

Н. П. Павлухина, Л. В. Акопян,
Е. А. Безбородова, Л. А. Таюрская, Т. Г. Новицкая,
И. В. Подольская, О. А. Карлина

КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

2-е издание, стереотипное

Учебное пособие
Полный аудиокурс на DVD



Издательство «Наука и Техника»

УДК 615.8 ; ББК 53.54

Павлухина Н.П., Акоюн Л.В., Безбородова Е.А., Новицкая Т. Г., Таюрская Л.А., Подольская И.В., Карлина О. А. Классический массаж. Основы теории и практики. Учебное пособие. Полный аудиокурс на DVD, 2-е изд., стереотипное / Под ред. проф. М. А. Еремушкина. - СПб: Наука и Техника, 2019. - 496 с.: ил. + DVD.
ISBN 978-5-94387-768-1

«Светлой памяти Игоря Витальевича Дунаева посвящается»

Организация-разработчик: государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Кисловодский медицинский колледж» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Общая и научная редакция: Еремушкин М.А., д. м.н., профессор кафедры травматологии, ортопедии и реабилитации РМАПО, кафедры спортивной медицины и реабилитации ФМБА, в. н. с. научно-поликлинического отделения ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова МЗиСР РФ», руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».

Учебное издание рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФТАУ «ФИРО») в качестве учебного пособия для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности 060502 «Медицинский массаж».

Кисловодский медицинский колледж представляет уникальное издание для подготовки профессиональных массажистов. В этом известном образовательном учреждении вот уже более 50 лет инвалиды по зрению проходят социальную реабилитацию, приобретая специальность массажиста.

Книгу отличает ясное изложение материала, подробное методическое пошаговое и иллюстрированное описание техники приемов классического массажа, массажа отдельных анатомических областей. Детально рассматривается применение классического лечебного массажа при различных заболеваниях.

Прилагаемый к книге DVD с полным аудиокурсом представленного в ней материала позволит начинающим массажистам быстро и правильно освоить основы классического массажа, будет прекрасным помощником в подготовке слабовидящих массажистов, облегчит работу преподавателей высших и средних медицинских учебных заведений.

Это издание будет полезным для специалистов по восстановительной медицине, лечебной физкультуре, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, рефлексотерапевтов, массажистов, слушателей курсов по массажу, студентов и аспирантов, преподавателей высших и средних медицинских учебных заведений.

ISBN 978-5-94387-768-1



9 78-5-94387-7681

© Коллектив авторов

© «Наука и Техника»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Методические основы работы массажиста	11
1. Исторический экскурс: массажисты с ограниченными возможностями здоровья по зрению	11
2. Профессиональные требования к массажисту	15
3. Гигиена массажиста	17
4. Гигиенические требования к пациенту	20
5. Организация рабочего места массажиста.....	20
5.1. Массажный кабинет	20
5.2. Массажный стол.....	22
5.3. Массажный стул.....	23
5.4. Массажный столик.....	23
5.5. Массажные валики	23
6. Организация рабочего дня массажиста	24
7. Рекомендации по эргономике работы массажиста.....	25
8. Условия правильного выполнения массажа	26
9. Нормативная нагрузка в работе массажиста.....	27
10. Классификация систем и видов массажа	30
11. Общие правила выполнения классического массажа	33
Раздел I. Основы классического лечебного массажа	36
1. Факторы физиологического действия массажа на организм	36
2. Физиологическое влияние массажа на различные области и системы организма	38
2.1. Влияние массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку	38
2.2. Влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы.....	38
2.3. Влияние массажа на мышечную систему и суставно-связочный аппарат.....	39
2.4. Влияние массажа на нервную систему.....	40
2.5. Влияние массажа на обмен веществ	41
2.6. Рефлексогенные зоны.....	41
3. Приемы классического лечебного массажа. Физиологическое действие, методические указания и техника выполнения массажных приемов.....	43
3.1. Поглаживание	43

3.1.1. Физиологическое действие приемов поглаживания	44
3.1.2. Методические указания по технике приемов поглаживания	45
3.1.3. Техника выполнения приемов поглаживания	46
3.2. Растирание	63
3.2.1. Физиологическое действие приемов растирания.....	64
3.2.2. Методические указания по технике приемов растирания.....	65
3.2.3. Техника выполнения приемов растирания.....	66
3.3. Разминание.....	74
3.3.1. Физиологическое действие приемов разминания	75
3.3.2. Методические указания по технике приемов разминания	75
3.3.3. Техника выполнения приемов разминания	76
3.4. Ручная вибрация.....	90
3.4.1. Физиологическое действие приемов вибрации	91
3.4.2. Методические указания по технике приемов вибрации.....	92
3.4.3. Техника выполнения приемов вибрации	92
4. Массаж с помощью специальных аппаратов	99
5. Массаж отдельных анатомических областей.....	102
5.1. Массаж области спины	102
5.2. Массаж пояснично-крестцовой области	104
5.3. Массаж области ягодиц.....	107
5.3.1. Массаж области тазобедренного сустава.....	108
5.4. Массаж нижней конечности.....	108
5.4.1. Массаж области бедра	108
5.4.1.1. Массаж задней поверхности бедра	108
5.4.1.2. Массаж передней поверхности бедра.....	110
5.4.2. Массаж области коленного сустава	110
5.4.3. Массаж области голени	111
5.4.3.1. Массаж задней поверхности голени	111
5.4.3.2. Массаж передней поверхности голени и переднелатеральной групп мышц голени.....	112
5.4.3.3. Массаж области ахиллова сухожилия	112
5.4.4. Массаж области голеностопного сустава	113
5.4.4.1. Массаж задней поверхности голеностопного сустава.....	113
5.4.4.2. Массаж передней поверхности голеностопного сустава	113
5.4.5. Массаж области стопы	114
5.4.5.1. Массаж области подошвы.....	114
5.4.5.2. Массаж мышц возвышения большого пальца и мизинца стопы.....	115
5.4.5.3. Массаж тыла стопы	115
5.4.5.4. Массаж пальцев стопы.....	115
5.4.6. Массаж проекций важнейших нервных стволов нижней конечности	115
5.4.6.1. Бедренный нерв	115
5.4.6.2. Седалищный нерв	117

5.4.6.3. Большеберцовый нерв	117
5.5. Массаж области живота.....	119
5.5.1. Массаж мышц брюшного пресса.....	120
5.5.2. Массаж области желудка	121
5.5.3. Массаж области тонкого кишечника.....	122
5.5.4. Массаж области толстого кишечника	123
5.5.5. Массаж области печени.....	124
5.5.6. Массаж области желчного пузыря	124
5.5.7. Массаж области почек.....	125
5.5.8. Массаж области солнечного сплетения.....	125
5.6. Массаж области грудной клетки.....	126
5.6.1. Предварительный массаж мягких тканей передней поверхности грудной клетки	127
5.6.2. Массаж области больших грудных мышц	128
5.6.3. Массаж области передних зубчатых мышц	128
5.6.4. Массаж области межреберных мышц и точек выхода прободающих ветвей межреберных нервов	129
5.7. Массаж верхних конечностей	130
5.7.1. Массаж области нижнешейных и верхнегрудных спинномозговых сегментов	131
5.7.2. Массаж области надплечья	132
5.7.3. Массаж области лопатки.....	132
5.7.4. Массаж области большой грудной мышцы	132
5.7.5. Массаж области дельтовидной мышцы.....	132
5.7.6. Массаж области плечевого сустава	134
5.7.7. Массаж области плеча.....	134
5.7.7.1. Массаж задней поверхности плеча.....	134
5.7.7.2. Массаж передней поверхности плеча	136
5.7.8. Массаж области локтевого сустава.....	136
5.7.9. Массаж области предплечья.....	137
5.7.9.1. Массаж тыльной поверхности предплечья.....	137
5.7.9.2. Массаж ладонной поверхности предплечья	138
5.7.10. Массаж области лучезапястного сустава	138
5.7.11. Массаж области кисти	140
5.7.11.1. Массаж тыльной поверхности кисти	140
5.7.11.2. Массаж ладонной поверхности кисти.....	140
5.7.11.2.1. Массаж области тенара.....	141
5.7.11.2.2. Массаж области гипотенара.....	141
5.7.12. Массаж пальцев кисти.....	141
5.7.13. Массаж проекций важнейших нервных стволов верхней конечности	143
5.7.13.1. Подкрыльцовый нерв.....	143
5.7.13.2. Лучевой нерв	143

5.7.13.3. Срединный нерв.....	144
5.7.13.4. Локтевой нерв.....	145
5.8. Массаж области шеи.....	146
5.8.1. Массаж передней поверхности шеи.....	147
5.8.1.1. Массаж области грудино-ключично-сосцевидной мышцы.....	147
5.8.1.2. Массаж области гортани.....	148
5.8.1.3. Массаж точек выхода гортанных нервов.....	148
5.8.2. Массаж задней поверхности шеи.....	149
5.9. Массаж теменно-затылочной области головы.....	150
5.9.1. Массаж волосистой части головы.....	150
5.9.2. Массаж области затылка.....	154
5.9.2.1. Массаж точек выхода затылочных нервов.....	154
5.10. Массаж лица.....	155
5.10.1. Предварительный массаж передней и задней поверхностей шеи.....	156
5.10.2. Массаж области лба.....	157
5.10.3. Массаж области круговой мышцы глаза.....	158
5.10.4. Массаж мест выхода надглазничного нерва (верхней ветви тройничного нерва).....	158
5.10.5. Массаж области носа.....	159
5.10.6. Массаж области щек.....	159
5.10.7. Массаж области круговой мышцы рта и подбородка.....	160
5.11. Общий массаж.....	161
5.11.1. Массаж спины.....	161
5.11.2. Массаж ягодичной области.....	162
5.11.3. Нижние конечности. Задняя поверхность.....	163
5.11.4. Массаж вентральной поверхности тела.....	164
5.11.5. Массаж передней поверхности нижних конечностей.....	164
5.11.6. Массаж живота.....	165
5.11.7. Грудная клетка.....	165
5.11.8. Верхние конечности.....	166
6. Дозировка лечебного массажа.....	169
7. Показания и противопоказания к массажу.....	172
Раздел II. Частные методики классического лечебного массажа при различных заболеваниях.....	175
1. Массаж при заболеваниях органов дыхания.....	175
1.1. Влияние массажа на систему органов дыхания.....	175
1.2. Методика классического массажа при пневмонии.....	178
1.3. Классический массаж при плевритах.....	181
1.4. Классический массаж при остром бронхите в период реконвалесценции.....	184

1.5. Классический массаж при бронхиальной астме.....	186
1.6. Классический массаж при эмфиземе легких	189
1.7. Интенсивный массаж асимметричных зон грудной клетки у больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких (ХНЗЛ) [по методике О. Ф. Кузнецова]	191
1.8. Массаж при хронической пневмонии (по О. Ф. Кузнецову)	200
2. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	207
2.1. Классический массаж при стенокардии	207
2.2. Классический массаж при инфаркте миокарда	211
2.3. Классический массаж при постинфарктном кардиосклерозе	219
2.4. Классический массаж при хронической сердечно-сосудистой недостаточности.....	221
2.5. Классический массаж при артериальной гипертензии	224
2.6. Классический массаж при артериальной гипотензии.....	232
2.7. Классический массаж при облитерирующем эндартериите.....	237
2.8. Массаж при геморрое.....	240
2.9. Классический массаж при варикозном расширении вен нижних конечностей .	241
3. Классический массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	247
3.1. Классический массаж при гастритах	247
3.1.1. Классический массаж при хроническом гастрите с пониженной секрецией (тип А)	248
3.1.2. Классический массаж при хроническом гастрите с повышенной секрецией (тип В)	250
3.2. Классический массаж при колитах.....	251
3.2.1. Классический массаж при спастических колитах	251
3.2.2. Классический массаж при атонических колитах	252
3.3. Классический массаж при рубцах на брюшной стенке и спайках в брюшной полости	255
3.4. Классический массаж при гастроптозах.....	256
3.5. Основы колон-массажа	258
4. Классический массаж при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	265
4.1. Классический массаж в лечении и профилактике контрактур	266
4.1.1. Классический массаж в лечении контрактуры ладонного апоневроза (контрактуры Дюпюитрена)	269
4.1.1. Классический массаж при кривошее	271
4.1.2. Классический массаж при косолапости.....	274
4.1.3. Классический массаж при плоскостопии	278
4.1. Классический массаж при сколиозах.....	282

4.3. Классический массаж при инфекционно-аллергических и аутоиммунных заболеваниях суставов конечностей и позвоночника	294
4.3.1. Классический массаж в лечении ревматоидного (инфекционного неспецифического) полиартрита	294
4.3.2. Классический массаж при ревматическом полиартрите	300
4.3.3. Классический массаж в лечении бруцеллезного полиартрита	303
4.3.4. Классический массаж при анкилозирующем спондилоартрите (болезни Бехтерева)	308
4.4. Классический массаж при дистрофически-дегенеративных заболеваниях суставов и позвоночника	310
4.4.1. Классический массаж при остеоартрозе	310
4.4.2. Классический массаж при остеохондрозе	314
4.4.2.1. Классический массаж при шейном остеохондрозе.....	317
4.4.2.2. Классический массаж при поясничном остеохондрозе.....	324
4.4.3. Классический массаж при плечелопаточном периартрозе	326
4.4.4. Классический массаж при синдроме «плечо — кисть»	331
4.4.5. Классический массаж в лечении эпикондилита	335
4.4.6. Классический массаж при диабетическом поражении костно-суставного аппарата.....	338
4.5. Классический массаж в лечении остеохондропатий (асептических некрозов костей).....	342
4.5.1. Классический массаж при болезни Кенига (частичных остеохондропатиях суставных поверхностей).....	343
4.5.2. Классический массаж при остеохондропатии головки бедренной кости (болезни Пертеса)	346
4.5.3. Классический массаж при болезни Шейерманна — Мау	348
4.6. Классический массаж в профилактике пролежней, пневмонии, атонии кишечника после травм и хирургических операций	349
4.7. Классический массаж после ушибов, растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий	351
4.7.1. Классический массаж при растяжении связок голеностопного сустава....	353
4.7.2. Классический массаж при растяжении связок коленного сустава	355
4.8. Классический массаж в лечении травматических вывихов и подвывихов суставов верхних и нижних конечностей	356
4.8.1. Классический массаж в лечении травматического вывиха плечевого сустава.....	356
4.8.2. Классический массаж в лечении травматического вывиха локтевого сустава	358
4.8.3. Классический массаж в лечении травматических вывихов суставов пальцев кисти.....	359
4.8.4. Классический массаж в лечении травматического вывиха коленного сустава	359

4.9. Классический массаж в лечении переломов костей	359
4.9.1. Классический массаж после переломов проксимального отдела плечевой кости	361
4.9.2. Классический массаж после переломов диафиза плечевой кости	363
4.9.3. Классический массаж после переломов костей локтевого сустава	364
4.9.4. Классический массаж после переломов костей предплечья и кисти.....	365
4.9.5. Классический массаж после переломов бедренной кости	367
4.9.6. Классический массаж после переломов диафиза бедра	370
4.9.7. Классический массаж после травм коленного сустава.....	372
4.9.7.1. Классический массаж после переломов диафиза бедра.....	373
4.9.8. Классический массаж после переломов костей голени	374
4.9.9. Классический массаж после травм голеностопного сустава и стопы	375
4.9.9.1. Классический массаж при травмах ахиллова сухожилия	376
4.10. Классический массаж для подготовки культи нижней конечности к протезированию.....	377
4.11. Классический массаж после переломов костей таза.....	379
4.12. Классический массаж после переломов позвоночника	381
5. Классический массаж при нарушении обмена веществ	388
5.1. Классический массаж при ожирении	388
5.2. Классический массаж в лечении сахарного диабета	392
5.3. Классический массаж при подагре и подагрическом артрите	393
6. Классический массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы	394
6.1. Классический массаж при неврастении	395
6.1.1. Классический массаж при гиперстенической форме неврастении.....	396
6.1.2. Классический массаж при гипостенической форме неврастении	399
6.2. Классический массаж при писчем спазме	403
6.3. Классический массаж при параличах	410
6.3.1. Массаж при спастических (центральных) параличах.....	411
6.3.2. Классический массаж при вялых параличах	421
6.4. Классический массаж при арахноидите	423
6.5. Классический массаж при инфекционном миелите	426
6.6. Классический массаж при синингомиелии.....	427
6.7. Классический массаж при боковом амиотрофическом склерозе	429
6.8. Классический массаж при рассеянном склерозе.....	430
6.9. Классический массаж при параличе Белла (идиопатической невропатии лицевого нерва).....	433
6.10. Классический массаж при невралгии тройничного нерва	440
6.11. Классический массаж при невралгии затылочных нервов	443
6.12. Классический массаж при радикулопатиях.....	445

6.12.1. Классический массаж в лечении шейных радикулопатий	446
6.12.2. Классический массаж при шейно-грудных радикулопатиях	448
6.12.3. Классический массаж при поясничных синдромах и радикулопатиях	451
6.13. Классический массаж при нейроваскулярных синдромах верхних конечностей	454
6.14. Классический массаж при плексопатиях и невропатиях верхней конечности.....	458
6.14.1. Классический массаж при поражении плечевого сплетения и его ветвей	458
6.14.2. Классический массаж при невропатии подкрыльцового нерва	462
6.14.3. Классический массаж при невропатии кожно-мышечного нерва плеча	462
6.14.4. Классический массаж при невропатии срединного нерва и его ветвей	463
6.14.5. Классический массаж при невропатии лучевого нерва и его ветвей.....	465
6.14.6. Классический массаж при невропатии локтевого нерва и его ветвей	467
6.15. Классический массаж при плексопатиях и невропатиях нижней конечности....	468
6.15.1. Классический массаж при невропатии седалищного нерва	468
6.15.2. Классический массаж при невропатии бедренного нерва.....	470
6.15.3. Классический массаж при невропатии большеберцового нерва	472
6.15.4. Классический массаж при невропатии малоберцового нерва.....	474
6.16. Классический массаж при хирургических вмешательствах на нерве	476
6.17. Классический массаж в лечении вибрационной болезни	477
6.17.1. Классический массаж при вибрационной болезни от воздействия высокочастотной вибрации (35–250 Гц)	477
6.17.2. Классический массаж при вибрационной болезни от воздействия низкочастотной вибрации (меньше 35 Гц)	479
6.17.3. Классический массаж при вибрационной болезни от воздействия общей вибрации	480
6.18. Классический массаж в лечении комплексного регионарного болевого синдрома	481
6.19. Классический массаж в лечении нервно-мышечных заболеваний.....	482
6.19.1. Классический массаж при миотонии.....	482
6.19.2. Классический массаж при миастении	484
6.19.3. Классический массаж при миотонии.....	485
6.19.4. Классический массаж при миопатии.....	489