

# **Светлана Чабаненко**

## **Массаж при нервных заболеваниях**

*Массаж и фитнес –*

**Снежана Николаевна Чабаненко**

## **Массаж при нервных заболеваниях**

### **ВВЕДЕНИЕ**

При нервных заболеваниях применяются различные методики массажа. Они достаточно легко осваиваются, ими может пользоваться любой человек, который хочет помочь больному. Для каждого вида заболевания описаны отдельные методики массажа.

Помимо этого, в книге есть специальные разделы, посвященные самомассажу при нервных заболеваниях, использованию массажа в совокупности с другими лечебными средствами – такими, как физические упражнения, водные процедуры, физиотерапия. Кроме этого, имеется раздел, посвященный применению массажа вместе с нетрадиционными методами лечения. А раздел об общеоздоровительном массаже поможет в периоды ремиссий и после выздоровления.

### **ГЛАВА 1. ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА ПРИ ЛЕЧЕНИИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Массаж является отличным средством для оздоровления организма, снятия боли и напряжения в мышцах, поднятия тонуса и восстановления сил. Но кроме этого, он служит и лечебным средством при многих патологических состояниях. Массаж применяется при заболеваниях нервной системы, для лечения различных неврозов и невралгий, а также при болезнях позвоночника, конечностей, органов дыхания, пищеварения и кроветворения. Массаж используется и при лечении инфекционных заболеваний.

Методики массажа могут быть различными в зависимости от тяжести заболевания и состояния больного. Не следует пренебрегать противопоказаниями, которые имеют место в некоторых случаях.

Массаж – это прежде всего воздействие на нервные рецепторы, которые расположены в мышцах, тканях и коже. Эти рецепторы связаны с центральной и вегетативной нервной системой и по чувствительным путям передают импульсы, возникающие в результате массажных приемов. Импульсы достигают соответствующих участков в коре больших полушарий головного мозга, где происходит синтез сложной реакции, которая вызывает функциональные сдвиги в организме.

Помимо нервного фактора, который является основным, существует и механическое воздействие на организм человека, в результате чего усиливается крово- и лимфообращение, а также движение межтканевой жидкости. При массаже удаляются отжившие клетки кожи, устраняются застойные явления, усиливается обмен веществ. Это является очень важным фактором, так как при заболеваниях мышцы утрачивают свою эластичность, происходит застой крови, лимфы, межтканевой жидкости, сдавливаются внутренние органы, организм не выполняет полностью своих функций. Массаж позволяет устранить все эти

негативные явления и помогает организму вернуться к нормальному функционированию.

## Из истории массажа

Массаж как прекрасное оздоровительное и лечебное средство известен человеку очень давно. Несколько тысячелетий назад древние лекари использовали его для восстановления сил и поднятия тонуса организма. В Древней Ассирии и Вавилоне, Египте и Месопотамии регулярно применяли массаж при различных ушибах и травмах. Об этом свидетельствуют и рисунки на гробнице фараона Анкамахора (ок. 2230 года до н. э.), названной гробницей Целителя.

Но все-таки следует отметить, что наиболее эффективно применяли массаж для оздоровления организма китайцы. Более 4000 лет назад появился трактат китайского целителя Цжу-цзы, в котором подробно рассказывалось о пользе массажа и приводились методики массирования. Впоследствии этот трактат стал отправным для других трудов китайских целителей. Ими был разработан комплекс массажных приемов, которые и в настоящее время составляют основу классического массажа. Но китайские целители постоянно совершенствовали свои методики.

В Древнем Китае насчитывалось более 2000 школ массажа. От каждой провинции в ежегодном состязании, которое устраивалось правителями, участвовало несколько школ. Массажист, показавший лучшее мастерство, представлялся ко двору императора. Наиболее известны школы массажа в провинциях Гуаньч-жуань, Шандунь и Хэнань.

Именно китайцы считали массаж искусством, которое требует серьезной подготовки и навыков. Кроме этого, массаж в Китае всегда был сопряжен с чтением стихов и приятной музыкой. По мнению китайских целителей, это помогает человеку лучше расслабиться и достичь гармонии между телом и духом. Известно, что однажды китайский император Лу-ци отменил смертную казнь провинившейся танцовщице после того, как лекарь И-Фуи провел сеанс массажа. Император не только отложил казнь, но и простил девушку. А И-Фуи был назначен главным придворным лекарем и оставался в этой должности до самой смерти. Его перу принадлежит около десятка трактатов, в которых он сравнивает методики разных школ и настаивает на преимуществе «простого» массажа перед «сложным», то есть с использованием различных приспособлений.

Именно китайцы первыми стали применять при массаже различные палочки, щеточки, веревки с узелками. И-Фуи отвергал это, пропагандируя преимущество прикосновений рук перед инструментами. Но приспособления все же оставались неотъемлемой частью китайского массажа и стали прообразом акупунктуры.

Японцы, которые переняли массаж у китайцев, были последователями именно И-Фуи. Они разработали собственные методики, которые во многом отличались от китайских. На основе классического японского массажа разработан точечный массаж шиацу. Японцы, привыкшие жить в гармонии с природой, отвергали изысканную музыку и чтение стихов во время сеанса. Но они открывали раздвижные двери, чтобы массируемый мог наслаждаться ароматом цветов из сада, видеть красивый ландшафт и слышать журчание воды. Красота природы, по мнению японцев, не менее важна, чем музыка или стихи. Она также помогает человеку избавиться от дурных мыслей, забыть о своих заботах, а массаж приводит тело и душу к гармонии.

Множество школ массажа имелось и в Индии, где массаж также появился несколько тысячелетий назад. Индийские целители создавали многочисленные трактаты, в которых описывались разные приемы и техники массажа. И в каждом из них прославлялась та или иная школа, представлявшая всевозможные виды массажных приемов. Индийцы использовали массаж при лечении многих заболеваний. Их методики многим отличались от тех, что были известны в Китае и Японии, и главным образом тем, что в Индии начали применять до массажа влажное обтирание, а также разработали массаж в условиях бани.

Перед проведением массажных приемов тщательно очищали тело, удаляя с него пыль и

пот с помощью ароматной воды. После массажа применялись водные процедуры. Это давало хороший результат не только в оздоровлении тела, но и в его противостоянии старению. Именно это привлекает современных ученых в старинных методиках. Их тщательно изучают, а многие элементы из них применяют в настоящее время для омоложения организма.

Но не только в Индии, Китае и Японии разрабатывались методики массажа. Своими оригинальными способами славился и Древний Египет. Но здесь к массажу предъявлялись немного иные требования. Наиболее эффективным считался «грубый» массаж. Вместо тонких, даже нежных, прикосновений (в основном поглаживания и растирания) здесь практиковались более жесткие приемы – разминания и движения, а поглаживания и растирания были не поверхностными, а глубокими.

Тело человека сначала растирали маслами, а затем – шерстяной тканью, чтобы достичь нужной эластичности кожи, и только после этого проводили массажные приемы. Данная отличительная черта в применении массажа обусловлена тем, что жители Египта в большей степени, чем Индии, Китая или Японии, подвергались воздействию солнца, ветра и песка, отчего кожа у них была более грубой. Чтобы массажные приемы могли достичь нужного эффекта, как раз и требовалась подобная подготовка перед массажем. Теплое масло размягчало загрубевшую кожу, а шерстяная ткань помогала лучше втереть его в верхний слой эпидермиса. Воздействие масла и шерстяной ткани уже предваряло основные массажные приемы. Затем массажист переходил непосредственно к растиранию и разминанию.

Древние греки также считали, что вода и масла являются необходимыми атрибутами для проведения массажа. Они достигли в этом искусстве больших высот, так как специально готовили рабов, обученных массажу. Об этом есть упоминание в трудах Гиппократов. Древнегреческие врачи обращали внимание и на то, насколько благотворно действует массаж при лечении различных заболеваний и как он необходим выздоравливающему человеку. Они же первыми начали разделять массаж для здоровых людей и для больных. Можно считать, что именно в Древней Греции были разработаны методики лечебного массажа. Данные методики, а также разделение в проведении массажа использовали и римляне. От греков они научились строить общественные бани с имеющимися там массажными помещениями. А богатые граждане часто устраивали массажные салоны на своих виллах. Гости могли не только отдохнуть и принять ванну, но получить освежающий и восстанавливающий силы массаж. Римляне, подобно грекам, уделяли много внимания культуре тела.

Но, как известно, римская цивилизация пала при нашествии варварских племен. Варвары, разрушившие Римскую империю, не переняли ее культуры, и искусство массажа было постепенно утрачено. Завоеватели знали лишь самые примитивные его формы, которые применялись при ушибах, травмах, вывихах. Постепенно классический массаж, существовавший у греков и римлян, был забыт, в Европе это искусство практически исчезло. Но оно продолжало развиваться и совершенствоваться на Востоке и достигло наивысшего расцвета в Средние века.

Об этом могут свидетельствовать известные произведения Авиценны (Ибн Сины). В частности, талантливый ученый и врач много раз упоминал о массаже как о прекрасном лечебном средстве в главах своих знаменитых произведений, и прежде всего во «Врачебном каноне». Авиценна в подобных суждениях не был одинок. Его последователем в данном вопросе стал Ибн Араби (XII век), оставивший много медицинских трактатов, посвященных массажу. Ибн Араби считал массаж весьма важным средством при лечении различных нервных и психических заболеваний. Он разработал собственные методики применения массажа, которые помогали врачевать необоснованные страхи и навязчивые идеи, а также лечить некоторые формы невралгий. В дальнейшем этим заинтересовались западные ученые Ренессанса. В настоящее время также возродился интерес к методикам, разработанным Ибн Араби.

Эпоха Возрождения стала золотым временем возвращения искусства массажа в Европу. Именно в этот период вновь появился интерес к культуре человеческого тела и ко всему классическому. Изучались древнегреческие и древнеримские труды по медицине. Теперь они оценивались с новой точки зрения. Изменялось и отношение к массажу. Его методики начали широко применять. Не остались без внимания и трактаты восточных лекарей. «Врачебный канон» Авиценны, а также медицинские трактаты Ибн Араби давали возможность изучать методики и приемы восточного массажа.

Огромную роль в пропаганде массажа сыграли труды Пьетро Егилата, Бертуccio и Монде де Сиучи. Также следует упомянуть и Леонардо да Винчи, который считал, что массаж способствует гармоничному развитию человеческого тела. В XVI веке было издано много работ, в которых подробно описывались разные техники массажа, а также его благотворное влияние на организм. Вскоре врачи стали применять массаж на практике. Они назначали больным сеансы лечебного массажа, исследовали его воздействие на организм, а затем описывали в своих трудах наиболее эффективные способы.

Первым врачом, постоянно назначавшим сеансы лечебного массажа, стал француз А. Паре. Он на практике применял собственные методики и постоянно подчеркивал важность использования душистых мазей и благовонных притираний. Паре собственноручно изготовил несколько мазей на основе меда, яичных желтков и розового масла. По его мнению, данные притирания способствовали лучшей подготовке организма к массажу.

В то время многие врачи стали обращаться к массажу как к лечебному и профилактическому средству при многих заболеваниях. Подтверждением этому служит труд немецкого врача Гофмана «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней». Этот медицинский труд содержал различные рекомендации по использованию приемов массажа, но особое внимание уделялось растиранию при острых и хронических заболеваниях.

В конце XVIII века была опубликована работа французского врача Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика». В ней он подробно описал благотворное влияние растирания на организм человека, а также поставил вопросы применения массажа в лечебных целях.

Но полностью методически обосновал применение лечебного массажа шведский врач Хенрик Линг в XIX веке. Работа «Общие основы гимнастики» подчеркивала большую эффективность массажа при снятии напряжения и усталости, а также его положительное воздействие при лечении различных травм, которые приводили к расстройству двигательных функций организма.

Линг предлагал назначать курс массажа и при лечении внутренних органов. Им была разработана новая методика массажа с использованием таких приемов, как движения и вибрация. Данная методика получила впоследствии название «шведский массаж».

«Общие основы гимнастики» Х. Линга, а также другие его труды встретили положительный отклик у многих врачей и способствовали не только быстрому распространению теории массажа, но и его широкому практическому применению. Спустя 10 лет после выхода первого труда Линга в свет ни одна европейская клиника, особенно в курортной зоне, не обходилась без специально оборудованных массажных кабинетов. Массаж стал неотъемлемой частью лечебных и общеоздоровительных программ.

Теперь благотворное воздействие массажа на организм и вызванные им улучшения состояния при лечении многих заболеваний не вызвали никаких сомнений. Массаж стали изучать на кафедрах в медицинских заведениях. А многие исследовательские институты, изучавшие культуру человеческого тела, открыли специальные кафедры, занимавшиеся изучением массажных приемов. В конце XIX века был очень силен интерес к исследованиям воздействия массажных приемов на организм человека. Подтверждением этому могут служить многочисленные труды ученых, которые смогли выявить огромный эффект лечебного массажа. В наше время он используется повсеместно и входит в обязательный курс терапии при многих заболеваниях. Следует также отметить, что некоторые нервные

заболевания лечатся преимущественно с помощью массажа и лечебной физкультуры.

В XX веке продолжали появляться новые методики массажа. Одни из них возникали на основе системы, разработанной Лингом, другие – на основе китайского или японского массажа. Но сейчас врачи стремятся сочетать классический массаж со специфическими приемами китайских и японских методик массажа. Данный массаж носит название смешанного и уже доказал свою эффективность. Ведь при его применении осуществляется более глубокое воздействие на все органы, что способствует нормальному кровотоку, лимфообращению и движению межтканевой жидкости. Также хорошо расслабляются напряженные мышцы и повышается тонус слабых мышц. В результате оказывается благотворное воздействие на весь организм в целом. Именно поэтому массаж смешанного типа широко используется при лечении различных заболеваний.

## **Виды массажа**

Специалисты выделяют несколько видов массажа. Это общеоздоровительный, лечебный, сегментарно-рефлекторный, профилактический, точечный, спортивный, детский, косметический, эротический, самомассаж. Каждый из этих видов имеет свои вариации и специфику в методиках выполнения.

Общеоздоровительный массаж может применяться любым человеком, который хочет повысить жизненный тонус и улучшить свое самочувствие. При этом выбирается какая-то определенная методика выполнения, ограничений в использовании приемов не существует.

Лечебный массаж применяется при различных заболеваниях. В этом случае четко выявляются болевые участки и зоны, к ним прилегающие. Массажные приемы часто выполняются в щадящем режиме, чтобы не вызывать болевых ощущений. При этом массаж проводится как на больных, так и на здоровых участках.

Сегментарно-рефлекторный массаж многими относится к разновидностям лечебного массажа, так как в этом случае массируются отдельные больные участки. Но специфика применения приемов все-таки позволяет выделить его в самостоятельный вид массажа.

Точечный массаж достаточно сложен, поскольку выполняется путем воздействия на определенные точки организма. Для его освоения нужно хорошо знать анатомию человека, а также расположение точек воздействия. Данный массаж может быть как общеоздоровительным, так и лечебным. Точечный самомассаж нужно выполнять очень аккуратно, предварительно посоветовавшись со специалистом.

Детский массаж также делится на общеоздоровительный и лечебный. Общеоздоровительный рекомендуется для любого здорового ребенка, а лечебный назначается врачом. Данный массаж может использоваться при различных заболеваниях, а также в обязательном порядке применяется для детей, родившихся в результате кесарева сечения. В последнем случае лечебный массаж необходим, так как организм ребенка, родившегося подобным образом, не способен нормально функционировать. У таких детей отсутствует рефлекс поджимания ножек, а иногда и хватательный рефлекс.

При массаже стимулируются нервные рецепторы, импульсы от кожи и мышц поступают в большие полушария мозга, и конечности начинают функционировать. Детский массаж назначается здоровому ребенку 1 раз в год, детям, родившимся в результате кесарева сечения, – 3 раза в год (до 1 месяца, в 5-6 месяцев, в 9-10 месяцев). После года можно применять общеоздоровительный массаж по совету специалиста.

Самомассаж может быть общеоздоровительным и лечебным. Первый рекомендуется использовать любому человеку, который считает его для себя необходимым. В этом случае самомассаж может быть как общим, так и локальным. При наличии заболевания самомассаж направлен на избавление от болей и восстановление нормального функционирования организма. В данной ситуации чаще всего применяется локальный массаж.

Профилактический массаж применяется после выздоровления и направлен на

быстрейшее приведение организма в нормальное состояние. Профилактический массаж менее сильный, чем общеоздоровительный, так как организм после заболевания недостаточно крепкий, но более интенсивный, чем лечебный, поскольку можно воздействовать на участки без опасения вызвать болевые ощущения.

Спортивный массаж хорошо подходит для людей, занимающихся спортом. Он делится на несколько подвидов, каждый из которых, в свою очередь, имеет различные методики выполнения. Спортивный массаж помогает снять излишнее напряжение перед стартом или, напротив, повысить тонус. Он также помогает хорошо расслабиться после выполнения спортивного задания. Спортивный массаж применяется и при легких травмах, которые случаются в момент соревнования.

Косметический массаж имеет очень важное значение для женщин, так как способствует омоложению кожи лица и шеи, возвращению ей эластичности и свежести, избавляет от морщин. Разработаны различные методики массажа и самомассажа, однако не следует забывать, что наибольший эффект достигается в совокупности с косметическими средствами и различными процедурами.

Эротический массаж также имеет важное значение, особенно если есть функциональные расстройства половой сферы. Здоровым людям эротический массаж помогает достигнуть гармонии в отношениях, лучше узнать друг друга, доставить взаимное наслаждение.

Все эти виды массажа можно применять по необходимости.

## **Использование лечебного массажа**

Особое место среди всех видов массажа, бесспорно, принадлежит лечебному. Человеку, страдающему каким-либо заболеванием, он помогает снять боль, избавиться от неприятных ощущений и дискомфорта, а также приводит организм к нормальному функционированию.

Лечебный массаж в настоящее время широко применяется при многочисленных заболеваниях, механических повреждениях кожи, мышц, внутренних органов. При использовании лечебного массажа улучшается функционирование многих систем и нормализуется деятельность организма. Данный вид массажа является неотъемлемой частью восстановительных лечебных программ после разного рода операций, травм внутренних органов и родов.

Лечебный массаж имеет несколько подвидов: массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях органов дыхания, болезнях пищеварительного тракта и кровеносных органов, а также при травмах. Особое место занимает лечебный массаж после инфекционных заболеваний. В свою очередь, каждый из этих подвидов имеет собственные подразделы. Так, лечебный массаж при мононевропатиях подразделяется на массаж при поражении локтевого, лучевого, большеберцового нервов и т. д. Это разделение обусловлено различными приемами, которые используются при терапии.

Лечебный массаж по структуре представляет собой собственно классический массаж с добавлением некоторых особых приемов, обусловленных специфичностью при лечении различных заболеваний. Для наибольшей эффективности используются разные методики, способствующие достижению наилучшего эффекта при лечении. Такое подразделение в использовании различных методик хорошо зарекомендовало себя.

Методики массажа разрабатывались для каждого конкретного патологического состояния. Но и в настоящее время поиск оптимального способа лечения различных заболеваний не прекращается. Весьма часто в последние годы используются универсальные методики, которые подходят для лечения многих нарушений в организме человека.

Но и в этом случае остается место для применения особых приемов в зависимости от характера заболевания. Это обусловлено прежде всего характером возникновения заболевания, протеканием болезни, клиническими формами, различными видами обострений

и противопоказаний. Поэтому и приемы массажа подбираются в соответствии с вышеуказанными факторами. Следует отметить, что универсальные методики не всегда оправданы, иногда приемы подбирает лечащий врач. Так, методика лечебного массажа конечностей при полиневропатиях будет немного иной, чем при рассеянном склерозе или различных формах мононевропатий. Методики массажа конечностей при болезни Паркинсона будут весьма отличаться от методик лечебного массажа при различных видах неврозов. Ведь то, что способствует отличному излечению при одном заболевании, может навредить, если необдуманно применяется при другой болезни. Поэтому многие врачи очень осторожно подходят к универсальным методикам лечебного массажа.

Также следует отметить, что методики массажа могут меняться в зависимости от течения болезни. Обострения и ремиссии невозможно не учитывать. При выздоровлении используются совершенно другие приемы, нежели во время болезни. Использование различных методик зависит и от состояния каждого конкретного больного. То, что может хорошо помочь одному пациенту, не всегда оказывает должное воздействие на другого. Поэтому методики массажа подбираются с учетом всех характеристик состояния организма данного пациента.

При заболеваниях может применяться как общий массаж, так и локальный. Это связано и с состоянием больного, и с характером заболевания. Иногда полезно применение и того и другого вида массажа. А в некоторых случаях назначается только локальный массаж (например, при мононевропатиях). Ведь при локальном массаже упор делается только на зону заболевания, а при общем массаже оказывается воздействие на весь организм. Иногда в последнем нет необходимости во время болезни, но после выздоровления общий массаж вполне приемлем.

Продолжительность сеансов лечебного массажа также зависит от состояния больного. Общий массаж занимает примерно 30—40 минут, а локальный – 20—25. Иногда это время может быть сокращено до 3–5 минут, если у пациента возникнут боли или какие-либо другие неприятные ощущения.

Также не следует забывать о том, что массаж оказывает свое благотворное и оздоровительное действие на организм только в том случае, если к нему нет никаких противопоказаний. В противном случае от массажа необходимо отказаться совсем. Ведь подобное воздействие на организм может не только сильно повлиять на самочувствие, но и ухудшить состояние больного. Прежде чем начинать массажные сеансы, следует посоветоваться с лечащим врачом и получить его одобрение.

Какие противопоказания являются решающими? Это сильные боли в любой части организма, высокая температура, острые воспалительные процессы, лихорадка. Не допускают массажа заболевания крови, кровотечения и склонность к ним, так же как и различные гнойные процессы и всевозможные заболевания кожи, включая раны и другие повреждения – трещины, ссадины, ожоги, обморожения.

Заболевания кожи – очень важная причина, чтобы не применять массаж. Любые воспаления и высыпания, грибок, бородавки, даже плоские, экзема, герпес, прыщи мешают проведению массажных приемов и могут в результате массажа распространиться с одного очага на более обширную территорию. Это связано с тем, что во время массажа происходит длительное механическое воздействие на кожу, что может увеличить очаги поражения.

Массаж совершенно исключается при таких заболеваниях и состояниях, как:

- 1) активная форма туберкулеза;
- 2) аллергические высыпания;
- 3) ангиит;
- 4) атеросклероз периферических сосудов;
- 5) болезненность при пальпации живота;
- 6) варикозное расширение вен;
- 7) воспаление лимфатических узлов и сосудов;

- 8) доброкачественные опухоли;
- 9) заболевания вегетативной нервной системы в период обострения;
- 10) заболевания органов брюшной полости при склонности к кровотечениям;
- 11) злокачественные опухоли;
- 12) ишемия миокарда;
- 13) кровоизлияния;
- 14) общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах;
- 15) острое воспаление вен;
- 16) острые респираторные заболевания, а также период в течение 2-5 дней после них;
- 17) острый период гипертонического или гипотонического криза;
- 18) рвота;
- 19) сердечно-легочная недостаточность;
- 20) склероз мозговых сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям;
- 21) тошнота;
- 22) трофические язвы;
- 23) тромбоз;
- 24) тромбоангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов;
- 25) чрезмерное физическое переутомление;
- 26) чрезмерное психическое возбуждение.

Кроме того, существуют и некоторые другие заболевания и состояния, при которых применение массажа нежелательно. Например, он не может быть назначен после операции, если имеются отек легких и острая сердечно-сосудистая недостаточность, почечная и печеночная недостаточность, острые кожные аллергические реакции.

Но в послеоперационный период противопоказания к массажу могут носить временный характер. Как только завершится период острого воспалительного процесса, понизится температура, прекратится лихорадочное состояние, исчезнет гнойный процесс, не будет кровотечений, пройдет обострение заболеваний вегетативной нервной системы, можно будет снова применять лечебный массаж.

Если никаких противопоказаний не существует, то лечебный массаж следует обязательно применять после удаления опухолей, затихания явлений гипертонического и гипотонического кризов, после острой ишемии по истечении 2-6 дней, а также после целенаправленного медикаментозного лечения. В последнем случае это очень важно, так как массаж усиливает обмен веществ и способствует быстрейшему выведению избытка лекарственного препарата из организма.

Для локального массажа также есть ограничения в применении, но их не так много, так как участок для проведения массажа меньше. В некоторых случаях разрешен только сегментарный массаж.

Существует множество различных подвидов лечебного массажа. Очень важным и эффективным средством является реабилитационный массаж. Он может быть как общим, так и локальным. Главная его задача состоит в том, чтобы быстрее вернуть организм к нормальному функционированию.

При различных заболеваниях и травмах, если нет особых противопоказаний к применению, массаж назначается как можно раньше, чтобы снять болевой синдром, нормализовать кровоток, лимфоток, движение межтканевой жидкости, а также способствовать восстановлению тканей, рассасыванию гематом, уменьшению отеков и приведению в норму обменных процессов.

Первая стадия данного лечебного массажа проводится вместе с воздействием холода, но затем массаж сочетается с тепловыми процедурами. Массаж льдом показан при травмах. Холод действует на пораженные участки как обезболивающее и противовоспалительное средство. Он снижает чувствительность нервных окончаний, а это, в свою очередь, способствует улучшению подвижности массируемого участка и приводит к уменьшению отека тканей. Данный вид массажа значительно улучшает кровоток в



мышцах, способствует быстрому выведению продуктов распада и ускоряет восстановительный процесс в тканях.

Способ его применения достаточно прост: массаж выполняется с помощью пузыря или пакета, который наполнен льдом или снегом. Массаж холодом проводится в первые часы после получения травмы. По мере выздоровления массаж холодом постепенно начинают чередовать с тепловыми процедурами, что помогает быстрейшему излечению.

При простудных заболеваниях применяется баночный массаж, а затем перкуSSIONный. На ночь мож-22

но применять согревающий массаж. В некоторых случаях врачи назначают его в обязательном порядке.

Сделать баночный массаж достаточно просто. Для этого нужно поставить медицинские банки на 7– 10 минут. Необходимое воздействие обуславливается механическим раздражением, которое производится создавшимся в банке вакуумом.

При бронхите и пневмонии чаще всего применяется перкуSSIONный массаж. Он служит для улучшения кровотока и лимфотока, а также легочной вентиляции. Данный вид массажа проводится в виде простукивания определенного участка грудной клетки или спины, затем следует сжимание грудной и спинной области. Косой массаж грудной клетки помогает лучшему вентилированию легочных путей. Чтобы больной не задерживал дыхания и движения массажиста были ритмичными, применяются команды «Вдох» или «Выдох». Больной задерживает дыхание или учащает его. В нужный момент массажист сдавливает грудную клетку или давит на спинную область, что приводит к активизации дыхания. Следует отметить, что перкуSSIONный массаж достаточно сложен и выполняется только специалистами. Не рекомендуется делать его самостоятельно, так как неправильные действия могут привести к ухудшению состояния.

Но некоторые способы лечебного массажа достаточно просты, и их может освоить практически любой человек. Приведенные далее методики массажа не вызывают сложности и способны помочь при нервных заболеваниях.

## **ГЛАВА 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Существует множество заболеваний нервной системы. Для лечения применяются самые разные средства, и не последним среди них является лечебный массаж. Так как массаж оказывает прежде всего воздействие на нервную систему, то при данных заболеваниях подобный эффект помогает улучшить общее состояние практически всех систем организма.

Следует помнить, что нервные заболевания достаточно сложны и с трудом поддаются лечению. Применение массажа также не может ограничиться несколькими сеансами. К нему нужно прибегать постоянно, варьируя лечебный, профилактический, общеоздоровительный массаж. Это важно не только для лечения заболеваний, но и для общего состояния организма.

При каких нервных заболеваниях назначается массаж? Это мононевропатии, полиневропатии, рассеянный склероз, паркинсонизм, синингомиелия и невропатия лицевого нерва. Массаж помогает во время болезни, улучшает состояние во время ремиссий или после выздоровления.

### **Мононевропатии**

К мононевропатиям относятся разнообразные невриты и невралгии, то есть изолированные поражения отдельных нервных стволов. В основе заболеваний лежит прямая травма, компрессия нервного ствола. Предрасполагающими факторами для возникновения

заболеваний служат поверхностное расположение нерва на кости или его прохождение в каналах, образуемых костно-связочными и мышечными элементами. В этом случае данные участки нервных стволов особенно чувствительны к травмам (профессиональным и спортивным), а также к сдавливанию конечности во время глубокого сна (туннельные или капканные синдромы).

При наличии атеросклероза, сахарного диабета или узелкового периартериита мононевропатии обуславливаются ишемией (ишемические невропатии). Но непосредственное инфицирование отдельных нервов встречается крайне редко и характерно только для проказы.

Поражение основного ствола нерва приводит к выпадению всех его функций. Но дистальные очаги вызывают лишь частичные нарушения. Течение болезни зависит от степени повреждения нервных волокон. При полном перерыве основных нервов конечностей в их проксимальных отделах возникают следующие виды невропатий:

- а) неврит локтевого нерва;
- б) неврит лучевого нерва;
- в) неврит срединного нерва;
- г) неврит бедренного нерва;
- д) неврит седалищного нерва;
- е) неврит большеберцового нерва;
- ж) неврит малоберцового нерва.

Невритами называют воспаления нервов. Неврит локтевого нерва характеризуется невозможностью сгибания 4-го и 5-го пальцев кисти (безымянного и мизинца) и ее деформацией по типу «когтистой лапы». В этом случае последние два пальца постоянно находятся в отведенном состоянии. Также наблюдается анестезия ульнарной поверхности кисти, безымянного пальца и мизинца. При данном заболевании чаще всего нерв сдавливается в кубитальном канале у внутреннего мыщелка плечевой кости.

Неврит лучевого нерва характеризуется невозможностью разгибания в локтевом и лучезапястном суставах («висящая кисть»). В данном случае наблюдается выпадение рефлекса с *m. triceps* и анестезия задней поверхности плеча, предплечья и 1-го пальца (большого). Чаще всего нерв повреждается на плече, где он спирально огибает плечевую кость.

Неврит срединного нерва характеризуется нарушением пронации кисти и сгибания первых трех пальцев. При этом наблюдается анестезия латеральной поверхности ладони, большого, указательного и среднего пальцев и латеральной поверхности безымянного пальца. Чаще всего при заболевании нерв повреждается в запястном канале (наиболее часто встречающийся туннельный синдром).

Неврит бедренного нерва характеризуется невозможностью разгибания в коленном суставе. Наблюдается выпадение коленного рефлекса, анестезия передней поверхности бедра и медиальной поверхности голени.

Неврит седалищного нерва характеризуется нарушением сгибания в коленном суставе, параличом стопы. Наблюдается выпадение ахиллова рефлекса, анестезия стопы и голени, за исключением ее медиальной поверхности.

Неврит большеберцового нерва характеризуется невозможностью подошвенного сгибания стопы и пальцев. Наблюдается выпадение ахиллова рефлекса (больной не может ходить на пальцах) и анестезия подошвенной поверхности стопы. Дистальный отдел нерва может сдавливаться в тарзальном канале у внутренней лодыжки.

Неврит малоберцового нерва характеризуется нарушением тыльного сгибания стопы (стопа при этом отвисает вниз и внутрь). Наблюдается анестезия наружной поверхности голени и тыла стопы.

Для лечения мононевропатий применяются сосудорасширяющие и противоотечные средства, витамины группы В, массаж, лечебная физкультура, физиотерапия. Если лечение оказывается малоэффективным или не дает результата, применяется оперативное

вмешательство для декомпрессии и невролиза.

## **Невропатия лицевого нерва**

Данное заболевание может возникнуть в результате отита, перелома височной кости или опухоли мосто-мозжечкового угла. Идиопатическую форму невропатии лицевого нерва, так называемый паралич Белла, связывают с переохлаждением.

Параличу Белла обычно предшествует резкая боль в области сосцевидного отростка. Вслед за приступом боли остро развивается односторонний паралич мимической мускулатуры. Больной не может поднять бровь, зажмурить глаз, а при оскаливании зубов ротовая щель перетягивается на здоровую сторону. В зависимости от степени поражения нерва при параличе лицевых мышц может отсутствовать слезоотделение и наблюдаться потеря вкуса на передней поверхности языка с парализованной стороны.

Для лечения паралича Белла применяется ацетилсалициловая кислота, фуросемид, тионикол, никотиновая кислота и в ряде случаев преднизолон. Весьма важными лечебными средствами являются массаж лица и лечебная физкультура.

## **Паркинсонизм**

Данное заболевание является хроническим, обусловлено оно нарушением метаболизма катехоламинов в подкорковых ганглиях и проявляется в виде акинезии, тремора и ригидности мышц. Заболевание развивается вследствие негативных воздействий на подкорковые ганглии.

Это может быть первичная недостаточность энзимных структур каудатонигрального комплекса, лекарственная интоксикация (прием нейролептиков, резерпина, допегита), энцефалиты, черепно-мозговая травма, опухоли головного мозга.

Наиболее часто встречается идиопатическая форма заболевания – болезнь Паркинсона и лекарственный паркинсонизм. При этом отмечается уменьшение содержания катехоламинов в хвостатом ядре и черной субстанции среднего мозга, что приводит к дисфункции экстрапирамидной системы.

При заболевании постоянно наблюдается триада симптомов: акинезия, ригидность и тремор мышц. У больного происходит нарушение походки, появляются вегетативные расстройства и боль. Идиопатическая форма заболевания чаще всего возникает после 50 лет и начинается с дрожания рук, парциальной или общей скованности.

Но постепенно тремор и акинезия генерализуются, появляется ригидность мускулатуры с постепенным повышением тонуса в конечностях при повторных пассивных движениях и толчкообразной гипертонией, наблюдается феномен зубчатого колеса. При заболевании изменяются поза и походка. Больные сутулятся, ходят мелкими шагами. При этом исчезает содружественность движений рук при ходьбе (ахейрокинез). Оскудевает и мимика, лицо становится маскообразным, а мигание – редким.

Наблюдаются парадоксальные кинезии: больной, неспособный передвигаться без посторонней помощи, может легко взбегать по лестнице, кататься на лыжах и танцевать. В некоторых случаях отмечается пропульсия, когда медленное передвижение внезапно сменяется быстрым бегом, который больной не в силах преодолеть. Он бежит до тех пор, пока не встретит препятствие или не упадет.

Отмечается также сальность кожи (гиперсаливация) и нарушение мочеиспускания. Но при этом сила мышц остается нормальной, рефлекторная и сенсорная сфера не страдают. В тяжелых случаях или на поздней стадии заболевания больной почти полностью обездвижен и не может встать с кровати даже с посторонней помощью.

При лекарственном паркинсонизме снижают дозу применяемых лекарств или вводят

нейтрализаторы. В иных случаях применяют медопар-125 и наком. Наряду с ними, врач назначает центральные холинолитики: мидантан, парлодел и амитриптилин. Но, помимо лекарственной терапии, не менее важны массаж и лечебная физкультура. Больной должен помнить, что постель – главный враг паркинсоника, и в связи с этим постоянно быть посильно активным. В движении заложено весьма эффективное лечение и даже избавление от заболевания.

## Полиневропатии

Полиневропатии, или полиневриты, – это одновременное поражение многих периферических нервов, которое проявляется, как правило, симметричными вялыми параличами и чувствительными нарушениями преимущественно в дистальных отделах конечностей. В некоторых случаях это и поражение черепных нервов.

Заболевание может развиваться в результате интоксикации (отравление алкоголем, бензином, свинцом, мышьяком, сульфаниламидами), параинфекционных и аллергических осложнений (дифтерия, пневмония, паротит и др.), дисметаболических расстройств (сахарный диабет, уремия, порфирия), нарушения питания (дефицит витаминов В1, В12), системных заболеваний (периартериит, СКВ), гомобластозов, злокачественных образований.

Заболевание возникает в любом возрасте, но чаще им болеют люди молодого и среднего возраста. При полиневропатиях наблюдаются мышечная слабость, атрофии, парестезии, боль, гиперестезия или анестезия, угасание или выпадение рефлексов. Указанные нарушения максимально выражены в дистальных отделах конечностей и редко распространяются на туловище.

Протекание болезни обуславливается расстройством чувствительности (наиболее часто вибрационной). Вследствие паралича стоп возникает ступаж (петушиная походка), а в тяжелых случаях регистрируют тетраплегию. Мышцы и нервные стволы болезненны при пальпации, возникают трофические расстройства (сухость и цианоз кожи, поражение ногтей).

## Рассеянный склероз

Рассеянный склероз – это ремитирующее заболевание нервной системы, которое обусловлено возникновением рассеянных по головному и спинному мозгу (*рис. 1*) очагов демиелинизации. Это одно из самых частых органических заболеваний нервной системы.

### Рис. 1. Строение нерва:

1 – спинной мозг; 2 – чувствительный нейрон; 3 – пучки нервных волокон; 4 – оболочка нерва; 5 – двигательный нейрон; 6 – миелиновая оболочка; 7 – кожа; 8 – мышца

Демиелинизационный процесс поражает преимущественно белое вещество центральной нервной системы. Поврежденный участок может подвергаться ремиелинизации, либо вслед за распадом миелина повреждаются и осевые цилиндры (*рис. 2*) с последующим развитием характерной глиозной бляшки.

Заболевание возникает в молодом возрасте (дети и старики поражаются им, но крайне редко). Первые симптомы являются преходящими. Это моторные, сенсорные (чаще парестезии) или зрительные нарушения.

## **Рис. 2. Строение нейрона:**

1 – тело; 2 – дендрит; 3 – миелиновая оболочка; 4 – аксон; 5 – окончания аксона

Чаще других с возрастом поражаются пирамидная и мозжечковая системы и зрительные нервы. В развитой стадии болезни обычно наблюдается грубый тремор конечностей, реже головы (дрожание выявляется при активном движении), но заболевание может носить и статичный характер.

Для рассеянного склероза характерно ремитирующее течение: обострения сменяются значительными улучшениями, нередко полностью исчезают все или отдельные признаки болезни. Длительность ремиссий различна: от нескольких дней до нескольких лет. В начале и при обострении болезни применяются глюкокортикоидные гормоны или АКТГ, иммуносупрессоры и иммуномодуляторы. В периоды ремиссий решающую роль играют массаж, ЛФК, профилактика интерпуррентных инфекций (урологический сепсис, пневмония).

## **Сирингомиелия**

Сирингомиелия – это хроническое заболевание, характеризующееся образованием полостей в спинном и продольном мозге с развитием обширных зон выпадения болевой и температурной чувствительности.

Выпадение болевой и температурной чувствительности может охватывать различные участки тела. Схематично такие участки могут располагаться наподобие куртки или полукуртки. Заболевание может привести к многочисленным безболезненным ожогам и травмам. Нередко поверхностные повреждения являются началом серьезных травм внутренних органов.

Иногда возникают грубые атропии (чаще локтевых и плечевых суставов). При этом сустав резко увеличивается, движения становятся безболезненными и сопровождаются характерным шумом. Это трутся друг о друга костные ферменты. Болезнь возникает в позднем детстве и может тянуться многие годы.

В большинстве случаев сирингомиелия лечится массажем и физкультурой. При обострении процесса и переходе болезни в тяжелую стадию применяется хирургическое вмешательство.

Таковы нервные заболевания, при лечении которых используется массаж.

Для каждого вида нервных заболеваний существуют отдельные методики. Приемы, применяемые в лечебном массаже, имеют свою специфику. Подробно изучив рекомендации к проведению массажа, можно помочь больному.

## **ГЛАВА 3. МЕТОДИКИ МАССАЖА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **Локальный массаж при мононевропатиях**

Мононевропатии – это общее название для различного рода невритов. При каждом виде неврита поражается определенный участок тела. Массаж при данных заболеваниях проводится преимущественно на больных участках тела, иногда на симметричных. В общем массаже организма необходимости нет, он применяется тогда, когда острая форма болезни миновала.

Локальный массаж удобен тем, что воздействие оказывается непосредственно на

больной участок и на прилегающие к нему области.

При неврите локтевого нерва производится массаж предплечья, плеча и локтевой области. При неврите лучевого нерва массируются предплечье, запястье, кисть. При неврите срединного нерва массаж проводится на запястье, кисти и пальцах. При неврите бедренного нерва массируются бедро и область ягодиц. При неврите седалищного нерва – зоны колена, голени и стопы. При неврите большеберцового нерва массаж проводится на лодыжке, стопе и пальцах. При неврите малоберцового нерва массируются голень, стопа и пальцы.

### **Приемы, используемые при отдельных видах невритов**

Для массирования данных областей применяются следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, движения и потряхивания. Каждый из этих приемов имеет множество разновидностей, которые используются для лучшего воздействия на больной участок. У всех данных приемов есть свои особенности, которые обусловлены характером заболевания.

#### *Поглаживание*

С поглаживания начинается серия массажных приемов. Оно способно хорошо расслабить мышцы и снять напряжение. Поглаживание имеет несколько разновидностей: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное, зигзагообразное, концентрическое, щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение. Каждый из этих видов хорошо подходит для массирования конечностей.

Прямолинейное поглаживание является наиболее простым. Выполняется данный прием ладонями и пальцами рук. Движения начинаются снизу и идут вверх, затем кисти рук перемещаются в обратном направлении. Поглаживание можно выполнять как одной, так и двумя руками. Кроме того, можно чередовать воздействие одной и обеими руками.

Зигзагообразное поглаживание также выполняется снизу вверх или сверху вниз. Пальцы рук движутся по массируемому участку зигзагообразно. Прием выполняется подушечками пальцев. Это могут быть подушечки больших пальцев или же остальных четырех.

Спиралевидное поглаживание по технике своего выполнения аналогично предыдущим приемам, но направление движения спиралевидное. Помимо отдельного использования каждого приема, массажисты нередко объединяют прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное в один комбинированный прием. Можно условно обозначить прямолинейное поглаживание – П, зигзагообразное – З, спиралевидное – С и выполнять прием по предлагаемым далее схемам:

- 1) С-П-З-З-П-С-П-П-С-З-З-П-П-З-С-П-С-З;
- 2) П-З-С-П-З-С-З-П-П-С-З-П-З-С-П-З-С-П;
- 3) З-С-П-З-С-П-З-П-С-З-С-С-П-З-П-З-П-С;
- 4) С-П-З-П-П-З-З-С-С-П-З-С-С-П-З-З-С-П.

Хотя прием обычно проводится двумя руками, эти схемы применимы, если выполнять его одной рукой.

Концентрическое поглаживание осуществляется пальцами, которые плотно обхватывают конечность и начинают движение, напоминающее восьмерку. При этом большой палец правой руки стремится вверх и описывает окружность, а четыре пальца левой руки направляются вниз и также описывают окружность. Прием достаточно сложен по технике своего выполнения и требует подготовки. Массируя концентрически участок, кисти рук продвигаются снизу вверх.

Кругообразное поглаживание также применяется при массировании конечностей. Оно проводится четырьмя пальцами, которые движутся в сторону мизинца, а большой палец выполняет роль опоры. Также кругообразное поглаживание можно производить основанием

ладони, но движение аналогично предыдущему. Кисть руки разворачивается в сторону мизинца, а большой палец при этом отставлен в сторону и не касается кожи. Кругообразное поглаживание можно выполнять и одной, и двумя руками. В том случае, когда массаж осуществляется одной рукой, другая поддерживает конечность.

Щипцеобразное поглаживание выполняется большим и указательным пальцами, которые сложены наподобие щипцов. Движение, преимущественно прямолинейное, происходит снизу вверх.

Граблеобразное поглаживание выполняется концевыми фалангами раздвинутых пальцев. Большой палец находится по одну сторону массируемого участка, а остальные четыре пальца – по другую. Большие пальцы стремятся навстречу друг другу, а остальные пальцы выполняют поглаживание участка. Движение идет снизу вверх или сверху вниз.

Гребнеобразное поглаживание производится фалангами согнутых пальцев, которые также разведены в стороны. По технике выполнения прием похож на предыдущий. Движение осуществляется снизу вверх по массируемому участку. Гребнеобразное и граблеобразное поглаживания могут выполняться и одной рукой, но при массаже конечностей обычно используются обе руки.

Крестообразное поглаживание производится сцепленными в замок пальцами рук. Движение осуществляется снизу вверх или сверху вниз.

Глажение является завершающим приемом в серии поглаживаний. Оно проводится одной или двумя руками. При этом ладонь и пальцы движутся по участку в медленном темпе, с небольшим нажимом. Иногда для усиления эффекта производится отягощение: пальцы левой руки плотно накладываются на пальцы правой.

При неврите локтевого нерва массируются плечо, предплечье, а также локтевая зона. Движения идут снизу вверх. В данном случае применяются все виды поглаживаний. На больном участке особое внимание уделяется концентрическому и щипцеобразному поглаживаниям. Движения следует выполнять плавно, руки должны скользить по коже вверх и вниз (*рис. 3*).

При неврите лучевого нерва массируются предплечье, запястье и кисть. Прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживания можно заменить одним комбинированным приемом, но большее внимание следует уделить кругообразному поглаживанию, концентрическому и глажению. Это связано с тем, что зона массирования достаточно мала.

При неврите срединного нерва массируются запястье, кисть и пальцы. В данном случае используются прямолинейное поглаживание и глажение. Другим приемам можно уделить меньше времени. Спиралевидное и зигзагообразное поглаживания можно объединить в один комбинированный прием; кругообразное поглаживание применяется на запястье и частично на кисти. То же самое с концентрическим и граблеобразным поглаживаниями. Гребнеобразное в данном случае не применяется.

При неврите бедренного нерва особенное внимание следует уделить массажу колена и околоколенной области. А при невритах седалищного, большеберцового и малоберцового нервов внимание сконцентрировано на массаже стопы и пальцев. В этом случае следует больше внимания уделить концентрическому, кругообразному, граблеобразному и гребнеобразному поглаживаниям. Данные приемы хорошо подготовят участки к проведению более активных приемов массажа.

### *Растирание*

При растирании данных областей следует помнить, что здесь мало крупных мышц, поэтому большее внимание следует уделять сухожилиям, связкам, суставам. Некоторые участки имеют настолько маленькую мышечную массу, что ухватить или приподнять мышцу практически невозможно.

Растирание имеет несколько разновидностей. При разных видах невритов применяются круговое, спиралевидное, прямолинейное растирания, а также штрихование, пиление, пересекание. Растирание проводится разными способами: фалангами пальцев, опорной частью ладони, опорной частью кисти.

Круговое растирание выполняется фалангами пальцев. При этом ладонь и пальцы тесно обхватывают массируемый участок. Движение идет снизу вверх. Растирание происходит за счет движения ладони и пальцев по массируемой поверхности. Движения одинаковы в том случае, когда массируются рука (невриты локтевого, лучевого и срединного нервов) и нога (невриты седалищного, малоберцового, большеберцового и бедренного нервов). В первом случае пальцы обхватывают массируемый участок полностью. Прием можно выполнять как одной, так и двумя руками. Если растирание идет двумя руками, то одна рука движется вслед за другой. При этом производится двойное воздействие на массируемый участок.

Во втором случае, то есть при массировании ноги, обхват получается неполный. Но при этом нужно сильнее поворачивать кисть, чтобы промассировать больший участок. Движение также идет снизу вверх, а затем кисти рук возвращаются в исходное положение. Но это касается только движения по голени, бедру или лодыжке. При массировании стопы направление движения – от лодыжки по стопе к кончикам пальцев (*рис. 4*). В данном случае круговое растирание лучше всего выполнять подушечками больших пальцев.

Спиралевидное растирание выполняется локтевым краем кисти, которая сжата в кулак, или основанием ладони. Кисть руки перемещается снизу вверх по массируемому участку, совершая спиралевидные движения. Их можно осуществлять одной или двумя руками без отягощения. Данный прием имеет большое значение при массировании нижних конечностей. Прямолинейное растирание выполняется концевыми фалангами пальцев. Движения совершаются сверху вниз и снизу вверх по нужному участку руки или ноги. В массировании участвуют все пальцы. Прием можно проводить одной или двумя руками. Особое внимание следует уделить массированию стопы и пальцев. В этом случае движения производятся в слегка замедленном темпе, с некоторым надавливанием (*рис. 5*). Растирание выполняется концевыми фалангами четырех пальцев; большой палец находится внизу массируемого участка и выполняет роль опоры.

Штрихование осуществляется, как правило, подушечками указательного, среднего и большого пальцев, если они разведены в стороны, и указательным и средним пальцами, если они сложены вместе. Безымянный палец и мизинец согнуты и прижаты к ладони. Штрихование – это быстрый прием, который выполняется короткими прикосновениями к коже подушечек пальцев. Темп выполнения – 60—70 прикосновений в минуту. Движение происходит по массируемому участку в продольном или поперечном направлении. При штриховании важно поддерживать конечность другой рукой, чтобы она находилась на весу. Это относится к верхним конечностям. Массирование ног выполняется тогда, когда нога чуть приподнята и согнута в колене.

Пиление проводится ребром ладони. Ткани при этом смещаются вперед-назад. Темп при выполнении приема должен быть быстрым, а движения – короткими и даже резковатыми. Данный прием можно выполнять одной или двумя руками. В последнем случае ладони рук должны быть обращены друг к другу и находиться на расстоянии 4-5 см. Смещение происходит поочередно. Если правая рука движется назад, то левая – вперед. Затем положение рук меняется. Пиление выполняется правильно, если в процессе массирования между ладонями образуется валик. При массаже верхних конечностей зазор между ладонями может быть меньше и не превышать 3 см. Но это касается только массирования плеча и предплечья. Для массажа запястья, кисти и пальцев данный прием не годится. В большей степени он подходит при лечении невритов седалищного, бедренного,



малоберцового и большеберцового нервов. При массировании стопы данным способом следует соблюдать осторожность.

Пересекание используется для массирования нижних конечностей (для массажа рук данный прием не рекомендуется). Прием выполняется лучевым краем кисти. Пальцы обхватывают мышцу, причем большой палец далеко отстоит от остальных. При выполнении пересекания происходит надавливание лучевым краем кисти на участок. Ритмичные движения совершаются в направлении указательного пальца, то есть от себя, и в направлении большого пальца, то есть к себе. При выполнении пересекания двумя руками расстояние между правой и левой кистью небольшое, 2–3 см. Ткани смещаются в продольном и поперечном направлении, то есть от себя и к себе. При правильном выполнении приема между кистями рук в процессе массирования образуется валик.

Пересекание завершает серию растираний, затем можно переходить к следующим приемам.

### *Разминание*

При различных видах невритов большое внимание уделяется разминанию. Этот эффективный прием является наиболее действенным для защемленных нервов, которые не могут нормально функционировать и искажают естественное положение пальцев рук или стопы. Разминанию отводится больше всего времени при массировании конечностей. Данный прием имеет несколько разновидностей, и почти все они используются при мононевропатиях. При лечении невритов применяются такие виды разминания, как продольное и поперечное, ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, двойной гриф, ординарно-продольное, кругообразное, щипцеобразное, а также сдвигание, растяжение, надавливание, сжатие. Разминание конечностей проводится в основном фалангами пальцев, реже основанием ладони и кулаком.

Продольное разминание выполняется по ходу мышечных волокон. Кисть руки плотно обхватывает массируемый участок. Большой палец при этом отведен в сторону и находится с другой стороны массируемого участка. При выполнении приема мышца приподнимается и оттягивается. Затем производится само разминание большими пальцами по направлению к центру. Мышца при этом подвергается двойному сдавливанию. Когда она приподнимается, происходит давление в сторону большого пальца и далее, когда большой палец движется навстречу четвертому другому. При массировании стопы совершают поочередные движения большими пальцами.

Данное разминание, как правило, можно проводить одной или двумя руками. Выполняется оно в быстром темпе, примерно 40—50 разминаний в минуту. Но темп можно снизить на больных участках и при разминании запястья, кисти, пальцев рук, стопы и пальцев ног.

При поперечном разминании кисти рук располагаются поперек хода волокон. Пальцы плотно обхватывают массируемый участок. При этом большие пальцы отведены в сторону и находятся по одну сторону участка, а остальные четыре пальца – по другую (*рис. 6*). При выполнении данного приема мышцу разминают движением к себе. Но если производить массирование двумя руками, то одна рука будет разминать мышцу в направлении к себе, а другая – от себя. При этом кисти рук находятся друг от друга на расстоянии 7-10 см. Этот прием называется поперечным попеременным разминанием. Ординарное разминание выполняется пальцами рук, которые плотно обхватывают мышцу. При этом между ними и участком кожи не должно быть никаких зазоров. Мышца приподнимается, большой и четыре других пальца смещаются друг к другу, выполняя при этом вращательное движение. При массировании рук разминание может быть не очень сильным, а при разминании области бедра рекомендуется применять нажим. Кисти рук совершают движение снизу вверх, постепенно разминая весь участок. При массировании лодыжек давление на участок также

не очень сильное, а при массаже стопы можно применять небольшое отягощение.

Двойное ординарное разминание используется наряду с ординарным. При этом массаж производится двумя руками, которые воздействуют на участок попеременно. Сначала разминание выполняется правой рукой, а затем этот же участок подвергается массажу левой рукой (*рис. 7*).

Двойное кольцевое разминание осуществляется пальцами рук. При этом конечность попадает в зажим кисти, подобный кольцу. Кисти правой и левой руки находятся на расстоянии 5-7 см друг от друга. При массаже правая рука смещает мышцу к себе, а левая – от себя. Затем направления смещения правой и левой руки меняются. Массаж выполняется плавно, резкие движения исключаются. Разминание проходит по всему участку так, чтобы пальцы не отрывались от поверхности до завершения массажа.

Двойной гриф по технике выполнения ничем не отличается от ординарного разминания, но данный прием проводится с отягощением. Для разминания передней и задней поверхностей бедра отягощение осуществляется путем наложения основания ладони на большой палец. При массаже верхних конечностей применяется другой способ отягощения: пальцы правой руки обхватывают конечность, а пальцы левой руки налагаются на них. Большой палец левой руки оказывает давление на большой палец правой руки, а четыре пальца левой руки совмещаются с четырьмя пальцами правой.

Ординарно-продольное разминание включает в себя элементы ординарного и продольного разминаний.

Это значит, что массаж выполняется как вдоль, так и поперек хода мышечных волокон. Данный прием применяется для массажа задней поверхности бедра. Но с наружной стороны используется продольное разминание, а на внутренней – ординарное. Движение идет снизу вверх. Прием выполняется в среднем темпе. Для достижения лучшего эффекта при массаже применяется нажим.

Кругообразное разминание включает в себя несколько разновидностей, каждая из которых представлена особой техникой выполнения. Так, различают кругообразное разминание фалангами пальцев, основанием ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Все эти виды разминания применяются для массажа конечностей.

Данный прием может выполняться концевыми фалангами четырех пальцев при отставленном большом. Он движется по коже скользящим движением вдоль мышечных волокон. Четыре остальных пальца расположены по отношению к нему по диагонали. По мере продвижения большого пальца они выполняют разминание.

По технике выполнения на предыдущий прием похоже кругообразное разминание концевыми фалангами больших пальцев. Но в этом случае большой палец выполняет разминание, а четыре пальца движутся по массируемому участку. Они находятся на разных сторонах массируемого участка, если происходит массаж стопы (*рис. 8*). Большой палец совершает кругообразное движение в сторону указательного пальца. При перемещении к указательному пальцу давление самое сильное, но движение в обратном направлении значительно слабее. Массаж происходит непрерывно: по окончании выполнения приема на одном участке пальцы без отрыва перемещаются на другой, и прием повторяется. При массаже двумя руками работают ими попеременно.

Кругообразное разминание основанием ладони выполняется наложением ладони на массируемый участок (*рис. 9*). Затем основание ладони поворачивают в сторону мизинца, смещая и разминая при этом мышцу. Движения проводятся снизу вверх от пятки к пальцам. Темп для данного приема подходит умеренный. Разминание основанием ладони можно

выполнять как одной, так и двумя руками. Чаще всего массажирование верхних конечностей производится одной рукой, а нижних – двумя руками или одной, но с отягощением. Для отягощения ладонь левой руки плотно накладывается на запястье правой.

Для массирования нижних конечностей чаще всего применяется кругообразное разминание пальцами,

сжатыми в кулак. Нога массируемого при этом должна быть слегка приподнята, под нее подкладывается специальный валик. Пальцы, сжатые в кулак, помещаются на массируемый участок, а большой палец выполняет роль опоры. Пальцы придавливают мышцу, а затем смещают ее в сторону мизинца. При этом большой палец перемещается по участку немного вверх, и прием повторяется. Этот вид разминания может выполняться как одной, так и двумя руками или одной рукой с отягощением. При отягощении ладонь левой руки плотно прижимает тыльную сторону ладони правой руки.

Кругообразное клювовидное разминание выполняется пальцами, сложенными в виде клюва. Все пять пальцев соединяются вместе и своими концевыми фалангами тесно прижимаются друг к другу, образуя подобие розетки. Установленными на участок пальцами мышцы смещают в сторону мизинца. Данный прием может выполняться как одной, так и двумя руками, а также одной рукой с отягощением.

Помимо основных приемов, для массирования конечностей применяются и вспомогательные приемы разминания.

Сдвигание выполняется большими пальцами, которые захватывают мышцу, приподнимают ее и сдвигают в сторону. На коже образуется складка, которая, в зависимости от захвата, может быть большой или маленькой. Движение происходит в продольном или поперечном направлении, а также по диагонали; прием выполняется одной или двумя руками. В последнем случае руки могут производить массаж попеременно. Но немного иначе данный прием выполняется при массаже стопы. В этом случае кисти рук обхватывают стопу таким образом, чтобы большие пальцы находились на подошвенной части, а остальные выполняли роль опоры и размещались на тыльной стороне стопы (*рис. 10*). Основания больших пальцев расходятся в стороны, разминая при этом участок стопы. Движения могут идти как в продольном, так и в поперечном направлении.

Растяжение по технике своего выполнения напоминает сдвигание. Но в этом случае большой палец играет роль опоры, а само разминание осуществляется фалангами согнутых пальцев. Сначала пальцы расходятся в стороны, а кожа натягивается, затем пальцы устремляются навстречу друг другу и образуется складка. Движение повторяется несколько раз. Для этого приема наиболее подходит медленный темп. Выполнять растяжение нужно спокойно, без рывков.

В случае массирования пальцев рук или ног растяжение осуществляется несколько иначе. При этом происходит плотное обхватывание пальцев ладонью, после чего движения выполняются путем разведения пальцев в стороны. Это очень важно при невритах локтевого, лучевого и срединного нервов, так как пальцы рук при данных заболеваниях часто обездвижены или малоподвижны. Данный прием помогает вернуть пальцам, хотя бы частично, возможность функционировать.

При массаже пальцев ног техника выполнения приема та же. Пальцы рук обхватывают участок стопы у основания пальцев и разводят их в стороны (*рис. 11*). Большие пальцы при поддержке остальных совершают массаж. Основания больших пальцев прижимаются к стопе, а ладони и основания пальцев играют роль поддерживающей опоры.

Надавливание имеет несколько разновидностей. Проводить данный прием можно концевыми фалангами пальцев, основанием ладони, ладонной поверхностью. Для массирования конечностей применяются все виды надавливаний.

Но чаще всего верхние конечности разминаются концевыми фалангами пальцев, а нижние – концевыми фалангами пальцев и основанием кисти. Последняя разновидность приема применима в основном для массажа голени, колена, лодыжки, а надавливание кончиками пальцев больше подходит для стопы и пальцев ног. Надавливание – простой прием, и выполнять его нетрудно. Для этого выбирается определенный участок, на него устанавливается кисть руки и производятся короткие быстрые надавливания.

Сжатие также достаточно простой прием. При этом мышца захватывается пальцами, происходит сжатие ее поверхности. Для выполнения приема подходит средний темп; реже прибегают к медленному. Но совершать массаж в любом случае нужно плавно и аккуратно. Это особенно касается массажа кистей и пальцев рук, а также стоп и пальцев ног.

### *Движения*

Данный прием проводится сразу после разминания, когда мышцы уже размяты и обрели большую подвижность. Движения, как правило, улучшают секрецию в суставах, а также крово- и лимфообращение в области суставов и близко расположенных мышц. Существует несколько разновидностей данного приема: активные, пассивные движения и движения с сопротивлением.

Движения бывают нескольких видов: это наклоны вправо и влево, повороты, сгибания, разгибания, круговые движения. При активных движениях массажист держит конечность и только слегка направляет массируемого, осуществляющего движение. Пассивные движения выполняет массажист. Он берет конечность и начинает ее поворачивать, сгибать, разгибать, вращать.

Таким образом производится сгибание в области локтя, запястья, колена, стопы. В последнем случае правая рука зажимает ахиллово сухожилие с обеих сторон, а ладонная поверхность левой руки помещается на подошву, пальцы руки при этом захватывают и зажимают пальцы ноги. Ладонная поверхность давит на подошву и наклоняет всю стопу вниз, затем за пальцы подтягивает стопу вверх и повторяет движение (*рис. 12*).

При невритах активные движения выполнять довольно трудно, поэтому преимущество отдается пассивным. При проведении данного приема на верхних конечностях одна рука плотно обхватывает конечность, а другая выполняет прием. Это характерно чаще всего для массажа рук, но для нижних конечностей также подходит, если массируются лодыжка, стопа и пальцы ног. Наиболее часто среди движений используют вращение. При невритах локтевого, лучевого и срединного нервов захватывается запястье и производится вращательное движение кисти в сторону мизинца.

При невритах малоберцового, большеберцового и седалищного нервов захватывается лодыжка или стопа и проводятся вращательные движения. Одна рука может крепко обхватывать лодыжку, а другая, зажав пальцы, – совершать вращательные движения (*рис. 13*).

Иногда движения легко выполняются в сторону мизинца, но с трудом – в сторону большого пальца. Если возникают болевые ощущения, то прием следует прекратить. Вращения выполняются и иным способом. При этом одна из рук будет играть роль опоры: в ладонь упирается тыльная сторона стопы, и производится вращение по часовой стрелке или нее (*рис. 14*). Пальцы руки могут совершать небольшие надавливания и сжатия стопы.

Помимо вращений, при неврите малоберцового нерва очень важно использовать такой прием, как вытягивание. Для этого тыльная сторона стопы помещается на ладонь правой руки, а левая поддерживает стопу, выполняя роль опоры. Пальцы правой руки захватывают пальцы ноги и начинают их вытягивать. Прием выполняется 7-8 раз. После вытягиваний можно произвести несколько потряхиваний стопы. Данный прием будет служить

переходным для обращения к следующим приемам массажа.

#### *Потряхивание, встряхивание*

Данный массажный прием имеет несколько разновидностей, среди которых различают: встряхивание, сотрясение, стегание, вибрацию, потряхивание, подталкивание, подергивание, пощипывание. Каждый из приемов имеет свою технику или техники выполнения.

Потряхивание способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерно распределяет межтканевую жидкость, действует успокаивающе на центральную нервную систему и расслабляюще на мышцы, а также способствует избавлению от болевых ощущений. Потряхивание выполняется мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподняты и не касаются массируемого участка. Темп выполнения потряхиваний быстрый – 12—15 за 2 секунды. Особенно подходит прием для массажа кистей и пальцев рук, а также стоп и пальцев ног.

Сотрясение выполняется двумя руками. Это быстрые ритмичные колебания, которые осуществляются отдельными пальцами или всей кистью. Движения напоминают просеивание муки через сито. Направление движений произвольное. Руки могут смещаться по массируемому участку вверх или вниз, а также сближаться. Но расстояние между ними лучше не делать слишком большим. Данный прием особенно рекомендуется при неврите бедренного нерва, ему следует уделить при данном заболевании больше времени.

Стегание представляет собой быстрые ритмичные и легкие удары, которые наносятся по касательной. Прием выполняется одним или несколькими пальцами. Если используются обе руки, то стегание следует осуществлять попеременно. Прием выполняется правильно, если массируемый чувствует подобие легкого быстрого ожога, какой бывает от прикосновения крапивы к коже. Но стегание исключает болевые ощущения, и если такие появились, то прием следует прекратить. Стегание применимо в большей степени к массажу плеча и предплечья, а также бедра и голени. Для массажа запястий, кистей, пальцев, лодыжек, стоп, пальцев ног данный прием используется крайне редко.

Непрерывистая вибрация представляет собой непрерывные колебательные движения, которые распространяются по всему массируемому участку. Вибрация выполняется разными способами. Все они производятся одной или двумя руками в быстром темпе. Но скорость выполнения меняется. Сначала она составляет 100—120 вибраций в минуту, далее темп возрастает до 250—300 вибраций в минуту, а затем он постепенно ослабевает до начального состояния. Воздействие на массируемый участок при этом тоже различно. Сначала оно не очень сильное, но постепенно увеличивающееся и снова ослабевающее. Продолжительность воздействия на массируемый участок – 10—15 секунд. После этого следует осуществлять поглаживание в течение 3-5 секунд. При невритах данный прием используется в зависимости от состояния больного. Движения при непрерывистой вибрации проводятся в разных направлениях: продольном, поперечном, прямолинейном, зигзагообразном и спиралевидном.

При подталкивании левая рука располагается на определенном участке, а правая рука занимает соседний. Левая рука находится в фиксированном положении, правая выполняет короткие быстрые толчки на соседнем участке. При этом происходит подталкивание мышцы с одного участка на другой, в зону фиксации. Данный прием выполняется по всему массируемому участку в произвольном направлении, что применимо для массажа плеча, предплечья, бедра и голени. На других участках подталкивание не применяется.

Подергивание осуществляется двумя пальцами – большим и указательным. Они захватывают большой участок мышцы, резко приподнимают его и так же резко отпускают. Подергивание проводится одной или двумя руками. Движение по участку может осуществляться в любом направлении. Данный прием используется и при некоторых видах невритов. Для запястий, кистей, пальцев рук он мало подходит, но для массажа нижних конечностей его применяют.

Пощипывание также осуществляется большим и указательным пальцами, но при этом захватывается небольшой участок мышцы. Он легко и быстро приподнимается, а затем

отпускается. Пощипывание выполняется в быстром темпе. Движение по участку произвольное. Данный прием применим при всех видах невритов. Если массируемый участок достаточно мал, то захватывается небольшая зона, а если участок больше, то и зона захвата, соответственно, обширнее. Исключение составляют только пальцы рук и ног.

Встряхивание по своему воздействию на массируемый участок аналогично потряхиванию. Данный прием проводится после серии всех приемов и применяется для снятия напряжения. Также встряхивание способствует увеличению кровообращения в конечностях и тонизирует мышцы. Массируемый сгибает конечность под углом 40—50°, а массажист производит встряхивающие движения в вертикальном направлении. Встряхивание используется при невритах, но применяется достаточно осторожно. Оно завершает серию потряхиваний, после чего можно переходить к заключительным массажным приемам.

### *Ударные приемы*

Ударные приемы весьма важны при массаже конечностей. Это относится и к лечению невритов. Ударные приемы следует выполнять осторожно, чтобы не причинить боли. Различают несколько видов ударных приемов. Это поколачивание, похлопывание, рубление, пунктирование. Техника выполнения данных приемов различна. Массаж может производиться концевыми фалангами пальцев, основанием кисти, пальцами, сжатыми в кулак, ладонной поверхностью.

Поколачивание выполняется концевыми фалангами пальцев. Оно осуществляется большим пальцем или четырьмя остальными. При массаже конечностей применяется поколачивание всеми пятью пальцами. Для этого их соединяют так, чтобы получилось подобие раскрывающегося бутона. Выбрав участок, начинают быстрое ритмичное поколачивание. Движение идет снизу вверх, прямолинейно или хаотично. Прием производится одной или двумя руками. Две руки могут действовать одновременно или попеременно. При массаже запястий, кистей, пальцев рук, стоп и пальцев ног поколачивание не такое резкое, как на других участках, и проводится в более медленном темпе.

Поколачивание основанием ладони по технике своего выполнения аналогично предыдущему приему. Движение также может быть прямолинейным или хаотичным, производится оно одной или двумя руками, которые действуют как одновременно, так и попеременно. Выполняя данный вид поколачивания с отягощением, нужно ладонь левой руки положить крест-накрест на тыльную поверхность ладони правой руки и прижать. При этом мизинец левой руки совпадет с большим пальцем правой, безымянный палец левой – с указательным пальцем правой, а средний палец левой – со средним пальцем правой. Данный прием показан для массажа плеча, предплечья, голени и бедра. На других участках используются для массажа только фаланги пальцев.

Похлопывание осуществляется ладонной поверхностью. Этот прием также имеет несколько разновидностей: производится ладонью и пальцами, только ладонью (пальцы приподняты и не касаются массируемого участка) и тыльной стороной ладони. Во всех случаях похлопывание проводится в быстром темпе, движения осуществляются снизу вверх по всему массируемому участку без какого-либо определенного направления. Выполнять похлопывание могут одна или две руки, которые действуют попеременно или одновременно. Данный прием проводится ординарно. Применяется он на всех массируемых участках, но там, где мышечная масса больше, – в быстром темпе и резко, на других же участках – более мягко и осторожно.

Рубление осуществляется ребром ладони. В проведении приема может принимать участие мизинец, и тогда происходит небольшой пережат с ребра ладони на мизинец. Пальцы руки при этом немного согнуты, большой плотно прижат к указательному. Во втором случае рубление проводится только ребром ладони, пальцы выпрямлены, тесно прижаты друг к другу и направлены чуть вверх. Большой палец также вытянут и смотрит вверх.

Рубление проводится в любом направлении по всему массируемому участку. Прием осуществляется как ordinarily, так и с отягощением. В первом случае пальцы левой руки накладываются на большой палец правой руки. Во втором случае четыре пальца левой руки помещаются в углубление между большим и указательными пальцами правой руки. Большой палец левой руки плотно обхватывает выступ большого пальца правой руки. Отягощение применяется только в зоне бедра, в остальных случаях рубление ordinarily. Оно проводится на плече, предплечье, голени, бедре; на других участках не используется.

Пунктирование проводится концевыми фалангами пальцев. При выполнении данного приема используется любое количество пальцев – от одного до пяти. Пунктирование напоминает быстрые легкие удары по клавишам пианино. Пальцы могут наносить короткие удары друг за другом, начиная с мизинца, или ударять произвольно. Большой палец также может наносить удары или не участвовать в массаже. Данный прием осуществляется одной или двумя руками. При массаже пальцев рук следует обеспечить им опору. Данный прием завершает массажный сеанс, который проводится при мононевропатиях.

### **Массаж лица при невропатии лицевого нерва**

При данном заболевании производится массаж лица и волосистой части головы. Начинать нужно именно с нее, причем с той стороны, где возник паралич мышц. Движения следует выполнять осторожно, бережно, особенно на зонах, примыкающих к лицу. Само лицо нужно начинать массировать с больного участка, затем переходить на здоровую половину. При этом следует помнить о возможности возникновения болевых ощущений в разных зонах. При резких болях массаж необходимо прекратить.

### **Приемы массажа, используемые при данном заболевании**

При невропатии лицевого нерва используются такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы, но все они имеют свои особенности. Вообще массаж головы по технике выполнения очень отличается от массажа других областей тела, а малое количество мышц, множество сухожилий, хрящей усложняет проведение процедуры; кроме этого, на некоторых зонах следует применять щадящий, или деликатный, массаж.

#### *Поглаживание*

При массаже волосистой части головы используются такие разновидности поглаживания, как продольное и поперечное, спиралевидное, зигзагообразное, кругообразное, граблеобразное и гребнеобразное. Все они проводятся подушечками пальцев.

Начать массаж волосистой части головы можно с продольного поглаживания. Оно выполняется одной рукой. Рука помещается на лоб, а движение идет ото лба к затылку (*рис. 15*). При этом другая рука может находиться на затылке и выполнять роль опоры. Массаж осуществляется как одной, так и двумя руками попеременно. При поперечном разминании обе руки помещают на темя рядом друг с другом, так чтобы большие пальцы соприкасались. Поглаживание производится от макушки вниз, к ушным раковинам (*рис. 16*). Руки могут осуществлять движение как одновременно, так и попеременно.

Спиралевидное поглаживание проводится легкими прикосновениями подушечек четырех пальцев. Движения идут ото лба к затылку. Руки действуют или одновременно, или попеременно. Можно проводить массаж и одной рукой. Зигзагообразное

поглаживание проводится аналогично предыдущему приему, но не в виде спирали, а в виде зигзагов. Направление то же самое – ото лба к затылку. Спиральное и зигзагообразное поглаживания можно чередовать.

Кругообразное поглаживание выполняется одной и двумя руками. При этом большой палец иногда не участвует в массажировании, но может играть роль опоры. Кругообразные движения могут иметь маленький или большой диаметр. Совершать данные поглаживания следует ото лба к затылочной области.

Граблеобразное поглаживание проводится чуть разведенными в сторону пальцами. Лучше всего выполнять его в продольном направлении. Движения могут идти от макушки вниз, к ушным раковинам, но также данное поглаживание можно выполнять и снизу вверх. Массажирование проводят двумя руками одновременно или попеременно. Гребнеобразное поглаживание по технике своего выполнения аналогично граблеобразному, но массажирование проводится фалангами согнутых пальцев. Граблеобразное и гребнеобразное поглаживания иногда чередуют. В завершение массажирования можно провести ладонью руки ото лба к затылочной части 2-3 раза и затем переходить к следующему приему.

### *Растирание*

Данный прием также выполняется подушечками пальцев, но при этом воздействие на участок гораздо более интенсивное. Используются такие разновидности приема, как продольное и поперечное, кругообразное, спиралевидное, граблеобразное, гребнеобразное растирание.

Продольное растирание начинается с того, что концевые фаланги четырех пальцев помещаются на лоб возле начала волосистой части. Проведя 3-4 растирания на одном месте, кисти рук начинают двигаться к макушке, а затем вниз, к затылочной части. Когда руки достигнут нужной области, их следует переместить на другой участок, над висками, и совершать точно такие же растирающие движения в направлении вверх, а затем, огибая по дуге ушные раковины, вниз.

Поперечное растирание выполняется аналогичным образом, но движения начинаются от макушки и идут вниз, к ушным раковинам. Затем массажирование проводится от макушки к затылочной части. Поперечное и продольное растирания можно чередовать. Выполняются данные приемы преимущественно двумя руками.

Спиралевидное растирание проводится в продольном направлении, то есть ото лба к затылочной части. Но движения не прямые, а в виде спирали. Это не очень просто будет осуществить, если волосы густые или пышные. Но при выполнении данного приема в этих случаях можно использовать небольшой нажим.

Кругообразное растирание лучше всего выполнять, начиная с затылочной области и двигаясь вверх, к макушке. Диаметр массируемой территории может быть маленьким – 2-3 см или чуть больше – 5-6 см. Большой палец при этом может играть роль опоры, но также может быть отставлен в сторону и не участвовать в массажировании.

Граблеобразное растирание выполняется чуть разведенными в сторону пальцами. Лучше всего его проводить в поперечном направлении (*рис. 17*) от макушки к ушным раковинам. Аналогично выполняется и гребнеобразное растирание. Данные приемы могут чередоваться. После их завершения можно переходить к следующему приему.

### *Разминание*

Для массажирования волосистой части головы используются следующие виды разминаний: продольное, поперечное, кругообразное, граблеобразное, гребнеобразное.

В отличие от растирания разминанию подвергают небольшие участки волосистой поверхности, но воздействие оказывается более глубокое и сильное. Направление движений при продольном и поперечном разминаниях аналогично направлению при растирании. Но



при разминании всегда присутствует небольшой нажим. Прием можно проводить как двумя руками, так и одной; в последнем случае свободная рука будет играть роль опоры.

Кругообразное разминание – очень эффективный прием при массаже волосистой части головы. Как правило, он выполняется четырьмя пальцами с опорой на большой палец. Кругообразные движения лучше совершать в поперечном направлении, двигаясь от макушки к ушным раковинам. Прием может выполняться не только чуть согнутыми пальцами, но и пальцами, собранными в виде розетки (так называемое клювовидное разминание). При этом большой палец будет служить основанием розетки, мизинец и указательный – находиться на нем, а безымянный и средний – поверх них. Клювовидное разминание выполняется в сторону мизинца. Данный прием можно проводить одной или двумя руками, двигаясь в продольном или поперечном направлении.

Граблеобразное и гребнеобразное разминания выполняются подобно растиранию, но массаж при этом является более интенсивным. Движения лучше выполнять в сторону макушки, снизу вверх. Много времени на данные приемы тратить не нужно. Во время процедуры граблеобразное и гребнеобразное разминания можно чередовать.

Это основные приемы массажа, применяемые при массаже волосистой части головы. Проводятся также и ударные приемы, но на них отводится немного времени, и они ограничиваются сдвиганием и поколачиванием. Сдвигание осуществляется наложением одной руки на лоб, а другой на затылочную область (*рис. 18*). Руки стремятся навстречу друг другу, сдвигая кожу лба и затылочной части. Движения происходят от лобной и затылочной областей к макушке.

Завершает серию приемов легкое поколачивание, которое проводится подушечками четырех пальцев. Несильные удары наносятся фалангами пальцев по волосистой части головы. Движения могут идти продольно или поперек, а также производиться хаотично. Данный прием, как правило, является завершающим в массаже волосистой части головы, после которого можно переходить к массажу лица.

Лицо нужно массировать осторожно, так как кожа на нем очень тонкая. Но при невралгии лицевого нерва одна сторона лица парализована, поэтому массаж имеет некоторую специфичность. Начинать массаж нужно с больной стороны, затем переходить на здоровую сторону. Продолжительность массажа больной области занимает 2/3 отведенного времени, здоровой – 1/3.

Начинается массаж с поглаживания. В этом случае проводятся не симметричные движения, а сначала массаж одной стороны, затем другой. Массаж выполняется как одной, так и двумя руками. Но завершать серию приемов можно на обеих сторонах лица.

Поглаживание проводится снизу вверх и от середины лица к ушным раковинам. Сначала нужно помассировать одну половину лба. Большой палец устанавливается посередине лба, а остальные четыре пальца играют роль опоры. Мягким скользящим движением большой палец смещается от середины лба к вискам. Затем движения проводятся, как правило, на здоровой половине, а после этого – на обеих (*рис. 19*).

Массирование бровей и надбровной области проводится аналогичным образом. Большие пальцы помещаются на переносице, а затем расходятся в стороны. Движения необходимо стараться проводить строго по горизонтальной линии бровей (*рис. 20*).

Область глаз нужно массировать особенно осторожно, сначала проведя подушечкой большого пальца по веку с больной стороны. Движение идет от внутренней стороны глаза к внешней. Прием повторяется 4-5 раз. Затем происходит массаж подглазной и надглазной областей (*рис. 21*). Прием также повторяется 4-5 раз. После этого можно перейти

к массажу здоровой половины. Движения должны быть мягкими и не вызывать болевых ощущений. Кроме поглаживания, для массирования лица применяется растирание. Этот прием больше подходит для височных областей, подбородка, щек, челюстей, жевательных мышц.

При растирании височных областей большие пальцы выполняют роль опоры и устанавливаются на лбу возле границы волос. Массирование производится концевыми фалангами четырех пальцев (*рис. 22*). При растирании области щек большие пальцы помещаются под внутренними углами глаз. Движение ведется через скулы до корней волос над ушами.

Растирание проводится подушечкой большого пальца. При массировании больного участка можно применять некоторый нажим, чтобы сильнее воздействовать на пораженные рецепторы и помочь им начать функционировать.

Подобным образом выполняется и разминание, но четыре пальца играют роль опоры, а большой палец, двигаясь к ним, совершает разминающие движения (*рис. 23*).

Растирание подбородка, челюстей и жевательных мышц выполняется более энергично, чем на предыдущих областях. Применяется круговое растирание концевыми фалангами четырех пальцев, а большие пальцы играют роль опоры. Подобным образом проводится и разминание. Но при этом следует соизмерять силу давления, чтобы не осталось синяков. Завершить массирование можно серией движений по всему лицу (*рис. 24*).

При невралгии лицевого нерва массаж следует проводить ежедневно по два сеанса продолжительностью 5-15 минут.

## **Общий массаж при болезни Паркинсона**

При данном заболевании массирование является очень важным, так как больной утрачивает возможность нормально передвигаться. Массаж помогает вернуть мышцам былую подвижность, но особенно важно то, что он влияет на центральную нервную систему. При болезни Паркинсона массирование нужно проводить по возможности ежедневно или хотя бы через день. В совокупности с другими лечебными процедурами это дает хороший результат.

### **Приемы, используемые при данном заболевании**

Для массирования при паркинсонизме применяются поглаживание, растирание, разминание, движения, ударные приемы, вибрация. Каждый из приемов подразделяется на несколько разновидностей, которые используются на массажном сеансе.

#### *Поглаживание*

При заболевании паркинсонизмом массирование нужно начинать с поглаживания. Этот прием поможет хорошо расслабиться и подготовиться к другим, более интенсивным приемам. Для лечения используются разные виды поглаживания. Наиболее эффективными являются прямое, зигзагообразное, комбинированное, попеременное, кругообразное, граблеобразное, гребнеобразное и глажение. Каждый из этих приемов имеет несколько разновидностей выполнения. Так, прямое поглаживание может быть произведено подушечками пальцев и фалангами пальцев, внутренней стороной ладони, тыльной

стороной, ребром ладони, сжатыми в кулак пальцами.

Прямое поглаживание выполняется в продольном или поперечном направлении. При продольном поглаживании рука движется прямо, проглаживая мышцы спины и определяя участки боли. Эти участки необходимо запомнить, так как на них следует применять менее интенсивные движения, чтобы избежать появления болевых ощущений.

Поглаживания можно проводить сверху вниз или снизу вверх. При поглаживании подушечками четырех пальцев они должны быть не сомкнуты вместе, а чуть разведены в стороны. Большой палец в поглаживании не участвует, он отставлен в сторону или прижат к указательному пальцу. Поглаживание большим пальцем проводится на каком-либо небольшом участке, затем происходит перемещение на другой участок. При этом четыре пальца противостоят большому и играют роль опоры.

Но наряду с фалангами пальцев, при массаже применяются ладонь и подушечки пальцев (*рис. 25*). Поглаживание нужно начинать от зоны шеи и заканчивать верхней частью ягодиц. Воздействие массажных приемов на столь обширный участок улучшит состояние всего организма при данном заболевании. Затем следует переходить к массажу грудной области и живота, а также конечностей.

Если проводить прямое поглаживание ладонями, то пальцы должны быть соединены вместе и чуть приподняты. При поглаживании основанием кисти производится не поверхностное, а более глубокое массажирование участка. При прямом продольном поглаживании руки или рука могут двигаться в трех направлениях. В первом случае движения выполняются сверху вниз от шейного отдела до области копчика и в обратном направлении до исходной точки. Второй вариант: поглаживание проводится по диагонали от копчика до подмышечных впадин. Третий вариант: прием выполняется кистями рук, проводящими поглаживание параллельно от середины лопаток до середины ягодиц. Основная область массажа – средний участок спины.

Поперечное поглаживание также широко применяется при массаже. Чаще всего проводится комбинированное поглаживание, в котором участвуют ладонь и пальцы. Но также это может быть поперечное поглаживание подушечками или фалангами четырех пальцев, только ладонями рук или основанием кисти. Поперечное поглаживание подушечками пальцев используется достаточно редко. Рука или руки движутся по всему участку справа налево и слева направо, как в одном направлении, например к правому боку, так и в разных. Правая рука совершает поглаживание справа налево, левая рука – слева направо. Руки движутся одновременно навстречу друг другу и, достигнув нужной точки, возвращаются в обратном направлении в исходное положение.

Зигзагообразное поглаживание выполняется также разными способами, но наиболее часто – подушечками четырех пальцев. Данный прием можно проводить как одной, так и двумя руками. Выполняется он в быстром темпе, кисть поворачивается и меняет направление. В медленном темпе зигзагообразное поглаживание проводится сверху вниз, кисть выписывает зигзаги.

Для комбинированного поглаживания также подходит быстрый темп. Данный прием включает в себя элементы прямого, зигзагообразного и спиралевидного поглаживаний. Руки массажиста перемещаются по участку в разных направлениях, создается впечатление, что они движутся хаотично.

Но данный прием массажа, как правило, предполагает непрерывный контакт рук с кожей. Как только рука массажиста достигает границы участка, он быстро возвращает ее в исходное положение, и движение продолжается.

Данный прием можно выполнять по следующим схемам:

- 1) 3-П-С-С-П-3-С-П-П-3-С-П-3-С;
- 2) П-С-3-С-3-П-3-П-П-С-С-3-3-П;
- 3) С-3-П-П-С-П-3-П-П-3-С-С-3-П.

(З – зигзагообразное поглаживание, С – спиралевидное, а П – прямолинейное).

При выполнении кругообразного поглаживания пальцы рук должны быть чуть расставлены. Поглаживание осуществляется подушечками четырех пальцев, а большой палец играет роль опоры. Массажист, выполняя данный прием, как бы собирает, захватывает кожу в складку. Проводится данный прием в быстром и среднем темпе. Если делать кругообразное поглаживание ладонью, темп массирования может быть средним. При поглаживании участка выступом большого пальца можно применять медленный темп. В этом случае будет проводиться не поверхностное, а глубокое поглаживание.

Кроме основных приемов, для массажа используются и вспомогательные. Это граблеобразное и гребнеобразное поглаживание и глажение.

Граблеобразное поглаживание выполняется, как правило, подушечками четырех пальцев, которые сильно разведены в стороны. Кисть руки приподнята над массируемым участком. Прием выполняется чаще всего обеими руками, реже одной. Руки идут навстречу друг другу, собирая кожу в складку. Они могут двигаться как в прямом направлении (сверху вниз и снизу вверх), так и по диагонали (*рис. 26*). Кроме этого, граблеобразное поглаживание на большом участке можно выполнять зигзагообразно или кругообразно. На небольших участках такое поглаживание проводится одной рукой.

Гребнеобразное поглаживание выполняется фалангами согнутых пальцев. Они могут быть плотно прижаты друг к другу или чуть разведены в стороны. Кисть руки немного приподнята. Если костные выступы касаются кожи без нажима, то поглаживание будет поверхностным; если же давление будет чуть сильнее, то поглаживание более глубокое. Гребнеобразное поглаживание можно проводить в прямом, кругообразном и зигзагообразном направлениях. Кроме этого, данный вид массажа можно выполнять с отягощением.

Завершающим приемом поглаживания является глажение. Оно проводится как одной, так и двумя руками, согнутыми под прямым углом. Глажение выполняется тыльными сторонами пальцев (*рис. 27*). Нередко используется комбинированное глажение. Сначала прием проводится двумя руками, затем одной рукой с отягощением и снова двумя руками. В процессе массирования смена положения рук может происходить 6-7 раз. В завершение следует широкими мягкими движениями провести ладонями по всему массируемому участку и переходить к следующему приему.

### *Растирание*

Растирание применяется после поглаживания, так как данный прием сильнее воздействует на кожу, увеличивает эластичность и подвижность массируемых тканей, усиливает кровоток, лимфоток и движение межтканевой жидкости. Напряженность мышц становится меньше, нервная возбудимость понижается.

При паркинсонизме применяются следующие виды растирания: прямолинейное, продольное и поперечное, кругообразное и все его виды, а также штрихование, пиление, пересекание, граблеобразное и гребнеобразное растирания. Каждый из этих приемов включает в себя несколько подвидов, а также имеет различные техники выполнения.

Прямолинейное растирание выполняется подушечками четырех пальцев и подушечками большого пальца (*рис. 28*). Данный прием может проводиться сверху вниз и снизу вверх по всему массируемому участку, а также по диагонали. Если массирование

проводится подушечками больших пальцев, то четыре пальца могут быть согнуты и двигаться по коже чуть впереди больших пальцев. При этом получается как бы двойное растирание: основное – подушечками больших пальцев и вспомогательное – фалангами согнутых пальцев. Но пальцы могут быть и выпрямлены. В этом случае они будут чуть касаться кожи при движении больших пальцев вперед.

Если растирание выполняется подушечками четырех пальцев, то кисть руки может быть опущена до поверхности массируемого участка (рис. 29). В этом случае большие пальцы будут выполнять дополнительное растирание. Но когда кисть руки приподнята, а пальцы занимают положение под углом друг к другу и движутся по массируемому участку, большие пальцы не будут принимать участия в растирании.

При продольном растирании пальцы рук перемещаются параллельно друг другу в сходящемся или расходящемся движении, то есть под углом. Пальцы рук в сходящемся движении встречаются в определенной точке массируемого участка, а в расходящемся движении выходят из одной точки.

При поперечном растирании пальцы рук могут двигаться навстречу друг другу по участку и соприкоснуться в определенной точке. Но также кисти рук могут располагаться не напрямую друг против друга, а параллельно. В этом случае правая рука производит растирание справа налево, а левая рука действует аналогично, но слева направо. Пальцы рук не соприкасаются, но, достигая нужной точки, возвращаются в обратном направлении.

Кругообразное растирание имеет несколько вариантов выполнения. Растирание подушечками больших пальцев выполняется на небольших участках. Кисть чуть приподнята, четыре пальца играют при этом роль опоры. Большой палец устанавливается в определенной точке и начинает производить растирание по окружности диаметром 3,5-4 см. Затем круги постепенно увеличиваются, достигая диаметра 8-9 см. Кругообразное растирание проводят как одной, так и двумя руками.

Тот же прием можно выполнять и подушечками четырех пальцев. Они могут быть соединены вместе или чуть разведены в стороны. Данное растирание выполняется двумя способами: во-первых, с опорой на большой палец, во-вторых, без опоры. Часто применяется растирание подушечками двух пальцев – среднего и указательного, но без участия опоры. Подобный прием хорош для использования на небольшом участке.

Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев применяется на больших участках. Его лучше выполнять двумя руками. В этом случае растирание становится более глубоким. Нередко данный прием выполняется с отягощением.

Клювообразное растирание во многом похоже на предыдущий массажный прием, но в этом случае пальцы складывают в виде клюва или розетки. Участок для массажа избирается небольшой, диаметром не более 4-5 см. Клювообразное растирание хорошо подходит и для точечного растирания небольшой зоны. Движения выполняются в сторону мизинца, нередко с отягощением.

Для массажа при болезни Паркинсона используются и вспомогательные приемы. Одним из таких является штрихование. Наиболее часто его выполняют сложенными вместе указательным и средним пальцами, которые тесно прижаты друг к другу и максимально выпрямлены. Остальные пальцы не участвуют в массировании. Для выполнения штрихования выбирается небольшой участок, затем подушечками пальцев производятся короткие быстрые движения – штрихи. Выполнять прием можно в одном направлении, к примеру двигаясь снизу вверх или сверху вниз; допускается штрихование в любом направлении, то есть хаотично. При выполнении приема двумя руками массируемый постоянно чувствует прикосновение к коже.

Когда мышцы подготовлены штрихованием, можно переходить к следующему приему, который называется «пиление». Выполняется он на больших участках ребром ладони. Прием достаточно эффективный и сильный, который хорошо тонизирует мышцы спинной,

поясничной и ягодичной областей. Также он применяется для массажа грудной области и конечностей. Исключение составляет лишь область живота, где данный прием не используется. Пиление проводится в быстром темпе, короткими энергичными движениями. Его можно проводить одной или двумя руками. Движения также могут идти в одном направлении или быть хаотичными.

При выполнении такого приема, как пересекание, задействуется кисть руки. Сам прием проводится лучевым краем кисти, а большой палец при этом максимально отведен в сторону. В данном положении кисть обхватывает нужный участок и производит растирание. Движения при пересекании можно проводить как от себя, то есть в направлении указательного пальца, так и к себе, то есть в направлении большого пальца. Пересекание выполняется как одной, так и двумя руками. В последнем случае кисти рук можно расположить на расстоянии 2-3 см таким образом, чтобы их тыльные поверхности были обращены друг к другу. Использование двух рук при пересекании обеспечивает более глубокое смещение тканей, которые сдвигаются попеременно в поперечном направлении от себя или к себе. Как при пилении между массируемыми участками возникает своеобразный валик, так и при пересекании образуется небольшой валик из смещенных тканей, который перемещается вместе с руками. Пересекание можно выполнять в среднем и медленном темпе, быстрый темп для данного приема не очень подходит.

Граблеобразное и гребнеобразное (*рис. 30*) растирания хорошо зарекомендовали себя при лечении заболевания. Граблеобразное растирание проводится подушечками четырех пальцев при приподнятых кистях рук. Данный прием используется на больших участках. Нередко применяется попеременное граблеобразное растирание, которое заключается в следующем: сначала производится воздействие на данный участок одной рукой, затем – массажирование двумя руками, а потом снова одной.

Но прием может выполняться и в ином порядке. Чередование одной и двух рук дает хороший эффект. Высокий результат достигается за счет смены движения при граблеобразном растирании. Оно может быть не только прямолинейным, но и зигзагообразным и даже кругообразным. При этом двигаться можно как вдоль продольных, так и вдоль поперечных мышц или по диагонали.

Гребнеобразное растирание по технике выполнения мало отличается от граблеобразного, только прием выполняется не подушечками разведенных в стороны пальцев, а фалангами согнутых пальцев. Но и в этом случае допустимо чередование одной и двух рук, а также перемена движения, использование зигзагообразного и кругообразного движений.

Нередко при массажировании используется и комбинированное растирание. При этом разнообразие достигается не только в движениях, но и в приемах. Так, граблеобразное растирание чередуется с гребнеобразным и ординарным растираниями. Если условно обозначить граблеобразное растирание – А, гребнеобразное – В и ординарное – С (1, 2 – одна или две руки), то можно проводить массажирование по таким схемам:

- 1) А-В-А-В-С-В-А-С-В;
- 2) С-В-А-В-С-В-А-С-А;
- 3) А2-В1-С2-А1-С2-В2-А2-С1-В2;
- 4) С1-В2-А1-В2-С2-А2-В1-С2-А2.

Подобные схемы весьма полезны, если массаж выполняется ежедневно в течение какого-то времени. В этом случае можно использовать график, в котором чередование массажных приемов расписано на каждый день.

Этими приемами, используя их поочередно или комбинированно, можно завершить растирание и перейти к следующему массажному приему.

### *Разминание*

Разминание – один из важных приемов, используемых в массаже, в том числе и при болезни Паркинсона. Множество видов и подвидов данного приема применяется при лечении данного заболевания. Среди них – ординарное, двойное кольцевое, двойное кольцевое комбинированное, двойной гриф, а также многие виды кругового разминания: клювовидное, концевыми фалангами четырех пальцев, концевыми фалангами большого пальца, основанием ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Из вспомогательных приемов применяются сдвигание, накатывание, растяжение, надавливание, а также все виды проминаний.

Разминание является более эффективным приемом из-за того, что пальцы рук не просто скользят по коже, а захватывают мышцы, оттягивают, сжимают, раскатывают. Это и есть разминание.

Ординарное разминание выполняется в два этапа. Сначала мышца плотно обхватывается поперек пальцами рук и приподнимается (рис. 31). Большой палец и остальные четыре устремляются навстречу друг другу. Они выполняют Рис.31 вращательное движение, двигаясь по коже вперед. На втором этапе пальцы возвращаются в исходное положение, но мышца не отпускают. Повторив несколько раз движения, мышцу можно отпустить и перейти на следующий участок. Но ладонь все время должна быть плотно прижата к коже. Массируемый хорошо чувствует воздействие от разминания, так как оно более глубокое, чем при предыдущих приемах. Обхватывание мышцы происходит настолько плотно, что между пальцами и кожей не остается ни малейшего зазора.

При проведении двойного ординарного разминания используется та же самая техника, что и при ординарном разминании. Двойное ординарное разминание представляет собой два ординарных разминания, которые выполняются поочередно то правой, то левой рукой. Направление движения – снизу вверх, гораздо реже – сверху вниз. Следует отметить, что массажисты часто применяют поочередно ординарное и двойное ординарное разминания. Смена этих разминаний происходит 5-6 раз, после чего переходят к следующему приему.

Двойное кольцевое разминание выполняется двумя руками. Кисти располагаются поперек массируемого участка, а расстояние между ними должно быть не менее 6 см. Большие пальцы противопоставлены остальным и находятся по разные стороны массируемого участка. Выпрямленными пальцами мышца плотно захватывается и приподнимается. Движения при этом идут в разных направлениях: одна рука смещает участок от себя, а другая – к себе. Через некоторое время движения рук меняются. Прием нужно стараться выполнять плавно, без резких движений.

После двойного кольцевого разминания следует двойное кольцевое комбинированное разминание. Техника его выполнения точно такая же, как и в предыдущем приеме. Но одна рука выполняет ординарное разминание пальцами, а другая производит массажирование ладонью. Для лучшего захвата мышцы указательный палец левой руки помещается на средний палец правой руки. Кисти при этом совершают движения в разных направлениях. При захвате и движении нужно стараться избегать рывков.

Двойной гриф проводится так же, как и ординарное разминание, то есть с захватом мышцы, но при этом одна рука отягощает другую. Четыре пальца одной руки накладываются на четыре пальца другой. Большие пальцы также помещаются друг на Другой гриф – весьма энергичный и глубоко действующий прием, проводящийся на крупных и сильно развитых мышцах. Этот прием имеет два вида выполнения. В первом случае большой и четыре пальца левой руки совмещаются с пальцами правой руки. Во втором случае отягощение проводится основанием ладони на область большого пальца. Правой рукой плотно захватывают мышцу, а основанием ладони левой руки с силой надавливают на большой палец правой руки. Нередко эти два вида двойного грифа комбинируются для достижения большего эффекта при массажировании.

Следующий вид разминаний, применяемых при болезни Паркинсона, – это кругообразные разминания разных видов.

Клювовидное кругообразное разминание проводится пальцами, которые сложены в виде клюва. Они образуют розетку таким образом, чтобы концевые фаланги всех пяти пальцев оказались на одном уровне. Воздействие на мышцы производит кисть руки, которой выполняется движение по часовой стрелке, то есть в сторону мизинца. Массирование проводится кругообразно или спиралевидно. В том случае, когда данное разминание выполняется двумя руками, кисти рук совершают движения попеременно.

Кругообразное разминание предполагает массирование концевыми фалангами больших пальцев или концевыми фалангами четырех пальцев. В последнем случае кисть руки должна располагаться так, чтобы большой палец проходил вдоль мышечных волокон, а четыре других пальца находились по диагонали к мышцам. При выполнении разминания большой палец расслаблен и скользит по коже, остальные пальцы захватывают мышцу и производят надавливание на массируемый участок. Пальцы могут быть разведены в стороны или плотно сжаты. Как правило, чуть разведенными пальцами лучше массировать крупные мышцы, а для массажа плоских мышц пальцы нужно плотно прижать друг к другу. Кисть совершает движение вперед вдоль мышц, а пальцы – вращение в сторону мизинца. Этот прием выполняется как одной, так и двумя руками. Нередко применяется чередование одной и двух рук.

При кругообразном разминании концевыми фалангами больших пальцев кисть находится в таком же положении, как и при выполнении предыдущего приема.

Но при этом четыре пальца расслаблены, а большой палец находится в напряженном состоянии. Именно большой палец совершает кругообразные движения в сторону указательного. Следует отметить, что в начале движения давление большого пальца на массируемый участок должно быть наиболее сильным и постепенно ослабевать по мере выполнения движения и возвращения в исходное положение (рис. 32). Массируемая мышца смещается вместе с пальцем, а по завершении действия кисть перемещается на 3-4 см вперед, и движение повторяется.

В том случае, когда прием проводится двумя руками, кисти выполняют движения поочередно, то есть левая рука сменяет правую и наоборот. Нередко данное разминание выполняется с отягощением. В этом случае большой палец одной руки размещается вдоль большого пальца другой руки и помогает движению. Но также он может быть расположен поперек всей кисти, чтобы увеличить давление на массируемый участок.

Для выполнения следующего приема пальцы руки сжимаются в кулак. Разминание проводится сжатыми пальцами, а большой палец при этом играет роль опоры. Он упирается в определенный участок и фиксирует положение кисти. Фаланги сжатых в кулак пальцев тыльной стороной придавливают мышцу и смещают ее в сторону мизинца. Данный прием выполняется как одной, так и двумя руками, но чаще используется одна рука, а вторая является вспомогательной, чтобы производить отягощение. При массировании также комбинируются разминание кулаком одной руки, кулаками обеих рук и кулаком одной руки с отягощением. Условно обозначив К1 – кулак одной руки, К2 – кулаки двух рук и К° – отягощение, можно представить выполнение данного приема в виде схем:

- 1) К1-К2-К<sup>о</sup>-К2-К<sup>о</sup>-К1-К2-К<sup>о</sup>-К1-К2;
- 2) К2-К<sup>о</sup>-К1-К<sup>о</sup>-К2-К1-К<sup>о</sup>-К1-К2-К<sup>о</sup>.

Разминание основанием ладони относится к простым приемам, не требующим особой подготовки. На массируемый участок накладывается ладонь, ее основание совершает кругообразные движения в сторону мизинца. Кисть движется снизу вверх, сверху вниз или по диагонали. Данный прием выполняется одной или двумя руками. Две руки движутся



одновременно в одном направлении на расстоянии 5-10 см друг от друга. Разминание одной рукой можно усилить, если выполнять прием с отягощением.

Накатывание является одним из дополнительных приемов, который часто используется при массаже. Сначала выполняется поглаживание нужного участка для того, чтобы максимально расслабить мышцы. После этого следует ребром ладони левой руки надавить на мышцу как можно сильнее, как бы погружая руку внутрь. После того как левая рука займет фиксированное положение, правая рука захватывает участок мышцы и производит накатывание на зафиксированную кисть. Мышца при этом хорошо разминается круговым движением. Кисть правой руки возвращается в исходное положение, затем движение повторяется. Произведя его 4-5 раз, можно переходить на следующий участок.

Сдвигание выполняется большими пальцами рук, которые захватывают мышцу в складку, и приподнимают ее. Сдвигание производится ритмично, в быстром темпе. Кроме этого, прием выполняется концевыми фалангами пальцев, которые, перемещаясь навстречу друг другу, также сдвигают мышечную ткань. Проводя прием одной или двумя руками, можно выбрать любое направление и следовать по участку сверху вниз, снизу вверх или по диагонали. Кроме этого, сдвигание можно производить и ладонями. При этом массируемый участок будет больше. Сдвигание ладонью можно выполнять в любом направлении – поперечном, продольном или по диагонали.

Растяжение по технике своего выполнения очень напоминает сдвигание. Пальцы захватывают участки мышцы и отводят их в сторону максимально далеко друг от друга. Прием напоминает игру на гармошке. Выполнять растяжение нужно в медленном темпе, спокойно, без рывков. Данный прием помогает на обширном участке достичь возбуждения большого количества рецепторов, что приводит к эффективному воздействию на нервную систему.

Затем выполняются короткие быстрые надавливания концевыми фалангами больших пальцев на участок. Надавливания проводятся на любом выбранном участке, а затем происходит перемещение рук на другой. Кисти должны находиться на расстоянии не менее 10 см друг от друга. Надавливания совершаются в темпе 20—25 раз в минуту. Массируемый должен хорошо чувствовать воздействие. Движения производятся сверху вниз или снизу вверх. Если надавливание ощущается слабо, то рекомендуется выполнять его одной рукой с отягощением. При этом можно производить дополнительное воздействие на большой палец или надавливать сжатыми в кулак пальцами на пальцы другой руки, которые выполняют прием.

Помимо этих приемов, хороший эффект дает проминание. Данный прием выполняется фалангами согнутых пальцев и имеет несколько разновидностей: продольное, поперечное, сходящееся, расходящееся, сжимающее.

Продольное проминание часто выполняется одной рукой. При этом фаланги согнутых пальцев производят проминание участка. Движение идет от указательного пальца к мизинцу, затем происходит возврат в исходное положение. Для того чтобы достичь наилучшего эффекта, при проминании используется отягощение. Давление усиливается за счет наложения пальцев левой руки на тыльную поверхность ладони правой руки.

Поперечное проминание, напротив, чаще всего выполняется именно двумя руками, которые движутся по участку параллельно, а движения происходят синхронно. Проминание выполняется от указательного пальца в сторону мизинца, а затем идет возвращение в исходное положение. При этом вначале обе руки отталкиваются друг от друга большими пальцами, а при возвращении в исходное положение большие пальцы сталкиваются.

Расходящееся и сходящееся проминания – это самые распространенные из видов данного массажного приема. Выполняются они чаще всего двумя руками. При этом положение рук фиксируется под углом. В расходящемся проминании указательные пальцы отталкиваются, а в сходящемся сталкиваются.

Сжимание выполняется с помощью большого пальца, который играет роль опоры. Фаланги согнутых пальцев не просто совершают проминание от мизинца к указательному

пальцу, а вслед за перекатом смещают мышцу в сторону большого пальца. Между указательным и большим пальцами образуется складка, исчезающая, когда производится обратное движение фалангами пальцев от указательного пальца к мизинцу. Движение повторяется 3-4 раза, затем происходит перемещение по участку, и прием выполняется снова. Сжиманием можно завершить разминания и перейти к следующему массажному приему.

### *Движения*

Движения бывают активные, пассивные и с сопротивлением. Они имеют много разновидностей. При болезни Паркинсона применяются такие, как смещение и выжимание.

Смещение напоминает поглаживание, но оказывает более сильное воздействие, так как это обусловлено большей скоростью перемещения по массируемому участку и более энергичным выполнением. Данный прием действует не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и поверхностный слой мышц. При его выполнении в ускоренном темпе происходит кровоснабжение больных участков. Прием имеет несколько разновидностей: поперечное, смещение ребром ладони, основанием ладони, клювовидное.

Кисть руки при поперечном смещении располагается поперек направления волокон. Пальцы слегка согнуты и соединены, большой палец прижат к указательному. Движение осуществляется выступом большого пальца и самим большим пальцем. Массирование выполняется сверху вниз и снизу вверх.

Смещение ребром ладони проводится при слегка согнутых в суставах четырех пальцах, слегка расслабленных. Большой палец накладывается на указательный. Движение идет поперек волокон сверху вниз и снизу вверх. Темп движения произвольный, массируемый хорошо ощущает продвижение ребра ладони.

Смещение основанием ладони проводится в продольном направлении. Кисть хорошо расслаблена, большой палец тесно прижат к указательному, но его концевая фаланга отведена в сторону. Постановка пальцев правильная, если выступ в основании указательного пальца тесно соприкасается с местом соединения первой и второй фаланг большого пальца. Прием выполняется возвышением большого пальца и основанием ладони. Остальные пальцы чуть приподняты вверх и отведены к мизинцу.

Смещение основанием ладони может выполняться с отягощением. Если прием осуществляется правой рукой, то левая будет вспомогательной, обеспечивающей отягощение. Указательный, средний и безымянный пальцы левой руки производят давление на лучевой край большого пальца правой руки. Кисти рук перемещаются вдоль волокон сверху вниз или снизу вверх. Но массажирование с отягощением можно выполнять и в поперечном направлении. В этом случае правая рука, как правило, будет действовать, а левая – совершать отягощение ладонной поверхностью на всю массируемую кисть.

Клювовидное смещение включает несколько разновидностей: смещение тыльной частью кисти, локтевой, лицевой и лучевой частями.

Прежде всего нужно правильным образом сложить пальцы, придав им подобие клюва. Для этого большой палец и мизинец подушечками плотно прижимаются друг к другу, сверху к ним примыкают указательный и безымянный пальцы, а острием клюва является средний палец. Сложив пальцы надлежащим образом, можно приступать к массажированию.

Клювовидное смещение локтевой частью кисти проводится в поперечном направлении. Кисть устанавливается поперек хода волокон, массажирование проводится ребром мизинца. Движение происходит сверху вниз и снизу вверх. Прием можно выполнять одной или двумя руками.

Клювовидное смещение лицевой частью кисти выполняется мизинцем и большим пальцем, которые продвигаются вперед. Движение может происходить сверху вниз и снизу вверх. Клювовидное смещение лучевой частью кисти по технике своего выполнения не отличается от предыдущих приемов, но массажирование осуществляется ребром большого пальца. Клювовидное смещение проводится тыльной частью кисти, которая движется в

обратном направлении.

Все эти виды смещений можно использовать поочередно, отводя на каждый прием 1-2 минуты. Но кроме этого, нередко проводится комбинированное смещение, в котором используются элементы всех четырех видов смещения. Условно обозначив каждый из приемов, можно составить несколько схем.

Клювовидное локтевой частью кисти – А, клювовидное лицевой частью кисти – В, клювовидное лучевой частью кисти – С, клювовидное тыльной частью кисти – D. Схемы проведения смещения таковы:

- 1) D-C-A-B-C-A-B-D-C-D-B-A;
- 2) B-A-D-C-A-B-C-D-A-D-C-B;
- 3) C-D-B-A-D-C-A-B-D-A-C-B;
- 4) A-C-B-D-C-A-B-D-B-C-A-D;
- 5) A-B-C-D-B-C-A-D-B-D-A-C.

Данные схемы можно применять в течение всего времени при проведении массажных сеансов. Но можно также воспользоваться только одной схемой, которая подойдет лучше всего при лечении данного заболевания. После проведения смещения можно переходить к следующему массажному приему.

#### *Ударные приемы*

Ударные приемы также применяются при паркинсонизме. Они выполняются на всех областях тела. Мышцы при этом должны быть предельно расслаблены. Ударные приемы вызывают сокращения мышечных волокон, которые распространяются по всей длине мышцы. Благодаря этому увеличивается приток крови к массируемому участку и повышается тонус.

Ударные приемы имеют несколько разновидностей. При паркинсонизме используются следующие: поколачивание, похлопывание, рубление, встряхивание.

Поколачивание делится на несколько видов, и все они могут применяться для массажа. Прием совершается локтевым краем кулака и тыльной стороной согнутых пальцев. Последний прием выполняется поперечно кулаком. При этом пальцы массажиста несильно согнуты, а подушечки указательного и среднего пальцев касаются ладони. Внутри ладони остается небольшое пустое пространство, которое смягчает удары. Движения выполняются сверху вниз или снизу вверх на определенном участке спинной области. Данный прием может вызывать несильно выраженные болевые ощущения, но этого не следует бояться.

При поколачивании локтевым краем кулака пальцы слегка согнуты и чуть касаются ладони. Большой палец при этом прилегает к указательному пальцу, а мизинец, напротив, немного отведен в сторону. Кисти массажиста располагаются перпендикулярно относительно массируемой области и сгибаются в последний момент, когда наносится удар.

Эти виды поколачивания выполняются, как правило, обеими руками. Но иногда данный прием выполняется и одной рукой. Часто используется и комбинирование приемов, так как это дает хороший эффект при лечении заболевания. Можно условно обозначить поколачивание тыльной стороной согнутых пальцев – А, поколачивание локтевым краем кулака В, а цифрами 1 и 2 – выполнение приема одной и двумя руками. Схемы выполнения данного приема могут быть такими:

- 1) A2-B2-A2-B1-A2-B1-B2-A1-A2;
- 2) A2-B1-A2-B2-A1-B2-A2-A2-B1.

Похлопывание выполняется ладонями рук. При этом можно производить похлопывание одной рукой, но чаще данный прием выполняется обеими руками. В последнем случае похлопывание проводится попеременно, гораздо реже синхронно. При выполнении приема пальцы руки или рук слегка согнуты и образуют воздушную подушку,

которая смягчает удар. Вся кисть имеет вид коробочки, дном которой является ладонь. Удар наносится фалангами всех пальцев, слегка сжатых в кулак. Иногда похлопывание проводится пальцами, в этом случае кисти рук сильно расслаблены, а наносимые удары совершаются за счет тяжести самих пальцев. При выполнении данного приема также могут возникнуть несильные болевые ощущения. Но массируемый чувствует хорошее воздействие от данного приема.

Рубление выполняется ребром ладони, пальцы при этом разведены, выпрямлены и расслаблены. Удар наносится ребром ладони и мизинцем, остальные пальцы в момент удара смыкаются, а затем снова разводятся. Если не разводить их в стороны, а выполнять прием сжатыми пальцами, то удар будет сильным и болезненным.

Комбинированный ударный прием включает в себя элементы похлопывания, поколачивания, рубления. Выполняются все виды ударов в одном темпе 10—15 раз, затем прием меняется. Комбинированный ударный прием можно выполнять, используя разные схемы. А – поколачивание, В – похлопывание, С – рубление, А1 – поколачивание фалангами согнутых пальцев, А2 – поколачивание локтевым краем кулака, В1 – похлопывание ладонью, В2 – похлопывание пальцами. Данный прием выполняется обеими руками. Схемы для проведения приема таковы:

1) А2-С-В2-А1-В1-С-С-А2-В1-В2-А1-С-С;

При лечении заболевания можно подобрать любую из схем, которая покажется наиболее эффективной, но можно при проведении сеансов каждый день обращаться и к новой схеме. Таким образом, организм будет получать воздействие от смены разных приемов.

#### *Вибрация*

Вибрация – это массажный прием, при котором воздействие на массируемый участок происходит в виде колебаний, передающихся с разной скоростью и амплитудой. Вибрация имеет много общего с ударными приемами, хотя существуют и отличия.

Различают вибрацию прерывистую и непрерывистую. Каждый из этих видов имеет множество подвидов. Так, прерывистая вибрация бывает пунктирной, точечной, палочной. Непрерывистая вибрация выполняется пальцами, ладонью, с захватом тканей. К непрерывистой вибрации относятся встряхивание, сотрясение и подталкивание.

Вибрация проводится сложенными в кулак пальцами. Воздействие на участок производится поверхностью вторых или первых фаланг четырех пальцев. Большой палец чуть согнут и прижат к указательному. Происходит своеобразный быстрый перекач с пальцев к локтевому краю кисти. Данный прием нужно проводить в быстром темпе, двигаясь в поперечном или продольном направлении.

Данный прием завершает серию приемов, используемых для массажа при болезни Паркинсона.

## **Массаж при рассеянном склерозе**

Массаж при данном заболевании оказывает благотворное воздействие на нервную систему. Улучшается общее состояние организма, начинают функционировать все органы и системы.

### **Приемы, используемые при лечении данного заболевания**

При лечении рассеянного склероза используются следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы и потряхивание. Массажные сеансы проводятся через 1-2 дня, а в период ремиссий применяется общеоздоровительный массаж.

### *Поглаживание*

При лечении рассеянного склероза применяются следующие виды поглаживания: прямое, зигзагообразное, попеременное, комбинированное, кругообразное, гребнеобразное, граблеобразное. Следует также отметить, что прием выполняется подушечками пальцев, фалангами пальцев или ладонью. Техника каждого из приемов имеет свою специфику.

Прямое поглаживание выполняется ладонной поверхностью в продольном направлении. Рука движется по коже сверху вниз. Поглаживание можно выполнять одной или двумя руками. Движение двух рук происходит одновременно и в одном направлении. Поглаживание можно также проводить и с отягощением. Правая рука выполняет прием, а левая обеспечивает отягощение. Ладонь левой руки помещается на тыльную сторону ладони правой руки таким образом, чтобы мизинец левой руки находился на указательном пальце правой, безымянный палец левой – на среднем пальце правой и т. д. Но отягощения можно достичь, и если наложить ладонь левой руки на тыльную поверхность правой поперек. При этом большой палец левой руки будет плотно прижат к запястью правой.

Прямолинейное поглаживание может быть продольным и поперечным. При поперечном поглаживании ладони рук устремляются навстречу друг другу. Может произойти соприкосновение кончиками пальцев, или ладони пройдут по параллельным линиям, не задев друг друга.

При прямолинейном поперечном поглаживании используется и ребро ладони. Движение рук начинается с обеих сторон одновременно навстречу друг другу. Поглаживание ребром ладони может производиться как одной, так и двумя руками. При этом кисти рук будут двигаться навстречу друг другу. Также возможно и их чередование. Сначала ребро ладони правой руки совершает массажирование участка справа налево, затем правую руку убирают, и ребро ладони левой руки совершает движение в обратном направлении, то есть слева направо. Данный прием выполняется и с отягощением. При этом внутренняя сторона ладони левой руки накладывается на большой палец правой.

Поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, имеет два вида. В первом случае массажирование выполняется фалангами пальцев, сжатыми в кулак, а в другом – ребром ладони. Поглаживание может происходить как в продольном, так и в поперечном направлении. Массировать участок можно одной и двумя руками. При отягощении на кулак правой руки налагается внутренняя сторона ладони левой руки.

Зигзагообразное поглаживание проводится несколькими способами. Его можно выполнять ладонной поверхностью и пальцами, выступом большого пальца и основанием ладони. При этом в первом случае ладонная поверхность должна плотно прилегать к массируемому участку. Поглаживание проводится зигзагообразно, без отрыва ладони от кожи. При поглаживании выступом большого пальца тыльная сторона большого пальца касается массируемого участка, а остальные пальцы немного приподняты. Данное зигзагообразное поглаживание можно выполнять как одной, так и двумя руками. При этом правая рука проводит движение сверху вниз, а левая движется ей навстречу снизу вверх. Чтобы выполнить данный прием с отягощением, нужно наложить ладонь левой руки на тыльную сторону большого пальца.

При поглаживании основанием ладони пальцы вообще не касаются кожи. Они приподняты и при этом чуть согнуты. Большой палец прижат к указательному. Движение выполняется одновременно. При этом кисти рук подходят настолько близко друг к другу, что большие пальцы сталкиваются. При поглаживании основанием ладони можно применять отягощение. Для этого пальцы левой руки накладываются на пальцы правой или кисть левой руки помещается поперек кисти правой.

Зигзагообразное поглаживание можно выполнять также ребром ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Такое поглаживание проводится одной рукой в поперечном направлении. При отягощении внутренняя сторона ладони левой руки накладывается на большой палец правой. Зигзагообразное поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, может осуществляться в любом направлении. Массировать можно одной рукой или двумя руками, а также

использовать их попеременно. Для выполнения этого приема применяется два вида постановки кулака на массируемый участок: во-первых, движения можно производить фалангами пальцев, во-вторых, ребром ладони при сжатых в кулак пальцах. Отягощение выполняется левой рукой. Ее ладонь своей внутренней стороной накладывается на кисть правой руки.

Попеременное поглаживание представляет собой прямолинейное поглаживание, при котором две руки в процессе массирования чередуются. Можно несколько раз просто использовать одну или обе руки для выполнения приема, действуя по схемам:

- 1) 1-2-1-2-2-1-2-1-1-2;
- 2) 2-1-2-1-1-2-2-1-2-1.

Таким же образом можно чередовать прямое и зигзагообразное поглаживания, выполняя приемы попеременно то одной, то другой рукой.

П – прямое поглаживание, З – зигзагообразное.

Схема выполнения:

П1-31-П2-32-31-П1-32-П2-31.

Но схема может быть и более сложной, если ввести в нее поглаживание с отягощением.

- 1) П2-32-По-3о-П2-31-32-По-3о-П1-31-П2-32;
- 2) П2-31-По-32-П2-3о-П1-32-П2-3о-П1-32-П2;
- 3) П1-31-По-32-П2-3о-П1-П2-3о-32-П2-31-32.

Данные схемы помогают разнообразить приемы, что способствует успешному лечению заболевания.

Комбинированное поглаживание весьма напоминает попеременное по своему составу. Оно также включает в себя несколько элементов других поглаживаний: прямого, спиралевидного и кругообразного. Выполнять поглаживания можно, постепенно переходя от одного приема к другому, а затем все повторяя. Также можно использовать схемы для выполнения комбинированного поглаживания. Чаще всего данный прием осуществляется двумя руками или одной рукой с отягощением.

Кругообразное поглаживание можно выполнять несколькими способами: подушечками пальцев, фалангами пальцев, ладонью, основанием ладони. Но для массирования применяется в большинстве случаев поглаживание ладонью, основанием ладони и фалангами пальцев.

Кругообразное поглаживание ладонью выполняется в сторону мизинца, большой палец при этом или свободно отставлен в сторону, или прижат к указательному. Данный прием очень прост по технике выполнения. Для его проведения можно использовать как одну, так и две руки. Чтобы достичь большего эффекта при данном виде поглаживания, прием выполняется с отягощением. Ладонь левой руки помещается поперечно на тыльную сторону ладони правой руки. При кругообразном поглаживании ладонь левой руки тоже совершает оборот до тех пор, пока пальцы правой и левой руки не совпадут. По участку ладонь можно перемещать сверху вниз, снизу вверх и по диагонали.

Кругообразное поглаживание основанием ладони почти повторяет предыдущий прием, но в этом случае пальцы руки не прижаты к коже, а приподняты. Данный прием подходит для выполнения и одной, и двумя руками. Часто его проводят с отягощением. Для этого ладонь левой руки помещают поперек на тыльную сторону ладони правой руки. Но в отличие от предыдущего приема во время движения ладонь левой руки остается плотно прижатой к тыльной стороне ладони правой руки. При данном поглаживании смещение левой ладони недопустимо. Движения могут совершаться рукой или руками вверх и вниз, а также по диагонали.

Для следующего варианта кругообразного поглаживания применяются фаланги пальцев. Ладонь при этом расслаблена, фаланги пальцев упираются в кожу, но кончики чуть приподняты, чтобы подушечки не дотрагивались до кожи. Кисть руки совершает кругообразное движение в сторону мизинца. Данный прием так же, как и предыдущие, выполняется одной или двумя руками. Для отягощения на фаланги пальцев правой руки накладываются пальцы левой руки. При движении в сторону мизинца пальцы левой руки смещаются под углом 40—45° и остаются в таком положении. Полного совмещения пальцев правой и левой руки не происходит. Кругообразные движения можно совершать вверх или вниз по участку, а также по диагонали.

Кругообразные движения ребром ладони выполняются, как правило, на небольших участках. Движения совершаются как одной, так и двумя руками. При отягощении внутренняя сторона ладони левой руки помещается на большой палец правой. При развороте кисть левой руки смещается. Это может произойти частично (пальцы рук при этом будут образовывать острый угол) или полностью. В этом случае средний палец левой руки совпадет с указательным пальцем правой.

Кругообразное поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, более удобно выполнять, когда участок массируют фаланги пальцев. Поглаживание кулаком, поставленным на ребро, практически неприменимо. Отягощение выполняется левой рукой, ладонь которой помещается на тыльную сторону ладони правой руки.

Гребнеобразное поглаживание выполняется фалангами согнутых пальцев, которые чуть разведены в стороны. Большой палец при этом или отставлен в сторону, или плотно прижат к указательному. Гребнеобразное поглаживание совершается в поперечном направлении и выполняется и одной, и двумя руками. При этом правая и левая руки будут стремиться навстречу друг другу. Дойдя до точки встречи, руки возвращаются в исходное положение. Но движение может идти и по параллельным линиям. В этом случае правая и левая руки заходят друг за друга на массируемом участке.

Граблеобразное поглаживание выполняется подушечками пальцев. Но при этом кончики пальцев совершают небольшой нажим на массируемый участок. Поглаживание одной рукой может идти в любом направлении – сверху вниз, снизу вверх и по диагонали. Поглаживание двумя руками производится в поперечном направлении, руки при этом стремятся навстречу друг другу.

Данный прием завершает серию поглаживаний, которые подготавливают массируемый участок к выполнению других приемов.

### *Растирание*

После поглаживания можно переходить к растиранию. Данный прием имеет несколько способов выполнения. При лечении рассеянного склероза применяются следующие виды растирания: продольное и поперечное, прямолинейное, кругообразное, граблеобразное, гребнеобразное, штрихование, пиление, пересекание. Данные виды растирания выполняются следующими способами: подушечками больших пальцев; подушечками двух пальцев; подушечками четырех пальцев; ладонью; ребром ладони; пальцами, сжатыми в кулак.

Прямолинейное растирание выполняется как в продольном, так и поперечном направлении. Массирование подушечками пальцев происходит с нажимом на данный участок. Прямолинейное растирание подушечками больших пальцев осуществляется сверху вниз, затем движение идет в обратном направлении. Четыре пальца при этом отставлены в сторону и находятся под углом к большому пальцу. Они не касаются кожи, или прикосновение их очень слабое. Движение совершается вперед, то есть от себя. Такое положение пальцев лучше всего использовать при перемещении по массируемому участку снизу вверх. Прием выполняется как одной, так и двумя руками.

При отягощении используется ладонь левой руки. Но она накладывается не на всю кисть правой руки, а только на большой палец и находится чуть под наклоном. Растирание подушечками больших пальцев может быть и немного иным. В этом случае четыре пальца

направлены вперед и не касаются кожи, а большие пальцы сильно отведены назад. Такое положение пальцев лучше всего подходит для движения сверху вниз, то есть на себя.

Поперечное растирание подушечками пальцев предполагает чуть развернутые кисти рук. Четыре пальца направлены вперед под углом  $45^\circ$  и не касаются массируемого участка. Кисти рук движутся навстречу друг другу. Кончики больших пальцев могут соприкоснуться, и движение пойдет в обратном направлении. Поперечное растирание часто выполняется двумя руками, но очень редко с отягощением. В этом случае пальцы левой руки плотно обхватывают запястье правой таким образом, чтобы большой палец был тесно прижат к основанию ладони.

Растирание двумя пальцами также применимо при рассеянном склерозе. Но выполняется оно попеременно: то поверхностно, то с нажимом (*рис. 33*). Данный прием проводится указательным и средним пальцами, которые тесно прижаты друг к другу. Выполнение приема двумя руками предполагает движение правой и левой кистей параллельно друг другу. Подобное растирание может быть и перекрестным, если правая рука движется продольно, а левая поперек. Растирание двумя пальцами выполняется с отягощением. Для этого существует несколько способов. Во-первых, отягощение может производиться двумя пальцами левой руки – указательным и средним, которые накладываются продольно на пальцы правой руки. Во-вторых, отягощение предусматривает наложение двух пальцев левой руки поперек на пальцы правой руки. Второй способ отягощения состоит в том, что на два пальца правой руки плотно накладывается внутренняя сторона ладони левой руки. Следует выбрать, какой способ отягощения наиболее подходит.

Растирание подушечками четырех пальцев мало чем отличается от растирания подушечками двух пальцев. Направление движений продольное и поперечное, производить прием можно как одной, так и двумя руками. Способы отягощения те же самые. В первом случае четыре пальца накладываются вдоль, во втором – четыре пальца занимают поперечное положение, а также отягощение производится при помощи ладони.

При растирании ладонью давление на массируемый участок еще больше. Массирование можно проводить в продольном и поперечном направлениях. В первом случае массирование осуществляется двумя руками, кисти при этом движутся параллельно. Растирание ведется снизу вверх. При поперечном направлении ладони можно направить навстречу друг другу. Отягощение производится левой рукой. При этом на ладонь правой руки накладывается ладонь левой руки таким образом, чтобы пальцы совпали. Но также отягощение выполняется сжатыми в кулак пальцами левой руки, которые прижаты к тыльной стороне ладони правой руки. Растирание ладонью наиболее часто используемый прием.

Растирание ребром ладони также является весьма эффективным. Проводится оно в продольном и поперечном направлениях. Движение может осуществляться сверху вниз, снизу вверх и по диагонали. Прием можно выполнять двумя или одной руками, ordinarily или с отягощением.

Отягощение производится двумя способами: во-первых, продольно (в этом случае левая рука помещается на правую руку и средний палец левой руки плотно прижимается к указательному пальцу правой руки), во-вторых, поперек (центр ладони левой руки приходится на указательный палец правой). При массировании двумя руками они могут двигаться как одновременно, так и попеременно.

Прямолинейное растирание пальцами, сжатыми в кулак, по технике своего выполнения аналогично растиранию ребром ладони. Отягощение производится левой рукой, которая накладывается на тыльную сторону ладони правой руки.

Последние три приема нередко объединяются в один комбинированный. Условно обозначив Л – растирание ладонью, Р – растирание ребром ладони, К – растирание пальцами, сжатыми в кулак, 1, 2 – растирание одной или двумя руками, о – применение отягощения,



можно выполнять приемы по следующим схемам:

- 1) Л2-Р2-К1-К2-Ро-Ло-К1-К2-Р1-Л1-Ко-Л2;
- 2) Л1-Р1-К1-Р2-К1-Л2-К2-Р1-Л1-К2-Р2-Л2;
- 3) Л1-К2-Ро-ло-К1-Р2-Л2-Ко-Р1-К2-Л2-Ко;
- 4) Л2-Ро-Ко-Л2-Р1-Ко-Л1-Р2-К1-К2-Ко-Р2;
- 5) Л2-Р1-К2-Р2-К1-Л1-Л2-Р2-К2-Л1-К2-Р1.

Кругообразное растирание, подобно прямолинейному, также имеет несколько способов выполнения. Это растирание подушечками больших пальцев, подушечками двух и четырех пальцев, ладонью, ребром ладони, кулаком, а также клювовидное. Каждый из этих приемов может выполняться как одной, так и двумя руками, ординарно или с отягощением.

Растирание проводится по окружности. При массировании подушечками пальцев она может иметь любой диаметр, начиная от малого – 2-3 см и заканчивая большим – 9-10 см. Растирание ладонью проводится в сторону мизинца. Зона массирования зависит от захвата участка ладонной поверхностью. Растирание ребром ладони проводится на участке в 10—15 см. Растирание кулаком может охватывать как небольшую область, так и значительную. Клювовидное круговое растирание выполняется пальцами, сложенными в виде розетки (клюва). Массирование проводится с нажимом и применяется на небольшом участке. Круговые движения совершаются в сторону мизинца.

Пиление относится к дополнительным приемам растирания, которые также применяются при лечении заболевания. Пиление помогает хорошо промассировать мышцы. Выполняется оно ребром ладони. Это быстрые, резкие движения вперед-назад на небольшом участке. Прием выполняется как одной, так и двумя руками. Кисти рук могут располагаться параллельно, а производимое растирание – быть одновременным. Кроме этого, пиление можно проводить попеременно. В этом случае правая рука будет стремиться вверх, в то время как левая рука – вниз. Затем правая рука устремляется вниз, а левая идет вверх. Такое пиление будет ординарным прямолинейным, выполняемым в продольном направлении.

Этот прием проводится в быстром темпе, поэтому с отягощением используется редко. Если же отягощение применяется, то пальцы левой руки располагаются вдоль, то есть средний палец левой руки находится на указательном пальце правой. Кроме продольного направления, для пиления подходит поперечное. Кисти рук совершают массирование и движутся навстречу друг другу. Пиление можно проводить по диагонали или хаотично, направляя кисть руки произвольно.

Штрихование по технике выполнения напоминает пиление, но данный прием проводится концевыми фалангами двух или трех пальцев – указательным, средним и большим или указательным и средним.

Штрихование – это короткие быстрые движения, наносимые на определенный участок кожи. Направление движения может быть любым: продольным, поперечным, по диагонали. Кроме этого, при штриховании нередко выбирается сходящееся или расходящееся движение. В этом случае пальцы рук будут двигаться навстречу друг другу, пока не соприкоснутся в определенной точке, или, напротив, начнут двигаться друг от друга из определенной точки в разных направлениях.

Штрихование чаще всего проводится двумя руками, реже одной. Из-за быстрого темпа преимущественно используется ординарное. При отягощении, если оно имеет место, раскрытая ладонь левой руки накладывается на кисть правой руки.

Пересечение выполняется лучевым краем кисти, когда большой палец максимально отведен в сторону. Кисть совершает быстрые ритмичные движения от себя и к себе, двигаясь по участку снизу вверх. Пере-сечение лучше всего проводить двумя руками, но также прием выполняется и одной рукой. При отягощении кисть левой руки накладывается на запястье правой. Движения чаще всего происходят в продольном направлении снизу вверх.

Граблеобразное растирание выполняется концевыми фалангами четырех пальцев, которые разведены в стороны. Массирование также требует нажима, с которым проводится

весь прием. Граблеобразное растирание производится в поперечном направлении, кисти рук движутся навстречу друг другу. Данный прием практически не выполняется одной рукой, так же как и не применяется отягощение. Но чтобы провести хорошее массирование участка, не следует забывать о небольшом нажиме.

Гребнеобразное растирание выполняется аналогично предыдущему приему. Но в данном случае массирование проводится фалангами согнутых пальцев, которые немного разведены в стороны. При выполнении приема можно производить небольшой нажим для достижения большей эффективности при массировании участка. Движения выполняются в поперечном направлении, кисти рук движутся навстречу друг другу. Данный прием не предусматривает выполнения одной рукой, а также отягощения.

Гребнеобразным растиранием можно завершить серию растираний и перейти к следующему массажному приему.

### *Разминание*

На разминание, как правило, отводится наибольшее количество времени. Разминание при рассеянном склерозе не составляет исключения. Это связано с тем, что мышцы должны быть хорошо размяты, нужно помочь им обрести подвижность и эластичность. Для этого используются разные виды разминания: ординарное, двойное кольцевое, двойное кольцевое комбинированное, двойной гриф, все виды кругообразных разминаний, а также накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание и проминание.

Разминание выполняется пальцами, основанием ладони, ребром ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Направления движений могут быть следующими: прямолинейное продольное и поперечное, по диагонали, кругообразное.

Прямолинейное ординарное разминание проводится в две фазы. Сначала мышца плотно захватывается пальцами таким образом, чтобы не оставалось никакого зазора между кистью и массируемым участком, а затем начинается продвижение вверх. Пальцы при этом плотно держат мышцу и приподнимают ее, совершая вращательное движение в сторону мизинца (*рис. 34*). Во второй фазе движение происходит в обратном направлении, но мышцу при этом не отпускают. Повторив прием несколько раз, следует перейти на другой участок.

Прямолинейное разминание предполагает, что движения кистей будут идти вверх либо вниз вдоль мышечных волокон или поперек.

Для выполнения продольного разминания пальцы максимально распрямляются, а большой палец отставляется в сторону. При продольном разминании большой палец должен находиться с одной стороны массируемого участка, а остальные пальцы – с другой. Сначала мышцу нужно захватить и зафиксировать, затем произвести ее оттягивание. Следующим этапом будет разминающее движение, которое выполняется по направлению к центру. При разминании важно избегать зазоров между массируемым участком и кистью. При движении большой палец устремляется навстречу остальным, и мышца сдавливается с двух сторон. Продольное разминание выполняется одной и двумя руками. Темп движения не очень высокий, но и не медленный, примерно 40—45 разминаний в минуту. Прием нужно выполнять до тех пор, пока мышца не будет полностью размята.

Поперечное разминание предполагает расположение рук поперек по отношению к массируемому участку. Само разминание проходит в поперечном направлении (*рис. 35*). Кисть руки обхватывает плотно мышцу, образуя угол 45°. Большие пальцы помещаются по одну сторону массируемого участка, а остальные пальцы – по другую. Кисти рук находятся на расстоянии 5-7 см друг от друга, под углом по отношению к продольной оси мышцы. В этом положении и следует производить разминание.

Следует помнить, что руки должны двигаться по участку, а не соскальзывать с него.

Для этого требуется большая плотность прилегания к массируемой зоне. Поперечное разминание производится как одной, так и двумя руками. Также можно выполнять прием не только одновременно, но и попеременно. В этом случае одна рука будет разминать мышцу в направлении от себя, а другая – к себе.

Не только ординарное разминание может быть поперечным и продольным. Двойное кольцевое разминание предполагает расположение рук поперек массируемого участка. Большие и остальные пальцы располагаются по разные стороны зоны массирования. Расстояние между кистями не должно превышать 7-10 см. Правая рука плотно захватывает мышцу, приподнимает ее и начинает движение от себя. В это время левая рука также захватывает мышцу, но выполняет движение к себе. Все движения должны проходить плавно, без рывков. Помассировав мышцу, можно перейти на следующий участок и повторить прием.

Продольное разминание ребром ладони имеет два способа выполнения. В первом случае ребро ладони движется снизу вверх, а ребро ладони левой руки движется вслед за ним на расстоянии 5-8 см. Но кисти рук могут совершать разминания, двигаясь навстречу друг другу. Соприкоснувшись, они возвращаются в исходное положение. При поперечном ординарном разминании кисть одной руки движется навстречу другой. Это похоже на второй способ продольного разминания, за исключением того, что движение происходит не по ходу продольных мышц, а поперек. Такое разминание лучше всего выполнять двумя руками или использовать их попеременно.

Разминание пальцами, сжатыми в кулак, также применимо. Движения можно выполнять одной или двумя руками, двигаясь как в продольном, так и в поперечном направлении. Также часто применяется отягощение.

После ординарного разминания можно переходить к более сложным приемам, например двойному кольцевому разминанию. При выполнении данного приема руки плотно обхватывают мышцы. Большие пальцы находятся по одну сторону массируемого участка, а остальные пальцы – по другую. Правая рука совершает разминания, смещая мышцу к себе, а левая в это же время двигает мышцу от себя. Ткани мышц смещаются, и происходит их своеобразное перемешивание. Движение можно повторить 3-4 раза, а затем перейти на следующий участок. Но можно поменять руки и произвести на том же самом участке немного иные действия. При этом правая рука будет двигаться от себя, а левая – к себе. После выполнения такого разминания следует перейти на другой участок, сдвинув кисти рук на 4-5 см вверх.

Двойное кольцевое продольное разминание отличается от двойного кольцевого тем, что мышца захватывается обеими руками, находящимися рядом, и разминается в одном направлении – или на себя, или от себя. При выполнении разминания кисти рук расходятся друг от друга на расстояние 5-6 см, а затем снова сближаются. Подобным образом может быть промассирована вся мышца, затем руки передвигаются на другой участок.

Выполняя двойное кольцевое комбинированное разминание, нужно одной рукой, захватив мышцу, проводить кольцеобразное разминание, а другой рукой массировать близлежащий участок ладонью. Затем положение рук меняется. Тот участок, что массировался пальцами, подвергается массажу ладонью, а на том, что прорабатывался ладонью, проводится кольцевое разминание. Выполнив несколько раз подобный прием, руки перемещаются на другой участок.

Нередко применяют все три приема попеременно, переходя от одного к другому. Условно обозначив двойное кольцевое разминание – А, двойное кольцевое продольное – В, двойное кольцевое комбинированное – С, получим схемы, которыми можно пользоваться при выполнении массажных приемов:

- 1) С-А-В-С-В-А-С-С-А-С-С-В;
- 2) А-В-С-В-А-В-С-В-А-А-С-В;
- 3) В-С-А-В-С-В-В-А-С-В-С-С.

Выполнять приемы разминания по схемам можно, выбрав одну подходящую или пользуясь ими поочередно в разные дни.

По технике выполнения такой прием, как двойной гриф, очень напоминает ординарное разминание. Но данный прием выполняется с отягощением. При массажировании применяются два способа выполнения двойного грифа. Во-первых, отягощение производится путем наложения пальцев одной руки на пальцы другой. При этом большие пальцы и все остальные на обеих руках совмещаются. Во-вторых, правила выполнения двойного грифа заключаются в том, что отягощение производится основанием ладони на область большого пальца. Выполнять данный прием можно, двигаясь как в продольном, так и в поперечном направлении прямолинейно или по диагонали.

Кругообразные разминания имеют несколько способов выполнения. Это клювовидное разминание, разминание концевыми фалангами пальцев – большого и четырех остальных, ребром ладони, ладонью, пальцами, сжатыми в кулак. Все эти способы применимы при лечении рассеянного склероза. Кроме этого, выполняя каждый из приемов ординарно, следует проводить этот же прием с отягощением. Такое чередование дает хороший результат при лечении.

Клювовидное разминание производится пальцами, сложенными в виде клюва или розетки. При этом все они плотно прилегают друг к другу. Большой палец находится снизу, над ним располагаются мизинец и указательный, затем безымянный и средний. Пальцы, собранные таким образом, помещаются на массируемый участок в определенную точку. Движение производится в сторону мизинца. Кожа при этом захватывается и смещается, а затем движение идет в обратном направлении, когда кисть руки поворачивается назад. Проведя массажирование несколько раз в одном месте, кисть руки перемещают на соседний участок.

Движение может совершаться как в продольном, так и в поперечном направлении, а также по диагонали. Но для проведения клювовидного кругообразного разминания подходит и произвольное движение. Кисть руки перемещается по участку хаотично, захватывая любую зону. Если для массажирования использовать и вторую руку, то направление движения будет таким же – в сторону мизинца.

Кругообразное разминание выполняется подушечками пальцев. Большой палец устанавливается в определенной точке, остальные четыре пальца согнуты и располагаются на участке. Мышца захватывается большим пальцем и чуть приподнимается. Движение направлено в сторону мизинца. Совершив разворот мышцы до предела, кисть руки возвращается в исходное положение. Когда разминание выполняется двумя руками, то движения производятся таким же образом, то есть в сторону мизинца. Нередко подобное разминание выполняется с отягощением. На большой палец правой руки или на тыльную сторону ладони накладывалась внутренняя сторона ладони левой руки. Ординарное кругообразное разминание подушечками пальцев часто чередуется с разминанием с отягощением.

Кругообразное разминание концевыми фалангами четырех пальцев производится с захватом мышцы четырьмя пальцами. Большой палец играет роль опоры. Мышца слегка приподнимается и разворачивается по окружности в сторону мизинца. Разминание можно проводить с некоторым нажимом. Нередко также данное разминание выполняется с отягощением. При этом кисть левой руки плотно обхватывает кисть правой руки. Кругообразное разминание лучше всего проводить на каком-то определенном участке. Применять продольное или поперечное движение не имеет смысла, так как кисть руки постепенно, захватывая маленькие участки, промассирует всю зону. Если кругообразное разминание концевыми фалангами пальцев выполняется двумя руками, то движение идет также в сторону мизинца.

Разминание ладонью тоже дает хороший эффект. Ладони рук мягко движутся по участку, с сильным нажимом разминая мышцы (рис. 36). Разминание можно выполнять как одной, так и двумя руками. Но при массажировании одной рукой часто применяется

отягощение.

Разминание ребром ладони выполняется с определенным усилием. Ребро правой ладони помещается на массируемый участок, и проводятся кругообразные движения в сторону большого пальца. Но при этом мышца не захватывается, а сдвигается в нужном направлении. Четыре пальца могут быть при этом выпрямлены, но нередко их чуть-чуть сгибают, чтобы получилось подобие ковшика. Разминание ребром ладони левой руки проводится аналогичным образом. Массировать можно как одной, так и двумя руками. При круговом разминании ребром ладони применяется отягощение. В этом случае внутренняя поверхность ладони левой руки накладывалась на большой палец правой руки.

Разминание пальцами, сжатыми в кулак, применяется, но обязательным не является. Чаще всего массирование производится ребром ладони, реже фалангами пальцев. В этом случае также происходит не захват мышцы, а только ее сдвигание. Его нужно производить в сторону большого пальца. Движения выполняются в поперечном направлении. Если массируют две руки, то они двигаются навстречу друг другу до тех пор, пока не соприкоснутся. После этого движение начинается в обратном направлении. Как и предыдущие приемы, данное разминание выполняется с отягощением. Для этого ладонная поверхность левой руки накладывалась на кулак правой.

Приемы кругового разминания можно выполнять поочередно, но также применяется и комбинированное кругообразное разминание. Условно обозначив круговое разминание подушечками больших пальцев – П, кругообразное разминание фалангами четырех пальцев – Ф, разминание ребром ладони кругообразно – Р, разминание пальцами, сжатыми в кулак, – К, получим несколько схем применения данного приема (1 и 2 указывают на выполнение разминания одной или двумя руками, а о характеризует отягощение):

- 1) Ко-Ро-П2-Ф1-По-Р2-Ф2-К1-П1-Фо-Р1-К2-П2;
- 2) П2-Ф2-Р1-Ко-П1-Ф2-Ро-К2-По-Ф1-Р2-К1-П2;
- 3) Р2-К1-П2-Ко-Ф2-К1-П2-Фо-Ф2-К1-Р1-П2-К2;
- 4) П2-Фо-Ро-К2-П1-Р2-Ко-Ф2-Р1-К2-Фо-По-Ф1;
- 5) Р2-Ф2-По-К1-Ро-К2-П2-Фо-Ф1-Р2-Ко-По-К2;
- 6) П2-К2-Р2-Ф2-Ф1-П1-Р2-П2-Ко-Ф1-Р2-По-Ф2;
- 7) К1-Р1-П2-Ф2-Ко-По-Ф1-Р1-К2-Ф2-Ро-П1-Ф1;
- 8) Ро-Ф2-П1-Ко-К2-Ро-Ф2-П1-По-Ф1-Р2-К2-Р1.

Массирование по данным схемам можно производить каждый день или, выбрав одну из них, наиболее подходящую, применять ее постоянно на всем протяжении курса лечебного массажа.

При граблеобразном разминании пальцы разведены в стороны, кончики пальцев упираются в массируемый участок. Кисти рук движутся навстречу друг другу, а пальцы сдвигают мышцу. Граблеобразное разминание проводится в поперечном направлении и чаще всего двумя руками. Отягощение применяется редко, но при разминании используется нажим.

По технике своего выполнения гребнеобразное разминание не отличается от граблеобразного. Но массирование участка проводится фалангами сжатых в кулак пальцев. Кисти также стремятся навстречу друг другу, а фаланги пальцев сдвигают мышцу. Этот прием чаще всего выполняется двумя руками и очень редко с отягощением. При массировании области ягодиц также применяется нажим.

Накатывание относится к дополнительным приемам разминания, но его часто применяют при лечении рассеянного склероза. Ребро ладони левой руки погружается в мышцу, а правая рука захватывает мышцу и делает накат. Мышцу надвигают на фиксированный участок. Разминание проводится круговым движением. Промассировав определенный участок, кисть перемещается на другой. Движение может выполняться в

любом направлении, но чаще всего оно хаотичное. Участки для массажа выбираются рядом друг с другом таким образом, чтобы массажу была подвергнута вся зона. Накатывание можно выполнять с нажимом.

Сдвигание проводится большими пальцами рук, которые плотно захватывают мышцу и начинают сдвигать ее в продольном или поперечном направлении. При этом кисти рук могут производить сдвигание как в одном направлении, так и навстречу друг другу.

Для массажа при рассеянном склерозе применяется и растяжение. Прием выполняется достаточно просто. Мышца захватывается пальцами и растягивается. Это напоминает игру на гармошке. Движение пальцев в обратном направлении образует складку или несколько складок. Массирование проводится в среднем темпе, чтобы хорошо чувствовалось воздействие на мышцы.

Надавливание также является очень важным приемом разминания. Выполняется оно подушечками пальцев, фалангами пальцев или пальцами, сжатыми в кулак. При этом выбирается определенный участок, на него устанавливаются пальцы и производится надавливание. Следует отметить, что надавливание подушечкой большого пальца осуществляется более интенсивно. В этом случае прием выполняется в быстром темпе (60—70 надавливаний в минуту). Пальцы при проведении приема должны быть разведены в стороны, затем уже начинается серия движений на массируемом участке. Темп выполнения — 50—60 надавливаний в минуту. Надавливание кулаками также применимо при массаже. Кулак устанавливается на нужный участок, и производится серия надавливаний в темпе 45—55 раз в минуту.

От надавливания можно перейти к следующему приему — проминанию. Оно выполняется фалангами пальцев, которые или плотно сжаты, или чуть-чуть разведены в стороны. Движение идет по участку в продольном или поперечном направлении. Проминание совершается своеобразным перекатом от указательного пальца к мизинцу и обратно. Выполняется данный прием чаще всего двумя руками. При проминании можно использовать небольшой нажим. Гораздо реже прием проводится с отягощением. В этом случае левая рука плотно обхватывает кисть правой руки.

Кроме прямолинейного проминания вдоль или поперек хода мышц, можно выполнять сходящееся и расходящееся проминание. Кисти рук находятся на массируемом участке под углом друг к другу, указательные пальцы соприкасаются. Проминание идет снизу вверх, кисти рук расходятся по диагонали. Это расходящееся проминание. Если же кисти рук движутся навстречу друг другу и сталкиваются указательными пальцами в определенной точке, то выполняется сходящееся проминание. В этом случае движение будет проходить сверху вниз.

Последним из видов проминания является сжимание. В этом случае фаланги согнутых пальцев упираются в участок кожи, затем происходит сжимание, и кожа оказывается между пальцами. Прделав прием несколько раз, нужно переходить на следующий участок. Сжимание проводится в любом направлении и может быть прямолинейным или хаотичным. Прием выполняется как одной, так и двумя руками. При отягощении ладонь левой руки плотно прижимается к тыльной стороне ладони правой руки. Сжиманием завершают разминание, после него можно переходить к следующему приему.

### *Ударные приемы*

После серии разминания для массажа при рассеянном склерозе можно использовать такие ударные приемы, как поколачивание, похлопывание, рубление, щипание.

Поколачивание имеет несколько способов выполнения: концевыми фалангами пальцев; пальцами, сжатыми в кулак; тыльной и ладонной стороной кисти. Для массажа при данном заболевании подходят все виды поколачивания.

Если выполнять прием концевыми фалангами пальцев, то все пять пальцев нужно установить в определенной точке массируемого участка. Пальцы чуть разведены в стороны, наподобие слегка раскрывшегося бутона. Поколачивание осуществляется одновременно

всеми пальцами. Прием выполняется как одной, так и двумя руками, нередко одна и две руки чередуются.

При поколачивании тыльной стороной ладони пальцы чуть согнуты, как будто держат небольшой мяч. Выполнение приема производится в быстром или среднем темпе. Но темп можно изменять. При поколачивании ладонной стороной кисти пальцы, напротив, выпрямлены и плотно прижаты друг к другу. Они не должны касаться массируемого участка. Поколачивание проводится одной или двумя руками. Возможно чередование одной и двух рук, а также попеременное поколачивание левой и правой рукой.

Поколачивание пальцами, сжатыми в кулак, проводится в среднем темпе, но возможен и медленный. Пальцы следует сжимать неплотно, чтобы не вызывать болевых ощущений. Но в то же время необходимо помнить, что поколачивание должно быть ощутимым, иначе массажирование не достигнет нужного эффекта. Данный прием осуществляется одной или двумя руками, одновременно или попеременно.

Каждый из этих приемов может выполняться как ординарно, так и с отягощением. При этом ладонная поверхность левой руки плотно прижимается к кисти правой руки, а при поколачивании пальцами плотно прилегает к запястью. При выполнении приема ладонной поверхностью наложение осуществляется на тыльную сторону ладони. А если прием проводится тыльной поверхностью, то отягощение происходит за счет наложения кисти на основание ладони. При массажировании кулаком отягощение идет за счет давления на большой и указательный пальцы.

Похлопывание выполняется ладонной поверхностью и пальцами. Пальцы при этом слегка согнуты, и между ладонью и массируемым участком образуется своеобразная воздушная подушка. Похлопывание проводится в среднем темпе. Массирование может производиться на одном участке, а затем кисть руки перемещается на другой. При этом количество похлопываний достигает нескольких десятков. Иногда похлопывание проводится в определенном направлении, например поперечном, тогда количество соприкосновений с кожей в одном месте будет равняться 5-6. Похлопывание может выполняться как одной, так и двумя руками. Отягощение проводится левой рукой, ее ладонь тесно прижимается к запястью правой руки.

Рубление выполняется ребром ладони или локтевым краем кисти (*рис. 37*). Пальцы при этом широко разведены в стороны, чтобы смягчить удар. Рубление можно выполнять одной или двумя руками. Лучше всего для приема подходит быстрый темп. Отягощение производится левой рукой, при этом средний палец левой руки накладывается на указательный палец правой. Рубление можно выполнять как в продольном, так и в поперечном направлении. Руки могут массировать участки на расстоянии 7-10 см друг от друга, и смещение происходит с тем же интервалом. Но кисти рук могут идти и навстречу друг другу, как, например, при поперечном направлении, затем соприкоснуться и вернуться в исходное положение. После того как массажирование на участке проведено, можно переходить к следующему приему.

#### *Потряхивание*

Потряхивание имеет несколько разновидностей. Это пощипывание, подергивание, встряхивание, потряхивание, стегание, подталкивание. При рассеянном склерозе применяются все эти виды массажирования.

Пощипывание выполняется большим и указательным пальцами. Небольшой участок мышцы захватывается, оттягивается и отпускается. Прием выполняется в быстром темпе по всему массируемому участку. Пощипывание может выполняться одной или двумя руками. Данный прием не предусматривает отягощения.

Подталкивание выполняется концевыми фалангами пальцев. Они устанавливаются на нужный участок и производят подталкивание кожи в нужном направлении. Массирование

проводится как одной, так и двумя руками. Отягощение практически не применяется. Стегание – быстрый прием, который выполняется концевыми фалангами пальцев, наносящих удары по касательной. Ощущение легкого ожога помогает понять, что прием выполняется правильно. Производится данный прием одной, реже двумя руками и без всякого отягощения.

Подергивание напоминает пощипывание, но в этом случае происходит больший захват массируемого участка. Подергивание напоминает небольшое сотрясение, которое проводится на данном участке, затем кисть руки смещается на другой участок. Данный прием проводится чаще всего одной рукой, гораздо реже двумя руками, но отягощение также не применяется.

Потряхивание представляет собой захват определенного участка, который немного оттягивается, а затем происходит его потряхивание (*рис. 38*). Лучше всего данный прием подходит для конечностей. Выполняется он одной или двумя руками, в последнем случае одна из рук будет вспомогательной. Отягощение также не предусматривается.

Данный прием, как правило, завершает серию приемов потряхивания. На этом массажный сеанс для больного рассеянным склерозом заканчивается.

## **Массаж при синингомиелии**

При синингомиелии также назначается массажирование. В данном случае следует помнить, что при заболевании теряется температурная и болевая чувствительность на некоторых участках. Их нужно выявить, а затем приступить к процедурам. И хотя больной ничего не чувствует на некоторых участках, массажирование нужно проводить осторожно, без лишнего давления. Но также оно не должно быть и очень легким, ведь массаж призван восстановить утраченные функции организма.

### **Приемы, используемые при данном заболевании**

При массажировании используются следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы, потряхивание. При синингомиелии массажированию подвергаются в основном область спины, живота и груди, так как именно в этих зонах происходит выпадение температурной и болевой чувствительности. Для удобства далее рассматривается массажирование спины, а массаж груди и живота проводится аналогично, с использованием тех же приемов. При этом следует помнить, что не нужно проводить глубокое надавливание на область груди, так как здесь находится сердце, и на область живота, поскольку травмированию могут подвергнуться внутренние органы. Массаж в этих зонах проводится поверхностный, без нажимов и излишнего надавливания.

#### *Поглаживание*

При заболевании синингомиелией используются различные виды поглаживания. Оно может быть непрерывным и прерывистым, поверхностным и глубоким, а также продольным, поперечным, прямолинейным, зигзагообразным, спиралевидным, кругообразным, граблеобразным, гребнеобразным. Все эти приемы выполняются разными способами. Поглаживание может производиться концевыми фалангами пальцев, подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, тыльной стороной ладони, ребром ладони и пальцами, сжатыми в кулак.

Начинать поглаживание области спины лучше всего подушечками пальцев. Прием может выполняться непрерывно, поверхностно, в продольном или поперечном прямолинейном направлении. Массажирование производится подушечками только больших



пальцев, или подушечками четырех пальцев, или подушечками всех пяти пальцев. В последнем случае кисть руки будет приподнята, а пальцы сведены вместе, как будто что-то держат. Поверхностное поглаживание отличается тем, что оно проводится легкими движениями, без нажима. После проведения его 3-4 раза можно переходить к глубокому поглаживанию. Непрерывистое поглаживание также применимо для области спины, так как массажирование проводится без отрыва от поверхности кожи. Но в области груди и живота следует постараться провести точно такое же поглаживание. Начинать прием следует от основания шеи и вести его до крестцовой области. Движение можно закончить в этом месте и перенести руки в исходную точку или двинуться в обратном направлении, не отрывая рук от массируемого участка.

В поперечном направлении массажирование проводится подобным образом, только движение идет поперек хода мышечных волокон. Массировать можно двумя руками, установив кисти на дальней стороне. Начинать движение лучше всего от области лопаток. Затем легкими движениями провести поглаживание на себя. При этом воздействию будет подвергаться вся зона спины. Произведя поглаживание на себя, не отрывая кистей рук от массируемого участка, следует осуществлять его в обратном направлении – от себя. На одном месте прием проводится 3-4 раза, затем происходит смещение в другую область. Таким образом постепенно массируется вся зона спины от лопаток до крестца. Легкое поверхностное поглаживание сменяется глубоким поглаживанием, которое проводится на том же участке и в том же направлении.

В продольном направлении может происходить поглаживание не только подушечками пальцев, но также фалангами пальцев, ладонями (рис. 39), основанием ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Техника выполнения при этом аналогична технике поглаживания подушечками пальцев, но массажирование ладонью, основанием ладони и кулаком будет не поверхностным, а глубоким. И темп поглаживания немного замедлится по сравнению с предыдущими приемами.

Кроме этого, в продольном и поперечном направлениях выполняется не только прямолинейное поглаживание, также могут применяться зигзагообразное и спиралевидное.

При спиралевидном поглаживании подушечки пальцев выписывают спираль в сторону мизинца. Эти легкие, почти кругообразные движения повторяются от шейного отдела до пояснично-крестцового и в обратном направлении. Если же движение поперечное, то спирали выписываются от дальней массируемой стороны к ближней.

Зигзагообразные движения отличаются большей резкостью при смене массируемого участка. Кисть руки на спине выписывает зигзаги. Как в продольном, так и в поперечном направлении они выполняются не только подушечками пальцев, но и ладонями, основаниями ладоней и даже пальцами, сжатыми в кулак. Можно также применять все три приема поглаживания – прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное – комбинированно, то есть взаимно менять их при проведении сеанса. Кроме этого, массажирование может выполняться одной или двумя руками. Но в области спины, так как участок воздействия достаточно большой, лучше всего проводить приемы обеими руками.

Это также относится к массажированию зоны груди и живота. Но здесь все движения следует проводить более мягко, излишне не надавливая, а от массажирования пальцами, сжатыми в кулак, лучше вообще отказаться. Остальные техники выполнения применимы. Зигзагообразное и спиралевидное поглаживания вполне могут сменять в этих зонах прямолинейное поглаживание, а также все три приема могут быть заменены одним комбинированным. Обозначив условно З – зигзагообразное поглаживание, С – спиралевидное, П – прямолинейное, 1 и 2 – одна и две руки, можно выполнять прием по предложенным схемам. Но в данном случае отягощение не используется, а приемы проводятся подушечками пальцев.

- 1) 31-П2-С1-П2-С1-31-П2-С1-32-31-П1-С1;
- 2) 31-С2-П1-П2-С2-32-П1-С2-31-32-П1-С2;
- 3) С2-П1-32-П2-31-С2-П1-П2-С2-П1-С1-32.

Можно воспользоваться одной из предложенных схем или применять их поочередно в разные дни.

Кругообразное поглаживание имеет несколько техник выполнения. Оно проводится подушечками больших пальцев, концевыми фалангами пальцев, основанием ладони, ладонной поверхностью. Помимо этого, для выполнения приема всегда нужна какая-либо опора. Это могут быть большие пальцы, если поглаживание проводится подушечками четырех пальцев. В этом случае движение идет в сторону мизинца. Опорой могут быть и четыре пальца, если прием проводится подушечками больших пальцев. При кругообразном поглаживании ладонью несильный упор будет делаться на мякоть большого пальца, а при поглаживании основанием ладони она же будет играть роль опоры, вокруг которой происходит движение. Кругообразное поглаживание может выполняться одной или двумя руками как в продольном, так и в поперечном направлении.

Граблеобразное поглаживание проводится концевыми фалангами пальцев, которые немного разведены в стороны. Для выполнения данного приема можно использовать большой участок спины. Данный вид поглаживания проводится двумя руками. Пальцы должны двигаться навстречу друг другу, а соприкоснувшись, разойтись в разные стороны и вернуться в исходное положение.

Гребнеобразное поглаживание выполняется аналогично предыдущему, но только в этом случае прием проводится фалангами согнутых пальцев. Поглаживание будет не поверхностным, а глубоким, так как на кожу оказывается более сильное воздействие. При массаже грудной области и живота ограничиваются в основном граблеобразным поглаживанием. Гребнеобразное также можно применять, если выполнять его без нажима. Данный прием лучше всего проводить в продольном направлении, но также можно сделать его и в поперечном. Гребнеобразное поглаживание рассчитано на массаж двумя руками, но можно попробовать чередовать при его проведении одну и две руки.

Правильное и последовательное выполнение всех этих приемов хорошо подготовит организм к следующим видам массажа.

### *Растирание*

Растирание применяется вслед за поглаживанием, так как это более действенный прием. При его выполнении происходит сильное воздействие на кожу и мышцы. Растирания различаются по методу выполнения, и сам прием имеет несколько разновидностей. Среди них – продольное и поперечное растирания, прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное и его виды, граблеобразное, гребнеобразное. Используя все эти приемы, можно хорошо растереть кожу и мышцы, чтобы подготовить их к следующему массажному приему.

Выполняется растирание подушечками двух и четырех пальцев, а также подушечками больших пальцев, концевыми фалангами пальцев, ладонью, основанием ладони. Растирание может быть как ординарным, так и выполняться с отягощением. Довольно часто происходит чередование массажа одной рукой, одной рукой с отягощением и двумя руками.

Растирание лучше всего проводить снизу вверх, то есть с нижней части спины до шейной области. Но грудь и живот рекомендуется массировать сверху вниз, то есть двигаясь от шейного отдела к области живота. При этом воздействие на область живота должно быть гораздо слабее, чем на область груди.

Прием начинают проводить подушечками двух пальцев. Указательный и средний тесно прижимаются друг к другу, или между ними имеется небольшой зазор (до 1 см). Массаж проводится сначала поверхностно, а затем с легким нажимом на протяжении всего участка. Правая и левая рука движутся параллельно вдоль позвоночного столба. У основания шеи массаж заканчивается.

После этого руки возвращаются в исходное положение, и начинается новое движение вверх. Но массажирование может быть и непрерывистым. В этом случае, пройдя путь снизу вверх, руки продолжают движение сверху вниз до исходной точки. В этом случае растирание будет прямым и обратным.

Растирание может выполняться прямолинейно как в продольном направлении, так и в поперечном. В последнем случае кисти рук помещаются на ближней стороне и начинают движение от себя. После того как кисти рук дойдут до крайней точки на дальней стороне, происходит возвращение назад, а движение идет к себе.

Но массажирование проводится не только подушечками двух пальцев. Большой палец также может участвовать в растирании. Данное дополнительное воздействие не является лишним, хотя и не дает такой нагрузки, как указательный и средний пальцы.

Массажирование подушечками четырех пальцев в прямолинейном направлении выполняется аналогично растиранию двумя пальцами. Движение проводится в том же направлении, но воздействие на участок немного сильнее. Большой палец при этом играет вспомогательную роль. Но он вообще может не участвовать в растирании. При этом он или отведен в сторону, или тесно прижат к указательному пальцу.

Растирание подушечками больших пальцев производится четырьмя способами. Во-первых, массажирование происходит безо всякой опоры, то есть четыре пальца вообще не касаются массируемого участка. Во-вторых, четыре пальца могут быть приподняты вверх и остаются в этом положении на всем протяжении массажирования. В-третьих, они слегка касаются кожи. При этом большие пальцы движутся вперед по массируемому участку, а остальные совершают движение в том же направлении и осуществляют слабое прикосновение к участку. В последнем случае четыре пальца приподняты и находятся под углом к массируемому участку. Но при этом основание мизинца касается кожи. Пальцы могут быть слегка сжаты в кулак и скользить по коже рядом с массируемой зоной.

Растирание проводится также концевыми фалангами пальцев. В этом случае давление на участок более сильное и мышцы получают дополнительное воздействие. Растирание ладонью выполняется двумя способами. В первом случае пальцы могут быть приподняты и не касаться поверхности, во втором случае они скользят по поверхности массируемого участка и производят небольшое дополнительное воздействие. Массажирование основанием ладони осуществляется так же, как и массажирование ладонью (рис. 40). При этом кисть руки приподнята и находится под углом к области спины. Растирания в области груди и живота выполняются точно таким же образом, но с учетом всех требований к массажированию этих зон.

Растирания проводятся не только прямолинейно, но и зигзагообразно. Кисти рук в этом случае движутся как в продольном, так и в поперечном направлении. Точно по такой же схеме проходит спиралевидное растирание. Но движения должны быть более мягкие, когда выписывают спираль. Эти виды растирания применимы также к области груди и живота. Выполнять их следует без излишнего нажима. Все движения осуществляются двумя руками, но для разнообразия можно применять растирание одной рукой и одной рукой с отягощением. Это хорошо делать в том случае, когда используется комбинированное растирание. Но отягощение применимо только для спинной области; на груди и, особенно, животе оно недопустимо.

Комбинированный прием включает в себя элементы прямолинейного, зигзагообразного и спиралевидного растираний. Лучше всего при выполнении этого приема пользоваться схемами. П – прямолинейное растирание, З – зигзагообразное, С – спиралевидное, цифры 1 и 2 указывают на выполнение приема одной или двумя руками; О – отягощение. В том случае, когда цифры отсутствуют, прием проводится двумя руками. Схемы выполнения таковы:

1) П-З-С-П-З-С-З-П-С-З-П-С;

- 2) С-П-3-3-П-С-П-С-3-С-С-П;
- 3) П2-32-С1-П1-32-Со-По-С2-31-П2-3о-Со;
- 4) П1-С2-32-С1-3о-По-С2-П1-Со-П1-П2-3о;
- 5) С2-По-П1-С2-32-По-31-С1-32-С2-П1-32;
- 6) Со-П2-31-По-С2-32-П1-3о-С1-П2-С2-32;
- 7) 31-П1-С2-П2-31-С2-По-С2-П2-32-С1-С2;
- 8) По-32-С1-С1-П2-П1-П2-Со-С2-31-3о-П2.

При растирании спинной области можно выбрать любую из подходящих схем и воспользоваться ею. Но если массаж проводится регулярно, то подобными схемами можно пользоваться каждый день. Их разнообразие поможет лучшему воздействию на организм при данном заболевании.

Кругообразное растирание различается по технике выполнения. Оно может выполняться подушечками пальцев, основанием большого пальца и основанием ладони.

Если кругообразное растирание проводится подушечками двух пальцев, то большой палец играет роль опоры. Движение осуществляется в сторону мизинца, то есть растирание мышцы происходит от себя. Но также движение проводится и в сторону большого пальца. Он в этом случае также является опорой, а движение направлено к себе. По технике выполнения кругообразное растирание подушечками четырех аналогично растиранию подушечками двух пальцев. Только в этом случае воздействие на участок более сильное. Движения проводятся как в сторону мизинца, так и в сторону большого пальца.

При кругообразном растирании подушечками больших пальцев четыре пальца являются опорой, причем основная нагрузка приходится на средний и безымянный пальцы. Указательный при этом скользит по коже, а мизинец едва ее касается. Кругообразное растирание основанием большого пальца выполняется при чуть приподнятой кисти руки, которая располагается под углом к массируемому участку. Движения производятся в сторону мизинца.

Круговое растирание ладонью выполняется двумя способами. В первом случае большой палец чуть приподнят и не касается массируемого участка, а во втором случае он тесно прижат к указательному пальцу. Растирание проводится в сторону мизинца. Массирование основанием ладони достаточно жесткий прием, так как при этом происходит еще и надавливание основанием ладони. Движение также направлено в сторону мизинца. При массировании области груди и живота следует помнить, что давление на грудь не должно быть очень большим, а в области живота оно совершенно недопустимо. Поэтому этот прием основанием ладони необходимо проводить очень аккуратно.

Последним из видов кругообразного растирания применяется клювовидное. Прием выполняется сложенными в виде клюва или розетки концевыми фалангами пальцев. При этом указательный и безымянный пальцы тесно прижаты друг к другу, снизу к ним примыкают большой палец и мизинец, а сверху – средний палец. Концевые фаланги пальцев устанавливаются в определенной точке, затем происходит вращательное движение в сторону мизинца. Выполнив растирание на данном участке 2-3 раза, можно переходить на следующий участок. Кругообразное клювовидное растирание проводится как двумя, так и одной рукой, нередко с отягощением. Движения могут идти в продольном и поперечном направлениях по всему массируемому участку. Но в области груди данное растирание следует применять осторожно, а в области живота совсем исключить.

Граблеобразное растирание проводится чуть разведенными в сторону пальцами обеих рук, которые устанавливаются на участке и начинают движения друг к другу. Концевые фаланги пальцев при этом производят воздействие на кожу и мышцы.

При растирании происходит сближение кистей, которые, столкнувшись, начинают движение в обратном направлении и расходятся. Помассировав определенный участок, кисти рук перемещают на следующий и повторяют прием.

Гребнеобразное растирание по технике своего выполнения подобно граблеобразному растиранию. Но оно проводится не концевыми фалангами пальцев, а согнутыми пальцами.

Данное растирание также лучше всего проводить двумя руками; при выполнении его одной рукой следует применять отягощение. Но это допустимо лишь в области спины. Для массажа груди и живота данным способом больше подходит граблеобразное растирание. Гребнеобразное допустимо в том случае, если проводится аккуратно, без лишнего нажима.

Помимо этих основных приемов, также используются и дополнительные. Среди них штрихование, строгание, пиление. Штрихование выполняется подушечками указательного и безымянного пальцев, которые сложены вместе. Они проводят короткие быстрые движения по массируемому участку, напоминающие штрихи. Движения могут идти как в продольном, так и в поперечном направлении. Лучше всего производить штрихование двумя руками, но можно это проделать и одной рукой, а также одной рукой с отягощением.

Для области груди и живота тоже можно применять штрихование. Но если на спине движения идут снизу вверх, то для груди и живота лучше применять штрихование сверху вниз. При этом нажим в области груди допускается небольшой, а при массаже живота он исключается вовсе. Штрихование выполняется в данном случае одной или двумя руками, но отягощение не используется.

Строгание осуществляется пальцами и ладонями, которые устанавливаются на определенном участке и совершают быстрые движения, напоминающие строгание. Прием проводится двумя руками или одной с отягощением. В последнем случае правая рука будет выполнять прием, а левая – осуществлять отягощение. Для этого пальцы левой руки нужно наложить на тыльную сторону ладони правой руки и крепко прижать. Строгание производится в продольном направлении, реже в поперечном. Для области груди и живота строгание применяется редко. Проводится оно чаще двумя руками в прямолинейном продольном направлении, реже поперечном. Никакой нажим в области живота во время проведения приема недопустим.

Пиление выполняется ребром ладони. Кисти рук при этом располагаются или параллельно (в этом случае правая рука совершает движение вперед, а левая назад, а также наоборот), или под углом друг к другу, тогда основания ладоней образуют угол. Но кисти рук при этом движутся попеременно. Пиление можно проводить как сверху вниз, так и снизу вверх, двигаясь в продольном направлении. Подобное движение можно осуществлять и в поперечном направлении. Для области груди и живота данный прием не подходит, так как является очень сильным и резким.

Проделав все эти приемы, можно завершить растирания и переходить к следующему массажному приему.

### *Разминание*

Разминание – самый эффективный и важный из всех приемов массажа. Он может выполняться с нажимом и давлением на нужный участок, чтобы лучше промассировать его. При заболевании синдромом Рейтера применяются следующие виды разминания: ординарное, двойное ординарное, двойное кольцевое, гребнеобразное, двойной гриф, кругообразное, а также накатывание, сдвигание, надавливание, растяжение, подергивание, сжатие. Техника выполнения разминаний различна. Они проводятся концевыми фалангами пальцев, фалангами согнутых пальцев, ладонями, основаниями ладоней. Чаще всего для разминания используются две руки, но также это может быть одна рука или одна рука с отягощением.

При разминании происходит большее давление на массируемый участок. Любое разминание проводится с захватом мышцы, которая подвергается более интенсивному воздействию, чем при предыдущих приемах массажа.

Ординарное разминание выполняется с захватом мышцы прямыми пальцами. При этом между поверхностью участка и кистью руки не остается свободного пространства, так как кисть плотно прилегает к массируемому участку. Затем происходит оттягивание мышцы. Большой и остальные пальцы устремляются навстречу друг другу, а мышца подвергается вращательному движению. Затем она возвращается в исходное положение, а кисть руки

передвигается немного вперед по массируемому участку. Таким образом происходит ординарное разминание всей области спины.

Для массирования области груди и живота применяется та же техника выполнения. Но область груди прорабатывается умеренно, а живот можно вообще не массировать.

Ординарное разминание проводится как в продольном, так и в поперечном направлении, а также зигзагообразно или по диагонали. Это дает дополнительное воздействие на массируемый участок. Двойное ординарное разминание представляет собой два ординарных. При этом происходит массаж правой рукой, а за ней идет левая рука по тому же самому участку. Таким образом производится двойное воздействие.

Двойного воздействия можно добиться выполнением приема двойной гриф. Данное разминание производится с отягощением, которое имеет два способа выполнения. В первом случае отягощение производится пальцами левой руки, которые накладываются на пальцы правой руки таким образом, чтобы большой палец совпадал с большим пальцем, указательный с указательным и т. д. Во втором случае на большой палец правой руки оказывает давление основание ладони левой руки. При выполнении приема нужно подобрать отягощение, которое больше всего подходит. Следует отметить, что ординарное разминание применяется для массирования области груди и живота, но выполняется осторожно, особенно в области живота. Двойной гриф на данном участке не применяется.

Двойное кольцевое разминание производится с захватом мышцы и ее смещением. Большой и остальные пальцы находятся по разные стороны массируемого участка. При разминании одна рука производит движение на себя, а другая – к себе. Получается перекрестное смещение мышцы. Двойное кольцевое разминание проводится как в продольном, так и в поперечном направлении. Данный прием может выполняться только двумя руками. Все движения проводятся плавно, без резких рывков, но небольшой нажим на массируемый участок не исключается. Подобное массирование подходит для области груди, если не делать нажима, но для массажа живота не применяется.

Кругообразное разминание имеет несколько видов выполнения. Для его проведения используются концевые фаланги пальцев и основание ладони.

Кругообразные разминания можно начинать с массирования участка концевыми фалангами больших пальцев. При этом четыре пальца согнуты и играют роль опоры. Большой палец движется по окружности, с силой сдавливает участок мышцы и продвигает его к четырем пальцам. При этом движении образуется небольшая складка, которая разглаживается, как только большой палец возвращается в исходное положение.

Область груди и живота массируют данным способом осторожно, без нажима и лишнего надавливания.

При разминании концевыми фалангами четырех пальцев большой палец играет роль опоры. Он наполовину согнут и сильно прижат к коже. Четыре пальца совершают кругообразные движения в сторону мизинца, постепенно разминая весь массируемый участок. Так массируется грудь и с осторожностью область живота.

Клювовидное кругообразное разминание также выполняется концевыми фалангами пальцев, но при этом они собраны в виде клюва или розетки. Большой палец является основанием, к которому сверху прижаты мизинец и указательный палец, а к ним – средний и безымянный пальцы. Сложив их таким образом, можно проводить прием. Выполняется он с нажимом в сторону мизинца. Данное разминание выполняют как одной, так и двумя руками, но в последнем случае применяется отягощение. Отягощение проводится левой рукой, которая ладонной поверхностью крепко прижимается к тыльной стороне ладони правой руки возле запястья. Клювовидное разминание может проводиться как в продольном, так и в поперечном направлении. Без лишнего нажима таким образом массируется область груди и верхняя часть живота. Но на всей области живота данное разминание применять не следует.

Гребнеобразное разминание проводится фалангами согнутых пальцев. Руки помещают на участок и начинают их одновременное движение в сторону друг друга. Пальцы при этом чуть разведены. Мышца подвергается разминанию, между кистями рук образуется

небольшая складка. Гребнеобразное разминание лучше не проводить одной рукой, так как при выполнении приема двумя руками воздействие гораздо сильнее и эффективнее. Подобным образом массируется область груди и живота, но всякий нажим в этих зонах исключается.

Граблеобразное разминание выполняется аналогично. Но в этом случае массаж производится не фалангами согнутых пальцев, а кончиками распрямленных. Кисти рук движутся навстречу друг другу. Область груди и живота массируется точно так же, как и спина.

Накатывание осуществляется двумя руками. При этом одна из них выполняет роль опоры. Она прочно фиксируется на одном месте, а другая рука совершает движение мышцы на этот фиксированный участок. Происходит своеобразный накат мышцы. Разминание проводится плавными круговыми движениями. Прием повторяется на одном месте 2-3 раза, после чего левая рука переходит на следующий участок, а правая совершает новое накатывание. Прием можно проводить как в продольном, так и в поперечном направлении. В области груди и живота данное массажирование не проводится.

Разновидностью накатывания является перекатывание. Данный вид разминания выполняется основанием ладони. Для этого мягкий выступ большого пальца устанавливается на участок, а затем кисть руки поворачивается, совершая перекат от большого пальца к мизинцу. Прделав перекатывание на одном месте 2-3 раза, можно переходить на следующий участок. Движение лучше всего осуществлять в поперечном направлении. Если перекатывание проводится двумя руками, то лучше всего передвигать их в разные стороны. Но одностороннее движение обеспечивает двойное воздействие на участок.

Перекатывание можно выполнять с отягощением. Оно проводится двумя способами. Во-первых, ладонь левой руки налагается на тыльную сторону ладони правой руки таким образом, чтобы пальцы совпали. Во-вторых, отягощение осуществляется наложением ладони левой руки на тыльную сторону ладони правой руки около запястья в поперечном направлении. Перекатывание одной рукой подходит для массажа области груди и живота, но всякое отягощение исключается.

Сдвигание проводится концевыми фалангами пальцев. Этот прием осуществляется двумя руками. Пальцы рук слегка разведены в стороны и направлены навстречу друг другу. При сдвигании между кончиками пальцев образуется небольшая складка. Выполняется прием короткими быстрыми движениями. Сдвигание лучше всего осуществлять двумя руками, но если проделывать его одной рукой, то необходимо отягощение. Оно проводится наложением ладони левой руки на ладонь правой таким образом, чтобы пальцы левой руки оказались на тыльной стороне ладони правой руки, а ладонь левой руки – на пальцах правой. При массаже груди и живота воздействие происходит подобным образом, но рывки не такие сильные. Нажим или отягощение на данной области не применяются.

Растяжение проводится несколько иным способом, нежели сдвигание. Пальцы устанавливаются на участке точно так же, как в предыдущем случае, но не сближаются, а расходятся в стороны. Проводить растяжение лучше в поперечном направлении. Массажирование в области живота и груди осуществляется безо всякого нажима или давления.

Надавливание имеет несколько разновидностей, которые применимы без ограничений при массаже спины. Данный прием выполняется фалангами пальцев, ладонью, основанием ладони. Надавливание подушечками больших пальцев может осуществляться тремя способами. Во-первых, четыре пальца слегка согнуты и немного касаются массируемого участка. Во-вторых, четыре пальца приподняты и не касаются кожи. В-третьих, четыре пальца сильно отведены в сторону и находятся под углом к большим пальцам. При этом происходит касание массируемого участка основанием четырех пальцев. При массаже можно выбрать наиболее удобный способ или применять все три поочередно. Надавливание в области груди проводится с небольшим нажимом, а в области живота данный прием не используется.

Надавливание может происходить как в продольном, так и в поперечном направлении,

а также хаотично по всей области спины. Данный прием лучше всего проводить двумя руками таким образом, чтобы они двигались по массируемой зоне параллельно. В случае применения одной руки используется отягощение. Оно осуществляется наложением ладони левой руки на тыльную сторону ладони правой руки с давлением на большой палец. Разумеется, при массаже области груди отягощение не применяется.

Надавливания могут проводиться также концевыми фалангами четырех пальцев. При этом большой палец тесно прижат к указательному или слегка касается кожи. Надавливание выполняется чуть разведенными в стороны пальцами, словно они что-то держат, кисть руки при этом должна быть слегка поднята. В продольном направлении движение кистей рук параллельное, проводится сверху вниз и снизу вверх. Но в поперечном направлении лучше всего подходит движение рук навстречу друг другу или в обратном направлении – друг от друга.

Надавливание ладонью можно проводить в двух направлениях, как продольном, так и в поперечном. При этом при продольном движении лучше всего производить надавливания попеременно то правой, то левой рукой. При поперечном направлении кисти рук могут двигаться навстречу друг другу или друг от друга. Данный прием лучше всего выполнять в медленном темпе, а само надавливание производить в течение 4-5 секунд, затем перенося ладонь на следующий участок. При массаже области груди и живота сильного нажима быть не должно. Во всем остальном прием выполняется точно так же, как и при массаже спины.

Надавливание основанием ладони по технике выполнения ничем не отличается от предыдущего приема, только проводится более энергично. Прием лучше выполнять в медленном темпе, задерживаясь на одном участке на 3-5 секунд, а затем переходя на следующий. Движение может идти в любом направлении, а также допускается хаотичное.

Подергивание осуществляется тремя пальцами – большим, указательным и средним, которые захватывают мышцу и совершают ее массаж. Направление движений при выполнении данного приема продольное и поперечное, но также они могут осуществляться и хаотично. Данный прием можно проводить как двумя, так и одной рукой, но отягощение в этом случае не требуется. Область груди и живота массируется точно таким же образом, как и область спины.

Сжатие осуществляется всеми пальцами, которые немного разведены в стороны и в таком виде налагаются на участок. Затем кисть руки немного приподнимается, и пальцы стягивают кожу, как бы сминают ее в складку. Сжав массируемый участок, в таком положении можно оставить руки на 2-3 секунды, а затем вернуть их в исходное положение. Сжатие проводится как в продольном, так и в поперечном направлении при движении по участку прямолинейно. При массаже груди и живота нужно следить за тем, чтобы не было сильного давления на участок.

Проминание – последний из приемов, который применяется при разминании. Он осуществляется фалангами согнутых пальцев. При проминании производится своеобразный пережат от указательного пальца в сторону мизинца. Мышца при этом хорошо массируется. Проминания выполняются в разных направлениях. Это может быть прямолинейное продольное или поперечное направление. А также проводятся кругообразные движения в сторону мизинца. Помимо этого, при проминании используются сходящееся и расходящееся движения. В этом случае при расходящемся движении указательные пальцы отталкиваются друг от друга, а при сходящемся движении они будут сталкиваться.

Проминание, как правило, может выполняться ordinarily, одной или двумя руками, а также с отягощением. Отягощение проводится двумя способами: во-первых, наложением ладони левой руки на тыльную сторону ладони правой руки крест-накрест; во-вторых, наложением ладони левой руки на тыльную сторону ладони правой руки так, чтобы пальцы левой руки касались пальцев правой руки, то есть располагались вдоль.

При массаже груди и живота отягощение не применяется, а в остальном данные зоны массируются тем же способом, что и область спины.



Данный прием завершает разминания и дает возможность перейти к следующему приему.

### *Ударные приемы*

Среди ударных приемов различают пунктирование, поколачивание, похлопывание и рубление. Все они имеют несколько разновидностей выполнения.

Пунктирование проводится концевыми фалангами пальцев. Но при этом оно может осуществляться фалангой большого пальца или любого из остальных четырех. Кроме этого, его можно проводить фалангами двух, трех, четырех или пяти пальцев. Пунктирование – очень легкий прием, выполняющийся в быстром темпе. Прикосновение может быть не очень сильным, а также проводится с нажимом. Нажим подходит, как правило, только для области спины, а легкое пунктирование применимо для массажа груди и живота.

Направление движения при пунктировании может быть продольным или поперечным, по диагонали или вообще хаотичным и меняться в течение процедуры. Сначала 1-2 минуты прием выполняется в продольном направлении, затем столько же времени в поперечном, после этого в диагональном и, наконец, в хаотичном. Это возможно применять для массажа спины, а также области груди и живота.

Поколачивание может осуществляться несколькими способами. Это могут быть фаланги пальцев и ладонь. При поколачивании фалангами пальцев предусматривается выполнение этого приема любым количеством пальцев, от 1 до 5. Кисть руки должна быть слегка приподнята и хорошо расслаблена. Удары наносятся быстро и энергично. Кисть руки совершает сильные маховые движения. При поколачивании ладонью пальцы выпрямлены и подняты, большой палец при этом отставлен в сторону и не касается поверхности массируемого участка. Поколачивание применяется при массаже груди, но осторожно. Массаж живота подобным образом не проводится.

Такой прием, как рубление, проводится ребром ладони. При рублении пальцы выпрямлены и тесно прижаты друг к другу. При выполнении приема они не касаются поверхности массируемого участка. Рубление, в отличие от поколачивания, выполняется в быстром темпе. Это жесткий прием, который следует завершить за 1-2 минуты. Рубление проводится в поперечном направлении. Его можно осуществлять как одной, так и двумя руками. Рубление редко проводится с отягощением, и в этом случае ладонь левой руки плотно прижимается к запястью правой руки. Рубление совершенно неприменимо при массаже области груди и живота. К тому же следует помнить, что при данном заболевании выпадает болевая чувствительность, поэтому, чтобы избежать синяков и ушибов, прием следует проводить с умеренным нажимом.

Похлопывание выполняется пальцами, ладонью, ребром ладони, основанием ладони. Отличие этого приема от поколачивания состоит в том, что все удары наносятся хорошо расслабленной кистью. Расстояние при ударе от отправной точки до массируемого участка несколько больше, чем при поколачивании. Хорошо расслабленными пальцами наносятся быстрые движения в продольном направлении по всему массируемому участку. Похлопывание может проводиться как сверху вниз, так и снизу вверх. Кроме того, можно выполнять движения хаотично.

Похлопывание ладонью проводится подобным же образом, только массируемый участок будет несколько больше. Этот прием выполняется как в продольном, так и в поперечном направлении, а также по диагонали и хаотично. Похлопывание ребром ладони проводится при несколько развернутой кисти руки таким образом, чтобы удар осуществлялся не самим ребром, а переходом ребра ладони в ее тыльную поверхность. Удары наносятся хорошо расслабленной кистью в среднем темпе. Лучше всего данный прием выполнять одной рукой, продвигая ее по участку в продольном направлении. Но также можно наносить удары и хаотично. Отягощение в этом случае не предусматривается.

Похлопывание основанием ладони также осуществляется в среднем темпе. Данный прием хорошо проводить одной рукой, но без отягощения. Кисть руки при этом совершает

активные движения, она резко выпрямляется, как будто толкает массируемый участок. Направление движения может быть любым, но чаще всего оно продольное или хаотичное.

Похлопывание применяется и для массирования области груди и живота. Давление на участок в этом случае более легкое, а в остальных такое же, как и при массировании спинной области. Данный прием завершает серию ударных приемов, можно переходить к следующим видам массирования.

### *Вибрация*

Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. Непрерывистая вибрация осуществляется постоянными колебательными движениями по всему участку, которые проводятся в течение 30—40 секунд. Прерывистая вибрация проводится с отрывом кистей рук от участка и с небольшим перерывом в 1-2 секунды, после чего движение продолжается с того самого места, где оно было прервано.

Непрерывистая вибрация может проводиться фалангами пальцев, ладонью, основанием ладони. Пальцы устанавливаются на участке и начинают совершать колебательные движения. Пройдя их в течение 5–7 секунд, перемещают кисть руки дальше, но пальцы рук при этом не отрывают от зоны массирования. Пройдя таким образом в продольном направлении по всей поверхности спины, можно вернуть руки в исходное положение и снова начать их движение снизу вверх, но также можно проводить прием в обратном направлении, сверху вниз.

Подобным же образом проводится непрерывистая вибрация ладонью или основанием ладони. Кисть руки при этом должна быть хорошо расслаблена, а вибрация проводится в быстром, среднем или медленном темпе. Смена темпа оказывает хорошее воздействие на кожу и мышцы при массировании участка.

Прерывистая вибрация по технике своего выполнения аналогична предыдущему приему, за исключением небольших перерывов, о которых уже упоминалось. Вибрация осуществляется не только в области спины, но также при массаже груди и живота.

### *Потряхивание*

Среди потряхиваний различаются собственно потряхивание, встряхивание, стегание, сотрясение, подталкивание.

Потряхивание проводится при захвате мышцы двумя пальцами – указательным и большим. Они немного оттягивают захваченный участок мышцы на себя, а затем быстрым и легким движением производят потряхивание. На одном месте проводится 2-3 потряхивания, после чего кисть руки смещается. Прием проводится в поперечном направлении. Но движение также может пойти по диагонали или хаотично. Потряхивание лучше всего проводить одной рукой. Если при этом применяется отягощение, то левая рука плотно обхватывает кисть правой руки. При массировании области груди данный прием выполняется точно так же, как и на спине. Но при массаже живота нужно действовать осторожнее, чтобы не вызвать неприятных ощущений.

При выполнении сотрясения пальцы или ладонь плотно прижимаются к участку тела, и при этом кожа и мышцы значительно смещаются. Прием проводится как в продольном, так и в поперечном направлении, а также может осуществляться по диагонали или хаотично. Техника выполнения та же, что и при сотрясении пальцами. Для массирования области груди никаких ограничений не предусматривается, при массаже живота следует соблюдать осторожность или вообще отказаться от данного приема.

При встряхивании мышца оттягивается и с двух сторон сдавливается пальцами, а затем производится встряхивание захваченного участка. Выполняется прием в поперечном направлении, так как это наиболее удобно. При встряхивании лучше не применять отягощения. Для грудной области прием допустим, хотя проделывать его следует, соблюдая осторожность. В области живота подобное массирование не применяется.

Стегание проводится концевыми фалангами пальцев, которые производят удары по

касательной. При этом возникает ощущение легкого ожога. Стегание можно осуществлять одной или двумя руками. Лучше всего в этом случае наносить удары попеременно. Прием проводится в поперечном направлении таким образом, чтобы руки двигались навстречу друг другу. Легкое стегание применимо для массажирования и груди, и живота.

Подталкивание выполняется преимущественно фалангами пальцев, но также может проводиться ладонью и основанием ладони. При подталкивании одна из рук является ведущей, а другая – вспомогательной. Вспомогательная рука устанавливается на участке в фиксированном положении, а основная рука проводит подталкивание кожи и мышцы в этом направлении. Проведя движения на одном месте, следует перейти на другой участок. Подталкивание основанием ладони и ладонью проводится аналогичным образом. При массажировании груди и живота данный прием выполняется без лишнего надавливания. Нажим в области живота не приемлем.

Данный прием завершает потряхивания, а также весь массажный сеанс при заболевании синдромом полинейропатии.

### **Локальный массаж при полинейропатии**

При данном заболевании поражаются преимущественно конечности – верхние и нижние, а также наблюдается паралич в тазовой области. Массажирование верхних конечностей при полинейропатии проводится точно таким же образом, как и при мононейропатии. Массаж тазовой области и нижних конечностей проводится ниже, так как именно ему следует уделить наибольшее внимание при данном заболевании.

### **Приемы, используемые при данном заболевании**

При полинейропатии для массажирования применимы поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. Последний прием особенно важен для массажирования конечностей.

#### *Поглаживание*

При массажировании тазовой области при полинейропатии применяются следующие виды поглаживания: продольное и поперечное, прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное, граблеобразное, гребнеобразное. Кроме этого, для массажа конечностей используется концентрическое поглаживание. При массажировании тазовой области можно применять более сильное надавливание, чем при массаже других зон. Это связано с тем, что нужно хорошо размять крупные мышцы нижней части спины и ягодиц.

Для проведения приема имеются разные техники выполнения. Массажирование может осуществляться подушечками пальцев, фалангами пальцев, ладонью, основанием ладони, пальцами, сжатыми в кулак.

Прямолинейное поглаживание выполняется фалангами пальцев или ладонной поверхностью в продольном направлении. Рука при этом движется по коже сверху вниз.

Поглаживание можно выполнять как одной, так и двумя руками. Движение двух рук происходит одновременно и в одном направлении. Снизу движение начинается от середины бедра, проходит зону ягодиц и заканчивается в области нижнего отдела позвоночника. Поглаживание можно выполнять и с отягощением. Прием в этом случае будет проводиться правой рукой, а левая обеспечит отягощение. Ладонь левой руки помещается на тыльную сторону ладони правой руки таким образом, чтобы пальцы совпадали, то есть чтобы мизинец левой руки находился на указательном пальце правой и т. д. Отягощения можно достичь и в том случае, если наложить ладонь левой руки на тыльную поверхность правой в поперечном направлении. При этом большой палец левой руки будет плотно прижат к запястью правой руки.

Прямолинейное поглаживание может быть продольным и поперечным. При поперечном поглаживании ладони рук идут навстречу друг другу. Когда происходит соприкосновение концевыми фалангами пальцев, кисти рук расходятся в разные стороны. Можно расположить ладони параллельно; в этом случае они пройдут по массируемому участку, не задевая друг друга.

При прямолинейном поперечном поглаживании иногда используется ребро ладони. Движение осуществляется от одного бока к другому, оно может быть закончено у позвоночного столба или достичь другого бока. Поглаживание ребром ладони производится как одной, так и двумя руками. При этом кисти рук движутся навстречу друг другу. Также возможно и их чередование при движении. Сначала ребро ладони правой руки совершает массаж участка справа налево, а затем ребро ладони левой руки совершает движение в обратном направлении, то есть слева направо. Данный прием нередко выполняется с отягощением. При этом внутренняя сторона ладони левой руки накладывается на большой палец правой.

Поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, выполняется двумя способами. В первом случае массаж проводится фалангами пальцев, сжатых в кулак, а в другом – ребром ладони при сжатых пальцах. Поглаживание может происходить как в продольном, так и в поперечном направлении. Массировать участок тазовой области можно как одной, так и двумя руками. При отягощении на кулак правой руки налагается внутренняя сторона ладони левой руки. Не следует бояться слишком сильного давления на данную область. Но оно должно быть постоянным, иначе массаж не принесет результата.

Зигзагообразное поглаживание может осуществляться несколькими способами. Его можно выполнять ладонной поверхностью и пальцами, а также выступом большого пальца и основанием ладони. При этом в первом случае ладонная поверхность должна плотно прилегать к массируемому участку. Поглаживание проходит зигзагообразно без отрыва ладони от массируемого участка. При поглаживании выступом большого пальца его тыльная сторона касается массируемого участка, а остальные пальцы немного приподняты. Данное зигзагообразное поглаживание можно выполнять как одной, так и двумя руками. При этом правая рука начинает движение сверху вниз, а левая направляется ей навстречу снизу вверх. Чтобы выполнить данный прием с отягощением, нужно наложить ладонь левой руки на тыльную сторону большого пальца. В том случае, когда применяется отягощение, для большей эффективности можно чередовать массаж одной рукой с выполнением приема одной рукой с отягощением или двумя руками.

При поглаживании основанием ладони пальцы вообще не касаются кожи. Они приподняты и чуть согнуты. Большой палец можно прижать к указательному. Движения выполняются одновременно. При этом кисти рук могут подходить настолько близко друг к другу, что большие пальцы будут сталкиваться. При поглаживании основанием ладони можно применять отягощение, наложив пальцы левой руки на пальцы правой или поместив кисть левой руки поперек правой.

Зигзагообразное поглаживание можно выполнять также ребром ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Такое поглаживание проводится одной рукой в поперечном направлении. При отягощении внутренняя сторона ладони левой руки накладывается на большой палец правой. Зигзагообразное поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, осуществляется в любом направлении. Движение можно производить одной или двумя руками, а также использовать обе руки попеременно. Для выполнения этого приема используется два вида постановки кулака на массируемый участок.

Массирование производится фалангами пальцев или ребром ладони пальцев, сжатых в кулак. Отягощение выполняется левой рукой. Ее ладонь своей внутренней стороной накладывается на кисть правой руки.

Комбинированное поглаживание также применяется при массаже тазовой области и нижних конечностей при заболевании полиневропатиями. Этот прием включает в себя элементы разных видов поглаживания – прямолинейного, спиралевидного и

кругообразного. Выполняют массажирование, постепенно переходя от одного приема к другому. Также можно использовать схемы для выполнения комбинированного поглаживания. Чаще всего данный прием выполняется двумя руками или одной рукой с отягощением.

Кругообразное поглаживание имеет несколько разновидностей выполнения. Это может быть кругообразное поглаживание подушечками пальцев, фалангами пальцев, ладонью, основанием ладони. Но для массажа тазовой области применяется в большинстве случаев поглаживание ладонью, основанием ладони и фалангами пальцев.

Кругообразное поглаживание ладонью выполняется в сторону мизинца, а большой палец при этом или свободно отставлен в сторону, или тесно прижат к указательному пальцу. Данный прием достаточно прост по технике своего выполнения. Для его применения можно использовать как одну, так и две руки. Чтобы достичь большего эффекта, прием выполняется с отягощением. Ладонь левой руки помещается поперек на тыльную сторону ладони правой руки. При кругообразном поглаживании ладонь левой руки также совершает оборот до тех пор, пока пальцы правой и левой руки не совпадут. По массируемому участку ладонь перемещается сверху вниз, снизу вверх или по диагонали.

Кругообразное поглаживание основанием ладони почти повторяет предыдущий прием, но в этом случае пальцы руки не прижаты к коже, а приподняты над ней. Данный прием подходит для выполнения как одной, так и двумя руками. Часто его проводят с отягощением; для этого ладонь левой руки помещается поперек на тыльную сторону ладони правой руки. Но в отличие от предыдущего приема во время движения ладонь левой руки остается плотно прижатой к тыльной стороне ладони правой руки. При данном поглаживании смещение левой ладони нежелательно. Движения могут совершаться рукой или руками вверх и вниз, а также по диагонали.

Для следующего вида кругообразного поглаживания используются фаланги пальцев. Ладонь при этом расслаблена, фаланги упираются в кожу, но кончики пальцев чуть приподняты, чтобы подушечки не дотрагивались до массируемого участка. Кисть руки совершает кругообразное движение в сторону мизинца. Данный прием, так же как и предыдущие, выполняется одной или двумя руками. Можно использовать и отягощение. Для этого на фаланги пальцев правой руки накладываются пальцы левой руки. При движении в сторону мизинца пальцы левой руки смещаются под углом  $45^\circ$  и остаются в таком положении. Полного совмещения пальцев правой и левой руки не происходит. Кругообразные движения можно совершать вверх или вниз по участку, а также по диагонали.

Кругообразные движения ребром ладони выполняются на небольших участках тазовой области и верхней части бедра. Они применимы также для области ягодиц и нижнего отдела поверхности спины. Движения совершаются как одной, так и двумя руками. При отягощении внутренняя сторона ладони левой руки помещается на большой палец правой руки. При развороте кисть левой руки смещается. Это может произойти частично, и в этом случае пальцы рук образуют острый угол, или полностью, тогда средний палец левой руки совпадет с указательным пальцем правой.

Кругообразное поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, более удобно выполнять, когда участок массируют фаланги пальцев. Поглаживание кулаком, поставленным на ребро, применяется редко. Для данного приема подходит небольшой участок с сильными мышцами и большими жировыми отложениями, то есть область ягодиц. Для этой области можно применять поглаживание с отягощением. Оно выполняется левой рукой, ладонь которой помещается на тыльную сторону ладони правой руки.

Гребнеобразное поглаживание проводится фалангами согнутых пальцев, которые чуть разведены в стороны. Большой палец при этом или отставлен в сторону, или плотно прижат к указательному. Гребнеобразное поглаживание совершается в поперечном направлении, то есть от боков к позвоночному столбу. Данный прием выполняется одной или двумя руками; в последнем случае руки будут стремиться навстречу друг другу. Дойдя до позвоночного

столба и соприкоснувшись, руки возвращаются в исходное положение. Но движение может идти и по параллельным линиям. В этом случае правая и левая руки пересекают позвоночный столб и перекрещиваются.

Граблеобразное поглаживание выполняется подушечками пальцев. Но при этом кончики пальцев совершают небольшой нажим на массируемый участок. Поглаживание одной рукой может идти в любом направлении, как сверху вниз, так и снизу вверх и по диагонали. Поглаживание двумя руками лучше производить в поперечном направлении так, чтобы руки шли навстречу друг другу.

Концентрическое поглаживание применяется только для массажа конечностей. При этом верхние конечности обхватываются пальцами рук полностью, а нижние – частично. Движение идет снизу вверх плавными пассажами. При этом нужно стараться, чтобы пальцы рук касались всего массируемого участка.

Данным способом завершают поглаживания и переходят к другим приемам.

### *Растирание*

После поглаживания следующим приемом массажа тазовой области и конечностей при полиневропатиях является растирание. Данный прием имеет несколько видов выполнения. При лечении указанного заболевания для массажа тазовой области лучше всего подходят следующие виды растирания: продольное и поперечное, прямолинейное, кругообразное, концентрическое, граблеобразное, гребнеобразное, пересечение, штрихование, пиление. Эти виды растирания выполняются несколькими способами. Могут применяться подушечки больших пальцев, подушечки двух пальцев, подушечки четырех пальцев, ладонь, ребро ладони, пальцы, сжатые в кулак.

Прямолинейное растирание осуществляется как в продольном, так и поперечном направлении. Массирование подушечками пальцев происходит с нажимом на данный участок. В этом случае достигается эффект от использования приема. Прямолинейное растирание подушечками больших пальцев проводится сверху вниз от нижнего отдела позвоночника по области ягодиц до верхней границы бедра, затем движение идет в обратном направлении. Четыре пальца при этом отставлены в сторону и находятся под углом к большому пальцу. Они не касаются кожи, или прикосновение очень слабое. Движение совершается вперед, то есть от себя. Такое положение пальцев лучше всего использовать при перемещении по массируемому участку снизу вверх. Прием выполняется как одной, так и двумя руками. Также можно при растирании производить нажим на массируемый участок. Более сильное давление не повредит при данном заболевании.

Кроме нажима, осуществляемого фалангами пальцев, можно использовать отягощение. Оно проводится ладонью левой руки. Но при этом она накладывается не на всю кисть правой руки, а только на большой палец и находится под небольшим углом. Растирание подушечками больших пальцев может быть и немного иным. В этом случае четыре пальца направлены вперед и не касаются кожи, а большие пальцы сильно отведены назад. Такое положение пальцев лучше всего подходит для движения сверху вниз, то есть на себя.

Поперечное растирание подушечками пальцев предполагает чуть развернутые кисти рук. Четыре пальца направлены вперед под углом 45° и не касаются массируемого участка. Кисти рук движутся навстречу друг другу от боков к позвоночному столбу. Кончики больших пальцев могут соприкоснуться, и движение пойдет в обратном направлении.

Такое положение характерно, если массажист стоит параллельно положению массируемого. Если же он стоит по отношению к пациенту перпендикулярно, то в этом случае поперечное растирание следует выполнять от себя и на себя.

Поперечное растирание часто проводится двумя руками, но также с отягощением. В этом случае пальцы левой руки плотно обхватывают запястье правой таким образом, чтобы большой палец был тесно прижат к основанию ладони.

Растирание двумя пальцами также применяется при массаже тазовой области. Но выполняется оно с нажимом, так как приходится массировать крупные мышцы спины и таза.

Данный прием выполняется указательным и средним пальцами, которые тесно прижаты друг к другу. Массирование ведут вдоль позвоночника, затем переходят к ягодичной области, а затем к верхней части бедра. Выполнение приема двумя руками предполагает движение правой и левой кистей параллельно друг к другу. Но кисти рук могут также идти друг за другом, и в этом случае воздействие на массируемый участок будет двойным.

Данный прием выполняется с отягощением. Для этого существует несколько способов. Отягощение может производиться двумя пальцами левой руки (указательным и средним), которые накладываются продольно на пальцы правой руки. Следующий способ отягощения предусматривает наложение двух пальцев левой руки поперек на пальцы правой руки. Последний способ отягощения состоит в том, что на два пальца правой руки плотно накладывается внутренняя сторона ладони левой руки.

Растирание подушечками четырех пальцев проводится аналогично растиранию подушечками двух пальцев. Направление движений продольное и поперечное; выполнять прием можно как одной, так и двумя руками. Способы отягощения те же самые. В первом случае четыре пальца левой руки накладываются продольно на пальцы правой руки, а во втором – четыре пальца левой руки занимают поперечное положение. Кроме этого, отягощение может осуществляться и при помощи ладони.

При растирании ладонью давление на массируемый участок еще больше. Массирование можно проводить в продольном и поперечном направлениях. В первом случае, если прием выполняется двумя руками, кисти движутся параллельно, а растирание проводится снизу вверх. При поперечном направлении ладони движутся навстречу друг другу. Отягощение производится левой рукой. При этом на ладонь правой руки накладывается ладонь левой руки таким образом, чтобы пальцы совпали. Но также отягощение можно выполнять и сжатыми в кулак пальцами левой руки, которые примыкают к тыльной стороне ладони правой руки. Растирание ладонью – наиболее часто используемый прием.

Растирание ребром ладони также является весьма эффективным. Проводится данный прием в продольном и поперечном направлениях. Движение осуществляется сверху вниз, снизу вверх и по диагонали. Прием выполняется одной или двумя руками, ординарно или с отягощением. Отягощение производится левой рукой, которая помещается на правую продольно, то есть средний палец левой руки плотно прижимается к указательному пальцу правой руки. При поперечном наложении центр ладони левой руки приходится на указательный палец правой. При массировании двумя руками они движутся по участку как одновременно, так и попеременно.

Прямолинейное растирание пальцами, сжатыми в кулак, по технике своего выполнения аналогично растиранию ребром ладони. Отягощение производится левой рукой, которая накладывается на тыльную сторону ладони правой руки.

Последние три приема нередко объединяются в один комбинированный.

Кругообразное растирание, так же как и прямолинейное, имеет несколько способов выполнения. К ним относятся растирание подушечками больших пальцев, подушечками двух и четырех пальцев, ладонью, ребром ладони, кулаком, а также клювовидное. Каждый из этих приемов может выполняться как одной, так и двумя руками, ординарно или с отягощением.

Растирание проводится по окружности или части окружности. При массировании подушечками пальцев оно может иметь любой диаметр, от 3 до 10 см. Растирание ладонью проводится в сторону мизинца. Зона массирования зависит от захвата участка ладонной поверхностью. Растирание ребром ладони имеет небольшой диаметр – 7-8 см. Растирание кулаком может охватывать как маленькую область, так и большую.

Клювовидное круговое растирание проводится с нажимом и применяется на небольшом участке. Круговые движения совершаются в сторону мизинца. Особенно часто кругообразное клювовидное растирание применяется на нижнем отделе спины, на ягодицах и верхней части бедра.

Такой прием, как пересекание, выполняется лучевым краем кисти. Большой палец при этом максимально отведен в сторону. Кисть проводит движения от себя и к себе, двигаясь по участку снизу вверх. Подобное растирание целесообразно применять при массаже зоны начала бедра, так как пальцам удобно захватывать массируемую область. Пересекание можно проводить двумя руками, что считается лучшим вариантом, но также прием выполняется и одной рукой. Для усиления применяется отягощение. При отягощении кисть левой руки накладывается на запястье правой руки. Движения выполняются в продольном направлении снизу вверх.

Пиление также применяется при лечении полиневропатий. Данный прием помогает хорошо промассировать крупные мышцы тазовой области и зоны начала бедра. Выполняется он ребром ладони. Это быстрые, резкие движения вперед-назад на небольшом участке. Прием проводится как одной, так и двумя руками. Кисти рук при этом могут располагаться параллельно, и в этом случае растирание будет одновременным. Кроме этого, пиление можно проводить попеременно. В этом случае правая рука будет стремиться вверх, в то время как левая – идти вниз. Затем правая рука устремляется вниз, а левая идет вверх ей навстречу. Такое пиление является ординарным прямолинейным, выполняемым в продольном направлении.

При выполнении приема кисти рук чаще всего располагаются по разным сторонам от позвоночного столба. Реже они помещаются на определенную зону, например ягодиц или начала бедра. Ягодицы массируются с нажимом, в зоне бедра нажим немного слабее. Так как этот прием выполняется в быстром темпе, то с отягощением его выполняют редко. Если же отягощение применяется, то пальцы левой руки располагаются вдоль, то есть средний палец левой руки находится на указательном пальце правой руки. Кроме продольного, пиление также выполняется и в поперечном направлении. Кисти рук совершают массирующие движения и перемещаются навстречу друг другу. Пиление можно проводить также по диагонали или направляя кисть руки произвольно.

Штрихование по технике своего выполнения напоминает пиление, но проводится концевыми фалангами указательного и среднего или указательного, среднего и большого пальцев. Прием представляет собой короткие быстрые движения, которые наносятся на массируемый участок. Направление движения может быть любым: продольным, поперечным, диагональным. При штриховании нередко выполняется сходящееся или расходящееся движение. В этом случае пальцы рук будут двигаться навстречу друг другу, пока не соприкоснутся в определенной точке, или друг от друга из определенной точки в разных направлениях.

Штрихование чаще всего проводится двумя руками, реже одной, а также из-за быстрого темпа преимущественно ординарно, а не с отягощением. Если отягощение выполняется, то раскрытая ладонь левой руки накладывается на кисть правой руки.

Граблеобразное растирание проводится концевыми фалангами четырех пальцев, которые разведены в стороны. Массирование проходит с нажимом, который характерен для всех приемов, используемых при полиневропатиях. Граблеобразное растирание производится в поперечном направлении, кисти рук движутся навстречу друг другу. Данный прием почти не выполняется одной рукой, отягощение не применяется. Но чтобы провести хорошее массирование участка, не следует забывать о нажимах и надавливаниях. Только в этом случае при массаже толстых мышц спины, ягодиц и зоны начала бедра будет достигаться нужный эффект.

Гребнеобразное растирание по технике повторяет предыдущий прием. Но выполняется это массирование фалангами согнутых пальцев, которые слегка разведены в стороны. При проведении приема используется нажим. Это нужно для достижения эффекта при массаже тазовой области. Движения выполняются в поперечном направлении, а кисти рук перемещаются навстречу друг другу. Этот прием также не производится одной рукой ординарно и одной рукой с отягощением.

Гребнеобразным растиранием завершается серия растираний, и происходит переход к



следующему массажному приему.

### *Разминание*

На разминание при массаже тазовой области отводится максимальное количество времени, так как после этого мышцы обретают подвижность и эластичность. Для этого используются разные виды разминания. Как правило, оно может быть ординарным, двойным кольцевым, двойным кольцевым комбинированным, а также применяются двойной гриф, кругообразное разминание, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание и проминание.

Разминание выполняется пальцами, основанием ладони, ребром ладони и пальцами, сжатыми в кулак. Направление движений также различное – прямолинейное, продольное и поперечное, по диагонали, кругообразное.

Прямолинейное ординарное разминание проводится в две фазы. Сначала мышца плотно захватывается пальцами, чтобы не оставалось ни малейшего зазора между кистью и массируемым участком. Затем начинается продвижение вверх по участку. При этом пальцы плотно держат мышцу и приподнимают ее, совершая вращательное движение в сторону мизинца. Таким образом происходит первый этап разминания. Во второй фазе движение осуществляется в обратном направлении, но мышца при этом не отпускается. Повторив прием несколько раз на одном месте, можно перейти на следующий участок.

При прямолинейном разминании кисти рук движутся вверх или вниз вдоль мышечных волокон или поперек. Продольное разминание идет по ходу мышечных волокон. Для его выполнения пальцы максимально распрямлены, а большой палец отставлен в сторону. Захват будет большим, так как нужно массировать большие ягодичные мышцы, толстые мышцы спины и мышцы в зоне начала бедра. Разминание требуется выполнять с усилием, чтобы массаж достиг результата.

При продольном разминании большой палец находится с одной стороны массируемого участка, а остальные пальцы – с другой. Сначала мышца захватывается и фиксируется, затем производится ее оттягивание. На следующем этапе проводится разминающее движение, идущее по направлению к центру. При разминании важно избегать зазоров между массируемым участком и кистью. Во время движения большой палец стремится навстречу остальным, и мышца сдавливается с двух сторон. Продольное разминание выполняется одной и двумя руками, но при массаже тазовой области лучше использовать обе руки. Темп движения не очень быстрый, но и не медленный, примерно 45—50 разминований в минуту. Прием выполняется до тех пор, пока мышца не будет размята полностью.

Поперечное разминание предполагает установление рук поперечно в отношении массируемого участка. Само разминание проходит в поперечном направлении. Кисть руки обхватывает плотно мышцу, образуя угол 45—50°. При этом большие пальцы размещаются по одну сторону массируемого участка, а остальные пальцы – по другую. Кисти рук находятся на расстоянии 5-7 см друг от друга и под углом к продольной оси мышцы. В этом положении производится разминание.

Руки движутся по участку плотно и равномерно; нужно следить за тем, чтобы они не соскальзывали с него. Для этого требуется большая плотность прилегания к массируемой зоне. Поперечное разминание производится как одной, так и двумя руками, но при массаже тазовой области лучше пользоваться обеими. Прием выполняется не только одновременно, но и попеременно. В этом случае одна рука разминает мышцу в направлении от себя, а другая – в направлении к себе.

Продольное и поперечное массирование используется не только при ординарном разминании. Двойное кольцевое разминание предполагает расположение рук поперек массируемого участка. Большие пальцы располагаются по отношению к остальным по разные стороны зоны массажа. Расстояние между кистями не превышает 7-10 см. Правая рука плотно захватывает мышцу, приподнимает ее и начинает движение от себя. В это время левая рука также захватывает мышцу, но выполняет разминание к себе. Все

движения должны совершаться плавно, без рывков. Помассировав мышцу достаточное время, нужно перейти на следующий участок и повторить прием. При массировании ягодичных мышц следует применять надавливание, чтобы мышцы были хорошо размяты.

Продольное разминание ребром ладони имеет два способа выполнения. В первом случае ребро ладони правой руки движется снизу вверх, а ребро ладони левой руки – вслед за ним на расстоянии 6-8 см; во втором кисти рук совершают разминания, двигаясь навстречу друг другу. Соприкоснувшись, они возвращаются в исходное положение. При поперечном ординарном разминании кисть одной руки движется навстречу другой. Это похоже на второй способ продольного разминания, за исключением того, что движение происходит не по ходу продольных мышц, а поперек. Такое разминание лучше всего выполнять двумя руками одновременно или попеременно.

Разминание пальцами, сжатыми в кулак, применимо при массировании области таза. Движения выполняются одной или двумя руками, проходя в продольном или поперечном направлении. Но в данном случае часто используется отягощение, особенно когда массируются ягодичные мышцы.

После ординарного разминания можно переходить к двойному кольцевому. При выполнении этого приема руки плотно обхватывают мышцу. Большие пальцы находятся по одну сторону массируемого участка, а остальные – по другую. Правая рука совершает разминания, двигая мышцу к себе, а левая в это же время смещает мышцу от себя. После выполнения движения 2-3 раза положение рук меняется. Теперь правая рука движется от себя, а левая – к себе. Закончив разминание на одном участке, кисть руки перемещают на несколько сантиметров вверх и повторяют движение.

Двойное кольцевое продольное разминание отличается от двойного кольцевого тем, что мышца захватывается обеими руками, находящимися рядом, и разминается в одном направлении, то есть или на себя, или от себя. При выполнении разминания кисти рук расходятся друг от друга на расстояние 5-6 см, а затем снова сближаются. Подобным образом может быть промассирована вся мышца, после чего движение переносится на другой участок.

Выполняя двойное кольцевое комбинированное разминание, нужно одной рукой захватить мышцу и провести кольцеобразное разминание, а другой рукой массировать близлежащий участок ладонью. Затем положение рук меняется. Тот участок, что массировался пальцами, подвергается массажу ладонью, а на том, что массировался ладонью, происходит разминание фалангами пальцев. Выполнив несколько раз подобный прием, руки перемещают на другой участок.

Нередко все три приема выполняются как один комбинированный.

Такой прием, как двойной гриф, по технике выполнения очень напоминает ординарное разминание, но выполняется с отягощением. При массировании тазовой области можно применять два вида двойного грифа. Во-первых, отягощение проводится путем наложения пальцев одной руки на пальцы другой. При этом большие пальцы и четыре остальных будут совпадать. Во-вторых, отягощение может производиться основанием ладони на область большого пальца. Выполнять данный прием можно, двигаясь как в продольном, так и в поперечном направлении, прямолинейно или по диагонали.

Кругообразные разминания имеют несколько способов выполнения. Это разминание концевыми фалангами большого или четырех пальцев, ребром ладони, ладонью, пальцами сжатыми в кулак. Все эти виды применимы при массировании тазовой области при полиневропатиях. Но следует также помнить, что каждый из приемов выполняется с нажимом или небольшим давлением, чтобы хорошо промассировать мышцы. Кроме этого, выполняя каждый из приемов ординарно, затем следует осуществить этот же прием с отягощением. Такое чередование дает хороший результат при лечении данного заболевания.

Клювовидное разминание проводится пальцами, сложенными в виде клюва или розетки и плотно прилегающими друг к другу. Большой палец находится снизу, над ним – мизинец и указательный, затем – безымянный и средний. Пальцы, собранные в розетку, помещаются на

массируемый участок в определенной точке. Движение производится в сторону мизинца. Кожа при этом захватывается и смещается, а затем движение идет в обратном направлении, когда кисть руки поворачивается. Проведя массаж несколько раз на одном месте, кисть руки перемещают на соседний участок. Движение может идти в продольном и поперечном направлении, по диагонали или произвольно, когда кисть руки перемещается хаотично, захватывая любую зону. Если для массажа использовать и вторую руку, то движение будет таким же, то есть в сторону мизинца.

Кругообразное разминание выполняется и подушечками пальцев. Большой палец устанавливается в определенной точке, остальные четыре пальца согнуты и располагаются на массируемом участке. Мышца захватывается большим пальцем и чуть приподнимается. Движение идет в сторону мизинца. Совершив вращательное движение, кисть руки возвращается в исходное положение. Когда разминание выполняется двумя руками, то движения идут также в сторону мизинца. Нередко подобное разминание выполняется с отягощением. В этом случае на большой палец или на тыльную сторону ладони правой руки накладывается внутренняя сторона ладони левой руки. Обычное кругообразное разминание подушечками пальцев можно чередовать с разминанием, выполняемым с отягощением.

Кругообразное разминание концевыми фалангами четырех пальцев осуществляется с захватом мышцы четырьмя пальцами. Большой палец при этом играет роль опоры. Мышца слегка приподнимается и разворачивается по окружности в сторону мизинца. Разминание проводится с нажимом. Это важно для того, чтобы хорошо промассировать толстые мышцы нижней части спины, ягодиц и верхней части бедра. Нередко также это разминание выполняется с отягощением. При этом кисть левой руки плотно обхватывает кисть правой.

Если кругообразное разминание концевыми фалангами пальцев выполняется двумя руками, то движение идет также в сторону мизинца.

Разминание ладонью тоже применяется для массажа тазовой области. Ладони рук мягко движутся по участку, с сильным нажимом разминая мышцы.

Разминание зоны ягодиц можно выполнять как одной, так и двумя руками. Но при массаже одной рукой часто применяется отягощение. Следует отметить, что массаж ягодиц проводится более жестко, чем массаж нижнего отдела спины или зоны верхней части бедра. Вообще любой из приемов, применяемый для массажа ягодиц, выполняется с нажимом, надавливанием или отягощением.

Разминание ребром ладони выполняется с определенным усилием. Ребро ладони помещается на массируемый участок, и проводятся кругообразные движения в сторону большого пальца. Но при этом мышца не захватывается, а сдвигается в нужном направлении. Четыре пальца или выпрямлены, или слегка согнуты. Разминание ребром ладони левой руки проводится аналогичным образом. Массаж можно как одной, так и двумя руками. При круговом разминании ребром ладони применяется отягощение. В этом случае внутренняя поверхность ладони левой руки накладывается на большой палец правой руки.

Разминание пальцами, сжатыми в кулак, обязательно используется при массаже тазовой области. В этом случае также происходит не захват мышцы, а только ее сдвигание. Оно осуществляется в сторону большого пальца. Движения выполняются в поперечном направлении. Если массируют две руки, то они продвигаются навстречу друг другу до тех пор, пока не соприкоснутся.

После этого движение начинается в обратном направлении. Как и предыдущие приемы, данное разминание выполняется с отягощением. Для этого ладонная поверхность левой руки накладывается на кулак правой руки. При массаже ягодиц применяется или сильный нажим, или надавливание, чтобы усилить воздействие на данный участок.

Приемы кругового разминания можно выполнять поочередно, но также применяется и комбинированное кругообразное разминание.

При граблеобразном разминании пальцы разведены в стороны, а их кончики упираются в массируемый участок. Кисти рук движутся навстречу друг другу, а пальцы сдвигают

мышцу. Граблеобразное разминание проводится в поперечном направлении и чаще всего двумя руками. Отягощение применяется редко, но при данном разминании обязательно используется нажим.

По технике своего выполнения гребнеобразное разминание не отличается от граблеобразного. Но массажирование участка выполняется фалангами согнутых пальцев. Кисти рук стремятся навстречу друг другу, а фаланги пальцев сдвигают мышцу. Этот прием чаще всего выполняется двумя руками и очень редко с отягощением. При массажировании области ягодиц применяются нажим или надавливание.

Накатывание часто используется при массажировании тазовой области. Ребро ладони левой руки погружается в мышцу, а правая рука захватывает мышцу и производит своеобразный накат. Мышца при этом смещается на фиксированный участок. Разминание проводится круговым движением.

Промассировав определенный участок, кисть перемещается на другой. Движение выполняется в любом направлении, но чаще всего оно хаотичное. Участки для массажирования выбираются рядом друг с другом таким образом, чтобы массажу была подвергнута вся зона. Чтобы достичь нужного результата, накатывание также следует выполнять с нажимом.

Сдвигание проводится большими пальцами рук, которые плотно захватывают мышцу и начинают сдвигать ее в продольном или поперечном направлении (*рис. 41*). При этом кисти рук производят сдвигание как в одном направлении, так и навстречу друг другу. Следует помнить, что при массажировании ягодичных мышц нужно делать большой захват, чтобы оказать хорошее воздействие на участок. При массажировании зоны бедра участок захвата поменьше, но нажим также производится (*рис. 42*).

Для массажа тазовой области при полиневропатиях применяется растяжение. Этот прием достаточно прост для выполнения. Мышца захватывается пальцами и растягивается. Это напоминает игру на гармошке. Движение пальцев в обратном направлении образует складку или несколько складок. Массажирование проводится в среднем темпе.

Наряду с растяжением, применяется и оттягивание. Этот прием используется для массажирования ягодичных мышц. Пальцы захватывают мышцу и оттягивают ее вверх. Пальцы второй руки при этом касаются тела. Кисти рук движутся в поперечном направлении в сторону позвоночного столба.

Надавливание также является очень важным приемом разминания (*рис. 43*). Выполняется оно подушечками пальцев, фалангами пальцев или пальцами, сжатыми в кулак. При этом выбирается определенный участок, на него устанавливаются пальцы и производится надавливание. Фаланги пальцев при выполнении приема разведены в стороны, чтобы произвести серию движений на массируемом участке. Надавливание кулаками также хорошо использовать для массажирования ягодичной области. Кулак устанавливается на нужный участок, и производится серия надавливаний.

От надавливания можно перейти к следующему приему – проминанию. Оно выполняется фалангами пальцев, которые или плотно сжаты, или слегка разведены в стороны. Движение проводится по участку в продольном или поперечном направлении. Проминание совершается своеобразным перекатом от указательного пальца к мизинцу и обратно. Выполняется данный прием чаще всего двумя руками. При обработке тазовой области обязательно используется нажим. Гораздо реже проминание проводится с отягощением. В таком случае левая рука плотно обхватывает кисть правой руки.

Кроме прямолинейного проминания вдоль или поперек хода мышечных волокон, можно выполнять сходящееся и расходящееся проминания. Кисти рук устанавливаются на

массируемом участке под углом друг к другу, указательные пальцы соприкасаются. Проминание идет снизу вверх, кисти рук расходятся по диагонали. Это расходящееся проминание. Если же кисти рук движутся навстречу друг другу и сталкиваются указательными пальцами в определенной точке, то выполняется сходящееся проминание. В этом случае движение осуществляется сверху вниз.

Последним из видов проминания, применяемых при массаже тазовой области, является сжимание. Фаланги согнутых пальцев упираются в массируемый участок, затем происходит сжимание, и кожа оказывается между пальцами в виде складки. Прделав прием несколько раз, нужно перейти на следующий участок. Сжимание проводится в любом направлении и может быть прямолинейным или хаотичным. Сжимание выполняется как одной, так и двумя руками. Обычное сжимание может чередоваться с проминанием с отягощением. При отягощении ладонь левой руки плотно прижимается к тыльной стороне ладони правой руки. Сжиманием завершается разминание, после него можно переходить к следующему массажному приему.

### *Потряхивание*

При лечении полиневропатий используется и такой прием, как потряхивание. Данный прием имеет несколько разновидностей, которые применяются при лечении данного заболевания. Это стегание, встряхивание, подталкивание, подергивание, пощипывание, сотрясение. Многие из них имеют важное значение при массаже верхних и нижних конечностей.

Стегание выполняется концевыми фалангами пальцев. Они наносят быстрые, резкие удары по массируемому участку. При выполнении приема как бы чувствуется небольшой ожог. Прием выполняется одной, реже двумя руками. Движение кистей чаще всего прямолинейное продольное или поперечное, но также возможно движение по диагонали или хаотичное.

Встряхивание хорошо применять при массаже конечностей. При этом происходит захватывание мышцы указательным и большим пальцами, а затем встряхивание участка. Движения должны быть достаточно резкими, чтобы чувствовалось воздействие на мышцу. Потряхивание проводится на всей массируемой зоне безо всякого направления.

Выполнение подталкивания осуществляется за счет воздействия на массируемый участок концевыми фалангами пальцев. Они устанавливаются в нужной точке и резкими движениями начинают толкать кожу и мышцы. Прделав этот прием на нужном участке, смещают кисть руки на другой участок. Подталкивание может осуществляться как одной, так и двумя руками. При действии одной рукой отягощение лучше не применять. Отягощение вообще редко используется в данной серии приемов.

Подергивание производится захватом большим и указательным пальцами некоторого участка кожи, который оттягивается, а затем слегка сотрясается. Прием можно выполнять как одной, так и двумя руками, двигаясь по участку произвольно.

Пощипывание по технике своего выполнения очень похоже на подергивание. Но участок захвата значительно меньше. При выполнении приема кожа резко приподнимается на 1-1,5 см, а затем отпускается. Прием выполняется чаще всего одной рукой. Направление движения произвольное.

Сотрясение осуществляется ладонной поверхностью, которая накладывается на нужную зону массируемого участка, и при этом производится резкое сотрясение данной области. Прделав на одном месте прием 2-3 раза, кисть руки перемещается на другой участок. Данный прием выполняют одной рукой, вторая рука может играть роль вспомогательной. Направление движения произвольное.

Этот прием завершает серию потряхиваний, а также и массажный сеанс, проводимый при полиневропатиях.

## ГЛАВА 4. САМОМАССАЖ ПРИ НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Самомассаж используется так же давно, как и массаж. В каком же случае необходимо применение самомассажа? Нередко у больного нет возможности пойти в массажный кабинет или обратиться к массажисту. В этом случае можно прибегнуть к самомассажу. Приемы его не очень сложные, освоить их способен любой желающий. Самомассаж помогает при многих, в том числе и при нервных, заболеваниях. А используемый в профилактических целях, он не дает болезни завладеть организмом. Иногда это очень важно, так как многие заболевания являются хроническими. Самомассаж способствует оздоровлению всех систем организма, а также помогает лучше познать собственное тело и помочь ему нормально функционировать. Не дожидаясь приезда врача, больной может сам облегчить свое состояние.

Самомассаж нужно выполнять в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха не ниже 20—22° С. Перед проведением самомассажа рекомендуется принять теплый душ или обтереть область массирования полотенцем, смоченным теплой водой. Чтобы руки не скользили по коже, можно использовать тальк или присыпку. Кроме того, рекомендуется применять кремы и лечебные мази. Впитываясь в кожу во время массирования, они помогают при лечении.

Для выполнения приемов самомассажа лучше всего сесть на удобную поверхность, которая не является очень мягкой или слишком твердой. Подойдут стул или кушетка. Если требуется провести массаж нижних конечностей, то лучше заранее позаботиться о дополнительной подставке.

Прежде чем приступить непосредственно к массированию, нужно нанести на ладони крем или мазь, быстро потереть ладони друг о друга или хотя бы подержать крем или мазь в руке для того, чтобы смазочные вещества нагрелись. Наносить крем или мазь сразу на кожу нежелательно.

### Приемы самомассажа

При самостоятельном массировании тела используются такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и ударные приемы. Завершать серию массажных приемов лучше всего поглаживанием. С данного приема сеанс начинается, им же он и заканчивается.

По технике своего выполнения массажные приемы, осуществляемые на разных участках тела, не будут слишком отличаться, хотя некоторая специфичность имеет место. Приемы самомассажа проводятся чаще всего фалангами пальцев, но также используется ладонь, основание ладони, ребро ладони и пальцы, сжатые в кулак.

При различных нервных заболеваниях самостоятельному массированию подвергаются разные участки, но проведение приемов мало отличается друг от друга. Далее будут перечислены приемы, которые подходят для самомассажа при разных видах нервных заболеваний. В любом случае самомассаж начинается с поглаживания. При мононевропатиях, когда рука или нога не функционирует из-за невритов, поражающих отдельные нервы, массируются верхние и нижние конечности.

Самомассаж выполняется здоровой рукой, правой или левой. Массирование начинается со здорового участка и постепенно приближается к месту защемления нерва. На границе участка нужно снизить темп и проанализировать свои ощущения. Самомассаж следует обязательно прекратить, если чувствуется дискомфорт или возникают болевые ощущения.

Поглаживание выполняется кончиками пальцев, движение может быть продольным или поперечным. Поглаживание ладонью и пальцами более глубокое.

При продольном поглаживании пальцы движутся снизу вверх и сверху вниз. Прием может выполняться одной рукой, а также двумя руками попеременно или одновременно.

Зигзагообразное поглаживание также выполняется фалангами пальцев. Кисти рук производят зигзагообразные поглаживания в поперечном направлении.

При кругообразном поглаживании большой палец, как правило, играет роль опоры. Остальные четыре пальца производят массаж участка. Движение совершается в сторону мизинца. Данный прием выполняется преимущественно одной рукой, причем осторожно, чтобы не возникало никаких болевых ощущений.

Спиралевидное поглаживание по технике своего выполнения аналогично зигзагообразному, но движения производятся не в зигзагообразном, а в спиралевидном направлении. Этот прием нужно выполнять достаточно мягко, в среднем темпе, чтобы не вызывать болевых ощущений.

Гребнеобразное и граблеобразное поглаживания по технике выполнения одинаковы. Граблеобразное поглаживание выполняется выпрямленными и разведенными в сторону пальцами, а гребнеобразное – фалангами согнутых пальцев.

Щипцеобразное поглаживание осуществляется двумя пальцами: указательным и большим. Они хорошо массируют участок, двигаясь в поперечном направлении.

Поглаживание конечностей, как и области груди, живота, лица, шеи и боков, проводить не очень сложно. Зона ягодиц и начала бедра тоже хорошо подвергается самомассажу. Более сложно выполнять процедуру на спине и в пояснично-крестцовой области.

Поглаживание пояснично-крестцовой и тазовой областей выполняется в поперечном направлении. Движение идет от позвоночного столба к бокам. Таким же образом совершаются прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживания. Все остальные виды поглаживаний на данном участке трудновыполнимы.

При самомассаже нижних конечностей могут быть использованы все виды поглаживаний. Не следует забывать, что движения всегда направлены снизу вверх. Прямолинейное поглаживание руки идет в продольном направлении, так же выполняются зигзагообразное и спиралевидное поглаживания. Кругообразное поглаживание проводится с опорой на большой палец, а четыре других пальца совершают движение в сторону мизинца.

Массирование нижних конечностей выполняется расставленными пальцами при граблеобразном поглаживании и фалангами согнутых пальцев при гребнеобразном поглаживании.

Выполняя самомассаж нижних конечностей, не следует забывать о специальной подставке, на которую помещают ноги. Поглаживание можно начинать от стопы, вести по голени вверх и далее по бедру к лимфатическим узлам в паховой области. Но также можно и уменьшить массируемый участок, ограничив его только бедром. В этом случае массаж идет от подколенной ямки до верхней части бедра.

Прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживания выполняются в продольном направлении двумя руками. Сначала нужно промассировать внешнюю сторону бедра, а затем – внутреннюю. Кругообразное поглаживание, напротив, производится сверху вниз. Большой палец при этом играет роль опоры, а остальные четыре пальца совершают кругообразные движения в сторону большого пальца. Этот прием лучше всего выполнять одной рукой.

Щипцеобразное поглаживание проводится как в продольном, так и в поперечном направлении. Большой и указательный пальцы сложены в виде щипцов. При продольном поглаживании сначала массируется внешняя сторона бедра, а затем – внутренняя. Правая рука производит поглаживание сверху, а левая – снизу. Кисти рук при этом движутся в противоположных направлениях.

Граблеобразное и гребнеобразное поглаживания выполняются в поперечном направлении. Пальцы рук стремятся навстречу друг другу, а соприкоснувшись, возвращаются в исходное положение.

### *Растирание*

При самомассаже применяется несколько видов растирания: прямолинейное,

спиралевидное, зигзагообразное и кругообразное. Они выполняются преимущественно фалангами пальцев, за исключением массирования нижних конечностей, где данный прием может выполняться основанием ладони.

Прямолинейное растирание проводится подушечками четырех пальцев. Большой палец при этом прижат к указательному. Прием повторяется несколько раз в среднем темпе таким образом, чтобы шейный отдел был хорошо промассирован.

Зигзагообразное растирание полностью повторяет прямолинейное по технике своего выполнения, только пальцы движутся не прямо, а зигзагообразно. Подобным образом выполняется и спиралевидное растирание.

Кругообразное растирание производится четырьмя пальцами, а большие пальцы играют роль опоры. Их располагают на участке фиксировано, и вокруг больших пальцев происходит массирование нужной зоны.

Растирание пояснично-крестцового отдела и тазовой области выполняется одной или двумя руками. Наиболее удобно проводить продольное растирание, двигаясь от позвоночного столба к бокам. Довольно легко массировать область крестца и ягодиц. В этом случае кисти рук движутся по участку сверху вниз и снизу вверх.

Продольное растирание поясницы выполнять довольно сложно из-за неудобного положения рук, но самомассаж тазовой области сделать возможно. Это особенно важно при заболеваниях полиневропатиями. В этом случае кисти рук будут двигаться сверху вниз и снизу вверх, массируя ягодичную область.

Те же трудности в самомассаже крестцовой области возникают при выполнении зигзагообразного и спиралевидного растираний. Это касается продольного направления.

Но в поперечном направлении самомассаж выполним. Лучше его проделывать кистью одной руки. Движение будет идти от одного бока к другому. Если это невозможно, то достаточно проработать хотя бы часть пояснично-крестцового отдела, двигаясь от позвоночного столба вбок.

Кругообразное растирание также легче выполнять в тазовой, чем в пояснично-крестцовой области, но и в этом месте растирание возможно. Большой палец зафиксирован в определенном положении, четыре пальца совершают кругообразное движение в сторону мизинца. Подобное движение выполняется и при растирании тазовой области.

Растирание рук происходит аналогично поглаживанию. Прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное растирания выполняются подушечками четырех пальцев руки. Воздействие на массируемый участок гораздо интенсивнее, чем при поглаживании. Растирание проводится снизу вверх, от локтя до подмышечной впадины, или от локтя вниз до кончиков пальцев. Кругообразное растирание также используется при самомассаже рук. Большой палец играет роль опоры и движется по коже снизу вверх, а четыре пальца выполняют растирания кругообразным движением в сторону мизинца.

Растирание нижних конечностей производится двумя руками, которые массируют участок в продольном и поперечном направлениях. Прямолинейное растирание лучше проводить вдоль хода мышечных волокон. Это касается также зигзагообразного и спиралевидного растираний. Массировать можно и одной рукой, но при этом обязательно применяется отягощение. Кругообразное растирание выполняется сверху вниз, массировать при этом лучше одной рукой. Обработка нижних конечностей подразумевает и отягощение.

### *Разминание*

Разминание – один из самых важных приемов массажа, который является основным и при самостоятельном проведении процедуры. Можно использовать такие приемы разминания, как ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, двойное ординарное. Разумеется, разминание не ограничивается только этими приемами, но самостоятельно выполнить некоторые из них достаточно сложно, а другие просто невозможно.

Ординарное разминание производится подушечками пальцев, которые



устанавливаются на массируемом участке. Движение идет в поперечном направлении. Каждая рука задерживается на участке, разминая его основательно.

Ординарное разминание выполняется также и в продольном направлении. Пальцы рук движутся сверху вниз. Затем они расходятся, чтобы, промассировав нужный участок, снова встретиться.

Кругообразное разминание выполняется с опорой на большие пальцы. Кругообразные движения совершаются в сторону мизинца.

Кроме этого, можно использовать такой прием, как сдвигание. Концевые фаланги четырех пальцев направлены в сторону друг друга, происходит смещение тканей между пальцами. При растяжении, наоборот, большие пальцы раздвигают кожу на массируемом участке в противоположные стороны. Надавливание производится концевыми фалангами четырех пальцев, или массажирование выполняют на всем участке шейного отдела.

Самомассаж пояснично-крестцовой и тазовой областей выполняется с помощью тех же приемов, что и на предыдущих участках, – поперечного и продольного разминаний. При первом приеме движения совершаются от середины позвоночного столба к бокам, при втором кисти рук движутся сверху вниз и снизу вверх. Круговое разминание проводится на участке с фиксированием большого пальца. Круговые движения совершаются в сторону мизинца. В пояснично-крестцовой и тазовой областях из-за наличия толстых мышц можно применять при разминании нажим.

Для разминания верхних конечностей подходит только ординарное разминание. Оно выполняется в продольном направлении, кисть руки движется снизу вверх. Массажирование нужно выполнять в среднем темпе, хорошо разминая мышцу руки.

При обработке нижних конечностей используются иные разновидности разминания. Но ординарное разминание, продольное, поперечное, круговое, двойной гриф применимы и в данном случае. Помимо них, можно проводить двойное кольцевое, двойное ординарное разминания, сдвигание, растяжение и надавливание.

Ординарное разминание бедра выполняется по ходу мышечных волокон. В этом случае кисти рук плотно обхватывают массируемый участок, приподнимают мышцу и начинают ее разминание вращательными движениями в сторону мизинца. Большой палец и остальные при этом продвигаются в направлении друг к другу. Кисти рук движутся снизу вверх от подколенной ямки до основания бедра. Двойное ординарное разминание представляет собой два ординарных, которые выполняются одно за другим правой и левой рукой. При этом мышца подвергается двойному воздействию.

Двойной гриф также осуществляется с захватом мышцы. Но для усиления давления производится отягощение. При этом пальцы левой руки накладываются на пальцы правой таким образом, чтобы произошло совмещение. Или отягощение совершается наложением основания ладони левой руки на большой палец правой руки.

Двойное кольцевое разминание следует проводить с захватом мышцы. При этом большой палец и остальные четыре находятся по разные стороны массируемого участка. Мышца приподнимается, и начинается ее разминание. Правая рука совершает движение к себе, а левая – от себя. Подобное разминание довольно трудно выполнить, если нога находится на подставке и согнута в колене, поэтому лучше положить выпрямленную ногу на какую-либо поверхность.

Сдвигание проводится концевыми фалангами пальцев. Если прием выполняется правильно, то между кончиками пальцев образуется небольшой валик. Концевые фаланги пальцев стремятся навстречу друг другу и сдвигают мышцу. Расстояние между двумя руками должно быть 4-5 см.

Затем прием можно повторить. Растяжение по технике своего выполнения является противоположностью предыдущего приема. Большие пальцы раздвигают кожу в разные стороны. Смещение должно быть максимальным, насколько это возможно, после чего прием повторяется. Надавливание производится концевыми фалангами четырех пальцев. Прием выполняется в быстром темпе, движение проходит по всему участку в произвольном

направлении.

Таким образом проводится разминание при самомассаже.

#### *Ударные приемы*

Ударные приемы, применяемые при самомассаже, – поколачивание, похлопывание, рубление и пунктирование. Каждый из приемов подходит для области, пораженной при нервных заболеваниях, но в технике выполнения присутствует своя специфика.

Поколачивание производится концевыми фалангами пальцев. Прием выполняется в быстром темпе, без сильного нажима и не занимает много времени. Похлопывание выполняется внутренней стороной пальцев. Это также легкий и быстрый прием, который проводится всего 1-1,5 минуты.

Рубление нужно применять весьма осторожно. Это достаточно жесткий прием. Если появляется даже несильно выраженное ощущение боли, то прием следует прекратить и заменить его более легким. Пунктирование лучше всего выполнять одним или двумя пальцами. Это легкие прикосновения к различным точкам шейного отдела.

Для самомассажа тазовой области подходят все приемы, кроме рубления. Последний невозможно выполнить из-за неудобной постановки рук. Поколачивание данных областей проводится двумя способами: концевыми фалангами пальцев и основанием ладони. При этом сначала можно начать поколачивание фалангами пальцев, а затем сменить его на поколачивание основанием ладони.

Похлопывание также имеет два способа выполнения: похлопывание концевыми фалангами пальцев или основанием ладони. Движения совершаются по всему массируемому участку в произвольном направлении. Пунктирование можно выполнять всеми пальцами, даже с использованием большого. Движения проходят по всему массируемому участку в произвольном направлении.

Для самомассажа руки подходит каждый из ударных приемов. Поколачивание можно выполнять и кончиками пальцев, и основанием ладони. Движения будут проходить снизу вверх. При этом важно промассировать и внешнюю и внутреннюю стороны руки. Похлопывание лучше всего проводить пальцами. Движение также идет снизу вверх, доходя до подмышечной впадины. Это быстрый прием, при его выполнении никакого нажима не требуется. Рубление, как правило, выполняется ребром ладони. Сначала кисть руки перемещается снизу вверх, а затем – в обратном направлении. При этом также не следует забывать о массаже внутренней и внешней стороны руки. Пунктирование проводится двумя или тремя пальцами. Прием очень быстрый и легкий. За одну минуту кисть руки должна пройти снизу вверх и в обратном направлении 5-6 раз.

Ударные приемы при самомассаже нижних конечностей выполняются двумя руками. Но в этом случае поколачивание лучше проводить основанием ладони, чтобы лучше промассировать участок ноги. Движение идет вверх от подколенной ямки к началу бедра. Похлопывание можно проводить и пальцами, и ладонной поверхностью вместе с пальцами. Кисти рук могут располагаться в этом случае как продольно (по ходу мышечных волокон), так и поперек. Рубление выполняется ребром ладони аналогично похлопыванию, направление движений то же самое. Это сильный прием, его следует проводить, следя за тем, чтобы не возникало болевых ощущений. Пунктирование завершает серию ударных приемов. Его можно выполнять любым количеством пальцев. Кисть движется по участку в произвольном направлении. Пунктирование можно осуществлять одной или двумя руками одновременно либо попеременно.

#### *Потряхивание*

Потряхивание включает несколько разновидностей, но при самомассаже чаще всего пользуются пощипыванием, подергиванием, сотрясением, стеганием и встряхиванием.

Пощипывание выполняется двумя пальцами. Большой и указательный пальцы захватывают небольшой участок и оттягивают мышцу, а затем отпускают ее. Прием

выполняется на всем массируемом участке в произвольном направлении.

Подергивание очень похоже на пощипывание, но в этом случае захватывается больший участок. Движения также происходят по всему участку и выполняются произвольно. Подергивание, как правило, проводится указательным и большим пальцами, которые захватывают небольшой участок и совершают несколько движений.

Пощипывание тазовой области проводится в продольном, поперечном направлении или хаотично. Прием можно начать направленным движением, а закончить серией произвольных пощипываний в любом месте. Подергивания выполняются аналогично предыдущему приему. Сначала можно пройти вдоль позвоночного столба и спуститься по тазовой области к основанию бедра, а затем производить движения снизу вверх. Подергивания в этом случае можно выполнять более жестко, с нажимом, что обусловлено наличием крупных мышц в нижней части спины и на ягодицах.

Сотрясение лучше всего проводить в зоне ягодиц, так как в пояснично-крестцовом отделе это сделать довольно трудно. Мышца при этом оттягивается и сотрясается. Подобное движение повторяется несколько раз, затем можно перейти к следующему приему.

Стегание выполняется пальцами, которые наносят быстрые, резкие удары по касательной. Произведя 7-8 ударов в пояснично-крестцовой и тазовой областях, можно переходить к следующему приему. Встряхивание также больше подходит для ягодичной области. Указательный и большой пальцы захватывают мышцу и совершают встряхивание. Производить слишком много движений не нужно, 7-8 будет вполне достаточно.

Потряхивание при самомассаже рук можно начинать с пощипывания или подергивания. В этом случае важно не направление, в котором будет проводиться прием, а площадь обрабатываемой поверхности: следует массировать весь участок целиком. Поэтому можно выбирать произвольное направление и двигаться по участку хаотично. Но если кажется, что какая-то из зон требует особого внимания, то ее нужно промассировать отдельно. Пощипывание должно выполняться быстро и резко, но не провоцировать возникновение болевых ощущений.

Подергивание проводится аналогично пощипыванию, но только в более медленном темпе. Стегание выполняется несколько раз, кисть руки движется снизу вверх, а пальцы наносят удары по касательной. Должно оставаться ощущение легкого ожога. Сотрясение верхних конечностей имеет свою специфику: одна рука опущена, второй берут ее за запястье и производят сильное колебательное движение, чтобы сотрясение распространилось по всей руке. При этом рука, подвергающаяся приему, должна быть хорошо расслаблена. Встряхивание выполняется двумя пальцами руки, указательным и большим. Они захватывают мышцу и несильно ее встряхивают. При этом массируемая рука должна быть опущена и хорошо расслаблена. Выполняется 10—12 встряхиваний, после этого самомассаж руки завершается.

Самомассаж нижних конечностей проводится двумя руками. При этом пощипывание может быть более сильным, чем на предыдущих участках. Движение начинается от подколенной ямки и идет до верхней части бедра. Определенное направление при этом не соблюдается. Подергивание выполняется аналогично пощипыванию. Для того чтобы легче было выполнять данные приемы, ногу лучше всего поставить на возвышение или использовать какую-либо опору; нога должна быть согнута в колене. Стегание осуществляется четырьмя пальцами, которые наносят удары по касательной. Данный прием проводится как одной, так и двумя руками. В последнем случае удары наносятся одновременно или поочередно.

При выполнении сотрясения нога должна упираться стопой в опору и находиться в полусогнутом состоянии. Если совершается массирование левой ноги, то кисть правой руки обхватывает бедро с нижней стороны возле подколенной ямки и производит несколько энергичных сотрясений. Затем кисти правой и левой руки обхватывают бедро с двух сторон, при этом большие пальцы рук располагаются на верхней стороне бедра на расстоянии 3-4 см друг от друга. Проведя сотрясение 3-4 раза, кисти рук нужно сместить от подколенной ямки

вверх. Прием выполняется до тех пор, пока кисти рук не достигнут верхней зоны бедра. При массаже правой ноги соответственно левая рука будет выполнять сотрясения. Затем следует использовать кисти обеих рук, как объяснялось выше.

Встряхивание лучше всего выполнять двумя руками. Нога должна находиться в таком же положении, что и при сотрясении. Движения начинаются от подколенной ямки и идут к верхней границе бедра. Большой и указательный пальцы захватывают небольшой участок, оттягивают его от кости, производят встряхивание. При этом нужно учитывать, что встряхивания с внутренней стороны бедра выполнять легче, а с внешней следует прикладывать определенные усилия. Встряхиванием завершается серия приемов потряхивания.

Также следует отметить, что после всех проведенных приемов самомассажа завершить сеанс необходимо несколькими приемами поглаживания. Не стоит использовать все его разновидности, прямолинейного продольного и поперечного будет вполне достаточно. Хорошо расслабив кисти рук, нужно провести ладонями по массируемому участку.

Прикосновения выполняются в медленном темпе, они могут быть глубокими. На этом сеанс самомассажа завершается.

## **Использование приемов самомассажа при мононевропатиях**

При данном виде заболевания применяется локальный самомассаж. Это значит, что при неврите локтевого нерва следует заняться массажем зоны плеча, предплечья и локтя. В этом случае производится поглаживание концевыми фалангами пальцев и основанием ладони большого участка. Как правило, движение проводится снизу вверх. Применяются прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, щипцеобразное поглаживания, а также граблеобразное и гребнеобразное.

Растирание проводится аналогично поглаживанию: направление движения и приемы очень похожи на поглаживание, но воздействие на участок более интенсивное. При неврите локтевого нерва применяется ординарное разминание, выполняемое сверху вниз. Поколачивание, пунктирование, рубление, похлопывание также допустимы при самомассаже.

При неврите лучевого нерва и срединного нерва применяются те же самые приемы, что и при неврите локтевого нерва, но зона самомассажа расположена несколько ниже. Она охватывает запястье, кисть и пальцы. Все приведенные выше приемы используются для самомассажа верхних конечностей.

При невритах седалищного, бедренного, малоберцового и большеберцового нервов также применяются поглаживание, растирание, разминание (*рис. 44*) и ударные приемы. Все они выполняются аналогично, но на соответствующих участках.

Чтобы не ошибиться при массаже в выборе нужной зоны, рекомендуется, как правило, обратиться к главе «Нервные заболевания и их лечение», разделу «Мононевропатии».

## **Использование приемов самомассажа при невропатии лицевого нерва**

При данном заболевании поражается одна из сторон лица, поэтому важно проводить самомассаж волосистой части головы и лица, уделяя особенное внимание пораженной половине. Массирование лучше всего выполнять перед зеркалом: в этом случае легче будет контролировать проведение массажных приемов.

Начинать самомассаж головы и лица лучше всего с поглаживания. Сначала проводится поглаживание волосистой части головы в направлении ото лба к затылку и от середины

макушки к ушным раковинам, а затем можно переходить непосредственно к массажу лица. Сначала выполняется самомассаж на больной половине, затем те же самые приемы применяются для здоровой. Поглаживание начинают от середины лба к виску, затем перемещают руку на область брови.

После этого очень бережно массируется область глаза и веко, затем можно обработать область носа и приступить к массажу щек, подбородка и челюстей. Также при самомассаже головы и лица нужно уделить немного времени массажу шейного отдела.

Но самомассаж лица не ограничивается поглаживанием. После него применяется растирание. Это более энергичный прием, который поможет восстановить функционирование пораженного участка. Все движения и их направления полностью повторяют приемы поглаживания. Разминание еще более эффективный прием, так как при его использовании оказывается глубокое воздействие на мышцы, но он подходит скорее не для области лба, висков и глаз, а для массажа щек, подбородка, челюстей. Об этом не следует забывать.

Из ударных приемов для самомассажа головы и лица рекомендуются легкое похлопывание и пунктирование. Ими завершается массажный сеанс, но можно по окончании массажа провести ладонями по всему массируемому участку. Это легкое прикосновение будет хорошим завершением самомассажа лицевой области и головы при невралгии лицевого нерва.

### **Использование приемов самомассажа при паркинсонизме**

Выполнение самомассажа может затрудняться произвольными движениями, дрожанием мышц, а также внезапными импульсами. Но все-таки стоит попробовать сделать самомассаж. Проводить его следует в медленном темпе, начиная с поглаживания (*рис. 45*).

Нужно постараться применить все виды поглаживаний, приведенные выше, а затем перейти к растиранию. Если выполнять приемы трудно, то можно избрать какой-нибудь легкодоступный участок и потренироваться на нем или ограничиться коротким сеансом. Но все-таки следует каждый день стараться уделять время для самомассажа. Выполнять его можно, как правило, лежа в кровати, находясь в удобном положении.

### **Использование приемов самомассажа при полиневропатиях**

При данном заболевании поражаются конечности, а в тазовой области нарушается нормальное функционирование. самомассаж также может быть достаточно затруднительным, но его все-таки стоит выполнить. Сначала нужно попытаться провести самомассаж верхних конечностей, применяя для этого поглаживание, растирание, разминание и ударные приемы. Если растирание и разминание проводить трудно, то следует уделить этим приемам буквально 1-2 минуты, но постепенно нужно стараться увеличивать продолжительность их проведения.

Затем следует переходить к массажу тазовой области и нижних конечностей. Массирование можно выполнять лежа в постели. Приемы используются те же самые: поглаживание, растирание, разминание и ударные приемы. Рекомендуется начинать с тех приемов, которые получаются лучше, и сначала применять их, а затем постепенно добавлять и более трудные. Завершить серию самостоятельного массажа при полиневропатиях лучше всего поглаживанием.

## **Использование приемов самомассажа при рассеянном склерозе**

При данном заболевании самомассаж можно использовать по полной программе, уяснив для себя, что это очень важное средство для ремиссий или полного выздоровления. Пренебрегать самомассажем не следует, так как он хорошо воздействует на центральную нервную систему. Даже в периоды обострений не следует совсем отказываться от самомассажа. Если трудно выполнить его полностью, то можно воспользоваться теми приемами, которые даются легче всего (*рис. 46*) .

## **Использование приемов самомассажа при сирингомиелии**

При заболевании сирингомиелией следует помнить о том, что некоторые участки тела не чувствительны к боли, поэтому при проведении самомассажа необходимо соблюдать известную осторожность: не давить сильно, но стараться совершать умеренное давление, так как при поверхностном прикосновении не будет достигнут нужный эффект. При сирингомиелии можно проводить самомассаж грудной области (*рис. 47*) , боков, по возможности спины, пояснично-крестцовой и тазовой областей. Конечности, как правило, температурной и болевой чувствительности не теряют.

При самомассаже следует уделить особое внимание поглаживанию, ударным приемам, но особенно растиранию и разминанию. Самомассаж лучше всего выполнять перед зеркалом, чтобы наблюдать за движением по участку. Не следует долгое время задерживаться на одном месте, нужно постоянно перемещать руки и стараться использовать все виды поглаживания, растирания, разминания и ударных приемов.