



М.А. ЕРЁМУШКИН

КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА МАССАЖА

**ПРИ ТРАВМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ

Наука и Техника

2010

М.А. Ерёмускин. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Справочное пособие. — СПб: Наука и Техника, 2010. — 192 с., ил.

ISBN 978-5-94387-500-7

В новой книге М.А. Ерёмускина, одного из ведущих российских специалистов по мануальным методам лечения, спортивной медицине и ЛФК, изложены в расширенном и детализированном формате материалы медицинской технологии № ФС-2007/062-У, зарегистрированной Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития и рекомендованной для использования в медицинских учреждениях Российской Федерации. Данная медицинская технология представляет собой изложенные в едином методическом ключе базовые принципы составления дифференцированных методик применения «классической» техники массажа, использующихся при лечении травм опорно-двигательного аппарата. Предложена унифицированная система дозирования массажного воздействия, благодаря которой возможно более четко определять интенсивность как отдельных приемов, так и процедуры, и всего курса массажа в целом.

Пособие предназначено для массажистов, врачей мануальной и рефлексотерапии, физиотерапевтов, врачей и инструкторов ЛФК, травматологов-ортопедов, преподавателей медицинских вузов и колледжей.

ISBN 978-5-94387-500-7



© ООО «Наука и Техника», 2010

© М.А. Ерёмускин, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ	7
КЛАССИФИКАЦИЯ СИСТЕМ И ВИДОВ МАССАЖА	9
ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	13
БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ МАССАЖА	17
ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИЕМЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ МАССАЖА	27
Основные приемы	27
Плоскостное поглаживание	27
Обхватывающее поглаживание	32
Плоскостное разминание	35
Обхватывающее разминание	38
Вспомогательные приемы	44
Растирание в горизонтальной плоскости	44
Растирание в вертикальной плоскости	47
Вибрация в горизонтальной плоскости	50
Вибрация в вертикальной плоскости	54
Комбинированные приемы	58
Поглаживание-растирание	58
Поглаживание-разминание	58
Поглаживание-вибрация	59
Растирание-разминание	60
Растирание-вибрация	60
Разминание-вибрация	61
КРИТЕРИИ ДОЗИРОВАНИЯ МАССАЖНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	62

ОФОРМЛЕНИЕ НАЗНАЧЕНИЯ МАССАЖНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	69
КОМБИНИРОВАНИЕ МАССАЖА С ДРУГИМИ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ	74
ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ МАССАЖА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ ТРАВМАТОЛОГО-ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	76
Массаж при последствиях повреждений опорно-двигательного аппарата	76
Массаж при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей	78
Массаж при компрессионных переломах позвоночника	83
Массаж при повреждениях нижних конечностей	84
Массаж при заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата	85
Массаж при врожденной и наследственной патологии	86
Массаж при паралитических деформациях	88
Массаж при дегенеративно-дистрофических заболеваниях	89
ПРИМЕРЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ МЕТОДИК МАССАЖА ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	91
Массаж при кифотической осанке	91
Массаж при лордотической осанке	92
Массаж при асимметричном дефекте осанки.....	93
Массаж при функциональных деформациях нижних конечностей	94
Массаж при плоскостопии	95
ПРИМЕРЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ МЕТОДИК НА ЭТАПАХ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА.....	97
Массаж при сколиотической деформации позвоночника (диспластический сколиоз II степени)	97

Массаж при шейном остеохондрозе (на фоне гипертонической болезни)	98
Массаж при поясничном остеохондрозе (рефлекторном болевом синдроме)	100
Массаж при поясничном остеохондрозе (компрессионном синдроме L5–S1 в стадии обострения)	101
Массаж при повреждении капсульно-связочного аппарата коленного сустава (в позднем послеоперационном периоде после парциальной менискэктомии)	102
Массаж при спастическом параличе (в результате травмы спинного мозга)	103
МАНУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА В РАБОТЕ МАССАЖИСТА	105
Виды пальпации	107
Техника выполнения отдельных приемов пальпации	108
Порядок проведения пальпации и интерпретация полученных данных	119
Диагностические болевые точки	123
Триггерные точки (болезненные мышечные точки)	127
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ МАССАЖИСТА	132
Улучшение трофики тканей	135
Развитие кондиционных способностей	140
Развитие координационных способностей	144
Развитие специальных способностей	158
Закрепление и дальнейшее совершенствование приобретенных двигательных навыков	157
ГЛОССАРИЙ МАССАЖНЫХ ТЕРМИНОВ	160
ПРИЛОЖЕНИЕ	163



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Массаж — это физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного дозированно-го механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки человеческого тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата (табл. 1, 2).

**ТАБЛИЦА 1.
ВИДЫ ЛЕЧЕБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ**

Физические факторы	
Искусственные	Естественные
Электrolечебные	Климатолечебные
Магнитолечебные	Бальнеолечебные
Светолечебные	Грязелечебные
Механолечебные	
Термолечебные	
Гидролечебные	
Радиолечебные	

ТАБЛИЦА 2.
МЕТОДЫ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО
ВОЗДЕЙСТВИЯ, ОСНОВАННЫЕ
НА ПРИМЕНЕНИИ МЕХАНОЛЕЧЕБНЫХ ФАКТОРОВ

Механолечебные методы	
Характер воздействия	Метод воздействия
Механические напряжения (деформация)	Массаж Акупунктура
Механические колебания	Вибротерапия Ультразвуковая терапия
Периодически изменяющееся давление воздушной среды	Локальная баротерапия

КЛАССИФИКАЦИЯ СИСТЕМ И ВИДОВ МАССАЖА

Выделяют системы и виды массажа как две наиболее обобщающие категории, характеризующие этот физиотерапевтический метод по форме и содержанию. Ту или иную систему массажа различают в зависимости от времени, места и авторского приоритета в ее создании (табл. 3). То есть в каждом конкретном случае подразумеваются ответы на следующие вопросы: в какой исторический период, в какой местности и каким народом, а также кем лично или какой группой специалистов была создана рассматриваемая система массажа?

ТАБЛИЦА 3.
КЛАССИФИКАЦИЯ СИСТЕМ МАССАЖА

Системы массажа		
По времени создания	По месту создания	По авторскому приоритету в создании
Вышедшие из употребления Ныне используемые	Национальные	Авторские (индивидуальные) Школы (коллективные) Традиционные (народные)

Виды массажа следует подразделять на 5 основных групп: в зависимости от цели назначения, решаемых задач для той или иной сферы применения, способа, используемого средства и области воздействия (табл. 4). Таким образом, подразумеваются ответы на вопросы: что, за-чем, кто, чем и где?

**ТАБЛИЦА 4.
КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ МАССАЖА**

ВИДЫ МАССАЖА		
По цели назначения	Лечебный	
По сфере применения	Медицинский Косметический Спортивный	
По способу воздействия	Массаж Самомассаж Взаимомассаж Парный массаж	
По средству воздействия	А. Базисные	Б. Сочетанные
	Мануальное (ручное) Педальное (ножное) Инструментальное Аппаратное а) вибромассаж б) гидромассаж в) баромассаж	С физиотерапией С кинезотерапией С психотерапией С фармакотерапией С хирургическими операциями

По области воздействия	А. Регионарные	Б. Зональные	В. Специализированные
	Общий Частный	Сегментарный Точечный Микрозональный Соединитель- нотканый Миофасциальный Периостальный	Реанимационный Урологический Гинекологический Дерматологический Офтальмологический Отоларингологический Логопедический Стоматологический Висцеральный

Способы массажного воздействия, подразумевающие использование вспомогательных средств (средства для скольжения рук, массажная кушетка, простыни и т.п.) или без них («сухой массаж», «мыльный массаж», «пляжный массаж» и т.п.), не выделяют в отдельные группы, так как они являются частными особенностями той или иной методики массажа.

Примерами функционального использования данной классификации видов массажа могут служить нижеприведенные варианты формулировок:

I.

- а) Лечебный массаж при бронхиальной астме;
- б) Выполняемый массажистом;
- в) Посредством мануального воздействия;
- г) На локальных участках тела (грудная клетка);
- д) По методике «интенсивного массажа асимметричных зон»
О.Ф. Кузнецова.

II.

- а) Профилактический массаж;
- б) Выполняемый самостоятельно (способом самомассажа);
- в) Посредством роликового массажера-дорожки;
- г) На поверхности всего тела;
- д) По методике А.А. Бирюкова и А.Н. Буровых.

В данную классификацию вошли только те виды массажа, которые соответствуют определению термина «массаж», то есть подразумевают использование механического воздействия, производимого на тело человека исключительно с лечебной или профилактической целями. Все же остальные, не соответствующие этим критериям варианты массажного воздействия не могут с полным правом называться массажем и поэтому выведены за рамки общей классификации и отнесены к категории «профанированных» (табл. 5). Так, в «зоомассаже» применяется массирование не человеком, а животным; в «бесконтактном массаже» используется зачастую не механическая энергия, а некая «космическая целительная сила». То же самое наблюдается в «сексуальном массаже», представляющем собой не что иное, как эротические ласки, и не преследующем целей лечения или профилактики каких-либо заболеваний, имея исключительно «гедоническую» направленность. К «бытовому массажу» относится повседневный контакт тела человека с механическими раздражителями, будь то одежда, постельное белье, мочалка и т.п.

**ТАБЛИЦА 5.
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФАНИРОВАННЫХ
ВИДОВ МАССАЖА**

Профанированные виды массажа
Зоомассаж
Бесконтактный (эзотерический, медитативный)
Сексуальный (эротический, чувственный)
Бытовой

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Массаж оказывает на организм человека многообразное действие — тонизирующее, седативное, анальгетическое, актопротекторное, вазоактивное, трофическое, дренирующее, иммуностимулирующее и, кроме того, выраженное саногенетическое действие.

Массаж показан при лечении и реабилитации больных в различные фазы течения заболеваний и травм, его используют также как средство первичной и вторичной профилактики, для восстановления и повышения физической и умственной работоспособности, как метод физического совершенствования.

К общим противопоказаниям, исключающим назначение массажа, относятся:

- Общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах;
- Острые лихорадочные состояния;
- Острые воспалительные процессы;
- Острейший болевой синдром, требующий назначения наркотических препаратов;
- Гнойные процессы любой локализации;
- Кровотечения и склонность к ним, цинга, болезни крови;
- Различные заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии, различные

кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи, плоские бородавки, гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, экзема, острая форма розацеа, герпес, контагиозный моллюск, ссадины и трещины;

- Трофические язвы, гангрена при заболеваниях периферических сосудов, острое воспаление, тромбоз, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями, ангиит, атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с артериосклерозом мозговых сосудов, сопровождающиеся церебральными кризами, аневризмы сосудов, аорты, сердца, воспаление лимфатических узлов, сосудов, увеличенные болезненные лимфатические узлы, спаянные с кожей и подлежащими тканями;
- Заболевания вегетативной нервной системы в период обострения;
- Аллергия с геморрагическими и другими высыпаниями, кровоизлияния в кожу, отек Квинке;
- Чрезмерное психическое или физическое утомление;
- Активная форма туберкулеза;
- Сифилис первой и второй стадии, другие острые венерические заболевания;
- Заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечению, после кровотечений в связи с язвенной болезнью, а также вызванных заболеваниями женской половой сферы и травмой, тошнота, рвота, болезненность при пальпации живота (при различных заболеваниях);
- Хронический остеомиелит;
- Каузалгический синдром после травмы периферических нервов;
- Доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации только до хирургического лечения их (без хирургического лечения при миомах матки разрешается массаж воротниковой зоны, рук, голеней и стоп);
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой;

- Недостаточность кровообращения третьей степени, декомпенсация кровообращения конечности у больных атеросклеротическими окклюзиями и тромбангиитом, в период гипертонического или гипотонического кризов, острая ишемия миокарда, возникающая внезапно, выраженный склероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям;
- Бронхоэктатическая болезнь в стадии тканевого распада, легочно-сердечная недостаточность третьей степени;
- Острые респираторные заболевания в течение двух-пяти дней после них.

Имеются противопоказания к массажу определенных областей. Так, при незначительных повреждениях кожи, аллергических высыпаниях можно допускать массаж области, значительно отдаленной от места поражения. Не разрешается массаж живота при грыже, менструации, при камнях в желчном пузыре, почках. Также нельзя делать массаж поясничной области, бедер при миомах, в дни менструации, при заболеваниях почек в период острого процесса. В период беременности, в послеродовом периоде и после аборта в течение двух месяцев противопоказан массаж живота, поясничной области и бедер, массаж других областей разрешается по показаниям.

В ряде случаев противопоказания к массажу носят временный характер и после стихания острого воспалительного процесса, лихорадочного состояния, гнойного процесса, обострения заболеваний вегетативной нервной системы и так далее массаж можно применять в соответствии с показаниями.

Массаж противопоказан, когда следует избегать локального механического воздействия или если существует опасность замены им другого лечения, более подходящего. Так, Muhlemann D., Cimino J.A. (1990) определили следующие противопоказания к выполнению терапевтического мышечного растягивания (ТМР) — «специфического мышечного растягивания, выполняемого специалистом или под его наблюдением, для больных с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата» (являющегося массажной манипуляцией):