

**В. А. Епифанов
А. В. Епифанов**

АТЛАС

**ПРАКТИЧЕСКИЙ
МАССАЖ**

Незаменимое наглядное пособие
от профессоров с 45-летним клиническим опытом



Москва
2015

УДК 615.82

ББК 53.54

Е67

Епифанов В. А., Епифанов А. В. — доктора медицинских наук, профессора кафедры восстановительной медицины Московского государственного медико-стоматологического университета, авторы более 650 научных работ и учебников, изобретатели новых технологий восстановительного лечения.

Епифанов, Виталий Александрович.

Е67 Атлас : Практический массаж / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 272 с. — (Медицинская библиотека).

Профессиональный лечебно-профилактический массаж — искусство, в основе которого лежат серьезные научные знания и практические навыки. Профессора Епифановы, известные ученые и авторы зарекомендовавших себя книг по нелекарственной терапии, раскрывают профессиональные секреты мастерства.

Этот полный атлас-справочник позволит полностью овладеть искусством лечебного массажа. Предельно краткие и понятные данные по анатомии человека, его болезням и лечению, обширный иллюстративный материал с крупными фотографиями и наглядными схемами — атлас незаменим для массажистов, врачей мануальной терапии, спортивных врачей, а также врачей и методистов современных фитнес-центров.

УДК 615.82

ББК 53.54

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Справочное издание

МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Епифанов Виталий Александрович
Епифанов Александр Витальевич

АТЛАС:
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Директор редакции *Е. Капъёв*

Руководитель группы *О. Шестова*. Ответственный редактор *А. Резайкина*

Редактор *Е. Шаповал*. Технический редактор *Р. Абдуллин*

Корректор *Н. Станибула*. Компьютерная верстка *О. Каширина*

В оформлении переплета использованы фотографии:

Maksim Shmeljov, Elena Elisseeva, wavebreakmedia / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;

nuranvectorgirl / Istockphoto / Thinkstock / Getty Images

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бөлімшесі арқо-талаптарды қабылдаушының

өкілі - РДЦ «Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 01.09.2015. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,83. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82144-0



9 785699 821440 >

ISBN 978-5-699-82144-0



В электронной версии книги адресуйте все вопросы
к автору на www.MRes.ru

ЛитРес:
www.litres.ru



© Епифанов В.А., Епифанов А.В., 2014

© ООО «Издательство «Э», 2015



СОДЕРЖАНИЕ

1. ВИДЫ И СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА	5
Лечебный (классический) массаж	5
Рефлекторно-сегментарный массаж	42
Линейный массаж	60
Соединительнотканый массаж	64
Косметический массаж	77
Аппаратный массаж	112
Баночный массаж	115
2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ	117
Расслабление мышц	117
Растяжение мышц	119
Миофасциальное расслабление	122
Постизометрическая релаксация мышц (Глазкова И. И.)	127
3. МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ АНАТОМИЧЕСКИХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА	140
Массаж волосистой части головы	140
Массаж мышц грудной области	147
Массаж верхних конечностей	155

Массаж нижних конечностей.	162
Массаж области таза.	171
Методика проведения массажа всего тела	173
4. ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА В ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ	175
Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	175
Массаж при заболеваниях органов дыхания.	196
Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта	207
Массаж при повреждениях и заболеваниях нервной системы.	214
Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно- двигательного аппарата	240
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	269
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	272

1

ВИДЫ И СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

Лечебный (классический) массаж

В лечебном массаже используют 4 основных массажных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Каждый из них имеет вспомогательные приемы, которые, сохраняя сущность основного движения, дают возможность достичь наибольшего эффекта применительно к особенностям анатомической конфигурации массируемой области (табл. 1).

Таблица 1

**Основные и вспомогательные массажные приемы
(Вербов А. Ф.)**

Основные приемы	Виды основных приемов	Вспомогательные приемы
Поглаживание	Плоскостное Обхватывающее: непрерывное, прерывистое	Глажение Гребнеобразный Крестообразный Щипцеобразный
Растирание	Плоскостное Обхватывающее: непрерывное, прерывистое	Гребнеобразный Пиление Штрихование (пересечение) Строгание, смещение Крестообразный Щипцеобразный
Разминание	Поверхностное Глубокое	Выжимание (доп. приемы) Валяние Щипцеобразное разминание, накатывание, сдвигание, сжатие, надавливание, растяжение

Основные приемы	Виды основных приемов	Вспомогательные приемы
Вибрация	Непрерывистая Прерывистая	Сотрясение (потряхивание) Встряхивание Рубление Поколачивание Похлопывание Пунктирование Стегание

При проведении массажа, как известно, редко используется один какой-то прием. По образному выражению J. Dollinger, «массажные приемы, как отдельные тоны музыки, никогда подолгу не звучат в одиночку, а переходят один в другой, сливаясь в аккорд». Поэтому, чтобы добиться хорошего результата, необходимо попеременно применять основные массажные приемы или основные и некоторые вспомогательные приемы. Все эти приемы выполняют поочередно одной или двумя руками, или раздельно (последовательно). Например, правая рука проводит прием разминания, а левая — поглаживание (рис. 1). Подобное сочетанное применение массажных приемов называют комбинированным (Вербов А. Ф., Белая Н. А.).

Таким образом, при выполнении массажа следует выделять основные, вспомогательные и комбинированные массажные приемы.



Рис. 1. Комбинированный массажный прием — разминание и поглаживание мышц спины

Техника массажных приемов

Поглаживание

Массирующая рука скользит по коже, надавливая на нее с различной силой. Поглаживание непосредственно действует на кожу, освобождая от слущивающихся клеток верхнего слоя, и таким образом улучшает функцию потовых и сальных желез. В результате применения приема повышается температурная реакция кожных покровов, ускоряется ток крови и лимфы в сосудах, активизируется влияние на рецепторный аппарат, заложенный в коже, а через него — на центральную нервную систему. Особенно важным результатом поглаживания является более усиленный отток лимфы и венозной крови (схема 1).



Схема 1. Физиологическое действие приема поглаживания

Основные приемы поглаживания — плоскостное и обхватывающее — выполняются одной или двумя руками (всей кистью).

Плоскостное и обхватывающее поглаживание может быть:

- а) поверхностным — массирующая рука без усилия производит прием;
- б) глубоким — массирующая рука оказывает более энергичное надавливание на подлежащие ткани (эффект усиливается, если давление производится опорной частью кисти — запястьем).

**Основные приемы поглаживания —
плоскостное и обхватывающее —
выполняются одной или двумя руками
(всей кистью).**

При плоскостном поглаживании пальцы кисти массажиста сомкнуты и находятся в одной плоскости с массируемой областью.

При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы массажиста, обхватывая массируемый участок, плотно прилегают к нему ладонной поверхностью. Этот прием применяют на: а) больших плоских участках тела (например, на животе, спине, груди); б) участках округлой конфигурации (плечо, предплечье, бедро и голень), боковых поверхностях туловища и ягодицах.

Поглаживание в области шеи выполняют сверху вниз; на задней поверхности — от затылочной области вниз и кнаружи, по верхнему краю трапециевидной мышцы, через зону акромиально-ключичных суставов в направлении к над- и подключичным узлам. На боковых — от височных областей и сосцевидных отростков книзу по ходу грудино-ключично-сосцевидной мышцы в направлении к над- и подключичным узлам. На передней поверхности — от края нижней челюсти и подбородка до грудины, через зону грудино-ключичных суставов в направлении к над- и подключичным и подмышечным лимфатическим узлам.

Поглаживание в области туловища проводят по границе лимфатического раздела поверхностных сосудов туловища, которой является поясная линия. Лимфатические сосуды, залегающие на передней, боковых

и задней поверхностях туловища, выше поясной линии, отводят лимфу в подключичные и подмышечные лимфатические узлы. В этом направлении к подмышечным узлам следуют и массажные линии. Участки туловища ниже поясной линии массируют в направлении к паховым узлам, куда направляются и отводящие лимфу сосуды.

На верхней конечности, если придерживать направления лимфатических сосудов, поглаживание тыльных и ладонных поверхностей фаланг пальцев выполняют перпендикулярно их продольной оси. Боковые поверхности пальцев поглаживают продольно от ногтей к основным фалангам. Тыльную и ладонную поверхности пястья и запястья массируют в направлении к лучезапястному суставу. На предплечье массируют от дистального конца в направлении к локтевым лимфатическим узлам. На плече и плечевом поясе поглаживание производят по направлению к подмышечным и подключичным узлам.

На нижней конечности пальцы массируют аналогичным способом. Поглаживание тыльной и подошвенной поверхностей стопы проводят в направлении к голеностопному суставу. На голени — к подколенным узлам, на бедре и в области таза — к паховым лимфатическим узлам.

Поглаживание проводят в виде непрерывного скольжения по массируемому участку или в виде прерывистых скачкообразных ритмичных движений (Л. А. Куничев).

Непрерывное поглаживание более способствует появлению тормозной реакции центральной нервной системы, так как, во-первых, действует на большой поверхности кожной рецепции; во-вторых, сила ощущения давления не имеет резких контрастов, а возрастает медленно, что вызывает быстро развивающееся понижение возбудимости тактильных рецепторов — адаптацию. Непрерывное поглаживание, по мнению Вербова А. Ф., обеспечивает разгрузку лимфатической и кровеносной сети при ее переполнении и форсирует лимфо- и кровоток при стазе, усиливая таким образом дренажные функции лимфо- и кровеносной сети.

Прерывистое поглаживание в виде энергичных ритмических движений оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, что

выражается в усилении местного кровообращения в тканях, улучшении сократительной функции мышц.

Вспомогательные приемы поглаживания — щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное поглаживание и глажение.

При щипцеобразном поглаживании массируемые ткани захватываются между I и II—III пальцами (рис. 2).



Рис. 2. Щипцеобразное поглаживание наружного края стопы



Рис. 3. Граблеобразное поглаживание межреберных промежутков (с отягощением другой кистью)



Рис. 4. Гребнеобразное поглаживание подошвенной поверхности стопы

Гребнеобразное поглаживание. Разведенные пальцы (большой палец противопоставлен остальным) располагают под углом $30\text{—}45^\circ$ к массируемому участку. Прием проводится в продольном, поперечном, зигзагообразном и круговом направлениях.

Гребнеобразное поглаживание выполняют одной или двумя руками. Массаж двумя руками производят либо одновременно, когда руки движутся параллельно, либо последовательно — в таком случае одна рука следует за другой (рис. 3).

Крестообразное поглаживание выполняют дистальными концами основных фаланг согнутых в кулак пальцев (рис. 4).



Рис. 5. Крестообразное поглаживание: а) наружной поверхности плеча; б) задней поверхности бедра



Рис. 6. Глажение подошвенной поверхности стопы

Крестообразное поглаживание применяют в основном на мышцах конечности. Для его осуществления кисти рук сцепляют пальцами крест-накрест в замок и, обхватывая массируемый участок, выполняют поглаживание одновременно ладонными поверхностями обеих кистей (рис. 5 на с. 11).

Глажение проводят тыльными поверхностями пальцев кисти, согнутыми под прямым углом в пястно-фаланговых суставах (рис. 6 на с. 11). Прием оказывает успокаивающий эффект.

Методические указания

1. Направление руки массажиста всегда соответствует анатомо-топографическому ходу лимфатических сосудов, так как основная задача приема — способствовать оттоку лимфы.
2. Вследствие того, что лимфа по сосудам движется медленно (в среднем скорость ее 4 мм в секунду), поглаживание выполняется спокойно, ритмично, не быстро. Нигде не прерываясь, поглаживание должно доходить до ближайших лимфатических узлов (например, для верхних конечностей — до подмышечных, для нижних — до паховых и т. д.).
3. Давление массирующей руки в начальной части сегмента массируемой части тела должно прогрессивно возрастать, достигать до максимума в середине его и постепенно ослабевать к концу поглаживания.
4. Полное опорожнение лимфатических сосудов происходит только при одновременном поглаживании больших и малых лимфатических путей, поэтому необходимо, чтобы массирующие поверхности рук плотно прилегали к коже.
5. Руки массажиста не должны прилипать к массируемой области, а скользить по ней легко и свободно.
6. Поглаживанием начинается и заканчивается массаж. Поглаживание мышцы должно начинаться от дистального конца или от сухожилия



(от более отдаленного от туловища участка) и направляться к проксимальному концу, т. е. ближнему к туловищу.

7. Поглаживание служит подготовительным массажем при отеках и в тех случаях, когда массируемая область тела болезненна. Массаж в первые дни сводится исключительно к одним круговым концентрическим поглаживаниям. Примерный план массажа: например, при отечности стопы массируются вначале мышцы бедра, голени, а затем стопа. За пределами болезненной зоны поглаживающая рука производит более сильное надавливание, а поверхностное поглаживание переходит в глубокое. Такой способ приема способствует оттоку крови от зоны болезненности, улучшает венозную и лимфатическую циркуляцию в центральной его части.



Поглаживания и разминания при их применении в зоне болезненных ощущений (например, в области пораженных суставов) составляют так называемый «отсасывающий» массаж.

8. В «отсасывающем» массаже при повреждении суставов умеренно сильные поглаживания, выполняемые одной или двумя руками, производят от периферии к центру. При предварительном массаже поглаживающие ладони обхватывают конечность выше пораженного места и производят на нее давление, главным образом, лучевым краем ладони.



Следует помнить, что сгибательную сторону конечности нужно поглаживать сильнее, так как здесь проходят более крупные вены и лимфатические сосуды.

9. При экссудатах или воспалительных реакциях в области пораженного сустава поглаживания начинают на границе распространения экссудата, после чего переходят к массажированию пораженной области.

Растирание

Растирание состоит в передвижении, смещении или растяжении тканей в различных направлениях. Рука массажиста поступательными прямолинейными или круговыми движениями образует впереди себя кожную складку в виде валика.

Приемы растирания обладают выраженным успокаивающим действием на центральную нервную систему. Растирания способствуют более быстрому рассасыванию выпотов, скапливающихся в области суставов, усиливают местное кровообращение и др. (схема 2).



Схема 2. Физиологическое действие приема растирания

Основные приемы растирания: растирание пальцами, растирание локтевым краем ладони, растирание опорной частью кисти (рис. 7 а, б):

- Растирание одним пальцем применяется на малых поверхностях — в области пальцев, в местах выхода нервов, при воздействии на триггерные точки, в области суставных сумок.

- Растирание пальцами, ладонью или ее опорной поверхностью выполняется в тех случаях, когда необходимо оказать более энергичное воздействие на ткани

- Растирание выполняется одной рукой или обеими руками; растирание обеими руками может производиться: а) раздельно — обе руки одновременно движутся параллельно в противоположных направлениях; б) совместно — наложив одну кисть на другую («отягощенная кисть»).

- Растирание может выполняться: а) продольно или поперечно (проводится на небольших поверхностях); б) кругообразно (по типу буравчи-



а



б

Рис. 7. Приемы растирания: а) циркулярное растирание подушечками пальцев области коленного сустава; б) растирание области коленного сустава локтевым краем кисти

ка) — прием применяется на малых поверхностях, а также в области суставов; зигзагообразно или спиралевидно — прием применяется на больших поверхностях (мышцы бедра, живота, спины), а также при частичной мацерации кожных покровов. Благодаря применению этого приема такие места можно легко обходить.

Вспомогательные приемы растирания: штрихование, строгание, граблеобразное и гребнеобразное растирание, пиление и пересекание, щипцеобразное растирание.