.

Кожа человека является органом, обильно снабженным «проводами», соединяющими его с мозговыми центрами. Самые незначительные воздействия на кожу немедленно отражаются в мозговых центрах. Вы укололи палец — и мгновенно молниеносные гонцы тревоги отправились в мозг, срабатывает защитная реакция — вы отдергиваете руку.

В повседневной жизни мы постоянно являемся свидетелями самой тесной связи состояния кожи с психическими переживаниями и потрясениями человека. Например, сильный испуг вызывает усиленное потоотделение. При чувстве радости происходит покраснение кожи на открытых участках тела и, наоборот, при страхе или печали наблюдается побледнение.

Но этим роль кожи не ограничивается. Она является и органом довольно интенсивного выделения (за сутки отдает примерно 650 г влаги и около 10 углекислоты). А терморегуляция? Кожа чутко реагирует на все изменения температуры. Температура вашего тела повышается, и вместе с ней расширяются подкожные кровеносные сосуды. Стало холодно, и теплоотдача снижается — сосуды сужаются.

Всем известно, что с возрастом кожа человека изменяется, превращаясь постепенно из упругой, гладкой и эластичной в дряблую, атрофическую, морщинистую. Все эти изменения можно смягчить, отодвинуть или вовсе миновать, если регулярно выполнять гигиенические требования.

И тут на помощь приходит самомассаж. Известно, что на поверхности тела постоянно находятся отжившие клетки в виде чешуек. Помассируйте какой-нибудь участок тела — чешуйки отпадут, кожа станет легче «дышать». Улучшаются выделительные процессы сальных и потовых желез. Выделение жира необходимо для смазки рогового слоя кожи, для предохранения от размокания в условиях сильной влаги и пересыхания в жару. Потовые железы участвуют в процессах регулирования теплоотдачи. В жару усиливается потоотделение и кожа охлаждается. В холод, наоборот, эти железы почти прекращают свою работу — потери тепла становятся минимальными.

С помощью массажа удастся улучшить кровоснабжение, а следовательно, и питание кожи, ее желез, усиливаются все процессы обмена и кожа становится эластичной, красивой. А кому не хочется иметь красивую кожу?

Мы ходим, садимся, встаем, играем в мяч, умываемся, пишем... Во время спортивной деятельности атлету приходится выполнять большую работу — поднимать тяжелую штангу, толкать ядро, метать диск и т. д.

Откуда же берется энергия для движений? Ее производят мышцы — эти удивительные биологические моторы, которые во многом определяют формы человеческого тела, поддерживают скелет, позволяют людям выполнять сложные и многообразные движения.

Да, именно мышцы заставляют нас поражаться мощной фигуре тяжелоатлета и грациозным движениям рук балерины, выносливости бегуна на длинные дистанции и удивительной ловкости акробата. Можно ли назвать такую непрерывно работающую машину, которая в течение многих десятилетий не знала бы износа? Я думаю, нет. А вот мышцам это под силу, конечно, если за ними следить и ухаживать.

...Было это в Нью-Йорке. У нашей спортивной делегации выдался свободный от тренировки день. Нам предложили посетить музей спортивных трофеев. Он изобилует различными экспонатами: например, там можно было увидеть первые коньки, клюшки, баскетбольные мячи, современные шлемы для автогонок, а также кубки и другие призы, завоеванные американскими спортсменами.

Среди экспонатов я увидел замысловатую фигурку. Когда всмотрелся, оказалось, что это два обыкновенных 150-миллиметровых гвоздя. Но они были не простые, а завязанные в узел. Что бы это значило? Нам не пришлось долго ломать голову. Подошел гид и пояснил: «Этот ценный сувенир нам презентовал русский богатырь Александр.— И добавил:— Он борец».

Прошло несколько лет. Я совсем уже позабыл об этом случае, когда жизнь неожиданно напомнила о нем вновь. Вместе с советской спортивной делегацией я возвращался из Монреаля. Началась посадка в самолет. Вместе с Давидом Ригертом я поднялся по трапу и вошел в просторный салон Ил-62. Вдруг размеренность движения нарушилась, и все устремились в центр салона, где, видимо, происходило что-то интересное. Заинтригованный, я протиснулся сквозь живую стену людей и не поверил своим глазам. Сидя в кресле, высокий, подтянутый, немолодой уже мужчина с необыкновенной легкостью вязал узлы из толстых гвоздей. Так легко, словно они были резиновые. В одно мгновение я вспомнил увиденный в нью-йоркском музее железный узелок и понял, что передо мной находится сам исполнитель.

Да, это был он, известный в прошлом борец, заслуженный мастер спорта Александр Андреевич Сенаторов. (Кстати, сказать, он и сейчас полон сил, работает, воспитывает молодых атлетов и... по-прежнему вяжет железные узелки.)

## Биологические моторы

Тогда кто-то из стоящих рядом со мной спросил: «Как вам удается такое чудо?» Александр Андреевич, усмехнувшись, ответил: «Ребята, да ведь это просто. Проводите в день раз или два самомассаж кистей и пальцев, и через годик завяжете такой морской узелок». Давид Ригерт не удержался, взял узел и хотел его развязать. Но гвоздь был упрям, он как бы говорил: «Не ты мой хозяин!» Тогда Давид вздохнул и сказал: «Я давно ценю массаж, в нем что-то есть такое, что нам необходимо для рекордов, но то, что увидел сейчас,— это фокус Акопяна... Наверное, человеческим мышцам все под силу!»

Мышцы человека составляют 35—40% веса тела, и насчитывается их около пятисот. Чем лучше они развиты, тем сильнее человек, тем выше его жизненный тонус.

Основное свойство мышц — их способность сокращаться под действием химических, термических и механических раздражителей. самомассаж относится к раздражителям механическим. Под его действием усиливается кровообращение и, естественно, питание мышц. Кровеносные сосуды (а их в мышцах великое множество) — основные пути, по которым к мышцам доставляется питание. По ним поступает кровь, насыщенная кислородом и питательными веществами. Эти вещества идут на построение мышечной ткани и образование энергии, за счет которой мышцы сокращаются. Следовательно, чем интенсивнее «трудятся» кровеносные сосуды, тем работоспособнее мышечная ткань. Поэтому перед самомассажем ставится задача — усилить кровообращение. Повышая способность мышц трудиться, стимулируя их выносливость, массаж делает ткань более приспособленной к выполнению любой работы. Он дает мышцам нечто большее, чем отдых.

Массаж является и наилучшим средством восстановления работоспособности после физической нагрузки. Исследования, например, показали, что 5-минутный массаж эффективней 20-минутного пассивного отдыха, причем работоспособность мышц после массажа возрастает в 3—5 раз. Это, кстати, нетрудно проверить самому в домашних условиях, выполняя какое-либо силовое упражнение с гантелями одной и другой рукой (для сравнения).

## Живые шарниры

Суставы — это сочленения костей, окруженные очень прочными, приросшими к костям суставными сумками, в которые вплетены укрепляющие сустав связки. Через сумки проходят и сухожильные волокна мышц. Все движения, выполняемые усилием мышц, возможны благодаря суставам — идеальным естественным шарнирам. Но идеальная работа их продолжается не вечно. Проходят годы, и человек начинает жаловаться на боль в суставах, скованность в движениях. Это естественно, ибо старение организма сопровождается различными физиологическими изменениями, в том числе и в суставах. Казалось бы, от этого никуда не уйдешь — возраст есть возраст. Но это не так. С помощью самомассажа можно добиться значительного улучшения работы суставов и связочного аппарата. Под влиянием массажа суставы приобретают большую подвижность и эластичность. При длительном же применении самомассажа объем движений в этих органах может увеличиваться. Это особенно важно при нарушении нормальной подвижности, ограниченности движений в тазобедренном, плечевом и голеностопном суставах. Надо также учитывать, что в холодную погоду связочный аппарат наиболее подвержен травмам и его необходимо тщательно готовить к нагрузкам. И тут опять помогает самомассаж. Обратите внимание на спортсменов. Перед каждым стартом они стремятся использовать время для самомассажа. Это и

есть не что иное, как разминка суставов, хотя, заметим, все спортсмены перед стартом в ответственных соревнованиях получают массаж у специалиста. Очень эффективным оказывается самомассаж для устранения повреждений, которые могут возникнуть после растяжений, вывихов, ушибов и переломов. Следует обратить внимание на такой факт. После усиленной физической работы в области суставов и сухожилий часто скапливается большое количество так называемой синовиальной жидкости — суставы припухают. самомассаж снимает припухлость.

Мы уже говорили, что массажирование суставов особенно широко применяется при лечении заболеваний.

Вспоминается одно письмо, адресованное И. М. Саркизову-Серазини, со слезной просьбой помочь пятнадцатилетней девочке, которая около трех месяцев пробыла в гипсе, в результате чего коленный сустав у нее не сгибался. После 15—20 сеансов массажа ее колено вновь стало подвижным.

Но и для здоровых людей массаж весьма и весьма полезен. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как балерина, гимнаст или борец растирают суставы, чтобы придать им гибкость, а следовательно, работоспособность? Гибкий сустав вынослив и менее подвержен повреждениям. Массаж позволяет сохранить подвижность суставов, уберечь их от возрастных изменений, защищает от травм.

## Река жизни

Служащий весь день проводит за письменным столом. Рабочий день окончен. И хотя человек физическим трудом не занимался, во всем теле разлита усталость. Как ее снять? Сделать это можно с помощью самомассажа.

Жизнь человека, как и любого живого существа, возможна лишь благодаря постоянному обмену веществ, который происходит между отдельными тканями. Вещества эти переносят кровь. Артериальная — разносит тканям питание и кислород, а венозная — уносит отработанные продукты обмена. Она также переносит физиологически активные вещества и содержащуюся в них информацию о состоянии различных органов от одних клеток к другим.

Исследования показали: если мышца находится в покое, то кровь с трудом проходит по сосудам. Если же на этой мышце провести самомассаж, то сосуды заполняются и кровь проходит по ним в несколько раз больше. Повышается выносливость, сила, что в общей сложности положительно сказывается на здоровье.

Самомассаж помогает более быстрому оттоку не только венозной крови, но и лимфы. По химическому составу лимфа близка к плазме крови. Ее в организме



около 1200—1500 мл. Из кишечника в лимфу поступает определенное количество питательных веществ, главным образом жиров, которые переносятся лимфой в кровь. «Насколько медленно течение лимфы по телу, можно заключить из того, что даже в крупных лимфатических сосудах скорость тока едва достигает 4 миллилитров в секунду... Если же массировать... то количество это может увеличиться в восемь раз»,— пишет в одной из своих работ, посвященных массажу, В. Штанге. Да, массаж значительно увеличивает скорость движения лимфы и крови по сосудам. В этом можно убедиться, проделав простой опыт: снимите туфлю с одной ноги и сядьте на стул таким образом, чтобы нога свободно свисала. Минут через десять попробуйте надеть туфлю, и вы почувствуете, что она тесна. Теперь снимите туфлю и сделайте 5—7-минутный массаж на голени. После этого вы убедитесь, что туфля свободна. Это лишний раз свидетельствует о том, что массаж является хорошим средством при отечности и застоях и в других случаях, когда надо заставить быстрее циркулировать кровь и, следовательно, снабжать тело питательными веществами.

В результате улучшается снабжение органов кислородом и питательными веществами, ускоряется вывод из организма продуктов распада, ликвидируются застои и т. д.

Количество кислорода, поступающего в ткань, зависит от того, сколько капилляров, снабжающих ткань, открыто. Когда мышца находится в состоянии покоя, под микроскопом можно обнаружить лишь небольшое количество открытых капилляров. Если же мышцу подвергнуть раздражению, их количество увеличится, они быстро расширятся и соответственно увеличивается кровообращение.

Известный датский физиолог Август Крог доказал, что самомассаж позволяет увеличить число работающих капилляров в несколько десятков раз. Поэтому особенно полезен самомассаж людям, ведущим малоподвижный образ жизни, и тем, кто склонен к полноте. У них, как правило, стенки коронарных сосудов уплотнены и кровь проходит с трудом. Массирование же включает в работу больше капилляров и помогает перераспределению крови на массируемом участке. Таким образом, улучшается кровоснабжение тканей, повышается их работоспособность и жизнедеятельность.

## Главный центр управления

Хочу напомнить один эпизод из фильма «Щит и меч». Советский разведчик Вайс приходит на очередную встречу к доктору-подпольщику. «У вас плохой вид, Вайс,— говорит врач.— Видимо, сдают нервы. Вам необходимо принять несколько сеансов массажа...»

Нервная система и массаж? Казалось бы, что может быть между ними общего. И тем не менее общего очень много, ибо нервная система — это главный регулятор жизнедеятельности всего организма. Она управляет такими процессами, как сокращение мышц, обмен веществ, работа сердца и желез внутренней секреции. Иначе говоря, все процессы совершаются под влиянием нервной системы. А массаж? Механический раздражитель — и только? Нет, оказывается, что он может основательно вмешиваться в деятельность нервной системы, помогает направлять происходящие в организме процессы.

Ваш ребенок чем-то расстроен. Как его успокоить? Вы начинаете говорить ласковые слова и одновременно поглаживаете малыша по голове, спине, рукам. Это не что иное, как успокаивающий массаж. Через нервные окончания он действует на центральную нервную систему и успокаивает ее.

Как-то на чемпионате мира один из наших борцов проиграл схватку. Расстроился, сник, желание продолжать соревнование исчезло. Массажист пригласил его на массаж, чтобы восстановить силы. Из комнаты атлет вышел бодрым, собранным, чувствуя спортивную злость. И несмотря на то что противник был силен и обладал богатой техникой, встречу наш атлет выиграл. Естественно, опытный массажист сумел зарядить его энергией, психически настроить и подготовить к острой и напряженной борьбе.

Различные приемы самомассажа по-разному действуют на нервную систему. Одни успокаивают (поглаживание, потряхивание, растирание), другие возбуждают (выжимание, разминание, поколачивание, рубление, похлопывание).

Боксер готовится к бою. Сейчас прозвучит гонг. Секундант убирает скамейку и похлопывает спортсмена по плечу: «Пошел... Смелей!» Это тоже своего рода элемент массажа.

Влияние массажа на нервную систему зависит и от того, насколько энергично и долго выполняются приемы. Массаж способен регулировать также чувствительность кожи к болевым раздражениям, успокаивать боль, через кожу влиять на другие органы.

Как тут не вспомнить такой случай? Один внимательный парикмахер обратил внимание на тот факт, что у его клиентов, больных гипертонической болезнью, после применения крема на лице уменьшается кровяное давление, перестает болеть голова. Оказалось, что это результат действия вовсе не крема, а массажа, который он делал, втирая крем. Теперь массаж широко применяется для лечения повышенного давления.

Эффективен массаж при нервном утомлении, после тяжелой физической или умственной работы. В этом случае он вызывает приятное возбуждение, чувство бодрости, легкости, повышает работоспособность.

Однако роль массажа в снятии нервного утомления долгое время недооценивалась. Помню, лет двадцать назад мне пришлось читать лекцию «Роль массажа в системе спортивной тренировки спортсмена высокого класса» перед аудиторией спортсменов представляющих самые различные виды спорта. Меня слушали с большим вниманием, так как все понимали, что при современных психофизических нагрузках без восстановления не обойтись, а массаж является главным фактором в восстановлении и лечении. Но как только я начал говорить об особенности массажа для шахматистов, в зале появились улыбки послышались реплики: мол, какой там им ещё нужен массаж, шахматистам-то?! Поддержал меня В. Смыслов, который встал и сказал, что шахматы — это сложный вид спорта, где нужна не только физическая си-

ла (например, при разборе некоторых партий приходится проводить сидя на месте по пять-семь часов), но и огромная психическая выносливость. Так, например, матч на первенство мира в 1978 г. в городе Багио длился три месяца. При этом будущий победитель Анатолий Карпов массировался ежедневно, а в ряде случаев — и по два раза в день.

Для матчевых поединков шахматистов характерна длительная соревновательная деятельность в состоянии крайней степени психической напряженности — стресса, связанная с дискоординацией психофизиологических функций. Нарушается кровоснабжение головного мозга, сон, аппетит, резко падает работоспособность, «горит» вес. И в этом случае массаж крайне необходим. Сейчас уже никто даже не задумывается над тем, нужен ли шахматистам массаж. И сами шахматисты крепко с ним подружились.

С советскими гроссмейстерами ныне работает опытный специалист по массажу кандидат педагогических наук В. Крылов.

## Обмен веществ — основа жизни

Самомассаж активно влияет на газообмен, на минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение из организма минеральных солей натрия, хлора, мочевой и молочной кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма.

Исследования показали, что после самомассажа из мышц значительно быстрее выводится молочная кислота, скопившаяся в результате физической работы. Этот факт свидетельствует о том, что при наступлении утомления в процессе трудового дня необходимо проводить восстановительный (или предварительный, который препятствует образованию и скоплению молочной кислоты) самомассаж.

Это способствует более экономному выполнению физической работы, что имеет большое практическое значение на производстве.

Самомассаж положительно влияет и на дыхательную систему, проявляясь прежде всего в учащении или урежении дыхания и увеличении его глубины. Самомассаж груди, живота, надплечий, особенно с применением таких приемов, как разминание, ударных, вызывает углубленный вдох и выдох. Поглаживание понижает частоту и глубину дыхания.

Здесь, я думаю, пора сделать одно уточнение. Употребляя до сих пор слово «массаж», я подразумевал под ним обе разновидности массажа — клинический (когда эту процедуру проводит массажист) и самомассаж (когда те же приемы выполняются самостоятельно). О последнем, собственно, и пойдет речь в этой книге. Поэтому, подводя итоги этой главы, я во избежание недоразумений добавлю: как массаж, так и самомассаж может проводиться в любом возрасте, в любых условиях: дома, на службе (вместо физкультурной паузы, в сочетании с ней или после нее), в туристских походах, отпуске, путешествиях и т. п.

И в повседневной жизни применение самомассажа не менее эффективно. После тяжелой физической или умственной нагрузки целительные прикосновения вызывают приятное возбуждение, чувство бодрости, легкости, поднимают работоспособность.

## Массируйтесь все!

Однажды мой пациент — ученый-физик сказал мне: «Вы рекомендуете массаж для каждого, но ведь я, например, не спортсмен, который подвергается огромным физическим

нагрузкам, и не больной, чтобы применять его с целью лечения. Зачем же он мне?»

Я все-таки убедил его провести 7—10 сеансов. После пятого он уже удивленно говорил: «Со мной происходит что-то невероятное. Работаю много, а не устаю. Стал быстро засыпать, а проснувшись, чувствую свежесть в теле и ясность мысли».

Самомассаж действительно полезен всем: и малому, которому помогает укрепить здоровье, и старому, потому что сохраняет бодрость, повышает жизненный тонус. Самомассаж служит средством профилактики многих заболеваний; ну, а если недуги уже есть, тогда с помощью массажа можно быстрее от них избавиться.

Однажды известный физиолог, академик АМН СССР А. А. Маркосян обратился к Саркизову-Серазини: «Уважаемый Иван Михайлович! Поистине вы — бог не только солнечной, но и массажной премудрости. Благодаря вашему авторитетному мнению и я всегда верил в массаж. Но в последнее время он перестал мне помогать...» Оказалось, что Акоп Арташезович стал сильно уставать, к середине дня работоспособность резко падала, сон ухудшился. По совету врачей, он стал заниматься лечебной физкультурой, но она не дала результата. Тогда был проведен курс из 14 сеансов массажа, который тоже не помог. Иван Михайлович сказал: «Я не буду вам ничего обещать, но вот мой ученик,—и он показал на меня,—займется с вами, и мне кажется, что ваша вера в массаж вернется очень быстро».

Иван Михайлович оказался прав. Когда мы закончили десятый сеанс, Акоп Арташезович темпераментно воскликнул: «Анатолий! Массаж — это чудо, а Иван Михайлович — волшебник!»

Массаж А. А. Маркосяну я делал рано утром в 7.30 на протяжении 45 мин. Акоп Арташезович очень сухой, подтянутый человек, ему помог жесткий массаж...

Какие же правила надо знать, чтобы процедура принесла вам пользу? Запомните несколько советов.

Чтобы руки были мягкими и лучше скользили по коже, применяют различные присыпки и смазывающие вещества. Из присыпок наиболее распространенными являются тальк, рисовая пудра, детская присыпка. Тальк хорошо впитывает пот и имеющийся на коже жир, делает кожу гладкой, не вызывает раздражения и легко снимается сухой салфеткой. Из смазывающих веществ наиболее пригодными являются специальные кремы для массажа или обыкновенные кремы для лица (в том случае, если самомассаж проводится на небольших участках тела: кистях, коленном, голеностопном суставах или с целью лечения после травмы и т. д.).

Масла и кремы, как правило, применяются, чтобы углубить действие массажа.

Мы рекомендуем использовать и так называемый «сухой» массаж, без смазывающих веществ. При его проведении с целью лечения (например, при радикулите, подагре) могут быть применены специальные

средства — лечебные мази, масла, которые выпускаются фармацевтической промышленностью (капсин, вирапин, випратокс, випросал, аписартрон, тигровая мазь и др.). В бане, ванне, душе пользуйтесь мылом.

Кровь по сосудам бежит от периферии к центру, т. е. к сердцу. Следовательно, и массажные манипуляции должны совершаться по ходу тока крови. Руки массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь расположены лимфатические узлы, которые массировать противопоказано. Такие же узлы находятся в подколенной ямке, в области паха и т. п.). Ноги массируйте от пальцев стопы до коленного сустава (к подколенным узлам); грудную клетку — от середины в стороны, к подмышечным впадинам; спину — от позвоночника в стороны; поясницу и крестцовую область — к паховым узлам; шею — от волосяного покрова книзу, к подлопаточным железам. Массаж должен проводиться при таком положении тела, которое позволяет максимально расслабить не только массируемые мышцы и суставы, но остальные части тела.

Вначале вы, очевидно, не сумеете полностью расслабить массируемые мышцы, но после 5—7 сеансов сами удивитесь своей способности владеть телом. Однако не обольщайтесь: это не только ваша заслуга. В первую очередь благодарите самомассаж, который обладает чудеснейшим свойством влиять через мышцы на центральную нервную систему, через нее — на все тело.

Руки перед массажем следует хорошо вымыть с мылом и протереть спиртом, одеколоном. Рекомендуется массироваться в обнаженном виде Или в чистом тонком белье.

Если нельзя обнажить массируемый участок тела, например в условиях туристского похода, применяют минимальное число приемов. Они не должны вызывать резких болей и даже просто болезненных ощущений или оставлять на коже синие или багровые пятна. Этого не следует допускать даже в первых сеансах.

Перед началом самомассажа необходимо тщательно проветрить помещение. Перед началом массирования с рук нужно снять все украшения — кольца, браслеты и т. п., поскольку они могут травмировать кожу. При потливости ладоней рекомендуется протирать их однопроцентным раствором формалина, осушать одеколоном или присыпать салициловым порошком.

Иногда после массажа вами овладеет приподнятое настроение, захочется петь, веселиться, а иногда появятся вялость, сонливость. Действия массажа многообразно, и нужно научиться владеть его тайнами.

Прежде чем провести сеанс, необходимо ознакомиться с техникой приемов, узнать их действие на кожу, мышцы и нервы, на весь организм. Без этого нельзя настроить себя на нужное состояние.

Самомассаж имеет и некоторые противопоказания. Не следует проводить массажные процедуры в следующих случаях;

- при остром лихорадочном состоянии;
- острых воспалительных процессах;
- кровотечениях и кровоточивости;
- гнойниках, где бы они ни были;
- кожных заболеваниях (экзема, фурункулы, лишай, флегмонозные процессы, воспаление поверхностных лимфатических сосудов, кожные сыпи);
- повреждениях или сильных раздражениях кожи;
- чрезмерном возбуждении или переутомлении после большой физической нагрузки;
- воспалении вен, тромбозе вен и больших варикозных расширениях.

Самомассаж нельзя делать при, заболевании сердечно-сосудистой 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.

Если в лимфатических узлах (в подколенной ямке, в паху, в подмышечной впадине) есть припухлость, также воздержитесь от проведения самомассажа и проконсультируйтесь с врачом.

## Приемы самомассажа

Изучая приемы самомассажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них правой и левой рукой. Не спешите. Лишь прочно освоив один прием, переходите к разучиванию следующего.

При самомассаже обычно употребляются поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, активные, пассивные движения и движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивания. Все эти приемы могут с успехом применяться как в гигиеническом, спортивном, так и в лечебном массаже.

Итак, приступим к освоению приемов самомассажа. Для этого, прежде всего, нужно приобрести некоторые сведения из анатомии, чтобы знать, где расположены те или иные мышцы, связки и крупные кровеносные сосуды. Внимательно рассмотрите перед началом наших занятий рисунки 8а и 8б и сверяйтесь с ними по мере освоения приемов. Искусство массажа следует изучать постепенно, от простого к сложному. Шаг за шагом, от приема к приему, от одной части тела к другой.

При освоении приемов самомассажа мы даем их в такой последовательности, в какой они применяются при массаже того или другого участка тела. Отступления от этого делаются в том случае, когда самомассаж проводится либо на одних мышцах, либо на суставе или сухожилиях.

Итак, начинаем с самого простого, легкого, но очень важного приема — поглаживания. Этот прием — один из самых древних и распространенных во всех системах массажа. Несмотря на то, что он не оказывает давления на находящиеся под кожей ткани, действуя физически лишь на кожу, значение его в сеансе массажа очень велико.

Если при поглаживании вы прислушаетесь к своему дыханию, то почувствуете, что оно замедлилось; так как поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов центральной нервной системы и, естественно, понижает возбудимость дыхательного центра. Действительно, поглаживание удивительно

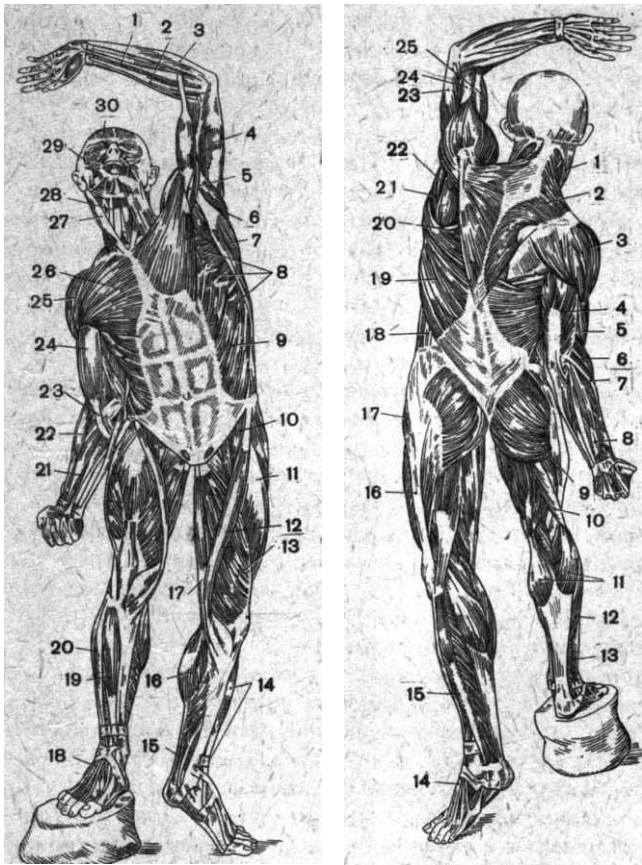


Рис. 8а. Основные мышцы человека (общий вид спереди); Рис. 8б. Основные мышцы человека (общий вид сзади):

1 — длинная ладонная м.; 2 — лучевой сгибатель запястья; 3 — локтевой сгибатель запястья; 4 — трехглавая м. плеча; 5 — двуглавая м. плеча; 6 — большая грудная м.; 7 — передняя зубчатая м.; 8 — наружная косая м. живота; 9 — подвздошно-поясничная м.; 10 — прямая м. бедра; 11 — портняжная м.; 12 — внутренняя широкая м. бедра; 13 — поперечные связки голени; 14 — ахиллово сухожилие; 15 — длинная ладонная м.; 16 — длинная ладонная м.; 17 — плечелучевая м.; 18 — двуглавая м. плеча; 19 — дельтовидная м.; 20 — большая грудная м.; 21 — передняя лестничная м.; 22 — грудино-ключично-сосцевидная м.; 23 — квадратная м. верхней губы; 24 — лобная м.; 25 — грудино-ключично-сосцевидная м.; 26 — трапециевидная м.; 27 — дельтовидная м.; 28 — трехглавая м. плеча; 29 — двуглавая м. плеча; 30 — длинный лучевой разгибатель широкая м. спины; 1 — грудно-ключично-сосцевидная м.; 2 — трапециевидная м.; 3 — дельтовидная м.; 4 — трехглавая м. плеча; 5 — двуглавая м. плеча; 6 — длинный лучевой разгибатель запястья; 7 — короткий лучевой разгибатель запястья; 8 — локтевой разгибатель запястья; 9 — большая ягодичная м.; 10 — двуглавая м. бедра; 11 — икроножная м.; 12 — камбаловидная м.; 13 — короткая малоберцовая м.; 14 — длинный разгибатель пальцев; 15 — длинная малоберцовая м.; 16 — часть широкой фасции; 17 — натягиватель широкой фасции; 18 — передняя большеберцовая м.; 19 — широкая м. спины; 20 — большая круглая м.; 21 — подлопаточная м.; 22 — трехглавая м. плеча; 23 — плечевая м.; 24, 25 — двуглавая м. плеча

успокаивающе действует на нервную систему, а при продолжительном применении создает даже обезболивающий эффект. Это свойство поглаживания с успехом используют в спорте, если необходимо снять у спортсмена излишнюю нервозность перед стартом, ослабить эмоциональные переживания.

Поглаживание с успехом используют также и тогда, когда спортсмен выиграл встречу (бой и т. п.), а

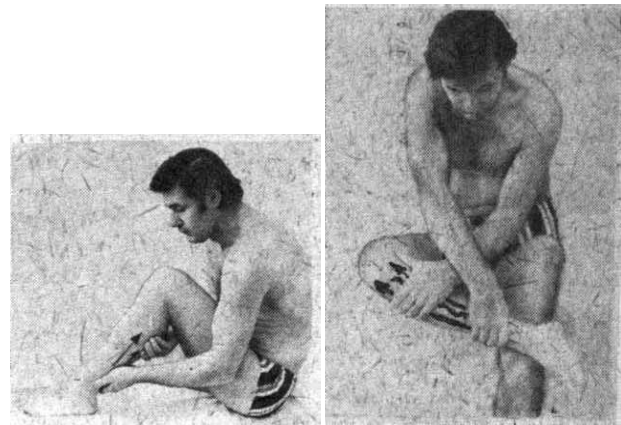


Рис. 9 Рис. 10

эмоции его чрезмерно велики и их необходимо понизить. У проигравшего спортсмена часто наступает излишняя нервозность. И в этом случае поглаживание снижает возбудимость. В лечебной практике его применяют также при травмах (в первые дни), при спазмах, подергиваниях.

Поглаживание, как уже говорилось, способствует сдвиганию верхнего отжившего слоя кожи, благодаря чему улучшаются функции потовых и сальных желез. Оно повышает местную температуру кожи, ускоряя ток лимфы и крови в поверхностных сосудах и улучшая тем самым питание кожи, а стало быть, и ее внешний вид.

Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается либо одной рукой, либо обеими поочередно (рис. 9)— одна рука следует за другой, повторяя ее движения.

Поглаживание одной рукой применяется на всех участках тела. Оно может выполняться как прямолинейно (например, на бедре от коленного сустава до паховой области или от локтевого сустава до плечевого), так и кругообразно (например, на коленном суставе, локтевом, животе и т. п.).

Попеременное поглаживание выполняется двумя руками, движения рук совершаются непрерывно: когда одна рука заканчивает поглаживание, другая его начинает, следуя за первой и повторяя ее движения. Непрерывность действий рук имеет большое значение для эффективности этого приема.

При комбинированном поглаживании (рис. 10) одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая — спиралевидное. Оно делается в тех же исходных положениях и по тем же направлениям, что и попеременное поглаживание. Этот прием больше, чем остальные, действует успокаивающе на центральную нервную систему, особенно если поглаживание проводится на груди и спине. Поглаживанием начинают и заканчивают самомассаж. Этот прием в гигиенической (и спортивной) практике применяется особенно часто.

Выжимание. Давление на тело осуществляется

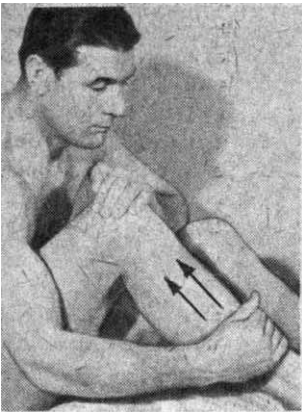


Рис. 1 1

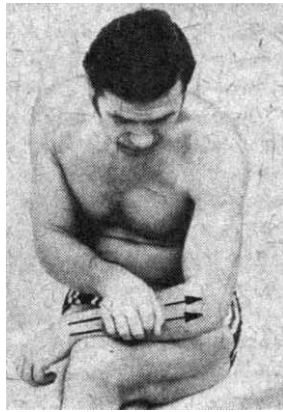


Рис. 1 2

основанием ладони и бугром большого пальца (рис. 11); все пять пальцев при этом согнуты. Обратите внимание: сразу после выжимающего движения кожа, в этом месте бледнеет, что объясняется опорожнением поверхностных венозных сосудов (то же происходит и с лимфатическими). Однако через одну-две секунды они вновь заполняются и кожа быстро розовеет. Такая «принудительная» перекачка крови и лимфы хорошо согревает мышечную ткань и кожу, улучшает их питание. Выжимание возбуждает центральную нервную систему, оказывает тонизирующее влияние на организм в целом.

Выжимание полезно применять, когда руки устают или когда они находятся внизу и отекают. Хороший эффект дает прием выжимания, если проводить его после предварительного прогревания рук в горячей ванночке (дояркам, машинисткам, пианистам и т. п.) с целью снять усталость, напряжение.

Используют также поперечное выжимание: кисть накладывает поперек массируемой мышцы. В этом случае выжимание проводят большим пальцем (рис. 12). Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты). Можно делать выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого пальца. Выбор зависит от того, какой участок тела массируется. Если, к примеру, вам надо провести выжимание на мышцах предплечья, то совершенно очевидно, что удобнее здесь делать поперечное или ребром ладони. Выжимание же на мелких мышцах кисти,

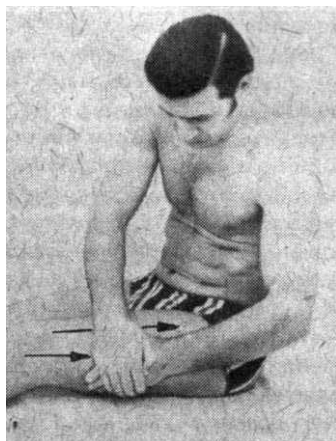


Рис. 1 3

естественно, лучше выполнять подушечкой большого пальца, а можно и ребром ладони.

Действие выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одна рука накладывает на другую, непосредственно выполняющую прием (рис. 13). Разумеется, выжимание с отягощением применяется в тех случаях, когда для самомассажа свободны обе руки, т. е. при массаже туловища или ног.

Заканчивать выжимание рекомендуется несколькими поглаживаниями.

Разминание. В организме человека бесчисленное множество сосудов больших и малых, они подобны рекам и их притокам.

Кровь уносит из тканей отработанные шлаки, вредные для организма, и приносит питательные вещества и кислород. Чем быстрее будет циркулировать кровь по различным органам и системам человеческого организма, тем он будет крепче, долговечнее. Заставить быстрее «бегать» кровь по сосудам поможет разминание. Исследования показали, что под действием разминания скорость кровотока значительно повышается, что способствует быстрейшему восстановлению физической и умственной работоспособности.

Разминание — основной прием самомассажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Причем скорость кровотока при разминании значительно повышается не только в поверхностных сосудах, но и в более глубоких, что объясняется как местным действием массажа на ткани, так и возбуждающим его влиянием на соответствующие отделы центральной нервной системы, в частности на сердечно-сосудистый и дыхательный центры, — увеличивается частота сердечных сокращений и дыхания. Проведенные нами исследования показали, что после разминания, проводимого в течение 8 мин, на предплечье один месяц ежедневно, сила кисти увеличилась на 1,2 кг. Другие приемы оказались гораздо менее эффективными.

Разминание является отличной пассивной гимнастикой для мышц, связок, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными.

Короче говоря, разминание оказывает более глубокое и стимулирующее влияние на организм, чем другие приемы. Техника этого приема довольно сложна. Для его разучивания и выполнения надо хорошо подготовить пальцы рук. Поэтому начните с 2—3 поглаживаний на бедре, голени, спине, 2—3 выжиманий на любом участке и только после этого приступайте к разминанию.

В самомассаже (массаже) применяются следующие виды разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, двойное ординарное, подушечками пальцев, щипцевидное и некоторые другие.

Первые пять приемов проводятся только на крупных мышцах: на бедре, икроножной мышце, ягодице, плече и т. п. Щипцевидное разминание — только на плоских мышцах: внешней стороне предпле-

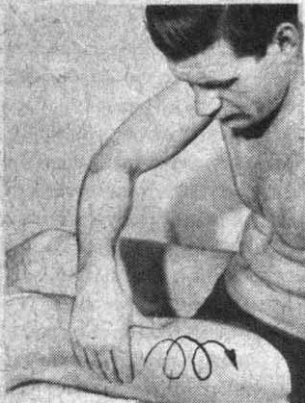


Рис. 14

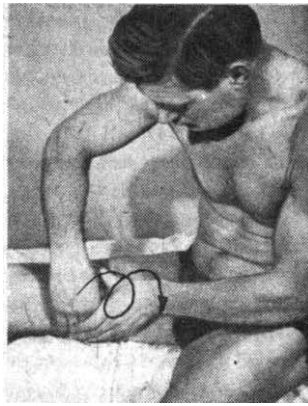


Рис. 15

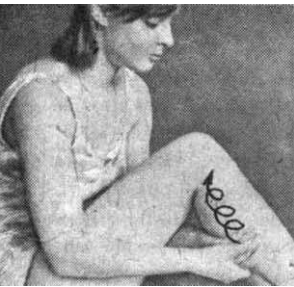


Рис. 16

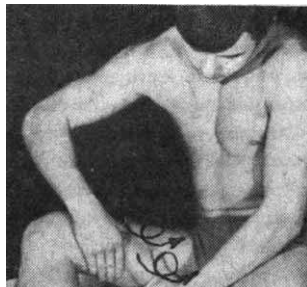


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Делается на бедре, предплечье, плече, груди, ягодице, животе и икроножной мышце. Выполняется прием так: прямые пальцы плотно обхватывают мышцу (ладонь тоже касается тела), затем сжимают ее и вместе со всей рукой делают вращательные движения, одновременно скользя вдоль мышцы и захватывая новые ее участки (рис. 14). Движения выполняются ритмично, без напряжения, рывков и не должны причинять боль.

Двойной гриф применяется на крупных и сильно развитых мышцах (икроножной мышце, бедре). Он оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую. Для этого четыре пальца одной руки накладываются на четыре пальца другой (большой палец одной руки накладывается на другой—рис. 15). Однако при самомассаже икроножной мышцы положение пальцев верхней руки над массирующей противоположное (рис. 16).

Двойное кольцевое разминание— один из наиболее распространенных приемов как в гигиеническом, спортивном и лечебном массаже, так и в самомассаже, особенно если он применяется на таких участках тела, как бедро, живот, икроножные мышцы. Выполняется прием следующим образом: мышца обхватывается поперек двумя руками на расстоянии кисти одна от другой (пальцы прямые), слегка приподнимается и оттягивается каждой рукой в противоположные стороны (как будто вы разрываете лист бумаги). Направления движений плавно и ритмично меняются, одновременно руки постепенно продвигаются в сторону — вдоль мышцы (рис. 17).

Продольное разминание («елочка») в самомассаже проводится только на мышцах бедра. Техника этого приема очень проста: обе руки накладываются на массируемый участок симметрично друг другу на расстоянии 1—2 см одна от другой. Мышца захватывается поочередно то правой, то левой рукой и смещается каждой рукой в одноименную сторону (рис. 18).

Если у вас с непривычки устали кисти, отложите разучивание остальных приемов на следующий день, а сейчас проведите более легкие приемы — поглаживание и т. п.

Разминание подушечками пальцев — прием универсальный, применяется на любых мышцах. Выполняют его одной или двумя руками, а также с отягощением. Пальцы должны располагаться так, чтобы они могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. На плоских мышцах, таких, как, например, мышцы внешней части предплечья, пальцы должны быть сомкнуты.

Этот прием особенно рекомендуется применять в местах соединения мышц с сухожилиями, то есть около суставов (рис. 19).

Щипцевидное разминание применяется на плоских мышцах. Подушечки пальцев сводятся вместе, и обе руки устанавливаются рядом на массируемый участок. Придавливая мышцу пальцами, круговыми движениями смещают ткани в разные стороны, в то же время руки постепенно продвигаются в основном

чья — разгибателях, берцовых мышцах голени. Разминание подушечками пальцев выполняется как на плоских мышцах (пальцы сведены), так и на крупных (пальцы разведены).

Ординарное разминание — самый простой вариант разминания, ему отводится основная часть времени.

направлении, т. е. по ходу тока крови. На одном и том же месте щипцевидное разминание выполняется обычно по 3—5 раз.

Разминание подушечкой большого пальца применяется на всех участках тела. Особый эффект этот прием дает на плоских мышцах. Выполняется он так: подушечкой большого пальца мышца придавливается и вращательным движением (в сторону четырех других пальцев) смещается с одновременным продвижением руки вдоль мышцы (рис. 20). Палец вращается равномерно, с большой амплитудой.

По окончании разучивания приемов разминания сделайте поглаживание на кистях.

**Потряхивание** проводится после разминания на больших поверхностных мышечных группах — на икроножных, бедренных, ягодичных и других мышцах. Он способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межклеточной жидкости, расслабляет мышцы, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Хороший результат оно дает при судорогах мышц, при спастических параличах и в тех случаях, когда необходимо расслабить те или иные мышцы.

Прежде чем приступить к потряхиванию, необходимо повторить все пройденные приемы, уделив особое внимание разминанию.

Техника потряхивания довольно проста: мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

**Встряхивание** по своему физиологическому воздействию на организм сходно с потряхиванием, но проводится только на конечностях и после всех остальных приемов, например, после того, как вы полностью отмассировали ногу. Выполняется прием следующим образом: вы переносите центр тяжести на одну ногу, а вторую ставите на носок (или она свободно свешивается) и встряхиваете ее так, чтобы мышцы сотрясались и на бедре, и на голени. Встряхивание можно делать также в положении сидя или лежа (например, на кушетке). Для этого вытянутые вперед ноги сгибаются в коленях и встряхиваются короткими быстрыми движениями бедер врозь-вместе. Очень важно, чтобы при встряхивании мышцы были максимально расслаблены. В телепередачах вы нередко можете увидеть, как спортсмены выполняют этот прием, готовясь к старту.

Ударные приемы — поколачивание, похлопывание, рубление — способствуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивая их сократительную силу. На центральную нервную систему они чаще всего оказывают возбуждающее действие. При выполнении ударных приемов необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не применяются. Зато они с успехом могут быть использованы в тех случаях, когда чувствуется вялость (утром после сна), апатия. С их помощью довольно быстро появляются бодрость, прилив сил.

**Поколачивание** проводится ребром кисти, пальцы согнуты в кулак, мизинец слегка разжат. Сила удара, а следовательно, и степень воздействия зависят от напряжения мышцы кисти, а также от числа рычагов руки, участвующих в выполнении приема: при ударе только одной кистью воздействие приема

будет значительно меньшим, нежели при ударе, выполненном с участием предплечья и тем более плеча. Поколачивание проводится перпендикулярно к массируемому участку.

При выполнении этого приема удары должны непрерывно следовать один за другим в возможно быстром темпе, но не вызывать боли. Если появляются болевые ощущения, их следует немедленно снять поглаживанием и потряхиванием. В практике лечебного самомассажа применяется поколачивание подушечками пальцев, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, что, естественно, делает этот прием значительно мягче.

**Похлопывание** выполняется расслабленной кистью одной или двумя руками попеременно. При похлопывании пальцы прикасаются к повернутой вниз ладони, т. е. кисть принимает вид коробочки, дном которой служит ладонь. При таком положении кисти во время удара внутри «коробочки» образуется воздушная подушка, которая значительно смягчает удар, делает его более эластичным.

При **рублении** кисть вытянута, пальцы разведены и расслаблены. Удары наносятся мизинцем, а остальные пальцы в момент удара смыкаются (рис. 21).

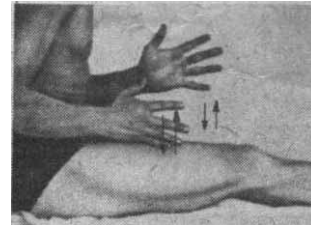


Рис. 21

Итак, вы освоили многие приемы самомассажа. Руки у вас стали более послушными и чувствительными, а кожа на ладони более гладкой. Если же все-таки остались заметные шероховатости, их можно устранить, обработав ладони кусочком пемзы. Следующим приемом будет растирание.

**Растирание** — особый массажный прием, предназначенный в основном для воздействия на суставно-связочный аппарат.

Люди уже давно обратили внимание на то, что с возрастом не только становятся менее подвижными суставы, но и снижается процент органических веществ в костной ткани. Кости делаются ломкими, хрупкими, и даже при обычных физических нагрузках в них могут появляться трещины. С возрастом промежуточный слой хряща истончается, что также неблагоприятно сказывается на функции суставов. Бывает, что по состоянию костной системы человеку можно дать все шестьдесят лет, а ему только сорок. Такое преждевременное старение костной системы, как правило, бывает у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, пренебрегающих физической культурой, спортом.

Кости ничуть не меньше, чем мышцы, нуждаются в физической тренировке, в самомассаже. Самомассаж — важнейшее условие жизнедеятельности организма в целом и опорно-двигательного аппарата в частности. Поэтому едва ли не главными факторами в профилактике патологических возрастных изменений костной ткани, сухожилий, связок являются физкультура в сочетании с самомассажем.

В процессе массирования улучшается кровообращение костной ткани, активизируются обменные процессы. Костная ткань изменяет внутреннюю структуру, в ней особенно интенсивно идут процессы созидания: кисти становятся массивнее, прочнее.

В первую очередь самомассаж в сочетании с физкультурой необходим людям, так называемых сидячих профессий. Нуждаются в нем и те, кто прекратил свою производственную деятельность и ушел на заслуженный отдых.

От предыдущих приемов растирание отличается тем, что выполняется более энергично и в различных направлениях. Растираются суставы, сухожилия, а также участки, малоорошаемые кровью,—пятки, подошвы, внешняя сторона бедер, подреберный угол и т. п.

Значительно расширяя сосуды, растирание усиливает местное кровообращение, согревает ткани, что способствует рассасыванию затвердений различного происхождения. Показателен такой опыт: животным вводили в оба коленных сустава контрастное вещество, после чего массировали один из них. Через некоторое время в массируемом суставе контрастное вещество рассасывалось, тогда как в другом оставалось. Растирание применяется во всех случаях, когда требуется устранить какие-либо патологические образования, при нарушении солевого обмена (подагре) и многих других заболеваниях и травмах суставов, связок, сухожилий и конечно же в профилактических целях.

Повышая эластичность, подвижность и работоспособность суставно-связочного аппарата, растирание является неотъемлемой частью разминки перед спортивной тренировкой или соревнованием, перед хореографической репетицией или выступлением.

Между прочим, похлестывание веником в бане оказывает действие, сходное с растиранием; можно также растираться кусочком сукна, брезентовой рукавицей, полотенцем и т. п.

Применяются различные виды растирания: прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирание подушечками одного, двух, трех и всех пальцев (рис. 22); прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца (рис. 23); прямолинейное растирание «щипцами»; гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак (рис. 24); кругообразное растирание подушечкой большого пальца; прямолинейное пунктирное (штрихами); кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак (рис. 25).

Все эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой.

Приступая к освоению этого приема, разомните руки: сделайте поглаживание двумя руками на бедре, комбинированное на голени, плече, животе. Затем проведите выжимание на бедре — поперечное, реб-

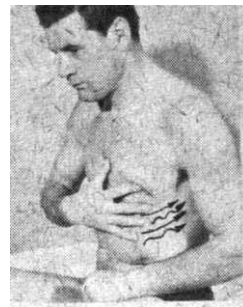


Рис. 22

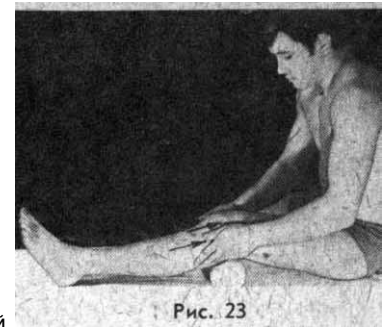


Рис. 23



Рис. 24

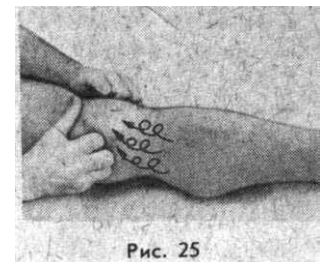


Рис. 25

ром ладони, одной рукой,

с отягощением. Хорошей гимнастикой для пальцев рук будет и прием разминания. На бедре следует проводить ординарное разминание по внутреннему, среднему и наружному участку по 2—3 раза на каждом, затем двойное кольцевое по трем участкам (2—3 раза) и продольное (2—3 раза). Лишь после этого переходите к растираниям.

После растирания следует сделать 3—4 поглаживания и 2—3 выжимания. При болезненных ощущениях растирания можно чередовать с поглаживаниями.

Движения активные, пассивные и с сопротивлением. «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим питания и режим сна»,— писал Авиценна в книге «Канон врачебной науки». Действительно, движения — это единственное средство, которое может восполнить недостаток в мышечных нагрузках, испытываемый организмом современного человека. Движения составной частью входят и в сеанс самомассажа. Их принято подразделять на активные, пассивные и с сопротивлением.

Активное движение выполняется без посторонней помощи и без каких-либо отягощений, т. е. без гантелей, резиновых бинтов, эспандера и т. п. Активные движения применяются для того, чтобы улучшить работу нервной системы, укрепить мускулатуру и связочный аппарат.

К активным движениям относятся, например, потягивания. Желание, потянуться после долгого лежания или сидения в одном и том же положении знакомо всем. Когда человек потягивается, он инстинктивно принимает такое положение, когда мышцы растягиваются наиболее естественно. Примером других активных движений могут служить различные махи руками, ногами.

Часть активных движений необходимо в сеансе самомассажа выполнять с максимальной амплитудой. Это развивает гибкость, или, как ее иногда назы-



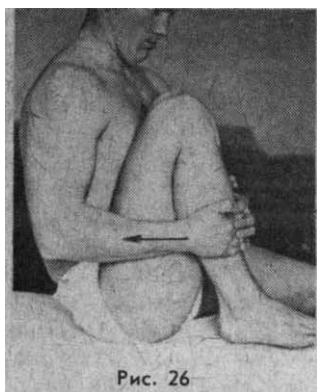


Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

вают, суставную подвижность, — качество, являющееся очень важным фактором предупреждения травматизма. Однако такие движения следует делать после предварительного массажа сустава, в котором выполняется движение, и мышц, которые при этом растягиваются. Начинать движения надо с небольшой амплитуды.

Пассивное движение производится с посторонней помощью. Например, руками можно согнуть ногу в коленном суставе (рис. 26) или с помощью одной руки согнуть или разогнуть пальцы на другой руке. Пассивные движения обычно применяются при плохой подвижности суставов (после травмы или заболевания) для того, чтобы восстановить в них нормальную подвижность или, как еще говорят, разработать их.

Особенно большое внимание пассивным движениям уделяется в балете, спортивной гимнастике, акробатике и в других видах спорта, где упражнения выполняются с большой амплитудой.

При движении с сопротивлением мышцы должны преодолевать дополнительную нагрузку. Например, сгибая пальцы, сжимать или мяч или сгибать или разгибать туловище со штангой на плечах. Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц и суставно-связочного аппарата, для поддержания их тонуса и работоспособности.

Благодаря многообразному воздействию на организм движения стали широко применяться при массаже с целью восстановления различных функций после повреждений (вывихов, растяжений, переломов и т. п.) и хирургических вмешательств.

Рекомендуется чередовать движения в том или ином суставе с различными приемами массажа в близлежащих частях тела. Прежде чем приступить к разучиванию первого движения, необходимо подготовить соответствующую часть тела с помощью 3—4 поглаживаний, 4—5 выжиманий, особое внимание уделяя приему разминания. Если мышцы не будут как следует подготовлены к проведению активных движений, то могут возникнуть микротравмы как мышц, так и

суставно-связочного аппарата. В сеансе самомассажа используют движения головы, верхних и нижних конечностей, туловища.

Движения головы укрепляют мышцы шеи и спины, воздействуют на сосуды, расположенные в области шеи, а через них и на кровообращение в полости черепа. Возможны наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту и другую сторону. Вращения делают так: откинуть голову назад до касания затылком спины (рис 27) затем плавным поворотом головы коснуться правым ухом надплечья (рис. 28), далее достать подбородком грудь, натягивая мышцы задней поверхности вей (рис. 29), затем, продолжая вращение, коснуться левым ухом надплечья и вернуться в исходное положение. Повторить 2—3 раза в каждую сторону. Вначале все движения головы выполняются сидя и с закрытыми глазами.

Движения верхних конечностей развивают и укрепляют мышцы и суставы плечевого пояса, предплечья, кисти и пальцев. В суставах пальцев делают следующие движения: сгибание и разгибание, разведение и сведение. В суставах кисти — сгибание и разгибание, отведение (кисть — в сторону) и приведение (возвращение в исходное положение), круговые движения. В локтевом суставе возможны сгибание и разгибание, пронация (поворот ладони вниз) и супинация (поворот ладони вверх). В плечевом суставе — движения руки вперед и назад, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения.

Движения нижних конечностей развивают и укрепляют мышечно-связочный аппарат ног, мышцы живота и спины, увеличивают подвижность в суставах. Возможны следующие движения: пальцами ног — сгибание и разгибание; в голеностопном и тазобедренном суставах — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения; в коленном — сгибание и разгибание.

Движения туловища укрепляют мышцы спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника, улучшают работу мышечно-связочного аппарата и внутренних органов. Возможны такие движения: сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения.

Эти движения выполняются в положении стоя и сидя. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется делать резких движений головой.

Вот вы и познакомились с техникой и методикой приемов самомассажа и каждый прием на всех участках тела проделали по 10—15 раз. Теперь вы вполне можете не только отмассировать себе ноги, руки, спину, но и с успехом применять свои знания для помощи родным и знакомым. Поговорим теперь о том, как использовать освоенную технику массажных приемов непосредственно в сеансе самомассажа отдельных частей тела.

## Самомассаж отдельных частей тела

### Нижние конечности

Трудно назвать такое дело, такую профессию, в которой можно было бы обойтись без работы ног. Статическая ли деятельность или динамическая, а на мышцы ног все равно выпадает большая нагрузка.

Например, в ходьбе принимают участие почти все мышцы тела, хотя главная нагрузка, разумеется, падает на опорно-двигательный аппарат. Ноги человека к тому же подвергаются различным травмам (производственным, бытовым) и заболеваниям. Само собой разумеется, что для активной жизненной деятельности человеку необходим высокий тонус ножных мышц. Ослабление его неизбежно ведет к той или иной степени венозного застоя, особенно если человек на работе или производстве долгое время сидит (или стоит), а отсюда недалеко и до развития таких заболеваний, как тромбофлебиты, варикозное расширение вен нижних конечностей и т. п. Следовательно, поддержание с помощью массажа высокого тонуса ножных мышц — важная мера профилактики многих заболеваний. В связи с этим в гигиенической, лечебной и спортивной практике массажу нижних конечностей уделяется большое внимание. Японская фирма «Слот корпорейшн» разработала любопытное приспособление для самомассажа ног — специальный сапог, действие которого основано на использовании вибрационных волн. Вибрация стимулирует кровообращение, ускоряет восстановительный процесс, снимает усталость. Это приспособление имеет также нагревательное устройство и является хорошим средством для лиц, которым приходится длительное время быть на ногах. В Вене, в Парке выставок и отдыха, на основных маршрутах установлены специальные вибрационные аппараты. Уставший от долгой ходьбы человек ставит ноги на вибрационную площадку, опускает монету и получает массаж. В последние годы у нас в стране также стали использоваться подобные вибрационные аппараты.

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

**Бедро** массируется в различных положениях, выбор которых зависит от обстановки и условий. Если, к примеру, вы находитесь дома и собираетесь провести общий самомассаж, то лучше всего в этом случае сесть боком на кровать (или диван), положить на нее прямую ногу, с которой решили начать массаж, а другую опустить на пол (см. рис. 15).

Если же вы находитесь в «ограниченных» условиях или намерены отмассировать только бедро, то можно сесть на стул (скамью, пенек и т. п.), ноги согнуть или полусогнуть так, чтобы они опирались о пол или землю наружным краем стопы (см. рис. 18). Такое положение дает возможность массировать одновременно и переднюю, и заднюю части бедер.

В тех случаях, когда надо отмассировать верхнюю поверхность бедра, применяется следующее положение — массируемый сидит, положив ногу на ногу (рис. 30).

Самомассаж бедра может проводиться и в таком положении: вы сидите, скажем, на стуле, нога полу-

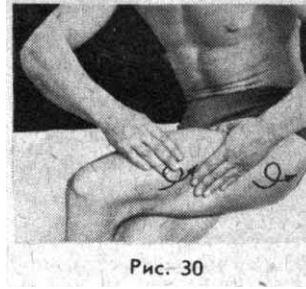


Рис. 30

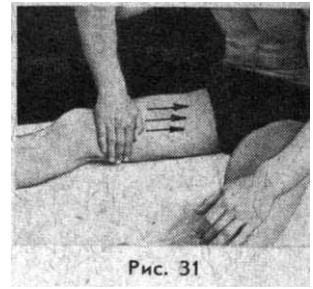


Рис. 31

согнута, расслаблена и опирается пяткой о стол или спинку стула, т. е. о какой-либо предмет не ниже сиденья.

В любом положении желательно иметь устойчивую опору со стороны спины (спинка стула или кровати, стена, дерево и т. п.).

Для самомассажа бедра применяются следующие приемы:

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

2. Выжимание. Если мышцы слабые, плохо развитые или болят после физической нагрузки, выжимание выполняется одной рукой. Когда мышцы окрепнут или боль утихнет, можно приступить к более глубокому выжиманию — с отягощением (см. рис. 13). Возможны два варианта. Первый: внутренняя часть правой ноги массируется правой рукой (рис. 31), а наружная — левой. В этом случае кисть располагается поперек бедра. Во втором варианте правая рука выполняет выжимание с наружной стороны правого бедра, а левая — с внутренней, при этом кисть устанавливается вдоль бедра и давление производится основанием ладони.

3. Разминание: а) ординарное — проводится по трем участкам бедра — внутреннему, переднему и наружному (см. рис. 14); б) двойной гриф — проводится так же, как и ординарное, с той лишь разницей, что свободная рука отягощает массируемую — четыре пальца накладываются на четыре, большой на большой (см. рис. 15); в) двойное кольцевое разминание — проводится на внутренней части бедра (см. рис. 17), при этом туловище необходимо повернуть в сторону, противоположную массируемой ноге, в то время как при массировании наружного участка бедра оно должно быть повернуто в сторону этой же ноги; г) продольное разминание — проводится по трем линиям бедра — внутренней, средней и наружной; д) двойное ординарное разминание — проводится одновременно на передней и на задней поверхности бедра в положениях, когда ноги находятся на полу (см. рис. 18) или массируемая нога полусогнута (рис. 32). Прием этот очень эффективен, особенно в условиях похода, сдачи норм ГТО, соревнований, т. е. в случаях, когда надо быстро восстановить работоспособность или подготовить мышцы к работе. Этот прием также дает хороший эффект, если его использовать в паузах при статической работе на производстве.

4. Потряхивание. Проводится, как уже говорилось, после разминания для равномерного распределения межтканевой жидкости (рис. 33).

5. Растирание. Проводится на наружной части

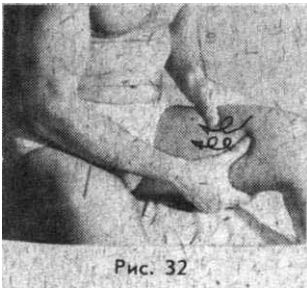


Рис. 32

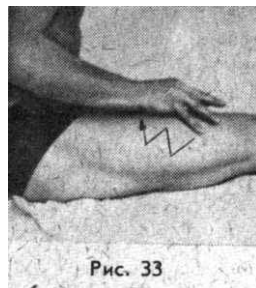


Рис. 33

бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — одной рукой (см. рис. 24); б) прямолинейное и кругообразное с отягощением. Этот прием особенно эффективен, если проводится в бане с мылом или в домашних условиях с кремом. Растирание, проводимое по всему бедру, способствует хорошему прогреванию, в чем возникает необходимость, например, перед входом в прохладную воду, после выхода из воды (если появился озноб), при долгой сидячей работе или при ощущении тупых ноющих болей, появляющихся из-за недостаточного кровообращения в нижних конечностях.

6. Ударные приемы — поколачивание, похлопывание или рубление (см. рис. 21)—можно чередовать через сеанс.

Теперь приступим к самомассажу задней поверхности бедра. Первое положение: массирующийся сидит, например, на стуле, отставив ногу в сторону на носок и приподняв пятку, чтобы расслабить мышцы задней поверхности бедра. Массаж выполняется одноименной рукой (рис. 34). Проводятся следующие приемы: поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание и снова поглаживание.

Второе положение: массируемый лежит на боку, массируемая нога находится сверху (рис. 35), массаж проводится так же, как и в первом положении.

Самомассаж задней поверхности бедра может проводиться и в положениях, показанных на рис. 18, 32.

Коленный сустав. Один из самых крупных и мощных суставов человеческого скелета. С детства мы так привыкаем к его прочности и безотказности, что и в последующие годы не задумываемся над тем, что и

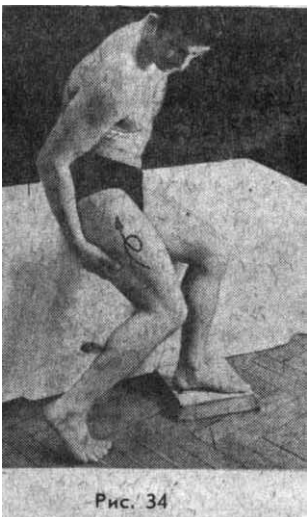


Рис. 34

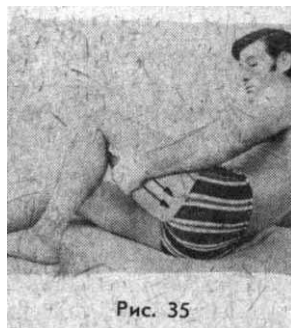


Рис. 35

за этим органом, как и за другими, нужен определенный уход.

Однажды в коридоре медицинского учреждения я обратил внимание на ожидавшего приема мужчину лет сорока пяти. Его пышущая здоровьем фигура так не вязалась с каким бы то ни было недугом, что мне просто стало любопытно: зачем он здесь? Разговорились. Оказалось, что у «здоровяка»

отложение солей в коленном суставе (я думаю, не стоит объяснять, насколько это неприятная вещь) и ему прописаны глубокий массаж и движения. Сколько еще есть страдающих этим же заболеванием людей, которые легкими и даже приятными профилактическими средствами — самомассажем и движениями — могли бы предотвратить наступление болезни, а теперь вот, вместо того, чтобы в полной мере ощущать «мышечную радость» — плавать, бегать трусцой в лесу, ходить на лыжах, вынуждены посещать врачей. А ведь самомассаж коленного сустава не представляет никакой трудности. Его с успехом проводят школьники до и после уроков физкультуры. Так, в ГДР я видел, как занимаются самомассажем во многих школах и во всех специализированных (со спортивным уклоном) школах-интернатах.

Наиболее удобное положение для самомассажа коленного сустава показано на рис. 25. Проводятся следующие приемы:

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

2. Растирание: а) «щипцы» прямолинейные (рис. 36); б) прямолинейное и кругообразное — подушечками четырех пальцев с опорой на большой палец и подушечкой большого пальца с опорой на четыре других. Оба эти приема можно делать и с отягощением (рис. 37); в) прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев, ладони при этом должны быть плотно прижаты к боковым участкам сустава и скользить вперед и назад (см. рис. 23); г) кругообразное растирание проводится основанием ладони или подушечками всех пальцев, правой рукой справа, левой слева (рис. 38); д) кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев (см. рис. 25).

3. Активные движения. Сгибайте ногу в коленном суставе, стараясь максимально приблизить бедро к груди, — 5—7 раз, 3—5 раз сделайте то же, но с помощью рук, обхватив голень и дополнительным усилием прижимая бедро к груди (см. рис. 26).

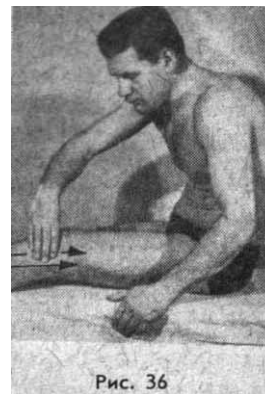
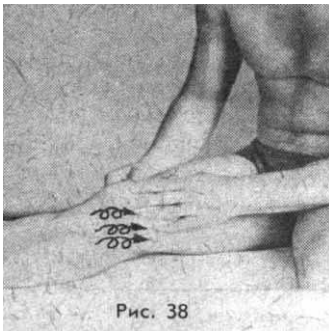


Рис. 36



Рис. 37



Заканчивают самомассаж коленного сустава поглаживанием двумя руками.

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

**Голень.** Иногда приходится видеть неэстетичное, а иногда и опасное профессиональное заболевание работающих стоя — варикозное расширение вен. Поэтому надо регулярно следить за ногами и постараться с помощью самомассажа не допустить этой болезни. Для этого нужно постоянно активизировать кровообращение в нижних конечностях. Это можно сделать с помощью самомассажа, применяя его в режиме рабочего дня, вечером перед сном (сидя или лежа на спине).

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

В первом положении сидя — голень нижней внешней частью кладется на бедро другой ноги у колена (см. рис. 10). Проводится попеременное и комбинированное поглаживание. Все массажные движения должны быть направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. При комбинированном поглаживании правая рука скользит зигзагообразно, а левая прямо, следом за правой. Причем икроножная мышца охватывается так, чтобы четыре пальца были сверху, а большой снизу (во всяком случае, как можно ниже). После 2—3 поглаживаний делают разминание. Положение рук при этом такое же, как при поглаживании, только на мышцу нажимают более энергично.

Затем делается разминание — ординарное и двойное кольцевое. Кисти при этом ставят поперек икроножной мышцы и поочередно то правой, то левой захватывают и смещают ее в сторону мизинца (рис. 39), заканчивая движение той рукой, которая находится дальше от подколенной ямки. Применяют также разминание двойным грифом.

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

Во втором положении, тоже сидя, массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой (см. рис. 9). В этом положении применяют поглаживание двумя руками, выжимание (если это правая нога, то левой рукой выжимают с внутренней стороны, правой — с наружной), разминание ординарное и двойной гриф (см. рис. 16), потряхивание и поглаживание.

**Ахиллово сухожилие.** Оно массируется в положении, показанном на рис. 40. Для большего удобства голень сдвигают вниз, освобождая ахиллово сухожилие. Применяются следующие приемы растирания: а) «щипцы» прямолинейные; б) прямолинейное и кругообразное растирание поочередно то четырьмя пальцами, то большим; в) спиралевидное растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Возможно и второе положение (рис. 41), при котором применяются: а) «щипцы» прямолинейные одной рукой (если проводят растирание одноименной рукой, то четыре пальца растирают с внутренней стороны, а большой — с наружной; при растирании разноименной рукой расположение пальцев на сухожилии противоположное); «щипцы» с отягощением (см. рис. 41); б) растирание подушечками четырех пальцев обеих рук — прямолинейное и кругообразное. В последнем приеме каждая рука движется в свою сторону.

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

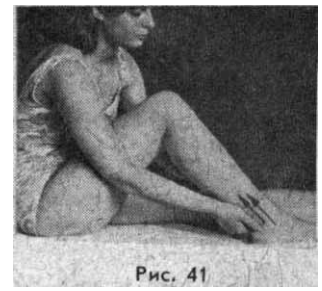
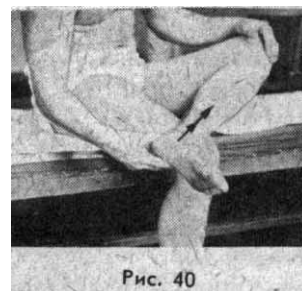
Проведенный комплекс приемов самомассажа применяется не только перед физической нагрузкой с целью подготовить к работе, но и после, чтобы восстановить работоспособность, снять болевые ощущения. Самомассаж широко применяется и с целью лечения различных повреждений. При этом полезно сочетать его с согревающими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

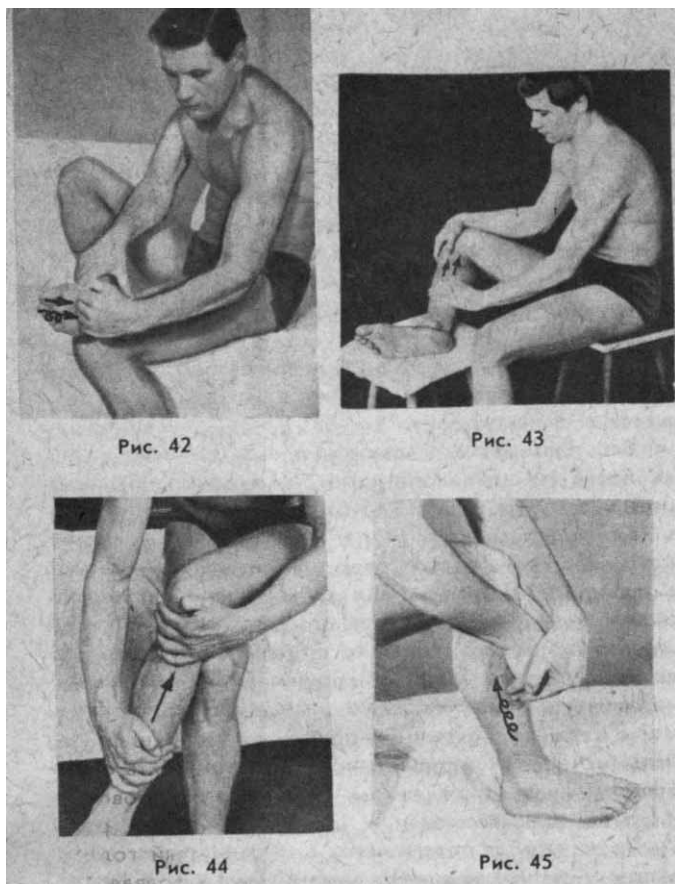
После предварительного 6—8-минутного самомассажа вытирают насухо массируемую часть сустава и через 1—1,5 мин очищенным зубцом чеснока (лучше это делать соком) как лаком покрывают пораженное (больное) место 2—3 раза. Проводится один раз в день в течение недели. Смыть его все это время нельзя.

**Пятка.** Массируется в положении, показанном на рис. 40. Применяются следующие растирания: а) «щипцы» прямолинейные; б) растирание прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев — большой палец сверху, а четыре других снизу; в) прямолинейное и кругообразное растирание гребнями пальцев, согнутых в кулак.

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

Ухаживая за лицом, кистями рук, мы забываем и не придаем значения стопам, а от их состояния зависит во многом наше здоровье. Представьте себе, что человек несколько часов в день находится на ногах, своим весом давит на свод стопы. Если мышцы стопы слабые, то постепенно будет приобретаться плоско-





стопе. А ведь плоскостопие влияет на осанку, на походку и расположение, а также на работу внутренних органов, от состояния которых зависит здоровье человека.

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

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

Подошва растирается в том же положении, что и пятка. Применяются следующие растирания: а) прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев (рис. 42); б) кругообразное фалангами пальцев; в) кругообразное подушечками четырех пальцев. Во всех случаях направление кругообразных движений пальцев должно быть в сторону мизинца.

При растирании следует уделять внимание внутреннему краю стопы (см. рис. 42).

Между прочим, существует теория, согласно которой считают, что на подошве имеются чувствительные зоны, связанные с определенными органами тела – желудком, тонкими кишками, печенью, сердцем и т. п., и раздражение этих зон может благотворно сказываться на функциях органов.

При самомассаже подошвы стопы рекомендуем использовать специальный бальзам для ухода за ступнями ног – «Трамп». Благодаря содержанию в бальзаме активных

субстанций растительного происхождения он дает чувство свежести и улучшает кровоснабжение ступней.

Переднеберцовые мышцы. В первом положении (см. рис. 10) для самомассажа этих мышц применяют следующие приемы:

1. Попеременное или комбинированное поглаживание (см. рис. 10).
2. Выжимание. Выполняется разноименной рукой, одноименной удерживают колено.
3. Разминание: а) «щипцы» подушечками пальцев обеих рук; б) подушечками четырех пальцев.

Во втором положении (см. рис. 9) применяют приемы:

1. Поглаживание одной и двумя руками.
2. Выжимание одноименной рукой, кисть устанавливается поперек (см. рис. 11).
3. Разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) фалангами пальцев; в) основанием ладони.

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

Мышцы голени можно массировать и в положениях, показанных на рис. 43, 44, 45.

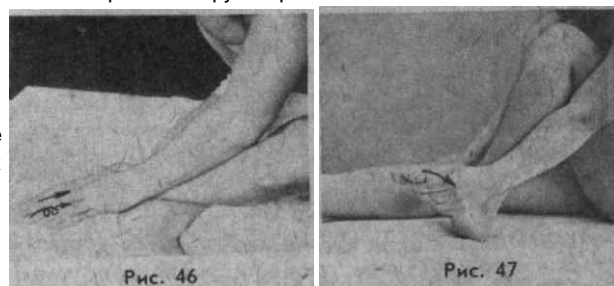
Стопа. (Можно вначале сделать массаж голеностопного сустава, а затем стопы.)

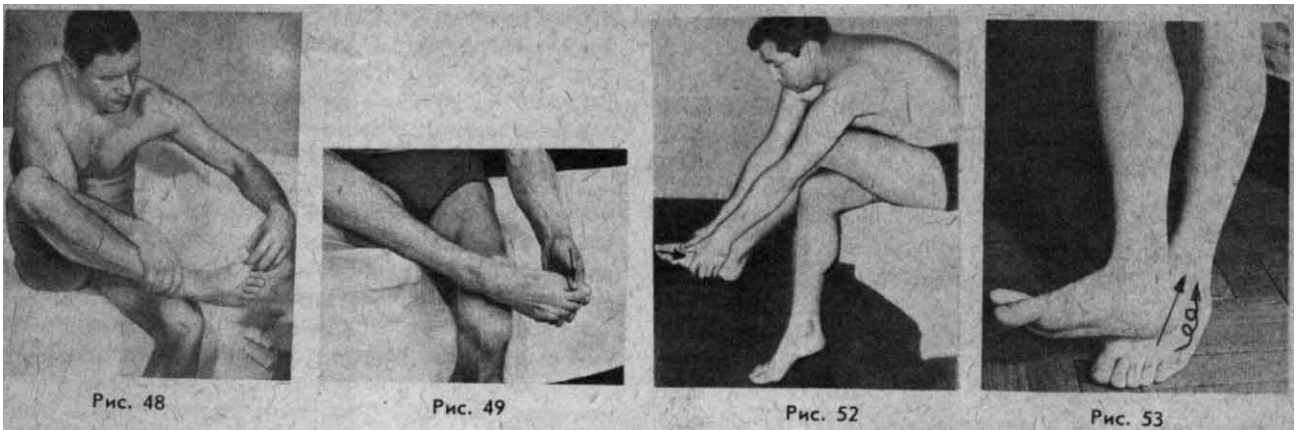
Массаж начинают с поглаживания подъема стопы – от пальцев к голеностопному суставу – 2–3 раза. После этого приступают к общему растиранию всей стопы, как бы готовя к более глубоким приемам растирания.

Растирания выполняются вдоль плюсневых промежутков: прямолинейное, кругообразное и спиралевидное подушечками четырех пальцев (рис. 46). Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее правую стопу растереть правой рукой, отягощая ее левой, и наоборот. Растирание выполняется и ребром ладони в различных направлениях.

Можно растереть стопу и в положении, показанном на рис. 47, охватив ее двумя руками с боков, подошву – снизу четырьмя пальцами, подъем – большими пальцами. Применяются следующие виды растирания: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное – всеми пальцами и с отягощением. Растирание делают по канавкам, образованным плюсневыми костями. При этом стопу как бы «раздавливают», словно хотят смять или отделить друг от друга мелкие косточки.

Растирания на стопе делают и по внутреннему, и наружному краям стопы. Применяют следующие приемы: прямолинейное, зигзагообразное и кругообраз-





ное гребнями пальцев, сжатых в кулак, кругообразное подушечкой большого пальца.

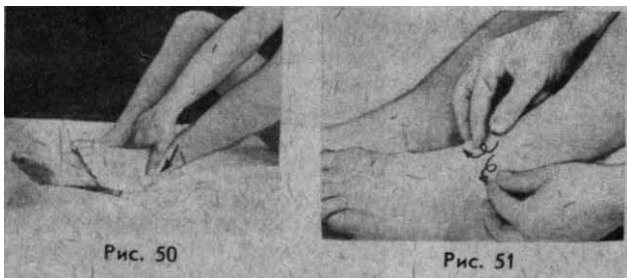
После этого приступают к самомассажу пальцев. При растирании пальцев, и особенно большого, мы всегда обращаем внимание на то, что с внутренней стопы, почти у каждого, кто достиг 30—35-летнего возраста, имеется бугорок, так называемый подагрический, который очень доставляет хлопот. Я уже не говорю об эстетической форме стопы.

О лечении подагры писали многие врачи, в том числе известный нам Артур Конан Дойл. Всем известны рассказы о Шерлоке Холмсе, а также «Подвиг бригадира Жерара», «Родни гошением; Стоун» и другие произведения. А вот как доктор медицины Дойл практически малоизвестен, хотя и был крупным ученым своего времени. В 1884 г. он описал неизвестные ранее побочные явления при подагре и обосновал наследственный характер этой болезни. При этом главным средством профилактики и лечения подагры Дойл считал ежедневный массаж и горячие ванночки.

При самомассаже пальцев ног каждый из них захватывается пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев делают растирание от ногтя до основания пальца (рис. 48). Можно раз делать и прямолинейное растирание поперек пальцев, причем большой палец при этом должен находиться сверху, а четыре пальца — снизу (рис. 49). После растирания проводят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняются разноименной рукой.

После всех растираний стопа обхватывается обеими руками и с силой давится и «ломается», как бы отделяя одну косточку от другой. После этого можно проделать различные упражнения для стопы: подъемы на носки, на пятки, шаг на месте на внутренней стороне, на внешней.

**Голеностопный сустав.** На нем во всех положениях Проводятся следующие приемы:



1. Поглаживание двумя руками.

2. Растирания: а) «щипцы» прямолинейные в направлении к ахиллову сухожилию, т. е. вдоль голеностопного сустава (рис. 50); б) аналогичное движение, спиралевидное; в) прямолинейное — четыре пальца фиксируется с внутренней стороны сустава, а четыре движутся вниз к ахиллову сухожилию, доставляет хлопот. Я уже не говорю об эстетической форме стопы, а четыре пальца, а большой движется вниз с внутренней стороны;

г) кругообразное растирание проводится подушечками четырех пальцев — обеими руками — с отягощением. Если левый голеностопный сустав массируется левой рукой, правая поддерживает колено. И наоборот, если правый голеностопный сустав массируется правой рукой, левая поддерживает колено. И при этом левая поддерживает колено. И при этом левая поддерживает колено. И при этом левая поддерживает колено.

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

**Самомассаж одной ноги с помощью другой.** Мы уже говорили, что массаж широко используется как лечебное средство. С этой же целью врачи часто назначают пациентам и массаж. К сожалению, бывает и так, что физически ослабленному пожилому или очень полному человеку не так-то просто сделать самомассаж голени и стопы. Учитывая это обстоятельство, мы разработали методику самомассажа одной ноги с помощью другой. Комплекс его приемов был предложен ряду больниц и физкультурных диспансеров для опробования, которое дало хорошие результаты.

Методика такого самомассажа довольно проста. Массируемую ногу ставят на пол, на коврик или на кусок поролоновой ткани, а пяткой другой ноги растирают пальцы и подъем стопы — прямолинейно, поперек и кругообразно. Растирание можно проводить наружным и внутренним краем стопы (рис. 53).

Массируются поочередно то одна, то другая нога. Надо заметить, что при такой форме самомассажа не только устраняются дефекты стопы (плоскостопие, последствия подагры), но она также приобретает повышенную прочность.



Рис. 54

В этом же положении массируют голеностопный сустав и ахиллово сухожилие. Растирание проводят пяткой, ахилловым сухожилием и другими частями стопы в различных направлениях.

При массаже голени в указанном положении она может быть и выпрямленной.

Икроножная мышца массируется подъемом стопы (рис. 54) и подошвой. Можно выполнять легкое поглаживание, а при более сильном давлении – выжимание. Разминание проводится кругообразно.

Переднеберцовые мышцы массируются пяткой, ахилловым сухожилием и икроножной мышцей.

Предлагаемой методикой можно воспользоваться и в случаях, когда сделать обычный самомассаж голени и стопы не представляется возможным. Хороший результат она дает при массаже в ванне, особенно после того, как суставы, связки и мышцы хорошенько распарятся.

Разобрав, как надо делать самомассаж ног, не спешите переходить к следующему разделу главы. Прежде необходимо как следует закрепить приобретенные практические навыки. Для этого нужно провести 5–7 сеансов самомассажа ног.

## Грудь

Прежде всего уточним, что в данном случае понятие «грудь» объединяет переднюю часть грудной клетки, большие грудные мышцы и межреберные промежутки, заполненные мышцами, которые участвуют в дыхательном акте.

Для самомассажа груди нужно сесть таким образом, чтобы рука, со стороны которой массируется

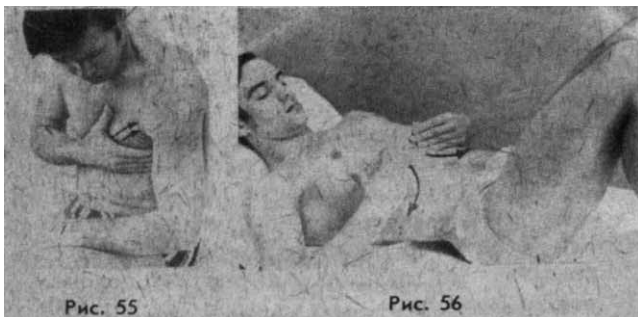


Рис. 55

Рис. 56

грудная мышца, лежала кистью и предплечьем на бедре. Правая рука массирует мышцы левой стороны груди (рис. 55), левая – мышцы правой стороны. Голову наклоняют к

массируемой мышце, это позволяет дополнительно расслабить мышцы груди. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание. Рука плотно прижата к телу, большой палец отведен. Движение идет в прямолинейном или зигзагообразном направлении снизу вверх к подмышечной впадине. При этом надо стремиться захватить как можно больший участок тела.

2. Выжимание. Оно делается одной рукой по трем линиям, обходя сосок – один раз под ним и два раза над ним по направлению от грудины к подмышечной впадине. Прием повторяется 4–6 раз. Выжимание можно проводить и бугром большого пальца, и основанием ладони.

3. Разминание. На грудной мышце применяются следующие приемы: а) ординарное; б) фалангами согнутых пальцев; в) разминание подушечками четырех пальцев; г) разминание основанием ладони. Приемы эти просты и не требуют подробного описания.

Нет надобности применять все указанные приемы разминания, достаточно 3–4 повторов, каждый по 3–4 раза в сочетании с выжиманием.

При выборе приема следует исходить из величины мышцы. Если мышца маленькая (плоская), то нет смысла применять ординарное разминание, достаточно массировать фалангами пальцев, сжатых в кулак, или подушечками четырех пальцев.

А вот на крупных мышцах можно применять любой прием разминания, но гораздо эффективнее, если ординарное разминание будет сочетаться с разминаниями фалангами пальцев, сжатых в кулак.

4. Потряхивание.

5. Поглаживание.

После этих приемов переходят к более жесткому приему – растиранию.

6. Растирание межреберных промежутков. Движение начинают от грудины и ведут в сторону подмышки. Подушечки пальцев вдавливают в межреберья и делают энергичные прямолинейные, кругообразные, спиралевидные и пунктирные растирания (см. рис. 22). Прием проводится одной рукой и с отягощением; можно делать и одновременное растирание – каждая рука массирует свою сторону грудной клетки. Затем растирается подреберье, от мечевидного отростка вниз-в стороны. Растирание проводится ладонью, большой палец лежит сверху на ребрах, а четыре остальных снизу. Каждая рука растирает свою сторону. Особый эффект имеет растирание, проводимое в положении лежа при расслабленных мышцах живота. Ноги при этом сгибают в коленях (рис. 56). Такое растирание рекомендуется проводить ежедневно по утрам, в постели.

Далее растирается грудина. Пальцы слегка разводят, устанавливают их слева от грудины и кругообразными движениями производят движения по направлению к большой грудной мышце. Грудина растирается также кругообразными движениями основанием ладони и фалангами согнутых в кулак пальцев.

Затем растирание проводят сверху грудины, там, где она соединяется с ключицей. Применяется круго-

образное растирание подушечками второго, третьего, четвертого пальцев, а также всеми этими пальцами.

После этого проводят разминание больших грудных мышц (2—3 раза) и заканчивают сдавливаниями грудной клетки. Рекомендуется для всех возрастов. Проводится стоя или сидя.

Вначале надо голову слегка отвести назад, а плечи же зоны можно влиять на разные системы организма. расправить, как бы соединяя лопатки. Затем делаете спокойный выдох и руками охватываете себя за плечи (на уровне плечевых суставов), голову опускаете вниз. Повторить 3—4 раза.

Женщины делают самомассаж на верхней трети большой грудной мышцы, т. е. выше молочной железы. Массаж этой части грудной клетки способствует укреплению и повышению тонуса большой и малой грудных мышц, которые принимают участие в удержании молочной железы.

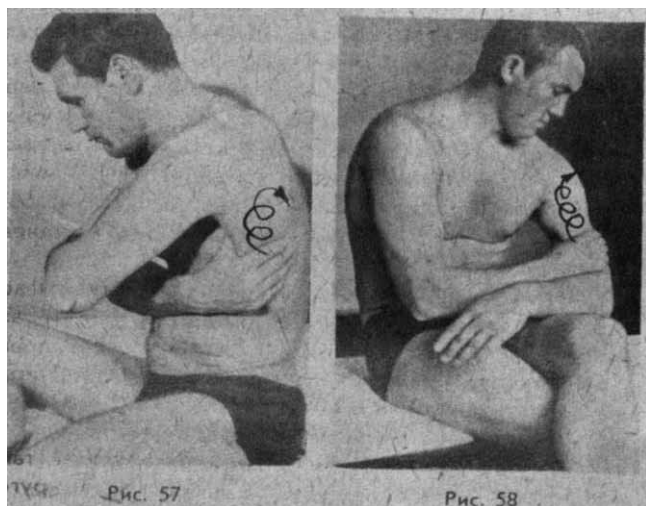
Систематически выполняемый самомассаж на верхней трети большой грудной мышцы и гимнастические упражнения, как показали наши наблюдения, улучшают форму торса. Самомассаж больших грудных мышц полезно проводить для поддержания красивой формы груди, а также для хорошего состояния кожи после сбавления веса, после родов.

Самомассаж груди можно делать в положении стоя и в положении лежа. Во втором случае рука с массируемой стороны лежит на животе, а другая — массирует.

## Широчайшие мышцы спины

Массирующий сидит, положив ногу на ногу, а одноименную массируемой стороне руку (предплечье) — на приподнятое бедро. В эту же сторону делается наклон, что дает возможность расслабить мышцу. Массирующая рука движется от талии вверх к подмышечной впадине. Те, кому трудно дотянуться кистью до широчайшей мышцы спины, могут помочь себе свободной рукой, притягивая другую руку за локоть (рис. 57).

Применяются следующие приемы: 1) поглаживание; 2) выжимание бугром большого пальца; 3) разминание — ординарное или подушечками всех пальцев, когда мышца придавливается; 4) потряхивание; 5) поглаживание.



Нет спора, что при помощи самомассажа качественно промассировать, «проработать» широчайшие мышцы спины очень сложно. А эта крупная мышечная группа играет очень большую роль не только в укреплении мышечного корсета туловища, где находятся многие внутренние органы, но и для кровообращения.

Еще сложнее самому себе промассировать паравerteбральные зоны (т. е. мышцы, расположенные по

обеим сторонам позвоночного столба) и сам позвоночный столб.

Последними массируются трапециевидные мышцы, расположенные на надплечье и ниже к лопаткам. Эти участки очень важны для восстановления работоспособности; через эти участки можно влиять на разные системы организма.

## Верхние конечности

Массировать верхние конечности можно стоя и сидя. Но наиболее удобное положение — сидя. Вначале массируют плечо (участок руки от локтевого до плечевого сустава) и плечевой сустав.

**Плечо.** Первой массируется двуглавая мышца — бицепс (рис. 58), затем трехглавая — трицепс. Массаж бицепса проводится от локтевого сустава по направлению к подмышечной впадине. При этом большой палец, который скользит по внутренней бороздке, не должен сильно надавливать на нее, поскольку там находятся плечевые артерии и вена, а также нервы. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание. Массирующая ладонь накладывается на руку поперек таким образом, чтобы четыре пальца проходили снаружи, а большой — по внутреннему участку плеча. Повторить 3—4 раза.

2. Выжимание. Проводится почти так же, как и поглаживание, но с той разницей, что большой палец прижат к указательному. Выжимание проводится энергично по 2—3 участкам, по 3—5 раз на каждом.

3. Разминание. Сначала ординарное: мышца охватывается, слегка оттягивается от кости и разминается движениями в сторону четырех пальцев (см. рис. 58), затем фалангами сжатых в кулак пальцев, потом ребром ладони.

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Задний участок плеча — трехглавую мышцу — массируют в положении, при котором рука свободно опущена вдоль туловища.

Применяются следующие приемы: 1) поглаживание; 2) выжимание; 3) разминание; 4) потряхивание; 5) поглаживание. При малоподвижных суставах разминание проводится основанием ладони и пятью пальцами (большой прижат к указательному). Все движения делаются от локтевого сустава к плечевому. Затем опущенную вниз руку встряхивают при расслабленных мышцах.

**Дельтовидную мышцу** можно массировать в двух положениях. В первом массирующий сидит, опираясь локтевой частью предплечья (кисть свободно свисает) на колено согнутой ноги (рис. 59). Во втором положении массируемая рука кладется перед собой на стол или на спинку стула. В обоих положениях выполняются:



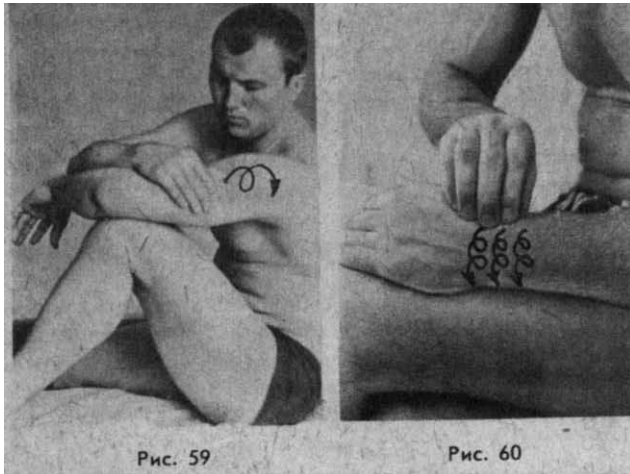


Рис. 59

Рис. 60

1. Прямолинейное или спиралевидное поглаживание. Причем первые 2–3 поглаживания начинают от локтевого сустава и проводят до шеи.

2. Выжимание ребром ладони, а также большим пальцем, который устанавливается поперек мышц. Проводится по трем участкам: передней, средней и задней частям дельтовидной мышцы.

3. Разминание: а) ординарное (см. рис. 59); б) фалангами сжатых в кулак пальцев; в) подушечками четырех пальцев; г) основанием ладони. Обработав таким образом мышцы плеча, вы тем самым подготовили к массажу плечевой сустав, который массируется в любом из рассмотренных двух положений.

Применяются следующие приемы:

1. Растирание: подушечками четырех пальцев, выполняемое вокруг дельтовидной мышцы — спереди от подмышечной впадины, вверх к надплечью и вниз к широчайшей мышце; прямолинейное и кругообразное — то четырьмя пальцами при фиксации большого, то большим пальцем при фиксации остальных.

2. Разминание. Его следует чередовать с растиранием, т. е. после 2–3 циклов растирания делается 1–2 цикла разминания (которое проводится на дельтовидной мышце). Во время того и другого приема для большего эффекта руку (плечо) следует отводить то вперед, то назад. При появлении напряженности мышц делают потряхивание, а затем продолжают растирание или разминание.

3. Пассивные или активные движения во всех направлениях. Ими заканчивают массаж плечевого сустава. Если ощущается боль в плечевом суставе, то после массажа следует сделать легкую гимнастику, а на ночь наложить 30–45-процентный спиртовой компресс. При заболевании сустава полезно делать массаж после предварительного прогревания (парафином, паром, песком, солью, водой), а также непосредственно под горячим душем, под соляным душем.

Локтевой сустав. Рука поворачивается ладонью вверх, и в таком положении массируется наружная часть сустава. Проводятся растирания: а) «щипцами» (четыре пальца с наружной стороны, а большой с внутренней) тщательно растирают боковые связки сустава; б) прямолинейное и кругообразное с попеременной опорой то на большой палец, то на четыре пальца (тогда большой палец растирает с внутренней стороны); в) кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев; г) кругообразное подушечками четырех пальцев, особенно удобно делать его на задней части плеча

чуть выше локтевого отростка; д) кругообразное ребром ладони.

После растирания делают активные и пассивные движения: сгибание и разгибание. Кисть при движениях следует поворачивать то вверх, то вниз ладонью.

Предплечье. Вначале делают массаж на сгибателях — внутренний участок предплечья (кисть при этом обращена ладонью вверх), а затем на разгибателях — внешний участок (см. рис. 12).

Проводятся следующие приемы:

1. Поглаживание. Оно делается плотно прижатой ладонью от лучезапястного к локтевому суставу.

2. Выжимание. Проводится энергично по 2–3 участкам бугром большого пальца, прижатого к указательному. Кисть, как на сгибателях, так и на разгибателях устанавливают поперек предплечья (см. рис. 12). Выжимать можно ребром ладони, а в ряде случаев, когда, например, болят мышцы после большой нагрузки у пианистов, стенографисток, машинисток и т. п., выжимание делают подушечкой большого пальца по 3–4 участкам или подушечками всех пальцев одновременно.

3. Разминание: а) подушечкой большого пальца — четыре остальных находятся снизу на разгибателях (см. рис. 20); палец совершает вращательные движения по направлению к указательному по 3–4 линиям, придавливая мышцу к костному ложу и разминая ее; б) ординарное разминание; в) фалангами согнутых в кулак пальцев; г) подушечками всех пальцев (см. рис. 19); д) ребром ладони; е) основанием ладони.

Заканчивается массаж потряхиванием и поглаживанием.

На разгибателях предплечья проводятся разминание большим пальцем, подушечками всех пальцев (см. рис. 19) и фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Лучезапястный сустав. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание.

2. Растирание: а) «щипцами», образованными всеми пальцами разноименной руки, причем большой палец проходит с тыла, а четыре — снаружи; б) кругообразное растирание четырьмя пальцами от лучевой кости (которая подходит к большому пальцу) к локтевой (рис. 60); в) кругообразное растирание большим пальцем — остальные четыре располагаются со стороны ладони; г) кругообразное растирание подушечками четырех пальцев с опорой ладони другой руки на тыльную сторону пальцев (рис. 61), пальцы делают вращения в сторону мизинца; д) растирание основанием ладони.

3. Активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и кругообразные движения в обе стороны.

Существует немало профессий, которые связаны с постоянным напряжением пальцев и кисти (машинистки, пианисты, швей-мотористки, телеграфистки). Регулярные нагрузки у представителей таких профессий могут приводить к появлению болей в

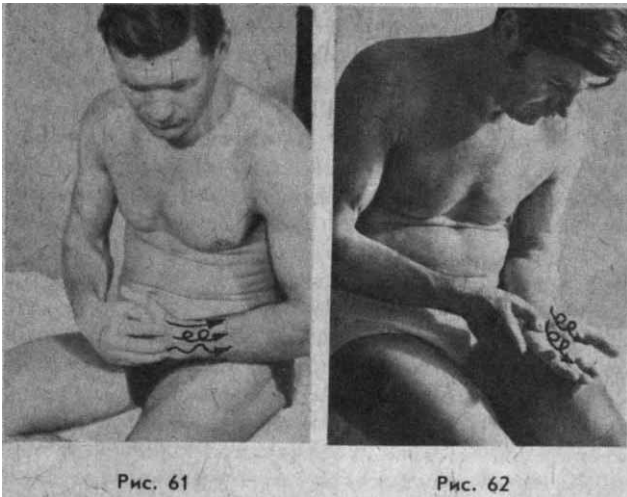


Рис. 61

Рис. 62

мышцах рук, сухожилиях кистей и пальцев. Нередко боли становятся хроническими, что вынуждает даже менять профессию. Самомассаж в таких случаях является не только надежным профилактическим средством, но и способствует развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышению работоспособности.

На некоторых предприятиях в нашей стране (например, на Центральном телеграфе) и за рубежом мне приходилось видеть самомассаж у представителей таких профессий — довольно квалифицированный и организованный. Однажды в Будапеште мне довелось присутствовать на чемпионате мира по машинописи. Особенно запомнилось, что перед тем, как приступить к работе, все без исключения машинистки тщательно массируют руки — без этого им было бы трудно рассчитывать на успех. Кстати, то же самое они проделывали и после соревнований.

Необходимо сказать и еще об одном аспекте использования самомассажа кисти и пальцев — эстетическом. Красота рук всегда обращает на себя внимание окружающих. Может быть, не все мужчины, но наверняка все женщины хотели бы иметь гладкую, упругую кожу на пальцах и кистях, ровные эластичные ногти. Этому тоже поможет самомассаж, который можно делать даже два раза в день (вечером — после теплой ванночки).

**Кисть.** Если самомассаж проводится в положении стоя, кисть прижимается к животу. Если сидя, то она располагается на бедре или столе. Вначале делается поглаживание от ногтей до лучезапястного сустава — 5—6 раз. После этого — выжимание ребром ладони в том же направлении — 4—6 раз.

Затем приступают к межкостным мышцам. Их растирают на тыльной стороне кисти. При этом применяются следующие приемы:

1. Растирание: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное (см. рис. 61) подушечками четырех пальцев; б) пунктирное — подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев массируемой кисти и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на один сантиметр, постепенно продвигаются к лучезапястному суставу; в) кругообразное — все подушечки четырех пальцев располагаются вдоль пястных костей; г) прямолинейное и кругообразное — подушечкой большого пальца; большой палец делает вращательные движения в сторону указательного; д) спиралевидное — основанием ладони; пальцы приподняты вверх, кисть расслаблена; е) прямолинейное растирание ребром ладони (пиление) по всем направлениям.

2. Разминание: а) основанием ладони — вращательные движения в сторону мизинца; б) ребром ладони — с вытянутыми, а затем согнутыми в кулак пальцами.

На ладони применяются следующие приемы:

1. Выжимание ребром ладони.
2. Растирание: а) прямолинейное и спиралевидное — подушечками четырех пальцев; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями сжатых в кулак пальцев (во всех направлениях).
3. Разминание: а) кругообразное — подушечкой большого пальца (рис. 62); б) кругообразное — подушечками четырех пальцев; в) кругообразное — фалангами сжатых в кулак пальцев.

Заканчивают самомассаж ладони поглаживанием.

**Пальцы.** Методика самомассажа та же, что и при растирании пальцев ног. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание — от ногтей до лучезапястного сустава.
2. Растирание: а) «щипцами», образованными согнутым указательным и средним пальцами. Сначала, захватив палец «в клещи», делать прямолинейные, кругообразные движения от ногтевых фаланг к основанию пальцев. Затем пальцы массирующей руки вращать вокруг массируемого пальца. Такие же прямолинейные и кругообразные движения делать всеми пальцами, плотно обхватывая ими массируемый палец (см. рис. 48); б) круговыми движениями — подушечкой большого пальца (рис. 63), положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец своими подушечками снизу; в) растирание ребром ладони по всем направлениям; г) спиралевидное растирание основанием ладони.

Так как лимфатические сосуды расположены поперечно на тыльной стороне пальцев, растирание их тоже можно делать поперек (рис. 64). Растирание боковых участков всех пальцев делают одновременно, смыкая пальцы обеих рук «в замок», скользя от ногтей к основаниям (рис. 65).

3. Пассивные и активные (при необходимости увеличить силу кисти — с сопротивлением) движения; разгибание и сгибание пальцев в кулак, а также такие движения, какие делают, растирая замерзшие руки (рис. 66).

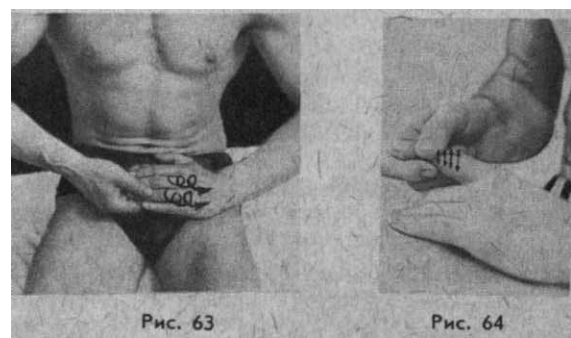


Рис. 63

Рис. 64

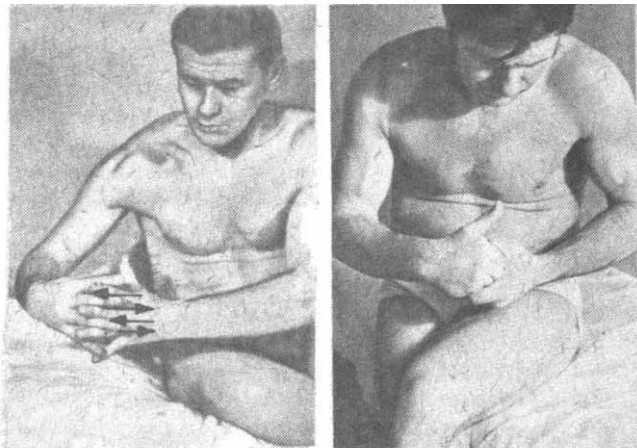


Рис. 65

Рис. 66

Некоторых женщин часто беспокоят трещины, появившиеся на коже пальцев рук. Причины их появления в области естественных складок кожи между фалангами, а также в промежутках между пальцами могут быть самыми разными. Например, от систематического воздействия препаратов бытовой химии.

При соблюдении простых гигиенических требований поверхностные трещины заживают быстро и не оставляют следов, а вот глубокие доставляют немало хлопот: из них выделяется серознокровяная жидкость, а на месте ее заживления остается рубец. Чтобы предупредить повторное образование трещин или не допустить вообще их появления, надо стараться оберегать руки от прямого контакта со стиральными порошками, лаками, красками, хозяйственным мылом и т. п.

Для очищения кожи рук вместо воды лучше пользоваться раствором, содержащим равные части воды и молока или воды и отвара липового цвета (10 г липового цвета кипятить 5 мин в литре воды, процедить и Охладить). На ночь полезно смазать руки смягчающим и увлажняющим кремами («Детский», «Аленушка», «Спермацетовый»).

Заживлению трещин способствуют также контрастные ванночки. В один сосуд налейте холодную воду из-под крана, в другой — горячую. Вначале опускайте пальцы на 2—7 мин в горячую, а затем на 1—1,5 мин в холодную воду. Затем 4—5 раз повторите цикл: 3 мин в горячей воде и 1 мин в холодной. Закончите горячей (3—4 мин) ванной. После этого насухо вытрите кисть и смажьте любым жирным кремом. Сделайте самомассаж ладонной части, пальцы не затрагиваются.

Если этот комплекс процедур выполняется с целью профилактики или улучшения кожного покрова, самомассаж делается по 34 мин на каждой кисти.

Ногти. Здоровые и красивые ногти должны быть розового цвета, блестящие и ровные. Если они стали ломкими, начали расслаиваться или на них появились белые «островки», значит, вы злоупотребляете маникюрным лаком и жидкостью для «смывки», либо не пользуетесь хозяйственными резиновыми перчатками, имея дело с моющими средствами, растворителями, красками. Однако чаще всего основной причиной ухудшения состояния ногтей является плохое кровоснабжение.

Самомассаж для укрепления ногтей — простое и очень эффективное средство. Его можно делать практически при любых обстоятельствах, используя 3—4 свободные минуты 2—3 раза в день.

Если вы сидите, положите кисть на стол или бедро, а если стоите — прижмите ее к животу и расслабьте. Свободной рукой 4—5 раз погладьте ее, начиная от ногтевых фаланг пальцев в

направлении лучезапястного сустава. Затем энергично разомните кисть ребром ладони в том же направлении 5—6 раз. То же сделайте и для другой руки.

После этого приступайте к выполнению основного приема — растирания. Для этого пальцы обеих рук слегка сожмите в кулаки и, соединив средние фаланги пальцев, трите их одни о другие в направлении вверх-вниз, постепенно переходя на концевые фаланги (те, на котором располагаются ногти). Затем растирание продолжается в направлении вперед-назад. Причем, растирая ногтевые фаланги, слегка разжимайте кулаки, а растирая средние, — сжимайте.

Заканчивают массаж растиранием и затем поглаживанием всей кисти.

Кроме того, для укрепления ногтевой пластины рекомендуется следующая процедура: 5—7 мин подержите руки в мыльной пене (лучше всего взять мыло «Детское»), ополосните их теплой водой, слегка промокните полотенцем и нанесите на 10 мин слой специального крема («Элегия»). Полезно также регулярно протирать ногти кусочком лимона (курс — 8—10 дней).

## Шейные и трапециевидные мышцы

Мышцы шеи — наименее загруженные мышцы человека. Практически с того самого момента, когда наш предок стал ходить на двух ногах, они не имели постоянной, более или менее значительной работы. Отсюда закономерные последствия: кожа и мышцы шеи получают меньше питательных веществ по сравнению с другими участками тела и относительно быстрее увядают. Ухаживая за прической, лицом, мы, как правило, забываем о шее и вспоминаем, лишь когда на ней появляются глубокие борозды, морщины, кожа ее становится вялой, дряблой и преждевременно старит нас.

Сохранить эластичность мышц шеи непросто, но возможно, если, не дожидаясь появления естественных возрастных изменений, регулярно массировать эту часть тела.

Область шеи массируют не только для того, чтобы кожа стала эластичной, а морщины разгладились. Самомассаж шеи решает гораздо более важные задачи: после него быстро отступает усталость как умственная, так и физическая.

Вы, очевидно, помните американский фильм «Загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?» Там показан «танцевальный марафон», который был популярен в Америке в 30-е годы. Так вот, во время перерыва для приема пищи (который делался через каждые два часа на десять минут) опытный танцор, не в первый раз участвовавший в подобных соревнованиях, советовал своей партнерше массировать не ноги, как это делали большинство, а именно шею.

И действительно, в этой части тела человека распо-

ложены важные жизненные центры, например, в воротниковой зоне.

Один из известных французских физиотерапевтов, который много лет занимается хиропрактикой (лечением различных заболеваний костей, особенно позвоночника), доктор Жан Вальне в своей работе пишет: «Головокружение, шум в ушах, предобморочные состояния, боль в плечах, в затылке или в области лопаток, ощущение дискомфорта или болезненное горло, нарушение памяти, слуха или зрения — все это вероятные симптомы недиагностированного артроза шейных позвонков. Во всех упомянутых случаях с успехом помогает жесткий массаж шейного отдела позвоночника».

**Шея.** Люди часто жалуются на боли в области шеи, спины, хотя, как показывает обследование, в большинстве случаев они не являются следствием какого-либо заболевания.

Главная наша беда в том, что мы не следим за своей осанкой; С сегодняшнего дня, т. е. сразу после самомассажа шеи, обратите внимание на то, как вы держите голову, когда ходите, сидите в кино, театре и т. д. Ведь от того, в каком положении находится голова, зависит и положение спины. Стоит только опустить подбородок вниз на грудь, как спина изгибается подковой. А если еще и расслабить мышцы живота, то плечи «падают» вперед и туловище принимает форму вопросительного знака.

Для того, чтобы сохранить стройность или исправить осанку, старайтесь подбородок держать горизонтально (взгляд направлен на уровень второго-третьего этажа). Не забывайте при этом слегка втягивать живот внутрь. Вначале это будет нелегко, но через 2—3 недели станет для вас нормой. Для укрепления мышечного корсета (и устранения болей) полезно делать массаж с помощью механического ручного массажера.

Мышцы шеи массируются в положении сидя или стоя. Начинают массаж с задней ее части. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание одной (рис. 67) или. обеими руками. Плотно прижатые ладони движутся сверху от волосяного покрова вниз к спине и к плечевому суставу.

2. Выжимание. Выполняется ребром ладони — на стороне шеи, одноименной массирующей руке, бумром большого пальца — на разноименной стороне, как показано на рис. 67.

3. Разминание. Оно проводится подушечками четырех пальцев одноименной руки путем придавливания мышцы к костному ложу и одновременного смещения в сторону мизинца (рис. 68). Начинают разминать от затылочной кости по направлению вниз к лопаткам 4—5 раз с одной стороны и 4—5 раз с другой. После чего делают 3—4 поглаживания и повторяют разминание. Далее приступают к поглаживанию надплечья (трапециевидной мышцы) от уха по направлению к плечевому суставу, 3—4 раза. После этого делают выжимание 3—4 раза и разминание. Разминание проводится щипцевидное. Захватив мышцу подушечками всех пальцев, делают разминание со смещением в сторону мизинца (правой рукой на левой стороне шеи и наоборот) (см. рис. 68).

4. Растирание. Делаются круговые движения

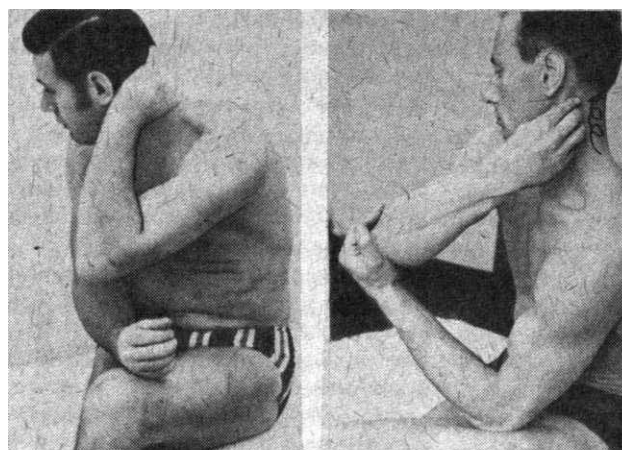


Рис. 67

Рис. 68

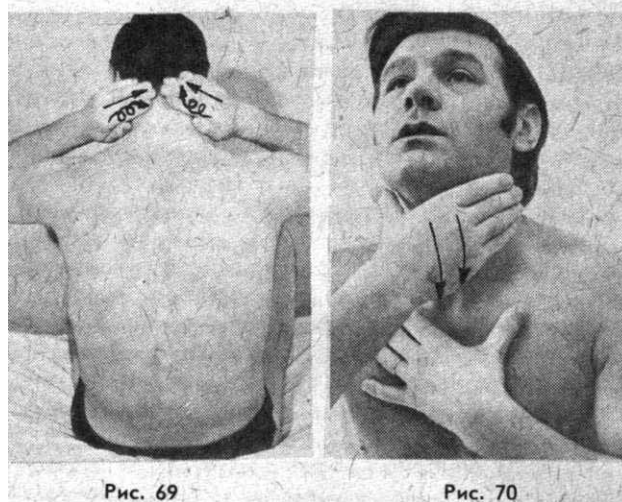


Рис. 69

Рис. 70

четырьмя пальцами от одного уха к другому по линии затылочной кости, т. е. в местах прикрепления мышц шеи; то же можно делать двумя руками, сдвигая их навстречу друг другу (рис. 69). Растирание проводится и вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине. Применяются следующие виды растирания: а), кругообразное — подушечками четырех пальцев; б) пунктирное — от позвоночного столба в стороны (оба эти варианта выполняются правой рукой на левой части шеи и наоборот); в) кругообразное — подушечками пальцев обеих рук одновременно; г) пунктирное — каждой рукой со своей стороны; пальцы обеих рук устанавливаются вдоль позвоночного столба и одновременно сдвигают кожу над позвонками в разные стороны — вверх и вниз — примерно на один сантиметр.

Попробуйте использовать и такой способ — похлестывание концами расслабленных пальцев по голове, шее и надплечьям. Этот прием массажа широко применяется в Японии для снятия головной боли. В своей работе я убедился в его эффективности.

Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием. Затем переходят к самомассажу передней части шеи. Поглаживание здесь выполняется попеременно руками от челюсти вниз к груди (рис. 70). Движения рук должны быть нежными, чтобы кожа под ними не сдвигалась и не растягивалась.

После этого переходите к грудино-ключично-сосцевидной мышце, используя кругообразное разминание подушечками четырех пальцев: от мочки уха, откуда начинается мышца, вниз по переднебоковой поверхности шеи к груди.

Растирание делается вокруг этой мышцы за ухом кругообразно — одним, двумя и т. д. пальцами. 3—4 раза чередуйте растирание с поглаживанием и разминанием этой мышцы.

Далее следует массаж подбородка — процедура особенно необходимая для тех, у кого «двойной подбородок». Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание: тыльной стороной кисти от средней линии к ушам, каждой рукой со своей стороны и тыльной частью кисти, одной или поочередно двумя руками, от верхнего края подбородка (челюсти) вниз к горлу (4—5 раз).

2. Разминание. Проводится тыльной частью кисти. Пальцы прижимаются к подбородку и круговыми движениями смещают кожу 4—5 раз в одну сторону, затем столько же в другую.

3. Поколачивание тыльной стороной пальцев, одновременно четырьмя или каждым пальцем поочередно.

4. Поглаживание.

Надо, однако, сказать, что в данном случае пользы от массажа будет мало, если не обращать внимания на положение головы. Ходить нужно, как уже говорилось, всегда с чуть приподнятым подбородком. Спать рекомендуется на низкой подушке. Хороший эффект дает и гимнастика для шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой. Не следует забывать о питательных кремах, которые рекомендуется наносить на кожу перед сном.

Массаж передней части шеи является хорошим средством профилактики ангины и обострения хронического тонзиллита. Такой массаж надо делать незадолго перед выходом на улицу в морозную погоду и после употребления холодных напитков, мороженого. При самомассаже в таких целях применяются следующие приемы:

1. Разминание. Кисть плотно захватывает переднюю поверхность шеи так, чтобы горло было расположено между большим пальцем и тремя другими (кроме мизинца). Выполняются круговые разминающие движения сначала одной рукой, затем другой с одновременным продвижением вдоль горла к груди.

2. Круговое растирание четырьмя пальцами. Выполняется в сторону мизинца правой рукой с левой стороны шеи и наоборот.

3. Кругообразное растирание подушечками большого и указательного пальцев от края челюсти вниз вдоль грудино-ключично-сосцевидных мышц до груди.

4. Кругообразное растирание основанием ладони и бугром большого пальца под челюстью; каждая рука массирует со своей стороны.

После каждого растирания делается 2—4 глотательных движения с наклоном головы вперед до касания подбородком груди.

**Трапециевидные мышцы.** Эту область тела основоположник советской физиотерапии А. Е. Щербак называл «воротниковой» (по форме она напоминает широкий откидной воротник) и придавал большое значение ее массажу, оказывающему регулирующее нормализующее влияние на важнейшие функции органов и систем человеческого организма. В частности самомассаж «воротника» успешно применяется при гипертонической болезни, невротических состояниях особенно при мигрени, нарушениях сна и др.

Трапециевидные мышцы массируются в положении стоя или сидя, после тщательного массажа плечевого сустава.

Разноименная рука, поддерживаемая под локоть другой рукой, заносится далеко за шею. Опорой для поддерживающей руки может служить бедро, если массирующийся сидит, положив ногу на ногу, или спинка стула, если он стоит. Применяются следующие приемы:

1. Поглаживание начиная от волосистой части и вниз до плечевого сустава — 3—4 раза.

2. Выжимание ребром ладони или бугром большого пальца.

3. Разминание: а) подушечками четырех пальцев; б) «щипцами».

4. Растирание за ухом.

Затем приступают к различным движениям головой. Рекомендую следующий специальный комплекс упражнений.

Исходное положение (и. п.) — стоя или сидя, голова приподнята, спина приподнята, плечи разведены.

1. На счет 1 — свободно опустить голову вперед и коснуться подбородком груди; на 2—3 — прижать подбородок к груди; 4 — вернуться в и. п.

2. На счет 1 — отвести голову назад; 2—3 — легко коснуться затылком спины; 4 — вернуться в и. п.

3. На счет 1 — не опуская подбородка, повернуть голову влево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — повернуть голову вправо; 4 — вернуться в и. п.

4. Наклоны головы влево и вправо с прижатым к груди подбородком, затем то же с приподнятым подбородком (ухом касаться надплечья).

5. Вращательные движения головой. Выполнять то в одну, то в другую сторону, по 2—3 раза в каждую. Амплитуда движений должна постоянно увеличиваться.

Эти же упражнения можно делать с сопротивлением, которое оказывают руки.

Движения должны выполняться медленно, иначе они вызовут усиленный прилив крови к мозгу. Первое время упражнения надо делать сидя, чтобы не потерять равновесия, если с непривычки закружится голова.

Массаж шеи в комплексе с упражнениями усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа, оказывает благотворное влияние на слизистую оболочку горла, предупреждает отложение солей.

Еще один совет. Перед сном сделайте 2—3 похлопывания влажным полотенцем по передней и задней частям шеи, затем смажьте ее кремом и еще 3—5 раз похлопайте по ней. Если вы приняли ванну (душ), то после этого легко вотрите в кожу шеи крем, а потом оберните ее теплым влажным полотенцем.

Рекомендую также обратить внимание на давнюю японскую традицию делать перед сном массаж шеи, плеч и грудного отдела позвоночника. Это улучшает самочувствие и нормализует сон.

## Ягодичные мышцы и тазобедренные суставы

**Ягодичные мышцы.** Их удобно массировать в положении стоя или лежа. В положении стоя центр тяжести переносится на свободную ногу. Массируемая нога немного отводится в сторону и назад, слегка сгибается в колене и ставится на носок (рис. 71). Применяются следующие приемы:

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

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

3. Растирание: а) кругообразное — подушечками четырех пальцев вокруг копчика (рис. 72 а); б) прямолинейное и кругообразное — подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы (рис. 72б);

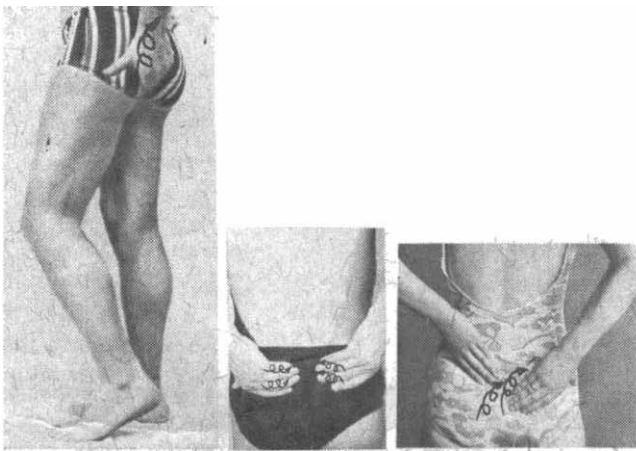


Рис. 71

Рис. 72а

Рис. 72б

в) кругообразное — тыльной стороной ладони (одной рукой и с отягощением); г) растирание кулаком со стороны большого и указательного пальцев.

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

4. Разминание: а) ординарное по двум участкам (см. рис. 71); б) кругообразное — фалангами пальцев, сжатых в кулак; в) основанием ладони — ладонь движется в сторону мизинца; г) кругообразное и прямолинейное — гребнями кулака.

5. Потряхивание проводится, как и разминание, снизу вверх.

Массировать ягодичные мышцы лежа надо поворачиваясь то на один, то на другой бок.

Тем, кто большую часть рабочего времени проводит сидя, рекомендуется делать такой самомассаж.

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

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

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

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

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

1. Поглаживание кругообразное.

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

3. Энергичное растирание вокруг тазобедренного сустава: а) кругообразное — подушечками четырех пальцев; б) штрихообразное — гребнями пальцев; в) кругообразное — гребнями пальцев; г) кругообразное — основанием ладони.

## Поясничная область

Трудно встретить взрослого человека, который бы никогда не испытывал болей в области поясницы. Есть даже немало профессий, где пояснично-крестцовые заболевания считаются профессиональными. Причины этих заболеваний различны, но в первую очередь это переохлаждение и физическое перенапряжение. К сожалению, очень многие считают боль в пояснице явлением возрастным, чуть ли не естественным и примиряются с ней. А напрасно.

Однажды я из Хабаровска летел в Ленинград. Кресла были так близко расположены одно за другим, что я не мог просидеть и двух часов, чтобы не выйти и не размять ноги. В это время подошел один из летчиков и поинтересовался: «Что, радикулит беспокоит?» Я ответил: «Да нет, ноги онемели, тесно в салоне, колени упираются в соседнее кресло». «А меня вот поясница замучила,— пожаловался летчик,— что ничего, а то так заболит, что хоть работу бросай. Вот и сегодня еле-еле до самолета дошел». Командиру корабля было 45 лет.

Я посоветовал ему заняться самомассажем, рассказав, как это делать, когда и т. д. А позднее все подробно описал в письме. Через некоторое время получил ответ: «Как только приступил к самомассажу, боли меня перестали беспокоить. Я делаю теперь массаж даже во время полета, вместо перекура. Моему примеру последовали многие коллеги-пилоты, всем нравится».

Случай этот далеко не единственный. Массаж действительно способствует лечению различных заболеваний, локализующихся в области поясницы, а главное, является отличным профилактическим средством.

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

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

2. Растирание: а) ладонями; б) подушечками всех пальцев, которые устанавливаются почти перпендикулярно к массируемой поверхности рядом с позвоночником и мелкими круговыми движениями продвигаются то вдоль позвоночника, то в стороны от него

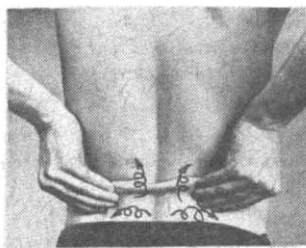


Рис. 73

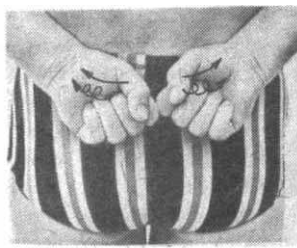


Рис. 74

на 4—5 см, причем каждая рука движется в одноименную сторону (рис. 73); в) кулаком — областью большого и указательного пальцев; г) тыльной стороной кисти, сжатой в кулак, — движение идет вдоль гребня подвздошной кости (рис. 74); д) тыльной стороной кисти с отягощением круговыми движениями.

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

Массаж поясничной области особенно необходим людям «сидячих» профессий (шофер, машинистка, швея и т. п.). Применяется он также при простреле, радикулите, ишиасе и некоторых других заболеваниях. Лучше всего такой массаж делать после тепловой процедуры (соллюкс, парафин, песок). Можно применять при лечебном самомассаже и согревающие растирания: слонц, випратокс, вира-пин, ализартрон.

После массажа поясничной области полезно повисеть на перекладине. Съемную перекладину нетрудно установить в дверном проеме или в прихожей. При этом надо максимально расслаблять все мышцы, кроме, разумеется, мышц пальцев. Добиться этого помогают короткие (по 2—3 с), но интенсивные напряжения всей мускулатуры с резким расслаблением ее после этого, что дает возможность хорошо прочувствовать разницу между состоянием напряжения и расслабления. Постепенно число висов увеличивается до 4—5, а продолжительность каждого из них до 1—1,5 мин.

Это упражнение укрепляет мышцы и связки, оказывает профилактическое действие, а кроме того, способствует исправлению искривлений позвоночника и приобретению хорошей осанки. Оно полезно в любом возрасте. Заниматься им можно 2—3 раза в день.

### Мышцы спины

Спину массируют в положении стоя и сидя. Наиболее удобная поза показана на рис. 75. Начинают массаж с широчайших мышц.

На длинных мышцах спины применяются следующие приемы:

1. Поглаживание тыльной стороной кисти снизу вверх до лопаток (рис. 75).
2. Выжимание ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев.
3. Растирание тыльной стороной кисти.
4. Разминание тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак, — делаются вращательные движения снизу вверх в сторону мизинца обеими руками.

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

После массажа полезно сделать общее растирание всей спины жестким полотенцем, скрученным в 3—4 раза. Сначала

проводят вдоль спины от надплечья тазу 5—6 раз. Затем растирают поперек 5—8 раз. После чего все повторяется 2—3 раза.

### Мышцы живота

Я думаю, со мной все согласятся, что внешний вид человека, особенно женщины, во многом зависит от состояния мышц брюшного пресса, а попросту говоря, от того, есть ли у человека «животик».

Но появление «животика» неблагоприятно отражается не только на внешности. Слабость мышц брюшного пресса, их пониженный тонус (а именно в этом основная причина выпячивания брюшной стенки приводят к ухудшению перистальтики кишечника, за порам, образованию жировых отложений в области талии, патологическому смещению органов брюшной полости и прочим неприятностям.

Отсюда очевидна необходимость самомассажа этой области тела, который оказывает благотворное влияние не только на мышцы брюшного пресса и через них косвенно на различные функции организма, но и непосредственно стимулирует перистальтику кишечника.

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

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

Выполняется оно двумя руками поочередно по направлению от лобковой кости до реберного угла. Начинают с правой стороны от косых мышц живота и постепенно передвигаются к левому боку. Повторяют 3—4 раза.

После этого ладонь левой руки кладут на живот

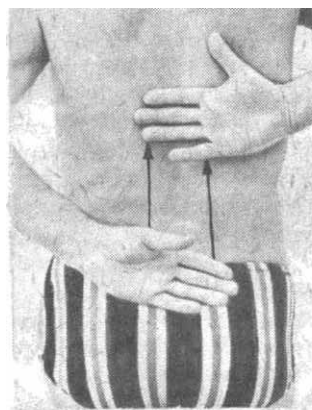


Рис. 75



Рис. 76

справа (на аппендикс) и поглаживают по ходу толстого кишечника, т. е. подковообразно вверх к правому подреберью, затем поперек к левому подреберью и вниз к паху (рис. 76). Можно поглаживание провести ладонью или тыльной стороной согнутых пальцев правой руки. Это движение должно быть скользящим, выполненным без особого давления. Прием продолжается 5—7 раз. Во всех случаях поглаживание следует выполнять по часовой стрелке.

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

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

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

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

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

Далее растирается подреберный угол (подреберье). Руки накладываются на середину грудной клетки, у мечевидного отростка, и давящим движением кисти скользят вниз к тазу. Прием повторяется 3—5 раз (см. рис. 56).

4. Разминание: а) кругообразное — подушечками четырех пальцев или их тыльной стороной (можно с отягощением); б) перекатом — основанием ладони то бугром большого пальца, то бугром со стороны мизинца; в) гребнеобразное — от подреберья вниз, делаете прямолинейно и кругообразно; г) двойное кольцевое — руки накладываются у подреберья, пальцы по возможности оттягивают прямые мышцы живота и разминают их, продвигаясь вниз, к тазу; д) комбинированное — сжатая в кулак рука производит круговые движения по брюшной стенке, а другая задерживает ладонью надвигаемую кулаком складку; е) перекатом — располагаемые вертикально к брюшной стенке кисти с сильно отведенными большими пальцами слегка захватывают живот у подреберья так, чтобы четыре пальца были обращены вниз, и делают разминание сверху вниз и обратно (последние два приема особенно рекомендуются при больших жировых отложениях, отвислом животе); ж) подушечками четырех пальцев обеих рук — пальцы устанавливаются перпендикулярно к животу у грудины на 4—5 см одна рука от другой, кисти вращаются в разные стороны, надавливая и смещая массируемые ткани.

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

После разминания передней поверхности живота массируются косые мышцы. Расположены они сбоку, между

ребрами и тазом. Применяются следующие массажные приемы:

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

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

3. Разминание: а) ординарное — каждая рука массирует мышцы одноименной стороны живота снизу от гребня подвздошной кости вверх до ребер. Это разминание можно проводить одновременно с двух сторон. Кисти рук располагаются так, чтобы четыре пальца находились со стороны живота, а большой палец — со стороны спины. Возможен и второй вариант, когда четыре пальца располагаются со стороны спины; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями четырех пальцев, сжатых в кулак. Направление движений — от ребер вниз к тазу и обратно (эти же разминания можно проводить поперек); в) основанием ладони.

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

Очень большое значение имеет массаж живота после родов. Растянутый, ослабленный брюшной пресс с вялыми малокровными мышцами перестает быть той упругой опорой для внутренних органов, которая им необходима, особенно в момент физических усилий, например при подъеме, тяжестей. Можно ли восстановить функцию брюшного пресса? Безусловно, можно. Многолетний опыт показал, что единственными помощниками в этих случаях являются массаж и гимнастика.

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

Массаж лучше всего делать через 1,5—2 ч после еды. Перед тем как приступить к нему, необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь.

Гимнастических упражнений для мышц живота существует множество. Ниже приводится небольшой комплекс таких упражнений. Его можно выполнять практически в любых условиях — дома, на службе, на отдыхе.

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Втянуть живот и расслабить — 3—5 раз.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Втянуть живот и расслабить — 2—4 раза.

3. То же, но в положении руки за головой — 2—4 раза.

4. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, затем



полностью выдохнуть через рот, максимально втянуть живот и 4—5 раз быстро расслабить и сократить его. То же в положении руки на поясе и руки за голову. По 2—3 раза.

5. Ноги на ширине плеч, опереться ладонями о колени (туловище согнуто под углом 90°), подбородком коснуться груди и посмотреть на мышцы живота. Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, затем полностью выдохнуть через рот, максимально втягивая живот, и резко то расслаблять (выпячивать), то подтягивать его. Количество сокращений — 10—14 раз. После этого отдохнуть 1—2 мин и повторить упражнение 2—3 раза.

6. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении (голова опущена). Сделать 1—2 глубоких вдоха и выдоха, полностью выдохнуть, втянуть живот. Теперь, с силой упираясь руками в колени, сократить мышцы передней брюшной стенки так, чтобы они образовали единый валик. Далее правой рукой надавить на правое колено и перевести мышечный валик в эту же сторону, затем перенести давление на левую руку и переместить валик влево, а правую руку расслабить. После этого расслабить мышцы живота и сделать вдох. Отдохнув 1—1,5 мин, повторить упражнение. По мере улучшения тренированности количество повторений можно увеличивать.

Очень хорошо сочетать эти упражнения с самомассажем, который можно делать до и после них. Эти же упражнения полезно выполнять в воде.

### Волосистая часть головы

Помните, как в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» мучился от головной боли Понтий Пилат? «О боги, боги, за что вы наказываете меня! Да, нет сомнений, это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь, при которой болит полголова... от нее нет средства, нет никакого спасения...» Я знаю, очень многие думают так же, как названный персонаж. А между тем спасение есть.

...Шел шестой час, как воздушный лайнер покинул гостеприимный остров Свободы — Кубу, направляясь к Москве. Стройная стюардесса в третий раз предлагала пассажирам подкрепиться. И в третий раз сидящая впереди меня женщина отказалась от еды. Видимо, сочтя это удобным поводом для разговора, мой сосед по креслу спросил ее:

— Простите пожалуйста, вы, наверное, на диете?

— Не угадали... У меня сильно болит голова.

— О! У меня есть прекрасные таблетки!

— Спасибо, я уже выпила много и разных — не помогают...

Услышав это, пассажиры стали давать всевозможные советы. Все отвергалось, и тогда я полушутя предложил женщине заговорить боль. Она внимательно посмотрела на меня и, помедлив, сказала:

— В колдовство я не верила даже в детстве. Но, учитывая безвыходное положение, согласна...

Я отвел ее голову на подлокотник кресла, попросил закрыть глаза и расслабить тело, особенно лицо и шею. Около 10 мин я массировал ей волосистую часть головы, область висков. Сразу же после массажа головная боль уменьшилась, а через 10—15 мин совсем пропала. «Придется теперь поверить в за-

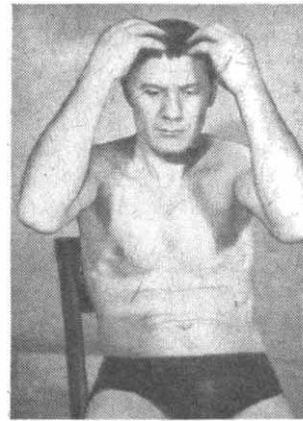


Рис. 77

говору», — сказала шутя моя сразу же повеселевшая пациентка, в которой я узнал Веронику Дударову, известного советского дирижера, единственную в мире представительницу этой профессии.

Сразу же скажу, что никакого заговора, разумеется, не было. И чуда тоже. Даже 5—8-минутный массаж головы снимает частично, а иногда и полностью, головную боль, что мне, например, не раз приходилось осуществлять на практике. (Хороший эффект дает и общий массаж тела.) «Рецепт» этот старинный. Массаж головы применяли издавна, и не только с лечебной, но и с гигиенической, и с косметической целью.

Массируют голову стоя или сидя, воротник должен быть расстегнут. Все движения делаются по направлению роста волос — от макушки вниз к шее, ушам и т. д. Последовательность приемов такова:

1. Поглаживание: а) поочередно ладонями, которые накладываются так, чтобы пальцы соединялись на макушке, поглаживаются сначала боковые части головы, не задевая ушных раковин, затем лобная и затылочная части; б) подушечками пальцев обеих рук — поочередно.

2. Периодическое давление основаниями ладоней с разных сторон одновременно. То же производят подушечками всех пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев. Несколько большее давление следует оказывать на затылочную и лобную области.

3. Растирания кругообразные (рис. 77), прямолинейные и спиралевидные. Выполняются подушечками всех пальцев, которые не только надавливают на кожу, но сдвигают и растягивают ее. Движения идут от макушки вниз к ушам, шее и надбровным дугам. После этого повторяют поглаживание, а затем кругообразными движениями растирают височные части. При растирании не следует сильно давить на кожу во избежание болевых ощущений.

4. Разминание основанием ладони одной или одновременно двумя руками. Ладонью надавливают на кожу, а затем смещают ее вместе с кожей.

5. Поколачивание подушечками четырех пальцев обеими руками по всей голове, более интенсивное на лобной и затылочной областях.

Заканчивают массаж поглаживанием подушечками всех пальцев и основанием ладони.

При массаже во время приступа мигрени голова опускается на грудь. самомассаж головы в течение

3—5 мин снимает усталость и головную боль даже после большой физической или умственной нагрузки.

Предложенные приемы несложны, не занимают много времени, освоить их можно за 5—7 сеансов.

Массаж головы делается также для улучшения питания кожи и укрепления корней волос. А. В. Крамаренко пишет: «Иногда достаточно несколько сеансов массажа, чтобы полностью прекратилось начавшееся выпадение волос». Для укрепления волос, особенно тем, кому часто приходится их мыть, рекомендуется ежедневный самомассаж. 2—3 раза в неделю его желательно делать с питательной жидкостью. Для жирных и нормальных волос с этой целью применяют «Березовую воду», «Экстракт хинной коры», можно также использовать смесь настойки календулы и лимонного сока в разных пропорциях. При сухих волосах применяют «Хинную эмульсию», а также кремы «Паприн», «Особый». Эти кремы не только способствуют укреплению волос, но и хорошо смягчают кожу, удаляют перхоть.

В остальные дни после массажа или мытья головы (когда она высохнет) можно втирать в кожу головы сок луковицы. Это тоже очень полезно для укрепления волос.

## Лицо

Проходят годы, начинает стареть весь организм, в том числе и кожа на лице. Это естественное развитие событий. И все же у одних старение организма и кожи наступает раньше, а у других позже. Многие зависят от нас самих как в наступлении преждевременной старости, так и в сохранении на долгие годы свежести и юности кожи.

О сохранении молодости кожи надо думать не тогда, когда она уже увядает, а заранее, когда она еще упругая, гладкая, плотно натянутая на подлежащих тканях, имеет здоровый розовый цвет. С целью сохранения кожи достаточно ежедневно делать 3—5-минутный «косметический» массаж лица.

Слово «косметика» происходит от греческого слова «космет». Так назывались рабыни которые украшали тела и лица женщин Древнего Рима. Колыбелью косметики считают Египет, где она была известна 4000 лет тому назад.

В Древней Руси гигиенический уход за кожей также занимал большое место в культуре русского народа.

Известны нам и замечательные русские бани со своеобразным массажем, который заключался в энергичном хлестании веником, в листьях которого содержатся полезные вещества, заменяющие множество кремов.

Жизненный опыт показал, что разумная и систематическая забота о коже лица, правильное понимание тесной связи внешнего облика с общим здоровьем, а также своевременное и регулярное применение массажа помогут в приобретении и сохранении красоты.

Массаж лица преследует не только косметические цели. Здоровая упругая кожа обеспечивает лучший обмен веществ.

Массаж лица может принести пользу лишь тогда, когда он выполняется правильно, с учетом анатомического строения кожи, в частности с учетом направления кожных линий.

Места наименьшего растяжения кожи называются кожными линиями. На подбородке они идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам; на щеках — от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и поверхности носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаза — от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении — от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему

углу; на лбу — от середины лба к вискам. На носу кожные линии идут по спинке носа к его кончику и от спинки носа в стороны.

Перед массажем надо очистить лицо и смазать его питательным кремом. Сядьте перед зеркалом и начинайте третьим (средним) и четвертым (безымянным) пальцами легко поглаживать кожу лба от средней линии к вискам. Такие же движения делать от крыльев носа и углов рта до височной области.

Лоб надо поглаживать третьим, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам 2—3 раза и от середины лба в стороны 3—4 раза.

В области подбородка в виде исключения массажные движения могут быть более энергичными. Здесь делают легкое поколачивание вторым, третьим и четвертым пальцами, после чего надавливают и легко вращают кожу (не тянуть!). Массаж проводят от середины подбородка по краю челюсти до ушей.

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой — на правом) надавливают 3—4 раза. Затем надавливают в области «гусиных лапок». Теми же пальцами делают очень легкие поверхностные движения, под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза. Массаж вокруг глаз надо делать осторожно, не допуская растягивания кожи. По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, третьим и четвертым пальцами нежно проводя до наружного угла. Круговые движения вокруг глаза не делать.

Кроме самомассажа полезно выполнять еще несколько действий.

Чтобы с годами не обвисли щеки, ежедневно сильно постукивайте их пальцами от подбородка к глазам.

Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняется одним-двумя пальцами. Кроме того, сделайте специальное упражнение: откройте пошире рот и произнесите звук «О», затем медленно закройте. Выполнять 2—3 раза в день по несколько раз.

Специалисты утверждают, что недавно появившиеся морщины можно разгладить, если сильно нажимать на них ладонью или расправлять, как бы выдавливая.

## Общий самомассаж

Самомассаж принято делить на общий и частный.

При общем самомассаже массируют все тело с ног до головы. Длительность общего самомассажа— 20—25 мин: 8 мин — на нижние конечности (по

4 мин на каждую), 6 мин — на верхние конечности (по 3 мин на каждую), 6 мин — на туловище (3 мин — на мышцы груди и живота, 3 мин — на ягодичные мышцы и мышцы спины).

Под частным самомассажем подразумевают самомассаж какой-либо отдельной части тела, например нижних или верхних конечностей или области грудной клетки и т. п. На частный самомассаж отводится от 5 до 12 мин.

Частный массаж является более детальным, тонким, конкретным. Его применяют как лечебный метод, а также после каких-либо локальных утомлений и т. п.

Мы уже говорили, что каждый прием имеет различное влияние на массируемый участок: как механическое, так и физиологическое. В связи с этим приемы применяются в следующей последовательности: поглаживание, выжимание, разминание — сопровождается потряхиванием, растирание, активные и пассивные движения. После этого выполняются ударные приемы, и заканчивают самомассаж поглаживанием. Следует заметить, что поглаживание часто чередуют с более энергичными приемами, такими, как разминание и растирание.

Эффективность самомассажа зависит и от того, насколько правильно распределено между приемами время, отведенное на весь самомассаж. Из 20 мин на поглаживание, потряхивание, ударные приемы, активные и пассивные движения выделяется 2 мин, на выжимание и растирание — 8 мин, на разминание — 10 мин.

Самомассаж рекомендуется делать не позже чем за час до приема пищи или не раньше чем через час после него.

Общий сеанс самомассажа состоит из частных методик самомассажа. Только на каждый участок тела время и количество приемов сокращается приблизительно наполовину. Кроме этого, в общем самомассаже уделяется больше времени тем мышцам, которые будут принимать (или принимали) участие в определенных упражнениях или какой-то работе.

#### **Самомассаж нижних конечностей**

Самомассаж бедра. Бедро массируется в положениях, описанных на с. 26. На передней поверхности бедра массаж делается так.

Поглаживание комбинированное — 2—3 раза. Выжимание поперечное или ребром ладони — 4—5 раз и 2—3 поглаживания. Разминания: ординарное — 3—4 раза, двойной гриф — 2—3 раза и потряхивание — 2—3 раза.

Выжимание — 3—4 раза и 2—3 потряхивания. Разминания: ординарное — 3—4 раза, двойное кольцевое — 3—5 раз и потряхивание — 2—3 раза.

Поглаживание — 2—3 раза, выжимание — 3—4 раза, потряхивание — 1—3 раза; разминания: ординарное — 2—3 раза, двойное кольцевое — 3—5 раз; потряхивание — 2—3 раза, двойной гриф — 3—4 раза, продольное — 2—3 раза и потряхивание с поглаживанием — по 2—3 раза.

На внешней стороне проводится растирание фасций бедра: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное — гребнями пальцев, сжатых в кулак, и с отягощением. Каждый прием по 2—3 раза. Заканчивают массировать переднюю поверхность бедра поглаживанием, двойным кольцевым разминанием, потряхиванием (если надо поднять тонус, то проводят поколачивания или рубления) и поглаживанием — 2—4 раза.

Самомассаж коленного сустава. Коленный сустав должен быть расслаблен, только при таком условии можно добиться положительного результата (см. с. 26, 27, рис. 36, 37, 38).

После кругообразного поглаживания двумя руками (каждая рука поглаживает со своей стороны) приступают к прямолинейному растиранию боковых участков сустава —

3—4 раза. Следующим растиранием будет прямолинейное — основанием ладони и буграми больших пальцев — 4—6 раз. Далее было бы полезно провести двойное кольцевое разминание на бедре — 3—5 раз и вновь приступить к суставу. Кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук — 3—4 раза (каждая рука со своей стороны коленного сустава, см. с. 27, рис. 38) и фалангами пальцев, согнутых в кулак, — 3—4 раза (с. 23, рис. 25).

При растирании коленного сустава не забывайте помассировать места соединения мышц бедра с коленным суставом. Чаще всего в этих местах и бывают боли, травмы, отложения солей. Все растирания можно повторить 2—3 раза и обязательно дополнить их поглаживанием. А когда закончите массировать сустав, то не забудьте сделать сильное пассивное движение (сгибание) так, чтобы бедром коснуться груди, а пяткой — ягодицы.

После этого можете приступить к массажу части бедра или передней поверхности и коленного сустава другой ноги. Отмассировав второе бедро и коленный сустав, займите удобное положение (в зависимости от обстановки и условий) (см. с. 26, 27, рис. 34, 35) и приступайте к поглаживанию — 3—4 раза. Выжимание — 3—4 раза, разминание ординарное — 3—5 раз, гребнями пальцев — 4—5 раз и др. После каждого нового приема проведите потряхивание — 1—2 раза, поглаживание — 2—3 раза.

То же самое на втором бедре.

Самомассаж голени. Голень начинают массировать с икроножной мышцы. После 2—3 поглаживаний проводят выжимание — 3—4 раза одной рукой и 3—4 другой (удобно выжимать кистью со стороны большого и указательного пальцев) и потряхивание — 2—3 раза.

Разминание ординарное — 3—4 раза (можно также проводить то одной, то другой рукой), подушечками всех пальцев — 3—4 раза и 1—2 потряхивания. Двойной гриф проводится одноименной рукой — 3—4 раза. Все приемы повторяются по 2—4 раза. Заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

При массировании икроножной мышцы следует \_ обращать внимание на то место, где ахиллово сухожилие соединяется с икроножной мышцей.

На берцовых мышцах (внешняя сторона голени) (см. с. 19, рис. 9, 10) применяются поглаживания — 3—4 раза, выжимание — 4—6 раз, разминание подушечками четырех пальцев — 4—6 раз, поглаживание — 2—3 раза, выжимание — 3—4 раза, разминание ребром ладони — 4—5 раз. Все повторить 4—5 раз и закончить поглаживанием.

После этого можно промассировать ахиллово сухожилие (см. с. 27, рис. 41), голеностопный сустав и сто-

пу (см. с. 27, 29, рис. 40, 42, 46, 51). Если не уверены в чистоте стоп, массируйте их в конце сеанса, а пока переходите на другую голень и проводите самомассаж по вышеизложенной методике.

#### **Самомассаж груди**

Самомассаж груди делают в исходных положениях (см. с. 23, 30, рис. 22, 55). Вначале следует массировать большую грудную мышцу. После 3—4 поглаживаний делают выжимание бугром большого пальца 3—4 раза; разминание ординарное — 3—5 раз; потряхивание — 2—3 раза и вновь приступают к выжиманию фалангами пальцев, согнутых в кулак, — 3—4 раза и 2—3 раза бугром большого пальца делают потряхивания. Весь комплекс повторить 2—3 раза. Если вы занимались гимнастикой или другими физическими упражнениями, после которых эти мышцы побаливают или, наоборот, ослаблены, то комплекс повторяется 5—7 раз. То же самое делают с другой стороны, после чего начинают растирать межреберные промежутки (с. 23), грудину и подреберный угол.

У женщин массаж выполняется над и под грудной железой. Советуем женщинам обращать внимание на самомассаж верхней трети и средней части груди.

#### **Самомассаж верхних конечностей**

Самомассаж верхних конечностей проводится в различных положениях, которые зависят от обстановки и цели массажа (см. с. 31, рис. 58).

Самомассаж руки начинайте с плеча, после поглаживания — 2—3 раза приступайте к выжиманию — 4—6 раз (по всему плечу) и ординарному разминанию — 3—5 раз. После поглаживания делайте выжимание 5—6 раз, разминание — 3—4 раза и потряхивание с поглаживанием. Этот комплекс можно повторить 4—6 раз.

На локтевом суставе выполняйте 3—5 различных растираний, каждое по 3—4 раза. А отмассировав предплечье, надо обязательно провести пассивные движения и повторить массаж плеча и предплечья по 1—2 раза.

Массаж кисти (см. с. 33).

После этого массируйте вторую руку и переходите к массажу плечевого сустава. Вначале проводят небольшой массаж надплечья, это способствует подготовке к самомассажу. Самомассаж плечевого сустава см. на с. 32, рис. 59.

#### **Самомассаж шеи**

Мышцы шеи массируются в положении сидя и стоя. На задней стороне шеи применяют все приемы. После поглаживания — 3—5 раз выполняют выжимание — 3—4 раза (то с одной, то с другой стороны поочередно) и разминание подушечками четырех пальцев — 4—6 раз. Весь комплекс повторить 3—4 раза.

После этого тщательно растирают вдоль позвоночника шейный отдел — подушечками второго, третьего и четвертого пальцев; каждая рука со своей стороны. Растирание следует чередовать с поглаживанием и выжиманием. Продолжать растирать вдоль затылочной кости — от одного уха к другому. Заканчивают массаж шеи пассивными и активными движениями и поглаживанием.

Самомассаж волосистой части головы (см. на с. 40).

Самомассаж широчайших мышц спины см. на с. 31, годичных — на с. 38.

Продолжительность общего сеанса самомассажа не должна превышать 25 мин. Если сеанс длительнее указанного времени, вреда от этого не будет, просто вы устанете и в следующий раз вам не захочется его повторить.

Самомассаж в бане занимает 30—35 мин, если массировать все мышцы и суставы. Кому проводить такой длительный самомассаж тяжело, могут разделить его на два

сеанса. В первый сеанс неторопливо массируют нижние конечности 15—17 мин, затем делают 5—7 мин гимнастику и продолжают массировать остальные части тела. Можно массировать ноги после первого захода в парильное отделение, а остальные части тела — после второго.

## **Самомассаж на все случаи жизни**

Как уже говорилось, массаж может и успокоить, и взбодрить. Следовательно, применять его нужно со знанием дела, пользуясь особыми методиками для достижения разных целей.

### **Гигиенический самомассаж**

Гигиенический самомассаж — один из наиболее распространенных видов самомассажа, активное средство ухода за телом, помогающее укрепить здоровье, поднять общий тонус организма и предупредить некоторые заболевания. Его можно проводить утром и вечером. Длительность утреннего самомассажа (от 10 до 25 мин) зависит от задач и возраста: для детей от 7 до 12 лет — 10—12 мин, от 12 до 18 лет — 12—15 мин; для взрослых от 18 до 45 лет — 20—25 мин, от 45 и старше — до 15 мин.

#### **Самомассаж в постели**

Это активное средство ухода за телом можно применять сразу после пробуждения.

Проснувшись, не спеша вытяните руки за голову, кисти сомкните в «замок» и медленно, но сильно потянитесь 3—4 раза. То же самое проделайте ногами, при этом оттяните носки и в таком положении задержите их на счет 1—3, потом носки возьмите на себя и потянитесь вперед пятками, задержите их на счет 1—3.

• Этими приятными, естественными движениями вы подготовите мышцы и суставы к предстоящей дневной нагрузке, хорошо тонизируя и позвоночник. Потягивания полезно делать и перед сном. Эти упражнения хорошо влияют на работу сердца и кровеносных сосудов.

Далее сделайте выжимания на груди по 2—3 линиям 2—3 раза (левой рукой на правой стороне и наоборот). Проведите ординарное разминание 3—4 раза и закончите потряхиванием. После этого хорошо разотрите межреберные промежутки. А теперь согните ноги в суставах и разотрите грудь под реберной дугой краями обеих ладоней. Растирания проводите одновременно обеими руками от мечевидного отростка (центра грудной клетки) вниз (к бокам).

При потягивании и растирании облегчается приток к сердцу крови из вен рук, стенок грудной клетки и т. п. Этим создаются благоприятные условия для кровообращения.

Теперь поднимите руку вертикально вверх, а другой проведите выжимания вначале на плече по 3–4 линиям (4–5 раз), а затем на предплечье. То же самое на другой руке.

Проделайте следующее упражнение. Руки вытянуты вдоль тела. На счет 1 – голову поднять и подбородком прижаться к груди – выдох. На счет 2 – вернуться в и. п. – вдох, плечи развести, позвоночник прогнуть вверх. Повторить 3–4 раза. При наклоне головы вперед старайтесь как можно сильнее вытянуть позвоночник, а с ним и длинные мышцы спины.

Еще 3–4 раза сделайте то же самое, но только, прижимая голову к груди, поднимите руки и охватите туловище на выдохе.

Сделайте наклоны вперед с поворотом головы то в одну, то в другую сторону.

Следующие упражнения для ног. 1. Согнув в колене, подтяните одну ногу на счет 1, на 2 – вытяните. То же сделайте другой ногой. 2. Одновременно подтяните обе ноги. 3. Подтяните одну ногу, охватите ее руками за колено и прижмите к животу. То же сделайте другой ногой. 4. Согните ногу так, чтобы, не отрывая колена от постели, пяткой достать ягодицу. То же сделайте другой ногой. Каждое упражнение повторите 3–4 раза.

Сделайте еще одно упражнение. На счет 1 – согните обе ноги. На 2 – положите их в левую сторону, а туловище поверните в правую. На 3 – туловище и ноги разверните в и. п. На 4 – ноги вытянуть. Повторите 3–4 раза в каждую сторону.

Эти упражнения рекомендуются для любого возраста. Если вы не успеваете сделать утреннюю зарядку, комплекс упражнений в постели можно расширить за счет увеличения числа повторений.

Вся процедура займет немного времени и выведет организм из заторможенного состояния, настроит на рабочий режим. После этого вам захочется провести интенсивную зарядку, самомассаж, выйти на улицу для пробежки, гимнастики и т. п.

#### **Утренний самомассаж-зарядка**

Что дает он нашему организму? Прогоняет сонное состояние, снимает отеки на лице, скованность в суставах и вялость в мышцах, возбуждает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызывает стремление к активной деятельности.

Утренний самомассаж правильнее всего начинать с бедра. Здесь расположены самые массивные группы мышц, массаж которых будет способствовать активизации кровообращения во всех органах.

Начинайте с энергичных выжиманий – 3–4 раза, после чего по очереди то на внутренней, то на средней, то на наружной части бедра делайте разминание двойным кольцевым приемом 3–4 раза. Столько же двойным грифом. Разминания чередуйте с выжиманиями. На наружной части бедра гребнем кулака разотрите фасцию бедра, а затем этим же гребнем сильно разомните.

Сделайте 3–4 разнообразных растирания на коленном суставе, каждое по 3–4 раза. Так же отмассируйте второе бедро.

На голени вначале хорошенько отмассируйте икроножную мышцу, применяя выжимания – 3–4 раза, разминания двойным грифом – 3–4 раза и потряхивания. На внешней

стороне голени делайте выжимания ребром ладони и разминания подушечками четырех пальцев (каждый прием по 4–5 раз) Здесь же можно растереть голеностопный сустав! двумя-тремя растираниями. Затем переходите ко второй голени.

На груди вначале массируют большую грудную мышцу: выжимание – 2–3 раза, разминание подушечками четырех пальцев – 2–4 раза, ординарное разминание – 3–4 раза. Затем растираются межреберные промежутки: прямолинейными, спиралевидными и кругообразными растираниями. Хорошенько разотрите подреберный угол.

После этого слегка массируются руки – они уже сделали своеобразную зарядку, пока массировали ноги и грудь.

На шее применяют главным образом выжимания – 2–3 раза, разминания в 2–3 приема по 3 раза каждый и растирания вдоль шейных позвонков. После чего делают различные движения.

Если есть время, промассируйте живот. После этого возникнет потребность еще раз освободить кишечник и мочевой пузырь.

Утренний гигиенический массаж желательно завершать водной процедурой, которая служит дополнительным термическим и механическим раздражителем кожи и повышает возбудимость центральной нервной системы. Если нет возможности принять душ, можно сделать обтирание губкой или полотенцем, смоченным водой. Заканчивать процедуру надо энергичным растиранием тела сухим и жестким полотенцем.

Эффект будет большим, если для этой цели вы приобретете жесткую мочалку или возьмете обыкновенную сумку-сетку и разрежете ее по бокам. У вас получится полотно длиной 70–80 см с ручками с обеих сторон. Полотно складывается в 4–5 слоев – и вот вам массажный растиратель. Им же можно растереть бедра, грудь, руки и т. л. Но для этого обмотайте его вокруг кисти и растирайте как специальной рукавицей.

Рукавица делается так. Берете обыкновенную брезентовую рукавицу и нашиваете на нее снизу и сверху жесткую суконную ткань, например, шинельную или другую подобную. Растиратель готов. Такой рукавицей можно пользоваться и после приема душа, ванны.

Методика растирания аналогична методике самомассажа, т. е. все движения совершаются по ходу лимфатических сосудов. Суставы, поясницу можно растереть во всех направлениях.

#### **Самомассаж перед сном**

Полезен самомассаж и вечером, перед сном, после прогулки. В этом случае его задача – снять напряженность, успокоить организм, подготовив его ко сну.

Массаж проводится легко, без напряжения, ритмично. Применяются следующие приемы: поглаживание, потряхивание, растирание, легкое разминание и снова поглаживание. Последний прием лучше всего делать в постели при полном расслаблении на груди, животе, лице (главным образом на лбу). Самомассаж перед сном особенно полезен работникам умственного труда, а также работающим на производстве с повышенным уровнем шума (ткацкая фабрика, куз-

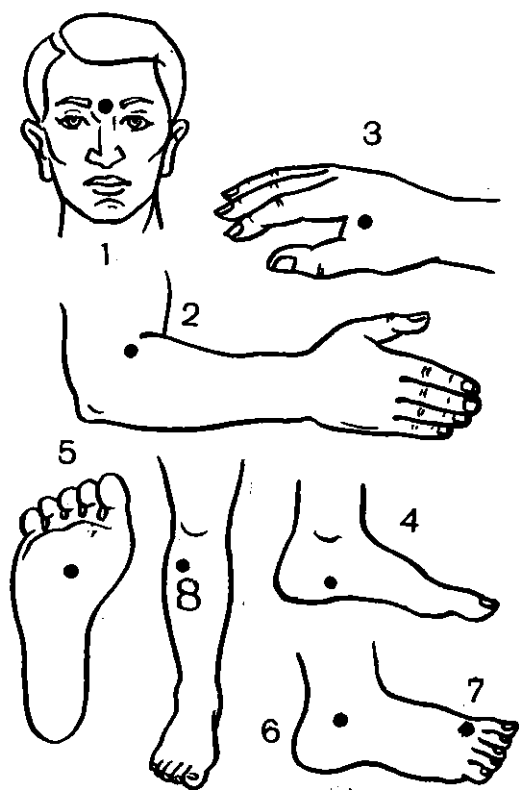


Рис. 78

нечно-прессовый цех и т. п.). На такой сеанс самомассажа отводится не более 5—8 мин.

В последние годы многие люди за 1—1,5 ч до сна занимаются физкультурой: гимнастикой, бегом и т. п. После этого принимают холодный душ. Это не совсем правильно. Холодная вода, как правило, возбуждает нервную систему и может ухудшить процесс засыпания (сделать его более длительным, а сон более тревожным). Поэтому принимать душ, умываться перед сном лучше всего теплой водой. Холодный душ принимайте не менее чем за два часа до сна.

Здесь же хочется сказать о точечном массаже. Его целесообразно проводить в постели непосредственно перед сном. Несимметричные точки массируйте пальцами правой руки, симметричные — пальцами правой и левой руки по очереди.

Лучше, если точечный массаж сделает вам кто-либо из членов семьи. Но и самомассаж достаточно эффективен.

Массируйте точки в такой последовательности (рис. 78):

1-я точка (несимметричная) между бровями. Массировать указательным пальцем, надавливать легко, прерывисто в течение трех мин.

2-я точка (симметричная) на руке в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, со стороны большого пальца. Массировать большим пальцем, надавливать чувствительно, прерывисто в течение 5 мин.

3-я точка (симметричная) на тыльной поверхности кисти, между большим и указательным пальцами (если развести пальцы, то от кожной складки на один сантиметр в центре). Массировать большим пальцем, надавливать легко, прерывисто в течение 3 мин.

4-я точка (симметричная) на стопе под внутренней лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать большим пальцем, надавливать легко, делая вращательные движения, в течение 3 мин.

5-я точка (симметричная) в центре подошвы, между второй и третьей плюсневными костями. Массировать указательным пальцем, сильно разминая, т. е. прерывисто нажимая на точку и область вокруг нее, в течение 3 мин.

6-я точка (симметричная) под наружной лодыжкой, на уровне выступа пяточной кости. Массировать большим пальцем, надавливать чувствительно, делая вращательные движения, в течение 3 мин.

7-я точка (симметричная) между первой плюсневой костью и основной фалангой большого пальца стопы, на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать указательным пальцем, надавливать легко, прерывисто в течение 5 мин.

8-я точка (симметричная) на наружной поверхности голени, между большеберцовой мышцей и длинным разгибателем пальцев стопы. Массировать указательным пальцем, надавливать легко, делая вращательные движения, в течение 3 мин.

После массажа точек стопы целесообразно сделать легкий гигиенический массаж всей стопы до появления ощущения тепла.

Для лучшего засыпания прежде всего необходимо перед сном настроиться на отдых; разговаривать спокойно, вполголоса, движения замедлить.

В постели надо максимально расслабить все мышцы и суставы. Это приведет к замедлению работы сердца, легких и других систем организма. Но не перестарайтесь: если вы будете чрезмерно акцентировать внимание на расслаблении, это вызовет обратный эффект.

После этого сделайте поглаживание (двумя руками) волосистой части головы — от макушки вниз к шее (0,5 мин). Затем, кончиками пальцев (всех) поглаживайте лоб от центра в стороны — 5—8 раз. Можно провести поглаживание двумя руками на животе по направлению снизу вверх до груди — 9—10 раз.

Если этот комплекс не приведет к засыпанию, попробуйте точечный самомассаж по такой методике. Начинайте с точки, которая находится в месте соединения бровей (междубровье), чуть выше переносицы. На нее можно надавливать любой рукой (удобнее средним пальцем) или массировать в течение 1,5—2 мин; если это выполняется сидя, голову опускают на грудь, а глаза слегка закрывают.

2-я точка расположена с левой стороны головы, выше ушной раковины на длину указательного пальца, она будет соответствовать теменной ямке. Массировать 2—3 мин.

3-я точка расположена под мечевидным отростком (под ложечкой). Самомассаж выполняется кончиками третьего и четвертого пальцев правой или левой руки 1,5—2 мин.

Возможно, что первые сеансы самомассажа не будут настолько эффективными, как вам бы хотелось, но наберитесь терпения: через некоторое время вы убедитесь в том, что стали засыпать быстрее.

**Производственный самомассаж**

Напрасно некоторые думают, будто тем, кто занимается физическим трудом, физкультура, производственная гимнастика, самомассаж не нужны — они, дескать, и так целый день в движении, и без того, мол, не разгибая спины «вкалывают» на воздухе. Возразить трудно, физическая нагрузка у строителя, подсобного рабочего, механизатора на селе больше, чем у экономиста, агронома или Диспетчера. Но все тяжелые или менее тяжелые нагрузки однообразны, односторонни и ни в какой степени не могут даже сравниться с действием на организм специальных продуманных упражнений, направленных на снятие напряжения с одних мышц и включение в работу других. Эти упражнения побуждают к активной деятельности те системы организма, которые в процессе производственной деятельности человека принимали недостаточное участие. А с их подключением восстанавливаются органы, утомившиеся в результате однообразной работы. Все это, вместе взятое, ведет к обеспечению лучшей работоспособности и хорошего физического состояния, способствует гармоничному развитию человека.

Наукой убедительно доказано, что там, где физической культуре (производственной гимнастике, самомассажу) уделяют постоянное неформальное внимание, люди меньше простуживаются, почти лишены профессиональных заболеваний, производительность труда повышается и текучесть кадров уменьшается. Умело организованная массовая физкультурно-оздоровительная работа оказывает самое прямое воздействие на рост производственных показателей трудовых коллективов. Кроме того, физкультура и спорт (в сочетании с самомассажем) не только оздоравливают организм и формируют гармонически развитую личность, но и помогают создавать здоровый моральный климат в рабочем коллективе.

Специализация коснулась всех областей трудовой деятельности человека — производства, науки, искусства, поставив перед гигиенистами и физиологами серьезную проблему: чем больше однообразие в работе, тем быстрее человек утомляется. В решении этой проблемы роль самомассажа возрастает с каждым годом.

Производственный самомассаж подразделяется на предварительный и восстановительный.

Уже давно было замечено, что производительность труда и его качество в первый час работы ниже, чем во второй. Кому из нас не приходилось ощущать, принимая за работу, некоторую скованность, отсутствие сосредоточенности. Оказывается, организм должен вработаться. Но на это вработывание уходят дорогие минуты. А нельзя ли ускорить этот процесс? Можно. Пример здесь подают спортсмены, которые никогда не начинают тренировку или соревнование без разминки, подготавливающей мышцы, центральную нервную систему, сердце к напряженной работе. Для человека, который собирается приступить к труду, такой разминкой может быть массаж. Исследования, проведенные на фабрике спортивного трикотажа, убедительно показали, что использование самомассажа до начала работы заметно повышает производительность труда.

Предварительный самомассаж, как правило, проводится непосредственно у рабочего места в течение 4—6 мин. При этом массируемые мышцы (несущие основную нагрузку) должны быть предельно расслаблены. Следует помнить, что, если массаж будет сочетаться с движениями, вовлекающими в работу массируемые мышцы, эффект процедуры повысится.

Самомассаж должен состоять из 3—4 приемов, которые подбираются с учетом того, какие части тела массируются. Например, если массируются пальцы, то, естественно,

большая часть времени должна быть отведена приемам растирания и движениям (см. с. 33). Работникам умственного труда рекомендуется самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки, — растирание межреберных мышц, подреберного угла, поясницы.

Самомассаж универсален. Пусть вы не артисты балета, не титулованные спортсмены, не космонавты. Кто-то из вас служащий, кто-то рабочий, кому-то приходится целый день проводить у станка, кому-то — у прилавка, кому-то — за письменным столом. У каждого свои особенности работы, свои особенности организма. Однако самомассаж помогает всем, и каждый может выбрать среди его приемов подходящие для себя.

Вы, к примеру, долго работали в своем саду. Устали, как говорится, «сил нет». Кажется, повалиться бы на скамейку и сидеть без движения. К сожалению, большинство так и отдыхает. Но есть средство, которое вам позволит быстрее восстановить силы. Установлено, что 3—5 мин массажа равноценны 20—30 мин отдыха.

Работа рано или поздно вызывает утомление: понижаются работоспособность и острота восприятия, менее точными становятся движения, появляется чувство усталости. Когда же лучше всего сделать небольшой перерыв и провести самомассаж?

Исследования, проведенные на представителях самых различных профессий, показали, что продуктивность работы в течение ее первых двух часов нарастает, достигает максимума, а затем начинает падать. Например, у машинисток спустя 2 ч 10 мин работоспособность (количество знаков в единицу времени) снизилась, а количество ошибок увеличилось.

Следовательно, восстановительный массаж должен проводиться в начале третьего часа работы. Продолжительность его — 4—6 мин. Какие части тела (мышцы) массировать, зависит от их участия (загруженности) в трудовых операциях.

Массаж рук целесообразно начинать с плеча. Если руки очень устали, предварительно следует провести 2—3 поглаживания, 2—3 выжимания и приступить к глубокому разминанию всех мышц плеча, периодически их потряхивая. То же самое проделывают на другом плече. Затем массируют предплечья, выполняя те же приемы массажа, потом кисти. В конце сеанса руки плавно поднимают вверх, «бросают» вниз и 2—3 раза встряхивают. Не лишними будут и несколько гимнастических упражнений для рук и ног, шаги на месте.

Если насиделся много,  
Поразмять захочешь ноги,  
Повозись часок с футболом,  
Станешь бодрым и веселым.

Так Владимир Маяковский в стихотворении «Спорт — наш отдых» представляет переключение с одной деятельности на другую.

Восстановительный самомассаж помогает также избежать профессиональных заболеваний, особенно в тех случаях, когда на работе приходится подолгу сидеть или стоять, почти не меняя позы.

Безусловно, сделать самомассаж ног в условиях цеха или лаборатории несколько сложнее, чем отмассировать руки. Но все-таки лучше не отказываться от этой процедуры. Во всяком случае, промассировать бедро и колено вполне возможно. Голень же можно массировать другой ногой, сняв, естественно, обувь. Перед массажем хорошо сделать несколько шагов на месте, поднять руки вверх, глубоко вздохнуть и при выдохе свободно «уронить» их, затем повторить это 2—3 раза.

Последнее время на многих производствах в коротких паузах в течение рабочего дня стал использоваться вибрационный массаж с помощью аппаратов «Спорт» и «Тонус». Наблюдения показали, что работники, делающие массаж вместо 3—5-минутных перекуров, стали чувствовать себя значительно лучше.

Второй сеанс восстановительного самомассажа (4—6 мин) нужно провести через 1—2 ч после прихода домой. Сначала желательно сделать ванночку для рук (ног) с температурой воды 45—50°, а затем приступить к массажу.

Впрочем, и в процессе работы, если есть возможность и необходимость, вовсе не следует ограничиваться одним сеансом восстановительного массажа. В частности, машинистки, напряженно работающие на пишущей машинке, должны периодически, примерно через каждый час, делать самомассаж кистей и предплечья, добавляя к нему потягивание и прогибание в грудном отделе позвоночника. Такой массаж займет не более 3—4 мин, а польза от него будет большая.

## Самомассаж для работающих стоя

Есть немало профессий, когда человеку приходится работать только стоя: ткачи, продавцы, парикмахеры и др. Многие из них, даже молодые и крепкие, к концу дня ощущают усталость, а порой и боль в плечах.

Когда человек долго стоит, мышцы ног испытывают сильное статическое напряжение. Это сопровождается сдавливанием артерий, в результате чего ухудшается кровообращение. К мышцам поступает меньше кислорода, снижается обмен веществ, и в тканях накапливаются недоокисленные его продукты, так называемые шлаки. Нарушается и нормальный отток венозной крови: из-за отсутствия достаточного количества мышечных сокращений вяло работают клапаны вен, обеспечивающие проталкивание крови снизу вверх.

Иногда, если не соблюдаются необходимые гигиенические правила, развивается плоскостопие. Причины его — слабость мышц, чрезмерное утомление в связи с длительным стоянием, напряженный физический труд, нередко сопровождающийся многократным подъемом тяжестей.

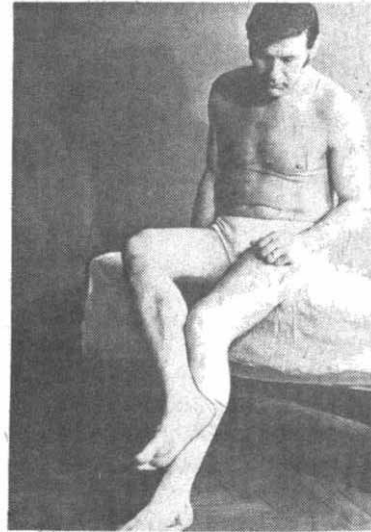


Рис. 79

Работающим стоя надо менять позу, стараться передвигаться, несколько раз в день делать физические упражнения (куда должны входить ходьба на носках, на наружном крае стоп).

В свободную минуту полезно дать ногам отдохнуть, но только не пассивно, а, напротив, пусть мышцы ног поработают. Этого не надо бояться, так как на этот раз будут работать другие мышцы. А если даже и те, которые были загружены, то режим у них будет значительно отличаться от постоянного.

Еще в начале XX в. великий русский физиолог И. М. Сеченов доказал, что отдых не должен сводиться к покою и что прекрасная его форма — смена одной деятельности на другую. Дело в том, что центральная нервная система испытывает положительное возбуждение, получая новый, освежающий поток импульсов. Раздражение одних нервных центров коры вызывает процесс торможения в других, а значит, способствует более быстрому восстановлению сил. Совсем не случайно была введена на предприятиях производственная гимнастика.

Сядьте на стул (или другое любое место); ноги опущены и всей подошвой стоят на полу. В этом положении делайте встряхивание ногами — колени то сводите, то разводите (10—15 с). После этого положите ноги на другой стул, сделайте следующие упражнения: оттяните носок одной ноги от себя, а другой — на себя (5—10 раз); сделайте несколько круговых движений стопами в одну и другую стороны. Повторите встряхивание ногами в течение 10—15 с.

Стоя на одной ноге (руками можно поддерживать равновесие), другой делайте мах вперед-назад 10—15 раз. То же самое повторите другой. При этом мышцы должны быть максимально расслаблены. Дома хорошо сделать ножные ванны (длительность 7—10 мин). Вода должна быть комнатной температуры. Затем полезно в течение 4—6 мин массировать каждую стопу.

В обеденный перерыв проведите самомассаж бедер (с. 27, рис. 39) и самомассаж голени и стоп при помощи другой ноги (рис. 79). На это уйдет всего 10—12 мин, а польза будет ощутимой.



**Самомассаж для водителей транспорта**

Мне как-то рассказали о такой комической ситуации. Мчалось из Домодедовского аэропорта такси, и вдруг на полпути к Москве съехало на обочину и остановилось. «Поломка, наверное»,— решили обеспокоенные пассажиры, спешившие попасть домой. Шофер вышел из машины, но не открыл капот, чтобы исправить повреждение. Не торопился он и менять колесо. Отойдя на несколько шагов, водитель... приступил к гимнастике.

Не стоит торопиться осуждать его за это. Работа у водителей автотранспорта действительно очень сложная и напряженная. Она характеризуется незначительным мышечным усилием, небольшой подвижностью, однообразной позой и, конечно, высокой активностью зрительного анализатора.

После трех-четырех часов работы в городской черте действия водителя становятся менее координированными. Он тратит больше усилий и энергии. При этом ухудшается местное крово- и лимфообращение в напряженных мышцах, в области поясницы. Наступает излишнее возбуждение в центральной нервной системе с последующим снижением внимания, приводящее к утомлению и ошибкам в работе.

Чтобы снять усталость, напряжение, а также с целью профилактики водителю нужно провести самомассаж, гимнастику. В конечном счете небольшой перерыв существенно улучшит качество работы, снизит вероятность возникновения аварийной ситуации.

Выйдя из машины, нужно провести несколько гимнастических упражнений, направленных на восстановление глубокого дыхания, сделать наклоны, приседания в течение 5 мин, после чего (на заднем сиденье машины) сделать самомассаж.

**Массаж шеи (задней части)**

1. Сделать 4—6 поглаживаний от границы волосяного покрова вниз к плечевым суставам (то с одной стороны, то с другой).

2. Ребрами ладони сделать энергичное выжимание в том же направлении — 4—6 раз. Это усилит отток венозной крови и лимфы из полости черепа.

3. Разминание кончиками четырех пальцев мышц шеи и надплечья — 5—7 раз. После этого повторить поглаживание, выжимание — каждый прием по 3—4 раза.

4. Растирание. Оно проводится вдоль позвоночного столба шейного отдела также подушечками четырех пальцев — 3—4 раза каждой рукой.

На передней части шеи делают поглаживание попеременно двумя руками по направлению от подбородка (нижней челюсти) вниз до груди — 5—7 раз.

На волосистой части головы проводят поглаживание ладонной поверхностью кисти по направлению от макушки к ушам, лбу, шее. Затем выполняют растирание подушечками пальцев обеих рук. Особое внимание надо уделить затылочной области и вискам.

**Массаж груди**

Нужно сесть таким образом, чтобы рука, со стороны которой массируется грудная мышца, находилась на одноименном бедре. Левую сторону груди массируют правой рукой и наоборот. После 2—3 поглаживаний делают выжимание по направлению от середины груди к подмышечной впадине.

Разминание делают: ординарное, фалангам пальцев, согнутых в кулак, подушечками четыре пальцев и особенно кулаком или основанием ладони. Применяются не все приемы сразу, а наиболее подходящие: например, для

2—3-минутного массаж больших грудных мышц (женщины массируют верхнюю треть груди, молочные железы не массируются) удобнее применить разминание основанием ладони и кулаком. После массажа следует провести давление на нижнюю часть грудной клетки 4—6 раз. Это делается одновременно с выдохом.

**Массаж поясничной области**

Проводится в положении стоя. После 2—3 поглаживаний переходят к энергичным растираниям тыльной частью кистей (косточками) по направлению от кончика вверх к спине. Далее гребнями кулаков кругообразными движениями растирание делают в направлении от позвоночного столба в стороны — 4—6 раз. Растирание подушечками четырех пальцев обеих рук — вдоль позвоночного столба. При растирании поясничной области следует таз подавать то вперед, то назад; это позволит глубже и тщательнее промассировать поясничную область.

На ягодичных мышцах применяют всевозможные разминания: ординарное, кулаком. Каждый прием — по 6—8 раз.

Такой комплекс можно выполнять 2—3 раза в день.

**Самомассаж для летного состава**

В силу своих профессий летно-подъемный состав Аэрофлота, особенно в длительных рейсах, испытывает большой комплекс сложных и утомительных психофизических нагрузок. В основе своей они приходятся на зрительный и слуховой анализаторы. Однообразная информация и непрерывный монотонный шум «бомбят» определенные нервные центры. Ухудшается проводимость нервных импульсов в различных звеньях центральной нервной системы. Это приводит к расстройству координации многочисленных процессов, участвующих в создании оптимальных режимов нормального жизнеобеспечения. Кроме того, выполняемая летчиками работа имеет статический характер, что оказывает отрицательное влияние на функцию желез внутренней секреции, в частности на гипофиз и надпочечники, которые вырабатывают гормоны, играющие активную роль в поддержании работоспособности организма.

В таких случаях, чтобы снять напряжение, можно прибегнуть к самомассажу продолжительностью 10—15 мин. Это по силам любому. Единственное условие — знание элементарной анатомии и приемов массажа.

Летчикам можно рекомендовать несколько видов самомассажа. Если понадобилось, допустим, «освежить» голову, займите на своем рабочем месте удобное положение, чтобы все тело было предельно расслаблено. Сделайте два-четыре глубоких вдоха и выдоха. Попробуйте напрячь все мышцы тела на один-два счета и полностью расслабить все тело. Повторите дыхательные упражнения. Еще раз расслабьте все мышцы и приступайте к самомассажу головы.

Сначала проведите 6—8 поглаживаний обеими

ладонями от макушки вниз ко лбу, ушам, спине. Затем сделайте более энергичные движения — выжимания а том же направлении, но со значительным давлением — и тоже 6—8 раз. Повторите поглаживание 2—3 раза.

Следующим приемом будет разминание, которое выполняется подушечками всех пальцев одной или двух рук. Пальцы устанавливаются на макушке, прижимая кожу к кости черепа. Кисти руки делают энергичные кругообразные движения, смещая кожу от большого пальца в сторону мизинца. Направление разминающих движений проводятся по ходу роста волос, т. е. вниз. Повторяют 4—5 раз. После этого повторяют выжимание 2—3 раза. Круговые растирания можно выполнять и ладонями, но при этом кожа смещается в сторону.

Далее следует растирание. Оно может быть штрихообразным, кругообразным и спиралевидным; проводится во всех направлениях.

Иногда при первом чувстве вялости достаточно провести только прием растирания. Для такого самомассажа достаточно 2—3 мин.

Заканчивают самомассаж поглаживанием волосистой части головы ладонной поверхностью кистей обеих рук.

Когда разминают заднюю часть головы, особое внимание уделяют затылочной области (место соединения мышц шеи и затылочной кости) и местам, расположенным вокруг сосцевидных отростков (они находятся за ухом). При растирании передней части головы — височным долям.

В конце сеанса можно растереть и уши. Растирание выполняется ладонями обеих рук 2—3 раза в одну сторону и столько же в другую.

Самомассаж шеи проводится начиная с задней части. Воротник рубашки надо расстегнуть. Движение рук должно быть направлено от волосяного покрова вниз к спине. Боковые части шеи массируются в сторону плечевых суставов. Мышцы шеи будут более расслаблены и доступны для массажа, если голову слегка отвести назад.

Начинают с поглаживания. Правой рукой поглаживают левую сторону шеи и наоборот. Выполняется 4—5 раз. Далее кисть руки устанавливается ребром и делается выжимание 4—6 раз по направлению вниз к плечевому суставу.

Разминание проводится подушечками всех пальцев. Вначале оно выполняется вдоль позвоночного столба от затылочной кости до лопатки 3—4 раза, а затем по соседнему участку. При разминании мышца придавливается и смещается в сторону. Верхние пучки трапециевидной мышцы (надплечье) можно захватить пальцами и разминать их, одновременно смещая.

Разминание на задней части шеи можно сделать и ребром ладони.

Полезно проводить растирание вдоль позвоночного столба. Это помогает не только освежить голову, но и снять напряжение с мышц шеи и спины.

Заканчивают массаж шеи поглаживанием — 4—6 раз.

На передней части шеи поглаживание выполняется легко, от подбородка вниз к груди и в сторону — 5—7 раз.

Часто летчики испытывают боль в пояснице, вызываемую, например, пояснично-крестцовым радикулитом. Это наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы. Оно обусловлено поражением корешков нервов, идущих от спинного мозга в область поясничного и крестцового отделов позвоночника. Основная причина возникновения таких болей — гипокинезия, т. е. ограничение двигательной активности. Наибольшее давление поясничные диски испытывают именно тогда, когда человек сидит. Поэтому в полете необходимо периодически вставать со своего места,

чтобы подвигаться, провести кратковременный самомассаж, сделать физические упражнения.

Запомните, что сидеть полезно с выпрямленной спиной (это касается не только пилотов, но и других людей, проводящих трудовой день сидя: кассиров, редакторов, художников и т. п.), ибо в таком положении позвоночник испытывает наименьшую нагрузку, а мышцы спины лучше снабжаются кровью. Можно посоветовать также через каждые полтора-два часа делать простые упражнения: сгибание туловища вперед, назад, в сторону и вращения тазом в одну и в другую сторону. Упражнения требуется выполнять плавно, а их амплитуду постепенно увеличивать. Они активизируют кровоснабжение не только в области поясницы, но и ног, рук, шеи, снимают напряжение с мышц спины. Эти же упражнения положительно влияют и на внутренние органы, что очень важно для людей, находящихся в положении сидя по 3—5 ч подряд.

Эффективным средством профилактики обострения пояснично-крестцовых болей является не только самомассаж, но и общий рациональный двигательный режим. Полезны плавание, гимнастические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета позвоночника, сочетание самомассажа с термопроцедурами, особенно с баней.

## **Самомассаж для машинисток, телеграфисток**

Профессионалы машинописи, работающие на телеграфных аппаратах, постоянно испытывают боли и скованность в руках, что приводит к некачественной работе. В этом случае им рекомендуют самомассаж и различные физические упражнения, которые снимают напряжение с мышц и являются надежным профилактическим средством от утомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой.

С этой целью самомассаж следует начинать с плеч.

На плече в положении стоя (сидя) проводят 4—5 выжиманий, установив кисть поперек мышц.

Разминание делается на двуглавой мышце (бицепсе), затем на трехглавой (трицепсе) — 4—6 раз. Заканчивают потряхиванием — 2—3 раза.

На предплечье начинают массаж со сгибателей кисти и пальцев. После 2—3 раз поглаживания проводят выжимание — 4—5 раз и ординарное разминание — 5—7 раз, потряхивание и вновь разминание подушечками четырех пальцев — 4—6 раз. Заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

На разгибателях выполняют: поглаживание — 2—3 раза, выжимание ребром ладони — 4—6 раз,

разминание фалангами пальцев, согнутых в кулак,— 3—5 раз и подушечками четырех пальцев — 3—5 раз. Заканчивают поглаживанием — 4—5 раз.

Самомассаж кисти проводят в том же положении. Вначале делают поглаживание от ногтей до лучезапястного сустава. Далее проводят энергичное выжимание ребром ладони в том же направлении.

Затем приступают к межкостным промежуткам (где расположены мышцы). Применяют следующие растирания: а) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — подушечками четырех пальцев; б) прямолинейное и кругообразное — подушечками большого пальца; в) спиралевидное — основанием ладони.

На ладонной поверхности кисти применяются следующие приемы:

1. Выжимание ребром ладони.

2. Растирание: а) прямолинейное и спиралевидное — подушечками четырех пальцев; б) прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями пальцев, сжатых в кулак. Растирания проводятся во всех направлениях ладони.

3. Разминание: а) кругообразное — подушечкой большого пальца; б) кругообразное — подушечками четырех пальцев; в) кругообразное — фалангами пальцев, согнутых в кулак. Каждый прием повторяют 3—5 раз. Заканчивают поглаживанием.

Пальцы массируют следующим образом. После поглаживания — 2—3 раза переходят к растиранию: а) «щипцами», которые образуют указательный и средний пальцы. Захватив палец точно в клещи, делают прямолинейные и спиралевидные движения, начиная от ногтевых фаланг по направлению к основанию пальца — 5—7 раз. Пальцы массирующей руки вращаются вокруг массируемого пальца. Эти же движения, как прямолинейные, так и кругообразные, делаются всеми пальцами, которые должны плотно охватывать массируемый палец; круговые движения, которые проводятся подушечкой большого пальца положенного на тыльную сторону массируемых фаланг, остальные пальцы охватывают и поддерживают палец снизу.

На тыльной стороне пальца следует проводить дополнительное поперечное растирание, т. е. двигаясь поперек пальца.

Заканчивают растирание смыканием и размыканием всех пальцев.

После массажа делают пассивные и активные (часто с сопротивлением, при помощи другой руки или мяча, специальной резины и т. п.) движения для пальцев и кисти, напоминающие те, которыми согревают замерзшие руки, а также сжимают и разжимают кулаки.

## **Самомассаж для музыкантов**

Мне как-то позвонил известный у нас и за рубежом пианист Владимир Крайнев и сказал, что скоро он должен уезжать на гастроли, а руки «перестали слушаться»...

Помочь мог только массаж.

Дома я застал Володю за роялем. Пришлось подождать, пока он закончит работать. Так было и во все последующие дни, когда я приходил к нему, чтобы снова сделать его руки послушными. Каждый день он проводил по 6—8 часов за инструментом, и это не считая концертов!

«Володя, а ты занимаешься физической культурой?» — спросил я его. «Нет, — ответил он, — не хватает времени». «Ну, в таком случае недалек тот день, когда руки перестанут слушаться навсегда».

После курса массажа он почувствовал себя хорошо, и гастроли прошли великолепно. А через полтора месяца он снова позвонил мне с той же жалобой. На этот раз я поставил ему условие: ни в коем случае не прекращать занятий физкультурой и самомассажем. Он согласился. И вот уже много лет его руки не выходят из повиновения, а сам он забыл, что такое боль в кистях и под лопатками.

Профессиональным исполнителям на таких инструментах, как пианино, рояль, аккордеон и т. п., хорошо знакомо ощущение скованности, боли в руках, пальцах. Происходит это вследствие напряженности отдельных мышц верхней части спины, надплечья и рук в целом. Кроме того, движения рук по клавишам, струнам часто происходят при статическом положении отдельных мышечных групп, что опять-таки способствует быстрой утомляемости, «переигровке» и профессиональным заболеваниям.

Чтобы избежать этого, необходимо ежедневно делать 8—12-минутный самомассаж. Лучше всего два раза: первый — перед занятиями игрой, с целью подготовки нервно-мышечного аппарата к нагрузке, а второй — после занятий.

Начинать самомассаж следует с мышц шеи. После поглаживания обеими руками (поочередно 3—5 раз каждой) от макушки головы к лопаткам делают более энергичный прием — выжимание. Он проводится на разноименной стороне шеи, поперек установленной кистью, большим пальцем — 5—7 раз. То же — другой рукой с противоположной стороны.

При разминании лучше всего применять «щипцы» (подушечками всех пальцев) по направлению от затылочной кости вниз и к плечевому суставу — 5—7 раз с каждой стороны.

Растирания проводятся от затылка вдоль позвоночного столба то одной рукой, то другой по 5—7 раз.

После этого выполняют движения головой во всех направлениях, так, чтобы подбородком достать грудь, затылком — спину, а ухом — плечо. В первое время это выполняется сидя с закрытыми глазами, а впоследствии — с открытыми и стоя.

Далее массируют переднюю часть грудной клетки, большие грудные мышцы и межреберные промежутки, которые участвуют в дыхательном акте.

После 3—4 поглаживаний делают выжимание: один раз — над соском и два раза — под соском, по направлению к подмышкам.

Разминание: а) ординарное — 3—4 раза; б) фалангами пальцев, согнутых в кулак,— 3—5 раз; в) подушечками четырех пальцев — 3—6 раз. Заканчивают потряхиванием — 3—4 раза и поглаживанием. Каждая рука делает приемы на противоположной стороне.

Межреберные промежутки растирают подушечками четырех пальцев: прямолинейно, зигзагообразно и спиралевидно, каждый прием по 3—4 раза.

Женщины самомассаж делают на верхней трети большой грудной мышцы, т. е. выше молочной железы.

Самомассаж груди можно также делать в положении лежа.

При массаже плеча применяются: а) поглаживание — 2—3 раза; б) выжимание — 4—6 раз; в) разминание ординарное — 4—6 раз и потряхивание — 2—3 раза.

На предплечье массируют сгибатели и разгибатели пальцев. На сгибателях делают: а) поглаживание — 1—2 раза; б) выжимание — 3—4 раза; в) разминание ординарное — 2—4 раза, фалангами пальцев, сжатых в кулак, — 3—4 раза, подушечками пальцев — 2—4 раза. После каждого приема делают потряхивание — 1—2 раза и поглаживание — 1—2 раза.

Кисть и пальцы массируют с особой тщательностью (см. массаж машинисток и телеграфисток).

### Самомассаж для доярок

Этим летом мне пришлось побывать в Тамбовской области. На прием к врачу пришла женщина среднего возраста. Она пожаловалась на ноющие боли и слабость в руках, боли в области спины, плохую подвижность пальцев, чувство онемения и покалывания в кистях. Боль возникала у нее не только во время работы, но и на отдыхе, причем почти всегда сопровождалась побледнением кожи. Ладони ее были мозолистыми, кожа на ощупь холодная, кисть отечная, концы пальцев утолщены, суставы плохо подвижны.

Работала эта женщина дояркой. Как же так, может подумать читатель, сейчас вездe введено электродоение. Правильно, Однако многим дояркам приходится вручную додаивать коров после электродоения, а также после отёла, когда электродойку не применяют вообще. Там, где электродойка не применяется, дояркам приходится очень напряженно трудиться, сжимая с большой силой кисть в кулак до 40—50 тыс. раз в день. Ее труд связан с постоянным напряжением пальцев и кисти, а также с длительным статическим напряжением мышц плеча, ведь руки во время доения приходится держать на весу. Вследствие этого боли появляются в области надплечья и спины.

Можно ли этого избежать? Безусловно, если соблюдать определенные профилактические и гигиенические правила.

В течение рабочего дня доярки должны несколько раз делать физкультпаузы. Гимнастические упражнения плавные, ритмические движения тренируют кисти, улучшают кровообращение в руках. Кроме того, следует делать и самомассаж.

Предплечье и кисть лежат на столе или одноименном бедре. Массаж начинают с плеча, применяют поглаживание и выжимание — по 2—3 раза каждый прием. Затем следуют разминание — 3—4 раза и поглаживание.

На предплечье массаж делают начиная с внутренней части в такой последовательности: поглаживание 3—5 раз, выжимание ребром ладони со стороны мизинца — 3—5 раз. Затем делают разминание мышц 4—6 раз (через каждые 2 раза повторяют 1—2 выжимания) и заканчивают поглаживанием и потряхиванием. Такой же массаж делается и с другой стороны (на разгибателях кисти). Если нет возможности обнажить плечо и предплечье, массаж можно делать поверх одежды (кофты, халата).

На кисти делают поглаживание 4—6 раз по направлению от ногтевых фаланг к предплечью. Затем проводят выжимание ребром ладони — 4—6 раз и приступают к растиранию, которое выполняется от пальцев по направлению к лучезапястному суставу. Вначале растирания проводятся подушечками четырех пальцев: прямолинейные, зигзагообразные и кругообразные. Следующие растирания

делают подушечкой большого пальца. При проведении этих приемов надо следить, чтобы подушечки растирающей руки проникали в глубь межкостных промежутков, которые имеются с тыльной стороны кисти. После этого можно растирать ребром ладони и основанием ладони во всех направлениях.

На пальцах применяются следующие виды растираний: а) «щипцы», образованные указательным и средним пальцами. Они могут быть прямолинейными и зигзагообразными; б) растирание подушечкой большого пальца поперек пальца; в) кругообразное растирание подушечками всех пальцев; г) растирание ребром ладони во всех направлениях.

Направление всех движений должно проходить от ногтей к ладони с акцентом на межфаланговых суставах. Заканчивают массаж с тыльной стороны кисти выжиманием и поглаживанием. Все вышеперечисленные приемы применяются и с ладонной стороны кисти, только они проводятся более глубоко. Кроме предложенных приемов еще применяют растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак: прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное. Заканчивают массаж кистей растиранием и надавливанием (выполняется так, как будто хотят согреть замерзшие руки), причем делается очень энергично до ощущения небольшой боли в суставах.

Такой же массаж можно делать за 5—7 мин до начала работы.

Полезно при этом пользоваться жирными питательными кремами.

Перед тем как приступить к массажу (если он выполняется дома), примите теплую ванночку (36—38°). В воду надо опустить кисти и предплечье на 7—10 мин, это хорошо снимает болевые ощущения. Затем сделать самомассаж. Если на коже рук нет трещин и она не сухая, тогда руки насухо вытирают, берут тальк (рисовую пудру, детскую присыпку) и одной рукой массируют другую. Предплечье и кисть лежат на столе или на одноименном бедре. Массаж делается перед сном.

Людам, занятым в сельскохозяйственном производстве, особенно важно заботиться о функциональном состоянии кожи рук. Ухоженная, неповрежденная кожа — непреодолимый барьер для болезнетворных микробов, патогенных грибков, химических веществ и других вредных факторов, с которыми механизатору, животноводу, доярке приходится контактировать во время работы. Здесь хороший эффект дают контрастные ванночки. Их делают так: в один таз наливают теплую воду (40°), в другой — прохладную (18°). В теплой воде руки держат 3—4 мин, в

прохладной — 30—40 с. Общая продолжительность процедуры — 8—13 мин. Она проводится 3 раза в неделю перед сном.

### **Самомассаж при умственной работе**

Активная умственная деятельность, сопровождающаяся высоким нервно-эмоциональным напряжением, нередко приводит к переутомлению, может способствовать обострению ранее не проявившихся болезней.

У тех людей, которые систематически делают самомассаж, зарядку, занимаются физкультурой, в период напряженной умственной работы функциональное состояние сердечно-сосудистой системы устойчиво, нервно-эмоциональное напряжение не вызывает существенного изменения и значительно медленнее наступает усталость.

В борьбе с умственным утомлением великая роль принадлежит рациональной организации режима труда, где не последнюю роль может сыграть своевременно проведенный самомассаж. самомассаж, сочетающийся с физическими упражнениями, обеспечивает высокую работоспособность, повышает жизненный тонус. Он смягчает отрицательные эмоциональные возбуждения, тем самым препятствуя развитию невротических явлений.

С помощью самомассажа удается ослабить повышенный мышечный тонус, снять возбуждение и содействовать, таким образом, восстановлению нормального состояния организма, а в ряде случаев — предупреждению болезни.

Самомассаж при умственном утомлении предусматривает прежде всего рефлекторное воздействие на центральную нервную систему. Такой самомассаж не только содействует снятию (понижению) эмоционального возбуждения, но и оказывает влияние на трофические процессы, процессы обмена, секреторную деятельность и другие жизненно важные функции организма.

При умственном переутомлении, сопровождающемся нарушением сна, головной болью, вялостью, низкой производительностью труда, применяют следующую методику самомассажа.

Прежде всего необходимо выполнить несколько несложных гимнастических упражнений.

1. И. п.— основная стойка (о. с). На счет 1 — руки за голову (голову отвести назад); на 2—3 — руки поднять вверх, потянуться и прогнуться; на 4 — руки опустить. Повторить 3—4 раза.

2. Шаг на месте (бедро поднимать высоко) — 30 с.

3. И. п.— о. с. На 1 — наклон туловища вперед, кисти подтянуть к груди (попытаться как можно больше приблизиться к полу); на 2 — и. п.; на 3 — прогнуться назад (руки приводятся к груди); на 4 — и. п. Повторить 2—3 раза.

4. И. п.— ноги шире плеч. На 1 — поворот плечами и головой влево — правая кисть касается левого плеча, а левая заводится как можно дальше за спину; на 2 — и. п.; на 3 — поворот вправо; на 4 — и. п. При выполнении этого упражнения очень важно, чтобы нагрузка падала на позвоночник, а не на тазобедренные и голеностопные суставы. Повторить в каждую сторону по 3—4 раза.

5. Ходьба на месте — 20 с.

После этого приступают к самомассажу груди. Делают поглаживание — 3—4 раза, выжимание — 4—5 раз и снова поглаживание — 2 раза. Разминания: ординарное — 2—3

раза, потряхивание — 2 раза, выжимание — 2—3 раза, разминание фалангами согнутых пальцев — 2—3 раза, потряхивание — 2 раза, разминание ординарное — 2—3 раза, потряхивание — 2 раза и поглаживание — 2 раза.

Далее растираются межреберные промежутки и подреберье. То же делается с другой стороны. Заканчивается массаж груди энергичным обхватом себя (туловища): на 1 — выдох; на 2 — и. п. Повторить 2—3 раза.

Затем делается массаж шеи, надплечья, головы. Продолжительность — 5—6 мин.

Для предупреждения и снятия умственного утомления полезно ежедневно делать самомассаж при помощи механического массажера-дорожки. Однако любой массаж не исключает постоянной утренней гимнастики (пробежки, обтирания прохладной водой и т. п.), а дополняет и усиливает их благотворное действие.

...Как часто случается так: надо работать, а хочется спать. Что же делать в таком случае? Во-первых, ни в коем случае не пытаться прогнать сон с помощью кофе и сигареты. К сожалению, многие делают именно это. Через некоторое время у них появляются головные боли, покалывания в области сердца, а работоспособность резко понижается.

Казалось бы, об этом знают все. Однако еще немало людей продолжают сознательно уничтожать себя, закуривая очередную сигарету.

Учеными установлено, что курящий ощущает в первые минуты кратковременный прилив сил, некоторое снижение усталости и сонливости. Однако это состояние длится очень недолго и возвращение к нему требует от человека новых затрат. Кроме этого, при курении падает насыщение крови кислородом, развивается кислородное голодание, отчего прежде всего страдает головной мозг. А это, естественно, значительно снижает работоспособность, ухудшает память.

Исследования среди студентов показали, что большая часть неуспевающих состоит из тех, кто курит.

Чемпион мира по шахматам А. Алехин писал, что получил уверенность в выигрыше матча на мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку.

При изучении реакции у водителей автотранспорта установлено, что время для выполнения торможения у курящих по сравнению с некурящими увеличивается вдвое.

Курение является фактором, предрасполагающим к заболеванию хроническим бронхитом, эмфиземой легких, способствует развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, облитерирующего эндартериита. Крайне отрицательно влияние курения на течение беременности и исход родов.

Дым 25 сигарет содержит 125 мг никотина, до 1 мг

синильной кислоты, 4 мг аммиака, до 0,5 мг угарного газа и других вредных веществ. Эти яды крайне отрицательно влияют на дыхательные пути, кровеносные сосуды, вызывая их воспаление и склеротические изменения, а также рост злокачественных новообразований. Отсюда понятно, почему ученые-медики во всех странах мира возникновение рака губы, рта, гортани и пищевода связывают с курением.

Среди курящих показатель смертности от рака почти в четыре раза выше по сравнению с некурящими.

Подводя черту под этим небольшим отступлением, скажу, что курение неспособно снять сонливость, восстановить, а тем более повысить работоспособность. Давайте попробуем заменить его физическими упражнениями, самомассажем, которые действительно принесут только пользу.

Для того чтобы вызвать чувство бодрости, прежде всего надо изменить позу. Например, встать из-за стола, руки за голову — глубокий вдох, одновременно расправить плечи. Повторить 2—3 раза.

В положении сидя сильно напрягите мышцы голени на счет 1—3 и постепенно расслабьте. Повторите 2—3 раза. То же проделайте с бедрами. Затем медленно, но сильно напрягите ягодичные мышцы на счет 1—2 и постепенно расслабьте. Повторите 4—5 раз. На счет 1—2 напрягите мышцы груди и спины; на счет 3—4 постепенно расслабьте. Повторить 3—4 раза.

То же проделайте на руках (вначале кисть, затем предплечье, плечо), на шее и закончите животом.

А теперь встаньте (можно и сидя); руки за голову. На счет 1—2 — локти развести в стороны — вдох; на 3—4 — свести и опустить вниз. Повторить 3—4 раза.

После этого подушечками четырех пальцев обеих рук, каждая рука со своей стороны, помассируйте виски — 30—40 с. Далее подушечками двух-трех пальцев помассируйте за ушами, вокруг сосцевидного отростка — 30 с. Закончите энергичными кругообразными растираниями волосистой части головы.

После этого можете сделать упражнения для шеи. Помимо укрепления мышц шеи они благотворно влияют на систему кровообращения головного мозга, улучшают деятельность вестибулярного аппарата.

И. п. — сидя на стуле (или стоя, шагая на месте с высоко поднятыми коленями), смотреть перед собой (подбородок располагается горизонтально).

1. Наклон вперед, подбородком коснуться груди, повторить 4—5 раз.

2. Наклон назад, затылком коснуться спины, повторить 4—5 раз.

3. Поворот головы влево, а затем вправо (по 3—4 раза в каждую сторону, подбородок приподнять горизонтально).

4. Плечи расправить. На счет 1 — подбородком коснуться левого плеча; на 2 — и. п.; на 3 — правого; на 4 — и. п. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

5. На счет 1 — коснуться ухом левого плеча; на 2 — и. п.; на 3 — правого плеча; на 4 — и. п. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

6. Вращения головы 2—3 раза в одну сторону и 2—3 раза в другую.

Все упражнения для шеи надо выполнять во избежание головокружения осторожно, спокойно, медленно, плавно.

После такой гимнастики гарантируем «свежую голову» как минимум в течение двух-трех часов.

## В свободное время

Как-то в обувном магазине я был свидетелем такой сцены. Юноша лет девятнадцати померил одни туфли, другие и остановился на коричневой паре. Присутствовавшая при этом мать стала его отговаривать, приведя массу убедительных доводов о преимуществе других туфель. Юноша не согласился, и на вопрос матери, чем же ему так нравится эта пара, не задумываясь ни на секунду, ответил: «Тем, что мне не придется каждое утро их зашнуровывать: эти туфли можно надеть не наклоняясь».

Очень выразительный пример утраты некоторой частью молодости того, что называется радостью движения!

И это юноша — он еще молод и силен, не знает, что такое мучительные головные боли, скованность в позвоночнике, ограниченность в суставах. Те же, кому за сорок, «берегут» себя еще больше. Поэтому, видимо, далеко не каждый, даже при наличии свободного времени, даже когда есть желание, может заставить себя приступить к занятиям физкультурой. Увы, велико еще число людей, которых требуется убеждать, настойчиво вовлекать, доказывать, что двигательная активность для них жизненно необходима.

Еще Авиценна в «Каноне медицинской науки» писал, что, если регулярно заниматься физическими упражнениями и соблюдать нормальный гигиенический режим, не будет нужды в употреблении лекарств. Конечно, это так и сейчас широко известно всем. Однако большинство из нас не только после работы, но и в выходные дни не могут отважиться выйти на прогулку в парк, лес или за город. А ведь организм человека, и особенно занятого умственным или однообразным физическим трудом, очень нуждается в смене обстановки, и в первую очередь в мышечной зарядке.

В выходные дни человек должен ликвидировать имеющиеся перегрузки в организме и накопить такие запасы энергии, бодрости, чтобы их хватило на всю рабочую неделю. А в отпуске почерпнуть здоровья на целый год.

Наиболее полезен активный отдых: прогулки, туризм, плавание, игры — обязательно в сочетании с ручным или механическим массажем.

После трудовой напряженной недели необходимо не только восстановить силы, но и повысить работоспособность всех органов и систем организма. Только в этом случае вы будете гарантированы от переутомления и профессиональных заболеваний.

Выходные дни должны быть посвящены любым видам физической культуры: прогулкам, плаванию, походам и т. п., и эти мероприятия не должны укладываться в 15—30 мин, на них надо отводить минимум четыре-шесть часов, (можно в два приема: утром и за два часа перед сном). Делайте все, что только придет в голову, но только забудьте о том, чем заняты в рабочие дни. Постарайтесь, чтобы за дни отдыха

организм максимально «насытился» кислородом и положительными эмоциями, а это возможно только на воздухе.

Ученые токийского института сельского хозяйства научно обосновали, например, что в сквере, в парке человеку требуется для восстановления сил после рабочего дня (физической или умственной деятельности) времени на 60% меньше, чем в городской обстановке. При этом выносливость увеличивается на 15%, повышается и внимание.

Отдых не должен быть пассивным, по возможности (учитывая состояние здоровья) его надо разнообразить. Например, в зимнее время года предпочтительнее прогулка на лыжах. Самая благоприятная для этого температура воздуха — от 6 до 12° мороза. Если она ниже, время прогулки сокращается, а лыжня выбирается в безветренном месте. Продолжительность прогулки зависит от физической подготовленности. Катаясь, старайтесь дышать через нос. Во время катания обязательно чередуйте нагрузку: то «заставьте» больше поработать руки, то ноги. Маршрут также нужно разнообразить, включая в него небольшие подъёмы и спуски.

Перед лыжной прогулкой обязательно надо провести 12—16-минутный самомассаж ног, груди, рук. Особенно такой массаж необходим тем, кто выходит на лыжах первый раз в эту зиму.

Такой же самомассаж проводится и после прогулки; эффект будет еще больше, если делать его после душа или ванны (продолжительность 7-12 мин).

В летнее время возможностей для отдыха больше и он значительно разнообразнее: пешие походы, катание на лодках, прогулки на велосипедах и т. п. Профессор И. М. Саркизов-Серазини говорил, что такие «вылазки» укрепляют здоровье, успокаивают нервную систему, тренируют сердце, развивают легкие, усиливают обмен веществ. Недаром он сам ни дня не обходился без них.

Все физические упражнения должны обязательно сочетаться с самомассажем, который следует делать как на мышцах, так и на суставах. Часто люди, приезжающие на отдых, бывают не подготовлены даже к легким физическим нагрузкам. Использование самомассажа как средства подготовки и восстановления поможет организму быстрее приспособиться к новым условиям.

Даже после легких физических упражнений, особенно у тех, кто постоянно пренебрегал физкультурой, наблюдаются «следовые реакции», выражающиеся в набухании и затвердении мышц (чаще всего икроножных) и мышечной боли. самомассаж, выполняемый перед походом, пробежкой, играми, хорошо подготовит мышцы, суставы к предстоящей работе.

Предварительный разминочный самомассаж должен проводиться, главным образом, на тех участках тела, которые будут принимать активное участие в данных физических упражнениях.

Самомассаж, проводимый после физических упражнений, способствует выведению из организма молочной кислоты, что благотворно сказывается на утомленных мышцах и повышает общий тонус организма.

Полезно провести самомассаж перед купанием. При этом массируются плечи, большие грудные мышцы, бедра, икроножные мышцы. Продолжительность его — 5—7 мин. Выйдя из воды, также сделайте 4—5-минутный восстановительный самомассаж.

Очень полезны упражнения, выполняемые в воде. В этом случае мышцы и суставы подвергаются двойному воздействию. С одной стороны, это то усилие, которое

совершает нервно-мышечный и суставно-связочный аппарат, а с другой — сопротивление самой воды, массирующей мышцы и суставы. Особенно движения в воде полезны пожилым. Крепким, здоровым людям (даже регулярно занимающимся спортом) также рекомендуется выполнять различные движения в воде. Но для того, чтобы они были более эффективными, надо увеличить их количество и скорость выполнения. Все упражнения основаны на преодолении сопротивления воды. Поэтому движения получаются мягкими, эластичными и не вызовут болей ни в мышцах, ни в суставах.

Упражнения для рук делайте находясь в воде по шею.

1. Руки, не сгибая в локтевых суставах, поднять перед собой на уровне груди. Ладони обращены внутрь.

2. Руки поднять через стороны вверх и опустить.

3. Руки разведены в стороны ладонями вперед. На счет 1 — соединить прямые руки перед собой; на 2 — отвести в стороны.

4. Руки опущены. На счет 1 — поднять перед собой; на 2 — опустить. Ладони - горизонтально.

5. Руки вытянуть перед собой и выполнить быстрые разведения (на 10—20 см) и сведения.

6. Руки опустить за спину и сделать быстрые пружинистые движения («ножницы»).

Для укрепления мышц ног в воде выполняются следующие упражнения. Войдите в воду по грудь (живот) и проделайте бег на месте, высоко поднимая бедра. Войдите в воду по пояс и попробуйте выпрыгнуть вверх.

В воде (особенно в морской) советую делать и самомассаж. Он является хорошим средством снижения веса, улучшения перистальтики кишечника. Полезен он и для кожи.

### **Самомассаж при занятиях бегом трусцой**

В современной физической культуре бег признается наиболее ценным упражнением (учитывая его простоту и доступность), способствующим нормальному функционированию всех органов и систем человека, и в первую очередь сердечно-сосудистой системы. Приведу здесь лишь одну простейшую схему занятий бега трусцой.

Практически здоровым людям, не занимавшимся до этого физкультурой, можно начинать с дистанции 1 км. Ходьба с ускорением, переходящая в бег, после бега снова ходьба, но уже с замедлением — такова «формула» нагрузки в первые дни занятий. Бежать следует легко, в удобном для себя темпе, сохраняя естественную осанку. Руки двигаются свободно, без напряжения. Дышать надо равномерно и достаточно глубоко, обращая внимание на полный выдох.

Первые 3—4 недели надо бегать через день, за-

тем при хорошем самочувствии можно переходить к ежедневным пробежкам. Дистанция тоже постепенно увеличивается, дойдя до 4—5 км через 1,5—2 месяца занятий. При желании можно увеличивать дистанцию и дальше, но при этом необходимо время от времени проверять у врача, как ваш организм справляется с возрастающей нагрузкой.

Вначале лучше бегать по мягкому травяному грунту. Затем, когда окрепнут связки и мышцы ног, можно переходить к тренировкам на более твердом грунте, даже на асфальте.

Как правило, после первых тренировок появляется боль в мышцах. Ничего страшного в этом нет, явление это естественное. Боль можно ослабить, а то и вовсе ее избежать, если воспользоваться самомассажем. Опыт показал, что после 5—8-минутного массажа бежитя гораздо легче, а мышцы устают меньше.

Предварительный самомассаж повышает тонус мышц, усиливает в них обменные процессы, заблаговременно доставляет к ним питательные вещества. Все это необходимо для предстоящей работы. Его можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой и не утомляла. Начинают с бедра: 2—3 поглаживания, 3—5 энергичных выжиманий, прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев по всему бедру (на внутренней стороне — полечке)—2—3 раза; разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное — гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1—2 раза). После этого 2—3 выжимания, потряхивание и поглаживание. Особое внимание обращается на места соединения мышц с сухожилиями.

По такой же схеме массируют и заднюю поверхность бедра.

На коленном суставе применяют: кругообразное поглаживание по бокам, прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев и кругообразное — подушечками пальцев обеих рук.

Затем массируются другое бедро и коленный сустав.

На икроножной мышце выполняются 2—3 поглаживания, 3—4 выжимания, по 2—3 раза ординарное разминание и Двойной гриф, потряхивание и поглаживание. На переднеберцовой мышце: 1—2 поглаживания, 3—4 выжимания, по 2—3 раза разминание подушечками пальцев и кругообразное разминание ребром ладони, 2—3 разминания и поглаживания. На голеностопном суставе — всевозможные растирания.

Так же массируется вторая голень.

На мышцах можно использовать и аппаратный массаж, промассировав после этого суставы руками.

Восстановительный самомассаж делается сразу после бега. Сначала необходимо встряхнуть мышцы ног. Делать этот можно стоя, но если есть возможность, то лучше лежа, подняв вверх одну, а затем другую ногу. В этом положении в паузах между встряхиваниями полезно сделать 1—2 поглаживания и 3—5 выжиманий от стоп к паху.

Придя домой, желателно принять ванну или душ, после чего сделать массаж поясницы, тазовой области, бедер, коленных суставов и голеней. Основные приемы на мышцах — выжимание, разминание и потряхивание; на суставах — растирание. Если в каких-то мышцах ощущается боль, то их необходимо отмассировать более тщательно.

Можно провести и 4—6-минутный массаж с помощью аппарата «Тонус».

Всем, кто занимается бегом, я бы рекомендовал обязательно, хотя бы раз в неделю, посещать баню.

### **Самомассаж при занятиях атлетической гимнастикой**

Многие мужчины, и молодые и зрелые, максимально стремятся развить свои мышцы, а следовательно, и силу.

Современный арсенал снарядов для атлетической тренировки велик. От гантелей (стандартных и малогабаритных, в том числе и разборных), штанг, амортизаторов, эспандеров до сложных тренажерных станков для развития мышц рук, ног, спины.

Но прежде чем приступить к тренировке с использованием снарядов, вам необходимо подготовить мышцы, суставы к этой физической нагрузке. Конечно, вы начнете с более легких упражнений (весов), но результат будет лучше, а тренировочные занятия пройдут с большей пользой, если вы предварительно проведете 10—15-минутный разминочный самомассаж.

Самомассаж должен делаться на тех мышцах, суставах, которые будут вовлечены в работу при выполнении упражнений. Если делаются упражнения на гибкость, надо подготовить не только суставы, но и мышцы. Чтобы увеличить подвижность сустава, необходимо растянуть мышцу, сделать ее податливой, эластичной. Для этого и подбираются массажные приемы: на мышцах применяют выжимания, разминания, потряхивания, а на суставах — растирание и пассивные движения, которые выполняются до легкой боли.

Полезно проводить самомассаж и в процессе тренировочного занятия. Например, вы подняли 10—12 раз штангу. У вас устала определенная группа мышц (т. е. те, которые выполняли главную работу в данном упражнении), вот им-то и необходим самомассаж. Он же поможет быстрее отдохнуть организму в целом, потому что массаж рефлекторно связывает все органы и системы, оказывая на них благоприятное влияние.

Чтобы быстрее и полнее восстановилась мышечная сила после тренировочных упражнений, необходимо сразу же принять тепло-горячий душ (5—7 мин), а еще лучше погреться в бане. Затем надо здесь же, в душевом отделении, провести 5—10-минутный самомассаж. Сядьте, намойте руки и приступите к энергичному самомассажу всего тела, основное время уделяя тем участкам тела, которые приняли основную нагрузку.

После самомассажа примите 2—3-минутный горячий душ и, если это в холодное время года, тепло оденьтесь.

### **Самомассаж в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО**

Недавно вступил в действие усовершенствованный Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». В нем предусмотрены доста-



точно конкретные и необходимые требования по разделу знаний и умений. Это повышает не только эрудицию готовящегося к сдаче норм комплекса ГТО, но и улучшает использование средств физической культуры в подготовке к физическому и умственному труду.

Знание гигиенических основ физкультуры и спорта, куда входят массаж, самомассаж, закаливание и т. п., необходимы каждому. Поэтому сдающие нормы по II ступени «Физическое совершенство» (для мужчин и женщин 18—39 лет) и по III ступени «Здоровье в движении» (для мужчин 40—60 лет и женщин 40—55 лет и старше) должны иметь теоретические знания и практические навыки в массаже и самомассаже.

Данный раздел, естественно, не в состоянии охватить все вопросы, касающиеся самомассажа в подготовке к сдаче норм ГТО. Но сделав первые, начальные шаги в освоении различных методик самомассажа, дальнейшее совершенствование вы продолжите на соответствующих спортивных сооружениях при подготовке и сдаче норм ГТО.

Методика самомассажа при сдаче норм комплекса ГТО будет определяться испытаниями, т. е. теми физическими упражнениями, к каким вы подготовитесь: бег, прыжки, потягивание, плавание и т. п. Например, если вы готовитесь к сдаче норм в подтягивании на перекладине по I ступени ГТО «Сила и мужество», то самомассаж проводите на руках, кистях, больших грудных мышцах и т. д. При подготовке к сдаче любого комплекса упражнений вы найдете нужную методику в главах этой книги.

Самомассаж и физические упражнения полезно сочетать с упражнениями на расслабление отдельных групп мышц. Например, занимаясь гантелями (эспандером) или производственной гимнастикой, вы должны помнить, что мышцы, суставы больше снабжаются кровью и питательными веществами, если мышцы периодически будут расслабляться до предела.

Упражнений на расслабление множество, предлагаю наиболее простые и не требующие тренировки.

Поднявшись на носки (вдох), поднять руки вверх, а затем, опускаясь на пятки (выдох), свободно опустить руки вниз. При этом можно одновременно расслабить все туловище и немного согнуться вперед.

Другое упражнение для рук: подняв их вверх, встряхнуть кистями и, медленно опуская вниз, продолжать потряхивать. Руки можно встряхнуть и так. Наклонившись вперед, голову опустить на грудь — выдохнуть (20—30 с). Потрясти кистями, предплечьями и плечами. Это упражнение легко выполняется сидя на стуле.

Расслабление мышц рук можно провести и так: стоя руки в движении (как при ходьбе), одновременно делается потряхивание (4—5 раз).

Скрестное движение рук перед собой (сверху то левая, то правая), одновременно делаются потряхивающие движения.

При всех этих упражнениях надплечье периодически поднимайте вверх и резко опускайте.

Упражнения на расслабление ног можно выполнять стоя, и сидя.

Став боком к столу, спинке стула или другому предмету и держась за него рукой, перенесите центр тяжести на ту ногу, которая находится рядом со стоном, другой ногой делайте маховые движения вперед-назад («маятник»). Затем повернитесь лицом в другую сторону и повторите то же самое.

Чтобы было легче, во время маховых движений периодически поднимайтесь на носок (в такт движениям) и опускайтесь на всю стопу. Можно также подставить под

опорную ногу какой-нибудь предмет высотой 5—10 см, например деревянный брусок.

Расслабляющие упражнения для ног можно делать и сидя. Сядьте на край стула (скамьи, камня и т. п.), спиной прислонитесь к опоре, положив руки на бедра. Расслабив спину, грудь, руки и, естественно, мышцы ног, производите расслабляющие движения, разводя и сводя колени и как бы подрагивая ими.

Эти движения выполняются и лежа на спине.

### **Самомассаж в туристском походе**

Туризм—один из лучших видов активного отдыха, одинаково полезный для людей умственного и физического труда. Особая ценность его, на мой взгляд, заключается в том, что он, как никакое другое средство физической культуры, способен приобщить к занятиям ею людей, ранее никогда не занимавшихся. Туристский поход ненавязчиво, исподволь заставляет выполнить довольно большую физическую работу. Как правило, поход заражает участников желанием и дальше проявлять свои физические способности — может быть, начать тренироваться в ходьбе и беге трусцой, чтобы пойти в более далекий поход, а может, взяться за гантели...

Но, к сожалению, бывает и так, что кто-то немного не рассчитает своих сил, в походе устанет, вернется совсем разбитым и... еще более убежденным, что физическая нагрузка не для него.

Так вот, избежать таких случаев помогает самомассаж.

Самомассаж подготавливает организм к длительным переходам, помогает снять утомление после больших нагрузок. Подразделяется он на предварительный и восстановительный.

### **Предварительный самомассаж**

Проводится перед походом, чтобы настроить организм на предстоящую работу. Особенно необходим он в холодную погоду, когда в начале движения наиболее возможны судороги мышц, повреждения суставно-связочного аппарата. Длительность предварительного самомассажа — 5—8 мин. Половина этого времени отводится массажированию бедер и голеней (1—1,5 мин на каждую голень и 1,5—2 мин на каждое бедро). На бедре проводятся выжимание, энергичное растирание наружного участка бедра (фасции) и разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое и двойное ординарное. Каждый прием делают 3—4 раза. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

На коленном суставе применяют растирания: а) кругообразные — подушечками всех пальцев; б) основанием ладони — прямолинейное и кругообразное. При растирании коленного сустава и при массаже мышц бедра особое внимание надо уделять местам соединения мышц бедра с сухожилиями и связками коленного сустава.

На икроножных мышцах применяют выжимание— 3—4 раза и разминание: а) ординарное; б) двойной гриф; в) подушечками пальцев (одной или обеих рук); г) двойное кольцевое. Заканчивают массаж потряхиванием.

Затем массируют ахиллово сухожилие, пятку, подошву.

На переднеберцовых мышцах делают: поглаживание— 1—2 раза; выжимание — 4—5 раз; разминания: основанием ладони, подушечками четырех пальцев и щипцевидное. Далее всевозможными приемами растираются голеностопный сустав и стопа.

После самомассажа на обеих ногах надо лечь на спину, поднять согнутые в коленях ноги и встряхнуть их. Можно это делать и стоя, перенося тяжесть тела сначала на одну, а затем на другую ногу.

Восстановительный самомассаж - В это великолепное средство снятия усталости и повышения работоспособности после тяжелых физических нагрузок поверили уже давно. К его помощи прибегают туристы-пешеходы, велосипедисты, участники байдарочных походов... Вот еще один факт, подтверждающий необходимость применения самомассажа при длительном туризме.

Молодая супружеская пара из Франции решила совершить путешествие в Португалию. В этом не было бы ничего удивительного, ведь Португалию посещают сотни тысяч иностранных туристов, если бы не избранный французами вид транспорта — роликовые коньки, на которые они встали к тому же почти без всякой тренировки. От Парижа до Мадрида, через который лежал их путь, супруги добирались 25 дней, покрыв расстояние в 1300 км, т. е. в среднем проходя по 52 км в день. Правда, в испанской столице усталость заставила путешественников сменить коньки на железнодорожный транспорт, но это уже не столь важно. Интересно то, что супружеская чета утверждала, что больше всего им помог массаж, который они делали через день, иначе им бы пришлось добираться на десять дней дольше. А само путешествие было бы не отдыхом, а мукой...

Восстановительный самомассаж проводится для того, чтобы снять утомление. Для его лучшего воздействия предварительно нужно принять душ или попариться в бане.

Начинают самомассаж с груди. Вначале используются следующие приемы: поглаживание — 2—3 раза, выжимание — 2—3 раза, спиралевидное и кругообразное растирание — 3—4 раза. Промассировав межреберные промежутки, переходят к разминанию больших грудных мышц, применяя ординарное разминание основанием ладони и фалангами согнутых в кулак пальцев. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Далее массируют широчайшие мышцы спины. Проводят следующие приемы: выжимание — 2—3 раза, разминание— 4—5 раз, потряхивание. После этого приступают к массажу в области таза и спины, где делают поглаживание, выжимание—1—3 раза, ординарное разминание — 5—6 раз. Заканчивают массаж потряхиванием.

В туристских условиях основная нагрузка падает на ноги. Их массажу и следует уделить особое внимание. Начинают его с бедра и коленного сустава.

Большее время отводится разминанию ординарному, двойному кольцевому, продольному и т. д.

При массаже голени вначале массируют икроножную мышцу, затем переднеберцовую, после чего тщательно растирают голеностопный сустав, ахиллово сухожилие и стопу.

После самомассажа необходимо полежать 3—5 мин. Ноги при этом должны быть приподняты

под углом 25—35°. В холодное время года их нужно укрыть.

В туристском походе уход за ногами должен быть особенно тщательным.

С потливостью можно бороться с помощью 5-процентного раствора формалина или салициловой присыпки (одна часть салициловой кислоты на 50 частей рисовой пудры). При этом необходимо мыть ноги и менять носки (чулки) 2—3 раза в сутки.

Необходимо следить, чтобы носки были аккуратно натянуты. Как только вы почувствуете, что на них образовалась складка, сейчас же (или на первом привале) разуйтесь, выверните носки наизнанку, наденьте правый на левую ногу, а левый — на правую, расправьте складки.

Обувь не по ноге, жесткая, слишком узкая или слишком широкая, плохо штопанные носки — ведут к образованию мозолей.

Прекрасным средством для уничтожения мозолей служит следующий пластырь, который можно приготовить самим по рецепту И. М. Саркизова-Серазини.

Купите в аптеке салициловую кислоту и зеленый пластырь. Пластырь(1,5 г) разрежьте на мелкие кусочки, положите в ненужную металлическую посуду (консервную банку) и поставьте на маленький огонь. Когда он растворится, всыпьте салициловую кислоту (1 г), перемешайте. Затем снимите с огня и все время помешивайте, пока раствор не застынет.

Этого пластыря достаточно для выведения нескольких мозолей. Кусочки его наложите на мозольное образование, он быстро выведет мозоли даже на подошвах.

Много неприятных минут доставляют натоптыши (омозолелость), которые появляются в местах длительного давления на кожу стоп (реже рук). Оmozолелость также часто образуется у людей среднего и пожилого возраста, страдающих поперечным плоскостопием.

Оmozолелость представляет собой выпуклый плотный очаг желтоватого или коричневатого цвета. В отличие от мозолей, которые характеризуются значительной толщиной рогового слоя и проникают довольно глубоко внутрь кожи, натоптыши располагаются равномерно, тонким слоем. Избавиться от них помогают горячие мыльно-содовые ванночки (температура воды 37—42°), принимаемые в течение 10—15 мин. На 2—3 л воды возьмите немного мыла и одну столовую ложку питьевой соды. После этого осторожно поскоблите пемзой, смажьте любым кремом.

При запущенной оmozолелости следует использовать листья алоэ (столетника), которые прикладываются после ванночки внутренней стороной разреза. Закройте лист компрессной бумагой и заклейте лейкопластырем или забинтуйте. Через 10—15 ч оmozолелость легко соскабливается.

Если отдых в походе непродолжительный, самомассаж делают короткий и легкий. Он проводится через одежду в течение 5—8 мин и состоит из разминания и потряхивания. Особое внимание уделяют нижним конечностям и грудной клетке. Если турпоход проводится на лодке, массируют мышцы рук и туловища.

Если в походе или плавании на лодке вы очень устали, то перед самомассажем полезно отдохнуть 30—35 мин и выпить горячего чая.

Если будет возможность, лучше всего сделать самомассаж, попарившись в какой-нибудь деревенской баньке. Массируйтесь с использованием мыла в течение 20 мин.

В туристском походе вследствие длительного напряжения могут возникнуть судорожные сокращения мышц ног. Предполагают, что непосредственной причиной этого является нарушение баланса воды и солей в мышечной ткани, накопление в ней продуктов обмена, которые не успевают выводиться при интенсивной физической работе. Судороги могут возникнуть как во время мышечного напряжения, так и через несколько часов после нагрузки (когда мышцы находятся в покое). Возникновение судорог может быть и признаком нарушения кровоснабжения мышц. Чаще всего это обусловлено заболеванием сосудов ног. Бывают судороги вследствие переохлаждения, отчего и происходят несчастные случаи на воде.

Если у вас «свело» ногу во время купания, прежде всего не пугайтесь, сохраняйте спокойствие.

Вам надо лечь на воду животом вверх и медленно, но сильно потянуть стопу на себя, а затем обратно. Так нужно проделать 2—3 раза. Если судорога не «отпустила», глубоко вдохните и опустите голову в воду, затем возьмитесь за пальцы сведенной судорогой ноги и потяните на себя. После возвращения на берег обязательно сделайте следующий самомассаж.

1. После 3—5 поглаживаний лучший результат дает комбинированное действие: одна кисть поглаживает прямолинейно, а другая — зигзагообразно.

2. Потряхивание — 4—5 раз.

3. Легкие разминания, которые дополнительно снимут напряжение, согреют и увеличат кровообращение в мышцах, — 5—8 раз. Каждый прием следует чередовать с поглаживанием и потряхиванием.

Этот же комплекс сделайте, если судороги у вас появились в походе.

## **Массаж грудного ребенка**

В одном древнегреческом гимне есть такие слова: «Здоровье — высшее благо для смертных». Действительно, без крепкого здоровья, основы которого закладываются с самого детства, человек не может быть счастливым. Наше государство проявляет исключительно большую заботу о здоровье ребенка в первые годы жизни. Однако непосредственную ответственность за воспитание и здоровье детей несут родители. Даже в законе о браке и семье особо подчеркивается, что родители обязаны заботиться о физическом развитии ребенка.

В Ленинграде было проведено исследование влияния физической культуры на развитие грудных детей. Оказалось, что малыши, с которыми занимались массажем и гимнастикой, по сопротивляемости заболеваниям, умению ходить, росту, окружности грудной клетки намного обогнали тех детей, которые не занимались. По мнению доктора медицинских наук Е. И. Янкелевич, родители должны

приступить к занятиям с ребенком гимнастикой и массажем начиная с первых недель его жизни.

Физические упражнения в первые месяцы должны быть пассивными, и лишь позднее ребенок сам начинает участвовать в движениях. Обычно вместе с гимнастикой делают массаж. Он ценен тем, что действует успокаивающе, сохраняя нервную энергию и способствуя глубокому сну.

Приступить к массажу грудного ребенка можно только с разрешения врача, начиная приблизительно с 3—4-недельного возраста.

Научиться приемам массажа вы можете по нашей книге, а если возникнут какие-либо неясности, обратитесь за консультацией к медицинской сестре детской поликлиники. Правила выполнения приемов массажа и их последовательность сохраняются, как описано. Естественно, следует учитывать, что у ребенка сверхчувствительная, нежная кожа, слабые мышцы и суставы, и выполнять все приемы нужно одним-двумя пальцами или подушечками пальцев.

Руки обязательно должны быть теплыми, ногти — остриженными до подушечек и подпиленными.

Продолжительность сеанса массажа в первые 1,5—2 месяца жизни малыша не превышает 3—4 мин. В это время главным образом проводятся поглаживания (60%), выжимания (10%), разминания (20%) и ударные приемы (10%), выполняемые только усилием пальцев (как если бы вы основание кисти положили на стол, а подушечками — слегка постукивали по столу; ладонь располагается горизонтально).

С 3—4 месяцев время массажа увеличивается до 4—6 мин, к году — до 8—10 мин.

Если ребенок начинает плакать, надо прервать массаж и успокоить его.

## **Взаимомассаж**

Многие часто интересуются: а можно ли делать массаж дома?

Освоив приемы самомассажа, вполне возможно взять на себя роль массажиста для своих родных и близких. Если же кому-то из них потребуется не гигиенический, а лечебный массаж, то после консультации с врачом вы сумеете справиться и с этой задачей.

Делая массаж, применяйте уже разученные приемы. Примерное распределение времени на выполнение всех приемов при общем массаже продолжительностью 20—40 мин (это зависит от веса, пола, возраста массируемого) следующее: поглаживание, ударные приемы, встряхивание, активно-пассивные движения — 10%; выжимание и растирание — 40%; разминание (основной прием, используемый для массажа мышц) — 50%.

Общий массаж рекомендуется начинать с дальней (от массажиста) стороны спины (последовательность массируемых участков тела указана цифрами на рис. 80). Затем массируется дальняя сторона шеи и ближняя рука, после чего надо перейти на другую

сторону и все повторить в таком же порядке. Затем опять-таки с дальней стороны массируется область таза, после нее — ближнее бедро и коленный сустав. Опять переходите на другую сторону и массируйте ягодицу, бедро и сустав. Так же массируются ближние голень, ахиллово сухожилие, пятка, подошва и — в том же порядке — другая нога.

Затем массируемый ложится на спину, под голову подкладывает плоскую подушку. Теперь массаж начинают с дальней стороны груди и ближней руки (если руки не массировали из положения лежа на животе). То же — с другой стороны. Далее массируется бедро с коленным суставом на ближней конечности, затем другое. После этого массируют голень, голеностопный сустав, стопу, пальцы. В таком же порядке массаж делается на другой ноге.

В общем массаже время, затрачиваемое на отдельные части тела, распределяется следующим образом: спина — 4—5 мин, шея—1—3 мин, руки — 4—8 мин, таз — 2—4 мин, грудь, живот — 2—4 мин, бедра и колени — 4—10 мин, голени — 3—6 мин.

Последней в сеансе массажа всегда массируется область живота.

Для проведения массажа уложите массируемого на относительно жесткую поверхность — диван, кушетку, стол и т. п., что повысит эффективность процедуры.

Теперь о массаже отдельных частей тела.

**Массаж спины.** Массируемый лежит на животе, руки вдоль туловища. Под стопы подложен валик (свернутое одеяло и т. п.). Такое исходное положение способствует расслаблению всех групп мышц и суставов тела. Массирующий стоит сбоку и каждой рукой поглаживает свою сторону: левой — левую, правой — правую (4—6 раз).

За поглаживанием следует более энергичное выжимание. Этот глубоко действующий прием повторяется тоже 4—6 раз (рис. 81).

Далее приступают к разминанию длинных мышц, расположенных по обеим сторонам позвоночного столба. Разминание можно проводить: а) шипцеvidное (рис. 82); б) фалангами пальцев, сжатых в кулак, — по 3—4 раза.

На широчайших мышцах спины применяют разминание: а) ординарное; б) двойной гриф; в) двойное кольцевое (см. рис. 17). Между приемами делают потряхивание (см. рис. 33).

Следующий прием — растирание. Вначале обрабатывают поясницу: а) подушечками четырех пальцев (рис. 83); б) подушечками больших пальцев (рис. 84); в) гребнями кулаков. Затем — межреберные промежутки, растирая их подушечками пальцев одной и обеих рук.

Растирание вдоль позвоночного столба делается: а) подушечками четырех пальцев; б) подушечками больших пальцев (рис. 85); в) гребнями кулака; г) подушечками двух пальцев (рис. 86).

После этого проводят выжимание — 3—4 раза, ударные приемы и заканчивают поглаживанием.

Если нужно отмассировать только спину, делайте это стоя сначала с одной, а потом с другой стороны. Заканчивать массаж всей спины полезно мягкими, нерезкими вытяжениями (рис. 87), скручиваниями (рис. 88).

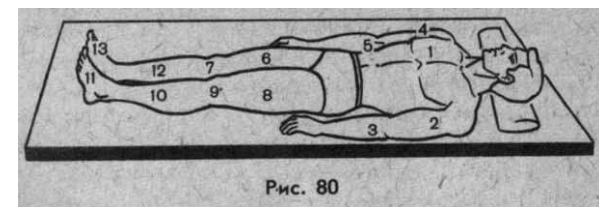
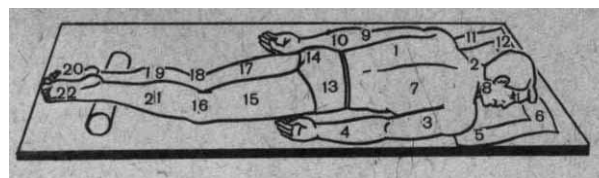


Рис. 80

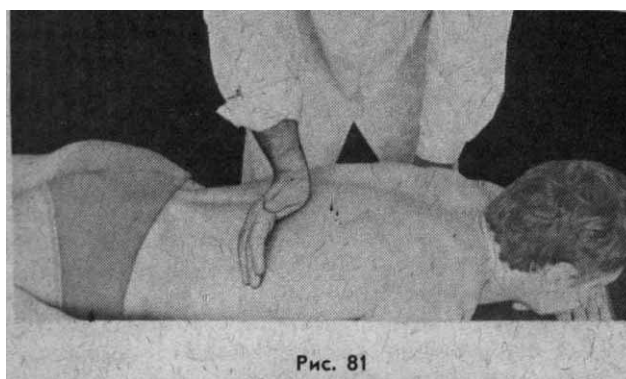


Рис. 81

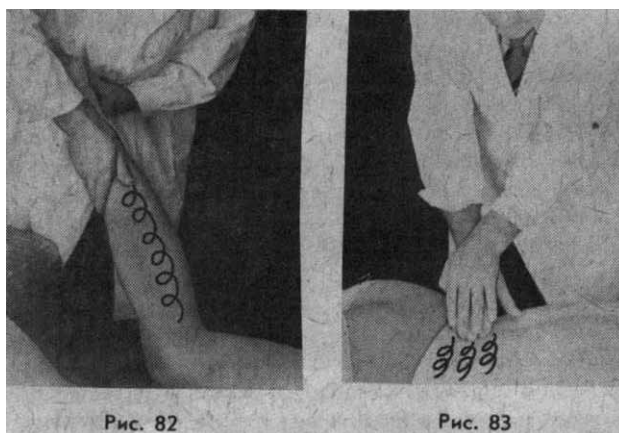


Рис. 82

Рис. 83

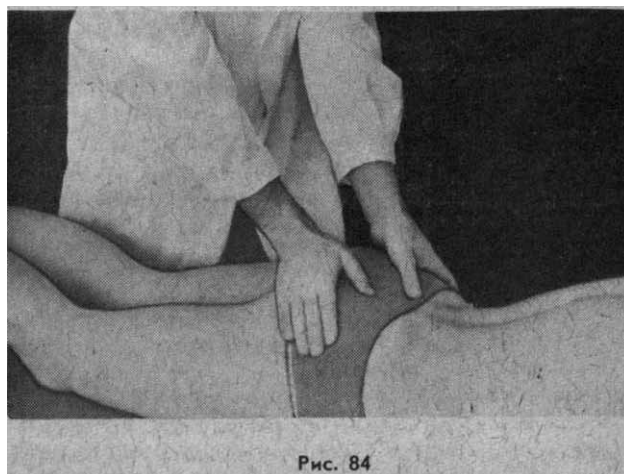


Рис. 84

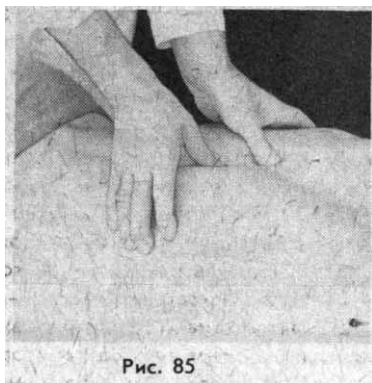


Рис. 85

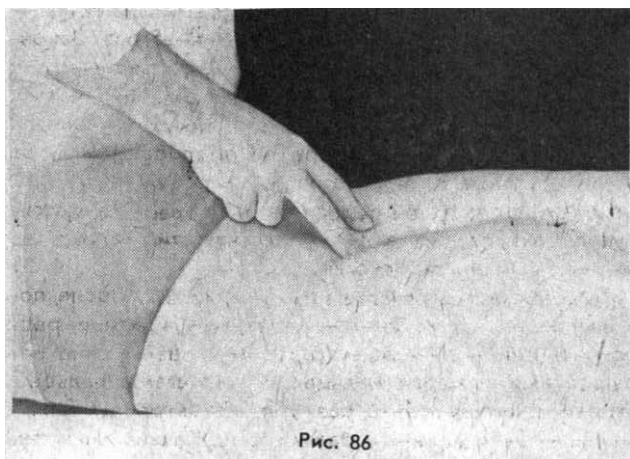


Рис. 86

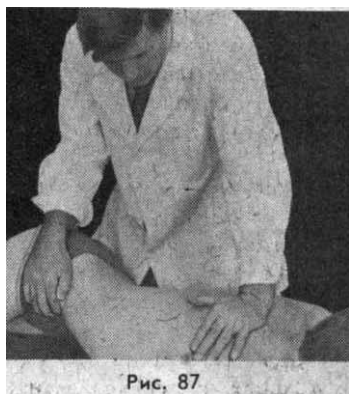


Рис. 87

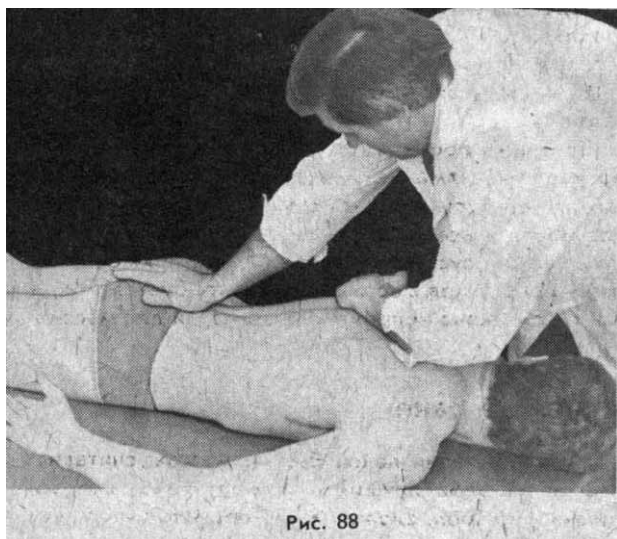


Рис. 88

Массаж шеи. Шею массируют одновременно с трапециевидными мышцами (подплечье).

После 5—6 поглаживаний проводят 4—5 выжиманий. Разминание: а) ординарное — 3—4 раза; б) двойное кольцевое — 4—5 раз; в) щипцевидное с захватыванием и разминанием мышц подушечками всех пальцев.

Растирание выполняется вдоль позвоночника и в местах прикрепления мышц к затылочной кости.

Заканчивают выжиманием и поглаживанием.

Массаж руки. Рука опущена вдоль туловища. Начинают массаж с поглаживания плеча — 4—5 раз. Здесь же проводят выжимание ребром ладони—4—5 раз и переходят к ординарному разминанию — 3—4 раза, двойному грифу — 2—3 раза, двойному кольцевому — 3—4 раза. После каждого разминания делают потряхивание. Заканчивают выжиманием и поглаживанием.

Затем переходят на предплечье и проводят массаж в такой же последовательности.

После этого изменяют положение руки — она вытянута вверх — и, начиная с плеча, делают описанные приемы.

На внешней стороне предплечья также делают поглаживание — 2—3 раза, выжимание — 3—5 раз, а вот разминание здесь проводится фалангами пальцев, согнутых в кулак, и подушечками четырех пальцев. Это вызвано тем, что здесь расположена плоская мышца и она массируется путем придавливания к костному ложу.

Затем переходите на другую сторону и массируйте спину, шею и руку.

Массаж области таза. После поглаживания — 3—4 раза делается выжимание на ягодичных мышцах — 4—6 раз. Разминания: ординарное — 3—4 раза, двойной гриф — 4—5 раз, двойное кольцевое — 5—7 раз. После каждого приема разминания делается потряхивание.

Затем можно массировать крестцовую часть. Применяются прямолинейное и кругообразное растирания подушечками больших пальцев (см. рис. 84), подушечками всех пальцев одной и двух рук, а также с отягощением свободной рукой, основанием ладони, ребром ладони. Здесь же полезно растереть тазобедренный сустав.

Массаж бедра. Поглаживание выполняется от коленного сустава до ягодичной складки — по внутреннему, среднему и наружному участкам. Выжимание проводят ребром ладони по трем участкам (на каждом по 3—5 раз), затем переходят к разминанию: ординарное — 3—4 раза, двойной гриф — 3—4 раза, двойное кольцевое — 4—6 раз. Можно сделать и продольное разминание (см. рис. 18) по 3—4 раза на каждом участке. После каждого разминания следует произвести потряхивание.

Заканчивают массаж на задней поверхности бедра растиранием внешней части (фасции) гребнями кулака — прямолинейным, зигзагообразным (см. рис. 24) и снова выжиманием и разминанием — по 2—3 раза.

Массаж коленного сустава. После поглаживания нужно растереть боковые части сустава. Применяются всевозможные приемы: прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирания — подушеч-

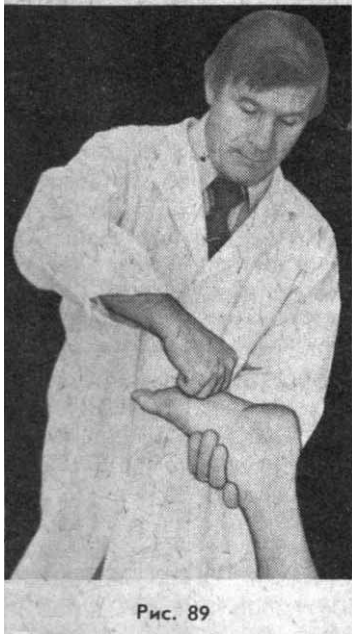


Рис. 89

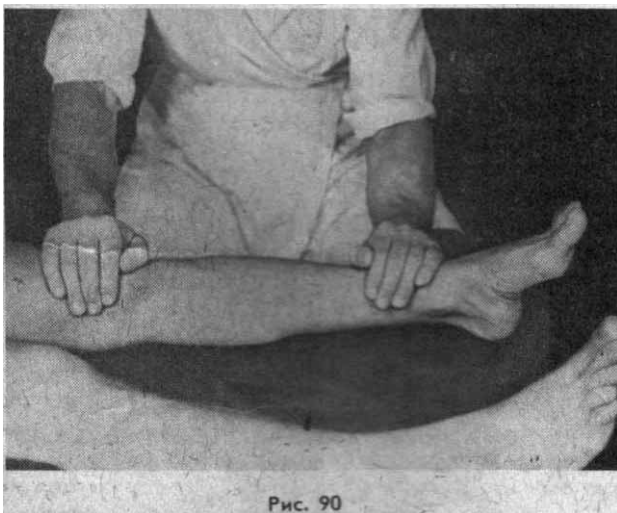


Рис. 90

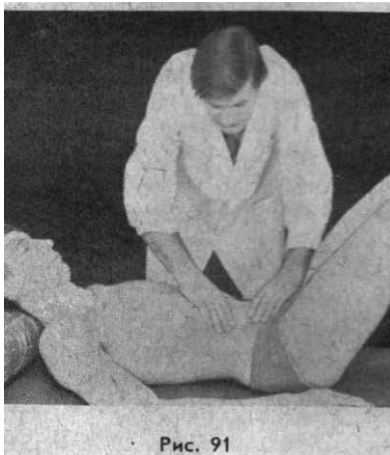


Рис. 91

следует забывать, что подколенные ямки, где располагаются лимфатические узлы, массировать противопоказано.

Таким же образом массируется второе бедро и сустав. Икроножная мышца массируется так же, как бедро. После этого массируют ахиллово сухожилие, пятку и подошву (рис. 89).

Следующая часть массажа делается, когда массируемый находится в положении лежа на спине.

**Массаж груди.** После поглаживания больших грудных мышц приступают к выжиманию, которое выполняется один раз под соском и два раза — над соском (у женщин грудная клетка массируется выше и ниже молочной железы). Затем переходят к ординарному разминанию — 3—4 раза — по направлению снизу к подмышечной впадине, делают двойной гриф — 2—3 раза — и двойное кольцевое — 4—5 раз. Закончив потряхиванием и поглаживанием, приступают к растиранию межреберных промежутков. После этого ноги массируемого сгибают в коленных и тазобедренных суставах и растирают подреберный угол 4—6 раз. Переходят на другую сторону.

**Массаж передней поверхности бедра.** Она массируется аналогично задней поверхности бедра, так же, как и коленный сустав.

**Массаж передней поверхности голени.** После поглаживания — 3—4 раза — делают выжимание ребром ладони — 3—4 раза (рис. 90) и разминание подушечками четырех пальцев и фалангами пальцев, сжатых в кулак, — 3—6 раз. Затем повторяют выжимание — 3—4 раза — и разминание. Заканчивают поглаживанием.

**Массаж живота.** Начинают с поглаживания от пояса вверх к грудной клетке — 3—5 раз.

Следующее поглаживание выполняется ладонной стороной кисти по ходу толстой кишки, т. е. от аппендикса вверх и к левому подреберью, а затем вниз — 5—7 раз.

Следующий прием — выжимание. Массируемый сгибает ноги, что позволяет расслабить мышцы живота. Направление выжимания то же, т. е. по ходу толстой кишки, — 4—6 раз.

Разминание проводится сверху вниз (от мечевидного отростка до мочевого пузыря) по прямым мышцам живота — двойное кольцевое — 6—8 раз (рис. 91). На косых мышцах, что расположены по бокам туловища, направление снизу вверх, к подмышечной впадине, — 5—7 раз. Заканчивают массаж живота поглаживанием.

В конце сеанса массируются стопы ног (пальцы, подъем).

Во время проведения общего массажа необходимо уделять внимание тем участкам тела, ради которых и делается массаж. Если вы будете тщательно массировать все части тела, прорабатывая большие и маленькие суставы, и везде будете применять весь арсенал приемов массажа, вам потребуется два часа. А это одинаково неприятно и для вас, и для массируемого.

## Массаж в бане

На протяжении веков баня и массаж считались у многих народов лучшими оздоровительными средствами. Недаром слово «баня» происходит от латин-

ками всех пальцев и с отягощением. Можно растирать основанием ладоней и гребнями кулаков. Но при этом не

ского «бальнеум», что означает прогнать боль, хворобу, грусть. Известный русский историк Н. И. Костомаров писал: «Баня была самым главным лекарством от всех болезней: коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться».

И в наши дни баня не утратила своего значения. И я уверен, любой человек, испробовавший на себе действие бани, «подпишется» под строками из «Василия Теркина»:

В жизни мирной или бранной  
У любого рубежа  
Благодарны ласке банной  
Наше тело и душа.

Последние исследования подтвердили большую гигиеническую, профилактическую и лечебную ценность бани. Несомненно благотворное влияние этой процедуры на центральную нервную систему, нервно-мышечный аппарат, центральные и периферические звенья кровообращения, кожу и другие органы и системы.

Известно, что кожа во время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса. Под влиянием бани улучшаются функции потовых и сальных желез, расширяются кожные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой, кожа становится эластичной и упругой. Косметологи утверждают, что женщинам банная процедура заменит десятки косметических средств. Пар разглаживает морщинки, кожа приобретает приятный, здоровый цвет.

Повышенное потоотделение в бане способствует выведению шлаков — конечных продуктов обмена веществ, задержка которых в организме оказывает на него вредное влияние. Большая потеря воды (в среднем она составляет около 900 г) приводит к сгущению крови, а это способствует переходу жидкости из тканей в кровеносные сосуды и рассасыванию различных затвердений.

Банная процедура нормализует обмен веществ, способствует ликвидации ревматических заболеваний суставов, остро и хронического радикулита, различных простудных заболеваний, в том числе и заболеваний верхних дыхательных путей. Исследования, проведенные в ФРГ, показали, например, что, когда вспыхивают эпидемии гриппа, заболеваемость среди любителей париться в четыре раза ниже, чем среди тех, кто баню не посещает.

Нашими исследованиями было установлено, что под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила утомленных мышц, которая некоторое время даже превышает исходный уровень. Быстрее восстанавливается и выносливость мышц.

Воздействие бани на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего в расширении и увеличении количества функциональных капилляров. Это приводит к усилению кровоснабжения тех участков тела, сосуды которых в покое находились в спавшемся состоянии. У страдающих начальной стадией гипертонической болезни артериальное давление после посещения бани снижается.

Таким образом, баня особенно полезна людям полным, страдающим отеками, ведущим малоподвижный образ жизни, тем, кто занят напряженной физической или умственной работой.

Конечно, баня полезна и другим людям. После нее человек чувствует прилив энергии, улучшается его самочувствие, повышается работоспособность, нормализуется сон, аппетит.

Неотъемлемой деталью банной процедуры является веник. Чаще всего пользуются березовыми или дубовыми. Если веник пересушен, его распаривают, опуская в крутой кипяток на 5—7 мин, а березовым настоем в конце банной процедуры моют

голову,— это способствует укреплению волос и уничтожению перхоти. Лучше брать с собой в баню два веника.

Перед тем как париться, надо сполоснуться под теплым душем. Не рекомендуется до парной мыться мылом, которое обладает свойством снимать жир, предохраняющий кожу от жжения.

Нельзя начинать париться сразу. Сначала надо «погреться» — посидеть, а если есть возможность, полежать в парной так, чтобы голова и ноги были на одном уровне, еще лучше, если ноги будут выше. Прогретьшись, не следует резко вставать — это может привести к кратковременной потере равновесия (явление неопасное, однако, потеряв равновесие, можно упасть ишибиться). Между прочим, когда лежат парятся с веником, таких случаев не наблюдается.

Тем, кому длительное пребывание в парной противопоказано, следует разогреться под душем при температуре воды не выше 40—45° в течение 3—5 мин, голову не мочить.

После прогревания надо отдохнуть в раздевалке 10—20 мин, затем, надев шляпу с полями или повязав на голову чалму из полотенца для предохранения от перегрева, можно идти париться. Многие парильщики парятся в сухой шляпе, но полезней периодически смачивать ее холодной водой, особенно людям пожилого возраста,— это создает благоприятный микроклимат.

Воду в печь-каменку надо подавать небольшими порциями — по 200—300 г (правда, это зависит от устройства печи и размеров парной комнаты). Такой пар будет более сухим, он легче переносится и полезнее. Если баня очень жаркая, ее смягчают, обливая стены водой. В воду часто добавляют различные вещества и настои для придания пару приятного запаха, а также с лечебной целью. Вот несколько вариантов ароматизации из расчета на таз воды: 100—150 г пива или кваса; чайная ложка меда; чайная ложка сухой горчицы, слегка поджаренной на сковородке; кусочек сахара; чайная ложка настоя эвкалипта; 10—15 капель ментолового масла; березовый сок (его можно и не разводить водой).

Когда паритесь, веник не мочите. Он должен быть сухим.

Париться удобнее вдвоем. Лучшее положение — лежа, потому что в этом случае все участки тела испытывают одинаковую температуру, а это облегчает терморегуляцию. Положение лежа позволяет также максимально расслабить мускулатуру. Кроме того, в этом положении пульс, как известно, замедляется, следовательно, нагрузка на сердечно-сосудистую систему снижается. Если нет возможности лечь, надо париться сидя, причем ноги не должны свисать, их следует поднять на скамью.

Партнер двумя вениками начинает легкое поглаживание стоп, затем веники скользят по икроножным мышцам, ягодичным, по спине и рукам, которые дол-

жны быть вытянуты вдоль туловища. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой — по второму, затем — по боковым поверхностям таза. Здесь веники надо приподнять, резко опустить на поясницу и прижать руками на 2—3 с. Если температура в парной слишком высока и кожа не выдерживает жара, веники следует перемещать медленно, не поднимая их у стоп и головы, чтобы не нагнетать жар.

Следующий прием парения — постегивание. Вначале оно делается по спине легкими прикосновениями во всех направлениях, затем на пояснице, в области таза, на бедрах, икроножных мышцах и стопах. На этот прием уходит 45—60 с. Заканчивают его поглаживанием, но движения делают уже значительно быстрее, чем в первом приеме (5—6 движений за 6—7 с). После этого надо лечь на спину и выполнять постегивание груди, рук, живота, бедер, голени и стоп. Все приемы делаются в той же последовательности, что и парясь лежа на животе.

Затем вновь ложатся на живот и приступают к основному приему — похлестыванию в сочетании с компрессом из веников. Начинают со спины. Веники слегка приподнимают, захватывая ими горячий воздух, и делают 2—3 легких похлестывания по широчайшим мышцам спины. То же самое проделывают на лопатках, надплечьях, шее, вдоль позвоночного столба на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голених (до стоп), исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительна. В отдельных случаях, когда необходимо глубоко прогреть коленный сустав для повышения гибкости или при нарушении функций, на него накладывают веник, а голень сгибают мягкими пружинящими движениями.

Компрессы особенно полезны на травмированных местах, при болях в мышцах, радикулите и пр. После компресса на стопах веники накладывают на поясницу и одновременно разводят их в стороны, к голове и к стопам. Этот прием называется «растяжкой», рекомендуется он при различных болях в области поясницы: после него человек чувствует себя значительно лучше. «Растяжка» проводится 4—5 раз и завершается 2—3 поглаживаниями, после чего следует лечь на спину и повторить прием. Со стороны груди компрессы прикладываются на больших грудных мышцах, на боках. После этого руки кладутся на живот, а компрессы прикладываются на плечевые и локтевые суставы, затем на кисти рук, на бедра (с внешней стороны), коленные и голеностопные суставы, на стопы.

Заканчивается процедура парения растиранием, которое выполняется так: в одну руку берут веник, а ладонью другой, слегка надавливая на листовую часть, растирают туловище во всех направлениях, а конечности — вдоль. Такое же растирание проводится и со стороны спины.

Любители бани чаще совмещают ее с закаливающими процедурами — плавают в бассейне, обливаются холодной водой, купаются в ледяной воде, выбегают повалиться в снег. Не следует только этого делать после окончания парения. Все эти процедуры проводятся лишь между заходами в парную. После ледяной воды или снега надо обязательно вернуться в парную и 2—3 мин постегаться веником.

В последнее время большую популярность приобретает контрастный душ — очень эффективная закаливающая процедура. Проводится она так. После парной (горячего душа, ванны) вы становитесь на несколько секунд (для начала — на 1—2) под холодный душ, затем — под горячий или быстро переключаете воду с холодной на горячую, потом опять под холодный и так несколько раз (вначале 2—3 раза). Во время принятия холодного душа голову прикрывают руками, чтобы не было прямого попадания холодной воды.

Однако, если вы хотите сбросить вес, проводить закаливающие процедуры в бане не следует, так как они рефлекторно прекращают потоотделение. А это, в свою очередь, мешает избавиться от лишнего веса.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5—3 ч. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 мин независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей пожилых, ослабленных достаточно одного захода на 5—10 мин.

В бане очень полезно проводить массаж или самомассаж. Делают его после выхода из парного отделения. Перед массажем не следует ни в коем случае охлаждаться.

Начинают самомассаж с бедер. Сначала проводятся поглаживание и энергичное выжимание двумя руками. Затем разминание: ординарное, двойное кольцевое и гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка — внутреннего, среднего или наружного, при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче делать кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяется и при растирании на бедре (фасции). Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием.

На коленном суставе применяют растирания: основанием обеих ладоней, фалангами сжатых в кулак пальцев, подушечками пальцев обеих рук и заканчивают массаж активными движениями. Растирания выполняются во всех направлениях, с особой тщательностью — выше и ниже коленного сустава.

Так же массируются второе бедро и коленный сустав. Затем массируется голень. На икроножной мышце применяются поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание: двойное кольцевое и гребнями сжатых в кулак пальцев. Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные.

На переднеберцовых мышцах применяют: поглаживание, выжимание ребром ладони (можно со стороны мизинца или со стороны большого пальца), разминание — ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Голеностопный сустав растирается: «щипцами» вдоль голеностопной щели, подушечками всех пальцев обеих рук (прямолинейно и кругообразно), основанием ладони.

На стопе, подъеме, подошве и пятке применяются всевозможные растирания.

Далее массируется грудь. После поглаживания и



энергичного выжимания, которое выполняется 3—4 раза, приступают к растиранию в области грудины, межреберных промежутков, под реберным углом.

Большие грудные мышцы разминаются: ординарным разминанием, подушечками четырех пальцев, фалангами и гребнями пальцев, согнутых в кулак. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Самомассаж рук следует начинать с плеча. Затем массируются локтевой сустав, предплечье и кисть (на одной руке, потом на другой). После этого массируются плечевые суставы, надплечья, задняя и передняя части шеи. Далее массируются широчайшие мышцы спины. Массаж проводится по описанной выше методике.

После этого массируется тазовая область. Из положения стоя выполняют энергичное выжимание на ягодичных мышцах то с одной, то с другой стороны. Затем делают разминание: ординарное, прямолинейное и кругообразное гребнями сжатых в кулак пальцев.

Особое внимание уделяют массажу поясничной и крестцовой областей: их мышцы и связки после парной становятся эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа. Начинать массаж следует с энергичных поглаживаний, которые проводятся основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняется прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны — по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Затем проводят растирание вокруг копчика: кругообразное подушечками четырех пальцев. Можно растирать крестец и гребнями обоих кулаков от копчика вверх к спине. В этом же положении можно делать растирания в области тазобедренных суставов: кругообразное подушечками пальцев, гребнями согнутых в кулак пальцев, кулаком (со стороны большого и указательного пальцев). После этого можно переходить к самомассажу поясницы.

Сначала на пояснице делается растирание тыльной стороной кисти с отягощением, после чего приступают к более жестким растираниям: прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев одной и двумя руками; кругообразному подушечками четырех пальцев с отягощением и гребнями кулаков. Растирания проводятся вдоль позвоночного столба и вдоль гребня подвздошной кости — от позвоночника в стороны. При растирании крестца и поясничной области таз время от времени надо подавать то вперед, то назад.

Спина массируется в положении сидя и в положении стоя. Затем приступают к массажу живота и заканчивают сеанс массажем волосистой части головы. Выбор исходного положения определяется условиями, в которых делается самомассаж.

При самомассаже в бане не обязательно пользоваться всеми описанными приемами. Выбор их зависит от того, какая часть тела массируется. Скажем, там, где можно применить разминание двойное кольцевое (например, на бедре), нет необходимости применять ординарное.

Порядок чередования приемов тоже зависит от массируемой части тела.

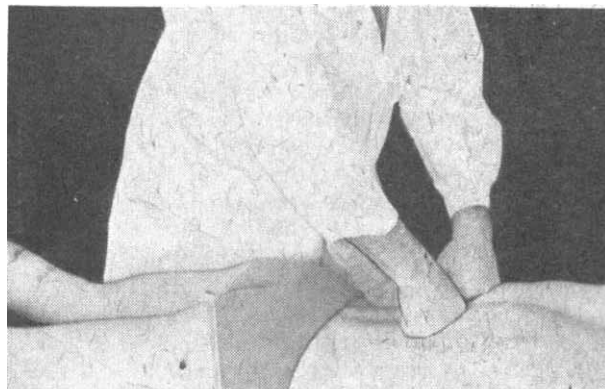


Рис. 92



Рис. 93

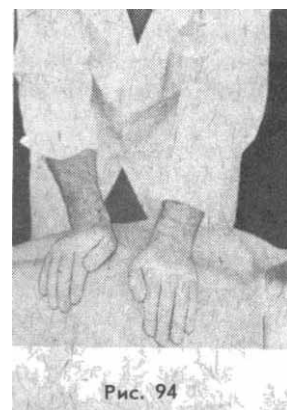


Рис. 94

Каждый прием самомассажа повторяется 2—3 раза, общее же время самомассажа в бане—10—15 мин. Разумеется, в бане можно делать и обычный массаж, пользуясь услугами профессиональных массажистов (они работают при многих банях) или партнера, массируя друг друга по очереди.

Сеанс взаимомассажа начинают с поглаживания спины, которое переходит в глубокое выжимание. После этого делают разминание гребнями кулаков по всей спине и выжимания кулаками — все по 2—3 раза (рис. 92). Затем эти же приемы проводят на ягодичных мышцах, мышцах бедер, икроножных. На бедре и голени выжимание делается обхватом: основание кистей ставят поперек бедра с небольшим смещением по отношению друг к другу (одна вперед, другая назад). Во время выжимания они как бы стремятся друг к другу и скручивают мышцы.

На этот предварительный массаж достаточно 2—3 мин. После него приступают к детальному массажу. Начинают его с 2—3 выжиманий по всей «шине». Далее на длинных мышцах применяют: разминание подушечками четырех пальцев — 2—3 раза, фалангами пальцев, согнутых в кулак, — 3—4 раза (рис. 93) и переходят на широчайшие мышцы спины: двойное кольцевое — 3—4 раза, фалангами пальцев, сжатых в кулак, — 3—4 раза и снова двойное кольцевое — 2—3 раза. После этого гребнями кулаков делают выжимания на всей спине и кругообразное разминание гребнями кулаков и основанием ладони — 4—5 раз (рис. 94). На широчайших мышцах разминания надо чередовать с потряхиванием.

Растирание проводится вдоль позвоночного стол-

ба: подушечкой большого пальца — 2—3 раза, подушечками второго, третьего и четвертого пальцев обеих рук, каждой рукой со своей стороны позвоночника — 3—4 раза.

Очень полезно растирание после размягчения мышц (под действием тепла), которое позволяет проникнуть глубже в связочный аппарат позвоночника, — гребнями кулаков. При этом растирании надо гребни кулаков установить на поясничном отделе между длинной мышцей и позвоночным столбом и с давлением продвигаться к шее (по каждой стороне позвоночника по 4—5 раз).

После этого подушечками четырех пальцев растирается область поясницы. Применяются растирания гребнями кулаков, основанием ладони и многие другие.

Межреберные промежутки растираются как при сухом массаже. А вот на грудном отделе спины можно применять всевозможные растирания, и все они выполняются энергично: подушечками пальцев, гребнями кулака, подушечкой большого пальца. Особенное внимание следует уделить участку между позвоночным столбом и внутренним краем лопатки. Заканчивают легкими выжиманиями по всей спине.

На мышцах шеи выполняют выжимание ребром ладони — 4—5 раз. Разминание: фалангами пальцев, двойное кольцевое, ребром ладони — по 3—4 раза. После этого мягкими пассивными движениями растирается шейный отдел позвоночника. Заканчивают растиранием волосистой части головы.

Массаж рук проводится из положения сидя сбоку массируемого, положив его руку поперек своего бедра. Массируют плечо: выжимание ребром ладони — 3—5 раз, ординарное разминание — 3—4 раза, двойное кольцевое и выжимание — 3—4 раза. Заканчивают потряхиванием. Затем приступают к растиранию плечевого сустава, который в этом положении можно проработать на всю глубину. Применяются всевозможные растирания.

В этом же положении растирают локтевой Сустав.

Область таза массируется энергично, главным образом кулаками обеих рук: выжимание — 3—4 раза, разминание — 3—4 раза. После этого проводят двойное кольцевое — 2—3 и двойной гриф — 3—4 раза.

После парного отделения хорошо прорабатывается крестцовый отдел. Растирания: подушечками больших пальцев, подушечками четырех пальцев (и с отягощением), гребнями кулаков. Все приемы выполняются как прямолинейно, так и спиралевидно, кругообразно, штрихами — по 3—4 раза.

Не следует забывать промассировать тазобедренный сустав (хотя он и труднодоступен). Растирается он подушечками четырех пальцев и большим.

На мышцах бедра применяют выжимание ребром ладони, обхватом — по 3—4 раза. Разминание: двойное кольцевое (рис. 95), выжимание кулаком — по 3—4 раза.

И вновь разминания: двойное кольцевое и кругообразное кулаками — по 3—4 раза.

При массаже бедра следует уделять внимание наружному участку, где расположена фасция. Здесь проводят и растирание гребнем кулака, разминание гребнем кулака и с отягощением.

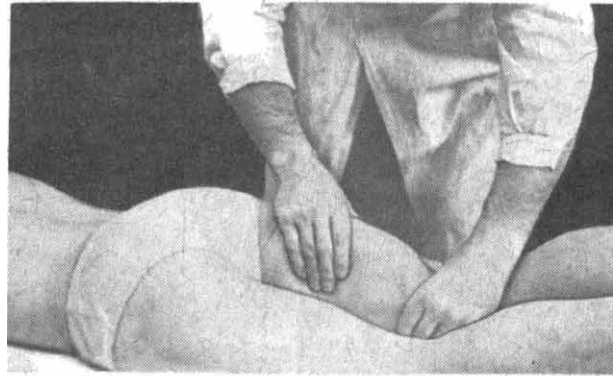


Рис. 95

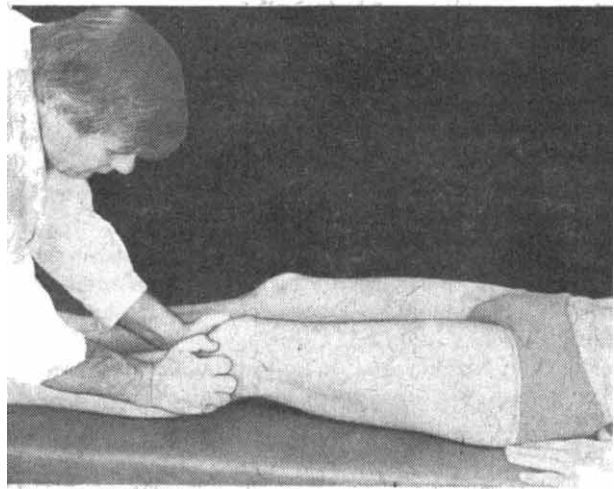


Рис. 96

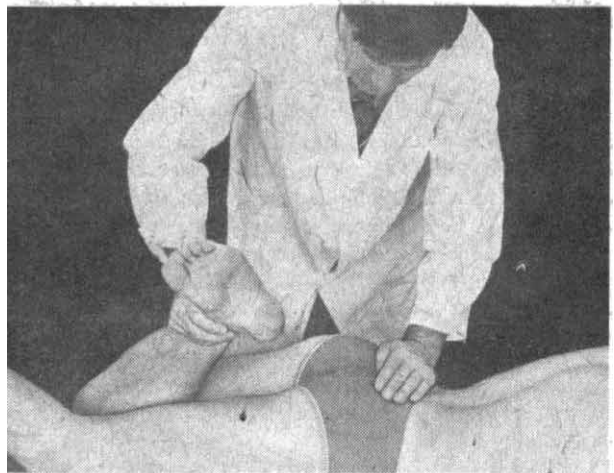


Рис. 97

Массируя коленный сустав, применяют те же приемы, что и при сухом массаже. Подольше следует задержаться выше и ниже коленного сустава, т. е. в тех местах, где мышцы соединяются с сухожилиями (рис. 96).

Массаж коленного сустава после бани заканчивают пассивными движениями, при этом надо проводить их так, чтобы массируемый ощущал легкую боль. Это позволит не только увеличить подвижность в

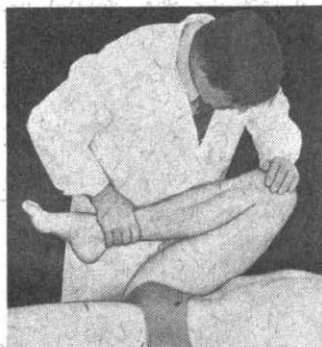


Рис. 98

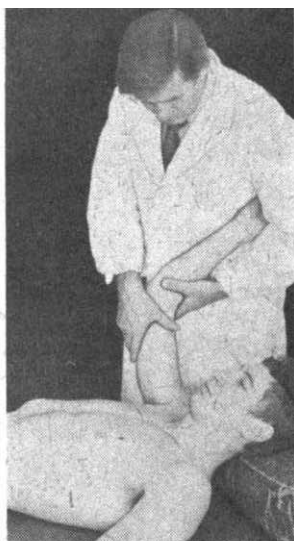


Рис. 99

суставе, повысить его работоспособность, но и будет хорошей профилактикой заболеваний (рис. 97, 98).

Как правило (и в этом вы можете убедиться), после хорошего прогревания в жаркой парной подвижность в суставе увеличивается и во время проведения пассивных движений ягодичные мышцы препятствуют увеличению амплитуды. Чтобы увеличить амплитуду движений, под коленную ямку подкладывают ладонь или веник. Это позволяет растянуть (что очень полезно) мышцы передней поверхности бедра и повысить гибкость коленного сустава.

На икроножной мышце после 3—4 выжиманий выполняют разминания: ординарное, двойное кольцевое и другие — по 3—4 раза. После каждого приема разминания следует делать 2—3 выжимания и потряхивание.

Подшву стопы нужно глубоко и тщательно промассировать. Массировать можно по-разному, это зависит от задачи, но во всех случаях применяют выжимание гребнями пальцев, сжатых в кулак (см. рис. 89),— 3—4 раза, выжимание подушечками больших пальцев — 3—5 раз, раздавливание всей стопы и т. д. Если массируется слабая стопа, с плоскостопием, шипами, подагрическими изменениями, над ней нужно поработать 8—10 мин. Только такой массаж даст хороший результат.



Рис. 100

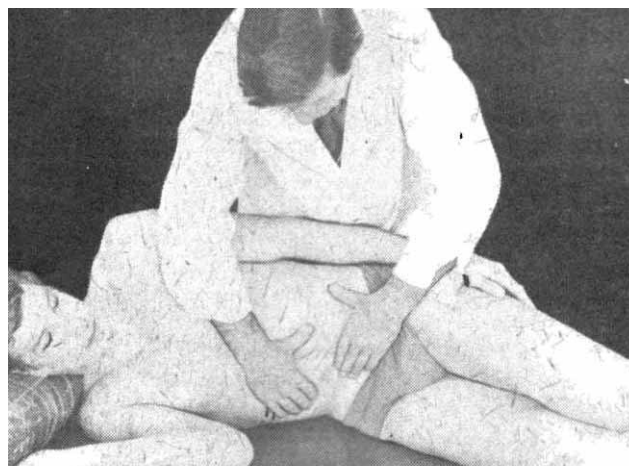


Рис. 101

Отдельно делают массаж пятки и ахиллова сухожилия.

На груди, как правило, дольше всего останавливаются на больших грудных мышцах. Это не совсем правильно. Очень важно хорошо отmassageровать грудину, к которой прикрепляются эти грудные мышцы. Массируют и в местах прикрепления ключицы, и межреберные промежутки, и подреберный угол. Все приемы должны быть глубокими и жесткими.

Если руки не были промассированы из положения лежа на животе, то их массируют здесь из положения лежа на спине (рис. 99). В этом же положении массируют локтевой сустав и кисть.

На передней поверхности бедра (положить его на бедро массажиста) целесообразно проводить: выжимание обхватом, основанием ладоней, кулаками (см. рис. 92). Разминания: кулаками, двойное ординарное (рис. 100) и др. Каждый прием делать по 3—4 раза чередуя с выжиманием и потряхиванием. С этой стороны, так же как и с задней, надо обращать внимание на «места прикрепления мышц к связкам коленного сустава».

На коленном суставе применяются те же приемы, что и при сухом массаже. После массажа коленного сустава проводят пассивные движения. Нога сгибается вперед, доставая передней поверхностью бедра живота, а пятка касается ягодичной мышцы. Пассивные движения проводятся и в круговом направлении, т. е. бедро совершает движение влево по кругу или вправо. Это хорошая гимнастика для тазобедренного сустава.

Большие берцовые мышцы массируются всеми приемами, применяющимися на длинных мышцах спины. Затем массируются голеностопный сустав и стопы.

Сеанс заканчивается массажем живота (рис. 101) теми же приемами, что и при сухом массаже (при двойном кольцевом разминании массируемый должен принять положение лежа на боку, спиной к массажисту, с согнутыми ногами). В этом положении можно делать и разминание кулаками обеих рук.

Продолжительность сеанса массажа в бане с предварительным прогреванием и парением не должна превышать 20—30 мин.

Сеанс массажа можно проводить в два приема:

до парилки из положения массируемого лежа на животе и после парилки — на спине.

Массаж (самомассаж) в бане надо проводить неторопливо, приемы должны выполняться ритмично. Для лучшего скольжения рук и более глубокого проникновения в мышцы рекомендуется слегка намыливать тело.

Проводить массаж желательно в той части мыльного отделения, где тепло и много воздуха.

После банной процедуры необходимо тщательно вытереть тело. Не рекомендуется сразу выходить на улицу, особенно в зимнее время.

Нельзя после бани пить холодные напитки — квас, молоко, пиво (особенно), есть мороженое. Противопоказано как в бане, так и после нее употреблять спиртные напитки, которые сводят на нет положительный эффект всей процедуры, а у многих вызывают отрицательные явления в организме. Курящим желательно воздержаться от курения хотя бы в течение 1—2 ч (этим я, однако, вовсе не хочу сказать, что в остальное время курение не приносит вреда организму).

В баню можно идти спустя 1—2 ч после еды, но не натощак.

Людям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями или недавно перенесшим любое острое заболевание, прежде чем приобщаться к банной процедуре, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Детям до 8 лет посещать парную можно только под наблюдением взрослых и соблюдая особую осторожность: при малейших признаках ухудшения самочувствия (слабость, неприятное ощущение жара и т. п.) парную следует немедленно покинуть и принять прохладный душ. Это относится и ко взрослым, слабо развитым физически и к престарелым.

Часто прибегают к помощи бани, чтобы избавиться от лишнего веса. Применение бани с этой целью имеет несколько особенностей. Об одной из них мы уже говорили: не следует охлаждаться (в том числе

и пить холодную воду) даже в самых малых количествах. По той же причине отдыхать лучше в мыльном отделении, подальше от сквозняков. Хорошо отдыхать и в раздевалке, накрывшись махровой простыней, чтобы сохранить тепло и продолжить выделение пота, которое наблюдается еще некоторое время после выхода из парной. Замечено, что при одном и том же суммарном времени пребывания в парной вес быстрее сбавляется при большем количестве заходов. И не следует при этом непременно забираться на верхний полоч, достаточно находиться на нижнем. И веником каждый раз париться не обязательно. Можно просто полежать в парной.

Особенно следует поговорить о питьевом режиме. Любители попариться хорошо знают, как хочется пить после жаркой бани. Скажу сразу: тучным людям лучше после бани вовсе не пить. Тогда в кровь будет поступать так называемая эндогенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приведет к некоторому уменьшению последней.

Конечно, для этого придется немного потерпеть, но я думаю, цель похудеть того стоит.

В спортивной практике встречаются порой такие курьезные случаи. Спортсмен, решивший сбросить вес, просит товарищей «пожестче» его попарить. Те в прямом и переносном смысле задают ему жару. А он знай себе окунает голову в шайку с холодной водой, чтобы легче было переносить это «испытание на жаростойкость», окунает и... неволью попивает холодную водичку. А потом оказывается, вместо того чтобы похудеть, он, наоборот, прибавил в весе.

Ну а как быть тем, у кого более или менее нормальный вес?

Вопрос этот актуален, потому что если дать себе волю, то, утоляя повышенную жажду после бани, можно выпить очень

много, гораздо больше, чем организму требуется. А в результате — переполненный водой желудок, неприятное ощущение тяжести, повышенная потливость, а иногда и отеки. Многие рекомендуют для утоления жажды полоскать горло или выпить горячего чаю. Совсем недавно английские исследователи провели такой эксперимент: одной группе людей давали воду со льдом, Другой — горячий чай. После этого измерялась температура тела. Оказалось, что холодная вода понижает температуру только в полости рта, в то время как чай уже через несколько минут понижает температуру всего тела, а вместе с ней рефлекторно снижается и жажда. Вот почему лучше всего утолять жажду горячими напитками. Хорошо, например, спустя 1—2 ч после бани выпить горячего душистого чаю с вареньем (не более двух стаканов). Причем пить его следует небольшими глотками, с перерывами. Так значительно быстрее утоляется жажда. Впрочем, горячий чай — не единственное средство для этого. В Белоруссии, а также в Финляндии, Канаде любимым напитком после бани является березовый сок: местные жители утверждают, что чем медленнее его пьешь, тем больше прибавляется сил. Некоторые предпочитают после жаркой бани полакомиться клюквой или брусникой.

Часто любители бани даже с большим стажем интересуются, какой веник лучше. Я бы не рискнул ответить на этот вопрос определенно: мол, лучший веник — дубовый или, скажем, березовый. В конечном счете все зависит от вкуса, привычки. Приходилось мне видеть в банях и хвойные веники, и эвкалиптовые. И все же начинающим любителям бани я бы рекомендовал березовый. Отнюдь не потому, что береза вызывает у всех нас совершенно особые ассоциации. И хотя какая-то доля личного отношения к красавице березе, может быть, неволью и присутствует, в данном случае я все же хочу быть объективным. Многовековой опыт народной медицины и последние исследования ученых-фармакологов подтверждают, что береза — одно из тех редких деревьев, все части которых — листья, почки, кора, древесина — содержат лекарственные вещества. Например, в почках березы содержится от 3 до 6% эфирного масла, употребляющегося для медицинских целей.

Выраженным бактерицидным свойством обладают листья березы. Попавшие на них микроорганизмы, в том числе и болезнетворные, погибают через три часа. Издавна знали в народе и о заживляющих свойствах дегтя, который получают из бересты. Деготь до сих пор используется для лечения ран, как в чистом виде, так и в составе различных мазей, например знаменитой мази Вишневского.

Применяются в медицине березовые листья, почки, кора. Впрочем, это, я думаю, общеизвестно.

О пользе банной процедуры можно сказать еще очень много. Но все же при этом необходим элементарный самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит, значит, вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, который поможет вам изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани у вас отличное самочувствие, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в порядке, баня пошла вам на пользу.

И еще один совет.

Во время посещения парной не забудьте позаботиться о позвоночнике, суставах и связках. Они выполняют огромную работу как динамическую, так и статическую. Какая из них более сложна, трудно сказать, но можно без ошибки утверждать, что, например, позвоночный столб с его связочным аппаратом находится в напряжении около двух третей суток.

Проанализируем обычный день. Только вы проснулись — сразу встаете на ноги. Позвоночный столб с этого момента испытывает давление собственного тела, его веса, а потом добавляется одежда, сумка в руке и т. п. Придя на работу, в лучшем случае вы садитесь и облокачиваетесь о стол. В худшем — проводите весь рабочий день на ногах, да еще, быть может, в неудобной позе, например в наклоне.

Придя домой, опять же работа по дому. Или, что не лучше, сидение у телевизора.

Сейчас наукой доказано, что при длительном пребывании в таких позах возникает хроническая перегрузка позвоночника и суставно-связочного аппарата, а это ведет к различным неблагоприятным последствиям, деформации и заболеваниям.

Что же делать?

Рекомендую для борьбы с этими явлениями следующее несложное мероприятие, которое не занимает много времени и не нарушает обычный банный ритуал.

Мы уже говорили, что в парной лучшая поза — лежа: на спине, животе. К этому следует добавить, что после 5—7-минутного нахождения в парилке полезно потянуться — расправить позвоночный столб, поупражнять межпозвоночные и другие связки позвоночника. При потягивании нужно менять положение тела (то на спине, то на животе). Эти упражнения будут хорошей гимнастикой, которая поможет разгрузить позвоночный столб.

Полезно повисеть 1—2 мин на перекладине, а после этого вновь полежать на предварительно разогретой скамье в мыльном отделении или в парилке (на самом нижнем полке).

На работе, если вы много сидите, старайтесь держать плечи расправленными, живот слегка втянутым, а спину — по возможности в вертикальном положении. Первые 3—4 недели придется постоянно контролировать себя, но потом это станет привычкой. Ходить тоже нужно выпрямившись и приподняв голову.

Массаж и самомассаж полезны в любом возрасте. Ценность их особенно велика для людей среднего и пожилого возраста, а состоит она в том, что он благоприятно влияет на те жизненные функции, которые более всего ослабляются с годами. Например, от недостаточного снабжения тех или иных органов и систем кровью начинаются неприятности: усталость, головные боли, пониженная работоспособность и т. д.

При ритмичном сдавливании (разминании) мышцы выдавливают кровь из вен по направлению к сердцу. Причем обратному току крови препятствуют клапаны, которые расположены на всем его пути. Если к сердцу притекает увеличенный объем крови, то и сердце, в свою очередь, увеличивает силу своих сокращений. В физиологии этот механизм носит название «закон Стерлинга». Стерлинговский эффект обеспечивает адекватный выброс того количества крови, которое благодаря массажному насосу заполняло полости сердца.

Таким образом, мы можем говорить, что при помощи массажа мы помогаем работе сердца, а оно, в свою очередь, более обильно снабжает организм кровью.

Особая ценность самомассажа заключается еще и в том, что он, как никакое другое средство агитации, способен приобщать к занятиям физической культурой людей разного возраста и пола, работающих как физически, так и умственно. После непродолжительных занятий самомассажем многие начинают увлекаться бегом, лыжами, гимнастикой.

У людей, достигших среднего и пожилого возраста, замедленные движения, они привыкли рассчитывать каждый свой шаг. Но буквально через 8—10 сеансов самомассажа они начинают тянуться к физическим упражнениям, легко соглашаются приступить к бегу, играм и т. п.

Например, при жэке № 15 Бауманского района города Москвы была организована группа желающих обучаться гигиеническому самомассажу. В первый день пришло столько желающих, что яблоку негде было упасть.

Занятия проводились через день по 35—40 мин. За полтора месяца не отселилось ни одного занимающегося, а число желающих записаться все возрастало.

После того как мы прошли приемы самомассажа, приступили к различным движениям: пассивным, активным и с сопротивлением. Все занимающиеся получали задание на дом, которое вначале давалось в виде физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата в сочетании с приемами самомассажа.

Было отмечено, что через два-три месяца таких занятий буквально преобразилась психика посещающих группу, повысился тонус нервной системы, родились положительные эмоции, увеличились возможности отвлечения от привычных житейских забот, волнений. Это состояние весьма положительно сказалось на процессах, совершающихся в центральной нервной системе, а через нее передавалось всем остальным органам и системам организма человека.

Таким образом, освоив элементы самомассажа, простые движения в сочетании с приемами самомассажа, все занимающиеся пришли к активным занятиям физкультурой.

Надеемся, что эта книга поможет и вам, не останавливаясь на достигнутом, продолжить свои занятия, но уже не только самомассажем, но и различными видами физкультуры.

### Аппаратный самомассаж

В последние годы появилось множество различных массажных аппаратов, которые стали широко применяться для того, чтобы снять утомление, повысить работоспособность, способствовать более быстрому восстановлению нормальных функций после травм и ряда других заболеваний, в том числе и профессиональных, связанных с работой на производстве. Однако не надо думать, что раньше люди не пытались заменить чем-нибудь умелые руки массажиста.

Еще в Древней Греции и Риме применяли особые скребницы — дугообразно изогнутые куски дерева длиной до 5—7 см с катушками на концах, вращавшимися во время массирования, а в Японии — специальные палочки.

Механический массаж существовал и в Древней Руси — это не что иное, как постегивание веником в бане.

История сохранила имена замечательных ученых, способствовавших эволюции массажа. Например, знаменитый врач Асклепиад был инициатором вибрационного массажа, рекомендуя различного рода сотрясения. Он же ввел в употребление массаж струями падающей воды, который стал предком современного гидромассажа. Причем полезным действием водопада не пренебрегают и сейчас — им пользуются в некоторых банях и здравницах.

Рекомендовал использовать вибрацию и не менее известный римский врач Цельс. А великий ученый древности Абу Али Ибн Сина разработал методику ее применения при различных недугах (рис. 102).

На протяжении последующих веков механический массаж был не забыт. Так, для проведения, ударных приемов (поколачивания) в 1875 г. в Германии был сконструирован специальный инструмент. Он состоял из трех трубок, залитых каучуком.

Широкое развитие вибрационный массаж получил в конце XVIII в. благодаря работам П. Линга.



В этот период появилось большое количество различных массажных вибрационных аппаратов, как для локальной, так и для общей вибрации. Однако они не получили массового применения: одни были слишком громоздки, сильно шумели и имели грубую вибрацию, другие — малоэффективны, так как вибрация была почти не ощутима.

С развитием науки открывались новые возможности для совершенствования массажных аппаратов. Были созданы

различные по конструкции приборы, дополняющие ручной массаж (самомассаж), облегчающие труд массажистов и вместе с тем позволяющие в комбинации с ручным массажем решать более широкие задачи как в медицине, так в спорте и в быту.

Наиболее широко в гигиенических целях, в спортивной и лечебной практике используются вибрационные и механические массажеры. Физиологический механизм действия аппаратного массажа на человека примерно такой же, как у обычных массажных приемов. Он стимулирует кровообращение и окислительно-восстановительные процессы в тканях, благотворно влияет на центральную нервную систему.

**Вибромассаж.** Его сущность состоит в передаче массируемой части тела вибрационным аппаратом колебательных движений разной частоты и амплитуды.

Многочисленные экспериментальные исследования показали, что по физиологическому воздействию на организм человека механическая вибрация относится к раздражителям, которые вызывают комплексный эффект от раздражения экстеро-, ин-теро- и проприорецепторов. Экспериментальным путем нами было установлено, что работоспособность мышц, утомленных в результате физических упражнений, повышается, если провести вибрационный массаж.

Вибрационный массаж стал составной частью подготовки летчиков-космонавтов к полету в космос, а также в период их пребывания в космических полетах и по возвращении на землю.

Пользуются им и представители других самых разных профессий.

В Бремене артисты «Нидердойчес театр» установили у себя в театре вибрационный массажный аппарат. Артисты танцевального жанра перед репетицией подходят к этому прибору, включают его, и «руки» автомата начинают свою работу — людям остается только поворачиваться и подставлять нужные части тела. Пользуются им и после спектакля, репетиции, чтобы снять напряжение, восстановить силы. Артисты утверждают, что такое приспособление помогает совершенствовать мастерство.

В нашей стране с гигиенической целью дома и на производстве чаще всего используют портативные аппараты для местной вибрации «Тонус», «Спорт», «Элмаз». С их помощью можно массировать все тело. На самомассаж отводится не более 15—20 мин.

**Пневмомассаж.** Действие пневмомассажа аналогично действию обычных медицинских банок в сочетании с вибрацией. Массаж основан на принципе чередования понижения и повышения давления воздуха в специальной насадке, которая входит в со-

прикосновение с кожей. Между прочим, наши космические «марафонцы» Владимир Коваленок и Александр Иванченков во время своего 140-суточно-го полета кроме физических тренировок использовали для поддержания работоспособности пневмомассаж при помощи вакуумного костюма «Чибис».

Пневмоаппараты бывают с одной, двумя и более насадками. Выбор насадок зависит от массируемого участка.

Пневмомассаж осуществляется в тех же положениях, что и ручной. Мышцы массируемого участка должны быть предельно расслаблены.

При массажировании вибрационным и пневмоаппаратом пользуются двумя способами — неподвижным и скользящим. При неподвижном методе приставка находится на одном участке тела 2—4 с, а затем перемещается; при скользящем — приставки постоянно передвигаются: от кисти к локтю, от колена к паху и т. д. Аппаратный массаж на одном и том же участке (мышце) не следует проводить более 3 мин.

При общем массаже не рекомендуется смазывать кожу маслами, растирками.

Очень хороший эффект дает сочетание ручного массажа с аппаратным. На ручной самомассаже рекомендуется отводить 65—75% времени, на аппаратный — 25—35%. Аппаратный массаж целесообразно включать в середину сеанса.

При комбинированном самомассаже используются следующие приемы ручного массажа: поглаживание, выжимание, разминание, движения и растирание.

Нами были проведены интересные наблюдения. Работники парикмахерских весь рабочий день проводят на ногах. В конце рабочего дня устают не только ноги, но и все тело. Мы предложили мастерам-парикмахерам каждый час проводить с помощью аппаратов «Тонус» и «Спорт» массаж голени, бедер и тазовой области в течение 3—5 мин. Мастера, которые делали вибрационный массаж, не замечали, как заканчивался рабочий день, отмечали повышенное настроение, желание работать и быстрое восстановление сил. Аналогичный эксперимент был проведен с работниками прилавка. У всех участвовавших в эксперименте уменьшилась отечность ног, а у некоторых она полностью исчезла. Благоприятно влияет аппаратный массаж и на тех, кому во время работы приходится все время сидеть.

### Самомассаж с помощью аппарата «Тонус»

Начинают сеанс массажа со спины.

1. Стоя (сидя) лицом к аппарату, массажный пояс перекинут через одно плечо (рис. 103), затем положение пояса меняют (3 мин: по 1,5 мин на каждую сторону).

2. Стоя (сидя) спиной к прибору, проводят массаж больших грудных мышц (2 мин: по 1 мин на каждую сторону).

3. Стоя лицом к прибору (рис. 104), ремень на поясице, производят массаж поясничной области (1 мин). Имеющим излишний вес или жировое отложение в области талии время можно увеличить до 5 мин. В этом же положении массируется живот. При

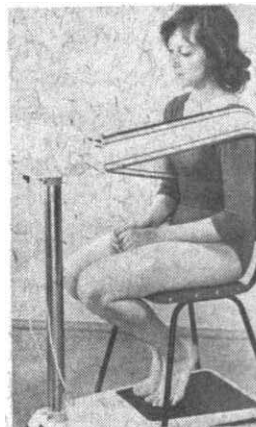


Рис. 103

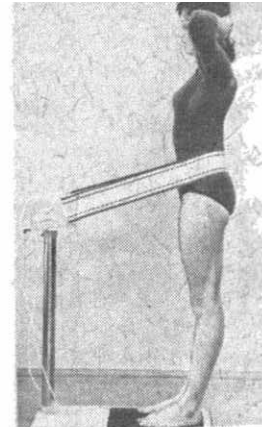


Рис. 104

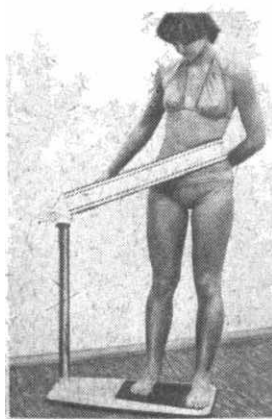


Рис. 105

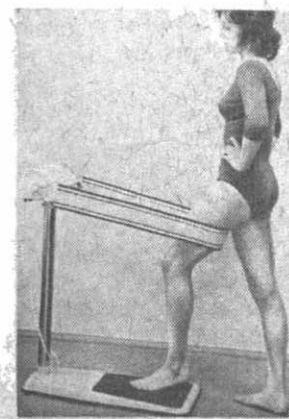


Рис. 106

излишнем отложении подкожной жировой клетчатки живот полезно массировать 2—3 раза в день по 4—6 мин. Во время массажа рекомендуется периодически напрягать прямые и косые мышцы живота.

4. Повернувшись левым (правым) боком, производят массаж боковых участков талии (1 мин) (рис. 105).

**Массаж области таза.** Массируемый стоит на площадке аппарата, массажный пояс устанавливают на уровне подъягодичных складок и постепенно передвигают к поясице. Это способствует равномерному массажу всех мышц тазовой области.

**Массаж задней поверхности бедра.** Массируемый стоит лицом к аппарату, одна нога на полу, а массируемая согнута в коленном суставе, свободно лежит на массажном поясе (рис. 106). Чтобы быть устойчивее при массаже, руками можно держаться за прибор.

- **Массаж передней поверхности бедра.** Массируемый, не снимая пояса с бедра, делает поворот спиной к аппарату) а пояс устанавливают выше коленного сустава и постепенно передвигает его, массируя все бедро.

Массаж можно проводить и одновременно на обоих бедрах (как на задней, так и передней поверхностях), на каждую сторону по 2 мин. Не следует забывать и о наружной стороне бедра. Массаж этой части бедер особенно необходим для тех, у кого там имеется скопление излишнего жира — так называв-

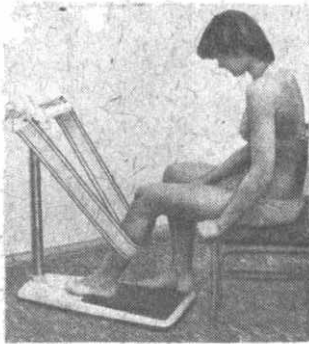


Рис. 107



Рис. 108

мые «галифе». В этом случае массаж можно довести до 4 мин на каждое бедро.

**Массаж коленного сустава.** Он проводится из положения стоя спиной (боком) к прибору. Если длина пояса недостаточна, то один конец отстегивают от прибора и держат в руках. Вначале массируются боковые стороны сустава, затем — передняя поверхность (при этом ремень следует перемещать то выше — на бедро, то ниже — на голень). Во время проведения массажа голень надо слегка сгибать и разгибать.

Задняя поверхность сустава не массируется.

**Массаж голени.** Голень можно массировать как в положении стоя, так и в положении сидя (3 мин — по 1,5 мин на каждую). Вначале массируется икроножная мышца (рис. 107), затем внешняя часть.

**Массаж икроножной мышцы.** Массируемый одной ногой стоит на полу, вторая согнута и лежит на ремне. Руками массируемый придерживается за аппарат.

**Массаж внешней части голени.** Массируемый, стоя спиной к аппарату, сгибает голень и устанавливает на массажный ремень.

**Массаж икроножной мышцы.** Массируемый сидит на стуле, массируемая нога отставляется вперед. Массажный ремень устанавливается на икроножную мышцу. Сила массажа регулируется натяжением ремня (пояса).

**Массаж стопы.** Массируемый сидит (стоит). Пояс отстегивается с одной стороны аппарата и находится в руках, стопа ставится на середину отстегнутого пояса (рис. 108). Руками можно регулировать и силу массажа, и перемещение пояса по стопе.

**Массаж ахиллова сухожилия.** Ахиллово сухожилие можно массировать сидя и стоя. Положение выбирается в зависимости от возраста и условий.

**Массаж голеностопного сустава.** Сустав массируется сидя, стоя. Массируемый стоит спиной к аппарату, голень согнута и лежит на массажном поясе.

**Массаж надплечья.** Массируемый может сидеть, стоять. Но во всех положениях надо следить, чтобы пояс передвигался от шеи к плечевому суставу.

**Массаж плеча.** Массируемый сидит (стоит) боком к аппарату, предплечье (противоположное от аппарата) лежит на бедре (это способствует более полному расслаблению мышц плеча). Затем поворачивается другой стороной к аппарату и массирует другое плечо. Если массаж производится стоя, то одна сторона пояса отстегивается от аппарата, а массаж делается как из положения сидя.

**Массаж предплечья.** Предплечье можно массировать стоя, сидя, спиной или лицом к аппарату. В зависимости от положения рука должна быть опущена вниз или согнута.

**Массаж шеи.** Массаж шеи проводят из положения сидя (стоя). При этом рекомендуется делать небольшие повороты туловища, голову поворачивать не следует, чтобы не напрягать мышцы шеи.

При массаже мышц шеи ремень обычно с одной стороны отстегивают, что позволяет более дифференцированно отмассировать отдельные группы мышц. Шею начинают массировать от волосяного покрова вниз к спине. На одном месте задерживать ремень не нужно, его лучше постоянно перемещать.

Массаж мышц задней и боковых сторон шеи не должен превышать 1,5 мин. После массажа не забудьте сделать движения головой.

## Самомассаж с помощью аппарата «Элмаз»

Электромассажер ПЭМ-1 «Элмаз» предназначен для массажа и самомассажа. Такое универсальное назначение аппарата вызвало его широкое применение.

Прибор имеет два режима частоты вибрации, которые свободно меняются с помощью переключателя. В гигиенических целях наружную часть аппарата, соприкасающуюся с телом, желательнее протереть матерчатой салфеткой, увлажненной 3-процентным раствором перекиси водорода, и вытереть насухо.

**Самомассаж передней поверхности бедра.** Самомассаж можно начинать с любого участка тела. Однако лучше всего начать его с передней поверхности бедра.

Массируемый сидит на кушетке, стуле или на полу, нога вытянута. Такое положение позволяет расслабить мышцы передней поверхности бедра и связочный аппарат коленного сустава. Массажер вначале устанавливается выше коленного сустава с внутренней стороны бедра, а затем — с наружной и прямолинейным движением медленно продвигается к паху.

**Самомассаж задней поверхности бедра.** Массируемый сидит, нога согнута под углом 90° и упирается в пол. Аппарат устанавливается у подколенной ямки и медленно продвигается вверх до подъягодичной складки. Такие движения повторяют 3—4 раза.

В этом же положении можно массировать наружную сторону и переднюю часть бедра. Только нога при этом вытягивается вперед и ставится пяткой на пол. Массаж будет эффективнее, если ногу поднять на сиденье. Такое положение способствует; более глубокому расслаблению мышц передней поверхности бедра.

Внутренняя часть бедра массируется при стопе, опущенной на пол (выполняется 2—3 раза). Массаж продолжается недолго: это вызвано тем, что здесь расположены нежные мышцы, не требующие жесткого массажа.

**Коленный сустав.** При самомассаже коленного сус-



тава ногу необходимо расположить так, чтобы суставно-связочный аппарат был расслаблен предельно и занятое положение не утомляло бы массируемого.

Коленный сустав массируют по боковым сторонам, выше наколенника (где прикрепляются мышцы бедра) и ниже коленного сустава, т. е. под «чашечкой». При массаже выполняются прямолинейные, зигзагообразные и кругообразные движения, каждый прием 3—4 раза.

После этого массируют второе бедро и коленный сустав.

Икроножная мышца. Массируемый сидит. Нога опущена и опирается стопой о пол. Массируемый наклоняется вперед, прибор устанавливается у ахиллова сухожилия и медленно перемещается вверх: вначале по внутренней части икроножной мышцы, затем по средней и наружной. Повторить по 2—3 раза на каждом участке. Направления могут быть прямолинейные, зигзагообразные.

На внешней стороне голени (переднеберцовые мышцы) массаж проводят по одной-двум линиям 3—4 раза.

Массаж ахиллова сухожилия делается в аналогичном положении, только прибор одним из его углов приставляют к пятке и перемещают вверх-вниз.

Ахиллово сухожилие и пятку массируют и в таком положении: голень массируемого кладут на бедро опущенной ноги, например правую голень на левое бедро; правой рукой фиксируют массируемую голень, а левой проводят массаж ахиллова сухожилия и пятки. В этом же положении массируют подошву и тыльную часть стопы (подъем).

Конструкция аппарата «Элмаз» позволяет производить массаж сразу всех мышц ног.

Для этого аппарат ставится на пол, массируемый садится на стул, а ноги стопами ставит на прибор. Сеанс массажа ног в этом положении не должен превышать 5 мин.

Массаж груди. На груди массируют большие и малые мышцы, а также межреберные промежутки. Массируемый сидит.

Если массируется левая часть груди, то левая рука кладется на приподнятое левое бедро, а правая захватывает один из краев аппарата и массирует мышцы груди и затем — межреберные промежутки.

Массаж рук. Руки начинают массировать с плеча. Положение руки такое же, как при массаже грудных мышц.

Рука массируется от локтевого сустава до плечевого по 2—3 участкам. Далее массируются предплечье, кисть и пальцы.

Массаж надплечья выполняется по направлению от шеи к плечевому суставу по 2—3 линиям 3—4 раза. В этом же положении массируют и плечевой сустав как по прямой, так и кругообразно вокруг сустава.

Область таза. Массаж выполняется в положении стоя. Аппарат захватывают с тыльной стороны за дно и устанавливают у подъягодичной складки, затем перемещают вверх к спине по 2—3 линиям: прямолинейно, зигзагообразно, кругообразно. Массировать можно и пунктирно, т. е. слегка прижав аппарат к массируемому участку тела, а затем переместив его на 3—5 см и повторив нажим.

Отмассировав ягодичные мышцы, приступают к массажу тазобедренных суставов (двигая аппарат поочередно то вправо, то влево). Направления движений могут быть любые, в том числе и круговые.

Далее массируют крестец. Аппарат устанавливается на уровень копчика и прямолинейным движением 2—3 раза передвигается вертикально вверх по спине, затем по 2—3 раза вверх и вбок (вправо и влево).

Массаж живота. Живот массируется в трех положениях:

1. Массируемый сидит, аппарат накладывают на лобковую кость и перемещением вверх проводят массаж по 3—4 участкам.

2. Аппарат устанавливают с правой стороны живота в районе аппендикса и подковообразным движением продвигают вверх к правому подреберью, влево (по толстой кишке) и вниз к паховой области (3—4 раза).

3. При значительных жировых отложениях на животе массаж проводят стоя, туловище наклонено под углом 45°.

Время на самомассаж не должно превышать 12—15 мин.

### **Самомассаж с помощью аппарата ВМП-1**

В настоящее время широко используются электро-массажеры типа ВМ-1, ВП-1, ВМП-1 и другие подобной конструкции.

Эти аппараты комплектуются 4—5 резиновыми (поролоновыми, металлическими и др.), мягкими и жесткими насадками.

Насадки (вибраторы) применяются и выбираются в зависимости от задач самомассажа и, естественно, массируемого участка тела.

Насадка «шиповая» может применяться для массажа головы, суставов, шеи, груди.

Насадка «шарик» — для массажа мышц, крупных суставов (коленный, голеностопный), а также в тех случаях, когда требуется воздействовать более глубоко или на локальный участок.

Насадка «колокол-присос» используется для массажа мышц, суставов.

Насадки губчатые могут использоваться при массаже лица, передней поверхности шеи, верхней трети груди (у женщин), т. е. на чувствительных и нежных участках тела.

При выполнении самомассажа вибратором можно делать прямолинейные движения, например от пятки по ахиллово сухожилию и вверх до коленного сустава, а также зигзагообразные или в комбинации.

Кругообразные движения выполняются на небольших участках тела: пояснице, лопатках, коленном суставе.

Штрихообразные движения (3—5 см) выполняются в прямолинейном направлении на всех массируемых участках тела.

Сеанс самомассажа начинают с бедра, как при ручном самомассаже.

Прямолинейными движениями вибратора от коленного сустава по направлению к паховой области проводят по 5—6 линиям: 2 раза — по внутренней части бедра, 1—2 раза — по средней и 2 раза — по наружной. Повторяют 2—3 раза. Затем следуют зиг-

загообразные движения 3—4 раза и кругообразные — 2—3 раза, заканчивают массаж прямолинейными движениями. Таким же образом массируется бедро сзади.

На коленном суставе вибратором проходят по боковым участкам прямолинейно, зигзагообразно, кругообразно и вокруг наколенника, постепенно увеличивая радиус перемещения. При более основательном самомассаже добавляют и штрихообразные движения, которые выполняют как вдоль конечности, так и поперек. Каждый прием повторяют по 3—5 раз. Аналогично массируются второе бедро и коленный сустав.

Массаж коленного сустава полезно сочетать с пассивными движениями. Особенно это рекомендуется тем, кто ведет малоподвижный образ жизни.

**Голень.** Массаж начинают с икроножной мышцы. Нога слегка согнута. Движения вибратора должны идти от ахиллова сухожилия до подколенной ямки (подколенная ямка не массируется). Все движения выполняются по 3—4 линиям; прямолинейные, кругообразные и зигзагообразные — по 2—3 раза, после чего все повторяют в таком же порядке.

Затем приступают к массажу внешней части голени. Здесь выполняют 2—3 раза прямолинейные и зигзагообразные движения. Заканчивают массаж прямолинейными движениями. Все они выполняются по 2—3 линиям. При массаже этой мышцы нужно тщательно обработать места ее закрепления у коленного и голеностопного суставов, так как именно от нее зависит прочность голеностопного сустава и всей стопы.

**Голеностопный сустав.** Прежде чем приступить к самомассажу голеностопного сустава, надо принять такое положение, чтобы полностью его расслабить.

Массаж голеностопного сустава начинают с прямолинейных движений — от внутренней части лодыжки к наружной — 3—4 раза. Затем движения делают поперек голеностопного сустава: прямолинейные, зигзагообразные и круговые — по 2—3 раза.

**Стопа.** Ее можно массировать сразу после голени или в конце сеанса. Такая последовательность продиктована требованиями гигиены: на стопах нередко имеются грибковые заболевания, поэтому после массажа насадки необходимо вымыть теплой водой с мылом и протереть спиртом.

На подъеме стопы выполняют прямолинейные, зигзагообразные и штрихообразные движения — каждое по 3—4 раза. В таком же порядке массируют и пальцы ног. Далее массируют ахиллово сухожилие и пятку: проводятся прямолинейные, зигзагообразные и кругообразные движения — по 3—4 раза.

На подошве можно делать прямолинейные, зигзагообразные и штрихообразные движения — каждое по 2—3 раза.

**Грудь.** Массаж можно делать в положении стоя, сидя, лежа, начиная с больших грудных мышц (женщины — с верхней трети груди). Направление массажных линий — от грудины к подмышечной впадине. Самомассаж делается по трем линиям. Проводятся движения: прямолинейные — 3—4 раза, зигзагообразные — 2 раза, кругообразные — 2—3 раза. Заканчивают массаж на больших грудных мышцах прямолинейными движениями — 2—3 раза.

После этого массаж делают ниже больших грудных мышц, вдоль межреберных промежутков от середины грудной клетки по направлению к спине. Применяют прямолинейные, зигзагообразные и круговые движения — каждое 2—3 раза. Межреберные промежутки массируются по 3—4 линиям, грудь — поочередно, то с одной стороны, то с другой.

При частном массаже (если массируется только грудная клетка) более тщательно массируют грудину и места прикрепления ключиц к грудине.

**Руки.** Вначале массируют плечо (двуглавую, трехглавую и дельтовидную мышцы) по направлению от локтевого сустава к плечевому. Каждую мышцу массируют по двум-трем линиям. Применяют прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное движения — по 2—3 раза.

Локтевой сустав массируют, согнув в предплечье. Такое положение позволяет оптимально проработать его связочный аппарат. Выполняются прямолинейные, спиралевидные и штрихообразные движения вокруг сустава. Большое внимание следует уделять наружной и задней частям локтевого сустава.

**Предплечье.** Вначале делают массаж на мышцах-сгибателях (внутренний участок, кисть обращена ладонью вверх), а затем на разгибателях (внешний участок). Движения вибратора должны идти от лучезапястного сустава до локтевого. Массаж проводят по двум-трем линиям. Применяют прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное движения — по 2—3 раза.

**Лучезапястный сустав.** Массируется с внешней стороны кисти (с внутренней стороны он закрыт связками) от большого пальца к мизинцу и обратно. Применяют прямолинейные, зигзагообразные, штрихообразные приемы — каждый 2—3 раза.

Кисть и пальцы массируются в таком положении, как показано на рис. 61, 62, 63. При этом кисть и пальцы можно массировать одновременно. Направление массажных движений — от ногтей к лучезапястному суставу. Применяют прямолинейные, спиралевидные и штрихообразные движения — по 2—3 раза.

Ладонная поверхность кисти также массируется по направлению к лучезапястному суставу. Здесь находятся более сильные мышцы, поэтому следует воспользоваться жесткой насадкой.

После массажа необходимо сделать пассивные движения при помощи другой руки.

**Шея.** Шейные мышцы массируют в положении сидя, стоя. Начинают массаж с задней части — от волосяного покрова вниз к плечевому суставу, захватывая и трапециевидные мышцы, расположенные на надплечье и верхней части спины. Движения могут быть прямолинейные, зигзагообразные, кругообразные, штриховидные.

Вначале массаж делают с помощью любой мягкой насадки, а затем переходят к жесткой, постепенно опускаясь вниз, вдоль позвоночного столба. Закончить массаж руками, а затем проделать повороты, наклоны и вращения головой в обе стороны.

Движения головы производятся медленно, чтобы не вызвать усиленного прилива крови к мозгу. Массаж шеи усиливает отток венозной крови из полости черепа и оказывает благотворное влияние на слизистые оболочки горла.

Во время массажа надплечья (трапециевидной

мышцы) не следует забывать и о массаже плечевого сустава, который проводят в местах прикрепления дельтовидной мышцы. Применяют всевозможные движения: прямолинейные, зигзагообразные, штрихообразные.

**Спина.** Массируемый в положении сидя кладет ногу на ногу, а одноименную с массируемым участком руку — предплечьем на приподнятое бедро. Следует слегка наклониться в эту же сторону, что даст возможность расслабить широчайшие мышцы, расположенные на уровне подмышечных впадин. Массирующая рука с массажером движется снизу от таза вверх к подмышечной впадине.

На широчайшей мышце спины применяют прямолинейные, зигзагообразные и круговые движения по двум линиям — каждый прием 2—3 раза.

Затем массируется область таза в положении стоя и лежа. Центр тяжести переносится на одну ногу (как это показано на рис. 71), другая отводится в сторону и сгибается в коленном суставе, чтобы ягодичная мышца и тазобедренный сустав полностью расслабились. Ягодичные мышцы массируют по направлению от бедра (подъягодичной складки) вверх к тазобедренному суставу. Движения прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные по 3—4 линиям — каждое 3—4 раза.

Крестец массируют от копчика вверх по 3—4 линиям — каждое движение по 2—3 раза.

Тазобедренный сустав массируют во всех направлениях — по 3—4 раза каждый прием. При этом следует добиваться полного расслабления, делая пружинистые движения тазом то вперед, то назад.

Затем переходят к массажу длинных мышц спины. Начинают движения от поясничной части, а затем перемещаются к лопаткам. Применяют прямолинейные, зигзагообразные и штрихообразные приемы.

### Механические массажеры

Все большую популярность среди населения приобретает ручной механический массажер-дорожка. К его использованию практически нет противопоказаний, а эффективность применения весьма велика. Занятия с этим массажером полезны вдвойне. Во-первых, от механического воздействия на подкожную клетчатку, нервно-мышечный, суставно-связочный аппарат и в конечном счете на сердечно-сосудистую и нервную системы улучшается функциональное состояние не только этих органов и систем, но и организма в целом. Во-вторых, поскольку массажные движения производятся за счет мышечного усилия, организм занимающегося постепенно становится более крепким, выносливым, работоспособным, координированным.

Методика проведения массажа с помощью шариковой дорожки должна быть следующей.

Дорожку захватывают за ручки и заносят за спину: например, правая рука над правым плечом, а левая рука опущена вниз и отведена назад (рис. 109). Затем левой рукой тянут за ручку дорожки вверх, одновременно надавливая шариками на массируемую часть спины; усилием правой руки дорожку возвращают в и. п. Помните, что при возвращении дорожки вниз, в и. п., не следует сильно нажимать на мышцы. Нуж-



Рис. 109

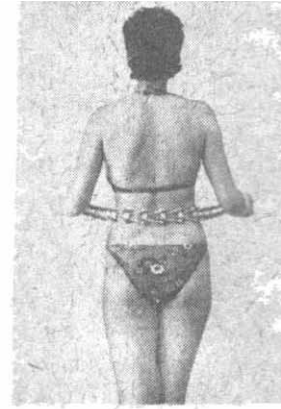


Рис. 110

но выполнить 5—10 таких движений, но не на одном и том же месте, а продвигаясь, например, от левой стороны позвоночника до широчайших мышц спины.

После этого меняют положение рук и массируют правую сторону, выполняя также 5—10 движений. Те, кто уже давно делает такой массаж, могут повторить весь цикл движений, но не более 3—5 раз.

Во время массирования можно менять положение туловища, слегка наклоняясь вперед или выпрямляясь. Это позволяет более тщательно и глубоко проработать все мышцы спины.

Затем дорожку захватывают таким образом, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие и указательные пальцы — к концу рукоятки (если для кого-то массажер окажется длинен, не следует снимать «лишние» шарики, можно руками захватывать не ручки, а сами шарики). Дорожку устанавливают в области поясницы (рис. 110) и, передвигая ее вправо и влево (поперек туловища), массируют спину от тазовой области до подмышечных впадин (лопаток), выполняя в общей сложности 5—8 движений. Их можно повторить 3—8 раз. После этого ручки дорожки перехватывают (большие и указательные пальцы теперь обращены к шарикам) и переносят ее на верхнюю часть спины. Продолжают массаж поперек верхней части спины от нижнего края лопаток до шеи, одновременно массируя и плечи. Делается 3—5 движений по 3—5 раз.

Далее массируют боковую часть туловища. Дорожку устанавливают выше гребня тазовой кости, (на талии), например, с правой стороны. Плечи повернуть влево и массировать талию и бок справа, выполняя 3—5 движений по 3—4 раза. То же с другой стороны.

Лицам, имеющим избыточный вес, при гигиеническом самомассаже особое внимание следует обратить на массаж боковых участков туловища в области талии, сочетая его с массажем живота.

Массаж верхних пучков трапецевидных мышц, (надплечья) проводят в том же положении; что и массаж спины. При массаже левого надплечья правой рукой захватывают дорожку спереди (со стороны груди), на уровне живота, а левой рукой сзади (за спиной). Дорожка располагается у шеи. Во время массирования дорожку постепенно передвигают к плечевому суставу (дельтовидной мышце), одно-

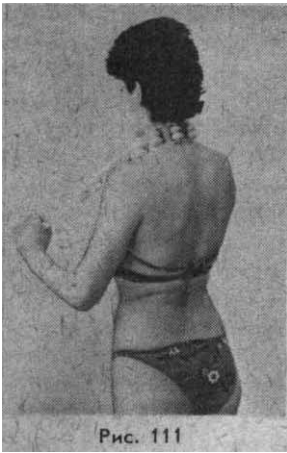


Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113

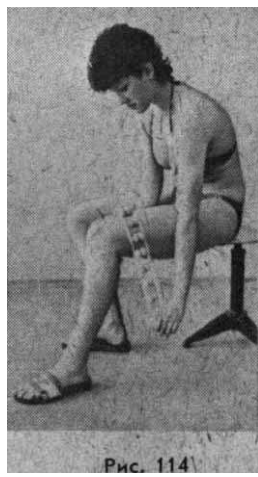


Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

временно направляя руки к левому боку. Выполняя 4—6 движений по 3—4 раза. То же с другой стороны.

Шею массируют поперек. Начинают массаж от края волосяного покрова по направлению вниз (рис. 111). Дорожкой не следует делать слишком размашистые движения, их должно быть всего 4—6 (повторить 3—4 раза). Во время массажа полезно наклонять голову вперед, назад, в стороны. Это позволит более тщательно отmassageровать

область шеи. Массаж шеи, трапециевидных мышц (надплечий) особенно полезен тем, у кого имеются солевые отложения, боли различного происхождения в верхней части спины, шеи. Массаж является отличным профилактическим средством, препятствующим возникновению вышеназванных нарушений.

Женщинам особенно осторожно следует выполнять **массаж груди**. Можно выполнять движения во всех направлениях: поперек, вдоль и по диагонали, но только на верхней трети груди. В каждом направлении выполняются 3—4 движения по 2—3 раза.

**Массаж тазовой области** также проводят во всех возможных направлениях (рис. 112). Начинают его снизу (от подъягодичных складок) и двигаются вверх по направлению к спине. Дорожка перемещается вначале в горизонтальной плоскости, а затем и в других направлениях, производя 4—6 движений, которые повторяют 3—4 раза.

Массируя тазовую и поясничную области, выполняйте движения тазом вперед-назад. Это позволит более глубоко и тщательно отmassageровать мышцы и связочный аппарат.

**Массаж бедра** начинают с задней поверхности. Массируемый сидит на стуле, голень согнута, чтобы расслабить массируемые мышцы. Движение начинают от коленного сустава по направлению к паховой области (рис. 113). Дорожку следует перемещать медленно. В этом же положении можно отmassageровать наружный и внутренний участки бедра. Учтите, что на наружном участке (где расположена фасция бедра и, как правило, у большинства женщин имеются избыточные жировые отложения) должен проводиться жесткий массаж, а на внутреннем (где расположены более нежные мышцы)— более легкий. На бедре делают в среднем 7—8 движений, которые повторяют 3—4 раза. Затем массируется задняя поверхность другого бедра.

Массаж задней поверхности бедра можно проводить и в положении стоя, тогда центр тяжести необходимо перенести на другую ногу, а массируемую выставить немного вперед.

Массировать заднюю поверхность бедра можно и тогда, когда стопа находится на возвышении (ступенька, скамья, бревно или стул). В этом же положении массируют и боковые участки бедра.

Женщинам, имеющим избыточные отложения подкожной жировой клетчатки на наружной стороне бедра, следует увеличить количество массажных движений и повторений. С этой целью необходимо выполнять массаж 2—3 раза в день.

Массаж задней поверхности бедер можно проводить одновременно.

Массаж передней поверхности бедра проводят в положении, когда массируемый сидит на стуле, нога согнута и опущена на пол или вытянута и упирается пяткой о пол (рис. 114). Дорожку захватывают, сводя кисти рук как можно ближе друг к другу, и производят массаж от коленного сустава вверх к паху, выполняя 5—8 движений по 3—4 раза. Перемещая дорожку в горизонтальной плоскости, массируют только переднюю часть бедра, боковые его участки массируются при движении в вертикальной плоскости. Переднюю поверхность можно массировать, когда

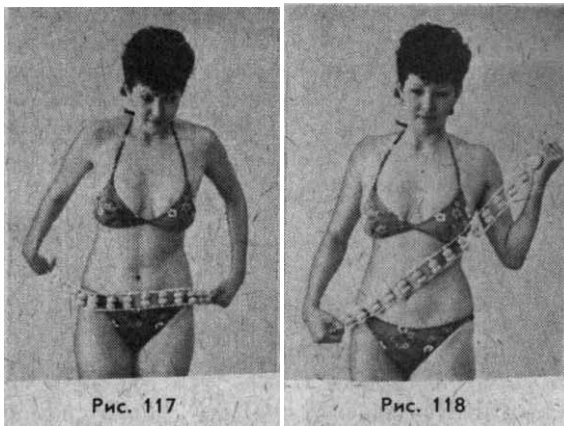


Рис. 117

Рис. 118

нога стоит на стуле (рис. 115) (или на каком-либо возвышении), а также в положении стоя.

**Массаж голени** начинают с икроножной мышцы. Нога стоит на возвышении (скамье, ступеньке лестницы и т. п.), что позволяет расслабить икроножные мышцы (рис. 116). Движения начинают со стопы (ахиллово сухожилие) и доводят до колена (подколенную ямку не массируют). Для лучшего выполнения массажа необходимо слегка наклониться вперед. Дорожку при этом удобнее взять, близко сведя кисти рук. Массировать икроножную мышцу можно и сидя на стуле, нога при этом согнута, а носок слегка оттянут (чтобы расслабить мышцы). Массаж икроножной мышцы производят и в положении стоя (нога немного выставлена вперед, туловище наклонено).

Наружный участок голени — переднеберцовые мышцы — чаще всего массируют сидя. Нога выставлена вперед, под пальцы стопы подложен какой-либо предмет (чтобы расслабить мышцы). Можно проводить массаж и в положении стоя, но тогда центр тяжести тела следует перенести на другую ногу, а туловище слегка наклонить вперед. При массаже во всех этих исходных положениях дорожку следует брать, сведя кисти рук как можно ближе друг к другу. Направление движений идет от стопы к коленному суставу. Дорожка перемещается 7—8 раз, делается 3—4 повторения. Переднеберцовые мышцы массируют как поперек, так и вдоль.

**Массаж живота** выполняют в положении сидя или стоя. Дорожку устанавливают внизу живота (рис. 117) и постепенно поднимают к груди, выполняя 5—7 движений, которые повторяют 3—4 раза. После этого положение рук меняют и массажные движения производят по диагонали: 2—3 движения по 2—3 раза в одном направлении и в другом (рис. 118).

На общий массаж с помощью дорожки следует отводить от 10 до 20 мин. Продолжительность зависит от цели проведения. Например, если массаж выполняется после физических упражнений, бега трусцой, утренней зарядки, т. е. когда появляется легкая усталость, достаточно отвести на него 10 мин перед водными процедурами или после них. Если проводят массаж с целью восстановления сил, потраченных в результате какой-нибудь напряженной работы, то его необходимо делать 20 мин, уделяя при этом больше внимания тем группам мышц, которые работали.

Сам по себе 20-минутный массаж является хорошим упражнением для человека, который вынужден проводить на работе много времени сидя и без физической нагрузки. Постепенно через 20—25 дней можно будет увеличить количество сеансов, их длительность, силу давления и т. д.

Если вы решили провести гигиенический сеанс массажа утром вместо зарядки, достаточно 12—15 мин, чтобы почувствовать себя бодрым в течение всего дня. На первых

сеансах движения выполняются свободно и в медленном темпе. Через 20—30 сеансов темп можно увеличивать.

7—10-минутный массаж перед тренировкой, легким бегом, утренней зарядкой является одним из эффективных средств подготовки мышц и других систем организма к физической нагрузке.

Любителям физкультуры полезно перед занятиями отмассировать все тело, но половину времени следует отводить тем участкам тела, которые будут нести основную нагрузку. После бега трусцой, лыжных прогулок, других физических упражнений, т. е. значительной нагрузки, после появления ощущения утомления массаж следует проводить спустя 5—10 мин. Он должен быть легким, щадящим, продолжительностью 8—10 мин. Через 1—2 ч массаж можно повторить. При этом он должен быть более интенсивным и продолжительным (до 15 мин).

Массаж можно выполнять сразу после ванны, душа, когда мышцы распарились, «размякли» и стали более податливыми к жесткой проработке. После такого массажа они значительно быстрее и полнее восстанавливаются, становятся эластичнее, выносливее при любой физической работе. Особенно, эффективен такой массаж (после душа, ванны, бани) при лечении радикулита, отложения солей, миозита, для снижения веса и т. д.

Массаж дорожкой можно выполнять как по обнаженному телу, так и через легкую одежду.

Предварительный массаж в начале рабочего дня, как правило, проводится непосредственно у рабочего места в течение 3—5 мин. Массируют участки тела, которые несут основную нагрузку, т. е. задача этого массажа — помочь вработываемости организма. Если же нагрузки во время трудовой деятельности имеют в основном статический характер, то при самомассаже уделяют внимание тем участкам тела, которые быстрее устают.

Восстановительный самомассаж проводят после того, как появляется понижение работоспособности: например, менее точными становятся движения, понижается острота восприятия и т. д. Продолжительность восстановительного массажа — 6 мин. Его задача — ликвидация наступившего утомления, предупреждение дальнейшего утомления и содействие быстрому восстановлению работоспособности. Для каждой профессии можно подобрать наиболее эффективные методики самомассажа.

Второй восстановительный самомассаж следует проводить через час-два после прихода домой, его продолжительность — 10—12 мин.

Массажеры-дорожки бывают однолинейными (т. е. однорядными с одним шариком) и двухлинейными (двусторонними с двумя шариками в ряд); больший эффект дает массаж дорожкой с двумя ша-

риками. У одних массажеров шарики бывают гладкие, у других — фигурные. Лучше иметь и тот, и другой. Начинать массаж следует дорожкой с гладкими шариками, а затем переходить к использованию дорожки с фигурными. Заканчивают массаж дорожкой с гладкими шариками.

Если массаж с помощью дорожки сочетают с ручным, то вначале делают ручной массаж (как бы подготавливая массируемую часть тела к более грубому воздействию), а затем используют дорожку. Заканчивают сеанс обязательно ручным массажем, выполняя легкие разминания, выжимания, потряхивания и поглаживания. На комбинированный сеанс самомассажа отводится 15—20 мин, из них 5% времени — на ручной.

Силу массажа с помощью дорожки можно регулировать путем натяжения ручек. Во время первых сеансов движения должны быть легкими и не вызывать боли (кровоподтеков), а сам массаж — непродолжительным.

Массаж аппаратный, как и ручной, категорически запрещен при варикозном расширении вен, тромбофлебите и некоторых других заболеваниях. Ни в коем случае нельзя массировать места с родинками и опухолями. Вот почему при любых отклонениях в состоянии здоровья, прежде чем приступить к самомассажу, посоветуйтесь с врачом.

#### Массажный коврик

Научно доказано, что если стопы постоянно находятся в неудобном положении, например в тесной или узкой обуви, то общее утомление наступает значительно быстрее. Не случайно воины Древнего Рима могли недоесть, но ногам давали отдохнуть: мыли, массировали, используя питательные масла.

Сейчас стала популярной теория, согласно которой на подошве имеются чувствительные зоны, рефлекторно связанные с определенными зонами тела: желудком, глазами, сердцем, кишечником и т. п., и массаж этих зон может благотворно влиять на функции организма. Известны, например, случаи, когда с помощью массажа подошвы удавалось преодолеть стойкие расстройства сна, снять или уменьшить головную боль. В спортивной практике с помощью массажа стоп восстанавливают и повышают работоспособность.

Рефлекторные зоны — это нервные точки, соединяющие отдельные части тела. Они расположены на всем теле, большая часть из них — на ушной раковине, подошве стоп. Результаты действия на рефлекторные зоны разнообразны; например, если массировать средний палец стопы, через 4—5 мин на соответствующем пальце руки повышается температура.

Ряд авторов утверждает, что с помощью массажа подошв можно снять боли, возникающие при полиартрите, а через 6—7 месяцев восстановить подвижность в суставах стопы. Продолжительность сеанса массажа в этом случае — 30 мин ежедневно.

Прежде чем приступить к массажу подошвы стоп, полезно, особенно в первое время (и прежде всего тем, у кого подошвы особенно чувствительны к жестким предметам), провести несколько приемов классического массажа. Например, сделать легкое растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак, по направлению от пальцев к пятке 5—7 раз. Затем прямолинейно и кругообразно растирать подошву (в том же направлении) подушечками четырех пальцев обеих рук. Это и разогреет стопу, и усилит кровообращение, и подготовит ее к более жесткому массажу.

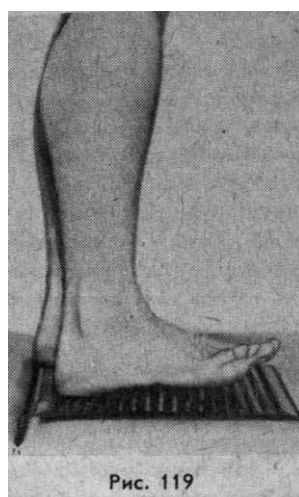


Рис. 119



Рис. 120

Своеобразный метод массажа для укрепления стоп и улучшения некоторых функций организма используют в некоторых странах Востока. Суть его заключается в том, что часть упражнений утренней зарядки выполняется стоя, на насыпанном в коробке горохе (фасоли и т. п.). Это, конечно, не слишком удобно, нам с вами лучше приобрести специальный резиновый массажный коврик, выпускаемый в Таллине. Его можно использовать не только дома, но и взять с собой в отпуск, командировку.

Методика массажа стоп с помощью коврика предельно проста.

Начинать массаж следует в положении сидя на стуле, кушетке и т. п. Коврик устанавливается так, чтобы его высокая часть (шипы) была расположена по центру стопы. Стопы устанавливаются на коврик (рис. 119) и перекатываются с пятки на носок и обратно. Можно выполнять движения одновременно обеими стопами или поочередно. Продолжительность первых сеансов — 3—5 мин, частота — один-два раза в день.

После 7—10 упражнений можно увеличить время до 6—10 мин.

Лица, имеющие небольшой вес, и те, кто достаточно легко переносит эту процедуру, могут усложнить упражнения. Встать на коврик и повторить перекатывание стопы с пятки на носок. Если шипы коврика будут очень беспокоить, следует облегчить нагрузку, опираясь руками о спинку стула, стол.

После 7—10 сеансов упражнения можно усложнить, а именно: выполнять ходьбу по коврику. Стоя на коврик, переступайте с ноги на ногу (рис. 120). Ходьба по коврику — самое сложное упражнение. К нему следует приступать только после того, как предыдущие упражнения уже не будут вызывать беспокойства.

Такой комплекс можно рекомендовать практически всем для укрепления стоп и профилактики плоскостопия.

Детям дошкольного возраста вполне достаточно делать такой массаж в течение 1—2 мин, школьникам — 2—3 мин. Особенно нужен такой массаж детям, живущим в городе и постоянно носящим обувь. Для тех, кто часто ходит босиком и чьи подошвы менее чувствительны к жесткой поверхности, продолжительность сеанса можно увеличить вдвое.

При появлении болевых ощущений массаж следует прекратить и перейти к более легким упражнениям. Массажем подошвы и одновременно гимнастикой для стоп может служить также перекачивание стопой круглой палки диаметром 5—7 см.

### **Массажеры «Колибри-3» и «Радуга»**

С помощью этих приспособлений также можно воздействовать на различные рефлексогенные зоны, расположенные на подошве. «Колибри» можно использовать не только дома, но и на работе, в обеденный перерыв или вместо производственной гимнастики. Полезно его применять как отвлекающее от курения средство. С этой целью можно проводить 3—4 сеанса в течение рабочего дня по 3—4 мин каждый.

Массаж стоп можно выполнять и в носках, чулках.

Массируемый удобно садится на стул (лучше, если он со спинкой), ноги при этом расслабляются и свободно могут продвигаться вперед или назад. Массажер должен располагаться так, чтобы одинаково легко было массировать и пальцы стоп, и пятку. Для этого голень должна быть строго перпендикулярна к полу, а край массажера установлен на одной линии с пяткой.

Поставив пальцы на второй ряд косточек массажера (первый ряд служит ручкой, за которую устанавливают и носят массажер), свободным движением стопы продвигают по косточкам вперед до касания пяткой последнего ряда косточек. После чего стопу возвращают в исходное положение.

При сильном давлении на массажер (в положении сидя) он может сдвинуться вперед. Чтобы этого не произошло, массажер лучше удерживать свободной ногой, одним или двумя пальцами поддерживая за край ручки.

Можно массировать сразу обе подошвы, продвигая их одновременно или поочередно.

Массаж стоп возможно проводить и в таком положении. Массажер устанавливается поперек, массаж начинается с пальцев 3—5 движениями, затем стопы продвигают вперед, массируют их средние части и, наконец, пятки.

При одновременных массажных движениях стопы устанавливаются на одну сторону массажера, например, слева, передвигаются вправо до конца и возвращаются в исходное положение.

При поочередном массаже стопы устанавливают в центре. Затем левую стопу смещают влево, а правую — вправо до края массажера и возвращают в исходное положение.

С помощью такого массажера можно массировать и боковые части стоп. Например, наружная часть стопы массируется при отведении бедра в сторону. А вот внутреннюю часть стопы без помощи другой стопы отмассировать не удастся.

Массажер можно использовать и для массажа икроножных мышц, бедер, ягодичных мышц и даже области поясницы и живота. Для этого массажер свободно проводится по названным участкам тела. Массаж на каждом участке не должен превышать 1—2 мин.

### **Массажный валик**

Этот прибор еще не получил броского названия и именуется массажным устройством. Массажный валик не уступает в эффективности своим собратьям, а в ряде случаев имеет и преимущество. Например, массажным валиком можно массировать не только подошвы стоп, но и верхнюю их часть. Массажное устройство имеет регуляторы, с помощью которых можно дозировать силу воздействия на массируемые участки стопы.

Массажер устанавливается на пол. Массаж всегда выполняется в положении сидя на стуле, опершись туловищем о спинку. Руки можно положить на бедра или держаться за сиденье стула (в том случае, если массажер отрегулирован на вращения с большим сопротивлением). Высоту массажера регулируют в зависимости от необходимости.

Для лучшей устойчивости массажера опорные ножки (на которых крепится массажный валик) необходимо развести пошире. Такое положение дает возможность более тщательно проработать не только подошву, но и боковые участки стопы.

Для выполнения массажа необходимо стопы поставить на валик и вращать его. Вращения можно делать одновременно обеими ногами вперед-назад или поочередно: одна нога вперед, другая — назад.

С помощью этого массажера можно массировать и ахиллово сухожилие. Для этого необходимо свести опорные ножки ближе друг к другу, тем самым поднимая массажный валик. Затем одной стопой массажер фиксируется, а другой производится массаж ахиллового сухожилия.

При массаже верхней части стопы одной ногой (подошвой) фиксируют массажный валик, а другую — массируют. Стопу устанавливают под массажным валиком и продвигают вперед и назад, массируя таким образом подъем.

Практика показала, что после 20—25 сеансов массажа люди свободно ходят босиком, например по гальке, находя это занятие и приятным, и полезным как для стоп, так и для организма в целом.

Противопоказанием к подобного рода процедурам является деформация стоп, сочетающаяся со спастическими парезами и параличами.

Использование массажеров поможет избежать прогрессирования плоскостопия, нарушения венозного кровообращения, а также предупредить развитие чрезмерного утомления.

При плоскостопии полезно сочетать массаж стоп с движениями.

4. Ходьба на носках.
2. Сидя, пальцами ног захватить косточку массажера, какой-нибудь другой предмет.
3. Стоя, носки сводить внутрь, пятки разводить в стороны. Затем подняться на носки и опуститься в и.п.
4. Сидя, продвигать стопы по косточкам вперед, стараясь не отрывать носки от массажера (т. е. носок оттянуть).

## Гимнастика с массажерами

Предлагаем принципиально новый эффективный комплекс гимнастики в сочетании с массажной дорожкой и самомассажем. Шариковая дорожка очень удобна: она не тяжелая и не занимает много места, ее можно поместить даже в кармане. Лучше, если иметь два массажера: один дома, а второй на работе.

Нами предлагается несколько упражнений, которые можно использовать и в утренней гимнастике, и в течение рабочего дня как средство восстановления, и в других случаях, когда есть необходимость повысить жизненный тонус, поднять настроение и т. п. По своему желанию можно комплекс усложнить, например: увеличить количество повторений как одного упражнения, так и всего комплекса, усложнить сами упражнения, включая в них более напряженные и силовые движения.

### Комплекс 1 (рис. на 2-й с. обложки)

1. И. п.— ноги вместе, массажер впереди в опущенных руках. 1—2—отставить левую ногу назад на носок, руки поднять вверх, натянуть массажер, потянуться— вдох. 3—4 — вернуться в и. п.— выдох. То же, отставляя правую ногу.

2. И. п.—ноги врозь, массажер (складывается вдвое или захватывается поуже за шарики) на лопатках. 1-2 — наклонить туловище влево, руки вверх — выдох. 3—4 — и. п.— вдох. То же вправо.

3. Самомассаж спины. Массажер находится за спиной вдоль позвоночника, одна рука при этом согнута над плечом, другая опущена вниз за спину. Если, к примеру, левая рука над плечом, то она к началу вводит массажер вверх, надавливая шариками на спину. Правая рука возвращает снаряд в исходное положение, однако со значительно меньшим нажимом шариков. Делается 5—6 таких движений, причем с каждым разом левая рука перемещается все больше в сторону. Таким образом, массажер проходит по большей части левой стороны спины и нижней части правой стороны: Затем руки меняют положение и массируется правая сторона спины и низ левой. Во время массажа можно слегка наклоняться и выпрямляться. Это позволяет более тщательно про-массировать все мышцы.

4. И. п.— ноги вместе, массажер (сложен вдвое или берется поуже за шарики) впереди в опущенных руках. 1—2— присесть на носках, руки поднять вверх и, разводя в стороны, опустить назад вниз. 3—4 — обратным движением вернуться в и. п. Дыхание произвольное.

5. Массажер берется так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие пальцы к его краям. Накладывается на область поясницы и спины, которые массируются поперечными движениями от таза до подмышечных впадин,— 5—7 раз. Затем ручки массажера перехватываются — теперь уже к его краям должны быть ближе мизинцы. Массажер переносится на верхнюю часть спины, где тоже делается 5—7 массажных движений.

6. Грудь массируют поперек и по диагонали. В каждом направлении по 4—6 раз.

7. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять туловище, сесть — выдох. 3—4 — и. п.—вдох.

8. Массажер накладывается на боковую часть туловища и массируются косая мышца живота и широчайшая мышца спины — по 5—6 раз. То же повторяется с другой стороны. Те, у кого есть лишние жировые отложения в области талии, могут сочетать массаж боковых участков с массажем передней части живота.

9. И. п.— положение упора у стола, стула или на полу. 1 — согнуть руки, коснуться грудью опоры. 2 — и. п. Дыхание произвольное.

10. Массаж верхних пучков трапецевидных мышц (надплечья). При массаже снаряд постепенно продвигается от шеи к плечевому суставу. В том же направлении, естественно, перемещаются и руки. Каждая сторона массируется по 5—6 раз.

11. И. п.—ноги на уровне плеч, руки за головой, сделать 7—10 наклонов головы руками вперед. При этом мышцы шеи оказывают легкое сопротивление.

Руки перенести вперед — на лоб. Наклоны головы вперед, руки оказывают сопротивление. Повторить 5—7 раз. То же сделать назад, влево, вправо— по 5—7 раз.

12. Массаж шеи. Шея массируется поперек. Начинают массаж от волосяного покрова по направлению к спине — 4—6 раз.

13. И. п.— ноги вместе, руки слегка согнуты. Бег на месте в быстром темпе. Затем ходьба с постепенным замедлением — 1—2, мин.

### Комплекс 2 (рис. на 2-й с. обложки).

1. Ходьба на месте — 60—90 с.

2. И. п.— ноги врозь на ширине плеч, руки с массажером подняты вверх (массажер сложен вдвое или берется за шарики, как удобно). 1 — подняться на носки. 2 — и. п. 8—12 раз.

3. Самомассаж спины (с. 31).

4. И.п.— о.с. (массажер сложен вдвое или берется за шарики поуже). 1—4 — движение обеими руками по кругу слева от тела (массажер натянут). 6—8 то же с другой стороны. 8—12 раз.

5. Самомассаж спины поперек (с. 38).

6. И. п.— ноги вместе, руки с массажером сверху (массажер сложен вдвое или берется поуже). 1—4— сгибая левую ногу и опуская руки вниз, перенести ногу через массажер (массажер натянут), поставить ее на пол перед собой. 5—8 — обратное движение — и. п. 9—16 — то же другой ногой. 8—12 раз.

7. И. п.— лежа на животе, руки впереди (массажер сложен вдвое или берется за шарики). 1—4 — прогнуться, приподнять руки (массажер натянут). 5—8 — и. п. 8—12 раз.

8. Самомассаж области таза (с. 37).

9. И. п.— о. с. (массажер сложен вдвое или берется за шарики). 1—4 : —руки вверх, сильно натянуть массажер. 5—8 — и. п. 8—12 раз.

10. И. п.— о. с. Приседания 8—10 раз на полной ступне, 8—10 —на носках, 5—8 раз — на тыльной части стопы и столько же на внутренней.

11. Массаж бедра. Начинают с задней поверхности. Массирующий на чем-либо сидит, согнув голень. За 7—8 массажных движений снаряд постепенно перемещается от подколенной впадины к нижней части ягодицы. Массаж бедра можно повторить 3—4 раза, после чего так же массируется другое бедро. Можно массировать и так: массирующий стоит, пе-



рenessя тяжесть тела на свободную ногу, а другую немного выставив вперед. В третьем варианте массируемая нога ставится на возвышение.

Затем в тех же положениях массируются мышцы передней поверхности бедра. При этом удобнее брать массажер не за ручки, а прямо за шарики.

При массаже боковой поверхности бедра туловищу поворачивается в противоположную сторону. Особое внимание массажу этого участка следует уделять тем, кто занимается бегом, футболом, тяжелой атлетикой, велосипедом, а также полным людям.

12. И. п.—о. с, массажер лежит на полу. 1—8—перепрыгивание через массажер вперед и назад на левой ноге (на носке). 1—8 — то же на правой. Повторить 5—8 раз.

13. Массаж икроножной мышцы. Нога ставится на всю ступню на возвышение (например, стул), что позволяет расслабить икроножную мышцу. Массажные движения проводят от стопы (ахиллова сухожилия) до подколенной впадины. Массажер натягивается потуже, туловище для удобства наклоняется вперед. Икроножную мышцу можно массировать также сидя (нога согнута) и стоя.

Переднеберцовые мышцы чаще всего массируются в положении сидя. Массажер двигается поперек и по диагонали.

Комплекс 3 (рис. на 3-й с. обложки)

1. Ходьба на месте с вращением плеч назад и вперед. 30—60 сек.

2. И. п.—о. с (массажер сложен вдвое или захватывается за шарики). 1—2 — массажер вверх, прогнуться. 3—4 — и. п. 8—12 раз.

3. Самомассаж спины (с. 31). Самомассаж груди (с. 30).

4. И. п.—о. с, массажер спереди, сложен вдвое. 1 — поворот туловища влево, массажер спереди. 2 — и. п. 3—4 — то же вправо. 8—12 раз.

5. Самомассаж спины (с. 38), массаж косых мышц живота (с. 38).

6. И. п.—ноги врозь на ширине плеч, руки вперед, массажер развернут. 1—4 — круговое движение туловищем влево. 5—8 — то же вправо. 8—12 раз.

7. Самомассаж бедер (с. 25).

8. И. п.—о. с, массажер спереди, сложен вдвое. 1—2—наклоняясь, перешагнуть через массажер. 3—4 — в наклоне отвести руки назад. 5—6 — выпрямиться. 7—8 — перешагнуть через скакалку в и. п. 8—12 раз.

9. Самомассаж голени (с. 27).

10. И. п.—лежа на полу, руки вверх, массажер сложен вдвое. 1—2—сесть, наклониться вперед и положить массажер на пол. 3—4 — лечь на пол. 5—6—сесть, наклониться вперед и взять массажер. 7—8—и. п. 8—12 раз.

11. Самомассаж области таза и талии (с. 37).

12. И. п.—упор лежа на согнутых руках, массажер на полу перед руками. 1—2—выпрямить руки. 3—4—поочередно переставлять руки вперед через Массажер. 5—6—то же назад. 7—8—и. п. 8—12 раз.

13. Самомассаж шеи (с. 34), массаж рук (с. 31).

14. И. п.—о. с, носком левой ноги упереться в массажер, концы — в руках. 1 — поднимая массажер вверх, взмах левой ногой вперед. 2 — и. п. 3—4 — то же правой ногой. 8—12 раз.

15. И. п.—о. с, массажер на полу, сложен вдвое. 1—2—поднять массажер вверх, потянуться, напрягая мышцы. 3—4 — и. п., расслабляя мышцы рук и туловища. 8—12 раз.

16. И. п.—ноги врозь на ширине плеч, руки вперед. 1 — массажер отвести влево до отказа, на 2 — и. п. То же вправо. При этом надо, чтобы туловище скручивалось за счет позвоночника, а не за счет голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

## Лечебный самомассаж

Самомассаж является неотъемлемой частью комплексного лечения больных. Он применяется во всех случаях, когда нужно усилить приток питательных веществ, улучшить обмен веществ в тканях, добиться рассасывания при отеках и выпотах, укрепить и повысить эластичность мышц, активизировать нервную систему. Чаще всего массаж используется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и различных повреждениях: вывихах, растяжениях, радикулите, ишиасе, подагре, переломах, кровоизлияниях в суставы, мышечной атрофии, парезах, дистрофиях, контрактурах и многих других. Но прежде чем приступить к массажу, необходимо проконсультироваться у врача.

Как уже говорилось, самомассаж оказывает рефлекторное и гуморальное влияние, поэтому иногда нет надобности массировать травмированную часть тела, достаточно провести сеанс самомассажа на соседнем участке, чтобы получить желаемый эффект. Это дает возможность раньше начинать массаж при различных травмах и заболеваниях.

Основные приемы лечебного самомассажа те же, что и при самомассаже здоровых участков тела: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, пассивные и активные движения, потряхивание, ударные приемы. Поглаживание наиболее часто применяется попеременное, спиралевидное и комбинированное, а на суставах — концентрическое. Растирание предпочтительнее проводить подушечками четырех пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца. Разминание может быть ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, подушечками пальцев, основанием ладони, гребнем кулака. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, места проведения массажа, характера травмы или заболевания.

Во всех случаях первый сеанс самомассажа следует начинать с участка, лежащего выше поврежденного или больного места. Такой массаж называется отсасывающим, он проводится в первые 2—3 дня.

## Самомассаж при ушибах, растяжениях, вывихах

Действие самомассажа во всех случаях повреждения суставов ведет к: кожной гиперемии (покраснению кожи); активизации мышечных сокращений; понижению общей болезненности травмированной конечности; улучшению обмена веществ; предотвращению атрофии и ликвидации уже наступившей атрофии мышц; ускоренному рассасыванию выпотов,

отеков, инфильтратов и кровоизлияний. Ранее начале сеансов самомассажа способствует уменьшению болей и быстрому восстановлению функций сустава А. П. Зеленков, известный русский врач-физиолог, еще в 1889 г. отмечал, что тот, кто хочет восстановить нормальную подвижность сустава после того, как он уже утратил ее, уподобляется скульптору, который захотел бы моделировать глину после того, как она затвердела. Он ценою невероятных усилий и потери времени добьется того, чего прежде мог бы достигнуть шутя.

Вначале самомассаж применяется выше месте ушиба, перелома и т. д. Например, при растяжении сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава массируют голень, при повреждении коленного сустава — бедро, при повреждении лучезапястного сустава — предплечье, при повреждении локтевого сустава — плечо и т. д. Отсасывающий массаж делается два раза в день по 4—7 мин. Постепенно длительность сеансов увеличивается до 10—12 мин. Применяют поглаживание, выжимание, разминание.

После двух-трех дней (4—6 сеансов) приступают и массажу непосредственно травмированного участка. Вначале массируют вышележащий участок, а затем переходят на больное место. Начинают с поглаживания и легких растираний и постепенно переходят к более глубокому массажу, применяя растирания с отягощением, прямолинейные и кругообразные. самомассаж чередуют с активными и пассивными движениями. Рекомендуется также комбинировать самомассаж с тепловыми процедурами (теплая водная ванна, суховоздушная ванна, соллюкс, парафин). Очень хороший результат дает баня.

В домашних условиях часто применяют различные согревающие вещества в виде растирок, мазей, которые способствуют быстрому и более качественному восстановлению функций и суставов, и связок при вывихах, растяжениях, ушибах, а также при ревматических заболеваниях суставов (артрит, артроз), миалгии, невралгии, неврите, радикулите, ишиасе и при травмах, а также согреванию того или иного участка тела (поясницы, суставов, межреберных промежутков и т. д.). Однако, прежде чем выбирать растирки и мази, нужно посоветоваться с врачом.

Если вам предписаны мази типа випросал, апизартрон, вирапин, випратокс, васкулярин, никофлекс, эфкамон, тигровая, следует прежде испытать чувствительность кожи. Для этого из тюбика выдавливают полсантиметра мази и, нанеся ее на кожу, проверяют реакцию. Если мазь легко переносится кожей, на больное место (или место, которое необходимо быстро разогреть) наносят 3—4 см (чайную ложку) мази. С появлением ощущения тепла (жжения) мазь втирают. Если больное место слишком чувствительно и возникают болевые ощущения, можно массировать выше или ниже его: лекарственные компоненты, содержащиеся в мазях, по кровеносным сосудам будут доставлены к больному месту.

В первый раз лучше всего наносить мази вечером, перед сном. На второй день, если первый сеанс перенесен хорошо, такая же доза применяется три раза в день: утром, днем и вечером перед сном. На третий день — утром и вечером, но количество мази можно увеличить. После втирания мази больное место следует держать в тепле, обернув теплой тканью, лучше шерстяной. При сильном жжении в области массируемого участка его можно смазать вазелином.

Наиболее сильнодействующими мазями являются дольпик и финалгон, слонц. Ими следует пользоваться с особой осторожностью. Чтобы определить чувствительность кожи, на больное место наносится минимальное количество мази — с рисовое зерно. Если неприятных ощущений не

возникает, на следующий день количество мази можно увеличить в 2—3 раза, но не больше. Затем больное место растирается, как описано выше. При массировании дольпиком и финалгоном необходимо учитывать, что после их втирания на коже образуется пленка, которая при последующих втираниях препятствует лечебному воздействию, поэтому перед очередным втиранием надо принять горячий душ.

При пользовании растирками нужно следить, чтобы мазь не попала на слизистую оболочку. После втирания вымыть руки теплой водой с мылом.

При болевых ощущениях в мышцах, при ушибах, отеках советую пользоваться мазью, составленной профессором И. М. Саркизовым-Серазини. Рецепт этой мази следующий: 15,0—ихтиол, 3,0—йодистый калий, 0,25 — кристаллический йод, 0,2 — экстракт белладонны, 10,0 — камфара, 30,0 — вазелин, 35,0 — безводный ланолин. Компресс с этой мазью меняют каждые сутки до тех пор, пока не пройдет боль или опухоль.

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высококачественных синтетических лекарственных препаратов, нельзя забывать о народных лечебных средствах, целебное действие которых научно подтверждено. При пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях, ушибах, растяжениях, например, рекомендую как растирающее средство кашицу из корней хрена или компресс из нее (держать 20—30 мин). Натертый хрен нанесите на марлю, слоем около 0,5 см. Опустите марлю с кашицей в теплую воду и быстро вытащите. Это лишит хрен обжигающего действия, после чего можно делать компресс.

При воспалении суставов, миозите, подагре, ревматизме часто применяют настой березовых почек на 90-градусном спирте (1:5). Можно делать втирание или компресс с настоем после 3—5-минутного массажа.

При различных ушибах, растяжениях, подагре помогает компресс из бычьей медицинской желчи. Его можно оставить на ночь.

При пояснично-крестцовом радикулите хороший эффект дает компресс из кислого теста. Предварительно необходимо втереть в больное место 15—20 г скипидара. Держать компресс не более 40—50 мин, делать ежедневно на протяжении 4—6 дней.

В разных странах мира и у разных народов были и есть свои традиционные методы лечения. На Руси, например, от ревматизма спасались банькой, а затем натирались настойкой на травах и кореньях.

В Египте, еще во времена фараонов, существовал метод лечения ревматизма при помощи раскаленного песка. Сейчас он снова применяется в «передвижной клинике» некоего Абделя Моточелли, расположенной вблизи знаменитых пирамид. Пациента за-

рывают в горячий песок. Сеанс продолжается 30 мин. За это время организм больного выделяет столько пота, что песок вокруг становится влажным. Затем пациента откапывают, заворачивают в толстое сухое одеяло и относят в палатку, где дают чашку горячего бульона для восстановления потерянной влаги. Потом проводится массаж с акцентом на суставы. Моточелли утверждает, что через десять сеансов от ревматизма и следа не остается.

Относительно ревматизма не уверен, но что касается болей в мышцах и суставах от ходьбы или других каких-либо физических упражнений, то после такой песочной ванны и 20—25-минутного массажа их, конечно, снимет как рукой. И у нас при болях в суставах после занятий физкультурой часто применяют нагретый песок или соль, предварительно пересяпав его в мешочек, сшитый из плотной хлопчатобумажной ткани. Мешочки с песком прикладываются к суставу на 20—25 минут, т. е. пока не остынет песок. После этого сустав смазывают кремом и делают 8—10-минутный массаж.

### Самомассаж при переломах

На второй или третий день после перелома (закрытого) приступают к самомассажу. Он снимает боли, рассасывает кровоизлияние в области перелома, способствует образованию костной мозоли и восстановлению функций поврежденной конечности. Массаж производится выше и ниже гипсовой повязки. Учитывая рефлекторное воздействие самомассажа, следует массировать и здоровую конечность.

При наложении гипсовой повязки рекомендуется вибрационный массаж (поколачивание и т. п.). Он делается легко, подушечками одного-двух пальцев, 2—3 раза в день по 5—7 мин. Можно использовать и портативный ручной вибрационный прибор. Вибрационный самомассаж способствует быстрому образованию костной мозоли. После снятия гипсовой повязки массируется вся конечность, вначале выше места перелома, а затем и в зоне повреждения. Продолжают применять ударные приемы в течение 2—3 мин в месте перелома. Самомассаж должен сочетаться с активно-пассивными движениями. Во всех случаях вначале применяется поглаживание, затем разминание, причем делается это легко, ритмично, в центростремительном направлении.

### Самомассаж при пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе

Причины этих заболеваний бывают различными: инфекции, травмы, охлаждение, повышенная влажность, подъем тяжестей и неловкое движение. При пояснично-крестцовом радикулите самомассаж нужно начинать как можно раньше, еще во время постельного режима. В острый период боли доставляют больному тяжелые страдания. Чтобы их снять, применяют тепло в любой форме: грелка, нагретый утюг, мешочек с горячим песком или золой, натертый хрен, согревающие растирки — финалгон, дольпик, апи-зартрон, слонц, випратокс, капсин и пр. После тепловых процедур приступают к самомассажу.

Вначале массаж должен быть легким и непродолжительным (3—5 мин) — поглаживание, растирание, но не глубокое. Постепенно надо переходить к более глубокому массажу, который делается в течение 5—10 мин. Самомассаж проводится в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. Применяются приемы: поглаживание, растирание (основанием ладони, подушечками четырех пальцев, тыльной стороной ладони и др.) и разминание. На

всех этапах лечения массаж необходимо выполнять в сочетании с лечебной гимнастикой.

### Самомассаж при деформирующем артрозе тазобедренного сустава

Для людей, страдающих этим заболеванием, самомассаж является одним из главных средств лечения. Как же правильно пользоваться этим, средством? Учитывая распространенность данного заболевания, приведу небольшой комплекс приемов и методику лечебного массажа.

Если вас беспокоит сильная боль в суставе, массаж начинают делать с выше- и нижележащих участков, применяя легкие неглубокие приемы.

1. Поглаживание на верхней части ягодицы и поясничной области — 8—10 раз. То же на нижней части ягодицы и верхней трети бедра.

2. Разминание мышц вокруг тазобедренного сустава. Вначале проводится основанием ладони — 5—6 раз, затем подушечками четырех пальцев (кругообразное), причем пальцы разводятся врозь, а вращение делается в сторону мизинца.

Если боль не очень сильная, то после разминания проводят растирание вокруг тазобедренного сустава.

3. Растирание: а) пунктирное — подушечками четырех пальцев во всех направлениях; б) кругообразное — подушечками четырех пальцев; в) кругообразное — гребнями пальцев; г) кругообразное — гребнем большого пальца, который сгибается и упирается в указательный. Каждый прием выполняется по 5—8 раз.

Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием. С ослаблением болей количество повторений каждого приема увеличивается, число приемов тоже.

Самомассаж можно делать 2—3 раза в день, приняв положение лежа и предельно расслабив мышцы, окружающие сустав.

При деформирующем артрозе хорошо помогает и вибрационный массаж с использованием электрического ручного массажера или аппарата «Тонус» Можно употреблять и механический массажер. Однако аппаратному массажу всегда должен предшествовать ручной, которым и следует завершать сеанс. Особенно это важно в первоначальной стадии лечения, а также при сильных болевых ощущениях в суставе. Массирование массажными аппаратами не должно превышать 7—8 мин.

### Самомассаж при подагре

Подагра — это один из видов нарушения обмена веществ, когда в крови повышается концентрация мочекислых солей и они откладываются преимущественно в мелких суставах ног и рук.

В профилактике подагры большую пользу приносит самомассаж, особенно в сочетании с лечебной физической культурой.

Самомассаж готовит организм, и в первую очередь болезненно измененные суставы, к физическим упражнениям. После проведения поглаживания уменьшается боль и снимается напряжение мышц.

Вначале массируют участки вокруг пораженного сустава и только после этого — сам сустав.

Следует, однако, запомнить, что в остром периоде заболевания самомассаж пораженных суставов применять нельзя. В подостром периоде проводится легкий, расслабляющий, успокаивающий массаж — поглаживание. Когда боль утихнет, приступают к разминанию вокруг пораженного участка с постепенным переходом к приемам растирания и гимнастике.

## Самомассаж при вегетососудистой дистонии

У больных вегетососудистой дистонией быстро наступает утомление, как у тех, кто работает физически, так и у работников умственного труда. Особенно им трудно бывает собраться с силами утром после ночного сна; они не чувствуют себя отдохнувшими, встают с тяжестью в голове и сниженной работоспособностью.

Последствия нарушения сосудов при вегетососудистой дистонии можно уменьшить или даже устранить с помощью физических упражнений и самомассажа под контролем врача.

Самомассаж лучше делать утром после лечебной гимнастики. Отдельные приемы можно выполнять дополнительно в течение дня — давление на голову сверху вниз ладонной частью кисти, надавливания за ухом, растирание в области висков и давление основанием ладоней.

Начинают сеанс самомассажа с поглаживаний задней части головы и шеи движениями от макушки вниз к плечевым суставам—4—5 раз. Каждая рука делает прием со своей стороны. Выжимание выполняется начиная от затылочной кости вниз по надплечью (верхним пучкам трапецевидной мышцы) до плечевого сустава — правой рукой по левой стороне шеи, а левой — по правой — 3—5 раз. Затем приступают к растиранию, которое делается вдоль шейного отдела позвоночника от затылочной части до седьмого шейного позвонка. Растирания делают: спиралевидные, кругообразные. Можно одновременно двумя руками — каждая со своей стороны, а можно поочередно то одной, то другой (по 4—5 раз каждый прием). После этого нужно найти за ухом между сосцевидным отростком и мышцей углубление и одним или двумя (3-м и 4-м) пальцами надавливать до появления легкой боли в течение 4—7 с, а затем медленно отпустить. Делать это, то с одной стороны, то с другой.

Теперь сделайте кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук вдоль затылочной кости. Затем — разминание грудино-ключичной мышцы по направлению от уха вниз — 4—5 раз. Заканчивают самомассаж поглаживанием задней части головы и шеи по направлению вниз к спине — 4—5 раз и поглаживанием четырьмя пальцами лба от середины в сторону к ушам, каждая рука со своей стороны — 4—6 раз.

Продолжительность самомассажа—6—8 мин.

## Самомассаж при артрозе коленного сустава

Самомассаж выполняется до гимнастики и после нее — по 5—7 мин. Делать его легко, не вызывая боли. Большой эффект достигается, если массируются больной и здоровый суставы. Нога кладется, как показано на рис. 58, и на бедре делается поглаживание — 3—4 раза, затем ординарное разминание— 2—3 раза и потряхивание. На коленном суставе после поглаживания применяют прямолинейное растирание основанием ладоней — 3—4 раза, прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев обеих рук — 4—5 раз. Затем производят растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак,—5—6 раз и снова переходят на бедро. Делают поглаживание — 2—4 раза, выжимание — 4—6 раз, разминание двойное кольцевое — 3—4 раза, растирание на наружном участке бедра: прямолинейно и кругообразно с отягощением — 4—5 раз. Заканчивают поглаживанием, потряхиванием и переходят на заднюю поверхность бедра. Нога (голень) опускается вниз, а на задней поверхности применяют: поглаживание — 4—5 раз, выжимание — 3—4 раза, разминание ординарное— 5—7 раз, потряхивание — 2—3 раза и все повторяют 2—3 раза. После этого делают осторожные, медленные приседания, не допуская появления боли.

## Самомассаж при головной боли

Лучший способ борьбы с головной болью — укрепление нервной системы. И один из самых надежных путей для этого — занятия физической культурой в сочетании с самомассажем. Существует прямая связь между физкультурой, самомассажем и состоянием нервной системы. Наш организм — единое целое всех органов и систем, их общую деятельность направляет и координирует нервная система. Все, что бы ни происходило в нашем организме или вне, но касающееся нас, будет отражаться на ее состоянии. Поэтому любая активизация, вовлекающая в свою работу органы нашего тела, закаляет ее. А крепкая, устойчивая нервная система — заслон не только на пути головных болей, но и многих других недугов.

Однако очень многие пытаются избавиться от головной боли с помощью разнообразных лекарств. Не стоит спешить в аптеку: надо установить причины появления боли.

Если она возникла от умственного переутомления, достаточно больше побыть на воздухе, походить пешком, на лыжах и т. д. Во время рабочего дня нужно 2—3 раза сделать гимнастику, самомассаж головы.

Головная боль возникает и от пребывания в накурленном, плохо проветренном помещении. Для ее устранения достаточно открыть форточку, проделать несколько упражнений и самомассаж головы.

Часто причиной головной боли оказывается заболевание шейного отдела позвоночника — остеохонд-

п/п	Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Стоя	Ходьба в сочетании с потряхивающими движениями рук	60 с	Добиваться максимального расслабления
2	То же	Ходьба с расслаблением ног	60 с	Темп медленный
3	Основная стойка	Выпад ногой вперед. Развести руки в стороны — вдох, наклонить туловище вперед, при расслаблении уронить руки — выдох. То же с другой ноги	4—6 раз	Вдох через нос, выдох через рот
4	Лежа на спине	Приподнять голову, удерживая это положение 3—5 с. Расслабиться	3-4 раза	Дышать через нос произвольно
5	Лежа на боку	То же, затем на другом боку	3 - 4 раза	То же
6	Лежа на животе	Приподнять голову и плечи, удерживая это положение 3—5 с. Расслабиться	3 - 4 раза	
7	Лежа на животе, руки вверх	Приподнять туловище, опираясь на ладони	6—8 раз	Дыхание не задерживать
8	Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч	Поочередно „бросить” расслабленные руки на мат, резким движением свести стопы, мгновенно расслабить мышцы ног	4—6 раз	
9	Сидя на полу, руки в стороны (с гантелями)	Попеременно поднимать ноги вверх	6 - 8 раз	
10	Лежа на животе, руки вверх	Поднять руки как можно выше, расслабиться	30 с	
11	Лежа на спине	Подтянуть колени к груди с помощью рук	6—8 раз	
12	То же	Расслабление мышц пояса, верхних конечностей, спины, нижних конечностей	30 с	Глаза закрыть, сосредоточиться на поэтапном расслаблении
13	Лежа на животе, руки вверх	Имитация движений рук (и ног) в плавании стилем брасс	60 с	
14	Лежа на спине, руки вдоль тела	Имитация движений ног велосипедиста	60 с	Следить за амплитудой движений во всех суставах ног
15	Полулежа на стуле	Медленные круговые вращения головой	2 -3 раза	Темп медленный
16	Полулежа, руки к плечам	Круговые вращения в плечевых суставах	8 -12 раз	Амплитуда движений в суставах максимальная
17	Полулежа на стуле, руки вниз	Поворот головы вправо — вдох, и. п. — выдох. То же влево	2-3 раза	Вдох через нос, выдох через рот
18	То же	Расслабление, самомассаж шеи, надплечий	1 -2 мин	Глаза закрыть, сосредоточиться на расслаблении

роз. Если это так, нужно приучить себя сидеть прямо, ровно держать голову при ходьбе.

Упражнения, которые помогут устранить головную боль и послужат хорошей профилактикой остеохондроза шейного отдела позвоночника, приводятся в таблице.

Кроме перечисленных движений головой после самомассажа полезно (особенно тем, кто печатает на машинке, постоянно пишет, чертит, редактирует и т. п.) в течение рабочего дня 3—4 раза до обеденного перерыва и 3—4 раза после него проделать следующий комплекс движений. Выполнять как из положения стоя, так и сидя, лежа. Сидеть надо ровно, спина прямая, кисти рук на бедрах (первое время можно делать упражнения с закрытыми глазами, а затем и с открытыми).

1. Наклоните голову вперед, коснитесь груди подбородком — 3—4 раза.

2. То же назад. Постарайтесь головой коснуться спины — 3—4 раза.

3. Наклоните голову к правому плечу — 3—4 раза.

4. То же к левому плечу — 3—4 раза.

5. Головой (макушкой) опишите восьмерку влево-вправо — по 3—4 раза.

6. То же вперед-назад.

7. Опишите перед собой подбородком восьмерку в горизонтальном направлении — 3—4 раза.

8. То же, но в вертикальном направлении — 3—4 раза.

Эти упражнения можно выполнять и держа руки за спиной, опущенными вниз или поднятыми за голову.

Нет, наверное, ни одного взрослого, не знающего о существовании гипертонической болезни, в основе которой лежит повышение артериального давления. Действительно, сейчас этим страдают очень многие.

Основной причиной возникновения гипертонической болезни является перенапряжение нервной системы. Самомассаж и здесь может помочь: как из-

## Самомассаж при гипертонической болезни

вестно, он положительно воздействует на функциональное состояние центральной нервной системы, снимает возбудимость нервно-мышечного аппарата, сосудистых стенок и т. д.

Начинают массаж с волосистой части головы. Вначале делают поглаживание от макушки вниз к шее. Ладони располагаются на макушке, левая — спереди, правая — сзади, и, одновременно продвигаясь вниз, поглаживают переднюю часть головы 3—4 раза. После этого руки передвигаются на боковые части головы, пальцы при этом обращены к затылку. Поглаживание направлено вниз к ушам — 3—4 раза. Затем поглаживание проводится поочередно то правой, то левой ладонью от макушки вниз по шее к спине.

После этого делается выжимание, так же как и поглаживание первым способом — 3—4 раза, только в замедленном темпе и со значительным давлением.

После этого проводится поглаживание на шее от затылка вниз по одной из её сторон до плечевого сустава. Для этого правая рука сгибается в локтевом суставе и кисть её располагается на левой стороне затылка. Вторая рука (левая) локтем упирается в стол, а её кисть поддерживает локоть массирующей (правой) руки. Поглаживание повторяется 3—4 раза, затем положение рук меняется и поглаживается другая часть шеи.

Дальше на этих же участках и в том же направлении проводится выжимание. Оно выполняется большим пальцем, установленным поперек шеи, 3—4 раза. Выжимание можно проводить и одноименной рукой, тогда оно делается ребром ладони со стороны мизинца.

Следующий прием — растирание. Оно выполняется на затылочной части головы, где прикрепляются мышцы. Растирание проводится подушечками четырех пальцев (пальцы сомкнуты) одновременно обеими руками от ушей по направлению к позвоночному столбу — 4—5 раз.

Затем делается разминание подушечками четырех пальцев разноименной рукой (как и поглаживание) от волосистой части головы вниз к плечевому суставу по 2—3 раза с каждой стороны. После этого переходят к повторному массажу головы.

Начинают его с поглаживания ладонями от макушки вниз то по передней и задней сторонам, то по боковым — 3—4 раза. Следующее поглаживание делается подушечками разведенных пальцев обеих рук сверху вниз.

Растирание проводится также подушечками пальцев обеих рук, проникающих сквозь волосы к коже. Руки начинают двигаться от лба к макушке кругообразно — 3—4 раза. После этого они переносятся на затылочную часть (за уши) и кругообразные растирания выполняются вверх к макушке — 3—4 раза. Затем делают 2—3 поглаживания от макушки вниз.

Далее поглаживают за ушной областью. Для этого удобнее опереться спиной о спинку стула или другой какой-нибудь неподвижный предмет, голову слегка опустить; кончиками указательного и среднего пальцев производить легкое выжимание за ухом сверху вниз 6—7 раз. Здесь же делают растирание. Пальцы проникают как можно глубже (но так, чтобы не вызвать боли) и мелкими вращательными движениями производят легкое растирание — 4—5 раз.

После этого в области макушки проводится разминание пальцами, разведенными врозь: круговыми давящими движениями разминают кожный покров и подлежащие ткани (пальцы смещаются вместе с кожей, делается 2—3 раза). Затем пальцы обеих рук устанавливаются на лобной части головы и разминание делается снизу вверх до макушки. Подушечки пальцев как можно плотнее прижимаются к кожному покрову и при вращении растирают кожу.

При разминании боковых частей головы пальцы каждой руки устанавливаются над ушными раковинами и разминают (пальцы при этом вращаются в сторону мизинца) кожу, продвигаясь к макушке. При разминании затылочной части головы пальцы помещаются у границы волосного покрова и продвигаются вверх. На каждом участке проводят разминание по 2—3 раза. После разминания делают поглаживание от макушки вниз.

Теперь можно перейти к поглаживанию лба. Оно делается очень нежно, без смещения и растягивания кожи. Пальцы устанавливаются посередине лба, и каждая рука совершает поглаживание в свою сторону к вискам 3—4 раза. Следующее поглаживание выполняется от надбровной линии к волосам. В этих же направлениях делают круговые растирания. При разминании подушечки пальцев располагаются перпендикулярно и, придавливая кожу (но не растягивая), смещают ее вместе с пальцами.

Массаж в области висков выполняется следующим образом. Кончиками средних пальцев (или средних и безымянных) обеих рук осторожно надавливают на кожу и производят круговое растирание. После этого повторяют общее поглаживание головы сверху вниз 4—5 раз.

Заслуженный врач РСФСР А. Н. Транквилилати рекомендует при сильной головной боли и повышении артериального давления самомассаж головы, передней поверхности грудной клетки до сосковой линии, а также верхней части спины (надплечья), шеи и живота. Применяются следующие приемы: поглаживание, разминание, растирание. Продолжительность массажа — 10—15 мин.

На больного гипертонической болезнью благоприятно влияет самомассаж «воротниковой» зоны по методу крупнейшего советского физиотерапевта, невропатолога и психиатра А. Е. Щербака: массируются шея, затылок, область надплечий, лопатки и грудь. Самомассаж должен быть легким, особенно на задней поверхности шеи, чтобы не вызвать головной боли.

Профессор В. Н. Машков также рекомендует при гипертонической болезни массаж головы и живота. Голову массируют от затылочного бугра к темени, затем лобную и височную области, причем особенно тщательно массируют место прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Применяются поглаживание, растирание.

Хороший эффект дает и растирание жестким полотенцем, проводимое вдоль спины 5—6 раз, поперек спины 5—6 раз, вдоль шеи 3—4 раза и поперек задней части шеи 3—4 раза. Вначале растирание делают влажным полотенцем, а затем сухим. В конце можно сделать легкие вращения головой, наклоны вперед и назад.

## Наружный массаж сердца

Однажды во время выступления на пресс-конференции академика Е. И. Чазова один из присутствующих корреспондентов почувствовал себя плохо. Е. И. Чазову пришлось прервать свое выступление и поспешить на помощь. Добравшись сквозь толпу журналистов до пострадавшего, который лежал на полу, академик мгновенно снял пиджак, быстро опустился на колени и стал энергично массировать ему сердце. Через несколько минут человек был выведен из состояния клинической смерти, восстановлены функции его сердца.

Можно привести множество примеров, когда вовремя и квалифицированно проведенный массаж сердца спасает жизнь человека. Бесспорно, что овладение каждым навыком такого массажа и основными элементами комплексного метода оживления организма актуальнейшая задача.

Если произошел несчастный случай и у человека внезапно остановилось сердце, любой присутствующий рядом немедленно, не теряя ни секунды, должен начать оказывать пострадавшему помощь. Спустя 3—5 мин после прекращения кровообращения от кислородного голодания погибают клетки мозга и последующая реанимация уже не даст результата.

Признаки внезапной остановки сердца — расширение зрачков, исчезновение пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или появление редких судорожных вдохов, резкая бледность, расслабление мышц всего тела.

Наиболее эффективный и доступный для оказания помощи человеку метод восстановления кровообращения и сердечной деятельности — закрытый (непрямой) массаж сердца.

В последние годы широкое применение получил метод, заключающийся в ритмическом воздействии на сердце путем давления на грудную клетку, который был разработан В. А. Неговским.

Пострадавшего кладут на спину, на твердое неподвижное ложе (кушетку, пол, стол, скамью, землю). Это нужно сделать обязательно, иначе массаж не достигает цели: пружинящая поверхность (матрац, кровать) смягчает толчки и препятствует сдавливанию сердца грудиной и позвоночником. Кроме этого нарушается необходимый ритм массажных воздействий. Если пострадавший уже лежит на кровати, под спину (лопатки) подкладывают доску, щит или другой какой-нибудь плоский жесткий предмет.

С помощью массажа сердца удается осуществить искусственное продвижение крови по сосудам и поддерживать жизненно важные функции в организме довольно продолжительное время. Кроме того, ритмичное сдавливание сердца между грудиной и позвоночником стимулирует деятельность сердечной мышцы, способствует ее кровоснабжению и самостоятельному сокращению.

Во время проведения непрямого массажа сердца массирующийся становится сбоку от пострадавшего на колени (если пострадавший на полу, земле), а руки кладет на нижнюю треть грудины. Чтобы найти нужное место, необходимо прощупать нижний край грудной клетки и примерно 3—4 см выше этого места вдоль грудины установить основание ладони (нижнюю часть кисти). Второй рукой отягощается кисть, лежащая внизу. Пальцы ладони нужно сомкнуть вместе и приподнять вверх, не прикасаясь к грудной клетке. Установив таким образом ладони, делают ритмичные надавливания (толчки) обеими руками 60—70 раз в мин (т. е. примерно один толчок в секунду), что в норме соответствует ритму сердечных сокращений.

Руки во время надавливания нельзя сгибать в локтевых суставах, они постоянно остаются прямыми. Чтобы увеличить

силу давления, надо использовать свой вес тела. Особенно это необходимо, когда грудная клетка пострадавшего малоподвижна или очень крупная.

Производимые давления на грудину должны вызывать ее прогиб на длину 3—5 см в сагиттальном направлении (по направлению к позвоночнику). После каждого надавливания необходимо быстро расслабить руки, но не отнимая их от грудины. Это даст возможность грудной клетке вернуться в исходное положение.

После каждых 4—5 надавливаний руки нужно снять с груди и сделать паузу на 2—3 с, после чего вновь повторить цикл до восстановления сердечной деятельности.

Надавливание не должно быть грубым, иначе могут возникнуть повреждения ребер, грудины и т. д.

Особенно эффективен закрытый массаж сердца в сочетании с искусственным дыханием (по способам «рот — рот» или «рот — нос»).

Для этого в первую очередь необходимо освободить шею и туловище пострадавшего от одежды, стесняющей дыхание, и очистить дыхательные пути (нос, рот). Пострадавшего кладут на землю, пол и т. д., под плечи ему подкладывают какой-нибудь предмет, а голову запрокидывают как можно дальше назад. Подбородок должен быть на одной линии с шеей, что позволит увеличить просвет гортани. На лицо пострадавшему накладывают носовой платок или марлю.

Производящий искусственное дыхание становится сбоку на колени, удерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении, делает глубокий вдох и с силой выдыхает (вдувает) воздух через платок в раскрытый рот пострадавшего, при этом плотно зажимая пальцами ноздри. Вдувать воздух следует резко, повторять это до тех пор, пока грудь пострадавшего не начнет заметно подниматься.

Неплохо, если найдется трубка, которую можно будет вставить в рот, чтобы исключить западание языка человека, находящегося в бессознательном состоянии. В этом случае воздух нужно вдувать через трубку.

Частота вдуваний через рот или нос — 16—19 раз в минуту, что соответствует ритму дыхания в норме и вполне достаточно для поддержания искусственной вентиляции легких.

В тех случаях, когда не удастся открыть пострадавшему рот, например, из-за спазмы жевательной мускулатуры, воздух вдувают через нос (методика искусственного дыхания через нос такая же).

Если помощь оказывает один человек, надо чередовать два вдувания воздуха в легкие пострадавшего с 14—16 толчками (надавливаниями) на грудину. Вообще же закрытый массаж сердца в сочетании с ис-

кусственным дыханием значительно удобнее делать вдвоем. В таком случае один из оказывающих помощь делает одно вдухание воздуха в рот или нос, а второй производит пять толчков на грудину (или на два-три вдухания — пятнадцать толчков). При оказании помощи вдвоем необходимо помнить, что в тот момент, когда производится вдухание воздуха в рот или нос пострадавшего, массаж сердца не делается.

## Самомассаж в сочетании с другими средствами

Самомассаж как лечебное средство очень часто сочетается с парафинолечением, различными компрессами.

При исследовании терапевтического действия парафина выяснилось, что он обладает рядом ценных специфических свойств. Особое признание парафин получил при лечении свежих травматических повреждений органов движения: при ушибах, растяжениях и пр.

Самомассаж в сочетании с парафином в кратчайший срок дает положительный эффект. Парафиновые аппликации можно делать сразу же после получения повреждения, в то время как другие физиотерапевтические методы (тепловые ванны, соллюкс, горячий песок и т. д.) в этот период противопоказаны.

При остывании парафин создает условия постепенно нарастающей компрессии, охватывающей поврежденный участок со всех сторон, что препятствует увеличению припухлости и отека и уменьшает уже появившуюся припухлость. Парафин предупреждает дальнейшее кровоизлияние из поврежденных сосудов. Местное кровообращение способствует выведению из поврежденного участка патологических продуктов. Чем раньше применяется парафинотерапия при свежих травматических повреждениях, тем быстрее протекает выздоровление.

Температура парафиновых аппликаций должна быть не больше 47—49°, а продолжительность сеанса — 15—25 мин (в зависимости от участка — палец, кисть, стопа, голеностопный, коленный сустав и др.). По самочувствию можно повысить и температуру до 54—56°.

Парафин делается ежедневно перед самомассажем и лечебной гимнастикой. Число сеансов — от 5 до 12.

Чтобы самостоятельно делать парафиновые процедуры, нужно иметь две алюминиевые или эмалированные кастрюли, вставленные одна в другую, а также кисть, технический термометр на 100° и источник нагрева.

В маленькую кастрюлю кладут парафин, погружают ее в большую, наполненную водой, и ставят на огонь. Необходимо следить, чтобы в парафиновую массу не попадала влага, потому что даже капля воды, нагретая до температуры парафина, может вызвать ожог. Поэтому кастрюля должна быть сухой и плотно закрытой крышкой. Участок тела, подвергаемый лечебному воздействию, тоже должен быть су-

10—20 мин, осторожно снимают, а затем досуха протирают этот участок тела.

**Метод насаивания.** Кистью на большое место быстро и равномерно наносят несколько слоев парафина толщиной 1—3 см и укутывают его так, как описано выше.

Парафиновые ванночки чаще всего применяются при заболевании кистей рук и стопы. При этом в посуду погружают кисти или стопу, предварительно покрытые тонким слоем парафина. Можно также использовать клеенчатый мешочек типа рукавицы. Утепление делается также при помощи одеяла или какой-либо другой теплой ткани. Если под рукой нет кисточки, чтобы нанести парафин, можно на мгновение опустить стопу или кисть в нагретый парафин. Так сделать два-три раза, а затем задержать конечность в парафине на 10—15 мин и наложить салфетки, пропитанные парафином.

При применении парафинолечения необходимо соблюдать следующие правила: 1) парафин должен быть обезвожен; 2) кожа должна быть сухой; 3) при волосистой коже ее необходимо смазать тонким слоем вазелина; 4) парафиновые процедуры лучше всего проводить в конце дня (за 1—1,5 ч до сна).

**Согревающий компресс.** Это народное средство довольно широко применяют в домашних условиях. Для согревающего компресса нужно иметь кусок хорошо впитывающей влагу ткани (лучше марли), клеенку (можно целлофан или вощеную бумагу), вату или бинт для фиксации повязки.

Кусок сложенной в несколько слоев марли или мягкой ткани смачивают теплой водой (около 40°), слегка отжимают и прикладывают к больному месту. На марлю кладут больший по размеру кусок клеенки, а сверху — утепляющий слой ваты, который, в свою очередь, должен быть больше клеенки. Компресс прибинтовывают не слишком туго, но так, чтобы он плотно прилегал к телу. Ставить его надо на срок от 6 до 12 ч (лучше на ночь). При смене компресса марлю надо заменить.

Для усиления действия компресса марлю можно смочить водой или спиртом, разбавленным пополам с водой, а поверх повязки положить грелку.

Надо помнить о том, что спиртовой компресс раздражает кожу сильнее, чем водяной, поэтому его нельзя долго держать. Если кожа сильно раздражена, следует на несколько дней сделать перерыв. При различных кожных заболеваниях, особенно гнойничковых, ставить компресс противопоказано.

Приведу также некоторые полезные советы доктора медицинских наук А. Бираха (Австрия).

При нарушении сна надо провести потряхивание на икроножных мышцах (по 2—3 раза на каждой), растирания в области затылка 40—70 с, затем сделать по-

Существует несколько методов парафинотерапии.

**Салфетно-аппликационный метод.** В нагретый парафин закладывают 2—3 салфетки, сшитые из 3—5 слоев марли. На больное место наносят кистью слой парафина, поверх него накладывают салфетки, пропитанные парафином. Предварительно необходимо расстелить теплое одеяло или какую-нибудь другую теплую ткань, затем простыню, клеенку и парафиновую (вощеную) бумагу. После наложения парафина рука или нога укутывается вощеной бумагой, затем клеенкой, простыней и одеялом. Парафин держат на больном месте



глаживание на спине и ягодичных мышцах. Продолжительность сеанса — 6—8 мин.

Если беспокоят боли в области лопаток и выше, полезен массаж над лопатками и в верхней части надплечья. Применяют выжимание и разминание. Продолжительность сеанса — 4—6 мин.

Если появились боли в области затылка, попробуйте растереть затылочную часть головы от макушки до шеи (3—4 мин) и участок над лопаточной областью вместе с верхними пучками трапециевидных мышц (3—4 мин).

Если бывают боли при менструациях, нужно делать потряхивание (или вибрацию) на ягодичных мышцах (3—4 мин).

Если трудно воспринимается (усваивается) учебный материал, наблюдается потеря сосредоточенности (особенно у детей), делайте комбинированное поглаживание по всей спине два раза в день продолжительностью 4—6 мин.

Если отекают ноги, надо применять глубокое прямолинейное и кругообразное растирание подушечками 2—5 пальцев (обеих рук) в области крестца (4—6 мин).

Вот вы и познакомились с приемами самомассажа. Убедились, что все это не так уж сложно? Прекрасно. Теперь все зависит от вас. Не нужно долго раздумывать, сразу же приступайте к занятиям. Вам, конечно, хочется как можно быстрее получить эффект от процедур. Не торопитесь. Через 2—3 сеанса самомассажа морщины на вашем лице не разглядятся и вряд ли вы почувствуете ощутимый прилив сил и энергии. Только систематические занятия (а не от случая к случаю) принесут пользу. Поэтому никаких послаблений! Самомассаж должен занять в режиме вашего дня такое же место, как физзарядка и личная гигиена, как прием пищи и сон. Вот тогда посмотрите, какой будет эффект.

Разумеется, поначалу не все у вас будет получаться так, как хотелось бы. Здесь ведь тоже нужна тренировка! Вы ознакомились со множеством приемов. Но все ли они нужны вам сегодня? Конечно, нет. Скажем, двенадцатилетнему мальчику нет никакой необходимости принимать сеансы, рассчитанные на людей пожилого возраста, или гигиенический самомассаж, к примеру, подменять приемами, предназначенными для туристов. Каждому — свое, в зависимости от возраста и условий быта и труда. Ну, а если вы решили использовать самомассаж в лечебных целях, то тут без врача не обойтись. Обязательно сходите в поликлинику, посоветуйтесь.

Итак, мы надеемся, что вы твердо решили заниматься самомассажем. Не стесняйтесь, впускайте его в свой дом, на производство, в служебные кабинеты и туристские палатки. Честное слово, не пожалеете!

## Самомассаж при периостите

Вследствие физического перенапряжения при резких и часто выполняемых однообразных движениях во время занятий бегом нередко развивается воспаление надкостницы и коркового слоя кости в зонах прикрепления мышц, сухожилий и связок — периостит. Чаще всего это заболевание встречается в области голени, особенно у начинающих физкультурников, а также при смене покрытия (переходе от занятий в помещении к занятиям на воздухе).

Самомассаж при периостите начинают с 4—6 поглаживаний передней поверхности голени, 4—6 выжиманий и 4—7 разминований (подушечками пальцев, ребром ладони) и заканчивают поглаживанием. Далее переходят на заднюю

поверхность голени. После 2—3 поглаживаний делают выжимание и разминание (ординарное, двойной гриф подушечками всех пальцев одной руки), которые чередуются с потряхиванием и поглаживанием. После этого на передней берцовой мышце (внешняя сторона) вновь выполняют 2—3 поглаживания, выжимания ребром ладони и разминования (4—5 раз) подушечкой большого пальца ближе к большой берцовой кости. Затем повторяют все это на икроножной мышце и заканчивают сеанс самомассажем на передней берцовой мышце. Делают 3—4 поглаживания, 4—5 выжиманий и разминования подушечкой большого пальца, ребром ладони, подушечками четырех пальцев. Хороший эффект дает самомассаж в сочетании с тепловыми процедурами и согревающими мазями. Самомассаж проводится 1—3 раза в день.

Самомассаж при периостите можно делать и ногами. При этом группа переднеберцовых мышц поглаживается и разминается пяткой другой ноги, а икроножная мышца — подъемом стопы. Методику самомассажа при помощи ног см. на с. 28, 29, рис. 53, 54.

## Самомассаж (массаж) при заболеваниях артерий верхних конечностей

Массаж начинается со спины (массируемый лежит на животе, под ногами валик или какой-либо предмет) поглаживанием двумя руками (с. 59) 5—6 раз. Затем делается выжимание одной рукой (5—7 раз), причем основное внимание уделяется длинным мышцам спины ближе к позвоночному столбу, т. е. паравертебральным зонам.

Разминание выполняется на длинных мышцах спины подушечками четырех пальцев (3—4 раза), основанием ладони (3—4 раза), после чего вновь проводят выжимание (3—4 раза) и комбинированное поглаживание. Далее разминается широчайшая мышца спины: ординарное (3—4 раза), двойное кольцевое (3—4 раза), потряхивание (2—3 раза), поглаживание (2—3 раза).

Растирание проводится вдоль позвоночного столба от нижнего края лопатки к затылочной кости (4—5 раз). Применяются всевозможные приемы растирания.

В области лопатки делают растирание подушечками всех пальцев (одной и двух рук) 4—5 раз. Во время растирания в области лопатки следует уделять особое внимание внутреннему ее краю. После этого проводят поглаживание (3—4 раза), выжимание (3—4 раза), разминание — на длинных мышцах подушечками четырех пальцев, а на широчайших мышцах — двойное кольцевое и заканчивают комбинированным поглаживанием. В таком же порядке массируется вторая сторона спины.

На шею после поглаживаний (3—4 раза) выполняется выжимание (3—4 раза) по боковому ее участку по направлению от волосистой части головы к плечевому суставу. Разминание делается в том же направлении: ординарное, двойное кольцевое и ребром ладони (по 3—4 раза). Каждый прием обязательно сопровождается поглаживанием. То же с другой стороны.

Затем массируемый ложится на спину и переходит к непродолжительному массажу груди: поглаживание (2—3 раза), выжимание (2—4 раза), разминание (3—4 раза). После каждого разминания выполняется поглаживание.

Массаж рук делается из пяти положений. Начинают его с внутренней стороны плеча (рис. 99). После поглаживаний (3—4 раза) одной рукой проводят 3—4 выжимания бугром большого пальца по 3—4 линиям, затем разминание ординарное (3—4 раза) и снова разминание подушечкой большого пальца (3—4 раза). Заканчивают потряхиванием и поглаживанием. После этого массируется двуглавая мышца плеча. Применяются те же приемы. Затем надо повернуться лицом к голове массируемого и провести массаж на дельтовидной и трехглавой мышце плеча. После 2—3 поглаживаний делают 3—4 выжимания от локтевого сустава до плечевого и снова поглаживание (3—4 раза). Разминание применяется ординарное, фалангами пальцев согнутыми в кулак, подушечками четырех пальцев (каждый прием по 3—4 раза). Заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

Массаж предплечья выполняется из следующего положения: локоть упирается в кушетку; массирующий своей ближней рукой массирует сгибатели кисти. Проводится: поглаживание (2—3 раза), выжимание (3—4 раза), разминание ординарное (2—3 раза), подушечками пальцев (2—3 раза), фалангами пальцев, сжатых в кулак (2—3 раза). После каждого приема делаются потряхивание и поглаживание по 1—2 раза. Так же массируются и разгибатели кисти.

Из этого же положения массируется и кисть. После 2—3 поглаживаний применяют выжимание основанием ладони (2—3 раза) и переходят к растиранию межкостных промежутков. Делают его прямолинейными, зигзагообразными, спиралевидными движениями подушечками четырех пальцев. После каждого приема повторяют поглаживания (1—2 раза) и выжимания (1—2 раза). Дальше растирают кисть подушечкой большого пальца прямолинейно и кругообразно (по 2—3 раза). Заканчивают массаж поглаживанием (1—2 раза), выжиманием (1—2 раза) и растиранием — основанием ладони и зигзагообразным.

Продолжительность сеанса до 15 мин. Массаж рук можно делать ежедневно, а самомассаж — 2 раза в день.

## Массаж при заболеваниях артерий нижних конечностей

Массируемый лежит на животе, под стопами подложен валик (с. 59, рис. 80), который позволяет более полно расслабить не только мышцы нижних конечностей, но и мышцы и суставы туловища.

Начинают массаж со спины, где после 3—5 поглаживаний проводят 4—6 выжиманий (с. 59, рис. 81). Особое внимание уделяют длинным мышцам спины, которые расположены по обеим сторонам позвоночного столба.

После выжимания переходят к разминанию. На длинных мышцах спины выполняют следующие приемы:

1. Разминание подушечкой большого пальца 4—6 раз по 3—4 линиям. Палец совершает 9—11 вращений, в зависимости от длины туловища.
2. Разминание щипцевидное.

3. Кругообразное разминание подушечками четырех пальцев.

4. Разминание основанием ладоней двух рук (с. 64, рис. 94).

5. Кругообразное разминание фалангами согнутых в кулак пальцев (с. 64, рис. 93). Каждый прием проводится по 3—4 раза, и перед каждым из них следует делать выжимание по 2—3 раза.

После этого приступают к массажу широчайших мышц спины. Выполняют:

1. Ординарное разминание (с. 14, рис. 21) 2—3 раза.
2. Двойное кольцевое разминание (с. 65, рис. 95) 2—4 раза. Широчайшую мышцу спины разминают, начиная с гребня подвздошной кости, и до подмышечной впадины. Каждый прием разминания сопровождается потряхиванием.

Затем переходят к растиранию. Начинают его с поясничной области. Выполняются следующие приемы растирания:

1. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев одной руки или с отягощением (с. 59, рис. 83).
2. Кругообразное растирание фалангами четырех пальцев, сжатых в кулак.

После этого массирующий поворачивается лицом к голове массируемого и выполняет энергичное выжимание обеими ладонями (3—4 раза). Затем из этого же положения снова делаются растирания.

1. Прямолинейное и спиралевидное — подушечками больших пальцев (с. 59, рис. 84) по направлению от гребня подвздошной кости вверх к спине на 4—6 см.
2. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев с одной стороны позвоночного столба и с другой (по 2—3 раза).

Заканчивают энергичным выжиманием двумя ладонями и поглаживанием (по 3—4 раза).

После растирания поясницы приступают к растиранию нижней части груди вдоль последних 3—5 ребер. Выполняют прямолинейное и зигзагообразное растирания подушечками 2—3 пальцев (3—4 раза каждый прием) (рис. 83).

В области таза вначале делают поглаживание двумя руками (правая рука на правой ягодице, а левая — на левой).

Выжимание делается одной рукой или с отягощением 3—4 раза.

При массировании ягодичных мышц применяются следующие виды разминания:

1. Ординарное по двум-трем участкам (в зависимости от величины мышцы) 2—4 раза.
2. Двойное кольцевое по 2—3 линиям.
3. Основанием ладони по 2—3 линиям.

4. Кулаком или кулаками. Каждый прием выполняется по 2—3 раза и сопровождается потряхиванием (1—2 раза) и поглаживанием (1—2 раза).

Затем приступают к массажу крестца. Здесь выполняются следующие приемы растирания:

1. Прямолинейное и спиралевидное — подушечками больших пальцев (массирующий стоит вдоль) (рис. 84).

2. Кругообразное — подушечками четырех пальцев от копчика до поясницы 3—4 раза (одной рукой и с отягощением).

3. Кругообразное — фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Закончив растирание на крестце, переходят к массажу гребня подвздошной кости. Его растирают вдоль позвоночного столба и вниз к паху.

1. Кругообразное — подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением (2—3 раза).

2. Кругообразное — фалангами согнутых пальцев в кулак одной рукой и с отягощением (2—3 раза).

3. Ребром ладони (2—4 раза).

Заканчивают массаж потряхиванием (1—2 раза) и поглаживанием (2—4 раза). В таком порядке массируют другую сторону туловища, а затем переходят на бедро.

Сначала на задней поверхности бедра делают поглаживание двумя руками (2—4 раза). Затем выполняется выжимание ребром ладони или поперечное (с. 25 рис. 31) по внутреннему, среднему и наружному участкам (3—4 раза). После этого приступают к разминанию.

1. Обыкновенное разминание по трем участкам 2—3 раза.

2. Двойное кольцевое 3—4 раза (с. 65, рис. 95).

3. Продольное 2—4 раза.

Каждый из этих приемов сопровождается потряхиванием и поглаживанием.

Затем следует массаж коленного сустава (с. 26, рис. 36, 37, 38; с. 65, рис. 96).

Массаж икроножной мышцы выполняется на ноге, приподнятой под углом 45° (с. 59, рис. 82). Применяют поглаживание одной рукой 3—4 раза.

На ахилловом сухожилии применяются все виды растирания (с. 27, рис. 40, 41).

На подошве проводят прямолинейное и спиралевидное растирания гребнями пальцев, сжатых в кулак (с. 28, рис. 42).

Из положения массируемого лежа на спине растираются стопы, голеностопные суставы.

На внешней части голени проводят поглаживание (3—4 раза), выжимание (с. 61, рис. 90) ребром ладони (3—4 раза), разминание подушечками четырех пальцев (3—4 раза). Заканчивают поглаживанием.

На коленном суставе проводят всевозможные растирания (с. 26, рис. 36, 37, 38; с. 65, рис. 96).

На бедре выполняется щадящий массаж: поглаживание, выжимание одной рукой, разминание, потряхивание. Каждый прием делается 3—4 раза.

Заканчивается все массажем груди (с. 61).

Продолжительность сеанса массажа до 15 мин. Проводится он через день, всего 10—12 процедур. Затем следует посоветоваться с врачом и продолжать по его рекомендации.

## Самомассаж при бурситах

Бурситы часто встречаются у занимающихся физкультурой. Они являются следствием ушибов или длительного раздражения давлением — микротравм. Бурситы чаще всего

бывают в коленном, локтевом суставах, где кровь проникает в слизистую оболочку.

Массаж нижних конечностей проводится всегда в положении лежа, руки можно массировать и в положении сидя.

При локализации бурсита в области подколенной ямки массируют мышцы задней поверхности бедра и голени.

На бедре применяют попеременное поглаживание (3—4 раза), выжимание (3—4 раза) и вновь повторяют поглаживания (2—3 раза).

Разминания выполняют от коленного сустава до паха. Применяют следующие приемы:

1. Обыкновенное 3—4 раза.

2. Двойное кольцевое (с. 65, рис. 95) 3—4 раза.

После этого делают 3—4 выжимания и 1—2 поглаживания, а затем повторяют двойное кольцевое разминание (4—5 раз) и поглаживание (3—4 раза).

На коленном суставе делают концентрическое поглаживание в течение 30—40 с. После этого вновь массируют мышцы бедра приемами выжимания (3—4 раза), разминания обыкновенного (3—4 раза), двойного кольцевого (3—4 раза). Затем повторяют концентрическое поглаживание коленного сустава в течение 30—40 с. Если не возникают болевые ощущения, приступают к легким растираниям (с. 23, рис. 23; с. 36, рис. 36, 37, 38; с. 95, рис. 96). Если же боли возникают, к коленному суставу возвращаются через 3—4 дня.

Продолжительность процедуры до 12 мин ежедневно. Хороший эффект дает самомассаж, проводимый после тепловых процедур.

При локализации бурсита в области локтевого сустава массируют мышцы задней поверхности плеча и в меньшей степени мышцы предплечья. Массажист стоит лицом к ногам массируемого и проводит поглаживание на внутреннем участке плеча (с. 66, рис. 99). Затем делается выжимание (4—6 раз) и обыкновенное разминание (4—5 раз), вновь повторяют выжимание (3—4 раза), потряхивание (2—3 раза), обыкновенное разминание (3—4 раза) и заканчивают поглаживанием.

Далее массируется двуглавая мышца плеча. Применяется поглаживание (3—4 раза), выжимание (3—4 раза), обыкновенное разминание (4—6 раз) и поглаживание (4—5 раз).

Теперь надо повернуться лицом к голове массируемого. Ближней рукой взять массируемую руку под локтевой изгиб, а другой тщательно отмассировать трехглавую и дельтовидную мышцы.

Начинают массаж строго от локтевого сустава, все движения направлены к плечевому суставу. Делается поглаживание (3—4 раза), выжимание (4—5 раз), потряхивание (3—4 раза). Затем снова поглаживание (2—3 раза), выжимание (3—5 раз), разминание обыкновенное (4—6 раз), потряхивание (2—3 раза). После этого разминание подушечкой большого пальца по 3—4 линиям (3—4 раза), обыкновенное (3—4 раза), потряхивание (2—3 раза). Этот комплекс приемов можно повторить 2—3 раза.

На локтевом суставе применяют следующие растирания:

1. «Щипцы», образованные четырьмя пальцами с одной стороны локтевого сустава и большим пальцем с другой стороны 3—4 раза.

2. Спиралевидное — подушечками четырех пальцев с внутренней стороны, большого — с наружной (5—6 раз).

На предплечье делаются поглаживания (2—3 раза); выжимания (3—4 раза); разминание подушечкой большого пальца (2—3 раза), ординарное (3—4 раза), фалангами пальцев (3—4 раза).

Каждый прием должен сопровождаться потряхиванием и поглаживанием.

Этот комплекс приемов массажа (самомассажа) может применяться в дальнейшем как профилактическое мероприятие при занятиях физкультурой. Особенно он полезен играющим в теннис. Его можно делать как до игры, так и после. Хороший эффект самомассаж дает, если его проводить, намылив тело, под душем или в ванне. Рекомендуется также сочетание самомассажа (массажа) с различными согревающими растирками, мазями.

## Самомассаж (массаж) при межреберной невралгии

Начинают сеанс массажа со спины. Массируемый лежит на животе (если для этого нет условий, можно проводить массаж из положения сидя, с опорой свободно опущенных рук о бедра, при максимальном расслаблении мышц туловища), под ногами валик, руки вытянуты вдоль туловища. Такое положение дает возможность глубже проникнуть в мягкие ткани. Когда приступают к массажу межреберных промежутков, руки массируемого нужно завести под голову, тогда ребра отделяются друг от друга и дают возможность подушечкам пальцев проникнуть вглубь.

Поглаживание можно делать сразу по обеим сторонам спины (5—6 раз). Выжимание проводят одной рукой и ребром ладони (с. 59, рис. 81), по 3—4 раза каждое. После выжимания выполняют комбинированное поглаживание (3—4 раза) и приступают к разминанию.

Разминание начинают на длинных мышцах спины.

1. Подушечками четырех пальцев (3—4 раза), затем поглаживание двумя руками (1—2 раза).

2. Фалангами пальцев, сжатых в кулак, одной или двумя руками (с. 64, рис. 93) (2—3 раза), затем поглаживание (2—4 раза).

3. Разминание основанием ладони одной или двух рук (с. 64, рис. 94) (3—4 раза).

После этого переходят на широчайшую мышцу спины, и делают следующие разминания:

1. Ординарное (3—4 раза) и 2—3 потряхивания.

2. Двойное кольцевое (3—4 раза), затем потряхивание (2—3 раза) и поглаживание (2—3 раза).

Весь комплекс повторить на широчайшей мышце.

Все сделанное является лишь подготовительным массажем. После него следует приступить к растиранию непосредственно межреберных промежутков.

Его проводят, начиная от остистых отростков позвоночника, через длинную мышцу спины и вдоль реберных промежутков. При этом подушечки пальцев должны продвигаться так, чтобы каждая из них попадала в самую глубину борозды, образовавшейся между ребрами.

1. Прямолинейное — подушечками четырех пальцев одной рукой.

2. Попеременное — подушечками четырех пальцев двумя руками.

3. Комбинированное — подушечками четырех пальцев двумя руками.

После этих растираний следует провести двойное кольцевое разминание (2—3 раза), потряхивание (1—2 раза) и поглаживание (3—4 раза) и вновь приступить к растираниям.

4. Прямолинейное — подушечками четырех пальцев с отягощением (3—4 раза).

5. Кругообразное — подушечками четырех пальцев с отягощением (3—4 раза).

После этого проводят выжимание (3—4 раза), разминание на длинных мышцах спины фалангами пальцев, согнутых в кулак (3—4 раза).

На широчайших мышцах спины проводят следующие разминания:

1. Ординарное (3—4 раза).

2. Двойное кольцевое (3—4 раза), за ним — потряхивание (2—3 раза).

3. Двойной гриф (3—4 раза).

Заканчивают все потряхиванием (2—3 раза) и поглаживанием (3—4 раза).

Все массажные движения должны продолжаться как можно дольше по направлению к груди, чтобы воздействовать на все ветви межреберных нервов. Затем переходят на другую сторону и по такой же методике массируют другую сторону спины. После этого проводят общее поглаживание, то есть по всей спине с давлением проводят двумя руками. Затем ладони накладывают то на одну, то на другую лопатку и мягко, без толчков на нее давят. Далее массирующий становится боком к массируемому, кисти рук располагают в области лопаток друг против друга (по обеим сторонам позвоночника) и легкими давящими движениями прижимают его к кушетке, постепенно продвигаясь к пояснице. Затем кисти прижимаются основанием ладони к позвоночному столбу, пальцы обращены вдоль ребер вниз. Сдавливать ребра, перемещая руки к тазу массируемого. Повторить 2—3 раза.

Следующее движение выполняется так. Стоя у головы массируемого, наложить одну кисть, например левую, на лопатку и прижать ее вниз. Другая кисть (правая) захватывает гребень подвздошной кости и приподнимает ее вверх, на себя (с. 60, рис. 87), как бы стараясь скрутить позвоночный столб. Повторить 2—3 раза. Затем провести выжимание по всей спине и повторить скручивание, но только с другой стороны.

Следующее вытяжение выполняется так. Массируемый стоит слева от массажиста, который одну свою руку, например правую, упирает основанием ладони в крестец, а левую кладет на нижнюю часть лопатки (с. 60, рис. 88) и плавным движением правой руки вытягивает позвоночный столб. Потом руки меняются местами и то же самое проделывается

с другой стороны. После этого массируемый ложится на спину, а массажист выполняет поглаживания на груди (3—4 раза).

Выжимание делается 1 раз под соском и 2 раза над ним (женщинам массируют грудь выше и ниже грудной железы).

Затем следуют разминания.

1. Ординарное (3—4 раза), после него потряхивание (1—2 раза).

2. Двойное кольцевое (3—5 раз) и снова потряхивание (1—2 раза).

Весь комплекс приемов повторяют 2—3 раза. После этого приступают к растиранию межреберных промежутков (с. 23, рис. 22).

Растирание подреберного угла проводится следующим образом. Массируемый опускает руки вниз, ноги сгибает в тазобедренных и коленных суставах. Это дает возможность расслабить не только мышцы передней стенки живота, но и диафрагмы, которая при таком положении дает возможность более активно влиять на движение реберной дуги.

Массажист становится лицом к голове, спиной к ногам массируемого, обе кисти кладет на грудь у мечевидного отростка, так, чтобы большие пальцы проникли глубоко в подреберную дугу, а остальные четыре пальца остались сверху. Кисти скользят и растирают реберную дугу по направлению от центра груди вниз. Повторить 3—4 раза.

После этого еще раз повторить комплекс приемов: поглаживание, выжимание, разминание, растирание (2—3 раза каждый), и, расположив кисти рук на нижней части груди, надавливать на нее, продвигаясь вверх, к шее. Повторить 2—3 раза.

Продолжительность сеанса массажа (самомассажа) до 15 мин. Массаж выполняется ежедневно или через день. Можно использовать массажный крем, масла, согревающие растирки и мази типа аписартрон, вирапин, дольпик и др. После сеанса не следует выходить на холод.

Полезно проводить массаж (самомассаж) при невралгии межреберных нервов после глубокого прогревания в парной бане. Он делается по той же методике, только с использованием мыла. Продолжительность сеанса можно сократить до 10—12 мин за счет хорошего предварительного прогрева мягких тканей. Если в парилке используется веник, им нужно энергично похлестать ту сторону туловища, где чувствуются боли, и сделать веничный компресс.

Хороший эффект при межреберной невралгии дает также гидромассаж.

## Самомассаж (массаж) при хронической пневмонии

Часто родители обращаются с просьбой обучить их приемам массажа с тем, чтобы они могли дома делать его детям, болеющим хронической пневмонией. Действительно, массаж приносит большую пользу при этом заболевании, однако, прежде чем приступить к процедурам, родители должны посоветоваться с лечащим врачом.

Цель массажа (самомассажа) — это стимулирование рефлекса, способствующего расширению бронхов и углублению дыхания.

Начинают сеанс с грудной клетки, а затем переходят на спину. На груди делают вначале 2—4 поглаживания, 4—5 выжиманий больших грудных мышц. После этого переходят к растираниям межреберных промежутков, соблюдая строго направление движения вдоль ребер и сверху вниз к тазу; делаются прямолинейное — подушечками четырех пальцев, зигзагообразное и кругообразное растирания. Каждый прием выполняется по 2—3 раза и после каждого проводится 1—2 раза комбинированное поглаживание.

После этого растирается грудина (2—3 раза) подушечками четырех пальцев и ребром ладони, потом — подреберья (2—3 раза) (рис. 56). Заканчивают все поглаживанием и переходят к массажу спины.

На спине проводят поглаживание двумя руками (4—6 раз), выжимание ребром ладони (3—4 раза) и разминание длинных мышц спины: «щипцы» (2—3 раза), подушечкой большого пальца (2—4 раза), ребром ладони (2—3 раза). Заканчивают комбинированным поглаживанием всей спины. Затем приступают к разминанию широчайших мышц (рис. 57): ординарное (2—3 раза), двойное кольцевое (2—3 раза). Этими приемами мышцы подготавливаются к растиранию. Его начинают вокруг лопатки подушечками четырех пальцев (3—4 раза), перемещаются вдоль позвоночного столба в грудной части, а затем повторяют выжимание ребром ладони (3—4 раза). Заканчивают поглаживанием и переходят на другую сторону, где в таком же порядке массируют другую сторону.

Продолжительность сеанса массажа до 12 мин. Курс 10—14 сеансов, которые проводятся ежедневно или через день.

## Самомассаж при тендовагините

Это заболевание очень распространено у музыкантов, играющих на струнных инструментах, на аккордеоне, баяне, пианино и т. д., у доярок, машинисток, телеграфисток. Тендовагинит — воспаление сухожильных влагалищ. Он возникает при чрезмерных нагрузках, связанных с частыми и резкими непрерывными движениями. Чаще всего поражаются сухожильные влагалища разгибателей предплечья, пальцев, кисти, голени, стопы и ахиллова сухожилия.

Тендовагинит проявляется болезненным ощущением при движении какой-либо мышцы или группы мышц, припухлостью по ходу сухожильного влагалища, хрустом при движениях. Как показала практика, при тендовагините дает хороший результат самомассаж (массаж).

Самомассаж при тендовагините начинают на участке, лежащем выше пораженного, т. е. с отсасывающего самомассажа. После 3—5 поглаживаний делают 3—4 выжимания и вновь повторяют поглаживание. Повторное поглаживание уже можно попробовать провести несколько ближе к болезненному участку. Затем выполняют 4—6 выжиманий, 3—4 поглаживания и 5—7 разминаний. Далее приступают к поглаживанию (3—5 раз) большого участка и легким прямолинейным растираниям, которые могут выполняться в различных направлениях. После этого вновь делают самомассаж (массаж) на вышележащем уча-

стке, но уже со значительным давлением. Во всех случаях не рекомендуется причинять боль в массируемом участке.

Так проводят 3—5 сеансов. Затем сила воздействия приемов должна увеличиваться, так же как и время на отдельные (особо большие) участки и сеанс в целом.

После 3—5 сеансов следует уделять особое внимание самомассажу (массажу) в местах перехода мышцы в сухожилие. Всегда следует заканчивать сеанс на больном месте легким поглаживанием. Самомассаж при тендовагините делают 2—3 раза в день. Если заболевание поразило руки (кисти), то дополнительно в течение дня можно растирать кисти рук. Такой подход к лечению значительно быстрее и более основательно восстановит функции пораженных участков.

На всем протяжении лечение самомассажем следует сочетать с тепловыми процедурами: ваннами, грелками, баней, компрессами, а также применять согревающие и лечебные мази — финалгон, апизартрон, тигровую и др. При тендовагините следует остерегаться переохлаждений, особенно после самомассажа и тепловых процедур.

Самомассаж полезно проводить после предварительного прогревания рук или ног в теплой ванночке и перед сном.

## Самомассаж (массаж) при миалгии

Причины возникновения миалгии — охлаждение, продолжительное пребывание в сыром помещении (например, ночлег в сырых палатках во время туристских походов), в холодной воде. После посещения парной бани, например, не рекомендуется длительное время находиться в прохладной воде, даже если ее температура равна 22—25°. Часто возникает миалгия у тех, кто посещает бассейн на открытом воздухе в зимнее время. Миалгия также бывает из-за неправильной деятельности двигательного аппарата, малой подвижности, либо чрезмерного напряжения мышц. Например, она может быть у женщин, носящих тяжелые сумки.

Сеанс самомассажа (массажа) при миалгии начинают с легкого поглаживания и потряхивания (последний прием применяется на круглых мышцах). После этого переходят к разминанию (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое и др.). После каждого приема разминания рекомендуется делать комбинированное поглаживание. Затем выполняется растирание (прямолинейное и кругообразное — подушечками больших пальцев, прямолинейное и кругообразное — подушечками четырех пальцев, кругообразное — фалангами согнутых пальцев, основанием ладони) с чередованием его с поглаживанием и неболезненным давлением (одним и двумя пальцами, основанием ладони, кулаками).

Самомассажу должны предшествовать тепловые процедуры (ванна, соллюкс, парафинотерапия); особенно эффективна паровая или суховоздушная баня. Если самомассаж (массаж) выполняется в бане, его следует проводить после 2—3 заходов в парилку. Между заходами не рекомендуется выходить в прохладное помещение и тем более посещать прохладный бассейн. Вместо этого рекомендуется пассивное нахождение в тепловой бане или горячий душ с предельным напором струи, направленной на больное место.

В парильном отделении полезно сделать вечный компресс — наложение горячего веника на больное место в течение 20—30 с.

Самомассаж (массаж) следует проводить в таком месте, где нет сквозняков и подальше от входных дверей. Скамья должна быть предварительно согрета.

Если самомассаж (массаж) делается дома, желательно использовать согревающие мази (апизартрон, дольпик,

финалгон и др.). Методика их применения такова: вначале делается глубокий самомассаж (массаж), а за 23—25 мин до конца сеанса тонким слоем наносится растирка (мазь) на больное место (не втирая, но массируя область выше или ниже его). Через 1—1,5 мин приступают к самомассажу (массажу) больного места. Он должен быть глубоким, но неболезненным, чтобы не вызвать травму мягких тканей. При сильной боли растирку (мазь) можно втирать только выше или ниже больного места. После самомассажа (массажа) накладывают сухую повязку или компресс с целью сохранения тепла.

Самомассаж (массаж) можно делать два раза в день, длительность сеанса в каждом отдельном случае должна быть равной по времени. Первые сеансы могут быть непродолжительными и легкими, последующие углубляются, и время их проведения может доходить до 8—10 мин.

*Давид Аронов,  
доктор медицинских наук,  
профессор.*

## Алкоголь — враг № 1

**...В современных условиях, когда все полнее раскрываются созидательные силы нашего социалистического строя, преимущества советского образа жизни, особое значение приобретают строгое соблюдение принципов коммунистической морали и нравственности, преодоление вредных привычек и пережитков, прежде всего такого уродливого явления, как пьянство, злоупотребление спиртными напитками.**

*Из постановления ЦК КПСС «О мерах по  
преодолению пьянства и алкоголизма»*

Опасный и вместе с тем коварный враг наступает на человека, тихой сапой входит в каждый дом, в каждую семью и почти к каждому человеку. Коварство этого врага заключается в том, что люди, кто по наивности, а кто и по глупости, сами обращаются к нему, лезут в его ядовитые объятия, лелеют его, любят. За всю историю человечества трудно найти более парадоксальный пример того, как десятки миллионов людей во всем мире сами, по своей доброй воле чуть ли не с радостью отдаются своему палачу.

Этот враг известен. Имя его — алкоголизм. Пока что он стоит на третьем-четвертом месте в списках причин смертности населения, деля эти места с травматическими причинами смерти. Но ведь хорошо из-

вестно, что травмы как причина смерти в 50—60% случаев обусловлены алкоголем. Так что третье место, пожалуй, по праву принадлежит алкоголизму — врагу человека! Это пока. Если же экстраполировать тенденции, имеющиеся в настоящее время в мире в отношении развития и распространения алкоголизма, то в самом начале XXI века врагом № 1 человечества предположительно станет алкоголизм.

Специалисты доказали, что существуют вполне объективные, общие для всего населения причины, ведущие к алкоголизму, а также и индивидуальные, определяющие подверженность алкоголизму отдельного лица.

К объективным причинам относят значительный рост производства алкогольных напитков в послевоенные годы во всех странах мира. Так, в Европе производство алкогольных напитков в пересчете на абсолютный алкоголь возросло с 34,4 гектолитра до 43,2, а во всем мире — с 65,1 до 84,9. Увеличение производства алкогольных напитков осуществляется в связи с экономической эффективностью этого вида производства. Медико-социальными последствиями увеличения производства алкоголя является увеличение его потребления и, следовательно, рост числа злоупотребляющих алкоголем.

Всего лишь за 25 послевоенных лет в большинстве европейских стран потребление алкоголя возросло значительно, особенно сильно (в 3 раза и более) в таких странах, как Югославия, Польша, Нидерланды, Исландия, ГДР, Финляндия. Удивительным является то, что практически ни в одной стране за указанный период не произошло уменьшения потребления алкоголя. Во всех странах, за исключением, может быть, Франции, где потребление алкогольных напитков традиционно сохраняется на одинаково высоком уровне и превышает уровень потребления его во всех странах, произошло существенное, не меньше чем в 1,5—2 раза, увеличение потребления алкогольных напитков.

Ввиду чрезвычайной важности проблемы алкоголизма комитет экспертов ВОЗ посвятил несколько заседаний проблеме потребления алкогольных напитков. Эксперты ВОЗ отметили, что в экономически развитых странах до 9% лиц в возрасте 15 лет и старше предаются неумеренному пьянству, т. е. ежедневно потребляют в среднем более 150 мл абсолютного спирта, что соответствует 375 мл 40-градусной водки, или же 1 л вина, или же 3 л пива. Эти же эксперты установили, что критической дозой спиртного, потребляемого ежедневно, является количество, эквивалентное 150 мл абсолютного спирта. Причем в послевоенные годы эта критическая доза имеет тенденцию к увеличению по сравнению с довоенными годами, когда потребляли относительно меньше спиртных напитков.

### Шкала алкоголизации (проверьте себя)

Поскольку практически все взрослые люди употребляют спиртное и, сами того не замечая и, более того, не желая этого, могут оказаться на различных ступенях злоупотребления алкоголем, будет небесполезно пройти самопроверку и определить свое место по шкале алкоголизации. Делается это только для того, чтобы вовремя остановить людей, находящихся на критических ступенях этой шкалы, и тем самым предотвратить возможность развития алкоголизма, улучшить здоровье, повысить духовные и физические силы.

Предлагаемая шкала не является строгим медицинским инструментом для диагностики, она не предназначена для выявления больных или формы заболевания алкоголизмом. Основная цель ее — выявить степень злоупотребления

алкоголем тех, кто подвержен этой вредной привычке, со всеми последствиями, которые известны.

### Шкала алкоголизации

Рассматриваемые признаки	Количество очков	
<b>А. Количество и частота приема спиртного за последние 6 месяцев</b>		
Употребление крепких напитков (свыше 200 мл) или вина (более 500 мл):		
а) редко (до 3 раз в месяц)		200
б) часто (4 раза и более в месяц)		300
Употребление крепких напитков (100–200 мл) или вина (250–500 мл):		
а) редко (до 3 раз в месяц)		100
б) часто (4 раза и более в месяц)		200
Употребление крепких напитков (до 100 мл) или вина (до 250 мл):		
а) редко (до 3 раз в месяц)		50
б) часто (4 раза и более в месяц)		100
Символическое пригубливание рюмки в компаниях		0
<b>Б. Признаки, определяющие степень влечения к алкоголю</b>		
Оставляете ли Вы начатую бутылку недопитой?	Нет	100
	Да	0
Бывает ли у Вас рвота при употреблении спиртного?	Нет	50
	Да	0
Если «нет», бывала ли она прежде?	Нет	50
	Да	100
Бывало ли у Вас в последние 6 месяцев неодолимое желание выпить?	Нет	0
	Да	200
Если «да», как долго можете Вы не употреблять имеющееся дома спиртное?	До 1 недели	100
	До 1 месяца	50
	Более 1 месяца	0
Пили ли Вы в одиночку в последние 6 месяцев?	Нет	0
	Да	100
Пили ли Вы без социально объяснимых поводов (праздники, дни рождения, приход гостей и т. д.) в последние 6 месяцев?	Нет	0
	Да	100
Произошло ли изменение количества алкоголя, вызывающего у Вас состояние опьянения за последние 12 месяцев?	Нет	0
	Да	100
Если «да», в сторону:		100
повышения количества		
понижения количества		200
Трясутся ли у Вас руки?	Нет	0
(Вопрос относится к лицам моложе 60 лет и к людям, не страдающим нервными болезнями и заболеванием щитовидной железы)	Да	200
Пьете ли Вы с совершенно незнакомыми до выпивки людьми?	Нет	0
	Да	100
Была ли у Вас полная потеря памяти после выпивки за последние 6 месяцев?	Нет	0
	Да	100
Чувствуете ли Вы потребность опохмеляться после приема спиртного?	Нет	0
	Да	200

Теперь некоторые пояснения к обоим вопросам.

Если «да», улучшается ли после опохмеления Ваше самочувствие?	Нет	50
Пили ли Вы в последние 6 месяцев вне помещения, в случайных местах, не предназначенных для употребления спиртного (на улице, около магазина, на стадионе и т. д.)?	Да	200
	Нет	0
	Да	50

Для сравнения приведем широко распространенную в США анкету д-ра Р. Силиджера, используемую для выявления больных хроническим алкоголизмом. Впрочем, можно произвести проверку по обоим тестам, тем более что это занимает не более 3—4 мин.

1. Теряете ли Вы рабочее время из-за пьянства?	Да	Нет
2. Стала ли из-за пьянства несчастной Ваша семейная жизнь?	Да	Нет
3. Пьете ли Вы потому, что застенчивы с людьми?	Да	Нет
4. Повлияло ли пьянство на Вашу репутацию?	Да	Нет
5. Были ли у Вас финансовые затруднения из-за пьянства?	Да	Нет
6. Скатились ли Вы вниз по социальной лестнице из-за пьянства?	Да	Нет
7. Стало ли Вам в результате пьянства безразлично благополучие семьи?	Да	Нет
8. Снизились ли Ваши амбиции в результате пьянства?	Да	Нет
9. Появилась ли у Вас в результате пьянства бессонница?	Да	Нет
10. Мучит ли Вас похмелье по утрам?	Да	Нет
11. Снизилась ли эффективность Вашей деятельности в результате пьянства?	Да	Нет
12. Испортило ли пьянство отношение к Вам на службе?	Да	Нет
13. Пьете ли Вы, чтобы избавиться от беспокойства или избежать работы?	Да	Нет
14. Пьете ли Вы в одиночку?	Да	Нет
15. Была ли у Вас потеря памяти в результате пьянства?	Да	Нет
16. Лечились ли Вы у врача от алкоголизма?	Да	Нет
17. Пьете ли Вы для самоутверждения?	Да	Нет
18. Лечились ли Вы в специальной клинике от алкоголизма?	Да	Нет
19. Чувствуете ли Вы угрызения совести после выпивки?	Да	Нет
20. Появляется ли у Вас неудержимое стремление выпить ежедневно в определенное время?	Да	Нет

Сначала о нашей «Шкале алкоголизации».

Шкала состоит из двух частей: А и Б. Часть А определяет актуальную в последнее время ситуацию в отношении количества и частоты приема алкоголя. Каждой градации употребления алкоголя соответствует определенное количество очков — от нуля до 300.

После завершения проверки по части А нужно обратиться к части Б шкалы. В ней представлены некоторые признаки, уточняющие степень алкогольного неблагополучия, если таковое имеется.

Против каждого признака в обеих частях шкалы выставлено определенное число баллов или очков. Все набранные очки складываются. Набранная сумма и определяет степень вашей алкоголизации. При этом:

— если сумма очков равняется 250 или меньше, ваше состояние не вызывает тревоги;

— если сумма очков равна 300—500, человек находится на опасном уровне алкоголизации, могущем повлечь за собой отрицательные медицинские и социальные последствия;

— если сумма очков превышает 500, у человека определенно имеются признаки хронического алкоголизма и ему необходимо коренное изменение отношения к алкоголю (включая и возможность обращения к врачу).

Теперь некоторые пояснения к американскому вопросу.

Автор этой методики считает, что человек, ответивший «да» хотя бы на один вопрос, является «возможным алкоголиком», на два вопроса — страдает хроническим алкоголизмом «почти наверняка», а на три вопроса — «совершенно определенно».

Основное достоинство обоих тестов — это объективное отражение у испытуемого проблем, связанных с потреблением алкоголя. Людям свойственно отрицать неприятное, стараться видеть себя в более благоприятном свете, бравировать своими возможностями. Особенно это касается злоупотребления алкоголем. Вряд ли найдется человек, даже страдающий несомненным алкоголизмом, который признал бы наличие у него этой болезни или по крайней мере не приуменьшил бы ее значение. В подобных случаях приведенные тесты, беспристрастно отражающие истину, помогают этим людям посмотреть правде в глаза. Нередко это становится началом перелома, — осознав неприятную истину, человек уже активно стремится улучшить собственное здоровье за счет изменения привычек, специального лечения и т. д.



# Содержание

Из глубины веков.....	1	В свободное время.....	53
Массаж в Древнем Китае.....	2	Самомассаж при занятиях бегом трусцой.....	54
Массаж в Древней Индии.....	3	Самомассаж при занятиях атлетической гимнастикой.....	55
Массаж в Древнем Египте.....	4	Самомассаж в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.....	—
Массаж в Древней Греции.....	—	Самомассаж в туристском походе.....	56
Массаж в Древнем Риме.....	5	Массаж грудного ребенка.....	58
Массаж в странах Востока.....	6	Взаимомассаж.....	—
Массаж в разных уголках мира.....	8	Массаж в бане.....	61
Массаж в Европе эпохи Возрождения.....	9	Аппаратный самомассаж.....	69
Массаж в Древней Руси.....	10	Самомассаж с помощью аппарата «Тонус».....	70
Русские ученые в развитии массажа.....	—	Самомассаж с помощью аппарата «Элмаз».....	71
Массаж в советское время.....	11	Самомассаж с помощью аппарата ВМП-1.....	72
Волшебное касание.....	13	Механические массажеры.....	74
Чудесный покров.....	—	Гимнастика с массажерами.....	79
Биологические моторы.....	14	Лечебный самомассаж.....	80
Живые шарниры.....	15	Самомассаж при ушибах, растяжениях, вывихах.....	—
Река жизни.....	—	Самомассаж при переломах.....	82
Главный центр управления.....	16	Самомассаж при пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе.....	—
Обмен веществ — основа жизни.....	17	Самомассаж при деформирующем артрозе тазобедренного сустава.....	—
Массируйтесь все!.....	—	Самомассаж при подагре.....	—
Приемы самомассажа.....	18	Самомассаж при вегетососудистой дистонии.....	83
Самомассаж отдельных частей тела.....	25	Самомассаж при артрозе коленного сустава.....	—
Нижние конечности.....	—	Самомассаж при головной боли.....	—
Грудь.....	30	Самомассаж при гипертонической болезни.....	84
Широчайшие мышцы спины.....	31	Наружный массаж сердца.....	86
Верхние конечности.....	—	Самомассаж в сочетании с другими средствами.....	87
Шейные и трапециевидные мышцы.....	34	Самомассаж при периостите.....	88
Ягодичные мышцы и тазобедренные суставы.....	37	Самомассаж (массаж) при заболеваниях артерий верхних конечностей.....	—
Поясничная область.....	—	Массаж при заболеваниях артерий нижних конечностей.....	89
Мышцы спины.....	38	Самомассаж при бурситах.....	90
Мышцы живота.....	—	Самомассаж (массаж) при межреберной невралгии.....	91
Волосистая часть головы.....	40	Самомассаж (массаж) при хронической пневмонии.....	—
Лицо.....	41	Самомассаж при тендовагините.....	—
Общий самомассаж.....	—	Самомассаж (массаж) при миалгии.....	93
Самомассаж на все случаи жизни.....	43	ДАВИД АРОНОВ, доктор медицинских наук, профессор. Алкоголь — враг № 1.....	—
Гигиенический самомассаж.....	—		
Производственный самомассаж.....	46		
Самомассаж для работающих стоя.....	47		
Самомассаж для водителей транспорта.....	48		
Самомассаж для летнего состава.....	—		
Самомассаж для машинисток, телеграфисток.....	49		
Самомассаж для музыкантов.....	50		
Самомассаж доярок.....	51		
Самомассаж при умственной работе.....	52		

Научно-популярное издание

Серия «Физкультура и здоровье»

**Анатолий Андреевич Бирюков**

## **САМОМАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО**

**3-е издание, дополненное и переработанное**

Заведующая редакцией *Т. В. Козлова*  
 Редактор *Т. А. Рябухина*  
 Художники *Е. К. Вельчинский, И. М. Наумова*  
 Художественный редактор *Е. С. Пермяков*  
 Технический редактор *О. А. Куликова*  
 Корректор *С. Н. Замула*

ИБ № 2294

Сдано в набор 17.11.86. Подписано к печати 11.03.87. А 05390. Формат 60X84<sup>1/8</sup>. Бумага кн.-журн. для офсетной печати. Гарнитура «Журн. рубл». Офсетная печать. Усл. п. л. 11,16. Усл. кр.-отт. 12,55. Уч.-изд. л. 13,71. Тираж 500 000 экз. Издат. № 7917. Зак. 5562. Цена 90 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда», 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, 7.