

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

## ЧАСТЬ I

### Теория и практика сегментарного массажа

---

<i>Введение</i> .....	18
<b>Глава 1. Анатомо-физиологические основы сегментарного массажа</b> .....	19
1.1. Сегментарное строение тела человека и механизм формирования сегментарных связей.....	23
1.1.1. Соматическая нервная система.....	23
1.1.2. Сегментарная иннервация тела человека.....	29
1.1.3. Сегментарная иннервация внутренних органов.....	34
1.1.4. Зоны Захарьина — Гада.....	35
<b>Глава 2. Характерные особенности рефлекторно-сегментарного массажа</b> .....	41
2.1. Физиологическое действие сегментарного массажа.....	44
2.2. Вопросы адаптации и основы сегментарного массажа.....	44
2.2.1. Основы метода сегментарного рефлекторного массажа.....	45
2.2.2. Виды рефлекторных изменений.....	47
Боль.....	47
Температура кожи.....	49
Цвет кожи.....	49
Влажность кожи.....	50

<b>2.3. Практикум.....</b>	<b>50</b>
2.3.1. <i>Выявление рефлекторных изменений в тканях.....</i>	<i>50</i>
<b>2.4. Дозировка сегментарного массажа.....</b>	<b>53</b>
<b>2.5. Другие реакции на процедуру массажа.....</b>	<b>55</b>
<b>2.6. Побочные действия сегментарного массажа     (смещение рефлексов).....</b>	<b>56</b>
<b>2.7. Критерии для прекращения курса рефлекторного массажа     (смещение рефлексов).....</b>	<b>59</b>
<b>2.8. Методические указания к проведению     сегментарного массажа.....</b>	<b>59</b>
<b>2.9. К вопросам дозировки и воздействия на рефлекторные     изменения в тканях.....</b>	<b>61</b>
<b>2.10. Основные приемы массажа.....</b>	<b>66</b>
<b>2.11. Техника приемов в сегментарном массаже для устранения     рефлекторных изменений в покровных тканях.....</b>	<b>67</b>
2.11.1. <i>Воздействие на кожу.....</i>	<i>67</i>
2.11.2. <i>Воздействие на подкожную соединительную         ткань.....</i>	<i>68</i>
2.11.3. <i>Воздействие на мышцы.....</i>	<i>69</i>
2.11.4. <i>Воздействие на надкостницу.....</i>	<i>71</i>
2.11.5. <i>Алгоритм воздействия на рефлекторные изменения         в мягких тканях вдоль позвоночника.....</i>	<i>71</i>
<b>2.12. Приемы воздействия на рефлекторные изменения     отдельных анатомических областей.....</b>	<b>72</b>
2.12.1. <i>Массаж области лопаток.....</i>	<i>72</i>
2.12.2. <i>Массаж области шейного отдела позвоночника.....</i>	<i>74</i>
2.12.3. <i>Массаж области надплечий.....</i>	<i>76</i>
2.12.4. <i>Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы.....</i>	<i>76</i>
2.12.5. <i>Массаж области верхней выйной линии.....</i>	<i>76</i>
2.12.6. <i>Массаж области лба.....</i>	<i>77</i>

2.12.7. Массаж межреберных мышц.....	77
2.12.8. Массаж нижнего края грудной клетки слева.....	78
2.12.9. Массаж мест прикрепления ребер к грудины.....	78
2.12.10. Массаж грудины.....	79
2.12.11. Массаж области крестца.....	79
2.12.12. Массаж ягодичной области.....	80
2.12.13. Массаж подвздошной и подвздошно-поясничной мышц.....	80
2.12.14. Массаж области таза.....	81
2.12.15. Массаж мягких тканей конечностей.....	81
<b>Глава 3. Частные методики сегментарного массажа.....</b>	<b>84</b>
<b>3.1. Сегментарный массаж при заболеваниях органов дыхания.....</b>	<b>84</b>
3.1.1. Рефлекторные изменения при заболеваниях органов дыхания.....	84
3.1.2. План сегментарного массажа при патологии органов дыхания.....	85
<b>3.2. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца.....</b>	<b>87</b>
3.2.1. Рефлекторные изменения при заболеваниях сердца.....	87
3.2.2. План сегментарного массажа при заболеваниях сердца.....	89
<b>3.3. Сегментарный массаж при патологии периферических сосудов.....</b>	<b>90</b>
3.3.1. Рефлекторные изменения при патологии сосудов верхних конечностей.....	90
3.3.2. Рефлекторные изменения при патологии сосудов нижних конечностей.....	91
3.3.3. План сегментарного массажа при ангиопатиях конечностей.....	91



<b>3.4. Сегментарный массаж при патологии системы пищеварения.....</b>	<b>93</b>
3.4.1. Сегментарный массаж при заболеваниях желудка.....	94
<i>Рефлекторные изменения.....</i>	94
<i>План сегментарного массажа при гастритах.....</i>	95
3.4.2. Сегментарный массаж при патологии двенадцатиперстной, тонкой и толстой кишок.....	95
<i>Рефлекторные изменения при патологии кишечника.....</i>	95
<i>План сегментарного массажа при заболеваниях кишечника.....</i>	96
<b>3.5. Сегментарный массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря.....</b>	<b>97</b>
3.5.1. Рефлекторные изменения при патологии печени и желчного пузыря.....	98
<i>План сегментарного массажа при патологии печени и желчного пузыря.....</i>	99
<b>3.6. Сегментарный массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.....</b>	<b>99</b>
3.6.1. Сегментарный массаж при заболеваниях и повреждениях плечевого сустава и плеча.....	100
<i>Рефлекторные изменения при патологии плечевого сустава и плеча.....</i>	100
<i>План сегментарного массажа при патологии плечевого сустава и плеча.....</i>	101
3.6.2. Сегментарный массаж при заболеваниях и повреждениях локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти и пальцев.....	102
<i>Рефлекторные изменения при патологии локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти и пальцев.....</i>	102
<i>План сегментарного массажа при патологии локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти и пальцев.....</i>	103

3.6.3. <b>Сегментарный массаж при заболеваниях и повреждениях тазобедренного сустава и бедра</b> .....	103
<i>Рефлекторные изменения при патологии тазобедренного сустава и бедра</i> .....	104
<i>План сегментарного массажа при патологии тазобедренного сустава и бедра</i> .....	105
3.6.4. <b>Сегментарный массаж при патологии коленного сустава, голени, голеностопного сустава и стопы</b> .....	105
<i>Рефлекторные изменения при патологии коленного сустава, голени, голеностопного сустава и стопы</i> .....	105
<i>План сегментарного массажа при патологии коленного сустава, голени, голеностопного сустава и стопы</i> .....	106
<b>3.7. Сегментарный массаж при патологии позвоночника</b> .....	106
3.7.1. <i>Рефлекторные изменения при патологии позвоночника</i> .....	108
3.7.2. <i>План сегментарного массажа при патологии позвоночника</i> .....	108
3.7.3. <b>Сегментарный массаж при ишиалгии</b> .....	108
<i>Рефлекторные изменения при правостороннем ишиасе</i> .....	108
<i>План сегментарного массажа при ишиалгии</i> .....	109
3.7.4. <b>Сегментарный массаж при пояснично-крестцовых болях</b> .....	110
<i>Рефлекторные изменения при пояснично-крестцовых болях</i> .....	111
<i>План сегментарного массажа при пояснично-крестцовых болях</i> .....	112
<b>3.8. Сегментарный массаж при функциональных заболеваниях женских половых органов</b> .....	112
3.8.1. <i>Рефлекторные изменения при патологии женских половых органов</i> .....	113
3.8.2. <i>План сегментарного массажа при патологии женских половых органов</i> .....	114

**3.9. Сегментарный массаж при синдроме головной боли.....114**

3.9.1. Рефлекторные изменения при головной боли.....115

3.9.2. План сегментарного массажа при головной боли.....116

**Глава 4. Тестовые задания для самоподготовки и контроля исходного уровня знаний по теме «Анатомо-физиологическое обоснование сегментарного массажа».....118**

**Глава 5. Тестовые задания для контроля полученных знаний по основам сегментарного массажа.....123**

**Глава 6. Эталон ответов.....128**

6.1. Проверка исходного уровня знаний.....128

6.2. Контроль полученных знаний.....130

## **ЧАСТЬ II**

### **Соединительнотканый массаж**

**Введение.....135**

**Глава 7. Основы соединительнотканного массажа.....137**

7.1. Об авторе метода.....137

7.2. Общие сведения о массаже соединительной ткани.....138

7.2.1. Классификация соединительных тканей.....138

7.3. Строение и функции соединительной ткани.....139

7.4. Виды техники массажа соединительной ткани.....143

7.5. Понятие о зонах соединительной ткани.....146

7.6. Топография зон соединительной ткани.....149

7.6.1. Описание зон соединительной ткани.....150



<b>7.7. Соединительнотканый массаж основных отдельных анатомических областей тела человека (подкожная и фасциальная техника).....</b>	<b>154</b>
7.7.1. Соединительнотканый массаж области бедра.....	154
<i>Массаж подвздошно-большеберцового тракта.....</i>	<i>154</i>
<i>Массаж области большого вертела бедренной кости.....</i>	<i>156</i>
<i>Массаж области медиального края портняжной мышцы.....</i>	<i>157</i>
<i>Соединительнотканый массаж крестцово-тазовой области .....</i>	<i>168</i>
7.7.2. Соединительнотканый массаж области спины.....	160
<i>Массаж латерального края широчайшей мышцы спины.....</i>	<i>160</i>
<i>Массаж лопатки.....</i>	<i>161</i>
<i>Массаж межреберной области.....</i>	<i>161</i>
<i>Соединительнотканый массаж области треугольного пространства на латеральной поверхности туловища.....</i>	<i>163</i>
<i>Соединительнотканый массаж области живота и нижнего края реберной дуги спереди.....</i>	<i>163</i>
<b>7.8. Кожная техника соединительнотканного массажа отдельных анатомических областей.....</b>	<b>166</b>
<b>7.9. Показания и противопоказания к массажу соединительной ткани, дозировка массажа.....</b>	<b>168</b>
<b>7.10. Возможные реакции во время и после процедуры массажа соединительной ткани.....</b>	<b>173</b>
<b>7.11. Правила применения соединительнотканного массажа (методические указания).....</b>	<b>174</b>
<b>7.12. Некоторые частные методики соединительнотканного массажа.....</b>	<b>179</b>
7.12.1. Соединительнотканый массаж в неврологии и офтальмологии.....	179
<i>Методика соединительнотканного массажа при синдроме головной боли.....</i>	<i>179</i>
<i>Методика соединительнотканного массажа при синдроме лицевой боли.....</i>	<i>183</i>

<i>Методика соединительнотканного массажа при шейно-грудном остеохондрозе с синдромом головной боли.....</i>	185
<i>Методика соединительнотканного массажа при некоторых заболеваниях глаз и синдромах зрительных нарушений.....</i>	189
<b>7.12.2. Соединительнотканый массаж при патологии органов дыхания.....</b>	192
<i>Методика соединительнотканного массажа при ринитах.....</i>	192
<i>Методика соединительнотканного массажа при бронхальной астме.....</i>	194
<b>7.12.3. Соединительнотканый массаж при заболеваниях сердца и сосудов.....</b>	201
<i>Методика соединительнотканного массажа при заболеваниях сердца.....</i>	201
<i>Методика соединительнотканного массажа при варикозной болезни нижних конечностей.....</i>	205
<i>Методика соединительнотканного массажа при облитерирующем эндартериите нижних конечностей, диабетической ангиопатии нижних конечностей и диабетической стопе.....</i>	209
<b>7.12.4. Соединительнотканый массаж при патологии пищеварительной системы и обмена веществ.....</b>	216
<i>Лечение заболеваний органов желудочно-кишечного тракта массажем соединительной ткани.....</i>	216
<i>Методика соединительнотканного массажа при заболеваниях желудка.....</i>	217
<i>Методика соединительнотканного массажа при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.....</i>	219
<i>Методика массажа соединительной ткани при заболеваниях печени и желчного пузыря.....</i>	222
<i>Лечение хронических колитов с помощью массажа соединительной ткани.....</i>	223
<i>Лечение хронического панкреатита массажем соединительной ткани.....</i>	226
<b>7.12.5. Соединительнотканый массаж при патологии опорно-двигательного аппарата.....</b>	229
<i>Методики соединительнотканного массажа, применяемые в травматологии.....</i>	229



7.12.5. Лечение переломов, вывихов, растяжений связок и контрактур с помощью соединительнотканного массажа.....	229
Методики массажа соединительной ткани при посттравматических нейроdistрофических синдромах поражения руки.....	234
Массаж соединительной ткани в комплексном лечении шейно-плечевого и плечелопаточного нейроdistрофических синдромов.....	235
Массаж соединительной ткани в комплексном лечении синдромов Зудека и «плечо — кисть».....	239
Методики соединительнотканного массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	244
Лечение соединительнотканным массажем деформирующих артрозов.....	244
Массаж соединительной ткани в комплексном лечении ревматоидного артрита.....	248
Массаж соединительной ткани в комплексном лечении плоскостопия.....	254
Массаж соединительной ткани в комплексном лечении болезни Бехтерева.....	258
<b>7.12.6. Соединительнотканый массаж в урологии, акушерстве и гинекологии.....</b>	<b>262</b>
Методика применения массажа соединительной ткани при заболеваниях мочеполовой системы.....	262
Методика проведения соединительнотканного массажа в акушерстве и гинекологии.....	266
<b>7.13. Техника массажа по областям.....</b>	<b>272</b>
7.13.1. Область головы и шеи.....	272
Область валика трапецевидной мышцы.....	272
Область паравертебральной линии шеи.....	272
Область седьмого шейного позвонка.....	273
Область вьинной линии.....	273
Область яремной ямки.....	273
Область латерального края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.....	274
Область передней границы волосистой части головы.....	274

	Область задней границы волосистой части головы и затылочной связки.....	275
	Область швов черепа.....	276
<b>7.13.2.</b>	<b>Лицо.....</b>	<b>276</b>
	Область нижнего края нижней челюсти.....	276
	Область скуловой кости и скуловой дуги.....	276
	Область надбровных дуг и виска.....	277
	Область лба.....	277
	Область носа.....	278
<b>7.13.3.</b>	<b>Дорзальная поверхность туловища.....</b>	<b>279</b>
	<b>Спина</b>	
	Область межлопаточного пространства.....	279
	Область лопаток.....	279
	Межлопаточная область.....	280
	Диагональные длинные движения в межлопаточной области.....	280
	Веерообразные поперечные движения в области лопатки.....	280
	Область задней поверхности подмышечной впадины.....	280
	Область поясничных позвонков.....	280
	Область межреберий.....	281
	<b>Крестцово-тазовая область</b>	
	Область латеральной поверхности ягодицы.....	281
	Большое штрихование таза.....	281
<b>7.13.4.</b>	<b>Вентральная поверхность туловища.....</b>	<b>282</b>
	<b>Область груди</b>	
	Область грудины.....	282
	Область межреберных промежутков с вентральной стороны грудной клетки.....	282
	Область яремной ямки.....	282
	Область подмышечной впадины.....	283
	Область передней поверхности подмышечной впадины.....	283
	<b>Область живота</b>	
	Длинные поперечные движения в нижней трети живота.....	284

7.13.5. Нижние конечности.....	284
Длинные движения в области латеральной поверхности бедра.....	284
Область задней поверхности бедра.....	284
Область подколенной ямки.....	285
Область надколенника.....	285
Область голени.....	285
Область ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.....	286
Область стопы.....	286
Область пятки.....	287
Межкостные промежутки.....	287
Латеральный и медиальный края стопы.....	288
7.13.6. Верхние конечности.....	288
Область дельтовидной мышцы.....	288
Область плечевого сустава.....	288
Область медиальной борозды плеча.....	289
Область локтевого сустава.....	289
Область предплечья.....	290
Область лучезапястного сустава.....	290
Область кисти.....	291
Суставы пальцев рук.....	291
7.13.7. Реактивные точки.....	292
Воздействие на реактивные точки области плечевого пояса.....	292
Воздействие на реактивные точки, сегментарно связанные с нижними конечностями.....	293
7.13.8. Специальные штрихи.....	293
«Печеночный» штрих.....	293
«Варикозный» штрих.....	294
«Молочный» штрих.....	294



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**Зоны сегментарного массажа  
(по Цайбиг)..... 297**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**Линии кожной техники СТМ..... 298**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Соединительнотканый массаж отдельных  
анатомических областей тела человека  
(подкожная и фасциальная техника).....299**

**Список литературы..... 316**

## 2. Характерные особенности рефлекторно-сегментарного массажа

Рефлекторный массаж является средством воздействия на трофическую функцию периферических нервов, как правило, при рефлекторно-сегментарном массаже. В основе его лежит принцип рефлекторного воздействия на организм в том числе, когда массаж воздействует рефлексы. При воздействии на рефлекторные точки рефлексы могут быть вызваны различными способами.

# Глава 2.

## Характерные особенности рефлекторно-сегментарного массажа

## 2. Характерные особенности рефлекторно-сегментарного массажа

Рефлекторный принцип исходит из представления о трофической функции нервной системы как главной и руководящей функции нашего организма. В основе механизма действия всех физических факторов на организм, в том числе массажа, лежит принцип рефлекса. При небольших и ограниченных по площади и интенсивности раздражениях этот рефлекс носит преимущественно сегментарный, а при разлитых и энергичных раздражениях, как при классическом массаже, — генерализованный характер.

Основоположник рефлекторно-сегментарного метода лечения в нашей стране А. Е. Щербак считал, что рефлекторное действие любого массажа осуществляется через рефлекторную дугу вегетативной нервной системы. Наличие в ней большого количества коротких и длинных рефлекторных дуг, замыкающихся в спинном и головном мозгу, в больших нервных узлах и на периферии, свидетельствует о преимущественно рефлекторном характере деятельности вегетативной нервной системы.

Если вегетативная нервная система принимает самое интимное участие во всех внутритканевых процессах, значит, вполне возможно, пользуясь вегетативными рефлексам, фактически изменять жизнедеятельность ткани, оздоравливать тканевую среду при помощи массажа, то есть предупреждать, ослаблять или останавливать патологический процесс. Щербак утверждал, что в основе лечебного эффекта массажа лежит рефлекторно вызванное изменение вегетативной иннервации.

В зависимости от характера раздражителя, его интенсивности, места приложения, величины и площади воздействия возникают те или иные вегетативные рефлексы.

Он выделил сегментарный рефлекс, где меняется тонус вегетативной иннервации преимущественно в тканях того метамера (или сегмента), которому принадлежит раздражаемая поверхность кожи: например, воротниковая зона, подложечная зона, поясная зона и пр.

На основании клинических наблюдений Щербак установил, что наиболее выраженную реакцию со стороны больного внутреннего органа можно получить при воздействии на определенную область



поверхности тела, особенно богатую вегетативной иннервацией и сегментарно связанную с большим внутренним органом. К таким зонам он отнес воротниковую зону, которая охватывает кожу боковой и задней поверхностей шеи, надплечья, верхней части спины и груди.

Воротниковая зона иннервируется в основном сегментами С4–Th2. Раздражение ее экстерорецепторов вызывает реакцию шейного вегетативного аппарата, включающего нижнешейные и верхнегрудные сегменты спинного мозга, верхнегрудную часть пограничного симпатического ствола, шейные симпатические ганглии и блуждающий нерв. Массаж этой зоны оказывает регулирующее, нормализующее влияние на головной и спинной мозг и их сосуды, на органы шеи, грудной и брюшной полостей, на сосуды верхних конечностей.

При массаже большое значение имеет *пояснично-крестцовая зона*, охватывающая кожную поверхность поясницы, крестца, ягодиц, низа живота и верхней трети бедер. Массаж данной зоны вызывает рефлекторную реакцию со стороны пояснично-крестцового вегетативного аппарата, включающего нижнегрудные и пояснично-крестцовые сегменты спинного мозга и соответствующую часть пограничного симпатического ствола, и оказывает регулирующее влияние на функциональное состояние органов брюшной полости и малого таза, а также нормализующее влияние на сосуды нижних конечностей.

*Подложечная зона* охватывает кожную поверхность соответственно сегментам Th8–Th12. Массаж этой области вызывает изменение функционального состояния в работе желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, селезенки и поджелудочной железы.

В массажной практике используется рефлексогенная зона молочной железы, охватывающая кожную поверхность соответственно сегментам Th4–Th6. При массаже соска молочной железы сегментарный рефлекс проявляется сокращением сосудов и мускулатуры матки, что полезно использовать при атонии матки и связанном с ней маточном кровотечении.

Щербак также показал, что при катаре глотки положительный лечебный эффект можно получить, применяя механическую вибрацию в области сегментов С2–С4. Механическая вибрация в области симфиза (лонного сращения) стимулирует половой рефлекс.

Массаж указанных рефлексогенных зон оказывает рефлекторное влияние на внутренние органы через рефлекторную дугу вегетативной нервной системы как специализированной части единой нервной системы.

*Сегментарный рефлекс может проявляться при целостности рефлекторной дуги, сравнительно ограниченной площади раздражения, небольших по силе и продолжительности воздействиях.*

Наш организм представляет собой единое целое. Это единство обеспечивается в первую очередь нейрогуморальной и эндокринной системами под контролем центральной нервной системы.

При возникновении патологического очага во внутреннем органе в патологический процесс вовлекаются все ткани на поверхности тела в пределах зоны сегментарной иннервации, рефлекторно связанной с больным внутренним органом. В тканях этой зоны возникает ответная реакция в коже, подкожной соединительной ткани, в мышцах, надкостнице в виде нежной гипералгезии, набуханий или вдавлений в подкожной соединительной ткани, в виде миогипертонии, миогелезов и изменения рельефа надкостницы. Эти изменения называются рефлекторными. Они могут служить очагами возбуждения патологических нервных импульсов, которые достигают больного внутреннего органа и поддерживают в нем патологический процесс.

При помощи массажа можно ликвидировать указанные рефлекторные изменения в тканях, способствовать восстановлению нормальной функции внутренних органов.

*Основной его особенностью является выраженное рефлекторно-сегментарное избирательное действие на внутренние органы.* Действие рефлекторно-сегментарного массажа осуществляется в первую очередь через рефлекторную дугу кожно-висцерального рефлекса.

Рефлекторно-сегментарный массаж с успехом применяют при функциональных заболеваниях внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, системы органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной и мочеполовой систем.



## **2.1. Физиологическое действие сегментарного массажа**

Под влиянием рефлекторно-сегментарного массажа изменяется частота сердечных сокращений, улучшаются функции внутренних органов и систем, стимулируется пониженная функция внутренних органов и тормозится — повышенная, значительно улучшается кровоснабжение в пораженной части тела.

После сегментарного массажа кожная температура повышается по сравнению с исходной, это особенно заметно у больных облитерирующим эндартериитом. Благодаря усилению кровообращения улучшаются трофика и регенерация тканей, поэтому быстрее заживают трофические язвы и сокращается срок образования костной мозоли.

Под влиянием массажа расширяются функционирующие и раскрываются резервные капилляры в тканях массируемого участка и внутренних органах, сегментарно связанных с этим участком, вследствие чего быстрее рассасываются остатки воспаления, патологические отложения, спайки, уменьшаются отеки и застойные явления.

При проведении рефлекторно-сегментарного массажа в массируемых тканях образуются гистамин, ацетилхолин, норадреналин, способствующие возникновению и проведению нервных импульсов, которые направляются к внутреннему органу и изменяют его функцию. Рефлекторно-сегментарный массаж служит одним из лечебных средств в комплексном лечении пациентов с различными функциональными заболеваниями внутренних органов, но он не является панацеей от всех болезней. Благодаря выраженному рефлекторно-избирательному действию на внутренние органы рефлекторно-сегментарный массаж расширяет границы своего применения при различных заболеваниях.

## **2.2. Вопросы адаптации и основы сегментарного массажа**

В функционирующей системе любое местное заболевание сопровождается изменениями в других органах и системах. Соответственно анатомическим связям сегментов спинного мозга нарушения в состоянии экстерорецепторов вызывают нарушения в структурах, рефлекторно связанных с соответствующими проприорецепторами, и наоборот.



Основной эффект рефлекторного сегментарного массажа достигается опосредовано через активацию систем адаптации (нервную, эндокринную). При этом происходит улучшение функции адаптационно-компенсаторных систем и совершенствование нервно-эндокринной регуляции состояния и функции органов и систем. Отмечается высокая эффективность рефлекторной направленности массажа.

Его принципиальное отличие состоит в том, что в методике этого вида массажа во главу угла ставятся местные и общие реакции систем адаптации, которые необходимо вызвать путем избирательного воздействия на участки тела (сегменты) пациента.

Особенности методики рефлекторного сегментарного массажа:

- Индивидуальный подбор приемов.
- Выбор и воздействие на зоны локальных патологических изменений.
- Ответные реакции системы адаптации максимально возможной интенсивности (на оптимальном уровне).
- Использование системы ауторегуляции организма через воздействие на экстеро- и проприорецепторы, находящиеся в зоне локальных патологических рефлекторных изменений.

Для рефлекторного массажа характерно то, что пациенты наблюдают нарастание его положительного эффекта и после прекращения курса лечения (приблизительно до 1 месяца) и сохранение его более длительное время. Например, больные остеохондрозом отмечают исчезновение болей и улучшение самочувствия в течение 3–10 дней после прекращения курса массажа; более длительны периоды ремиссии при различных поражениях суставов, в том числе и ревматоидном.

### **2.2.1. Основы метода сегментарного рефлекторного массажа**

*На первой процедуре у пациента выполняют:*

1. Сбор анамнеза.
2. Визуальную диагностику (осмотр) покровных тканей:

- цвет кожи;
- наличие пигментации;
- дермографизм;
- другие изменения.

3. Всестороннее пальпаторное исследование посегментно с целью выявления локальных рефлекторных изменений:

- кожи;
- соединительной ткани;
- мускулатуры;
- надкостницы.

### *Наиболее частые проявления рефлекторных изменений:*

- Болезненность.
- Изменение чувствительности.
- Уплотнение тканей.
- Малоподвижность тканей относительно их слоев.
- Изменение тургора.
- Изменение влажности.
- Изменение сосудистого рисунка.
- Другие признаки нарушений вегетативной иннервации.

Пальпация является самым чувствительным методом диагностики и формируется только при наличии обширного опыта работы. Степень и качество рефлекторных изменений выявляются на базе тонких субъективных тактильных ощущений в сравнении с нормальными характеристиками тканей.

В процессе диагностики, а в дальнейшем и при выполнении рефлекторного массажа, анализируются (отдельно или в сочетании) варианты местных и общих реакций систем адаптации в ответ на раздражение. Они зависят от индивидуальных особенностей организма, от имеющейся патологии, а также от методики массажа. В обязательном порядке учитывается временной фактор формирования этих ответных реакций.

# Глава 3.

## Частные методики сегментарного массажа



### 3. Частные методики сегментарного массажа

#### 3.1. Сегментарный массаж при заболеваниях органов дыхания

Рефлекторно-сегментарный массаж оказывает влияние на органы дыхания через рефлекторную дугу кожно-легочного рефлекса.

Он устраняет гипертонус дыхательных мышц и тем самым ликвидирует неподвижность грудной клетки. Благодаря этому улучшаются экскурсия легких и диафрагмы, легочное кровообращение, ускоряется рассасывание остатков воспаления. Это приводит к увеличению жизненной емкости легких и уменьшению объема остаточного воздуха.

Под влиянием массажа ликвидируется спазм бронхов, облегчается отхождение мокроты, приступы бронхиальной астмы становятся реже и слабее, а иногда полностью прекращаются.

##### 3.1.1. Рефлекторные изменения при заболеваниях органов дыхания

*В коже:* над ключицами С4; под ключицами Th1; реберные дуги спереди Th6–Th8; область лопаток С8–Th1; реберные дуги сзади Th9, Th10.

*В подкожной соединительной ткани:* область затылка С3; между лопатками и позвоночником С8–Th10; по ходу реберных дуг Th6–Th10; над ключицами С4; слева и справа от грудины Th2–Th4.

*В мышцах:* ременная мышца головы и шеи С3; трапецевидная мышца С6; ромбовидная мышца С8–Th5; подостная мышца С7–Th1; межреберные мышцы Th6–Th9; грудино-ключично-сосцевидная мышца С3, С4; большая грудная мышца Th2–Th4.

*В надкостнице грудины, ребер и лопаток.* Максимальные точки чаще обнаруживают в области валика трапецевидной мышцы, под ключицами и у краев ребер.

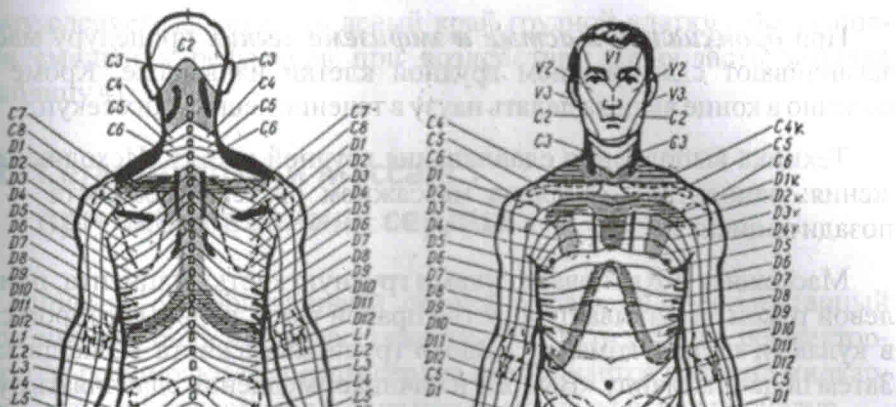





Рис. 9. Рефлекторные изменения при заболеваниях органов дыхания

-  1 Здесь и далее на схемах условные обозначения штриховки: 1 — рефлекторные изменения в коже; 2 — рефлекторные изменения в подкожном соединительнотканном слое; 3 — рефлекторные изменения в мышцах
-  2
-  3

### 3.1.2. План сегментарного массажа при патологии органов дыхания

1. Массаж мягких тканей вдоль позвоночника.
2. Массаж нижнего края грудной клетки слева.
3. Массаж мышц в VI–IX межреберьях с обеих сторон.

Применяют легкое поглаживание, растирание и легкую ручную или освенную вибрацию.

1. Массаж области лопаток.
2. Массаж области большой грудной мышцы.
3. Массаж мест прикрепления ребер к груди.
4. Массаж грудины.
5. Массаж мягких тканей вдоль шейного отдела позвоночника.
6. Массаж надплечий.



При *бронхиальной астме и эмфиземе легких* процедуру массажа заканчивают сдавливанием грудной клетки на выдохе. Кроме того, полезно в конце выдоха делать паузу в течение нескольких секунд.

Техника выполнения сдавливания грудной клетки. Исходные положения: пациента — сидя на массажном столе; массажиста — стоя позади пациента.

Массажист обхватывает руками грудную клетку пациента, при этом левой рукой захватывает запястье правой руки, пальцы которой сжаты в кулак, и подает команду «Вдох» (руки массажиста не напряжены). Затем подает команду «Выдох» и начинает медленно сдавливать руками грудную клетку пациента, помогая ему выдохнуть весь воздух. Кулак правой руки в это время надавливает на эпигастральную область пациента, способствуя подъему диафрагмы.

Когда пациент закончит выдох, подается команда «Не дышать» и производится мысленный отсчет времени в секундах, в течение которого пациент может задержать дыхание. Чаще такая пауза продолжается 10–12 секунд. Затем следует команда: «Вдох», и руки массажиста постепенно ослабляют сдавливание грудной клетки. Так повторяют 2–3 раза на первых процедурах, а в дальнейшем доводят до 5–6 сдавливаний. При этом необходимо следить, чтобы у пациента не появилось головокружение.

При *плевральных спайках, ателектазах* (спадение участка легкого) и после перенесенной пневмонии процедуру массажа полезно заканчивать растяжением грудной клетки.

Этот прием выполняют в тех же исходных положениях, как и сдавливание. Массажист подает команду «Вдох», затем «Выдох» и сразу же руками максимально сдавливает грудную клетку пациента. Не ослабляя сдавливания, подает команду «Вдох» и, когда пациент делает усилие, чтобы полностью вдохнуть, мгновенно расслабляет руки. В этот момент большая масса воздуха быстро заполняет легкие, отчего растягиваются плевральные спайки и расправляются спавшиеся участки легких. Такой прием повторяют 3–4 раза в конце каждой процедуры. Растяжение грудной клетки противопоказано при бронхиальной астме и эмфиземе легких во избежание разрыва истонченных альвеолярных стенок.

### *Смещение рефлексов*

Интенсивное воздействие на уплотнения в области шестого — девятого межреберных промежутков может вызвать жалобы на сердце,



Поэтому следует массировать левый край грудной клетки. Могут появиться смещения рефлексов при воздействии на область затылка (см. таблицу 4).

## 3.2. Сегментарный массаж при заболеваниях сердца

У пациента с заболеваниями сердца рефлекторно-сегментарный массаж снимает боль и чувство тяжести в области сердца; рефлекторным путем расширяются сосуды сердца и улучшается питание миокарда. Пациенты чувствуют себя лучше уже после нескольких процедур.

**Показания:** стенокардия, хроническая сердечно-сосудистая недостаточность, коронаросклероз с явлениями спазма коронарных сосудов, ишемическая болезнь сердца, митральный стеноз, протекающий с болями.

**Противопоказания:** все острые заболевания сердца.

### 3.2.1. Рефлекторные изменения при заболеваниях сердца

**В коже (зоны кожной гипералгезии):** верхняя часть трапециевидной мышцы С6, С7; под ключицей слева Th1, Th2; ниже грудины слева Th6, Th7; у края ребер слева Th8, Th9; между левой лопаткой и позвоночником Th3-Th6; наружная поверхность грудной клетки Th5-Th7.

**В подкожной соединительной ткани:** между левой лопаткой и позвоночником Th3-Th5; нижний край грудной клетки слева Th8, Th9; наружная поверхность грудной клетки слева Th5-Th8; места прикрепления ребер к грудины слева Th1-Th5; над ключицей слева С4.

**В мышцах:** валик трапециевидной мышцы слева С4-С6; подостная мышца слева С8 и Th1; крестцово-остистая мышца слева Th2, Th3, Th5; трапециевидная мышца слева Th1-Th7; большая круглая мышца слева Th4, Th5; грудино-ключично-сосцевидная мышца слева С4; большая грудная мышца слева Th1-Th5; верхняя задняя зубчатая мышца слева Th2-Th5; прямая мышца живота слева Th8-Th5; подвздошная мышца слева Th12, L1.

**В надкостнице:** область грудины, ребер и левой лопатки.

**Максимальные точки** при заболеваниях сердца чаще обнаруживаются в области крестцово-остистой, задней верхней зубчатой и большой грудной мышц слева.

При **митральном стенозе** особое внимание уделяют максимальным точкам в местах прикрепления ребер к груди, в подкожной соединительной ткани в сегментах Th1–Th5, большой грудной мышце Th2, Th3, Th5, Th6. При коронарной недостаточности — в большой грудной мышце Th2, Th3, Th5, Th6 и подвздошно-поясничной мышце Th12, L1.

При **коронаросклерозе с поражением миокарда** — в области валика трапецевидной мышцы C4, C6.

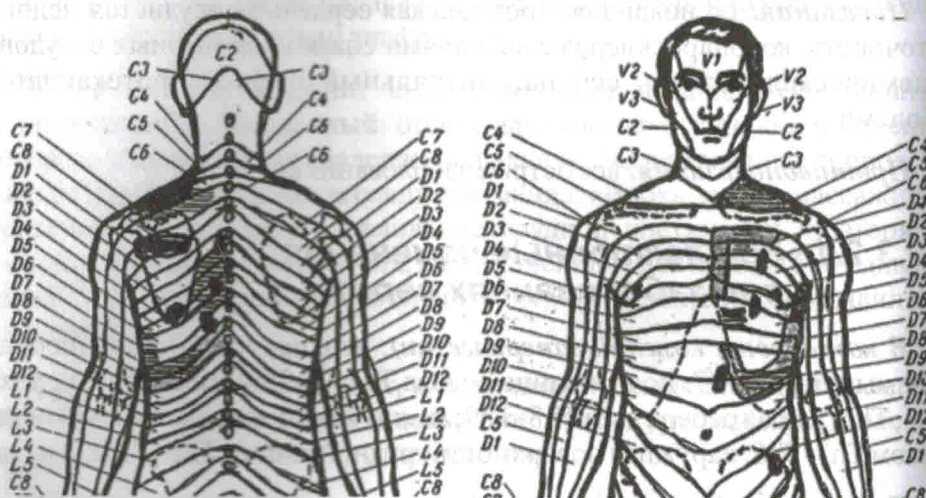


Рис. 10. Рефлекторные изменения при заболеваниях сердца

**Дополнительно о рефлекторных изменениях.** При возникновении застойных явлений в левом околопочечном пространстве наблюдается проявление зоны сердечной недостаточности на груди пациента между II и III межреберьями и на спине слева, между лопаткой и позвоночником, на уровне Th3–Th5.

В некоторых случаях эта связь проявляется возникновением сердечной аритмии. После специальных манипуляций, проводимых мануальным терапевтом, может наблюдаться прекращение аритмий и уменьшение или исчезновение рефлекторных зон сердца.