



Лучшие рецепты оздоровления и омоложения

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ

- ЛЕГКО
- ДОСТУПНО
- ПРОСТО

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

ОНИКС

УДК 615  
ББК 53.54  
О-46

Оригинал-макет подготовлен  
издательством «Современник»

**Оздоровительный самомассаж: Справочник/Сост.  
О-46 В.И. Рыженко. — М.: Издательство Оникс, 2008. —  
32 с. — (Здоровье от природы).**

ISBN 978-5-488-01468-8

Прикосновение ладони к телу вызывает приятное ощущение и тепло. Но не только. Зная приемы и методы массажа, изложенные в нашей книге, вы сможете без больших затрат и усилий эффективно поправить свое здоровье.

Желаем успеха в вашем начинании!

УДК 615  
ББК 53.54

Справочник

Серия «Здоровье от природы»

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ** **Легко. Доступно. Просто**

Оформление обложки *А.Л. Чирикова*

Редактор-составитель *В.И. Рыженко*

Технический редактор *В.А. Рыженко*

Корректор *Т.И. Генералова*

Компьютерная верстка *С.М. Крупина*

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953 000 — книги, брошюры

Подписано в печать 17.10.2007

Формат 84×108 1/32. Печать высокая. Усл. печ. л. 1,68

Тираж 5000 экз. Заказ № 1421

ООО «Издательство Оникс»

127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 38/25

Отдел реализации: тел. (499) 794-05-25, 619-02-20

Интернет-магазин: [www.onyx.ru](http://www.onyx.ru)

ООО «Центр общечеловеческих ценностей»

117418, Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 54, корп. 4

Отпечатано в ОАО «Рыбинский Дом печати»

152901, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.

ISBN 978-5-488-01468-8

© Рыженко В.И., составление, 2008

© ООО «Издательство Оникс»,

оформление обложки, 2008

## Самомассаж

Самым щадящим массажным приемом, как уже говорилось, с которого обычно начинается любой массаж и которым заканчивается, является поглаживание. Этот прием наиболее древний и наиболее легок в осуществлении. При поглаживании происходит торможение высших отделов центральной нервной системы, понижается возбудимость дыхательного центра. Поглаживание успокаивающе действует на нервную систему, ослабляет эмоциональные переживания, снижает возбудимость. Поглаживание способствует сдвиганию верхнего отжившего слоя кожи, благодаря чему улучшаются функции потовых и сальных желез.

Основным приемом самомассажа является разминание, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Разминание значительно усиливает кровообращение и лимфоток и не только в поверхностных слоях кожи, но и в более глубоко лежащих тканях. Разминание оказывает влияние на соответствующие отделы центральной нервной системы, в частности на сердечно-сосудистый и дыхательный центры. В результате разминания становятся более эластичными мышцы, связки, сосуды. По сравнению с другими массажными приемами, разминание оказывает более глубокое стимулирующее влияние на организм, особенно если этим приемом пользоваться в условиях бани.

Однако следует иметь в виду, что разминание — это один из самых сложных массажных приемов. Для его проведения следует подготовиться, особенно укрепить пальцы рук.

После разминания на больших поверхностях мышечных групп обязательно следует потряхивание, которое способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслабляет мышцы, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Такие ударные приемы, как поколачивание, похлопывание, рубление стимулируют приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна, оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему. На утомленных мышцах эти приемы не применяются.

При проблемах с суставно-связочным аппаратом не обойтись без такого массажного приема, как растирание. С возрастом в костной ткани значительно снижается количество органических веществ. Кости становятся ломкими, иногда такими хрупкими, что даже при небольших физических нагрузках в них могут появиться трещины. По мере старения промежуточный слой хряща становится настолько тонким, что едва справляется с обычными нагрузками. Особенно быстрому старению костной системы подвержены люди, ведущие малоподвижный образ жизни.

Как ни странно это звучит, но кости, не меньше чем мышцы, нуждаются в физической тренировке, в самомассаже, в процессе массирования значительно улучшается кровообращение костной ткани, активизируются обменные процессы в ней. Массаж в сочетании с физкультурой особенно необходим людям, ведущим малоподвижный образ жизни.

Основным приемом для массажа сухожилий и суставов является растирание, которое выполняется довольно энергично и в различных направлениях. Кроме суставов и сухожилий растираются также участки, обычно малоорошаемые кровью: подошвы, внешняя сторона бедер, подреберье и др. Растирание способствует расширению сосудов, усиливает местное кровообращение, согревает ткани, что способствует рассасыванию затвердений различного происхождения. Особенно эффективно растирание суставов в условиях бани, так как там создаются идеальные условия для «очищения» суставов от вредных веществ, разного рода солей, шлаков. Вот почему банное растирание рекомендуется проводить особенно в тех случаях, когда требуется устранить паталогические образования на суставах (при нарушении солевого обмена, подагре), при травмах суставов, связок, сухожилий, а также в целях профилактики. При самомассаже в бане приемлемы все виды растирания, о которых сказано выше.

# **Самомассаж отдельных частей тела**

## **Массаж головы**

Кожа головы в области крыши черепа отличается довольно значительной толщиной и плотностью. Под слоем жировой клетчатки располагается сухожильный пласт, который сухожильными перемычками тесно соединен с кожей и подкожной клетчаткой, образуя с ними как бы один слой.

Подвижность кожи в различных областях головы неодинакова: она очень подвижна в лобовой области, менее подвижна в затылочной и почти совершенно не образует складок в теменных областях.

Кожа головы покрыта волосами и содержит большое количество поверхностно расположенных потовых и сальных желез. Кровоснабжение происходит за счет ветвей, отходящих от наружной и сонной артерий. Кровеносные сосуды покровов черепа широко разветвлены и образуют густую артериальную и венозную сеть. Общее направление сосудов радиальное, снизу вверх, по направлению к темени как к центру (артерии) и обратно (вены).

Кожа лица тонкая и нежная, легко берется в складку, за исключением области носа. В толще кожи лица заложено большое количество сальных и потовых желез. Подкожная клетчатка на лице рыхлая и легко подвижна, за исключением области подбородка, где она плотна и толста. В толще этой клетчатки заложены мышцы, нервы, кровеносные сосуды.

Мышцы лица расположены преимущественно вокруг отверстий глаз, рта, носа, ушей.

Кровоснабжение лица происходит главным образом за счет наружной сонной артерии и частично через глазную артерию. Хорошо развитая в мышцах лица венозная сеть сообщается с глубокой венозной системой головы.

Лимфатические сосуды головы и лица собираются в три группы лимфатических узлов: передние околоушные узлы, задние околоушные узлы и затылочные лимфатические узлы.

Массаж головы делится на массаж волосистой части головы и массаж лица.

Массаж кожи волосистой части головы следует производить в направлении роста волос, располагая пальцы возможно ближе к корням волос. Сначала применяют метод поглаживания, а затем растирание, с целью еще большего, чем при поглаживании, возбуждения нервных окончаний в коже головы, размягчения отложений сальных желез и еще более энергичной, чем при поглаживании, очистки кожи от роговых чешуек (перхоти). После растирания иногда прибегают к разминанию, которое применяется в форме сдвигания и растяжения кожи головы (кожу смещают в различных направлениях). Для разминания лобной, височной и затылочной мышц головы производится круговое разминание с целью улучшения венозного кровообращения, а также лимфотока.

В целях укрепления и сохранения волос не рекомендуется: частое мытье волос (при сухости волос мыть их следует один раз в две-три недели); применение фена для сушки волос: вымытые волосы после протирания их полотенцем должны досушиваться на воздухе; частое применение горячей завивки; не следует ходить в холодное время без головного убора, а в летнее время постоянно носить головной убор, туго стягивать, скручивать волосы при заплетении кос и причесывании; часто стричь волосы и особенно брить голову, и то и другое расшатывает корни волос и приводит к их выпадению и облысению; часто смачивать волосы одеколоном, другими туалетными жидкостями. Лицам с жирной кожей головы следует ограничивать употребление пищи, богатой жирами и углеводами.

Массаж лица состоит из массажа кожи лица и лицевых мышц и массажа важнейших нервных окончаний.

Прежде чем начать массаж лица, массируют шею с целью улучшения крово- и лимфообращения не только в области шеи, но и головы, включая поверхность лица (техника массажа описана ниже).

Известно, что мускулатура лица начинается на костях и оканчивается в коже. Поэтому, массируя кожу, мы массируем и мышцы лица. Наиболее доступными для воздействия массажа являются такие лицевые мышцы, как лобная, скуловая, квадратная мышца верхней губы, отчасти треугольная мышца.

Массаж кожи лица и лицевых мышц начинается с плоскостного, поверхностного, очень нежного поглаживания, которое производится сначала от середины лба до околоушных областей, затем от основания носа и верхней половины щек к углам нижней челюсти и, наконец, от крыльев носа и нижней половины щек к подчелюстным железам.

Поглаживание продолжается 3 — 4 минуты, затем переходят к детальному массажу — к массированию отдельных частей лица. Массаж лица рекомендуется проводить двумя руками. Движения рук должны быть ритмичными.

Массаж лица обычно начинают с массажа кожи лба, а также лобной и височной мышц. Начинают с плоскостного, линейного, а затем волнообразного движения (поглаживания), которое производится ладонной поверхностью всех пальцев, кроме большого, в направлении от середины лба к височным областям, где переходят к круговому поглаживанию. В области лба применяется поглаживание также в направлении снизу вверх, от надбровных дуг до переднего края волосистого покрова головы. Растирание производится в виде полукружных или спиралевидных движений в направлении от середины линии лба к вискам. После растирания приступают к разминанию, которое выполняется в виде сжатия складки кожи двумя пальцами, или в форме прерывистого надавливания, или же, наконец, в виде легких щипков.

Растирание и разминание чередуется с поглаживанием. Массаж круговой мышцы глаза и лобного брюшка затылочно-лобной мышцы (мышцы, сморщивающей брови) производится при закрытых глазах. Начинают с поглаживающих движений от наружного угла глаза по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза и затем, поднимаясь кверху до бровей, направляются по верхнему краю глазницы к височным областям. Отсюда массажные движения повторяются в том же направлении: по верхнему краю глазницы, по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза и т. д. В области выхода над- и подглазничного нерва применяется легкая прерывистая вибрация.

Круговое поглаживание век не рекомендуется. Вообще, массажные движения в области глазниц должны быть очень нежными и производиться без большого нажима и сдавливания кожи.

Массаж в области щек начинается с поверхностного, затем более глубокого поглаживания, а затем растирания в направлении от углов рта до ушных мочек. Но даже при разминании в области щек не всегда легко разделить поверхностный слой кожи от глубокого мышечного, не следует поэтому разминание щек превращать в щипание.

Поглаживание, растирание, перемежающееся сдавливание в области крыльев носа производят в направлении к переносице. Массажные приемы заканчиваются в височной области легкой вибрацией.

В области подбородка и верхней губы круговое поглаживание, а также растирание производятся в направлении снизу вверх к подбородочной ямке, затем к углам рта, к верхней губе и крыльям носа.

Поглаживание в области ушей начинают с наружного ушного завитка (мочка уха), затем палец направляется кверху и переходит на внутреннюю поверхность уха в одно углубление, затем, обогнув его, переходит во второе и, наконец, в третье углубление. Далее большим пальцем производят поглаживание в области задней поверхности ушной раковины. Разминание в области ушей производят в форме прерывистого сдавливания или надавливания.

Массируют и важнейшие нервные окончания на лице. Из нервов, наиболее часто поражаемых и имеющих выход на поверхность головы и лица, массируются места выхода конечных ветвей тройничного нерва: надглазочный, подглазочный, подбородочный. Костные отверстия, из которых выходят указанные ветви тройничного нерва, расположены на одной линии.

На надглазочный нерв можно воздействовать, массируя надбровную дугу в верхней области глазничного отверстия. Подглазничный нерв проходит на 0,5 см ниже середины нижнего края орбит в области подглазничного отверстия. Подбородочный нерв проецируется на середине расстояния между передним и задним краями нижней челюсти, на 2,5 см кверху от ее нижнего края.

Лицевой нерв массируется у шиловидно-сосцевидного отростка примерно на один поперечный палец книзу от слу-

хового прохода. Большой затылочный нерв массируется на задней поверхности головы, снаружи от бугра затылочной кости.

Перед массажем головы кожу лица следует тщательно очистить от пыли, пудры, скопившихся на ее поверхности выделений сальных и потовых желез. Делают это ватным тампоном, смоченным в спирто-водочном растворе. Холодное лицо перед массажем необходимо согреть при помощи влажного компресса, а еще лучше сделать паровую ванну. Это удобно сделать в банных условиях.

Массажные движения при массаже головы должны быть очень нежными, производиться без нажима и сдвигания кожи. Особенно следует быть осторожным при применении такого массажного приема, как разминание.

## **Массаж шеи**

Массаж начинается с боковых поверхностей шеи. Сначала производится поверхностное поглаживание сверху вниз по ходу лимфатических сосудов, вдоль внутреннего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, постепенно приближаясь к средней линии. Дойдя до верхнего края щитовидного хряща, ладони постепенно переходят в положение пронация и дальше движутся по обеим сторонам гортани до яремной вырезки. Отсюда ладони поворачиваются под прямым углом и расходятся в стороны, двигаясь параллельно ключицам до края трапецевидной мышцы.

При ослаблении подкожной мышцы шеи, понижении ее эластичности, появлении дряблости, морщинистости массажные движения производят в направлении снизу вверх, начиная от грудино-ключичных суставов и далее по ходу грудино-ключично-сосцевидной мышцы к углам нижней челюсти до центра подбородка и отсюда по краям нижней челюсти до мочек ушей.

После общего поглаживания производят избирательный массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массажные движения производятся по направлению хода волокон мышцы от места ее прикрепления к сосцевидному отростку и до грудино-ключичного сочленения.

После поглаживания производят растирание и разминание. Поколачивание и рубление на этом участке производить не рекомендуется, так как у лиц, склонных к головокружениям, могут эти явления усилиться.

Затем переходят к массажу передней области шеи. Обхватывающее поглаживание производится вертикально сверху вниз по направлению к груди. Такой массаж является хорошим средством профилактики ангины и обострения хронического тонзиллита. Делается он обычно перед выходом на улицу при плохой погоде и после употребления холодных напитков, мороженого.

Иногда (но только по показаниям) производится массаж гортани в виде поглаживания. Иногда массируют и гортанные нервы, но только при специальных показаниях и специалистом.

При массаже шеи необходимо дышать спокойно, не задерживать дыхания, не производить давление на сосуды (что может привести к обмороку, вызвать тошноту, рвоту). При массаже нельзя надавливать на подъязычную кость. Особенно осторожным с массажем шеи следует быть при сердечно-сосудистых заболеваниях.

## **Массаж груди**

При массаже груди следует иметь в виду, что кожа на передней поверхности грудной клетки очень тонкая, подвижная и легко берется в складки, за исключением грудины. В коже передней поверхности грудной клетки заложено большое количество потовых желез и пот здесь появляется очень часто. Здесь же расположены грудные железы: у мужчин они находятся в зачаточном состоянии, у женщин полностью развиваются к периоду половой зрелости.

По обеим сторонам передней поверхности грудной клетки расположены большие грудные мышцы, которые покрывают всю поверхность верхней части груди. Под большими грудными мышцами лежат малые. Боковые поверхности грудной клетки покрыты передними зубчатыми мышцами, кото-

рые начинаются пучками от 8 — 9-го верхних ребер с каждой стороны. Нижняя часть грудной клетки занята началом косой мышцы живота.

От нижней части грудной клетки книзу направляются мышцы живота. Межреберные промежутки заполнены межреберными мышцами, состоящими из двух слоев: наружных межреберных мышц и внутренних межреберных мышц.

Между межреберными мышцами на нижней поверхности каждого ребра и в промежутке между ними проходит сосудисто-нервный пучок, состоящий из межреберной артерии, вены и нерва, являющегося передней ветвью грудного спинномозгового нерва.

Нижнее отверстие грудной клетки закрыто мышечно-сухожильной перегородкой — диафрагмой, которая отделяет грудную полость от брюшной.

Лимфатические сосуды на груди, сопровождая поверхностные вены, идут по направлению к надключичным, подключичным и подкрыльцовым лимфатическим узлам.

При самомассаже кожных покровов и мышц грудной клетки лучше всего сидеть; при этом правая рука массирует мышцы левой стороны, а левая рука мышцы правой стороны груди. Сначала массируют область верхней части груди в пределах границ большой грудной мышцы, затем переходят на нижнюю часть груди за пределами большой грудной мышцы.

Массаж начинают с плоскостного поверхностного поглаживания, затем переходят к глубокому поглаживанию, которое лучше выполнять ладонями обеих рук.

Массажные движения проводят по направлению волокон большой грудной мышцы, дугообразно вверх, к ключичному пространству, а затем, начиная снова от средней линии над грудиной, двигаются книзу до границы грудной мышцы, захватывая нижний отдел грудной клетки по направлению к подмышечной впадине.

Избирательному массажу подвергаются большие грудные, передние зубчатые, межреберные мышцы и диафрагма. Кроме поглаживания, производят круговое растирание концами пальцев или ладонями, а также разминание, при котором грудная мышца захватывается большим пальцем в поперечном направлении по ходу ее волокон.

При массаже передней зубчатой мышцы поглаживание происходит на участке от 2 до 9-го ребра косо по направлению к нижнему углу лопатки и позвоночника.

При массаже наружных межреберных мышц лучше всего лежать на боку. Направление массажных движений — от грудины, по ходу межреберных промежутков, спереди назад.

На мышцы диафрагмы можно воздействовать только косвенно: глубокое давящее поглаживание и растирание в области живота вызывают пассивные движения диафрагмы.

При массаже кожных покровов грудной клетки нельзя растягивать кожу, особенно у женщин, так как это может ослабить упругость грудных желез. При поглаживании кожи груди касаться грудных желез не следует.

## **Массаж живота**

Кожа переднебоковой брюшной стенки довольно тонка, подвижна и отличается большой растяжимостью. Нетренированность мышц живота приводит к их слабости, пониженному тону — вот основные причины выпячивания брюшной стенки. Все это ухудшает работу кишечника: нарушается перистальтика кишечника, появляются запоры, образуются жировые отложения в области талии, патологически смещаются органы брюшной полости.

Основным методом борьбы с «животиком» являются рациональное, сбалансированное питание и физкультура, а также самомассаж мышц живота.

На животе расположены следующие мышцы: по средней линии живота справа и слева расположены прямые мышцы живота, сухожильная перемычка которых обрисовывается у худощавых людей в виде поперечных борозд, и затем пирамидальная мышца. Боковые отделы брюшной стенки образуют косые и поперечные мышцы.

Кровоснабжение переднебоковой стенки живота осуществляется ветвями шести нижних межреберных артерий и четырех поясничных (из аорты), системами наружной подвздошной и бедренной артерии, которые сопровождаются одноименными венами.

Поверхностные лимфатические сосуды верхней половины передней брюшной стенки, отводящие лимфу из покровов живота, впадают в подмышечные узлы, а нижней половины передней брюшной стенки — в паховые узлы. Глубокие лимфатические сосуды, отводящие лимфу из мышц и глубоких слоев надчревной области, впадают в межреберные узлы, чревной области — в поясничные узлы, подчревной области — в подвздошные узлы, лежащие по ходу подвздошных сосудов.

Массаж мышц живота особенно эффективен, если его производить в положении лежа, с согнутыми в коленях ногами. При массировании брюшной стенки воздействию подвергаются кожа, подкожно-жировая клетчатка, фасции и мышцы брюшной стенки.

Самомассаж начинают с кругового плоскостного поверхностного поглаживания вокруг пупка концами 3 — 4 пальцев правой руки; при этом опорным пальцем является большой палец. Поглаживание сначала следует производить мягко, нежно, чуть касаясь поверхности брюшной стенки. Это помогает расслаблению мышц живота и возбуждает рецепторный аппарат брюшной стенки и внутренних органов брюшной полости. Затем переходят к поглаживанию ладонью одной или двух рук, обходя всю поверхность живота. Поглаживание в верхней половине живота производится от так называемой белой линии (поперечная линия в середине живота, проходящая примерно по пупку) к подкрыльцовым впадинам (в области диафрагмы), а в нижней части живота — от белой линии к паховым областям.

Если эти массажные движения не вызывают напряжения брюшной стенки, то можно переходить к следующему массажному приёму — прерывистому, перемежающемуся надавливанием на брюшную стенку опорной поверхностью всех четырех пальцев ладони. При надавливании нельзя допускать резких толчкообразных движений, чтобы не вызвать напряжения брюшных мышц. При выполнении массажа брюшной стенки хорошо чередовать отдельные массажные приемы с дыхательными упражнениями, вызывающими активное движение диафрагмы, что способствует улучшению внутрибрюшного кровообращения.

При наличии значительных отложений жира в брюшной стенке можно использовать различные виды растирания: пиление, штрихование, строгание, пересекание. Пиление можно комбинировать с перетиранием, для чего локтевыми краями ладони захватывают складку кожи живота вместе с подкожножировой клетчаткой и пилящими движениями перетирают ее, постепенно обходя всю поверхность живота.

Растирание выполняется гребнями пальцев, согнутых в кулак. Оно может быть прямолинейным и спиралевидным. Направление растираний — от подреберья вниз и вверх, а также поперек, справа налево.

Затем переходят к разминанию мягких тканей брюшной стенки. В зависимости от показаний применяют различные приемы разминания: продольное, поперечное разминание, прерывистое надавливание и накатывание, которое выполняется следующим образом. Одна рука, сжатая в кулак, «погружается» в брюшную стенку и тыльной своей поверхностью надвигает, накатывает мягкие ткани брюшной стенки на ладонь другой руки и производит разминание. Таким образом обходят всю стенку живота спереди и с боков. После разминания передней поверхности живота массируют косые мышцы: расположены они сбоку, между ребрами и тазом.

Иногда применяется и такой прием, как вибрация живота. При этом чаще всего прибегают к пунктированию, рублению и встряхиванию. Встряхивание производится следующим образом: захватив руками правую и левую стороны поясничной области, производят 5–6 энергичных встряхиваний в стороны — вправо, влево и вверх.

При массаже брюшных мышц (прямые, косые мышцы) применяется поверхностное, глубокое плоскостное и обхватывающее поглаживание, кругообразное или зигзагообразное растирание и поперечное разминание. Направление массажных движений определяется ходом мышечных волокон брюшных мышц.

Что касается массажного воздействия на органы полости живота (желудок, тонкие кишки, толстые кишки, печень, желчный пузырь, почки) и массажа области солнечного сплетения, заниматься этим при самомассаже, без предварительной подготовки, не рекомендуется.

Вообще кажущаяся легкость при самомассаже живота не должна вводить в заблуждение. Поэтому прежде, чем присту-

пить к массажу живота, по какому бы поводу он ни проводился (ожирение, заболевания внутренних органов, слабость брюшной стенки), необходимо выяснить:

- каково общее самочувствие подвергающегося массажу;
- каково состояние его кишечника – наличие болей, тошнота, изжога, отрыжка и другие диспепсические расстройства;
- время последнего приема пищи, массаж можно производить через полчаса после легкого завтрака и только через 1,5–2 часа после плотного завтрака или обеда;
- время последнего стула и мочеотделения (перед массажем кишечник, а также мочевой пузырь желательно опорожнить);
- состояние сердечной деятельности: массаж живота оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую систему.

Самое лучшее положение при массаже живота – лежа, колени согнуты. Голова несколько приподнята. Под колени лучше всего положить валик. Рот полуоткрыт.

Во время массажа мышцы живота должны быть максимально расслаблены, что особенно важно при массаже внутренних органов. Дышать следует спокойно, равномерно, не задерживать дыхания, не поднимать головы, так как при этом повышается напряжение брюшных мышц.

При массаже брюшной стенки массажные движения согласуются с направлением лимфатических и кровеносных сосудов, а также ходом мышечных волокон.

Использование смазывающих веществ при массаже живота должно быть ограничено, а при ожирении такими веществами вообще не рекомендуется пользоваться.

При массаже живота, направленном на лечение запоров, метеоризма, газы задерживать нельзя. В случае появления при массаже болей, массаж следует тотчас же прекратить.

Для укрепления брюшных мышц, улучшения деятельности органов брюшной полости рекомендуется сочетать массаж с физическими упражнениями.

## **Массаж спины**

Кожа спины плотная, довольно толстая, малоподвижная в области средней линии, но очень подвижная с боков. Вопреки

мнению, что на спине мало жира, подкожная клетчатка может содержать большое его количество.

Мускулатура спины состоит из двух слоев: поверхностного и глубокого.

Поверхностный мышечный слой образуется двумя мышцами – трапециевидной, занимающей область затылка, среднюю часть спины, подлопаточную, лопаточную и надлопаточную области, и широчайшей мышцы спины, занимающей нижнюю область спины и боковые отделы груди, отчасти прикрытые трапециевидной мышцей.

Под этими поверхностными мышцами расположен глубокий слой мышц: ромбовидная мышца, мышца, поднимающая лопатку, задняя зубчатая мышца и еще глубже – общий разгибатель туловища – сложная мышца, состоящая из нескольких мышечных групп. И под этим слоем мускулатуры находится еще одна сложная мышца – поперечная остистая мышца, имеющая отношение к ротации позвоночника, а также состоящая из нескольких мышечных групп: более длинных и более коротких. Слои поясничной области составляют заднюю брюшную стенку.

Как видим, мышечная система спины довольно сложна и при массаже спины надо это учитывать, вопреки общему мнению, что массаж спины – это самый простой массаж.

При массаже спины следует учитывать и распределение лимфатических сосудов и узлов на спине: лимфу здесь принимают мышечные и паховые лимфатические узлы. Границей, разделяющей эти сосуды, служит поясничная линия.

Это значит, что массажные движения в верхней и средней области спины должны быть направлены в сторону подмышечных лимфатических узлов; поясничную же и крестцовую области спины массируют по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Прежде, чем приступить к массажу спины, следует помассировать мышцы шеи, что обычно делается в положении сидя или стоя. Массаж начинается с задней части шеи, с поглаживания ее одной или обеими руками. Плотные прижатые ладони движутся сверху от волосяного покрова вниз к спине и к плечевому суставу. От поглаживания переходят к расти-

ранию, которое производится круговыми движениями четырех пальцев от одного уха к другому по линии затылочной кости, в местах прикрепления мышц шеи: растирают вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине. После растирания производят разминание, которое проводится подушечками четырех пальцев путем придавливания мышц к костному ложу и одновременного смещения в сторону мизинца. Разминание начинают с затылочной кости по направлению вниз к лопаткам. Повторяют по 4—5 раз с обеих сторон шеи. Процедуру разминания можно проводить дважды, осуществляя между ними поглаживание.

После массажа мышц задней части шеи переходят к массажу мышц спины, в первую очередь трапециевидной мышцы. Она массируется в соответствии с направлением ее мышечных волокон, которые в нижней части поднимаются кверху, кнаружи (восходящая часть); в средней части проходят горизонтально (горизонтальная часть); в верхней части направляются к акромиальному отростку ключицы (нисходящая часть).

При массаже трапециевидной мышцы применяются все виды массажа, а также вспомогательные и комбинированные.

Многим, особенно людям сидячих профессий, знакомы нередкие поясничные боли, в том числе радикулит, ишиас, прострел и др. В таких случаях массаж поясничной области необходим. Лучше всего его делать после тепловой процедуры, особенно сухой (песок, соллюкс-лампа) или после процедуры парафинолечения.

Массируют поясничную область в положении стоя, сидя и лежа. При массировании стоя надо туловище отклонять назад, а таз пружинистыми движениями слегка подавать то назад, то вперед. Начинают массаж поясницы с поглаживания ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодиц вверх. Растирание можно проводить ладонями, подушечками всех пальцев, кулаком, тыльной стороной кисти, сжатой в кулак или тыльной стороной кисти круговыми движениями. Массируется поверхность поясничной части рядом с позвоночником и круговыми движениями в сторону от него на 4—5 см..

Массаж позвоночника полезно сочетать с физическими упражнениями: наклонами корпуса тела вперед, назад, в стороны и круговыми движениями тазом, круговыми движениями туловищем в обе стороны.

При массаже спины следует осторожно применять такие приемы, как поколачивание, похлопывание и рубление.

Некоторые рекомендуют начинать массаж спины с массажа широчайших мышц спины, расположенных в основном на боковых участках туловища. Здесь применяется в основном растирание кулаком. Проводится оно поперек туловища от позвоночника к животу. Постепенно руки доходят до уровня груди (спереди) и лопаток (сзади).

После массажа всей спины рекомендуется общее растирание спины жестким полотенцем, скрученным в несколько раз. Сначала полотенцем проводят вдоль спины от надплечья к тазу (5 — 6 раз), затем растирают поперек туловища (тоже 5 — 6 раз). После этого процедура повторяется еще 2 — 3 раза.

### **Массаж в области тазового пояса и нижних конечностей**

Тазовый пояс, представляющий костное кольцо, образуемое крестцом с двумя безымянными костями, служит опорой для туловища. Ввиду глубокого расположения тазобедренного сустава, а главное — прикрытия его толстыми мышцами, он мало доступен для массажа.

Массаж тазового пояса начинается с массажа ягодичных мышц. Кожа ягодичной области отличается значительной толщиной, содержит большое количество сальных желез и поэтому, как отмечает один из авторов по массажу, «нередко в этой области наблюдаются фурункулы». Подкожно-жировой слой здесь также сильно развит, что следует учитывать при проведении массажа.

Массаж ягодичных мышц в соответствии с ходом мышечных волокон производится в двух направлениях: от пояснично-крестцовой фасции крестца, от большого вертела бедренной кости вертикально к гребешку подвздошной кости, и от большого вертела бедренной кости к крестцу.

В этой области ввиду отложения жира, а главное наличия большого мышечного слоя, применяются все формы массажа.

Ягодичные мышцы удобно массировать в положении стоя или лежа. В положении стоя центр тяжести тела переносится на свободную ногу, а массируемая нога немного отводится в сторону и несколько назад, слегка сгибается в колене и ставится на носок.

При поглаживании одной или двумя руками каждая рука массирует соответствующий участок от бедра вверх до гребня подвздошной кости. При поглаживании применяется гребнеобразный прием.

Растирание производится с использованием следующих приемов: кругообразное — подушечками четырех пальцев вокруг копчика; прямолинейное — подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; кругообразное — подушечками четырех пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; кругообразное — тыльной стороной ладони; кулаком — в тех же направлениях. При растирании применяется и гребнеобразный прием.

Разминание производится тремя приемами: прямолинейное, кругообразное (фалангами пальцев, сжатых в кулак, или основанием ладони); кругообразное и прямолинейное — гребнями кулака.

Наиболее удобен подход к массажу тазобедренного сустава сзади на участке между седалищным бугром и большим вертелом бедренной кости. Здесь применяются в основном два массажных приема — поглаживание и растирание в различных направлениях, причем растирание может быть весьма энергичным вокруг тазобедренного сустава: кругообразное, штрихообразное (как гребнями пальцев, так и основанием ладони).

Некоторые специалисты считают, что при массаже ног следует начинать с бедер. Из отдельных мышц на бедре массируются: четырехглавая мышца; портняжная мышца; приводящая мышца и мышца, напрягающая фасцию бедра; двуглавая мышца; полусухожильная и полуперепончатая мышцы.

Сложность массажа бедра заключается в том, что направление массажных движений различно для каждой мышцы, особенно при обхватывающем поглаживании.

Бедра массируются в различных положениях: все зависит от предпочтений и условий. Массаж бедра можно вести в положении сидя на диване, кровати, стуле, на лавке в бане, на пеньке и т. п. Но в любом случае ноги должны быть согнуты или полусогнуты и иметь под собой опору. Желательно, чтобы была устойчивая опора со стороны спины.

При массаже бедер применимы все массажные приемы: поглаживание двумя руками (руки движутся от коленного сустава в сторону паха); растирание, которое чаще всего проводится на наружной части бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак; движения в этом случае могут быть как прямолинейные, так и кругообразные; разминание производится по внутреннему, переднему и наружному участкам бедра (руки движутся от коленного сустава в сторону паха). При массаже бедер могут применяться и такие массажные приемы, как выжимание, потряхивание, ударные приемы, поколачивание, похлопывание и рубление.

Массаж задней поверхности бедра производится в положении сидя; нога отставлена в сторону на носок, пятка приподнята, чтобы расслабить мышцы задней поверхности бедра. Массаж выполняется одной рукой.

Массаж коленного сустава начинается с продольных поглаживаний, которые производят сначала на передней поверхности коленного сустава, для чего большие пальцы устанавливают под коленной чашкой на 1–1,5 см ниже ее, обходя ее, продолжают движение вдоль обоих краев сухожилий четырехглавой мышцы до середины бедра. В таком же положении и направлении производится спиралевидное растирание. Затем поглаживающие и растирающие движения производят на боковой и задней поверхности коленного сустава.

Доступ к коленному суставу с передней поверхности возможен только на двух ограниченных участках: между сухожилием четырехглавой мышцы и наружной боковой связкой.

Массирование задней поверхности коленного сустава производится в положении лежа на животе, при этом голень слегка сгибается в коленном суставе.

При массаже коленного сустава применяются только два массажных приема: поглаживание и растирание. Поглажи-

вание производится двумя руками, кругообразно. Растирание также производится кругообразно, но и прямолинейно.

В связи с тем, что в глубине подколенной впадины проходят крупные нервы и сосуды (кровеносные, лимфатические), массажные движения в этой области ноги не должны быть энергичными.

После массажа коленного сустава обязательно должны проводиться физические упражнения для сустава — сгибание и разгибание (в полную дугу).

Особенно серьезно следует подходить к массажу голени, так как именно здесь чаще всего проявляется такое заболевание, как варикозное расширение вен. При массаже голени необходимо придать массируемой конечности положение, при котором расслабляются мышцы. Начинать надо с общего массажа, применяя плоскостное и обхватывающее поглаживание, круговидное или спиралевидное растирание и, наконец, разминание. Массажные движения при этом производятся в основном ладонью.

После общего массажа применяют массаж отдельных групп мышц. При этом массируются: 1) переднелатеральная группа мышц — большеберцовая мышца, длинный общий разгибатель пальцев и длинный разгибатель большого пальца, малоберцовая мышца; 2) заднемедиальная группа мышц: икроножные мышцы, задняя большая берцовая мышца, длинный сгибатель большого пальца и длинный общий сгибатель пальцев.

Первую группу мышц на правой голени массируют левой рукой. Массирующие движения при поглаживании или растирании начинают от голеностопного сустава, отсюда руки движутся вверх, к коленному суставу.

Наибольшее внимание при массаже второй группы мышц — заднемедиальной группы — уделяется икроножным мышцам, которые поражаются чаще других. При этом рекомендуется массировать отдельно наружное и внутреннее «брюшко» мышцы. Массаж икроножной мышцы можно проводить в нескольких положениях: сидя (голень нижней внешней частью кладется на бедро другой ноги у колена); сидя — массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой. В первом положении проводится попеременное и комбини-

рованное поглаживание и массажные движения направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. После поглаживания следует разминание, а затем потряхивание. Во втором положении применяется поглаживание двумя руками, выжимание, разминание, потряхивание и в конце опять поглаживание.

Массаж голеностопного сустава начинают обычно с кругового обхватывающего поглаживания одновременно передней и боковой поверхности суставной сумки; затем производят круговое растирание и штрихование. Особое внимание при массаже обращают на те места, где имеется наибольший доступ к голеностопному суставу: задняя поверхность суставной сумки (по обе стороны ахиллова сухожилия) и область лодыжек. Массаж голеностопного сустава заканчивается движениями в суставе, которые производятся во всех направлениях. При массаже голеностопного сустава особое внимание обращают на массаж ахиллова сухожилия, при котором применяются прямолинейное, кругообразное, спиралеобразное растирания: растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак. Все растирающие движения на ахилловом сухожилии выполняются вдоль сухожилия, от пятки до икроножной мышцы.

Массаж стопы начинается с тыловой ее части, то есть с пятки. При этом применяют поверхностное, затем глубокое скользящее поглаживание ладонью. Затем следуют растирания: прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев, затем гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Отдельно массируют сухожильные влагалища длинных мышц голени, расположенных на тыле стопы. Массажные движения при этом (поглаживание и растирание) в области сухожильных влагалищ делают от ногтевых фаланг пальцев через голеностопный сустав до середины голени.

Анатомически стопа делится как бы на две части: подошву и подъем. Так вот, нижняя часть стопы — подошва — 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.

При массаже подошвы в основном применяются различные виды растирания: прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев, кругообразное фалангами пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев. Особое внимание при растирании обращается на внутренний край стопы, хотя растирания делаются и по наружному краю стопы. При массаже стопы производят тщательное отглаживание межкостных мышц, а также сосудов, заложенных в глубоких межкостных промежутках. Это отглаживание производят концом большого пальца, вводя его в промежутки между плюсневыми костями.

Наименее сложным является массаж пальцев стопы (если они не подвержены какому-нибудь заболеванию): поглаживают одновременно все пальцы, каждый отдельный сустав пальцев не массируется. Из массажных приемов, кроме поглаживания, которое производится с тыльной и подошвенной поверхностей, применяют еще и круговое растирание. После массажа пальцев рекомендуется произвести несколько сгибаний и разгибаний пальцев, делая это довольно энергично.

Как известно, в нижней конечности проходят важнейшие нервные стволы: седалищный нерв, бедренный нерв, малоберцовый нерв и большеберцовый нерв.

Седалищный нерв доступен массажированию только на участке по линии от нижнего края седалищного бугра до середины подколенной впадины. На этом протяжении применяют плоскостное скользящее глубокое поглаживание большими пальцами рук,двигающимися один за другим и описывающими полукруги во взаимно противоположных направлениях. Движение - от коленного сустава к седалищному бугру.

Бедренный нерв для массажа достигим на участке в области бедренного треугольника. При его массажировании применяются глубокое поглаживание и вибрация.

Малоберцовый нерв массируют у головки малоберцовой кости. Применяют глубокое поглаживание и вибрацию.

Большеберцовый нерв массируют у ахиллова сухожилия, а также у заднего края внутренней лодыжки. Применяются глубокое поглаживание и вибрация.

*При массаже нижних конечностей следует соблюдать следующие методические указания:*

- при массаже в области подколенной впадины массажные движения не должны быть энергичными, так как здесь расположены крупные кровяные и лимфатические сосуды, а также нервные стволы;
- на внутренней поверхности бедра, особенно в области паховой складки, не следует производить глубокое давящее поглаживание, а также рубление ввиду прохождения здесь крупных сосудов и нервов;
- область ягодиц и внутренней поверхности бедер являются местом восприятия половых раздражений, поэтому массирующие движения, особенно поверхностное поглаживание и растирание, не должны быть длительными;
- по тем же причинам не рекомендуется в паховой области производить поколачивание;
- при массаже нижних конечностей рекомендуется массажные движения сочетать с гимнастическими упражнениями.

## **Массаж верхних конечностей**

Массаж верхних конечностей включает: массаж кисти, пальцев, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава, важнейших нервных стволов. Обычно его начинают с массажа пальцев, проводя плоскостное поглаживание в продольном направлении, сначала на тыльной, затем на ладонной и, наконец, на боковых поверхностях. Поглаживание производится в направлении от вершины к основанию пальцев. Массируется каждый палец. Таким же путем выполняются приемы растирания, его ведут также в продольном направлении. После растирания снова производится поглаживание, а затем разминание. При массаже межфаланговых и пястно-фаланговых суставов растягивается кожа, покрывающая сустав с тыльной, ладонной и боковых поверхностей. После поглаживания переходят к растиранию с последующим поглаживанием. После массажа пальцев производятся движения в суставах каждого пальца.

Промассировав пальцы, переходят к массажу кисти, сначала тыльной, затем ладонной ее поверхности. Поглаживание

тыла кисти производят ладонной поверхностью последних четырех пальцев. Массирующие движения идут от кистевого сустава до средней части предплечья.

После общего поглаживания кисти массируют сухожилия на пальцах кисти; массирующие движения производят в направлении сухожильных влагалищ. Применяются такие массажные приемы, как плоскостное глубокое поглаживание, круговое растирание и строгание. Затем массируют с тыльной и ладонной сторон каждую отдельную межкостную мышцу, при этом желательнее раздвинуть пальцы.

На ладонной поверхности кисти применяется поглаживание в форме глажения, а также граблеобразный прием поглаживания. Отдельно массируют мышцы возвышений большого пальца и мизинца.

Массаж лучезапястного сустава производят путем обхватывающего давящего поглаживания, поперечного и кругового растирания при помощи пальцев свободной руки. Сила давления при выполнении поглаживания и растирания кистевого сустава на ладонной поверхности должна быть меньше, чем на тыльной, так как суставная сумка на разгибательной стороне лежит непосредственно под кожей, а на сгибательной стороне она покрыта сухожилиями сгибателей кисти пальцев. После массажа производят движения в лучезапястном суставе: тыльное (ладонное), радиальное отведение.

Массаж предплечья начинают с поглаживания тыльной и ладонной его поверхности. Применяется плоскостное и обхватывающее непрерывистое и прерывистое поглаживание, которое осуществляется плотно прижатой ладонью и направлено от лучезапястного сустава к локтевому. Затем раздельно массируются: группа разгибателей вместе с длинным супинатором на тыльной стороне предплечья и группа сгибателей на ладонной стороне.

Из других массажных приемов при массаже предплечья применяются: круговое и спиралевидное, растирание, глубокое полукружное и поперечное разминание, прерывистая вибрация. Заканчивается массаж предплечья потряхиванием и поглаживанием.

Локтевой сустав руки массируется в согнутом его положении, начиная с наружной части сустава. Именно здесь для массажа наиболее доступна сумка локтевого сустава; она расположена по обеим сторонам локтевого отростка. Спереди же суставная сумка прикрыта толстым слоем мышц и сухожилий и доступ к ней труден.

При массаже локтевого сустава применяется круговое поглаживание, которое производится по всей окружности локтевого сустава; при этом массажное движение начинается с верхней трети предплечья и заканчивается в нижней части плеча. Далее приступают к растиранию тыльной поверхности локтевого сустава по сторонам локтевого отростка и обоим надмыщелкам плечевой кости. Затем массажу подвергается локтевой сгиб.

После массажа локтевого сустава производят движения в суставе: сгибание, разгибание, круговые движения.

Массаж плеча начинается с плоскостного и обхватывающего поглаживания, спиралевидного растирания, полукруглого поперечного разминания, валяния, потряхивания всей руки. Массажные движения направлены от локтевого сустава к подкрыльцовой впадине.

Это подготовительный массаж. После него переходят к массажу отдельных мышц или мышечных групп: дельтовидной мышцы; группы сгибателей двуглавая мышца и внутренняя плечевая; группы разгибателей трехглавая мышца.

Массаж начинают с группы сгибателей — двуглавую и внутреннюю плечевую мышцы обхватывают таким образом, чтобы массажные движения были направлены от локтевого сустава и заканчивались у подмышечной впадины. Применяются при этом все массажные приемы: поглаживание, разминание, растирание и снова поглаживание.

При массаже мышц-разгибателей захватывают трехглавую мышцу большим и четырьмя остальными пальцами, и рука движется от лучевой стороны локтевого сустава, скользит вдоль наружной борозды двуглавой мышцы, затем движется по заднему краю дельтовидной мышцы до подкрыльцовой впадины. Массажные движения при этом применяются в форме непрерывистого и прерывистого поглаживания, растирания, а

также разминания в различных направлениях. Эти приемы комбинируются с поглаживанием.

Массаж дельтовидной мышцы делится на две части. Сначала производится поглаживание всей мышцы, а затем массируют переднюю и заднюю часть мышцы по отдельности. При массаже передней части рука движется вдоль переднего края дельтовидной мышцы, а при массаже заднего края — вдоль заднего края дельтовидной мышцы. Растирание, пиление, поколачивание, рубление дельтовидной мышцы производят по всей ее поверхности.

Вслед за массажем плеча переходят к массажу плечевого сустава, который начинают с массажа мышц надплечья. Массаж суставной сумки плечевого сустава производят с передней, задней и нижней поверхностей. Для лучшего доступа к передней суставной сумке массируемую руку следует заложить за спину. В таком положении головка плечевой кости выдвигается вперед и выпячивает переднюю стенку суставной сумки плечевого сустава.

Для лучшего доступа к задней поверхности суставной сумки массируемую руку лучше положить себе на плечо. Нижняя же поверхность сумки плечевого сустава становится доступной при отведении верхней конечности от туловища под углом в 90°.

Массирование плечевого сустава начинают с растирания его передней поверхности, затем переходят на заднюю поверхность, и, наконец, на нижнюю поверхность суставной сумки плеча.

После массажа плечевого сустава массируют ключично-акромиальное и ключично-стернальное сочленения, где применяют поглаживание, круговое и продольное растирания. Проникновение к этим суставам возможно только спереди. В заключение массажа этой части производят движение в суставах плеча.

Иногда массажу подвергаются и нервные стволы, расположенные в верхних конечностях: подкрыльцовый и лучевой нервы, локтевой и средний нервы. При массаже нервов применяется главным образом непрерывистая вибрация ладонным концом указательного пальца и растирание в продольном и поперечном направлениях.

*При массировании верхних конечностей следует иметь в виду что:*

- при массировании двуглавой и трехглавой мышц не следует производить глубокие надавливания в области внутренней борозды двуглавой мышцы, так как в этом месте проходят крупные кровеносные сосуды (артерии и вены), а также лучевой нерв;

- при массировании нервов верхних конечностей следует избегать сильного надавливания на них. При резком надавливании, например, на лучевой нерв, у массируемого может появиться ощущение «мурашек» на тыльной стороне кисти в области большого пальца, а при резком надавливании на локтевой нерв появляется ощущение «мурашек» в области мизинца;

- при массаже верхних поверхностей рекомендуется сочетать массажные движения с гимнастическими упражнениями.

## **Общий самомассаж**

Если при частном самомассаже массируются отдельные части тела, то при общем массируют все тело, с ног до головы.

Считается, что наиболее целесообразна следующая очередность массажа: 1) массаж спины, 2) массаж нижних конечностей, 3) массаж живота и груди, 4) массаж верхних конечностей, 5) массаж шеи.

Когда речь идет о массаже спины, многие считают, что в данном случае самомассаж невозможен. Это далеко не так. Сделать это очень просто: «Рука за спину. И растирайте спину внешней стороной ладони. Снизу вверх и снова вниз. От пояса к лопаткам и обратно» (А. Галицкий).

Специалисты считают, что массаж спины, которым начинается общий массаж, обеспечивает более эффективную работу сердца. Энергичное поглаживание, зигзагообразное и полукружное растирание направлены на то, чтобы вызвать капиллярную гиперемия кожи и мышц спины.

Самомассаж спины затруднен при ожирении. В таком случае не обойтись без массажиста, так как необходимы гребнеобразное поглаживание, глажение, поколачивание, валиние, строгание и другие энергичные приемы массажа, а также ком-

бинированные приемы. В заключение производят энергичное поглаживание всей спины.

Совершенно не составляет никакого труда самомассаж нижних конечностей. При массаже задней поверхности нижних конечностей начинают со штрихового широкого плоскостного и обхватывающего непрерывистого и прерывистого поглаживания вдоль задней поверхности голени и бедра с захватом ягодиц. От поглаживания переходят к полукруглому растиранию, а потом к скользящему продольному и поперечному разминанию и, наконец, к прерывистой вибрации. В конце производят обхватывающее непрерывистое поглаживание.

Затем раздельно массируют стопу, голень и бедро. При массаже задней стенки коленного сустава рекомендуется слегка согнуть ногу в коленном суставе, коленный сустав должен быть расслаблен, и только при этом можно добиться нужного результата. При массаже коленного сустава следует хорошо помассировать места соединений мышц бедра с коленным суставом.

После массажа нижних конечностей следует произвести 5–10 движений во всех суставах.

При самомассаже живота сначала производится круговое, затем зигзагообразное поглаживание или пересечение живота. Этот прием комбинируется с раскачивающими движениями, которые начинаются от лобка, и рука движется вверх по направлению к нижнему реберному краю грудной клетки, затем рука движется сверху вниз.

Самомассаж грудной клетки сводится к общему поглаживанию, сотрясению и прерывистому похлопыванию.

Массаж верхних конечностей начинается с глубокого обхватывающего поглаживания, затем производится полукруглое разминание вдоль всей ладонной, а затем тыльной поверхности верхней конечности, начиная от пальцев и до плеча, доходя до подкрыльцовой впадины. Затем раздельно массируют все части верхней конечности от кисти до надплечья. После массажа рекомендуется произвести активные движения во всех суставах.

При самомассаже шеи применяются: легкое поглаживание, растирание, затем снова поглаживание.

## **Несколько замечаний к массажу в бане**

Поскольку банные процедуры и без массажа оказывают на организм большую нагрузку, самомассаж в бане должен быть довольно кратковременным (в пределах 15–20 минут); в бане не обязательно использовать все многочисленные массажные приемы и можно ограничиться лишь наиболее целесообразными для массируемого участка тела; массируются те участки тела, массаж которых в данное время и при данных условиях необходим.

- Энергичность массажных движений в бане значительно ниже, чем при массаже в обычных, комнатных условиях.

- Массажные движения при самомассаже в бане следует проводить неторопливо, ритмично.

- Самомассаж в бане проводится в теплом помещении, при довольно комфортных условиях: много света, воздуха. Во время массажа не следует допускать охлаждения тела.

- После массажа нельзя сразу выходить на улицу, особенно в сырую и холодную погоду. Рекомендуются отдых в течение 15–30 минут, в зависимости от самочувствия.

## **Противопоказания к массажу**

- Заболевания сердца при явлениях недостаточности кровообращения II–III степени. Выраженный атеросклероз, в особенности склероз мозговых сосудов. Стенокардия. Гипертоническая болезнь II–III степени.

- Заболевания сосудов (облитерирующий эндартериит, тромбофлебит). Заболевания печени и почек.

- Активный туберкулез легких. Безусловно, запрещен массаж в бане и при тех заболеваниях, при которых баня вообще противопоказана.

## Содержание

<b>САМОМАССАЖ .....</b>	<b>3</b>
<b>Самомассаж отдельных частей тела .....</b>	<b>5</b>
Массаж головы .....	5
Массаж шеи .....	9
Массаж груди .....	10
Массаж живота .....	12
Массаж спины .....	15
Массаж в области тазового пояса и нижних конечностей .....	18
Массаж верхних конечностей .....	24
Общий самомассаж .....	28
Несколько замечаний к массажу в бане .....	30
Противопоказания к массажу .....	30