

№ 2/2007

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ ЛЕГЕНДЫ РУССКОГО МАССАЖА:  
ОЛЕГ ФЕДОРОВИЧ КУЗНЕЦОВ /

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ САМЫЕ ПРОСТЫЕ  
УСТРОЙСТВА  
ДЛЯ МАССАЖА /  
/ АЛЬТЕРНАТИВНАЯ  
МЕДИЦИНА ЗАВОЕВЫВАЕТ  
АМЕРИКУ /

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ ПРИНЦИПЫ ДОЗИРОВАНИЯ  
МАССАЖНОГО  
ВОЗДЕЙСТВИЯ /  
/ АЛЬПИЙСКИЙ  
СПА-МАССАЖ /

## ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ

Это уникальная система врачевания и одна из древнейших сохранившихся в мире медицинских традиций. Однако рассматривая историю ее развития, нужно помнить, что по этому поводу писал известный востоковед Е. Е. Обермиллер: «То, что мы называем «тибетской медициной», в основе своей отнюдь не является оригинальным созданием тибетской почвы. И здесь, как и во всех прочих областях культуры Тибета, первоначальной родиной является Индия. Распространение в Тибете буддизма сопровождалось проникновением в Тибет... и индийской медицины».

# Долгит®

Действующее вещество Долгита - ибупрофен, признано в мире как самое безопасное из нестероидных противовоспалительных средств. Для Долгита это, в том числе, отсутствие фотосенсибилизации.

Наличие двух форм выпуска - крема и геля создает преимущество при выборе более привычного и оптимального варианта местного лечения. Так, ощущение охлаждения, вызываемое гелем, помогает успокоить боль при травмах, крем при втирании создает чувство согревания, приятное при заболеваниях суставов.

Разнообразие форм выпуска: 20 гр., 50 гр. или 100 гр. - помогает оптимизировать затраты при покупке и сделать выбор в соответствии с курсом лечения.

*радость  
движения*



## **Быстро избавит от боли, отека и воспаления в мышцах и суставах**

- Предоставляет возможность выбора оптимальной для каждого конкретного случая формы выпуска и лекарственной формы
- Обеспечивает отсутствие фотосенсибилизации
- Гель применяется у детей старше 1 года

 **DOLORGIET**

Эксклюзивный дистрибьютер:

 **PRO.MED.CS**  
Praha a.s.

Журнал  
«Массаж. Эстетика тела»  
№ 2 (7) 2007

Под эгидой Российской ассоциации  
по спортивной медицине и реабилитации  
больных и инвалидов

Издатель  
«Провизоринформ»

Главный редактор  
Ерёмушкин М. А.

Редакторы  
Сырченко А. И.  
Мардинский В. Е.  
Кремлёвская В. Г.

Литературный редактор  
Литвинова В. П.

Дизайн  
Шадзевский Э. А.

Корректор  
Алексеева В. П.

Менеджер по рекламе  
Виланская А. А.

Ответственный секретарь  
Данилова Л. Н.

Адрес для корреспонденции  
127047, Москва, 1-я Брестская, 15  
Телефон: (095) 234-37-84  
www.consilium-medicum.com

Редакционная коллегия  
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор  
Васичкин Владимир Иванович, профессор  
Героева Ирина Борисовна, профессор  
Епифанов Виталий Александрович, профессор  
Журавлева Антонина Ивановна, профессор  
Иванов Игорь Леонидович, профессор  
Кузнецов Олег Федорович, профессор  
Поляев Борис Александрович, профессор  
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор  
Хрущев Сергей Васильевич, профессор  
Цыкунов Михаил Борисович, профессор  
Чоговадзе Афанасий Варламович, профессор

*Журнал может быть использован  
в качестве учебного пособия  
для учащихся средних специальных  
и высших учебных заведений.  
The magazine can be used as a reference book  
for students of the secondary specialized  
and higher educational institutions.*

© Полное или частичное воспроизведение  
материалов, опубликованных в журнале  
или на сайтах www.consilium-medicum.com,  
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,  
www.medmassage.ru  
и www.message.spb.ru,  
допускается только по согласованию  
с редакцией в письменном виде.

Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия.  
Пер. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

На протяжении всего XX века российская школа массажа уверенно занимала лидирующее положение среди аналогичных массажных школ Европы, Америки и Азии. Множество проведенных научных изысканий по вопросам эффективности массажного воздействия, разработанные детализированные массажные методики буквально для каждой нозологической формы заболеваний, высочайший профессиональный уровень как в области теоретических знаний, так и практических навыков – вот отличительные черты российской школы классического массажа.

Однако с изменением политической обстановки, снятия «железного занавеса» пока робко, присматриваясь, но с каждым годом все увереннее и увереннее на постсоветское пространство начали приходить зарубежные массажные технологии как с Востока, так и с Запада. И если с некоторыми из них не только интересно знакомиться, но и рационально брать на вооружение, внедряя на отечественной почве имеющиеся в них лучшие элементы, приемы, принципы и т. п., то некоторые другие массажные техники у российских массажистов вызывают в лучшем случае улыбку. «Крайний дилетантизм», «агрессивное невежество», «шарлатанство чистой воды»... И это далеко не полный перечень тех эпитетов, которыми можно охарактеризовать деятельность отдельных иностранных специалистов в области массажа, решивших поучить русских «уму-разуму».

Только критическое, трезвое мышление, основанное на глубоких теоретических знаниях и богатом практическом опыте, способно отделить «истину от плевел».

Именно такую миссию старается выполнять журнал «Массаж. Эстетика тела», знакомя своих читателей с деятельностью не только отечественных, но и зарубежных массажистов, как профессионалов высокого класса, так и псевдомастеров.

В меру сил и терпения редакция журнала «Массаж. Эстетика тела» старается не навязывать в категоричной форме свое мнение, а обращается к здравому смыслу своих читателей, предоставляя им самим право на окончательное решение.

Кто прав? Кто виноват? Кто мастер, а кто шарлатан?

Выбор остается за вами, уважаемые читатели!

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ .....   | 4  |
| ЛИЧНЫЙ ВКЛАД   |    |
| Легенды русского массажа: Олег Федорович Кузнецов .....  | 6  |
| «Подари себе себя...», или Массаж руками по-литовски .....   | 10 |
| ТЕМА НОМЕРА  |    |
| Тибетский массаж .....   | 14 |
| Тибетский масляный массаж ку-нье .....   | 17 |
| ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ  |    |
| Записки дилетанта, или В поисках тактильных ощущений .....   | 19 |
| Альтернативная медицина завоевывает Америку .....  | 22 |
| Методика самомассажа с кремом Долгит .....   | 24 |
| Самые простые устройства для самомассажа .....   | 28 |
| Вибрационный массаж: выбор профессионалов .....  | 30 |
| ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  |    |
| Принципы дозирования массажного воздействия .....  | 34 |
| Выбор высоты стола для выполнения русского массажа .....   | 38 |
| Экспресс-массаж – быстрое прикосновение .....  | 46 |
| Альпийский СПА-массаж кусочками льда .....   | 48 |
| Авторская методика посещения сауны .....   | 53 |
| Устранение возрастных изменений рельефа кожного покрова лица<br>методом контрастного массажа .....   | 60 |
| Типовая разминка и массаж в сочетании с мини-баней<br>и их влияние на проявление двигательных реакций<br>и целевую точность у фехтовальщиков ..... | 61 |
| Эксклюзивные массажные техники при коррекции<br>различных недостатков кожи .....   | 62 |
| СОБЫТИЯ И ФАКТЫ .....  | 63 |
| ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ .....   | 64 |
| УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....  | 65 |

**20–22** февраля 2007 года в конференц-зале Олимпийского комитета России прошел организованный Российской ассоциацией по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов 1-й всероссийский научный конгресс «Спортивная медицина и реабилитация – 2007». В его работе приняли участие специалисты по спортивной медицине, реабилитации, сотрудники фитнес-, веллнес- и СПА-клубов. Программа позволила участникам конгресса получить ответы на многие вопросы, прослушать выступления ученых и специалистов-практиков, имеющих передовой опыт внедрения оздоровительных технологий.



Традиционно прошла научная конференция с тематическим циклом мастер-классов «Актуальные проблемы массажа в системе медицинской реабилитации». Сопредседателями на ней были профессор А. А. Бирюков, доценты М. А. Ерёмушкин и В. Н. Ерин.

Темы докладов и мастер-классов:

- «Методика и техника русской школы спортивного массажа» (докладчик – А. А. Бирюков)
- «Электростатический массаж в профилактике и лечении спортивных травм» (докладчик – М. А. Ерёмушкин)
- «Контрастный массаж при боли в пояснице» (докладчик – О. Ф. Кузнецов)
- «Эргономо-физиологическое обоснование оптимальной рабочей позы массажиста» (докладчик – Д. Н. Савин)
- «Применение метода тейпирования в спорте высших достижений» (докладчик – А. И. Ключиков)
- «Фитнес-массаж» (докладчик – В. Л. Александров)

**20** марта 2007 года состоялся «круглый стол» – бизнес-практикум на тему «Модели СПА и веллнес в индустрии гостеприимства». Особый интерес вызвала шоу-программа «Попурри массажных СПА-технологий в отеле», продемонстрированная Сергеем Саркисовым, международным экспертом по экзотическому массажу и преподавателем учебно-методического центра «Альфа СПА» группы компаний ВНИИМИ.

**25** марта 2007 года прошла очередная встреча ПРОФИ СПА-клуба, организованная Международной СПА-школой для руководителей предприятий индустрии красоты, менеджеров и мастеров по массажу. Это мероприятие, как и все предыдущие встречи, вылилось в непринужденную дружескую дискуссию. Сначала она развернулась вокруг принципиального вопроса «Какой массаж лучше – восточный или западный?». Выяснили: лучше хороший массаж, не важно – европейский он или азиатский. Очень интересной оказалась тема «Нужно ли восточный массаж (тайский) выполнять от «А» до «Я», как того требует канон, или возможны интерпретации?». Войти в «астрал», прикоснуться к вселенскому разуму, зачерпнуть побольше энергии из космоса и передать ее страждущим по сходной цене? У последней версии оказалось немало сторонников. Категоричными противниками такой позиции выступили М. А. Ерёмушкин и А. И. Сырченко.



«Массаж – это технология, то есть дозированное воздействие, а не то, что черт на душу положит...» – аргументированно говорил Михаил Ерёмушкин.

«Определенное музыкальное произведение представляет собой строго определенную последовательность нот. Такой же алгоритм существует и у массажа, не важно – классический он или тайский. А вот непосредственное наполнение включает в себя такие понятия, как энергия, жизненный опыт, индивидуальные особенности, иными словами – личность МАСТЕРА...» – продолжил мысль Андрей Сырченко.

Среди приглашенных клуба присутствовали эксперты из прессы (Алсу Разакова – «Клубная карта», Михаил Ерёмушкин – «Массаж. Эстетика тела», Елена Васильева – «Империя красоты»). Именно они рассказали о новинках, статьях и изданиях, с которыми уже в ближайшее время можно будет ознакомиться.

**28** марта 2007 года в Москве группой компаний «СпортМедИмпорт» был проведен информационно-практический семинар с дополнительными тренингами мануальных навыков по оборудованию компании «LPG Systems», прошедшими одновременно в трех группах.

В 1-й – аппарат Cellu M6 Keumodule. Новая тема – «Особенности ведения очень полных пациентов»

Во 2-й – аппарат Cellu M6 Keumodule. Новая тема – «Особенности проведения эстетических процедур для мужчин»

В 3-й – аппарат Lift 6. Новая тема – «Разбор протоколов повышения квалификации по космеханике. Протоколы «Кожа с морщинами (мелкоморщинистый тип старения)», «Сияние глаз», «Отечная кожа».

**15** апреля 2007 года ПРОФИ СПА-клуб в очередной раз открыл свои двери профессионалам в области СПА-массажа. Что такое тропическое СПА? Есть ли у него строгая концепция? Какие услуги в нем предлагаются? По всем этим вопросам состоялась живая дискуссия среди участников клуба.

Для тех, кто хотел воочию увидеть массаж с островов (новозеландский и гавайский), вторая половина встречи была посвящена демонстрации массажной техники ломи-ломи-нуи.



**19–21** апреля 2007 года в международном выставочном центре «Крокус Экспо» прошел INTERCHARM professional 2007. Крупнейшая выставочная площадка России в очередной раз подтвердила свой статус ведущей в beauty-индустрии.

В рамках выставки прошли мероприятия, ориентированные на специалистов в области салонного бизнеса, косметологии, СПА-индустрии. Массажная тематика в основном была представлена в работе 2-й международной встречи СПА-специалистов «СПА-ИНСТИТУТ», организатором которой выступило русское издание журнала «Les Nouvelles Esthétiques».

В программу встречи входили мастер-классы по массажным техникам:

- «Важность традиционных массажных техник при выполнении СПА-процедур» (Жан Эрик Кнешт (Франция), президент международной школы косметологии «Elegance Gontard International», профессор биохимии, высшей математики, физики и химии,

Арно Диотегард (Франция), преподаватель по СПА-обучению в международной школе «Elegance Gontard International»)

- «Классический массаж в СПА-программах»

(Тийна Орасмяэ-Медер (Франция), врач-косметолог, директор компании «Meder Formation»)

- «Банно-оздоровительные технологии в арсенале СПА-центра (медово-молочный массаж в хаммаме)»

(Галина Спирина (Россия), врач-дерматолог, косметолог, руководитель методического отдела «Альфа СПА» группы компаний ВНИИМИ)

- «Оригинальные массажные методики в СПА (обзор)»

(Олег Тараканов (Россия), доцент, кандидат медицинских наук, СПА-технолог, международный эксперт по СПА- и веллнес-технологиям, руководитель учебно-методического центра «Альфа СПА» группы компаний ВНИИМИ, Сергей Саркисов (Россия), сертифицированный тренер, международный эксперт по экзотическому массажу, преподаватель учебно-методического центра «Альфа СПА»)

- «Стоун-терапия, показания и противопоказания, основные ошибки при проведении процедуры. Демонстрация процедуры для похудения»

(Александр Гончаров (Россия), врач, массажист, преподаватель учебного центра MegaSPA,

Татьяна Захарова (Россия), врач, косметолог, преподаватель учебного центра MegaSPA

- «Тайский слим-массаж с использованием нанокосметики»)

(Кун Джитджари Чайрек (Таиланд), дипломированный мастер и инструктор по тайскому СПА, компания «ТОРОКО»)

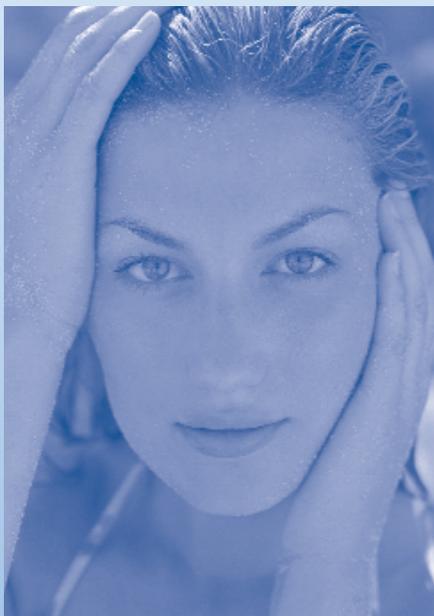
- «Куйраку-амма в СПА-технологиях»

(Сузуки Акира (Япония), директор компании «A-one»)

- «Тайский массаж при помощи саше с лекарственными травами Востока»

(Александр Гончаров (Россия), врач, массажист, преподаватель учебного центра MegaSPA,

Татьяна Захарова (Россия), врач, косметолог, преподаватель учебного центра MegaSPA)



## «МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ. КРАСОТА»

10–12 октября 2007  
КАЗАНЬ

Организатор выставки: ООО «КАЗАНЬЭКСПО»,  
420029, Республика Татарстан, Казань,  
Сибирский тракт, 34, корп. 4  
Тел./факс: (843) 510-99-18, 214-88-18, 214-88-68  
e-mail: kazanexpo@list.ru

# Легенды русского массажа:

## Олег Федорович Кузнецов

*Per aspera ad astra  
Через тернии к звездам*

Дождь идет целый день. Улицы залита водой. К вечеру тучи затянули небо так, что не видно молодой луны, не говоря о звездах. Сирень под окном, тяжелая от воды. Небольшая уютная квартирка, светлая кухня с веселой разноцветной плиткой и вкусный куриный бульон, сваренный хозяином. Здесь спокойно, тепло и комфортно. Дружеская приятная беседа... Мы в гостях у Олега Федоровича Кузнецова, известного отечественного ученого, специалиста в области физиотерапии, ЛФК и массажа, профессора, имеющего большие заслуги на поприще медицинской науки. Оказалось, это скромный, обаятельный, простой в общении человек...

– Олег Федорович, расскажите, откуда вы родом и кто были ваши родители.

– Родился я в Ярославле в 1936 году. Железнодорожные бараки, в которых мы тогда жили, сохранились до сих пор. Даже странно: вокруг современные строения, а они стоят...

Так сложилось, что все мои юношеские годы были связаны с железной дорогой. Отец, купеческий сын, под влиянием времени стал машинистом поезда. В 1938 году его репрессировали. Освободившись, он по собственному желанию ушел на фронт, хотя имел бронь. Время было военное, и он попал под Сталинград. Потом участвовал в Курской битве, а в 1943 году оказался под Харьковом в госпитале. Его разбомбили Немцы, и все, кто там находился, погибли, в том числе и мой отец.

Мама всю жизнь работала бухгалтером-счетоводом.

Так что можно сказать, что я из семьи рабочих и служащих.

– Каким было ваше детство?

– Жили мы бедно. Отца не стало, а мама получила инвалидность, и средствами к существованию у нас



были ее пенсия и то, что она получала за папу. Раз в месяц за 5 км мы ходили в магазин – покупали 100 г севрюги и варили из нее суп. Это было роскошью! По десять раз промывали бутылку из-под подсолнечного масла...

Кстати, моей любимой едой были и остаются макароны. С ними связан случай, который я вспоминаю с улыбкой. В детском садике объявили воздушную тревогу, и нас, детей, отправили в бомбоубежище. Я схватил кастрюлю с макаронами и побежал с нею туда. Конечно, разделили еду на всех. Воспитательница смеялась, что Алик (так меня называли) всех накормил.

С детсадовским возрастом связано и еще одно, более серьезное событие. Последствия оно могло иметь самые неприятные. К какому-то празднику, как тогда было принято, мы учили стихотворение про Сталина. И со словами «Сталин – наш отец родной» должны были указать на портрет вождя. Но я категорически отказался признавать в нем родного отца, за что чуть свободой не поплатилась вся моя семья. К счастью, тогда обошлось: вместо чтения стихотворения меня попросили станцевать лезгинку, что я и сделал с большим удовольствием.

Потом поступил в школу железнодорожника. Это была не совсем обычная – закрытая школа, где нам выдали специальную – отличную от



других форму. Но и творили мы там что хотели: знали, что за ее стены ничего не выйдет. Хотя хулиганом меня никто не называл, я пользовался определенным авторитетом. До 7-го класса учился неплохо. Мы тогда с 4-го класса сдавали каждый год по 3–4 экзамена.

А дальше начались проблемы с математикой, да еще я был одним из ведущих игроков футбольной команды «Локомотив». В общем, стало не до учебы...

20 из 42 моих одноклассников были чемпионами по различным дисциплинам. Но выпускные экзамены я сдал нормально и аттестат получил.

– Как вы попали в медицину?

– После окончания школы решил идти работать на ЯПРЗ (Ярослав-

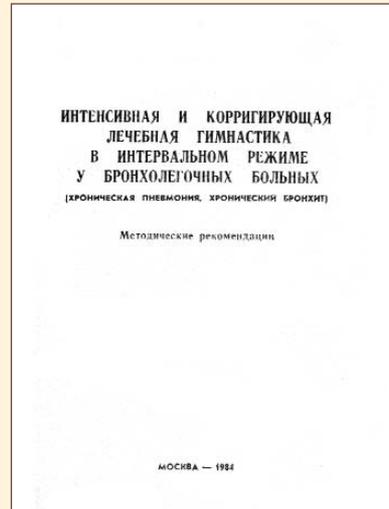
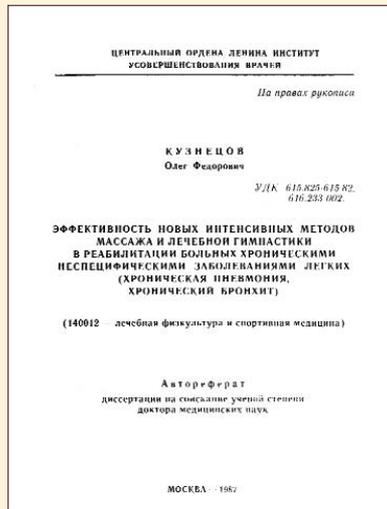
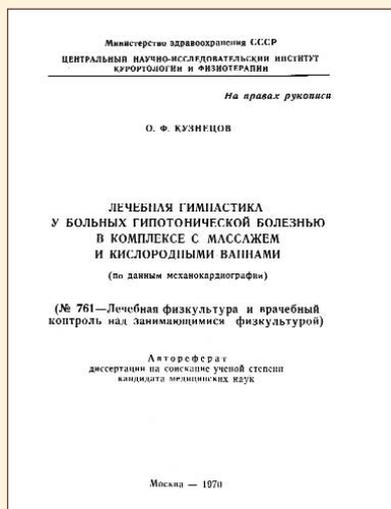
ский паровозоремонтный завод). Но жизнь распорядилась иначе. Пора тогда была выпускная, все мои ровесники определялись с будущим образованием. Но и про отдых не забывали. И вот на одном из таких вечеров подошли ко мне ребята: «Куда будешь поступать?» – «На завод». – «А в медицинский не хочешь?» – «Почему бы нет?»

Я сдал экзамены и набрал 20 баллов за 4 предмета. Футбол пришлось бросить: тем, кто хорошо учился, платили повышенную стипендию, а для семьи это было подспорьем. Наряду с учебой я всегда занимался общественной работой, был членом комитета комсомола, бригадиром отряда...

Правда, если вспомнить, определенный интерес к медицине возник у меня гораздо раньше. Мама часто болела и лежала в железнодорожной больнице, которая была тогда чуть ли не лучшей по Союзу. Делаящий обход заведующий отделением представлял очень величественную и значимую фигуру, а еще большее впечатление на меня производили его ботинки со скрипом. Это завораживало. Помню, я сказал: «Мама, когда вырасту, буду врачом и тебя вылечу». Еще одной предпосылкой для этого стала малярия, которой я заболел во время поездки в Сухуми. До сих пор помню врача, которая меня вылечила, – доктора Невскую.

А в физиотерапию поверил тоже после одного случая в юности. У меня страшно болела голова, приступами, и врачи не могли определиться с диагнозом – позже выяснилось, что это фронтит. Решили сделать процедуру УВЧ-терапии – и помогло почти сразу! Наверное, поэтому я принял предложение друзей о поступлении в медицинститут без колебаний.





– Где вы начинали работать?

– Уже на 4-м курсе я попал на практику в село Красное, где и аппендицит оперировать приходилось. Но хирургия мне не нравилась – я всегда хотел заниматься терапией.

Учебу закончил в 1960 году. Практически сразу женился, родился ребенок. Жена тоже была врачом, и мы по распределению попали в город Мышкин, где меня назначили заведующим терапевтическим отделением. Жили в условиях очень скромных, почти в сарае. На службу я ездил на велосипеде. Работать надо было много, дежурил и за себя, и за жену, которая ухаживала за нашим трехмесячным сыном. Не хватало дров, молока, многих необходимых в быту вещей...

Прожив в Мышкине 2 года, переехали в другой район. Там пришлось одному замещать 12 врачей, положенных по штату. Хорошо, что вскоре приехали 2 фельдшера и 6 девочек из медучилища. В моем подчинении был еще и постоянно пьяный бухгалтер. И это на 6 тысяч жителей района! А зарплата врача – 75 рублей. Так что школу прошел неплохо.

– А как вы стали заниматься массажем?

– Я уже был заведующим физиотерапевтическим отделением железнодорожной больницы, когда меня направили на 10-дневный курс освоения радоновых ванн в Центральный институт физиотерапии и курортологии, который сейчас называется ФГУ «Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии Росздрава». Там меня пригласили в ординатуру, и я согласился. По ее окончании профессор Юрий Ефи-

мович Данилов, в то время директор Института физиотерапии и курортологии, предложил мне поступить в аспирантуру. Было только две разрядки – по ЛФК и биофизике. Вот так я и стал специалистом по ЛФК и массажу, хотя всегда занимался терапией и физиотерапией. А в Москве остался жить по очень простой причине – вылечил одного высокопоставленного партийного чиновника.

Закончив аспирантуру по ЛФК, в 1970 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Методика лечебной гимнастики и массажа у больных гипотонической болезнью». Через некоторое время перешел на работу в МОНИКИ в должности старшего научного сотрудника отделения физиотерапии и лечебной физкультуры. Сразу же приступил к работе над докторской диссертацией.

В то время у меня были большие с бронхо-легочной патологией, и мне казалось, что чем интенсивнее делать массаж грудной клетки, тем лучше. Я попробовал применить это на практике, но у пациентов не наступало долгожданного облегчения.

После ряда исследований грудной клетки, которыми я занимался, понял: существуют специфические зоны в виде участков умеренной гипертрофии кожи и подкожной клетчатки, что обусловлено рефлекторным влиянием патологического процесса в бронхо-легочной системе. Зоны эти соответствовали проекции долей легких на кожу и располагались на передней и задней стенках грудной клетки и живота по диагонали.

Получалось, что гипертрофия в области проекции нижнего и среднего отделов легкого с одной стороны

сочеталась с зоной гипертрофии в области проекции верхнего отдела легкого с другой стороны. Это положение легло в основу новой дифференцированной методики массажа, которая состояла в интенсивном избирательном воздействии на зоны кожно-мышечной гипертрофии по двум вариантам:

- 1 Воздействие на зоны гипертрофии в области проекции верхней доли левого и средней и нижней долей правого легкого.
- 2 Воздействие на зоны гипертрофии в области проекции верхней доли правого и нижней доли и язычкового сегмента левого легкого.

На основании всех наблюдений и исследований и была разработана методика интенсивного массажа асимметричных зон (ИМАЗ). Сегодня она входит в стандартный план цикла усовершенствования при специализации по медицинскому массажу.

Из МОНИКИ по ряду не зависящих от меня причин я был вынужден перейти на работу в 6-ю больницу 3-го ГУПРа, где в 1983 году защитил докторскую диссертацию по теме «Эффективность новых интенсивных методов массажа и лечебной гимнастики в реабилитации больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких (хроническая пневмония, хронический бронхит)». Далась она мне очень нелегко – пришлось пройти через целый ряд препятствий, прежде чем защита состоялась. Только аплодизаций было шесть!

После защиты меня пригласили в Институт физиотерапии и курортологии на заведование отделением, ныне лабораторией ЛФК и массажа.



*В своей жизни я встречал мало думающих врачей. Много умеющих, чуть меньше – знающих, но думающих, а самое главное – понимающих, к сожалению, очень мало.*

– Расскажите о вашей последующей научной деятельности.

– На конференции я не любил ездить. Все время какие-то дела находились, семейные хлопоты, да и в то время специалисты со всего Союза сами приезжали на учебу в Москву. Всего у меня было 5 учеников, которые занимались разработкой таких научных тем, как использование физических факторов, ЛФК и массажа при лечении ишемической болезни сердца, сальпингоофоритов, язвенной болезни желудка.

– Сейчас вы активно занимаетесь пропагандой метода криомассажа. А как возникла эта идея?

– Интерес к применению холода с лечебной целью появился у меня давно. Я знал, что на фронте при отсутствии антибиотиков и прочих

лекарственных средств с воспалениями весьма успешно справлялись тем, что пациенту давали белладонну и прикладывали холод. Метод вроде бы на первый взгляд простой, но действенный. Ну а к его серьезному изучению меня сподвигло простое любопытство. Однажды, открыв холодильник, я заметил, что из всех жидкостей при одинаковой температуре замерз только бульон. Почему? Поняв, что все дело в концентрации соли, я начал экспериментировать. Позже были запатентованы криопакеты, состоящие из замороженной водоохлаждающей солевой смеси, помещаемой в герметичную оболочку с определенной температурой.

Надо сказать, что на воздействие холода организм реагирует выделением внутреннего тепла. В зави-

симости от температуры охлаждения он выдает слабую или сильную терморегуляторную реакцию: пациент на поверхности ощущает холод, а в глубине тканей – жар. В отличие от тепловых процедур (парафина, озокерита), после которых уже через 30 минут кровотоки восстанавливаются и приходит к исходному состоянию, при холоде кровь практически в течение суток перераспределяется то к поверхностным тканям, то в глубину.

А теперь представьте: вначале энергичный массаж, раскрывающий дополнительные капилляры, затем холод, запускающий механизм «тканевого насоса», а после тепловое укутывание. Действительно «снаружи холод, а внутри кипятик».

– Что бы вы пожелали начинающим специалистам в области массажа?

– Самое главное – не надо «городить огород». Есть 4 приема – поглаживание, растирание, разминание, вибрация и к ним целая куча их подвидов. Такое деление удобно и при научных разработках, и в практическом применении.

Хочется, чтобы те, кто серьезно занимается массажем, не останавливались в совершенствовании своего мастерства, изучали опыт предшественников и старались думать – думать над своими движениями, понимать смысл и назначение каждого.

*В беседе Олег Федорович ненароком замечает:*

– Я считаю, что за меня все сделала судьба.

*Однако даже его фамилия – Кузнецов говорит сама за себя. Он сам кузнец своего счастья, своей судьбы и выбранного пути. Может, в какой-то момент судьба и сыграла свою роль, подсказав в самом начале его предназначение. А дальше он все сделал сам. На дороге, по которой он шел, было слишком много сложностей и шипов. «Через тернии к звездам» – как нельзя лучше ее определение. Может ли человек, слепо полагающийся на судьбу, эти звезды увидеть?*

*И словно в подтверждение этому как-то незаметно закончился дождь, и тучи, рассеявшись, приоткрыли краешек звездного неба...*

**В. Г. КРЕМЛЁВСКАЯ**



- Что же это такое – Литва?
- Так она Литва и есть.
- А говорят, братец ты мой, она на нас с неба упала.

*А. Н. Островский*  
«Гроза»

К счастью, мы не жители города Калинова и, конечно, понимаем, что Литва на нас с неба не упадет, но прохладный балтийский ветер все-таки принес в Москву частичку литовской культурной традиции. В российской столице представил свои курсы Томас Яцинкявичюс, мастер теперь уже европейского класса, массажист с 14-летним стажем. Он приехал с программой «Подари себе себя...», поделиться наработанным опытом, рассказать о школе массажа в Литве и научить всех желающих своей оригинальной технике.

# «Подари себе себя...»,

*или*

## Массаж руками ПО-ЛИТОВСКИ

**М**ассажем Томас начал заниматься с 1993 года, окончив после службы в армии медицинское училище. Потом был перерыв на время учебы в Каунасском политехническом институте. Но полученная специальность не стала его призванием, и он предпочел вернуться к медицине. Начинал он вместе с женой Еленой, тоже профессиональной массажисткой.

В творческом тандеме они разработали свой авторский метод, затем открыли в Каунасе салон, в котором работали с 1993 по 2000 год. Летом, в туристический сезон, вместе уезжали в курортный городок на Куршской косе, где оттачивали свое мастерство. Томас Яцинкявичюс – не приверженец определенных школ, хотя использует в своей работе техники шведского, финского и классического (русского) массажа, не жалуется он и восточный. Его непо-

средственными учителями были Раса Забелавичене и Николай Лобанов.

Вообще его путь к искусству массажа не совсем традиционен в общепринятом смысле. Он скорее шел через практику к теории, чем наоборот. Лишь начав чувствовать руками, заинтересовался специальной литературой, стал посещать курсы и изучать профессиональную массажную терминологию. Однако и поныне он не знает трудов А. Ф. Вербова, И. М. Сарки-



зова-Серазини и других мэтров массажа. В его практике мало научной основы, он действует больше по наитию, доверяясь своим ощущениям и состоянию клиента. Дифференцированное функциональное состояние (ДФС) – так называется методика, по которой работает Томас. Действуя одновременно на физическом и эмоциональном уровне, она позволяет



он к ней 30 лет назад, будучи массажистом украинской сборной по легкой атлетике. Томас усовершенствовал технику ДФС и привнес в нее свои наработки. Тонкости обмена энергией с телом, считает Яцинкявичюс, открывают новые состояния, изменения и восприятия. По его мнению, существуют три центра для аккумуляции энергии: тело, душа и голова.



входить в резонанс с каждым конкретным телом, используя психоэмоциональный инструмент, помогающий улучшить самочувствие и запустить механизмы самоисцеления. Основал методику ДФС профессор Игорь Николаевич Калинаускас, человек разноплановый, имеющий множество профессий (художник, режиссер, руководитель музыкального дуэта). Пришел



Массаж – это диалог с пациентом, когда все эти центры взаимодействуют между собой. Тело подсказывает, массажист слушает, а третьим голосом является «резонанс», который наблюдает за обоими. Его техника называется «ранку массажа», что в переводе с литовского означает «массаж руками». Аппаратными методами Томас не пользуется. Иногда для сосредото-



точности и спокойствия во время процедуры он рекомендует пациенту читать любую молитву. Хотя сам, будучи по вероисповеданию католиком, абсолютно не религиозен и равнодушен к каким-либо душеспасительным исканиям.

Приоритетное направление его техники – улучшение обмена веществ, что достигается преимущественно приемами растирания и разминания. За 1–1,5 часа (длительность одного сеанса) организм настраивается на самоочищение и саморегуляцию. В этой оздоравливающей методике ведущее место занимает «Технология похудения». За 10-дневный курс у пациенток до 40 лет вес снижается в среднем на 7 кг, до 50 лет – на 5 кг. Причем этот показатель падает быстрее уменьшения объемов тела. Правда, надо отметить, что Томас не гарантирует такого результата без соблюдения определенных правил, поэтому антицеллюлитному массажу предшествует пилинг, а для достижения наилучшего эффекта следует проводить разгрузочные дни, посещать баню,

снизить потребление калорийной пищи и отказаться от ужина.

Методика ДФС не только благоприятно отражается на внешности пациента, но и повышает работоспособность, выносливость, позволяет долго не чувствовать усталости и обходиться без отдыха более длительное время. Курсы, которые ведет Томас в Москве, достаточно интенсивные, и это при том, что занятия проводятся не только в дневные, но и в ночные часы.

«Технология похудения» и обучающий курс включают 90 часов практики за 10 дней. Двухдневный практический массажный курс-марафон – 20 часов за 2 дня, так как ему интересны группы быстрого обучения. Однако если при обычных условиях люди не выдержали бы столь напряженного графика, благодаря ДФС они сохраняют бодрость, меньше устают и усваивают большее количество информации. Получается, что ДФС позитивно работает как для пациента, так и для массажиста.

В своем методе Томас отошел от традиционного преподавания мас-

сажа. Он учит в бытовой общедоступной форме, которая понятна не только специалистам, но и людям любой профессии. Интересно, что многие его ученики, не имеющие отношения к медицине, пройдя этот обучающий курс, решили стать массажистами, а некоторые даже открыли свои салоны (к счастью, не в России). Томас говорит, что любой из тех, кто закончил его курсы, при определенном количестве практических часов способен работать не хуже профессионала. В данное время Яцинкявичюс уже отошел от регулярной массажной практики и проводит только один-два курса в год (к весне) для нескольких постоянных клиенток, чтобы не утратить профессиональных навыков. Все остальное время он предпочитает передавать свои знания другим. По сути, он скорее практик, чем теоретик, ему проще показать себя в деле, чем объяснить, почему он это делает. Несмотря на то, что русский – не его родной язык, это нисколько не мешает правильному пониманию.

Непосредственно сам массаж Томас Яцинкявичюс выполняет только на массажных столах, использует жирорастворяющую косметику «Ив Роше» и свои услуги в Вильнюсе оценивает от 30 до 60 евро за сеанс. Во время работы для отвлечения от посторонних мыслей постоянно разговаривает с клиентом. Энергичный, уверенный в себе и в своем деле, он говорит, что не допускал ошибок в своей работе, у него не было неудач. Самая большая неприятность – синяки на теле клиента. Но ввиду того, что антицеллюлитный массаж достаточно жесткий, Томас считает, что это вполне оправданная плата за красоту и здоровье.

Есть у него интересная мечта – арендовать автобус, оборудованный массажной кушеткой, и проехать по европейским странам таким массажным «чёсом» – поделиться опытом, посмотреть мир и, может быть, найти что-нибудь еще интересное для себя.

На его визитной карточке написано: «Поселок мастеров Ашрамас», что в переводе означает «я спокоен». Действительно, он спокоен, потому что нашел себя в любимом деле, и хочет, чтобы все подарили себе себя. Другое дело, нужен ли такой подарок? Но это решает каждый сам для себя.

В. Г. КРЕМЛЁВСКАЯ

# Ki KOSMETIK EXPO 2007

СЕТЬ КОСМЕТИЧЕСКИХ  
ВЫСТАВОК РОССИИ

СИБИРЬ ■ ПОВОЛЖЬЕ ■ УРАЛ

## KOSMETIK EXPO – Сибирь

Барнаул, 15—18 мая

## KOSMETIK EXPO – Поволжье

Казань, 13—16 июня

## KOSMETIK EXPO – Урал

Екатеринбург, 7—10 ноября



Место проведения –  
Центр международной торговли.  
Соорганизатор – «Уралэкспоцентр-Евро-Азиатский  
выставочный холдинг».  
Екатеринбург, ул. Мира, 40а.  
Тел.: (343) 379-32-32

### Научная программа

#### Конференция по косметологии и эстетической медицине

Часть 1. Фундаментальные аспекты старения кожи  
Часть 2. Эндокринологические аспекты старения  
Часть 3. Алгоритмы коррекции возрастных изменений  
Организаторы: KOSMETIK international, Общество Эстетической медицины

#### День массажных технологий

Часть 1. Алгоритм подбора массажных методик для коррекции и восстановления овала лица  
Часть 2. Русское спа  
Организатор – Учебный центр KOSMETIK international

#### Авторский семинар «Диагностика кожи в условиях салона красоты: индивидуальный подбор косметических средств»

Проводит Елена Эрнандес, к.б.н.,  
главный редактор журнала «Косметика и медицина», Москва

#### Тематический выездной семинар Учебного центра KOSMETIK international «Комплексный уход за зрелой и увядающей кожей»

#### Семинар по салонному менеджменту «Управление персоналом предприятия индустрии красоты»

Проводит Дмитрий Занько, бизнес-консультант по вопросам управления персоналом,  
сертифицированный бизнес-тренер, Москва

#### Конференция по перманентному макияжу

#### День Restylane

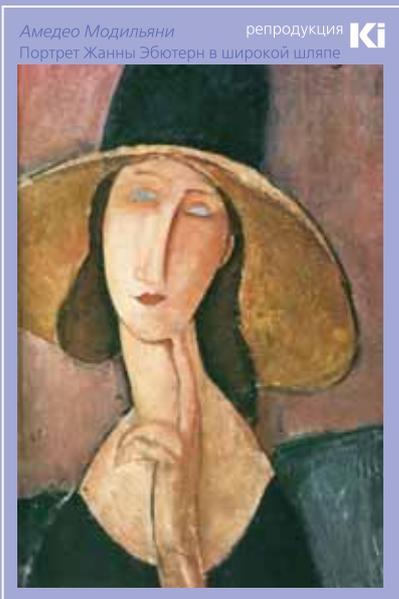
### Конкурсная программа

#### Отборочные туры:

- IV Открытого чемпионата России по косметологии
- VI Открытого чемпионата России по перманентному макияжу «Контур века»
- III чемпионата по моделированию ногтей NailEXPO

Финалы чемпионатов пройдут в феврале 2008 г. в Москве на выставках **KOSMETIK EXPO**  
и **NAILEXPO**.

**I Открытый чемпионат по парикмахерскому искусству на Кубок Урала**  
(является отборочным туром чемпионата по парикмахерскому искусству на Кубок  
России; организован совместно с Фестивалем красоты «Невские берега»);  
Финал состоится в Санкт-Петербурге в рамках Фестиваля красоты «Невские берега».



Оргкомитет в Москве:

105064, Москва,

Нижний Сусальный пер.,

5, стр. 10.

Тел.: (495) 510-65-06,

510-65-07,

510-65-08,

775-45-77.

E-mail: [expo@ki-expo.ru](mailto:expo@ki-expo.ru);

[www.ki-expo.ru](http://www.ki-expo.ru)

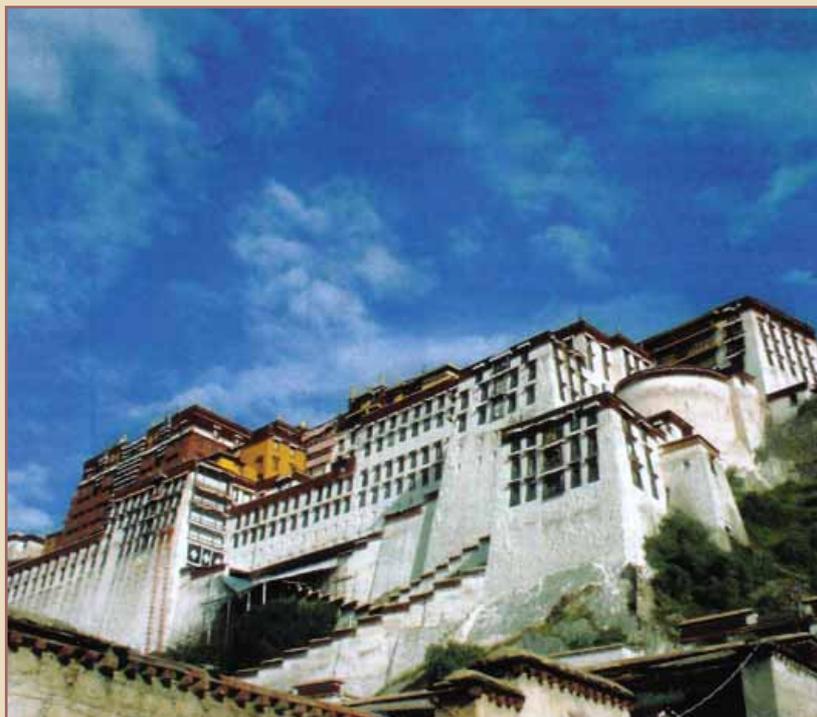
генеральный  
информационный спонсор:

**Ki KOSMETIK**  
magazin INTERNATIONAL

официальный  
информационный спонсор:

**Nailure**

# Тибетский массаж



«Тибетская медицина – это всеобъемлющая система врачевания, служившая народу Тибета в течение столетий. Я убежден, что она и сейчас может принести много пользы всему человечеству. Однако в стремлении достичь этого мы встречаемся с известными трудностями, поскольку тибетскую медицину, как и другие научные системы, следует постигать в ее собственном контексте, а также на пути объективных исследований».

*Далай-Лама XIV*

**Э**то уникальная система врачевания и одна из древнейших сохранившихся в мире медицинских традиций. Однако рассматривая историю ее развития, нужно помнить, что по этому поводу писал известный востоковед Е. Е. Обермиллер: «То, что мы называем «тибетской медициной», в основе своей отнюдь не является оригинальным созданием тибетской почвы. И здесь, как и во всех прочих областях культуры Тибета, первоначальной родиной является Индия. Распространение в Тибете буддизма сопровождалось проникновением в Тибет... и индийской медицины».

Но не одна Индия оказала влияние на становление медицины Тибета. Вобрав в себя и качественно пересмыслив опыт культур Китая, Ирана, народы, проживавшие на территории Тибета, смогли создать своеобразную систему медицинских знаний, не угасающий интерес к которой существует и в наши дни.

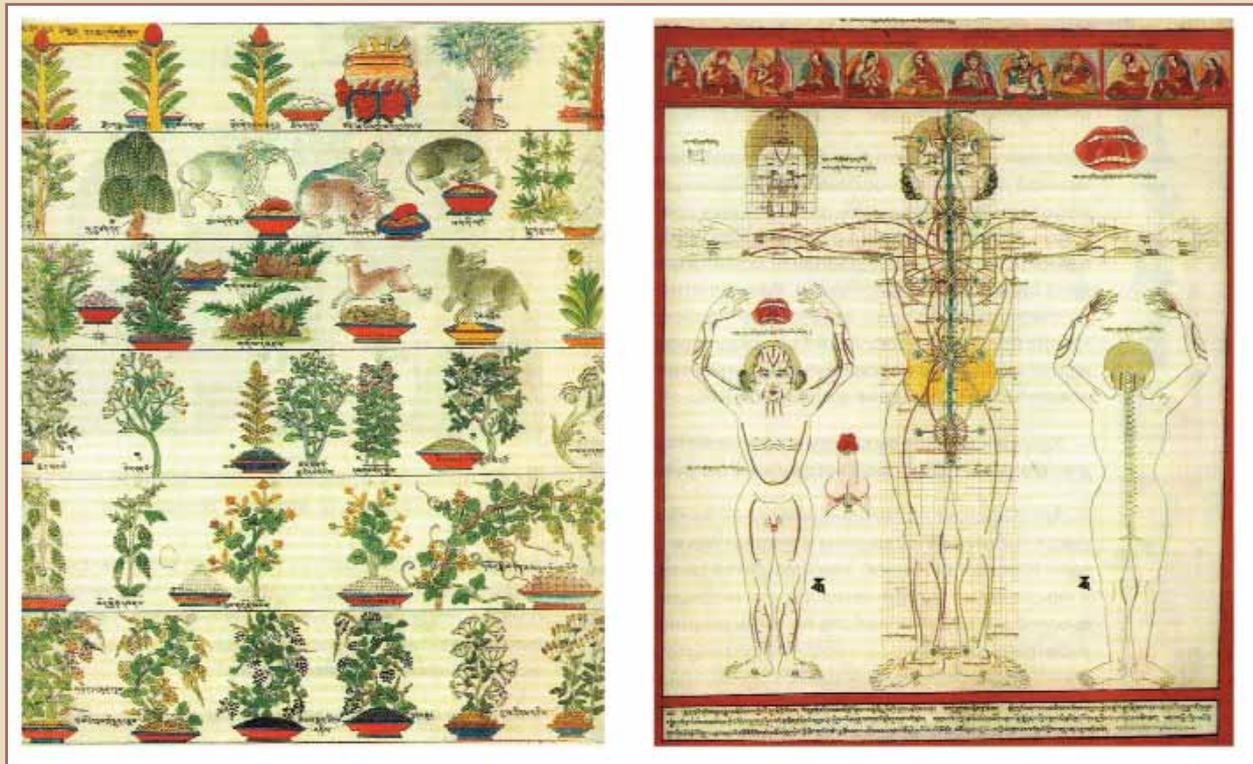
Начало расцвета научной мысли и прикладных навыков тибетской медицины приходится на период VII–VIII вв. и связано прежде всего

с распространением в Центральной Азии буддизма, заменившего древние шаманские верования тибетцев. Но уже сейчас есть достоверные сведения о существовании еще в начале I тысячелетия до н. э. в горном районе, где ныне располагается соседнее с Индией государство Непал, медицинской школы, в которой обучали основам техники массажа. В некоторых ламаистских монастырях Тибета до сих пор сохранилась оригинальная методика проведения массажа, оставшаяся с тех давних времен, когда главной задачей практикующих жрецов и знахарей при лечении больного было изгнание из него злых духов.

Этот эмпирически найденный, но тем не менее достаточно эффективный способ исцеления наблюдал, а затем и подробно описал президент Санкт-Петербургской академии социально-трудовой адаптации, специалист в области лечебного массажа Е. И. Зуев: «Представьте такую картину: в корыте, выдолбленном из ствола большого дерева и покрытом войлоком, лежит привязанный за руки и за ноги обнаженный человек. Под головой «подушка» – деревянная колода. Врачеватели – два монаха

в колпаках с наушниками (об их назначении я узнал очень скоро). Как только массажисты приступили к процедуре, больной начал кричать истощенным голосом. Но монахи в наушниках ничего не слышали и продолжали спокойно делать свое дело. Они с силой давили на тело больного, выкручивали ему руки и ноги, растягивали его. Когда страдалец совсем выбился из сил, поливали ему голову водой и снова приступали к своим «пыткам». Сеанс закончился. Больной самостоятельно выбрался из корыта и, низко кланяясь своим спасителям, бодро зашагал к выходу (как рассказывали мне позже монахи, сюда его принесли на руках)».

Еще в каменном веке тибетцы применяли массаж. Они использовали палочки, минералы и камни для надавливания на точки. На раны прикладывали лекарственные вещества на основе сливочного масла. Их втирали в тело, чтобы снять или облегчить неприятные болезненные ощущения. Настои и холодные либо горячие компрессы из трав использовали для снятия воспаления и беспокойного состояния. Изменив и упростив концепцию о двух основных сущностях (инь – ян), 5 первоэлементах и теорию



меридианов китайской медицины, в Тибете была создана своя собственная система «зонального» (точечного) массажа. Так, в практике традиционного тибетского массажа использовали обычно только 15 основных точек, расположенных на открытых участках тела. Причины этого кроются скорее всего в социальных предрассудках относительно демонстрации обнаженного тела. Заметки о такого рода массаже оставил один из выдающихся тибетских врачей – Ютонг Йондан-Гонпо (1112–1203 гг.). Основным источником, из которого современные ученые черпают информацию о развитии тибетской медицины того периода, – каноническое руководство «Тайное восьмичленное учение тибетской медицины» («Чжуд-ши»). Время его написания одни исследователи относят к VI веку до н. э. и приписывают авторство индийскому врачу Дживаке (по-тибетски Цо-чжед-Шон-ну), другие указывают на сходство «Чжуд-ши» с восьмичленным сочинением «Самхита Чараки» (I–II вв. н. э.), но все они сходятся на том, что сам трактат – не что иное, как перевод на тибетский язык с санскрита древнеиндийского аюрведического сочинения, осуществленный индийским врачом Чандраниндой и переводчицей Вайрочаной в период правления тибетского царя Тисрона-Дэвцзана (790–845 гг.). Соответственно и технику массажа, изложенную в

«Чжуд-ши», следует рассматривать не как оригинальную и самостоятельную для Тибета, а как некую компиляцию индийской традиции масляного массажа. Во всяком случае все дальнейшее развитие тибетской школы массажа было основано на рекомендациях из этого трактата. Тибетские врачи относили массаж к одной из трех мягких лечебных процедур наряду с компрессами и ваннами. Как и в индийской медицине, тибетские специалисты по массажу использовали натирание тела растительным и топленым маслами. Кроме этого, шли в ход и довольно-таки специфические средства: костный мозг и жир животных, смесь соли, масла и пальной собачьей шерсти, лекарственные составы из борща ядовитого, конопли, смолы ватика, павлиньей и медвежьей желчи. Вот технология приготовления одного из таких составов – «дега» для лечения болезней кожи, прыщей, отеков. С меда снимали жидкую часть, уваривали патоку, у масла убирали пену и осадок. Затем их соединяли с каким-либо измельченным лекарством, добавляли истолченный в порошок сахар и все это перемешивали. После массажа с использованием «дега» остаток масла с кожи удаляли, обтирая тело гороховой мукой. При массаже тибетские врачи в зависимости от времени года рекомендовали применять топленое и

кунжутное масла предпочтительно зимой, а растительное – летом, костный мозг и жир – весной и в дневное время. При правильном образе жизни постоянные натирания тела маслом входили у тибетцев в ежедневный моцион. Считалось, что такой массаж «сдерживает старость, поддерживает голову, ноги и уши, тело делает легче, укрепляет, сгоняет жир, дает тепло и огонь». По «Чжуд-ши» противопоказаниями к массажу служили его чрезмерное использование, глубокая старость и раннее детство, несварение, тугоподвижность тазобедренного сустава, отравления ядами из драгоценностей, отсутствие аппетита, рвота, понос и некоторые другие симптомы. Показания к массажу были тоже строго регламентированы. Это «жесткость» тела, истощение крови и семени, упадок сил, печаль, сильные переживания, рябь в глазах, бессонница, переутомление от тяжелого труда, боль различного происхождения. Тибетцы говорили: «Массаж – это лучшее, что кожу делает чистой, а конечности – крепкими». Хотя основным приемом тибетского массажа было растирание, в зависимости от заболевания массажных манипуляций и состав используемой лекарственной мази: «Затылочную ямку, шесть-семь (шейных) суставов, ладони и пятки

растирать жиром до сухости и вытереть мукой – так изгоняют ветер сердца (сердцебиение), демонов «дре» и «брас».

Для подавления бессонницы и ветра (слабость в теле, головокружения, вздутие живота) в эти же места втирать растительное масло.

...при бессоннице втирать в голову и тело мускус со сливочным маслом.

Для обострения ума и памяти втирать топленое масло.

При безумии, припадке втирать масло, которое пролежало год.

При понижении сил почек, недержании семени растирать позвоночник в области поясницы жиром выдры или ящерицы да-бийд.

Для удаления с лица рубцов от прыщей втирать козий жир с макротомией.

...При ряби в глазах втирать жир грифа или свиньи либо ячье масло с тмином в подошвы ног.

Если болезнь ветра проникла в кости (отмечается болезненность костей), сделать растирание из масла имбирных зерен.

...Эмблика, меконопис целностный и старое масло избавляют от потливости...

...Горчица, аир, каменная соль и мушмула при втирании удаляют с лица веснушки, рябины, прыщи...»

Несмотря на эмпирически найденные зерна рационального подхода в лечении многих заболеваний, тибетский массаж сохранил в себе отпечаток древних мистических представлений об окружающем

мире и не смог выйти за рамки религиозно-философских учений, господствовавших в средневековом Тибете, так и оставшись способом для «изгнания злых духов» и «гармонизации внутренних энергетических токов» организма.

Остановившись в своем развитии на уровне масляного массажа (VII в.) по ряду исторических причин, а также вследствие своей удаленности и изолированности от культурных очагов цивилизации, в дальнейшем техника массажа у народов Тибета пополнялась только различными лекарственными средствами, которые необходимо было втирать в кожные покровы.

Тибетская медицина в течение нескольких веков развивалась только на территории горного массива Тибета, а с VII века она оказала огромное влияние на становление медицины в Монголии. И сейчас в этой стране пользуется почетом и чрезвычайной популярностью лечебный массаж – бариязасал, в некотором роде схожий с техникой тибетского массажа, которая изложена в трактате «Чжуд-ши».

В наши дни опыт древнейших врачей не забыт. С 1916 года в Тибете функционирует школа медицины и астрологии – Мэнц-зикана, где продолжается изучение еще до конца не разгаданных тайн традиционного тибетского массажа.

Этой же задачей руководствуются в своих исследованиях монгольские ученые и врачи из института

народной медицины в столице Монголии, так как научное переосмысление техники индо-тибетского массажа, без сомнения, сможет обогатить современные методики массажных манипуляций.

В настоящее время сохранением, изучением и преподаванием традиционной тибетской медицины занимается институт изучения тибетской йоги (NMI). Ведется научно-исследовательская деятельность, проводятся клинические испытания методик, изучаются старинные рецептурники, а также разрабатываются новые методики для современных условий жизни.

Президент и основатель института – доктор Нида Ченагцанг (Тибет). Он проводит долгосрочное обучение врачей и целителей, углубленно занимающихся тибетской медициной, как в Тибете, так и в филиалах, основанных во многих странах, а также трехуровневое обучение комплексу физиотерапевтических процедур под общим названием «Тибетский массаж ку-нь».

Филиалы NMI расположены по всему миру – в России, Швейцарии, Германии, Польше, Италии, Англии, Австралии, Азии, Америке. В нашей стране уже многие обучились массажу ку-нь, некоторые стали профессиональными массажистами, физиотерапевтами и косметологами. Тибетская медицина сейчас занимает свое законное место в истории развития мировой медицины.



# Тибетский масляный массаж ку-нье

Существует 2 его основных вида.

**1-й вариант** – для расслабления и предотвращения нарушений различного характера в лечебных целях.

**2-й вариант** – для профилактики, а также расслабления и укрепления иммунитета для относительно здоровых.

Учитывая возраст, пол и тип пациента (тип ветра, желчи или слизи), подбирается тот или иной вид масла.

Сам массаж ку-нье проводится в три этапа:

**ку** – нанесение масла, проработка суставов, наложение тепла (в зависимости от типа пациента)

**нье** – этап непосредственного массажа, который состоит из работы с кожей, мышцами, сухожилиями посредством растираний, разминаний, вибраций различного вида, а также техники простукивания. Кроме этого, проводят работу

с точками и меридианами, по которым циркулирует «жизненная энергия»

**ки** – этап очищения тела пациента от масла при помощи специального порошка, а также принятие им ванны или душа

Массаж делается обязательно в теплом, хорошо прогретом помещении, лучшее место – у камина или обогревателя. Для большего расслабления пациента используют спокойную музыку или звуки морского прибоя, дождя либо ветра, а также тибетские благовония. Традиционно массаж проводят на матрасе, лежащем на полу, тело пациента укрыто одеялом для согревания.

Лучшее время для массажа – зима: в холодное время наша внутренняя энергия сильна, и нанесение масла помогает уравновесить энергии тела. Летом же, когда погода жаркая и поры кожи открыты, человек



теряет метаболический огонь, поэтому масло не применяют, а используют отвары трав.

Непосредственно перед сеансом массажа пациент и массажист очи-



щают свои энергетические каналы при помощи специальных дыхательных упражнений.

Масло наносят на все тело пациента, не пропуская ни одного участка кожи, тщательно прорабатывая все конечности по определенной схеме. Если масло втереть хорошо, уже на этом этапе можно добиться расслабления и уравновесить энергию ветра.

После нанесения масла прорабатывают суставы для восстановления их подвижности, согревания и удаления излишков слизи. Суставы рук прорабатывают в позиции пациента лежа на животе, а ног и головы – на спине. Далее в соответствии с поставленным диагнозом применяют тепло по схеме расположения трех жизненных начал – ветра, слизи и желчи.

Следующий этап – сам массаж, в котором прорабатывают мышцы, сухожилия, кожу, точки и меридианы.

Аккуратно работают с мышцами на поверхностном, среднем и глубоком уровнях – задействуются и другие уровни, восстанавливается и улучшается работа мышц, снимаются блоки и напряжения. Поскольку все мышцы связаны между собой, при массаже 45 основных прорабатываются в значительной степени и все остальные.

### Массажные приемы:

**1** Разминание – продольное и поперечное (с элементами вращения). Акцент – на растяжение мышц.

**2** Вибрация – непрерывная и прерывистая.

После массажа мышц проводят детоксикацию внутренних органов и массируют три пары поверхностных меридианов. Массаж этих каналов очень эффективен при лечении различных нарушений функций органов и для уравновешивания энергий. С меридианами работают при парезах, головокружении, нарушении памяти, ригидности суставов, ишиасе, мышечной слабости.

**3** Воздействие на точки. Оно затрагивает не только проблемы физического характера, но и более глубокие уровни – энергетический и ментальный. Эффективность работы с точками зависит от стадии развития болезни. На раннем этапе лечение будет более эффективным. Точки связаны с внутренними органами и с жизненными началами, которые протекают по своим



энергетическим каналам. Работа с точками состоит из нажатия, вращения, простукивания и согревания (охлаждения).

Точки расположены по всему телу. Некоторые из них требуют очень осторожного подхода, другие менее чувствительны. Работа с ними зависит от состояния пациента и от того, как он реагирует на надавливание. При выборе точек для работы необходимо установить причины болезни и воздействовать на них соответствующим образом и в определенной последовательности.

После окончания массажа масло снимают с помощью специального порошка. Это необходимо делать всегда за исключением тех случаев, когда у пациента сухая кожа, что указывает на расстройство ветра. Тело поглощает масло через поры кожи, и если его не удалить, процесс абсорбции будет продолжаться, что может послужить причиной расстройства энергии слизи. После снятия масла пациента накрывают и оставляют отдыхать 10 минут.

В результате процедуры ку-нье он полностью расслабляется, снимаются мышечные блоки, нормализуется амплитуда движений суставов. Пациент получает доступ к очень приятным чувственным переживаниям, которые приводят его к пониманию своего организма. Восстанавливается не только положительный эмоциональный фон – достигается устойчивое равновесие мыслей и чувств. Это один из важнейших факторов для формирования мотивации к здоровому

образу жизни и пересмотру питания.

Помимо самого массажа в процедуру ку-нье часто включают такие внешние методы воздействия, как

- использование специальной палочки для работы с точками и мышцами (юк чо)
- прижигание (мокса)
- бальнеотерапия (лум)
- окуривание лекарственными субстанциями (лунг-дуг)
- компрессы (дуг-чо)
- массаж камнями (до-нье)

Все эти методы имеют многовековую историю...

Специалист, использующий массаж ку-нье, должен быть хорошо подготовлен как практически, так и теоретически. При обучении тибетскому массажу большое внимание уделяется теории о 3 жизненных началах и 5 элементах, астрологии, диагностике. Очень важно знать происхождение метода и его отличие от других традиций, так как все они не похожи друг на друга. При обучении и выполнении тибетского массажа недопустимо смешивание духовных (к примеру, христианской или мусульманской) традиций по причине принципиального отличия целевых установок массажного воздействия.

*С. В. ШУЛЬЦ,  
массажист,  
ученик доктора Ниды Ченангцанга  
по тибетскому массажу ку-нье*

# Записки дилетанта, или В поисках тактильных ощущений

**Н**емало людей хотят научиться массажу, не обязательно решив стать профессиональными специальными специалистами, но испытывав на себе, насколько массаж может быть полезен, интересен и приятен как для массируемого, так и для массажиста. Именно по этой причине с 2001 года я начал интересоваться массажем, узнавать и пробовать разные способы обучения этому искусству.

Сначала просто разговаривал со знакомыми массажистами и по возможности наблюдал за их работой. Некоторые охотно делились своими наработками и опытом. Иногда бесплатно, но чаще по цене сеанса или курса массажа, вместе или вместе с самим сеансом. Обнаружилось, что новичку перенять опыт профессионала можно лишь в очень ограниченной степени, поскольку слишком быстро, непонятно, непредсказуемо они работали и не всегда обладали педагогическим даром.

Я начал присматриваться к попадавшимся на глаза объявлениям об обучении массажу, расспрашивать тех, кто прошел такие курсы. А главное – сам стал делать массаж примерно так, как видел или как «само получится».

Через некоторое время, основываясь на отзывах знакомых, пошел на авторский курс «Общий (классический) медицинский массаж», который был организован в частном порядке аспирантом одной из кафедр травматологии и ортопедии столичного медицинского вуза, профессиональным массажистом и мануальным терапевтом.

Параллельно с этим курсом я прошел индивидуальное обучение на, казалось бы, совсем несерьезном авторском курсе «Чувственный (эротический) массаж». Тем не менее именно здесь мне помогли «поставить руки» и существенно развить тактильную чувствительность, навыки чувствования тела, правильного прикосновения и поглаживания (то, с чего начинается



практически любой массаж). С точки зрения уровня и принципов обучения, соотношения качество – цена этот курс оказался одним из лучших, что я встречал.

С этого и началось мое обучение массажу. Потом было много других, разного уровня и качества курсов, мастер-классов, телесно-ориентированных тренингов с массажными практиками, посещений фестивалей массажа, клубов и встреч для любителей попрактиковаться в массаже и других контактно-телесных взаимодействиях, просмотров обучающих фильмов и прочих источников информации по массажу. Было несколько кратковременных курсов и много разовых занятий, которые показались малоинтересными и не запомнились.

Интересовался я не только массажем, но и другими телесно-ориентированными парными практиками. Меня привлекали прежде всего эффективность, полезность и приятность взаимодействия. Были важны не только телесные, но и психологические эффекты прикосновений. По этой причине около

года я посещал занятия по розенметоду. Участвовал в семинаре самой Мэрион Розен, автора этой методики. Даже был в качестве «модели», на которой 89-летняя преподаватель проводила небольшую демонстрацию.

Из того, что я попробовал, понравилась своей эффективностью и простотой техника «тибетские пульсации» (разновидность массажа телом). Полезными и интересными оказались талантливо и красиво организованные краткосрочные тренинги по релаксационно-тантрическому массажу в совокупности с другими экзотическими релаксационными техниками. Особенно запомнился и оказал на меня большое влияние тренинг по «Т-массажу» (смесь из телесно-ориентированных парных практик, элементов классического и тантра-массажа). К сожалению, вскоре занятия превратились в противоречивую и для некоторых обучаемых психологически травмирующую профанацию.

Немало полезных приемов и техник удалось вынести из среднего по качеству и уровню тренинга

«Тайский традиционный массаж Wat Po».

На всех этих занятиях (подчеркиваю – кроме классического массажа) уделялось достаточно много внимания психологической настроенности на массаж, созданию и удержанию определенного психологического состояния у себя и клиента (партнера). В этом смысле было особенно характерно занятие по «хара-массажу» (разновидность массажа области живота и поясницы), где психофизическая подготовка длилась несколько часов, после чего надо было «просто» мягко положить руку на живот партнера, несколько минут ее подержать и убрать.

Наиболее полезной для меня и моего организма оказалась телесно-ориентированная практика «Контактная импровизация», познакомившись с которой я практически перестал посещать другие занятия и сеансы профессионального массажа, так как ничего более эффек-

специализированных магазинах (чаще эзотерической направленности).

Из всего этого многообразия я мало обращал внимания на предложения профессиональных и специализированных учебных заведений, возможно, потому, что виды массажа, которым они обучали, были мало популярны среди встречавшихся мне людей и не вызывали осязательного интереса. Кроме того, возникло убеждение, что в этих учебных заведениях даются в основном лишь схематичные массажные приемы и упрощенные учебные варианты массажа. Очень мало внимания уделяется таким важнейшим навыкам, как развитие тактильной чувствительности массажиста, постановке и развитию чувствительности рук, правильно-му и чуткому прикосновению, психологическому настрою на клиента и на процесс массажа и т. п. Как правило, то, что обычно преподается, существенно отличается от

Но сам процесс обучения оказался, пожалуй, худшим из всего, что я встречал. Я пошел на этот курс лишь потому, что из рекламы создалось убеждение, что данный вид массажа – один из лучших релаксационно-антистрессовых. На деле же стало выясняться, что такой массаж в «чистом виде» практически не применяется, а входит как эпизодическое включение попутно с другими видами массажа в общую схему преподаваемого полного курса, а этот цикл – как бы введение или дополнение. Нам постоянно напоминали, что даже опытный массажист не должен использовать эту технику «в чистом виде» более 30–40 минут (реально – существенно меньше), поскольку иначе она может привести к «стрессующему перевозбуждению» нервной системы пациента. И это мы ощутили на себе в полной мере. Через два дня один из участников (на котором чаще всего показывали приемы) сказал, что у него возникло дикое нервное раздражение, он почти до утра не смог заснуть и вообще ему стало плохо. В последний день аналогичное состояние возникло у меня, после того как я примерно на 1,5 часа был основной моделью для демонстраций. То же нервное раздражение, головная боль, срыв сна, появилась какая-то агрессивность, причем все это в достаточно сильной форме. Успокоилось и нормализовалось мое состояние только через 2 суток.

На курсе практически отсутствовало главное – обучение созданию у массируемого приятно-комфортного состояния антистрессового релакса и кинестетического транса. Объясняли и отработывали в основном визуальный формально-механистический рисунок отдельных приемов. Прикосновения преподавателя были тактильно случайными, «рваными», часто «пустыми» или даже несколько раздражающими.

Создалось впечатление, что главное в этом массаже – зрелищность. Это достигается тем, что тактильность и кинестетика массажа стоят как бы на втором плане или этим вообще пренебрегают ради внешнего зрительного эффекта. За время курса ни разу не представилась возможность нормально провести полный «прогон» сеанса массажа. Почему-то кинестетический транс демонстрировался только издали, визуально и не на нас, а на представителях школы. Отсутствовала психофизическая настройка на массаж, столь

*Почему-то кинестетический транс демонстрировался только издали, визуально и не на нас, а на представителях школы.*

тивного и интересного мне долго не попадалось.

Я специально искал способы, как в необходимом для квалифицированного массажа объеме освоить анатомию и физиологию человека, навыки диагностики, получить специализированные для массажных практик медицинские знания. Но пока узнал лишь об учебных центрах, где для выдачи квалификационного свидетельства «массажист» предлагают посетить дополнительные двухнедельные вечерние курсы младших медсестер. И нашел относительно продвинутые курсы массажа, где несколько занятий все же посвящено анатомии, физиологии и некоторым медицинским аспектам массажа, но вряд ли этого достаточно.

В России и особенно в Москве можно встретить множество предложений по обучению различным видам массажа, в том числе достаточно экзотическим и редким. В Интернете и прессе преобладают предложения курсов и школ классического массажа, несколько реже – традиционного тайского и его салонных видов. Другие предложения чаще встречаются на рекламных стендах в тренинговых и культурных центрах, в некоторых

того, как работает даже сам преподаватель во время не учебной демонстрации, а реального массажа. Неприятно поразило широкое распространение множества чисто рекламных и коммерческих уловок для завлечения на курсы и раскручивания стоимости обучения. Отдельный разговор надо вести о низком качестве обучения и несоответствии того, чему и как учат, с тем, что предлагается в рекламе. В этом смысле характерен пример курсов антистрессового, трансового массажа, которые я прошел в одной из лучших (судя по рекламе) массажных школ России.

У меня это был первый опыт обучения в специализированной массажной школе. Расскажу об этом подробнее. Условия были замечательные: удобное и хорошо оборудованное помещение, красивый и уютный дизайн учебного зала, специально подобранная музыка, одноразовые простыни и полотенца, высококачественное массажное масло, эстетично оформленный сертификат, вполне квалифицированная и явно талантливая преподавательница. Именно просмотр учебного фильма с ее участием стал существенным доводом пройти у нее «живое» обучение.

важная на многих других из ранее посещенных мною курсов.

Даже элементарные приемы показывались так, что освоить их было непросто. Хотя постоянно замечалось, что масло наносится неверно. Лишь в середине последнего дня несколько минут было затрачено на показ правильной техники этого важного элемента начала массажа. Ну и типичное не только для этой школы: реально курс преподавался существенно меньше указанных в сертификате 32 часов, причем заметная часть обучения представляла собой самостоятельную отработку приемов друг на друге в отсутствие преподавателя.

Из понравившегося могу отметить красивую «живую» демонстрацию сеанса массажа (пусть даже и на собственной модели школы) и возможность просмотреть пару эксклюзивных презентационных фильмов с еще более великолепными показами экзотических техник массажа. Хотя осталось неясно, насколько адекватны и эффективны они для массируемых или просто хорошо смотрятся со стороны.

В итоге создалось впечатление, что основной сверхзадачей этого курса было направление на последующее обучение, для чего преподаватель старалась не столько раскрыть, сколько тщательно замаскировать подлинные секреты мастерства.

Разбивка объемного и дорогого обучения на ряд менее дорогих и как бы самостоятельных курсов – типичная уловка таких школ. На курсе тайского массажа лишь во время занятий обнаружилось, что это только первая ступень, а для освоения всей техники нужно посещать следующие и следующие. В то же время некоторые ученики легко обходят такую уловку. Например, пройдя лишь одну ступень массажного мастерства и получив сертификат, используют его для официального основания практиковать нечто под целостным брендом. (У меня тоже теперь есть солидный «сертификат международного образца» престижной школы массажа, который дает право утверждать, что я владею антистрессовой техникой.)

Когда меня кто-то спрашивает: «Как научиться массажу?», обычно отвечаю, что «самое важное – как можно чаще самому делать массаж», причем не формально механистически, а прислушиваясь к ощущениям в собственном теле, в руках и зонах контакта. Сосредото-

чивать внимание на массируемом, на его реакциях, настраиваясь на его ощущения. Спрашивать, что он чувствует, что ему хочется или не хочется, интересоваться ощущениями и результатами после массажа, в том числе отдаленными. Большая удача, когда попадают «талантливые» клиенты (партнеры), хорошо и тонко чувствующие свое тело и характер прикосновений, внятно, ясно и четко демонстрирующие и выражающие свои ощущения, сами предлагающие манипуляции, которые их тело хочет.

Хороший преподаватель

- 1) это хороший массажист, который не только учит, но и сам делает массаж
- 2) любит, чтобы ему делали тот массаж, которому он учит
- 3) активно и охотно делится своими знаниями, опытом, секретами мастерства
- 4) может и готов демонстрировать не только учебные варианты техник, но и профессиональную работу

Особый разговор – о готовности преподавателя на себе «слушать руки» обучаемых и тактильно оценивать их прикосновения и технику. Чуть хуже вариант – приглашение опытных «моделей», которые способны оценить технику и характер прикосновений. Повсеместно распространенная практика – отрабатывать приемы и массаж друг на друге, особенно при неучастии преподавателя – заметно менее эффективна для усвоения и закрепления правильной техники.

По моему мнению, вариант «друг на друге» почти эквивалентен самостоятельному заочному обучению по книгам и фильмам. По сути такие «курсы» сводятся лишь к предоставлению помещения, массажных столов и т. п.

Хотя если нет возможности для начальной самостоятельной практики, может, и стоит выбирать курсы, предоставляющие максимум за адекватную цену либо самим приплачивать «моделям» за их согласие выделить для вас время, терпеть и оценивать еще не вполне умелые и не всегда приятные прикосновения. Это может выйти намного дешевле, чем стоимость многих таких «курсов», а уровень «моделей» – существенно выше.

Что совершенно неважно и даже должно настораживать – слишком хорошая реклама школы, «громкое имя», престижность, «сертификаты мирового образца», хвалебные отзывы в прессе. Затратив средства на такую рекламу, школы нередко «расслабляются» по поводу качества и уровня самого обучения. По сути основная плата берется за «солидный» сертификат, бренд и имя.

Не заметил я существенной связи стоимости обучения с его уровнем и качеством. Встречал лишь единственное исключение – индивидуальное обучение массажу у хорошего преподавателя. Если финансы позволяют, это, может быть, наилучший вариант.

Геннадий,  
массажист-любитель



5-я Специализированная выставка-форум

**Косметология и эстетическая медицина**

ОРГАНИЗАТОР  
Самара  
тел.: +7(846) 270 41 00  
факс: +7(846) 270 41 72  
e-mail: cosmetology@expodam.ru

**5-7 сентября 2007**  
Выставочный комплекс им. П. Алабина, Самара

ОФИЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА:



Министерство здравоохранения Самарской области



Управление здравоохранения Администрации городского округа Самара

WWW.COSMETOLOGY.RTE-EXPO.RU





# Альтернативная медицина завоевывает Америку

не признаны в качестве составной части традиционной медицины.

По данным журнала «National Business Journal», в 2001 году в США в сфере САМ практиковали 167 тысяч лицензированных специалистов и около 222 тысяч нелицензированных. Совокупный годовой доход целителей составил почти 29,3 млрд долларов. Наиболее распространенной услугой САМ в 2001 году была массажная терапия: 70 тысяч лицензированных и 190 тысяч нелицензированных массажистов занимались этим бизнесом.

Однако совокупный доход в этой отрасли здравоохранения был заметно ниже, чем у меньшей по численности армии мануальных терапевтов (хиропрактиков) – 8,25 млрд против 14,4 млрд долларов в год. Лицензированных мануальных терапевтов насчитывалось в США свыше 65 тысяч, а нелицензированных – 3,5 тысячи.

Следующей по числу практикующих специалистов и по годовому доходу была отрасль традиционной восточной медицины: 13 тысяч лицензированных и 15 тысяч нелицензированных при общем годовом доходе 3,45 млрд долларов. Популярны в США и акупунктура (около 16 тысяч лицензированных и 5 тысяч нелицензированных специалистов при годовом доходе 2 млрд долларов), и натуропатия (2,4 тысячи лицензированных и 3 тысячи нелицензированных при доходе 630 млн долларов), и гомеопатия (тысячи лицензированных и 5,4 тысячи нелицензированных при доходе 470 млн долларов). По мнению Стивена Страуса, директора Национального центра

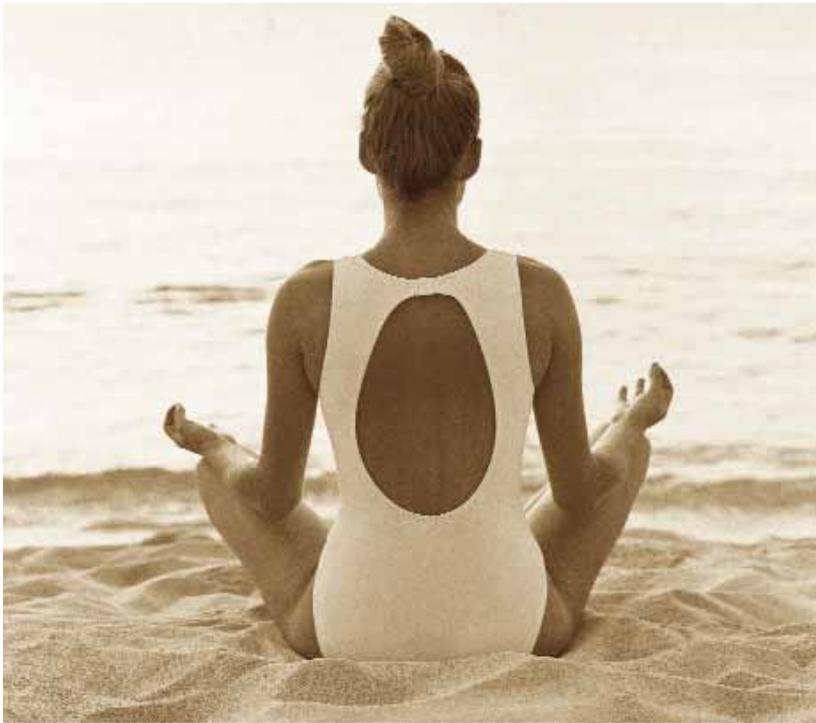
вспомогательной и альтернативной медицины, возросший интерес американцев к САМ объясняется тем, что они надеются таким образом излечиться или предупредить болезнь и повысить качество жизни. Данные исследования помогают не только понять, кто пользуется альтернативной медициной, какие услуги востребованы прежде всего и почему, но и исследовать взаимосвязь между применением САМ и другими характеристиками – состоянием здоровья, наличие медицинской страховки, стиль жизни.

В частности, исследование показало, что особенно возросла численность пользующихся услугами САМ женщин и тех, кто имеет высшее образование, среди бывших курильщиков и тех, кто был госпитализирован в течение прошедшего года. С того момента, как различные формы молитв о здоровье, а также мультивитаминная терапия были включены в список САМ, значительно повысился показатель взрослых афроамериканцев, которые более активно, чем белые и американцы азиатского происхождения, обращаются за помощью к САМ. Наиболее часто ими пользовались для снятия боли и лечения недугов, связанных со спиной, шеей, суставами, а также простуд, депрессии и повышенной тревожности.

Лишь 12% взрослых американцев, воспользовавшихся услугами САМ, лечились у лицензированных знахарей и костоправов. Можно предположить, что большинство пациентов САМ обращаются к альтернативным методам без предварительной консультации с врачом.

**П**о данным центров контроля и предупреждения заболеваний (Centers for Disease Control and Preventions), 36% взрослых американцев пользуются услугами специалистов вспомогательной и альтернативной медицины. За последние несколько лет число пациентов врачей без медицинских дипломов выросло на 62%.

В 1998 году для исследований эффекта альтернативных методов лечения, выявления рационального из множества ненадежных и часто сомнительного медицинского лечения был создан Национальный центр вспомогательной и альтернативной медицины (National Center for Complementary and Alternative Medicine), который входит в крупнейшую в мире систему медицинских исследовательских организаций – Национальный институт здоровья (National Institute of Health). Под понятием «вспомогательная и альтернативная медицина» (Complementary and Alternative Medicine – CAM) понимается группа разнообразных медицинских систем, практик и продуктов, которые в настоящее время



На вопрос «Почему респонденты пользовались услугами САМ?» 55% ответили, что это может быть эффективно в сочетании с методами обычной медицины. 50% американцев испытали на себе действие альтернативной медицины, поскольку это им интересно. Для 26% САМ приемлема потому, что обычные медики советуют воспользо-

ваться ею, а для 13% опрошенных это альтернатива дорогостоящей традиционной медицине. Интересно, что около трети респондентов, прибегших к услугам САМ (28%), скептически относятся к методам обычной медицины, которая не принесла пользы их здоровью, и поэтому они обращаются к альтернативным специалистам.

Этот результат опроса особенно интересен, поскольку контрастирует с другими исследованиями, показывающими, что обычно клиенты САМ не показывали неудовлетворения обычной медициной.

**В десятку самых популярных видов САМ входят**

- молитва об улучшении состояния собственного здоровья – 43%
- опрошенных американцев обращаются к такому средству
- молитва за здоровье родных или близких – 24%
- натуральные продукты (лекарственные растения) – 19%
- дыхательная гимнастика – 12%
- участие в групповых молебнах о собственном здоровье – 10%
- медитации – 8%
- мануально-терапевтические процедуры – 8%
- йога – 5%
- лечебный массаж – 5%
- различная терапия, базирующаяся на диетах, – 4%

Как ни странно, но в США даже хорошо зарекомендовавшие себя в Западной Европе лечебные методы до настоящего времени остаются непризнанными и по-прежнему относятся к разряду альтернативной медицины.

**МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА**

**HEALTH|Life**  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ | О С Е Н Ъ

**27 - 29**  
ноября 2007

**Россия, Москва**  
**ЦВК "Экспоцентр"**  
**павильон 8**

**WWW.LIFE-EXPO.RU**

Организатор

Совместно с

**NOVEX**

Полноценная программа

При содействии

Информационные спонсоры

# Методика самомассажа с кремом Долгит

**П**осле окончания любого курса профессионального массажа, проводимого как с терапевтическими, так и с эстетическими целями, в обязанности каждого массажиста на заключительной процедуре входит ознакомление своего клиента с элементами самомассажа.

Эффективность самомассажа можно значительно повысить одновременным применением локальных форм нестероидных противовоспалительных препаратов. Обычно для выполнения массажа используют такую форму лекарственных средств, как крем. В отличие от геля он обладает лучшими скользящими свойствами, а соответственно в большей степени приемлем для массажного воздействия.

Из группы нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) хорошо зарекомендовал себя при лечебном массаже Долгит в форме крема.

Созданный немецкой фирмой «Dolorgiet» и представляемый в России чешской фирмой «PRO. MED. CS Praha a.s.» Долгит соединил в себе активный препарат ибупрофен и оригинальную основу, обеспечивающую хорошее всасывание лекарства.

Именно уникальная масляно-водная эмульсия способствует его быстрому проникновению в кожу, подкожную жировую клетчатку, мышечную ткань, синовиальную жидкость, оказывая анальгезирующий и противовоспалительный эффект.

При этом концентрация, создаваемая в мышцах и подкожной жировой клетчатке, при наружном применении ибупрофена значительно выше, чем при пероральном приеме\*.

Крем Долгит получил высокую оценку специалистов авторитетных лечебно-физкультурных диспансеров, спортивных центров и клиник столицы, в которых проходила апробация препарата, – в клинике спортивной и балетной травм МЗ РФ, ЛФК ЦСКА и «Динамо», федеральном ВФД, Российской академии физкультуры, в сборных командах России по фехтованию, ручному мячу, военному пятиборью и др.

Долгит давно зарекомендовал себя как действенное средство избавления от боли при остеохондрозе позвоночника, дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов, при лечении травм и повреждений мышц, сухожилий, связок.

Как правило, перед началом процедуры самомассажа крем Долгит наносят на кожу в области болезненного участка и втирают массажными приемами до полного высыхания.

Количество наносимого средства зависит от величины сустава:

- на область крупных суставов (коленный, плечевой) следует однократно помещать полоску крема длиной от 5 до 10 см
- на область средних по величине суставов (голеностопный, лучезапястный, локтевой) – от 3 до 5 см
- на область мелких суставов кистей и стоп – 1–2 см

Время, затрачиваемое на одну область, – от 5 до 15 минут. Желательно самомассаж с использованием крема Долгит проводить 2–3 раза в день в течение 10 дней. По показаниям после консультации врача срок его применения может быть продлен.

Для самомассажа с кремом Долгит наиболее приемлемы приемы, подбираемые в зависимости от локализации болезненного участка.

**Коленный сустав.** Исходное положение (и. п.) сидя, вытянув массируемую ногу, другую поставив на пол. Проводят поглаживание, растирания «щипцами». Меняют такие движения – прямолинейное основанием ладоней, прямолинейное и кругообразное 4 пальцами то правой, то левой руки при фиксации больших пальцев или с отягощением, кругообразное двумя руками. При этом надо тщательно проработать боковые поверхности (внутренние и наружные). В конце сеанса самомассажа можно выполнить несколько сгибательных и разгибательных пассивных движений.



\* Dominkus M., Nicolakis M., Kotz R., Wilkinson F. E., Kaiser R. R., Chlud K. Comparison of tissue and plasma levels of ibuprofen after oral and topical administration. *Arzneimittelforschung*. 1996. Dec.; 46 (12) : 1138–1143. Links

реклама

# interCHARM 2007

GLOBAL BEAUTY EVENT

XIV Международная выставка  
парфюмерии и косметики

25-28 октября

МВЦ

2007

Кроко Экоп,

Москва

Тел.: (495) 981-94-94

Факс: (495) 981-94-90

E-mail: expo@intercharm.ru

[www.intercharm.net](http://www.intercharm.net)





**Голеностопный сустав.** Самомассаж выполняют в **1)** и. п. сидя, массируемая нога – на кушетке, другая, согнутая в коленном суставе под прямым углом, стоит на полу



**2)** и. п. стоя, массируемая нога, согнутая в коленном суставе под прямым углом, – на стуле, кушетке

**3)** и. п. сидя, массируемая нога, согнутая в коленном суставе, опирается стопой о внутреннюю часть стопы другой, также согнутой в коленном суставе, наружной частью стопы покоящейся на опоре

На тыльной стороне стопы применяют попеременное поглаживание, растирания – прямолинейное подушечками больших пальцев, зигзагообразное, кругообразное, 4 пальцами одной руки и с отягощением. Направление движений – от пальцев к голеностопному суставу. При самомассаже *ахиллова сухожилия* применяют растирания – «щипцами» от пятки к икроножной мышце, прямолинейное и кругообразное (с фиксацией то большого пальца, то четырех).

На *пятке* также делают растирания «щипцами», прямолинейное и кругообразное: сначала 4 пальцами с внутренней стороны (большой палец фиксируют с наруж-

ной), потом большим пальцем с наружной стороны (4 пальца фиксируют с внутренней)

**Плечевой сустав.** При этом самомассаже и. п. стоя или сидя.

Применяют растирания кругообразные подушечками 4 пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев («гребнем»), а также движения в различных направлениях.

**Локтевой сустав.** Применяются растирания «щипцами», образованными подушечками 4 пальцев, с наружной стороны и большим пальцем – с внутренней, прямолинейное и кругообразное – «четыре к одному» и «один к четырем», кругообразное ребром ладони. После этого выполняют активные и пассивные движения.

**Лучезапястный сустав.** Проводят растирания «щипцами», прямолинейное, кругообразное, с попеременной фиксацией то большого пальца, то четырех. На тыльной стороне сустава выполняют кругообразное растирание всеми пальцами. После этого делают сгибание, разгибание и круговые движения в обе стороны.

**Шея.** На ее мышцах самомассаж делают в и. п. сидя или стоя.

На задней поверхности производят

1) поглаживание – обе руки плотно прикладывают к затылку и движут ими вниз, затем – по трапециевидным мышцам в обе стороны от позвоночного столба

2) выжимание ребром ладони

3) растирание – руки (пальцы) ставят более перпендикулярно к шее и движут ими с энергичным надавливанием в том же направлении, затем пальцы обеих рук ставят на затылочный бугор (при этом кисти слегка сгибают и основанием ладоней прикладывают к голове) и, не сильно надавливая, производят растирающие кругообразные движения по всем направлениям

4) разминание – кисти ставят горизонтально к шее и движут ими вниз от затылка, пальцы производят разминающие кругообразные движения

Самомассаж шеи можно выполнять и одной рукой (правой массируют левую сторону, левой – правую).

**Поясничная область.** Самомассаж крестцово-поясничной области проводят в и. п. стоя, слегка прогнувшись назад, ноги на ширине плеч. Применяют

1) поглаживание – ладони обеих рук плотно накладывают на область копчика и движут ими вверх, затем в обе стороны от позвоночного столба (можно выполнять тыльной стороной кистей)

2) растирание прямолинейное и кругообразное – кончиками пальцев обеих рук производят движение вверх, можно растирать кулаками, расположив их перпендикулярно к массируемому участку с опорой на основные фаланги согнутых пальцев

После каждого приема следует делать поглаживание.

Проведение самомассажа с кремом Долгит, сочетающее, кроме массажного, еще и действие лекарственного препарата, – не только средство первой помощи при боли различного происхождения, но и полноценная часть мероприятий в комплексе лечения хронических болевых синдромов. Безопасность и эффективность крема Долгит – лучший показатель его применения при самомассаже.

выставочная компания  
**ЭКСПО-ВОЛГА**

УСПЕШНОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ ВАШЕГО БИЗНЕСА

САМАРА 2007

# Profi-Шарм

## 26-28 сентября

3-я межрегиональная специализированная выставка индустрии красоты

Большие секреты красивого бизнеса

Тематика выставки:

- ★ Профессиональная косметика
- ★ Косметологические услуги
- ★ Терапевтическая косметология
- ★ Эстетическая хирургия
- ★ Парикмахерское искусство
- ★ Ногтевой сервис
- ★ Ароматерапия
- ★ Массажные технологии
- ★ Спа-технологии
- ★ Солярии, средства для загара
- ★ Имидж-студии
- ★ Фитнес-центры
- ★ Оборудование и аксессуары для салонов красоты
- ★ Оборудование и препараты для перманентного макияжа и татуажа
- ★ Специализированная пресса

Деловая программа выставки:

- ★ 26 сентября  
Первый региональный чемпионат по моделированию и дизайну ногтей «Лучший мастер Поволжья»
- ★ 26-27 сентября  
Конференция по косметологии
- ★ 27 сентября  
Первый региональный чемпионат Поволжья по брейдингу (плетение африканских косичек)
- ★ 27-28 сентября  
Директорские дни для владельцев, руководителей и менеджеров предприятий индустрии красоты

www.proficharm.ru

СПОНСОР ДЕЛОВОЙ ПРОГРАММЫ: ИМПЕРИЯ КРАСОТЫ В СОВРЕМЕННОМ

МЕДИА-ПАРТНЕР: S ПРАЙВЭТ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА: SAISON Make-UP

КОСМЕТИКА КОМПАНИЯ: МАССАЖ ЭСТЕТИКА

КРАСИВЫЙ БИЗНЕС

443110 г. Самара, ул. Мичурина, 23А  
Выставочная компания "Экспо-Волга"  
+7 (846) 279-04-96, 270-34-10

proficharm@expo-volga.ru  
www.expo-volga.ru

# Выставка

# Самые простые устройства для самомассажа

**М**ассаж – это комплекс научно обоснованных и практически проверенных приемов, заключающихся в нанесении на поверхность тела человека дозированных механических раздражений с целью развития, укрепления и восстановления различных функций организма.

Не останавливаясь на общефизиологических закономерностях, отметим, что приемы массажа выполняются как руками массажиста, так и с помощью специальных аппаратов. Среди них наибольшее распространение получили механический и гидромассаж, пневматический и вибромассаж. К сожалению, по материальным причинам далеко не все желающие могут систематически пользоваться услугами профессиональных массажистов.

Мы расскажем о несложных приспособлениях для механического самомассажа, которые можно изготовить самому или с помощью знакомых умельцев. Кто-то, посмотрев на рисунки, улыбнется и примет все за шутку, а кто-то сделает по ним какие-то аппараты и будет доволен. Очень простые массажеры можно быстро сделать из подручных материалов. Особенно когда, как говорится, «схватит» – болит, а в резерве ничего нет, они-то и помогут!

В то же время самомассаж имеет ряд преимуществ. Это простота, доступность его проведения, возможность изменения характера и дозировки массажа в зависимости от самочувствия. Но намереваясь приступить к самомассажу, надо обязательно проконсультироваться с лечащим терапевтом или врачом по лечебной физкультуре. Во-первых, в отдельных случаях массаж может быть противопоказан, а

во-вторых, специалисты окажут помощь в подборе приемов самомассажа и схеме их выполнения.

## Массажер из пуговиц

Он может помочь страдающим заболеваниями позвоночника и болью в спине. Такой массажер используют в основном для растирания и разминания мышц спины, а также шеи, рук (рис. 1).

Это полоска прочной ткани (1), на которую нашито множество больших пуговиц (2). К торцам ее надо пришить прочные ручки (3), например, от отслуживших синтетических сумок. Для большей подвижности пуговиц их нашивают вогнутой стороной к ткани.

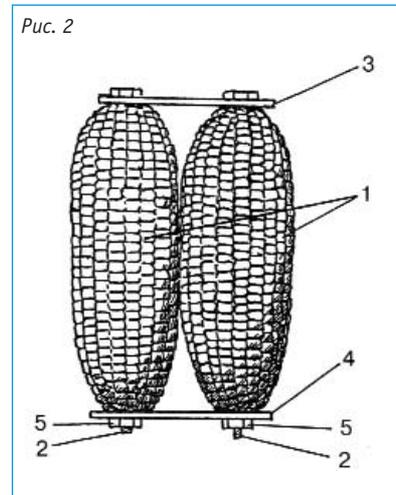
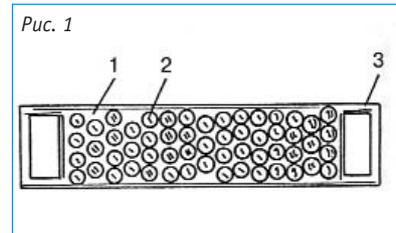
## Кукурузный массажер

Он также пригодится для воздействия на позвоночник и другие части тела (рис. 2).

Массажер состоит из двух хорошо высушенных созревших кукурузных початков (1) средних размеров. В нем можно использовать три или даже четыре валика-початка, соединенных параллельно при помощи двух стальных стержней (2) с резьбой на концах, которые продеты через сердцевину початков и две боковые металлические (толщиной 1,5–2 мм) пластины (3) и (4) от детского конструктора. На концы стержней навинчивают гайки (5).

Массажер укладывают снаружи остистых отростков и начинают перемещать вдоль позвоночника, при этом их вершины оказываются в канавке между валиками-початками.

Благодаря совместимости форм этого самодельного аппарата и поверхности позвоночника воздействие производится на большей площади. Происходит интенсивное разминание и перетирание мягких тканей благодаря рельефности и определенной твердости кукуруз-

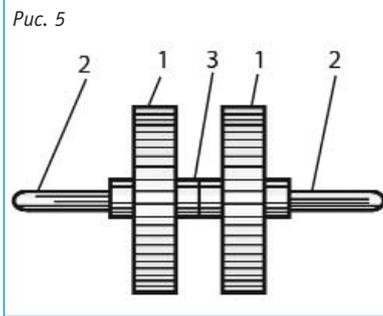
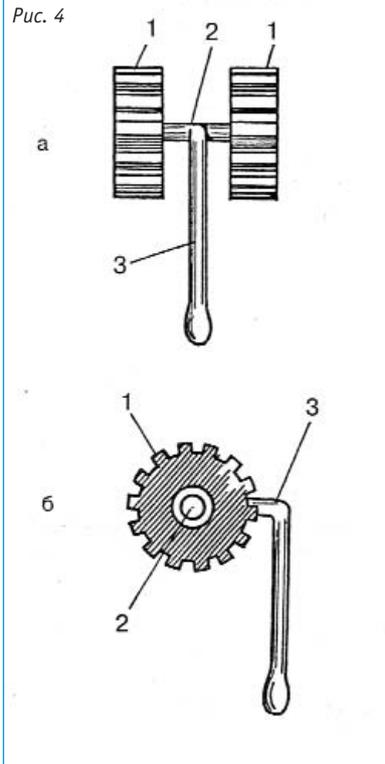
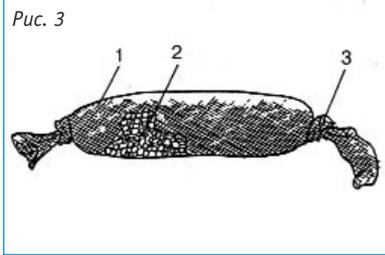


ных зерен, а их овальная форма позволяет проводить процедуру, избегая острой боли. Кроме того, такой аппарат не вызывает отрицательных реакций, возникающих иногда при пользовании электролизующимися пластмассовыми и резиновыми массажерами заводского производства. Поскольку водостойкость зерен выше, чем у дерева, «растительные» массажеры можно чаще протирать влажной губкой в гигиенических целях.

## Гороховый массажер

Это мешок из плотной ткани (1), наполненный гладкими морскими или речными камешками, горохом, фасолью, бобами (2), размером 6–10 мм (рис. 3) с завязанными по торцам узлами (3), служащими ручьями для проведения процедуры самомассажа.

При растирании спины этим массажером захватывается большая



площадь поверхности спины, что способствует нормализации артериального давления, хорошо выраженному эффекту расслабления (релаксации).

**Массажер из детского конструктора**

Этот аппарат легко изготовить из двух металлических зубчатых колесиков цилиндрической или конической формы от детского конструктора (рис. 4: а – вид сверху; б – вид сбоку). Колесики (1) нужно установить подвижно на оси (2) с рукояткой (3), оставив между ними зазор для прохода над выступающими остистыми отростками позвонков. С чьей-либо помощью ведя массажер за рукоятку, колесики вращают вдоль позвоночника, избегая контактов с остистыми отростками и прилагая небольшие усилия, не вызывающие болевых ощущений. Для повышения жизнедеятельно-

сти и стимуляции обменных процессов в организме можно между зубцами колесиков поместить пасту из смеси глины с воском, медом, глицерином, оливковым или розовым маслом, лимонным соком, настоем трав.

**Массажер с двумя активными элементами**

Эта конструкция (рис. 5), как и предыдущая, предназначена для массажа позвоночника. В массажер входит два больших металлических зубчатых колесика (1) диаметром 40–50 мм, насаженных на стержень. Причем между ними в центре стержня размещена разделительная втулка (3), величина которой равна ширине остистых отростков позвоночника. На концах стержня укреплены две рукоятки (2).

Умеренно надавливая руками на рукоятки стержня, достаточно катать массажер вдоль позвоночника снаружи остистых отростков. Одежду при этом можно не снимать.

*Ю. Н. ВЕРХАЛО,  
к.б.н., старший научный  
сотрудник ВИСТИ,  
специалист в области  
спортивной электроники*

**VIII международный косметологический Форум  
«Beauty rEvolution 2007»  
29 сентября 2007 года  
Санкт-Петербург, Россия**

**Основная тема Форума:**  
Системный подход к оценке качества и выбору средств и методов для достижения максимальной эффективности процедур

**VIII научно-практическая Конференция по anti-age косметологии**

**V школа-семинар по современным spa-технологиям «SPA. Новые возможности»**

**III Фестиваль массажных техник**

**Семинар для руководителей предприятий индустрии красоты «Бизнес-клуб»**

**VIII ежегодный Конкурс профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2007»**

Организатор Форума



Партнеры Форума



Информационный спонсор Форума



**Информация +7 (812) 967-45-77 Info@beautylan.ru**

**www.beautylan.ru**



**"Beauty rEvolution 2007"**

# Вибрационный массаж: выбор профессионалов (модельный ряд G5® от General Physiotherapy Inc.)

**Е**ще в конце XIX и на всем протяжении прошлого века широко применялся вибрационный массаж, который был признан чуть ли не универсальным методом лечения многих заболеваний. Однако в связи с несовершенством предложенных в то время вибрационных приборов, трудностью дозировки процедур такой массаж был постепенно заменен новыми, более современными методами аппаратной физиотерапии. Тем не менее в результате многочисленных достижений исследователей, в том числе и отечественных (М. Р. Могендович, Н. А. Белая, А. Я. Креймер и др.), при объяснении механизма физиологического влияния механических вибраций на организм человека было доказано, что их строго дозированное по интенсивности и ограниченное по времени действие может быть исключительно полезным в различных областях клинической медицины.

Непосредственно сам метод лечебного воздействия механическими колебаниями, осуществляемый при непосредственном контакте излучателя (вибротода) с тканями больного, называется вибротерапией. В отличие от массажа – физиотерапевтического метода упорядоченного, дозированного механического воздействия, включающего деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне (в среднем от 3 до 5 Гц), с помощью аппаратов для вибротерапии можно воздействовать на ткани пациента механическими колебаниями более высокой частоты (до 1000 Гц) в непрерывном либо импульсном режиме. Однако эффект от деформации мягких тканей при вибротерапии, как правило, низводится до минимума (остается только трение).

«Вибрация есть закон жизни»

*М. Я. Брайтман, 1908*

«G5® – блестящие профессиональные  
вибромассажные машины,  
помогающие достичь удивительных результатов»

*П. Эдит, массажист из Австралии, 2006*



Вибрация различной частоты наряду с незначительным механическим воздействием на поверхностные ткани вызывает избирательное возбуждение различных групп механорецепторов кожи, обладающих неодинаковой частотно-избирательной чувствительностью: телец Мейснера (в диапазоне 20–70 Гц), телец Пачини (в диапазоне 60–250 Гц) или свободных нервных окончаний. Избирательное возбуждение механорецепторов сосудов и вегетативных нервных проводников низкочастотной вибрацией (20–50 Гц) приводит к усилению локального кровотока и лимфооттока. При этом одновременно происходят активация трофики тканей, расширение сосудов мышечного типа и снижение мышечного тонуса. А механические колебания более высокой частоты (100–200 Гц) вызывают поток афферентной импульсации в вышележащие отделы центральной нервной системы. Происходящая при этом активация сосудодвига-

тельного центра приводит к повышению сосудистого тонуса, активации гипоталамо-гипофизарной системы и мобилизации адаптационно-приспособительных ресурсов организма.

Таким образом, в зависимости от известных физиологических эффектов лечебные методики вибротерапии составляют из чередования частот. Следует учесть, что лечебные эффекты вибрационного массажа, как уже говорилось ранее, включают результат действия и вибрации, и деформации мягких тканей.

В настоящее время у нас в стране и за рубежом выпускают много разнообразных по форме, назначению и способу применения аппаратов для вибротерапии. Предложены различные классификации этих устройств, предусматривающие их подразделение по функциональному назначению, характеру их действия на организм (общее и местное) и т. д. Примером может служить классификация приборов

для вибротерапии по А. Я. Креймеру (1988):

**I. Приборы для местной вибрации**

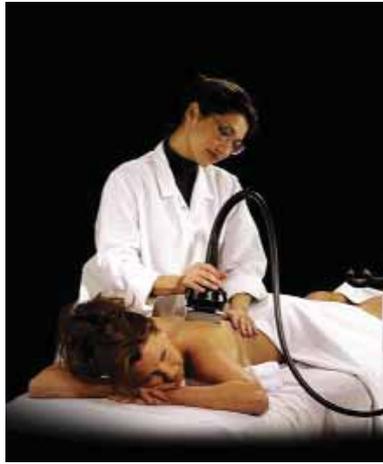
1. Ручные устройства
2. Устройства, закрепляемые на теле
3. Стационарные устройства

**II. Аппаратура для подводной вибрации**

**III. Аппаратура для общей вибрации**

Однако во всех этих классификациях не учитывается, что помимо воспроизведения самой вибрации для вибрационного массажа не менее важна характеристика амплитуды смещения подлежащих воздействию тканей, что зависит от формы вибратора (вибрирующей рабочей части аппарата). Как правило, большинство приборов, используемых для вибрационного массажа, имеют от 3 до 5 разновидностей насадок как по форме, так и по размеру: на больших площадях применяют плоские вибраторы с большой прилегающей поверхностью, на выпуклых участках – с вогнутой, а в углублениях – шаровые или пуговчатые. При необходимости энергичного и глубокого воздействия на ткани применяют твердые вибраторы (металлические или пластмассовые), для более поверхностного – мягкие (резиновые). Тем не менее для воспроизведения действительно механической деформации этого абсолютно недостаточно. Как по форме, так и по текстуре вибраторы в аппаратах для вибрационного массажа должны быть многообразными, предоставляя возможность выполнить и смещение, и растяжение, и скручивание тканей. Сейчас в России и особенно за рубежом выпускают массажные устройства различных конструкций, поступающие в торговую сеть в основном как приборы для применения в быту.

С целью рекламы и коммерческого успеха своей продукции некоторые фирмы в сопроводительных документах (инструкциях) дают необоснованные и недостоверные рекомендации по использованию этих аппаратов. Такой спекулятивный подход со стороны ряда зарубежных компаний к проблеме аппаратного вибрационного массажа уже нанес большой вред. С одной стороны, появились некоторые



знахари, берущиеся устранить при помощи этих аппаратов чуть ли не любую болезнь, с другой – привело к применению вибрационного массажа самими больными, причем зачастую при нераспознанных органических заболеваниях внутренних органов.

Между тем использование научно обоснованной аппаратуры для вибрационного массажа и правильных методических приемов может принести большую пользу при лечении многих заболеваний. Именно по этому пути пошла американская компания «General Physiotherapy Inc.».

Когда в 1957 году Henri Cuinier (Франция) создал свой самый первый аппарат – G5®, он, наверное, не думал, что его детище станет мировым лидером, «золотым стандартом» профессионального оборудования для вибрационного массажа. В начале 70-х годов прошлого века французский изобретатель поручил исключительное право на распространение всего модельного ряда аппаратов G5® американскому предпринимателю Т. Р. Muchisky, который сегодня возглавляет ведущую компанию-производителя и дистрибьютора физиотерапевтического оборудования «General Physiotherapy Inc.». Своим успехом на мировом рынке она, безусловно, обязана модельному ряду аппаратов для вибрационного массажа G5®. Беспрецедентная надежность и гарантия 100%-ного качества изготовления сделали их всемирно известным брендом.

Сегодня более 100 тысяч аппаратов G5® продано в более 50 стран мира, и марка G5® стала эмблемой профессионального оборудования для любого специалиста в области массажа, будь то в медицине, в спорте или в эстетике.

В последние годы ведущие модели G5® – Fleximatic® и Vibramatic®, обеспечивающие наибольшие возможности выбора лечебных параметров.

Непосредственно физиологический эффект вибрационного массажа с использованием этого оборудования определяется такими факторами:

- тип используемого аппликатора
- угол его прилегания
- сила давления
- частота вибрации

В комплект входят 2 стандартных набора аппликаторов – массажный

(разминающий) и вибрационный (ударный). Кроме того, возможна комплектация массажера дополнительными насадками. Всего для моделей аппаратов G5® предоставляется более 100 насадок различной формы. Эффективность вибромассажа в большой степени определяется типом используемого аппликатора.

Отличительная особенность этих комплексов – массажная головка, которая обеспечивает две силовые компоненты (два вектора): одна направлена перпендикулярно к телу пациента, другая – параллельно (результатирующее направление силы – 45° к телу пациента). Таким образом, плоское наложение аппликатора на тело пациента оказывает эффективное вибрационное воздействие и стимулирует кровообращение в поверхностных слоях тканей, а наложение аппликатора тангенциально позволяет получить поколачивающий массаж. Использование переходника дает такой же эффект. Все предлагаемые модификации снабжены Г-образным адаптером, способным изменять направление вибрации, что особенно эффективно при проведении постурального дренажа. В этом случае используется «плоское» наложение аппликатора. Изменение угла позволяет получить эффект комбинированного воздействия.

С запатентованной системой Percussion-Directionnelle®, единственной в мире имеющей гамму взаимозаменяемых специфических насадок, вибромассажеры G5® дают возможность применить все разновидности массажных техник, которые способны помочь специалисту улучшить результаты, полученные в значительно меньшее время.

При изменении силы давления массажной головки обеспечивается различная глубина массажного воздействия. При этом не стоит очень энергично давить рабочей поверхностью массажера на тело пациента.

Все массажные комплексы имеют режим вибромассажа, частоту которого можно менять в процессе работы в диапазоне от 20 до 60 Гц. Изменение частоты производят с помощью регулятора, расположенного на передней панели. Использование спектра низких частот (20–30 Гц) наиболее эффективно при проведении процедур постурального дренажа. Высокие



частоты (50–60 Гц) применяют для стимуляции поверхностных тканей, а средние (30–50 Гц) – для общих массажных процедур.

Максимальная частота рекомендуется для точечной аналгезии (при использовании конусного аппли-

катора), общей релаксации, расслабления специфических мышечных групп и уменьшения мышечного спазма, стимуляции кровообращения в мышцах и мягких тканях, специфического или общего прогрева до либо после физиче-

**Показания к вибрационному массажу:**

- заболевания и травмы периферической нервной системы
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата
- заболевания органов дыхания:  
хроническая пневмония в стадии ремиссии, бронхиальная астма вне периода обострения (постуральный дренаж)
- профилактика и лечение целлюлита
- занятия спортом (до и после нагрузки)
- ожирение

**Противопоказания:**

- болезни крови и гемофилия
- злокачественные опухоли
- тромбозы, эмболии
- аневризма сосудов, аорты
- нарушения сердечного ритма, стенокардия с частыми приступами, легочно-сердечная недостаточность III ст.
- гипертоническая болезнь со II ст.
- заболевания периферических сосудов (варикозное расширение вен, тромбофлебит, атеросклероз периферических сосудов, облитерирующий эндартериит, лимфаденит)
- остеомиелит
- активная форма туберкулеза
- серьезные психические нарушения
- дисфункция эндокринных органов
- вибрационная болезнь
- индивидуальная непереносимость

ской нагрузки, а также для достижения анальгезирующего эффекта и стимуляции поверхностного кровообращения.

Режим средних частот рекомендуется использовать в тех же случаях, если есть желание достичь более глубокого воздействия.

Режим низких частот применяют для постуральных дренажных процедур, повышения тонуса скелетной мускулатуры, работы на чувствительных зонах, при проведении

массажных процедур у детей, пожилых или пациентов с гиперчувствительностью к высокочастотному воздействию, при крио- и тепломассаже (используя специальные насадки).

Принимая во внимание глубокое воздействие такой вибрации совместно с механической деформацией на ткани, не следует проводить массаж длительно на одном и том же участке тела, так как передозировка может привести к болезненным ощущениям.

Для различных процедур рекомендуется такая их продолжительность:

1. *Точечная анальгезия* – от 2 до 6 сек. Слишком большое время воздействия может привести к травмированию массируемого участка и появлению синяков.
2. *Местное лечение* – 5 мин или чуть меньше. Большая продолжительность используется при хронических заболеваниях, меньшая – при острых.
3. *Расслабление отдельных мышц или мышечных групп* – от 2 до 5 мин.
4. *Общая релаксация* – от 3 до 5 мин.
5. *Крио- или тепломассаж* (со специальными насадками) – от 5 до 10 мин в зависимости от состояния пациента.

Не следует проводить процедуры при острых воспалительных и лихорадочных состояниях, обострении хронического заболевания, гнойных процессах любой локализации, кровотечениях и склонности к ним, повреждениях инфекционного, грибкового, аллергического характера и раздражениях кожи, во время беременности, моче- и желчно-каменной болезни.

Однако оптимальное решение при выборе лечебной тактики при ВИЧ, СПИДе, гепатитах А, В, С, Д, Е и т. п. – аппаратное воздействие.

Используя аппараты для вибромассажа модельного ряда G5<sup>®</sup>, не рекомендуется массировать

- голову, суставы, позвоночник
- грудные железы, паховую, подколенную и подмышечную области
- места имплантированных протезов
- область, где имеются доброкачественные опухоли и родинки

- поясницу, живот при камнях в желчном пузыре, почках или в мочевыводящих путях; при кистах яичников; при фиброме, миоме матки, эндометриозе
- при аденоме предстательной железы

На рабочих панелях аппаратов, кроме индикатора изменения частоты вибрации, есть встроенный 30-минутный таймер, автоматически отключающий систему по истечении лечебного интервала времени. В комплект входят контейнер для хранения массажных насадок и мобильная тележка.

Какие же преимущества имеют аппараты модельного ряда G5<sup>®</sup> в сравнении со своими аналогами от других производителей вибромассажеров?

**Технические характеристики:**

Удобный интерфейс панели управления с визуальным показом частоты, времени и диапазона вибрации. Включение механизма обратной связи скорости вибрации. Возможность многостороннего подхода к рабочему месту (массажному столу): снизу, сверху, сбоку. Тихая работа двигателя с цифровым контролем (против аналогового). Система экономии энергозатрат, увеличивающая жизнь мотора.

**Методические особенности:**

Никогда не отдыхает! Последний пациент в конце рабочего дня получает ту же качественную процедуру, как первый.

Специалисту не требуется большой подготовки, чтобы произвести эффективную результативную процедуру.

Время сеанса существенно уменьшено.

Пациенты полностью пассивны, расслабляются и наслаждаются массажем.

Уже более 40 лет системы для вибромассажа G5<sup>®</sup> от «General Physiotherapy Inc.» используют во многих медицинских учреждениях, больницах, клиниках, институтах красоты, салонах и центрах СПА – мировых лидерах в своих областях. Имея на рабочем месте – в массажном кабинете вибромассажеры марки G5<sup>®</sup>, любой специалист в области массажа лишней раз демонстрирует своим клиентам / пациентам высокий уровень профессионализма.

# Принципы дозирования массажного воздействия

**М**ассаж – это физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного, дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки человеческого тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата.

Массаж оказывает на организм больного многообразное действие – тонизирующее, седативное, анальгетическое, актопротекторное, вазоактивное, трофическое, дренирующее, иммуностимулирующее, кроме того, выраженное самотретическое действие. В связи с этим он играет большую роль в предупреждении вторичных изменений в тканях, приводящих к ограничению движений в суставах, снижению силы мышц и другим нарушениям функций опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Наряду с лечебной физической культурой массаж – одно из ведущих средств, используемых в процессе медицинской реабилитации пациентов травматолого-ортопедического профиля (Вербов А. Ф., 1966; Каптелин А. Ф., 1969).

Оптимальное решение при лечении патологии ОДА – использование классической техники массажа, отличающейся от других вариантов массажного воздействия такими характерологическими признаками:

- ограниченный набор массажных приемов, включающий наряду с 4 основными (поглаживания, растирания, разминания и вибрации) также группы вспомогательных и комбинированных

- послынная проработка тканей (кожа – подкожная клетчатка – мышцы) характеризуется возрастающей (каждый последующий прием воздействует на более глубокий уровень, чем предыдущий) и возвратной последовательностью (один из приемов, чаще поглаживание, повторяется после любого другого)

- строго регламентированное направление массажных движений (от периферии к центру) – всегда по току лимфы, а при массаже конечностей очередность сегментов, как правило, сверху вниз (например, бедро, голень, стопа)

- \* для проведения массажной процедуры пациент должен находиться в среднем физиологическом положении (физиологического покая), когда точки прикрепления мышц-антагонистов находятся в промежуточном (нейтральном) состоянии

- массаж никогда не должен сопровождаться болезненностью, синяками, повреждением кожных покровов, а имеющаяся боль должна снижаться в течение процедуры и полностью купироваться в процессе курса

- все рекомендуемые массажные методики имеют направленность на конкретный результат и строгое научное обоснование, подвергаясь предварительной клинической апробации

При решении вопроса о выборе адекватного состоянию пациента и

необходимого для предполагаемого лечения набора массажных приемов из арсенала классической техники массажа необходимо определить, на какие структуры человеческого тела планируется оказать воздействие. Условно мягкие ткани можно разделить на два уровня: *поверхностный* (эпидермис, дерма, капиллярное русло) и *глубокий* (мышцы, сухожилия, магистральные сосуды).

Для воздействия на первый предназначены приемы поглаживания и растирания, а на второй – разминания и вибрации. При этом основные для воздействия на дермальный слой – приемы поглаживания, вспомогательные – приемы растирания. При необходимости они также могут быть направлены опосредованно через кожу для воздействия на область периоста (надкостницы), не покрытую мышечным слоем. Для воздействия непосредственно на мышечный слой основные – приемы разминания, а вспомогательные – приемы вибрации, способные оказывать влияние и на внутренние органы (печень, кишечник и др.).

От структур, на которые можно произвести воздействие той или иной группой приемов массажа, зависит направление, придаваемое массажным манипуляциям, а соответственно и ожидаемый от этого эффект (Ерёмушкин М. А., 2004).

На уровне поверхностного слоя кожи не существует формаций, структурированных по направлению, за исключением волос. Перемещение «против шерсти» опрокидывает волосяную луковицу и вызывает возбуждение многочислен-

ных сенсорных рецепторов, расположенных вне волоса. Кроме того, происходит возбуждение мышц выпрямителя волоса, поэтому на конечностях легкое поглаживание, осуществляемое в центростремительном направлении (от периферии к центру), расценивается как возбуждающее. А в центробежном (от центра к периферии) приглаживает волосы и вследствие этого имеет успокаивающее (седативное) действие.

При растяжении кожи происходит переориентация коллагеновых и эластических волокон вдоль линии действия нагрузки. Таким образом, на уровне дермы массажные воздействия можно производить в зависимости от натяжения кожи – линий Лангера (Беннингофа). При этом по отношению к ним для увеличения подвижности кожных покровов растирающие массажные манипуляции обычно осуществляют перпендикулярно, тангенциально или слегка дугобразно.

Для воздействия на кровеносные и лимфатические сосуды, располагающиеся в подкожной клетчатке или мышцах, содействие обратному току крови (венозной) предполагает центростремительное усилие. В этом случае имеет место опорожнение интерстициальных пространств, «забитых» экссудатом. Обычно для этого рекомендуют использовать приемы разминания. Тем не менее дискуссия о выборе центростремительного или центробежного направления массажных движений – по сути бесплодный спор, так как в результате того или иного воздействия все равно происходит мобилизация масс крови. При этом на уровне мышц усилия вдоль мышечных волокон, места прикрепления которых остаются неизменными, не оказывают особого влияния на тонус. Можно считать, что они помогают только системе кровообращения, и в этом случае более предпочтительны манипуляции продольного характера (типа выжимания). Вследствие этого массажная техника представляет собой определенным образом процедуру лимфодренажа.

В отличие от этого поперечные усилия, воздействуя на ее сокращаемость рефлекторным путем (миостатический рефлекс), вызывают растягивание мышцы. При вмешательстве в поперечном направлении волокон мышцы это действие приводит к их сокраще-

нию. Окончание воздействия характеризуется мышечным расслаблением. Кроме того, чередование фаз сокращения и расслабления также значительно повышает объем крови в мышце.

В зависимости от решаемых задач в процессе массажного воздействия выбор приемов и направлений движений можно варьировать. Однако следует помнить, что в классической технике массажа ведущий прием – разминание.

Физиологический эффект, достигаемый массажем, определяется не только характером используемых приемов, но и интенсивностью воздействия, вызывая при этом соответствующие генерализованные физиологические ответы структур нерорецепторного аппарата.

Сочетание скорости исполнения массажного приема и силы прилагаемого усилия при строгом методологическом анализе позволяет различить несколько теоретически возможных способов:

- легкие и быстрые манипуляции – тонизирующие, повышающие общий тонус
- легкие и медленные манипуляции – успокаивающие и способствующие дренированию жидкости (крови, лимфы)
- сильные и медленные манипуляции – расслабляющие и болеутоляющие
- сильные и быстрые манипуляции – носящие тонизирующий характер, но очень легко могут стать травмирующими, в связи с чем важное значение приобретает длительность воздействия (массаж с такой интенсивностью должен быть кратковременным)

Так, при быстром темпе с приемами, выполняемыми прерывисто и без большого усилия, достигается общее раздражение, повышение бдительности, возбуждение локомоторного аппарата, чувство обладания своими членами («стимулирующая эйфория»).

При медленном темпе, который, к примеру, может быть обеспечен инертностью веса тела массажиста, с непрерывными манипуляциями, медленными и мощными, мобилизующими подлежащие ткани, происходит подавление бдительности, торможение активности, общее расслабление мускулатуры с понижением ее тонуса.

На практике всегда легче получить полное расслабление, чем общее

тонизирование мускулатуры. В обоих случаях стимулирование или расслабление дает ощущение хорошего самочувствия с нотой бодрящего энтузиазма или, напротив, покоя и отдыха.

Время, затрачиваемое на выполнение конкретной массажной манипуляции, – также важный фактор всей процедуры массажа, поскольку подразумевает акцент на тот или иной уровень (структуру) воздействия в определенном направлении: длительное вызывает преимущественно седативный, расслабляющий эффект, а кратковременное – тонизирующий, возбуждающий.

Таким образом, условно можно выделить 2 основных варианта массажного воздействия, характерных для дифференцированного подхода при коррекции патологических состояний ОДА:

### 1 Тонизирующая методика.

Массажные приемы выполняются в быстром темпе, прерывисто, с малой силой давления. Направление массажных движений преимущественно поперечное ходу мышечных волокон в малой амплитуде. Время воздействия на отдельную мышечную группу не должно превышать 3–5 минут.

### 2 Седативная методика.

Массажные движения выполняются в продольном направлении с большой амплитудой (приемы смещения, потряхивания и т. п.). Темп выполнения медленный, непрерывный, однако усилие должно быть умеренным. Время массажного воздействия на одну область – от 10 минут и более.

Особо следует отметить, что дифференцированное воздействие на разные мышечные группы адекватно для детей старше 5–6 лет, а у малышей применяют недифференцированную методику с использованием всех 4 приемов массажа, выполняющегося в классическом варианте, в форме общего воздействия. При этом 25% времени процедуры уделяется приемам поглаживания, 15% – растирания, 50% – разминания и 10% – вибрации.

Как известно, использование классической техники массажа подразумевает преимущественно локальное воздействие на обрабатываемые ткани. Общее (генерализованное) влияние на организм пациента способен оказывать даже местный массаж уже с момента, как он захватывает определен-

Таблица 1

| Характеристики интенсивности   | Условные единицы (у. е.)  |
|--------------------------------|---|
| Сила (F)*                      | слабо (поверхностно) – 1<br>умеренно – 2<br>сильно (до боли) – 3<br>сильно (болезненно) – 4 |
| Темп (v)                       | быстро – 0,1<br>умеренно – 1<br>медленно – 10   |
| Ритм (α)                       | непрерывный – +1<br>прерывистый – -1  |
| Площадь (S)                    | точка – 1<br>зона – 2<br>область – 3<br>общий – 4   |
| Время (t)**                    | до 0,5 ME – 1<br>до 1,5 ME – 2<br>до 3 ME – 3<br>более 3 ME – 4                             |
| Коэффициент участия приема (k) | выражается в % (до 100%)  |

**Примечание:** \* – силу воздействия можно рассчитывать в соответствии с массажными приемами (1 – поглаживание, 2 – растирание, 3 – разминание, 4 – вибрация), \*\* – 1 ME (массажная единица) соответствует времени работы (10 минутам)

Таблица 2

| Составные части мануального воздействия в условных единицах (у. е.) | Прием | Процедура | Курс |
|---|-------|-----------|------|
| M   | 100   | 10        | 1    |

ную рефлексогенную зону (воротниковая, пояснично-крестцовая). Кроме того, необходимо помнить, в особенности при патологии ОДА: чтобы быть более эффективным, массаж должен охватывать всю конечность, включая и место ее присоединения к туловищу, или все тело (например, при массаже верхней конечности – область надплечья, при массаже нижней – ягодичную), то есть целую кинематическую цепь.

### Алгоритм назначения массажных процедур

Любое терапевтическое воздействие (в данном случае массаж – не исключение) всегда начинается с его врачебного назначения. Предписывается как качественно, так и количественно, а полученные результаты контролируются врачом, прописавшим его.

Дозирование массажного воздействия рационально рассматривать в зависимости от двух групп составляющих: непосредственных факторов (характеристик интенсивности проводимых манипуляций) и опосредованных, к которым относится влияние обстановки (времени, условий проведения), психосоматического состояния пациента, квалификации исполнителя манипуляций и др. Несмотря на значение опосредованных факторов ведущее место при назначении массажа занимают конкретные характеристики интенсивности используемых приемов как по отдельности, так и в сочетании. Соответственно оформление назначения любого рода массажного воздействия должно включать

- паспортные данные (Ф.И.О. пациента, пол, возраст)
- расширенный клинический и функциональный диагноз

- цели и задачи, преследуемые назначением данного воздействия
- область, зону или структуру тела, подлежащие манипуляциям
- длительность отдельной процедуры и их количество
- составляющее курсовое воздействие
- набор приемов с процентным соотношением каждого из них, определяющим акценты массажного воздействия, темп и ритм (интенсивность прилагаемого усилия)

Таким образом, формируется алгоритм терапевтического процесса, который можно разделить на 3 этапа:

- 1 Решение о терапевтическом действии исходя из диагноза, поставленного после медицинского обследования
- 2 Выбор методики проведения вмешательства в зависимости от поставленных целей и задач
- 3 Технологический выбор манипуляций в соответствии с избранной методикой

Цели и задачи могут быть общими для многих заболеваний (тонизирование или седатирование) и в то же время специфическими для каждого заболевания в отдельности. В свою очередь методика составляется по клиническому применению (эффективности) отдельных приемов в зависимости от стадии и уровня поражения. Любая методика использования массажа включает воздействие на 3 уровнях – прием, процедура, курс, каждый из которых условно может быть разделен на 4 части:

- вводная
- подготовительная
- основная
- заключительная

Однако вне зависимости от составных частей мануального воздействия основное значение для дозирования имеют характеристики интенсивности: сила, темп, ритм, время, область (площадь), кроме того, коэффициент участия того или иного приема.

Показатель интенсивности (ПИ) мануального воздействия может быть ориентировочно рассчитан в условных единицах в зависимости от вышеперечисленных характеристик и записан так:

$$PI = (\sum kF\alpha v) \times (S/t)/M,$$

где

ПИ – показатель интенсивности  
 k – коэффициент участия мануального приема  
 F – сила мануального воздействия (МВ)  
 у – темп МВ  
 α – ритм МВ  
 t – время МВ  
 S – область МВ  
 M – составная часть МВ

В качестве примера приводим схему построения приема, процедуры и курса массажа, которой можно руководствоваться в своей работе. При обозначении характеристик интенсивности и составных частей массажного воздействия в условных единицах (табл. 1, 2) их описание в математическом выражении выглядит так.

*Пример:*

Прием – поверхностное плоскостное поглаживание, выполняемое непрерывисто в медленном темпе на области передней поверхности бедра в течение 10 минут:

$$\text{ПИ} = kF\alpha u \times (S/t)/M$$

$$\text{ПИ} = (100 \times 1 \times 10 \times 1) \times (3/2) / 100 = 15$$

Процедура – классическая техника массажа на области всего тела (общее воздействие) в течение 40 минут, включающая приемы:

- \* поглаживания (25%) непрерывисто медленно
- \* растирания (15%) прерывисто умеренно
- \* разминания (50%) непрерывисто медленно
- \* вибрации (10%) прерывисто быстро

$$\text{ПИ} = (25 \times 1 \times 10 \times 1 + 15 \times 2 \times 1 \times (-1) + 50 \times 3 \times 10 \times 1 + 10 \times 4 \times 0,1 \times (-1) \times (4/4)) / 10 = 171,6$$

Курс – сумма ПИ процедур (1 ... 10 и т. д.):

$$\text{КПИ} = \sum \text{ПИ}_n,$$

где

КПИ – курсовой показатель интенсивности

Количество массажных процедур на курс, как правило, № 10–15, в редких случаях – № 20. Курс массажа обычно следует повторять только через 1–1,5 месяца. Таким образом, при оформлении назначения любого массажного воздействия возможно более де-

тально описывать ее методику с использованием вышеперечисленных характеристик, выражая их в словесной или математической форме, строго регламентируя дозирование как отдельного приема, процедуры и всего курса в ожидании конкретного предполагаемого эффекта.

### Комбинирование массажа с другими физиотерапевтическими процедурами

В зависимости от характера, формы и стадии патологического процесса, а также поставленных целей и решаемых терапевтических задач массаж комбинируют с физиотерапевтическими процедурами в различной последовательности. Чаще массаж делают до физических упражнений с целью подготовки к предстоящей нагрузке двигательного аппарата, но в ряде случаев – после физических упражнений и в процессе их выполнения. При этом методики массажа различны. Если до гимнастики рационально проводить дифференцированное воздействие на различные мышечные группы, тонизируя одни, седатируя другие, то после нее оказывается недифференцированное воздействие в большей степени седативного характера, направленное на восстановление и нормализацию мышечного тонуса.

При необходимости вначале применяют тепловые процедуры (солюкс, парафин, лечебную грязь и др.), а затем сразу же приступают к массажу прогретой части тела. При имеющихся сосудистых расстрой-

ствах (отеке тканей и т. п.) во избежание возможной травматизации он должен им предшествовать.

Массаж и электрофорез лекарственных веществ лучше проводить в разные дни. Если же их делают в один день, участки области расположения электродов массировать не рекомендуется.

Массаж должен предшествовать фонофорезу лекарств и ультразвуку.

Эффективность воздействия динамическими и синусоидальными модулированными токами повышается, если этим процедурам предшествует седативная методи-

ка массажа в виде поглаживания и глубокого продольного разминания. Такие комбинации предпочтительны при наличии болевого синдрома.

После электростимуляции весьма полезен восстановительный массаж по тонизирующей либо по необходимости по дифференцированной методике, включающей как тонизирующее, так и седативное воздействие на различные области, а при использовании одновременно занятий лечебной гимнастикой и процедур электростимуляции массаж выполняют между ними по единой седативной методике.

Массаж с методами высокочастотной электротерапии чаще чередуют по дням. В один день их лучше назначать на разные области или при необходимости оказать воздействие на один и тот же участок массаж проводят через 2–3 часа после высокочастотной электротерапии.

Его можно делать в один день с общими ультрафиолетовыми и солнечными облучениями до приема этих процедур. После них он не показан.

Различные ванны, пресные и минеральные, можно проводить в один день с массажем. Однако его следует назначать за 30 минут и более до бальнеотерапии или спустя 1–2 часа после нее.

В системе закаливающих мероприятий массажу также принадлежит большая роль. Его применяют как предварительный в виде кратковременных процедур для борьбы с переохлаждением. При проведении контрастных методов закаливания все холодные процедуры рекомендуется заканчивать массажем или самомассажем с применением седативной методики, а тепловые процедуры – с использованием манипуляций в режиме тонизирующего воздействия.

Массаж (самомассаж) часто комбинируют с сауной или баней. Делают его сразу после выхода из парной. После него рекомендуется принять теплый душ.

*М. А. ЕРЁМУШКИН,  
 доцент, д.м.н.,  
 ведущий научный сотрудник  
 научно-поликлинического  
 отделения  
 ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова  
 Росмедтехнологий»,  
 руководитель секции  
 «Медицинский массаж»  
 РАСМИРБИ*

# Выбор высоты стола для выполнения русского массажа

«При нерациональной рабочей позе даже так называемая легкая работа, выполняемая мелкими мышцами кисти, может потребовать неадекватно больших общих затрат энергии», – утверждал основатель отечественной школы биомеханики Николай Александрович Бернштейн. Практика показывает, что эти слова в самой полной мере относятся к профессиональной деятельности массажиста, так как ее нерациональная организация негативно сказывается на качестве труда и работоспособности специалиста

**В**ыполнение русского массажа в течение целого рабочего дня или смены (при работе со спортсменами она может достигать 12–15 часов), утомительного даже для опытных специалистов, – тяжелый физический труд, организация которого требует полноценного и всестороннего научного обоснования. Как показали наши исследования, одна из актуальных задач современного этапа развития отечественной системы массажа – разработка методики определения наилучшей высоты массажного стола (ВМС).

В результате анализа учебников и руководств по классическому массажу выявлено, что одновременно существует целый спектр диаметрально противоположных мнений об оптимальной ВМС. Рекомендуемая авторами высота имеет довольно широкие пределы: от 50 (или на уровне коленных суставов) до 90 см (табл. 1). В большинстве источников указывается только некоторый диапазон возможной высоты (50–70 или 70–90 см) без какого-либо дополнительного пояснения. Крайне редко приводятся методики регулировки ВМС с учетом роста и длины рук массажиста, однако и в этих случаях рекомендации не всегда безукоризненны с точки зрения эргономики (рис. 1). 40 см по отношению к антропометрическим размерам тела человека (Строкина А. Н., Пахомова В. А., 1999) – величина, предполагаю-

Рис. 1. По мнению Л. А. Куничева (1983) поверхность массируемого участка должна находиться на уровне локтевого сустава массажиста.



Рис. 2

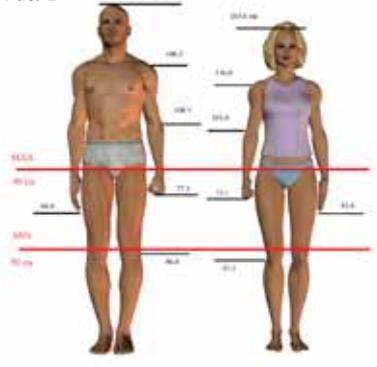
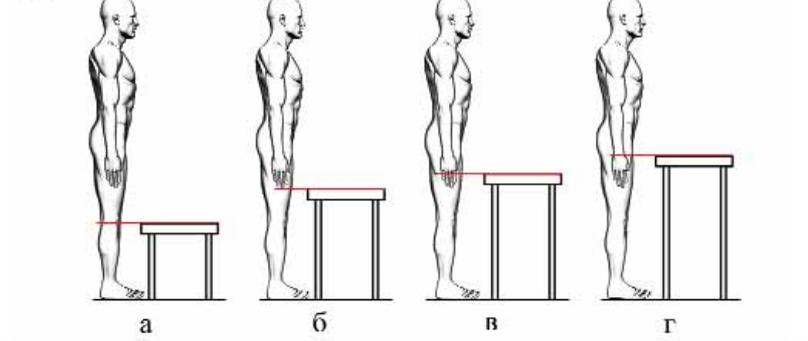


Рис. 3



щая совершенно разные по конструкции рабочие позы (рис. 2), а некоторые из них даже по формальным признакам (Горшков С. И., 1979; Стрелков Ю. К., 2003) можно отнести к категории вынужденных и неудобных.

В процессе исследований, проводившихся на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Москва) и Таврического национального университета (Севастополь), изучено 4 варианта рабочей позы (РП) стоя, которые моделировались за счет регулировки ВМС в соответствии с индивидуальными антропометрическими данными каждого испытуемого:

- РП-1 – ВМС на уровне коленных суставов (рис. 3-а)
- РП-2 – ВМС на уровне пальцевой точки (рис. 3-б)
- РП-3 – ВМС на уровне фаланговой точки (рис. 3-в)
- РП-4 – ВМС на уровне шиловидного отростка лучевой кости (рис. 3-г)

| Рекомендации по высоте массажного стола |  |  |    |   |  |
|---|--|--|----|---|--|
| №                                       | Автор, год издания                                   | Рекомендации   | №  | Автор, год издания  | Рекомендации   |
| 1                                       | Латогуз С. И., 2001                                  | Высота массажного стола должна быть на 5 см выше коленного сустава массажиста  | 11 | Крамаренко В. К., 1953  | 70–75 см   |
| 2                                       | Погосян М. М., 2002                                  | 50–70 см   | 12 | Дунаев И. В., 2000  | В положении стоя, руки выпрямлены и опущены вниз, собранные в кулак пальцы должны касаться поверхности стола тыльной стороной основных фаланг (около 75–77 см) |
| 3                                       | Васичкин В. И., 1993                                 | 50–70 см   | 13 | Куничев Л. А., 1984   | 70–75 см   |
| 4                                       | Кондрашев А. В., Ходарев С. В., Харламов Е. В., 2005 | 50–70 см   | 14 | Заблудовский И. З., 1903  | 77 см  |
| 5                                       | Фокин В. Н., 2002                                    | 60–80 см   | 15 | Далихо В. А., Хаза Х., Краусс Г., Райхерт Х., Шуман Н. Л., 1983 | 75–80 см<br>высота должна быть стабильной по соображениям устойчивости   |
| 6                                       | Ефименко П. Б., 2001                                 | Стоя «смирно», руки по швам, концы выпрямленных пальцев должны касаться поверхности стола (около 66 см)                                | 16 | Белая Н. А., 2001   | 80 см  |
| 7                                       | Макаров В. А., 1975                                  | 70 см  | 17 | Вербов А. Ф., 1966  | 80 см  |
| 8                                       | Саркизов-Серазини И. М., 1963                        | 70 см  | 18 | ОСТ 42-21-16-86 ССБТ  | 80 см  |
| 9                                       | Тюрин А. М., Васичкин В. И., 1986                    | 70 см  | 19 | Штеренгерц А. Е., Белая Н. А., 1992                             | 70–90 см   |
| 10                                      | Леонтьев А. В., 2004                                 | В положении стоя, руки выпрямлены и опущены вниз, массажист должен касаться поверхности стола средними фалангами пальцев (около 70 см) | 20 | Дубровский В. И., 2001  | 70–90 см   |

Был равномерно охвачен весь спектр рекомендаций о ВМС. В качестве стандартной рабочей нагрузки испытуемые выполняли 45-минутный сеанс общего гигиенического массажа по методике А. А. Бирюкова (2006). С помощью

многофункционального микропроцессорного электрофизиологического комплекса «I-330-C2+» («Engineering», США) регистрировали частоту сокращений сердца (ЧСС), глубину и частоту дыхания, биоэлектрическую активность

мышц, непосредственно задействованных в удержании РП (крестцово-остистой, большой ягодичной, двуглавой бедра, икроножной, трапециевидной, дельтовидной, двуглавой плеча). Одновременно проводились фотогониометриче-

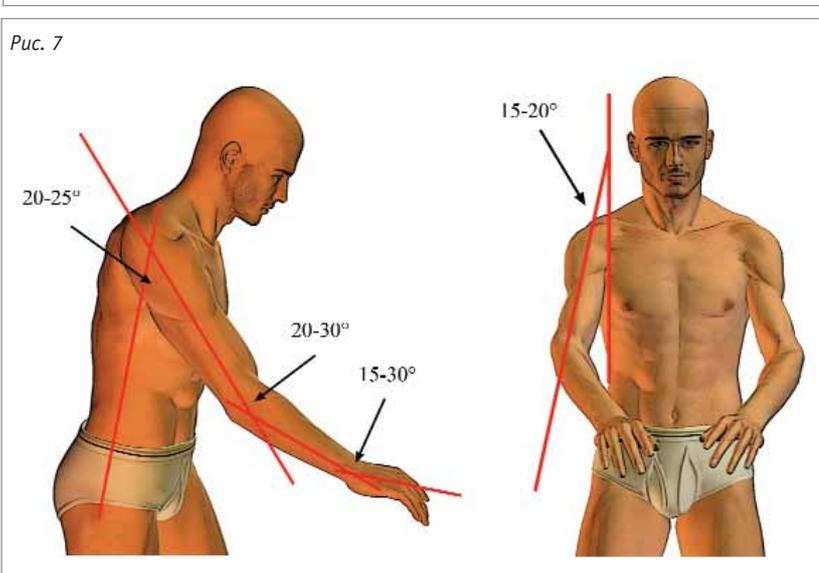
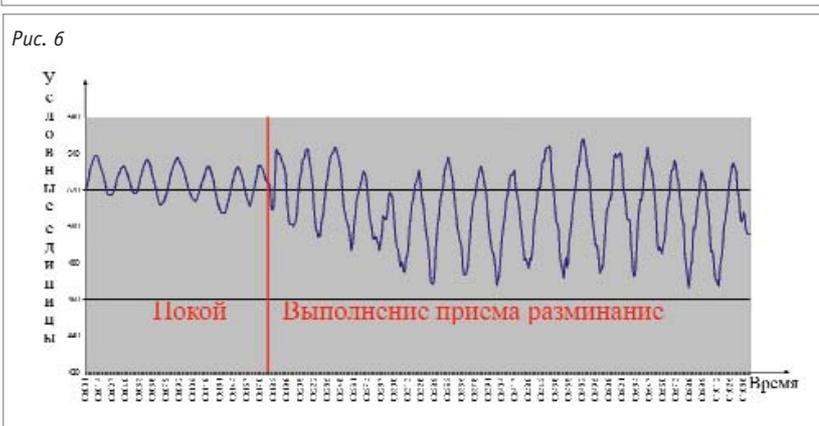
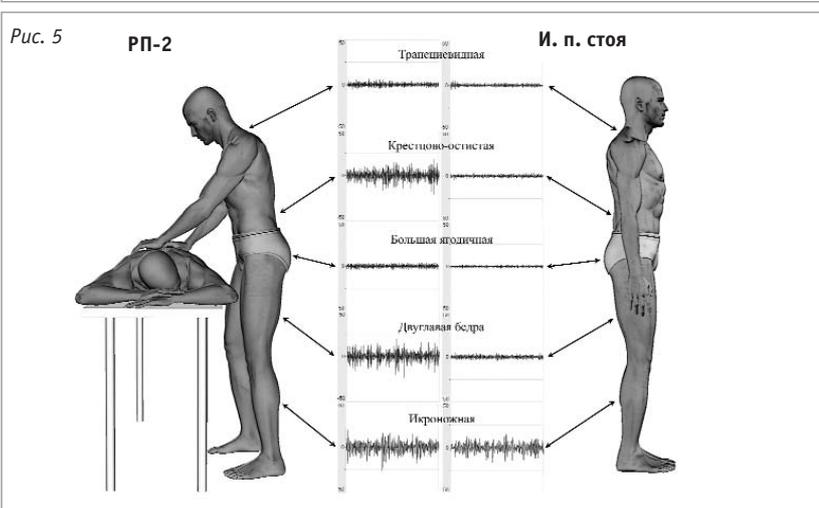
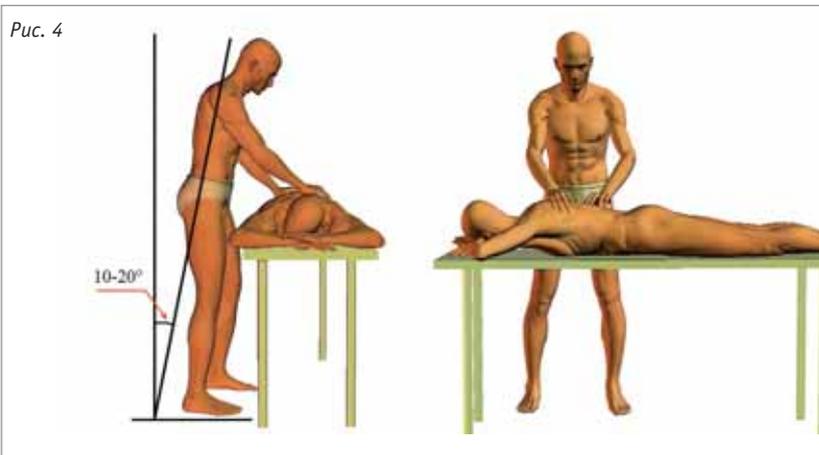
ские измерения и анкетный опрос испытуемых.

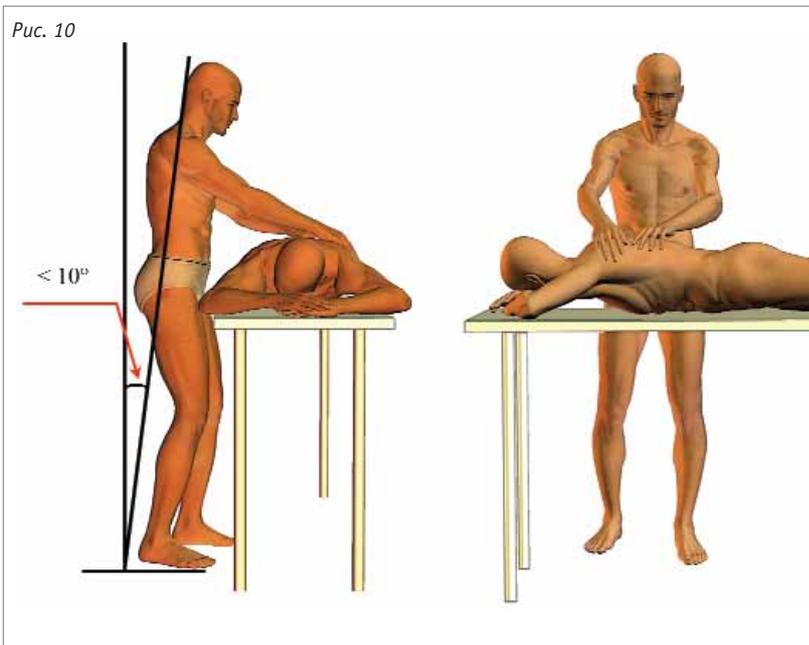
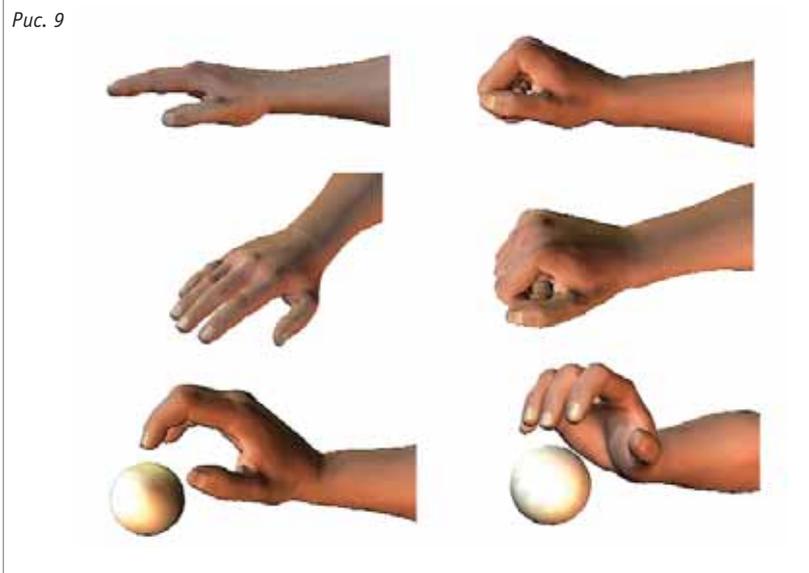
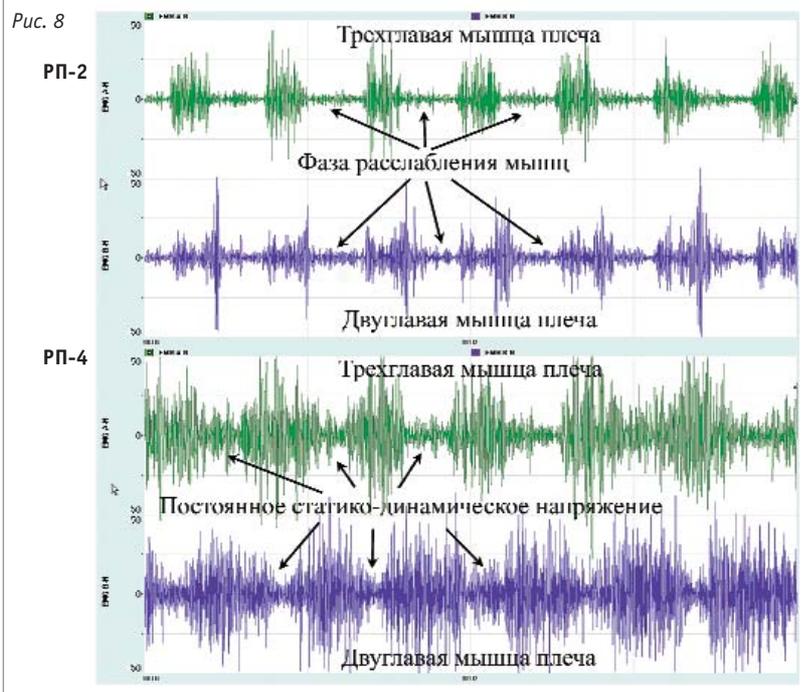
Результаты исследования убедительно доказали, что с точки зрения физиологии, биомеханики и эргономики наиболее рациональны варианты для выполнения русского массажа в **РП-2** и **РП-3**, наклон туловища в которых не превышал 15–20° (рис. 4). Сравнительный анализ выявил, что биоэлектрическая активность мышц в РП-2 и РП-3 имела наименьшие отличия от данных, зарегистрированных в спокойном удобном положении стоя (рис. 5). Принципиально важно, что в течение всего 45-минутного сеанса амплитуда и частотный спектр электромиографических сигналов достоверно не изменялись, что свидетельствовало (Мойкин Ю. В. и др., 1987; Рожцов В. В., Полевщиков М. М., 2006) об отсутствии даже первичных признаков нервно-мышечного утомления, то есть об относительно невысокой нагрузке на скелетные мышцы, фиксирующие данные позы.

В РП-2 и РП-3 рабочая гипервентиляция осуществлялась преимущественно за счет увеличения глубины дыхания на  $210 \pm 24\%$  (по сравнению с покоем) и незначительного повышения частоты дыхания на 2–4 цикла/мин, то есть по наиболее выгодному варианту мобилизации резервов внешнего дыхания при циклической физической работе (рис. 6). Дыхание было ритмичным. Совместный анализ пневмо- и электромиограмм показал, что в этих РП дыхательный акт органично вписан в ткань выполняемых руками движений, составляя с ней единый ансамбль – динамический стереотип.

С началом массирования ЧСС увеличивалась по сравнению с дорбочим состоянием ( $68 \pm 6$  уд/мин) на 70,5% (до  $116 \pm 11$  уд/мин) и находилась в этих пределах вплоть до конца сеанса.

По данным анкетного опроса, РП-2 и РП-3 характеризовались испытуемыми не только как соматически (телесно) комфортные, но и как наиболее удобные для выполнения приемов массажа. Фотогониометрические измерения показали, что отмеченное массажистами субъективное удобство выполнения приемов имеет под собой вполне определенный биомеханический фундамент. Во-первых, в данных РП создавалось биомеханически выгодное пространственное рас-





положение относительно друг друга туловища специалиста, звеньев его рук и массируемого участка. Плечо – предплечье – кисть массажиста – массируемый участок располагались по убывающей вниз. В среднем угол сгибания в плечевом суставе составлял 20–25°, угол отведения плеча от туловища не превышал 15–20°, угол сгибания в локте – 20–30°, а угол разгибания в лучезапястном суставе – 15–30° (рис. 7).

Как показали результаты электромиографии, такое взаимное положение требовало оптимальных затрат мышечной энергии для удержания рук в рабочем положении и давало возможность полноценно расслаблять мышцы, не участвующие в выполнении всего приема или его отдельных фаз (рис. 8). Работавшие мышцы имели микропаузы отдыха, что существенно отдалало наступление их локального утомления.

В норме сгибание пальцев сопровождается одновременным разгибанием в лучезапястном суставе в пределах 20–30° (рис. 9). Такая синкинезия глубоко зафиксирована в центральной нервной системе человека и биологически целесообразна, поскольку направляет плоскость ладони против объекта, который предстоит захватить. Сила кистевых захватов достигает максимальных значений, когда угол разгибания в лучезапястном суставе составляет 30–40°. Если же кисть находится в нейтральном положении или, что значительно хуже, в положении сгибания, существенно ухудшается подвижность пальцев в межфаланговых суставах, а также уменьшаются эффективная площадь и сила большинства видов захватов (Аруин А. С., Зацiorский В. М., 1989; Матеев И. Б., Банков С. Д., 1981).

Именно на этой биомеханической закономерности основано большинство приемов обезоруживания противника в различных видах единоборств (Кадочников А. А., 2005).

Кроме того, как показали исследования А. С. Аруина и В. М. Зацiorского (1989), Г. Н. Мазунина и др. (1967), Ю. В. Мойкина и др. (1987), при длительной работе со сверхнормативным сгибанием или разгибанием кисти резко увеличивается риск развития профессионально обусловленных патологических процессов в различных анатомических структурах кисти и

предплечья: мягких тканях, суставных поверхностях, связках и сухожилиях.

По данным фотогониометрических измерений при выполнении в РП-2 и РП-3 **ординарного, двойного ординарного, двойного кольцевого разминания, двойного грифа** (технически наиболее сложных видов приемов, занимающих от 60 до 80% общего времени сеанса) разгибание в лучезапястном суставе в среднем составляло 15–30°, то есть было наиболее биомеханически выгодным, что во многом и предопределило субъективное удобство и хорошую технику выполнения большинства приемов.

При моделировании **РП-4** положение туловища испытуемых было практически вертикальным (на-

Рис. 11

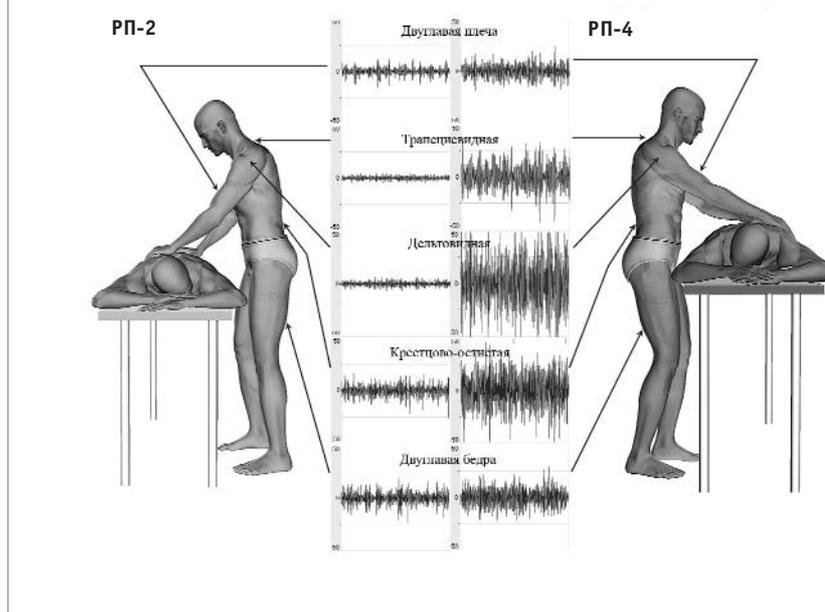


Рис. 12

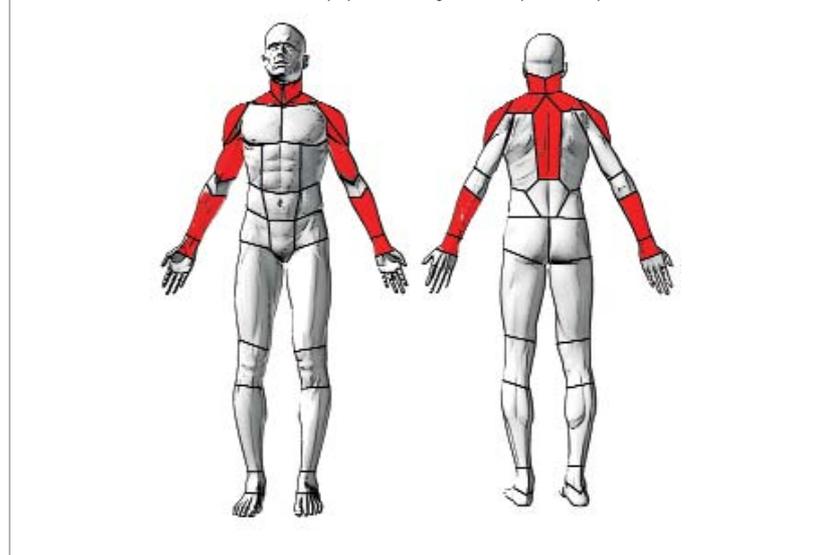


клон менее 10°), однако руки постоянно находились в вынужденно приподнятом положении (рис. 10). Угол сгибания в плечевом суставе превышал 50°, а угол отведения плеча от туловища – 25–30°, что по сравнению с РП-2 и РП-3 не только увеличило амплитуду биоэлектрической активности трапециевидной мышцы более чем в 5 раз, дельтовидной – в 4–6 раз и двуглавой плеча – в 2 раза, но и повысило активность крестцово-остистой мышцы – на 82 ± 12% и двуглавой бедра – на 90 ± 8% (рис. 11).

Удержание рук в приподнятом положении ограничивало экскурсию грудной клетки, затрудняя деятельность аппарата внешнего дыхания массажиста. Глубина была на 42% меньше, а частота – на 26% выше, чем аналогичные показатели в РП-2 и РП-3, то есть дыхание было поверхностным и учащенным (рис. 12).

Этот факт также имеет вполне конкретное физиолого-биомеханическое объяснение. Газообмен в организме осуществляется благодаря ритмичным дыхательным движениям путем смены вдоха (инспирация) и выдоха (экспирация). В покое и при нетяжелой

Рис. 13. Зоны локализации дискомфортных ощущений при массажировании в РП-4.



работе дыхательные движения обеспечиваются собственно дыхательными мышцами. В этом случае наибольшая активность отмечается на вдохе в диафрагме и межреберных мышцах, а выдох выполняется в большей мере пассивно за счет эластических сил, возникающих при расправлении грудной клетки и легких на вдохе. При значительной физической нагрузке в работу вступают вспомогательные

дыхательные мышцы: на вдохе – трапециевидные и ромбовидные, большие и малые грудные, грудно-ключично-сосцевидные, разгибатели спины и некоторые другие, а на выдохе – мышцы брюшного пресса. При этом нужно учитывать, что в РП-4 большинство из перечисленных мышц развивало значительную статическую активность для удержания рук в приподнятом положении, а некоторые – еще и

Рис. 14

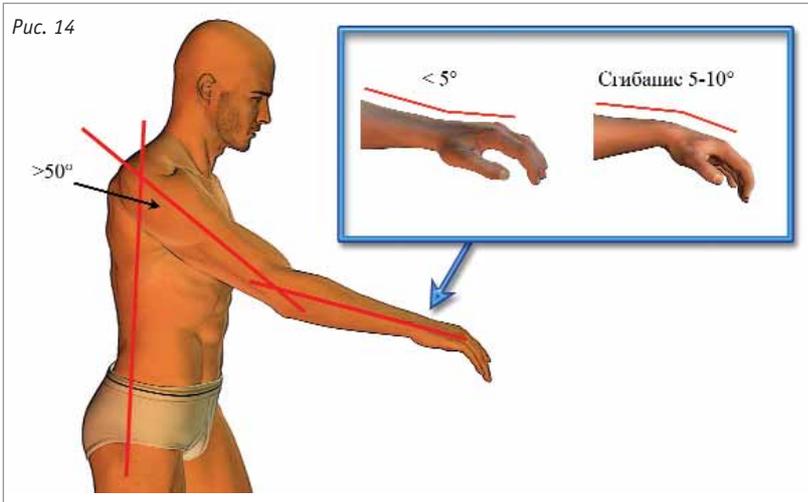


Рис. 15

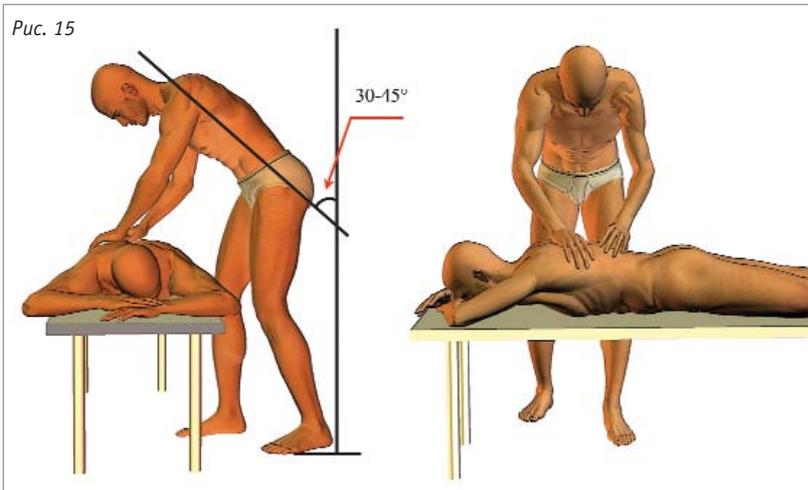
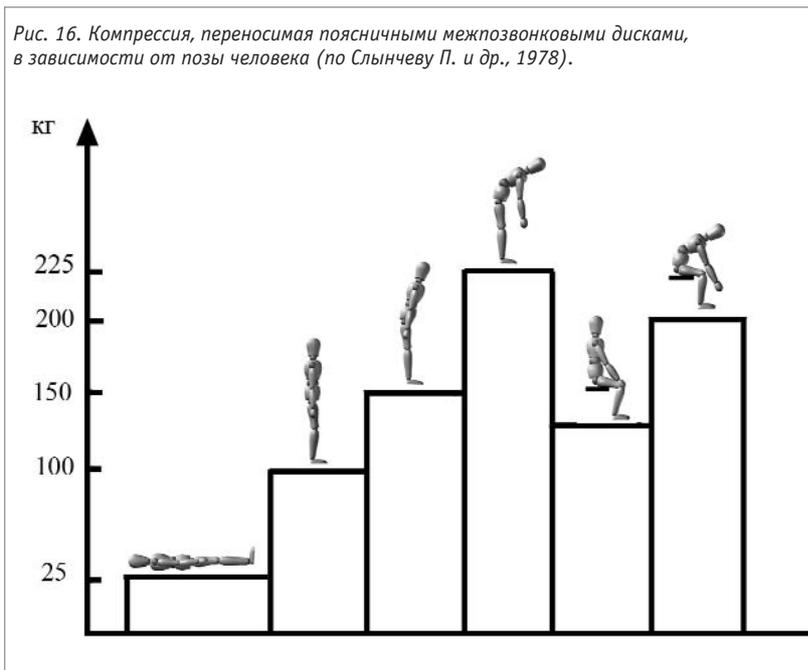


Рис. 16. Компрессия, переносимая поясничными межпозвоночными дисками, в зависимости от позы человека (по Слынчеву П. и др., 1978).



динамическую работу при выполнении приемов. Таким образом, двойная и даже тройная нагрузка на указанные мышцы становилась весьма существенным фактором, ограничивающим вентиляцию легких. Повышенная мышечная активность и функциональное напряже-

ние аппарата внешнего дыхания закономерно отразились на деятельности сердечно-сосудистой системы. В РП-4 ЧСС была на 35,3% выше, чем в РП-2 и РП-3, что в абсолютном значении составляло  $140 \pm 11$  уд/мин. Испытуемыми РП-4 (рис. 13) субъективно оценивалась как утоми-

тельная и неудобная для выполнения большинства приемов, в первую очередь различных видов разминания, что также самым непосредственным образом было связано с рассмотренными выше биомеханическими закономерностями.

Во-первых, удержание рук в постоянно приподнятом положении не давало возможности их крупным мышцам – двуглавой и трехглавой плеча полноценно расслабляться в микропаузах, что довольно контрастно видно при сравнении электромиограмм, зарегистрированных в РП-2 и РП-4 (см. рис. 8).

Во-вторых, фотогониометрические измерения выявили, что при выполнении различных видов разминания в РП-4 кисть по отношению к предплечью находилась в нейтральном или даже слегка согнутом на 5–10° положении (рис. 14), что ухудшало подвижность сочленений пальцев и силовые показатели дистальных мышц. Наиболее нерациональной из всех моделировавшихся РП была **РП-1**, наклон туловища в которой достигал 30–45° (рис. 15), что в 2–3 раза превышало эргономическую норму (15°), предельно допустимую ГОСТом 2.2.033–78 «Рабочее место при выполнении работ стоя». Осознанное правильное понимание массажистами ее сути – принципиально важное условие для рационального моделирования РП. Рассмотрим это более подробно.

При относительно небольших наклонах туловища и головы значительная часть нагрузки на межпозвоночные диски и суставы компенсируется за счет увеличения активности мышц спины (главным образом выпрямителей туловища) и живота (прямая мышца живота и ее синергисты). Однако биомеханика человеческого тела такова, что при глубине наклона туловища более чем на 20° от вертикали указанные скелетные мышцы перестают оказывать активную поддержку пассивным структурам позвоночника. При этом основная часть нагрузки перераспределяется на межпозвоночные диски и суставы и их связочный аппарат, функционально не предназначенные для длительного выполнения подобной опорной функции (рис. 16).

Со временем такое механическое воздействие способно вызвать **синдром тканевого перенапряжения**, проявляющийся в компен-

Рис. 17

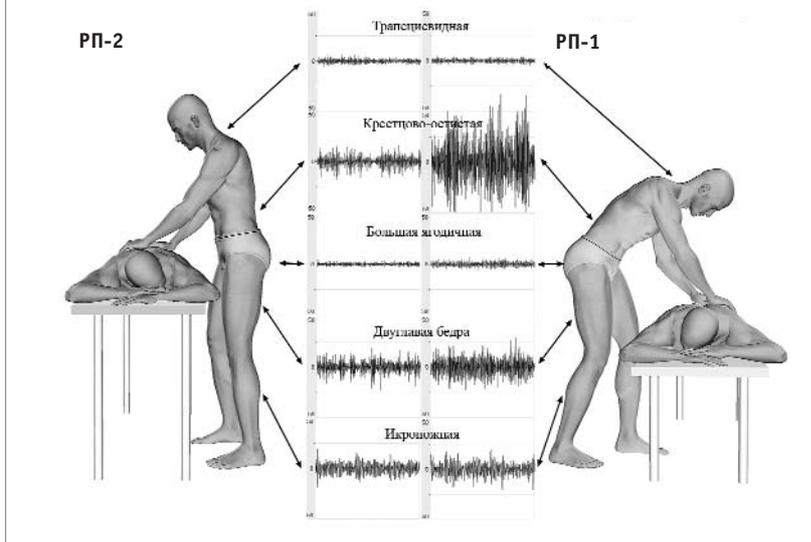


Рис. 18. Трансформация РР-1 с развитием мышечного утомления.

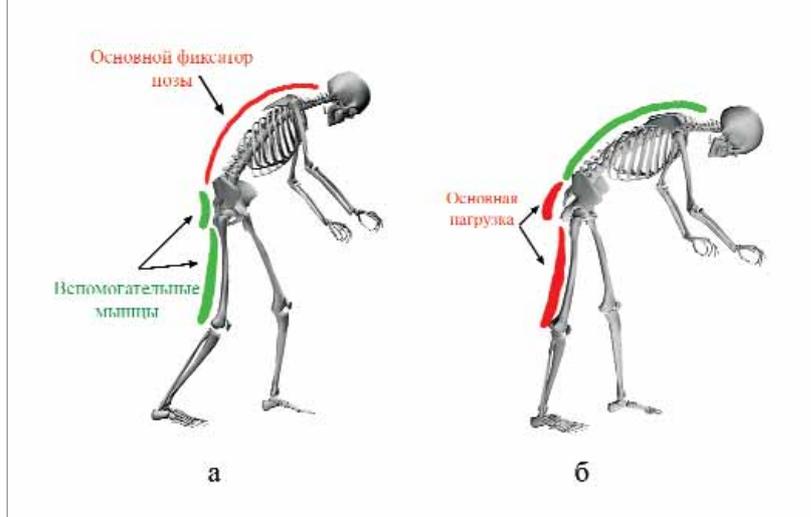
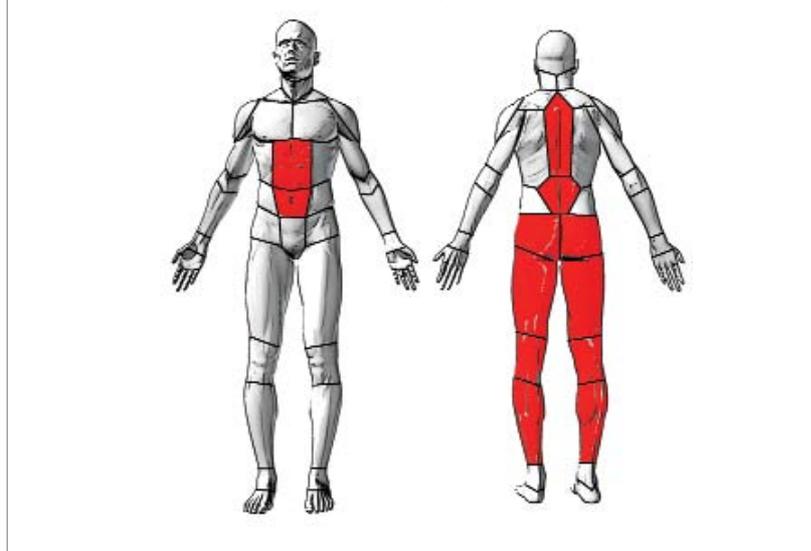


Рис. 19. Зоны локализации дискомфортных ощущений при массажи в РР-1.



саторном уплотнении, спаянности, фиброзировании хрящевых и связочных структур позвоночника. В первую очередь страдают межпозвонковые диски, которые теряют свои эластические и амортизаци-

онные свойства, в них накапливаются микротравмы, создаются условия для деформации и последующего нарушения их целостности (Аруин А. С., Зацюрский В. М., 1989; Епифанов В. А., 2004;

Жандрие М., 2002; Мойкин Ю. В. и др., 1987; Шеррер Ж., 1973; Яровой В. К., 2005).

При этом нужно учитывать, что «выключение» мышц спины и живота из процесса стабилизации позы касается только поддержки ими позвоночника и не приводит к снижению нагрузки на сами мышцы. Наоборот, при наклонах туловища, превышающих 15–20°, нагрузка на мышечный аппарат резко возрастает (Мойкин Ю. В. и др., 1987; Шеррер Ж., 1973; Юшкова О. И., 1977). Этот факт был подтвержден и нашими собственными исследованиями (рис. 17).

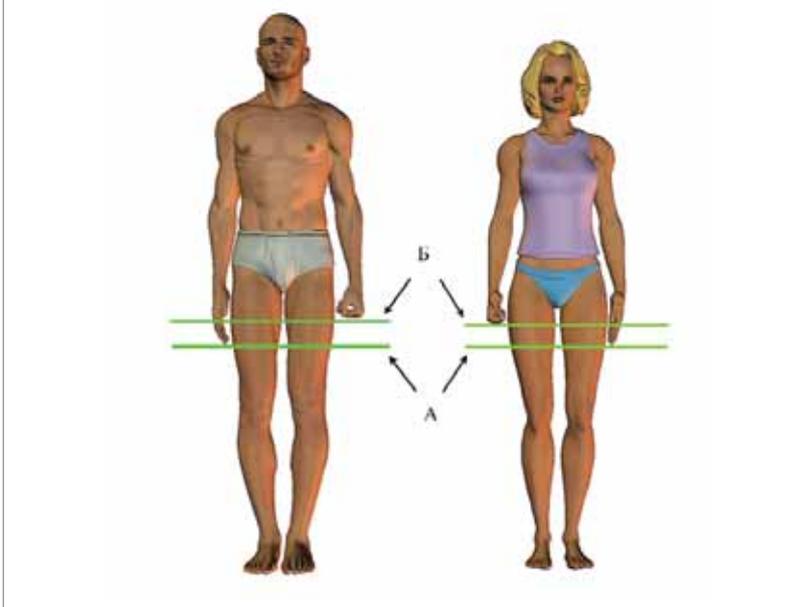
Анализ электромиограмм показал, что амплитуда биоэлектрической активности мышц спины и ног при РР-4 уже изначально выше, чем в РР-2 и РР-3 (крестцово-остистой – в 4–4,5 раза, большой ягодичной – в 1,5 раза, двуглавой бедра – в 2–2,5 раза, икроножной – в 1,2 раза), а ее динамика характерна для электромиографической картины выраженного глубокого утомления при статических усилиях. Продолжавшееся в течение первых 30 минут массажа непрерывное нарастание амплитуды биоэлектрической активности крестцово-остистой мышцы (фаза компенсированного утомления) затем сменилось ее резким снижением в последней трети сеанса (фаза декомпенсированного утомления). Параллельно с этим происходило увеличение активности большой ягодичной мышцы и двуглавой бедра, первоначально выполнявших вспомогательную роль при удержании наклонного положения туловища и постепенно принявших на себя основную нагрузку. Визуально данный процесс проявлялся как трансформация позы. В начале несмотря на глубокий наклон контур спины был довольно ровным, а ноги слегка согнуты в коленях и тазобедренных суставах (рис. 18-а). С развитием мышечного утомления, то есть по мере снижения активности крестцово-остистой мышцы, контур спины становился все более округлым, а ноги практически полностью выпрямлялись (рис. 18-б). Кроме того, по мере нарастания утомления мышц спины и ног исследуемые нередко стабилизировали равновесие своего тела за счет опоры на одну из рук или колена.

Значительное напряжение мышц, ответственных за поддержание РП, субъективно оценивалось ис-

Рис. 20



Рис. 21. А – пальцевая точка (кончик ногтевой фаланги 3-го пальца), Б – фаланговая точка (тыльная сторона средних фаланг сжатых в кулак пальцев).



пытываемыми как чувство значительной усталости, онемения, ломоты, жжения и боли в области поясницы, ягодиц и бедер (рис. 19).

Повышенная мышечная активность вынуждала сердечно-сосудистую систему функционировать более напряженно, чем в РП-2 и РП-3. ЧСС уже на 1-й минуте массажа была  $156 \pm 4$  уд/мин (+58,9%), а к 30–45-й минуте возросла до  $168 \pm 4$  уд/мин (+76,5%). Согнутое положение туловища затрудняло деятельность аппарата внешнего дыхания.

Пневмограмма показала, что дыхание испытуемых в РП-1 было не только поверхностным и учащенным (глубина дыхания – меньше на 52%, частота дыхания – выше на 42% от аналогичных показателей при РП-2 и РП-3), но и неритмичным, с задержками по 4–8 секунд (рис. 20). Однако в отличие от РП-4 основную роль в затруднении дея-

тельности аппарата внешнего дыхания играло не вынужденное положение рук, а чрезмерное сгибание туловища, которое приводило к ограничению подвижности ребер и механическому давлению на диафрагму органов брюшной полости. Таким образом, на основании данных, полученных в результате исследования, можно рекомендовать такую **методику определения оптимальной ВМС для выполнения русского массажа**:

- специалисту необходимо вплотную стать к краю стола
- ступни и колени полностью выпрямленных ног должны касаться друг друга
- туловище надо держать прямо
- руки свободно опущены вниз

ВМС находится в оптимальных пределах (рис. 21), если его поверхность располагается в диапазоне,

ограниченном антропометрическими точками (ориентирами):

- снизу – пальцевая точка (кончик ногтевой фаланги 3-го пальца)
- сверху – фаланговая точка (тыльная сторона средних фаланг сжатых в кулак пальцев)

Для более точной регулировки ВМС надо руководствоваться такими критериями.

• При выполнении приемов с большой интенсивностью (глубиной) воздействия на ткани целесообразно отрегулировать ВМС на уровне пальцевой точки. Поверхность массируемого участка будет располагаться несколько ниже общего центра тяжести тела массажиста, что даст возможность повысить интенсивность воздействия не только путем увеличения мышечных усилий, но и за счет эффективного использования его веса. Важно, что при этом специалист не теряет равновесия (не падает на пациента) и может достаточно точно контролировать прилагаемые усилия и интенсивность воздействия.

• Если не предполагается выполнения приемов с большой силой и интенсивностью (некоторые частные методики массажа при заболеваниях, массаж, проводимый ребенку), целесообразнее выбрать ВМС на уровне фаланговой точки, чтобы наклон туловища был минимальным.

А. А. БИРЮКОВ,  
Д. Н. САВИН, В. К. ЯРОВОЙ  
Кафедра лечебной  
физической культуры,  
массажа и реабилитации  
Российского государственного  
университета физической  
культуры, спорта и туризма

# Экспресс-массаж – быстрое прикосновение

**Э**та методика на массажном стуле в нашей стране еще мало известна. Как правило, предлагается эта услуга для повышения работоспособности, снятия утомления и стресса. Экспресс-массаж полезен менеджерам среднего и высшего звена – тем, у кого сидячая малоподвижная работа. Чтобы клиент разобрался, о чем идет речь, массажист обычно предлагает провести презентацию, приезжая в офис со своим оборудованием, и делает экспресс-массаж всем желающим. Те, кто попробовал такой массаж на презентации, с готовностью соглашаются делать его в дальнейшем и охотно делятся своими впечатлениями с сослуживцами.

В Америке и Европе экспресс-массаж практикуют уже более 10 лет, и он пользуется большой популярностью. Многие преуспевающие компании рассматривают его как составную часть их успеха. Их руководство считает, что проведение массажа на рабочем месте хорошо сказывается на результатах производительности труда сотрудников, все чаще включая эту услугу в социальный пакет служащих и оплачивая ее. При прохождении деловых встреч, конференций, презентаций и выставок экспресс-массаж вносится в программу мероприятий для обеспечения более эффективного их проведения. Даже на саммите в Финляндии, который проходил в 2006 году, проводились сеансы экспресс-массажа главам 25 стран Евросоюза.

Безусловное преимущество такого массажа в том, что воздействие проводится через одежду. Методика экспресс-массажа основана на восточной технике. Во время сеанса массажист воздействует на биологически активные точки



(БАТ), энергетические линии (меридианы) человека, разминает болезненные уплотнения в мышцах, использует приемы на растягивание, скручивание и надавливание на мышцы.

В основе механизма лечебно-профилактического эффекта от массажа БАТ и меридианов лежат сложные рефлекторно-физиологические процессы. Раздражители могут нарушить относительное внутреннее равновесие, которое восстанавливается путем воздействия на ключевые участки рефлекторной дуги, что приостанавливает передачу патологических нер-

вных импульсов, заменяя их здоровыми. Точечный массаж вызывает ответную реакцию на расстоянии – там, где нет тесной анатомической связи с зоной раздражения.

Массаж БАТ обеспечивает энергетический баланс, стимулирует вегетативную систему, усиливает кровообращение, регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает болезненность, снижает нервномышечное напряжение. При правильном надавливании на точки у массируемых возникают ответные реакции, чаще субъективного ха-



рактера, ощущения болезненности, онемения, распирания, «электроразряд», появляется чувство тепла и легкости.

Экспресс-массаж оказывает влияние преимущественно на точки, расположенные по вертебральным или паравертебральным линиям вдоль позвоночника в местах выхода нервных корешков и волокон. Задействованными оказываются те, что расположены в мышцах, сосудах, связках и суставах, проработка которых влияет на соответствующие органы и ткани, а также те, что расположены на меридианах рук.

На первых сеансах надавливание на точки вызывает болезненное ощущение, но нужно, чтобы чувствительный болевой порог и после завершения надавливания быстро проходило. На теле не должно возникать никаких гематом. У клиентов, которые регулярно делают экспресс-массаж, болевые ощущения притупляются, а остается просто чувство давления на точку. Этот массаж предусматривает временные рамки. Руководители организаций могут не соглашаться, чтобы сеанс длился больше 15 минут. Но как показала практика, этого времени вполне достаточно. Обычно рекомендуется компаниям и фирмам, заинтересовавшимся подобной услугой, пользоваться ею 2 раза в неделю, что позволяет сделать экспресс-массаж более результативным.

Было бы неверно рассматривать такой массаж только как корпоративный метод, повышающий работоспособность. Зная его эффективность, незначительную затрату времени и сравнительно небольшую стоимость, его рекомендуют людям с низким достатком, а делая экспресс-массаж, к примеру,

водителям, можно заметно улучшить их внимание и сократить количество аварий на дорогах. Оборудование (массажный стул) лучше всего приобретать у известных американских и европейских производителей. Основная его характеристика – удобный, компактный, устойчивый.

Сегодня массажистов, знающих, как делать этот массаж и имеющих опыт работы, очень мало. Но это временный недостаток. Знание массажистом техники экспресс-массажа значительно повысит его независимость и мобильность. Есть много малых фирм с числом сотрудников от 5 до 20 человек, которые с готовностью обратятся к внимательному и профессиональному экспресс-массажисту. А можно найти клиентов непосредственно в своем доме и дворе. При правильной рекламе и проведенной презентации многие соседи и знакомые согласятся получать сеансы экспресс-массажа. Наличие массажного стула, умение общаться, желание помочь и, конечно, заработать – это все, что необходимо массажисту для продвижения этой услуги.

*А. БАТИЦЕВ,  
массажист  
компания «Тай-М», Москва*



III МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА

**Московский Медицинский Салон**

2007

19-22 сентября

ЦВЗ «МАНЕЖ»

Ежегодная ярмарка медицинских услуг:

Отечественные и зарубежные клиники, научно исследовательские институты, санатории и СПА - центры предлагают медицинские услуги взрослым и детям



Принципы, объединяющие клиники:

Современные технологии, эффективность, оперативность, конфиденциальность, комфорт, программы скидок, ряд услуг в кредит

Генеральный  
Информационный Партнер:



Генеральные  
Интернет Партнеры

Информационные партнеры



MMS@GLOBAL-EXPO.RU

WWW.MOSMEDSALON.RU

Тел.: +7 (495) 981-82-20, 980-21-83 Факс: +7 (495) 981-82-21

# Альпийский СПА-массаж кусочками льда

Альпийский массаж пришел к нам из Австрии, находящейся в самом центре Европы, около двух третей территории которой занимают Альпы. Страна эта знаменита многочисленными озерами, живописными долинами, природными горнолыжными курортами на базе термальных вод, СПА- и веллнес-отелями.

Одна из популярных процедур в них – альпийский криомассаж. Его проводят специально подготовленными кусочками льда с наполнителями (фрукты, ягоды, настои и отвары трав, соки). Данный вид массажа применяют при целлюлите, при лечении травм, при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника, а также в качестве косметической и эстетической процедуры.

## Немного истории

С древних времен природный холод был лечебным, профилактическим и косметическим средством. Упоминания об использовании льда и охлажденной жидкости для обезболивания и купирования отеков при закрытых травмах, ожогах, головной боли находят даже в папирусах.

О лечении холодом есть упоминания в сочинениях Гиппократ, Галена, Авиценны и других эскулапов древности как о результативном методе уменьшения боли и воспалительных реакций. Сведения о лечебном эффекте холода встречаются и в трудах Цельсия, Галена, Бартолини, Самойловича, Ларрея, Эдварса, Воллермира и других.

Обычно под криотерапией (от греческих слов «kryos» – «холод», «therapeia» – «лечение») понимают совокупность физических методов лечения, основанных на применении низких температур для охлаждения тканей, органов или всего организма.

**К методам криотерапии с использованием умеренно низких температур** относят ледяные аппликации, массаж кубиками льда, ледяные обертывания, местные холодовые ванны, аппликации криопакетами, наложение обезболивающих холодовых повязок и бандажей, холодовые грязевые и криоаппликации с помощью



термоэлектрических устройств, хлорэтиловые и спиртовые блокады, использование «углекислого снега».

В официальную медицину понятие «криотерапия» ввел немецкий католический священник Себастьян Кнейп (1821–1897). Врачеватель превратил водолечение, применяемое жрецами и лекарями Древнего Египта, Греции, Рима и Индии, в систему тренировки и закалывания организма. Именно С. Кнейп «изобрел» еще в прошлом веке водные лечебные процедуры и холодные компрессы.

А основателем криомассажа принято считать японского ученого Тосимио Ямаучи. Наблюдая больных ревматоидным артритом, он обнаружил, что холод облегчает суставную боль. В середине 70-х годов прошлого века Ямаучи впервые предложил использовать в лечебных целях воздух, охлажденный до 100–180° С ниже нуля.

В настоящее время методы криотерапии активно используют в различных отраслях – при традиционном лечении, в спортивной медицине, косметологии, СПА и индустрии красоты.

**В медицине** холод применяют для лечения травм и болезней суставов с целью обезболивания и снятия воспаления. Особенно он показан при артритах, артрозах, плечелопаточных периартритах, тендовагинитах и др. Массаж льдом оказывает быстрое анестезирующее действие, что необходимо при остром болевом синдроме. Холод применяют при травмах как кровоостанавливающее средство. Кратковременное, строго дозированное воздействие льдом или холодом обладает противовоспалительным и противоотечным эффектом, что крайне важно при лечении заболеваний суставов. Криотерапия успокаивающе действует на вегетативную нервную систему, понижает давление, нормализует пульс и практически не имеет противопоказаний.

Ученые из университета Торонто (Канада) провели исследования влияния холода на организм человека и выяснили, что дозированное действие низких температур повышает выработку серотонина и эндорфинов («гормонов счастья»). Они считают, что криотерапия даст хороший эффект при лечении неврозов и депрессий. Показано, что дозированное охлаждение тела человека способно снижать агрес-

сивность и раздражительность, улучшать настроение и сон.

**В косметологии** криомассаж всегда был одним из активнейших средств в арсенале красоты. Применяется он для снятия отеков, стимуляции обновления клеток кожи, удаления мелких воспалений. Лед всегда применяли в народной медицине как косметическое средство – им протирали кожу по утрам. Сейчас многие косметологи считают, что утренним умыванием водой лучше предпочесть протирание кожи лица и шеи кусочком льда. Криомассаж – это самостоятельная методика для омоложения и оздоровления кожи, а также при-



менения в качестве подготовительного этапа перед другими косметическими процедурами. Криодеструкция (прижигание жидким азотом) помогает избавиться от ороговевших мозолей, папиллом.

**В спортивной медицине** активно используют процедуры, связанные с холодом. Основные показания для криотерапии – травмы мягких тканей, ушибы, вывихи, растяжения. Массаж или аппликации льдом назначают при острой травме (ушибах, растяжении связок, сухожилий и др.), а также при некоторых хронических заболеваниях – остеохондрозе позвоночника, плечелопаточном периартрите, «локте теннисиста», артрозе коленного сустава и др. Кроме того, можно применять холод наложением на болевые точки («триггерные зоны»).

Недавно в «British Journal of Sports Medicine» была помещена статья, в которой утверждается, что добиться высоких спортивных результатов помогает не столько предварительное охлаждение тела. По данным австралийского ученого Фрэнка Мариано, использование

холодовых ванн может служить своеобразным допингом для спортсменов.

**В СПА-индустрии** холодные процедуры делают как в условиях банно-оздоровительных комплексов, так и при коррекции целлюлита. Особенно полезен ледяной массаж кожи на контрасте – после бани или горячего компресса. Такие процедуры – неотъемлемая часть банного ритуала. Попеременное воздействие жара и холода – прекрасная гимнастика для сосудов. Под действием жара они расширяются, от холода вновь сужаются. Кровь движется то к сердцу, то к периферии. Закаливающие конт-

растные процедуры бывают самые разные: от прохладного душа до купания в проруби. Даже обычная смена температуры после парной: например, выход из парилки в более прохладное помещение – уже закаливающая процедура.

Ледяная вода – для здоровых, достаточно закаленных, с хорошей терморегуляцией. Чтобы ее проверить, на грудь или предплечье кладут на 10 секунд 2-сантиметровую пластинку льда. Затем ее снимают и засекают время появления и исчезновения покраснения кожи. Если краснота возникает через 1–2 секунды и быстро исчезает, значит, организм прекрасно справляется с резкими сменами температур. Если кожа краснеет лишь через 30 секунд и более, необходимо заняться постепенным закаливанием.

При всем многообразии методов коррекции целлюлита обработка «проблемных» участков кусочками льда – дополнительная процедура для достижения эффекта улучшения лимфо- и кровообращения. Кратковременное охлаждение до низких температур вызывает сужение кровеносных сосудов с после-



### Методика массажа кусочками льда

| №  | Критерии        | Разновидность массажа   |
|----|-----------------|---|
| 1. | По виду         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• косметический (лица, шеи)</li> <li>• тела</li> <li>• контрастный в бане</li> </ul>   |
| 2. | По составу льда | <ul style="list-style-type: none"> <li>• из чистой воды</li> <li>• из минеральной воды</li> <li>• с отваром из трав и цветов (шалфей, мята, ромашка, одуванчик, зверобой, череда, липовый цвет, крапива, зеленый листовый чай)</li> <li>• из фруктов и ягод (клубника, смородина, рябина, виноград, персик, арбуз)</li> <li>• с соком цитрусовых (апельсин, мандарин, грейпфрут)</li> </ul> |

дующим расширением не только действующих, но и резервных капилляров, что значительно усиливает приток крови к коже и обмен веществ.

### Механизм действия массажа холодом

Можно отметить несколько эффектов, оказываемых холодом на организм человека.

**1** Анальгетический – наиболее очевидный и быстро проявляющийся результат криотерапии. Понижение температуры кожи блокирует болевые рецепторы. Повышается болевой порог.

**2** Противовоспалительный – вторая ценнейшая составляющая криотерапии. Клинически зарегистрирована инактивация энзима коллагеназы, вызывающего уменьшение сухожильных тканей

при ревматических заболеваниях. Криотерапия приводит к 10-кратному снижению количества белых кровяных телец в околосуставных тканях. А тепловые процедуры, напротив, к 2-кратному увеличению (2 тысячи лейко/мм<sup>3</sup> – 20 тысяч лейко/мм<sup>3</sup> – 40 тысяч лейко/мм<sup>3</sup>). Криотерапия препятствует образованию гранулем. Торможение воспалительного процесса ускоряет снятие отека тканей, лимфатических узлов, нормализует лимфоток. Снижается уровень Т-реактивного белка.

**3** Локальная криотерапия вызывает в тканях, подвергаемых воздействию, сужение сосудов и их расширение в окружающих тканях. Последовательная смена вазоконстрикции и вазодилатации создает усиленное снабжение кислородом и предотвращает переохлаждение тела.

**4** Иммуномодулирующее воздействие криотерапии подтверждено не только наблюдениями врачей и самочувствием пациентов, но и достоверными данными анализа их крови и сыворотки.

**5** Интенсивная локальная криотерапия снижает повышенный мышечный тонус, что устраняет спазмы, защемления, контрактуры. При вялой малоподвижной мускулатуре локальная кратковременная и общая криотерапия имеет обратный эффект – стимулирующий: подготавливает мускулатуру к нагрузкам.

### Массаж кусочками льда

Эта методика получила широкое распространение в многочисленных отелях Австрии.

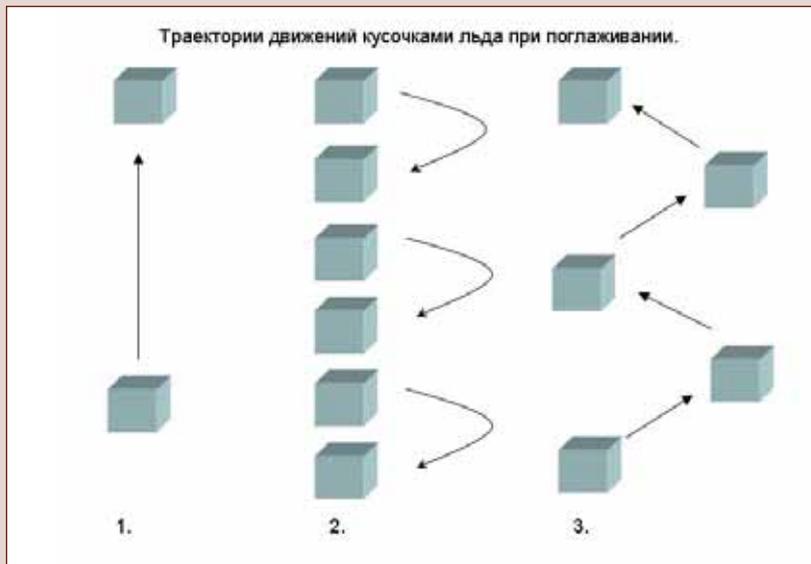
Условно выделяют несколько разновидностей криомассажа кусочками льда (см. табл.).

### Методика приготовления льда для массажа

В специально приготовленные формочки наливают воду и ставят охлаждать в морозильную камеру на 30–60 минут.

Косметический лед для массажа кожи лица и шеи готовят так. Вода из-под крана не подходит. Нужно использовать питьевую, а еще лучше минеральную негазированную. Также можно сделать лед, приготовленный из отваров, настоев и соков трав, фруктов и овощей.

Для кожи больше всего подойдут шалфей, мята, ромашка, зверобой, череда, липовый цвет, крапива, зеленый листовый чай. Для приготовления льда из настоя столовую



ложку трав или их смеси заливают стаканом кипятка, плотно закрывают крышкой и настаивают 40 минут. Затем настой процеживают, разливают по формочкам для льда и помещают в морозильную камеру.

Для уменьшения морщин на увядающей коже можно применять лед из одуванчика. Полурастувшие бутоны и молодые листья (500 г) надо пропустить через соковыжималку, добавить столовую ложку оливкового масла, смешать и заморозить.

Аналогичным образом готовят косметический лед из плодов и ягод. Фрукты или ягоды (клубника, смородина, рябина, виноград, персик, арбуз и др.) моют и пропускают через мясорубку. Затем добавляют столовую ложку растительного масла и замораживают. Сок цитрусовых (апельсина, мандарина, грейпфрута) разводят минеральной водой в пропорции 1:2 и замораживают.

**Показания и противопоказания к проведению криомассажа**  
Он полезен в молодом и среднем возрасте, когда еще нет резко выраженных старческих изменений

лица и шеи, но уже появились первые признаки их увядания в виде слабо заметных морщинок, складочек, вялости, сухости и шелушения кожи.

Массаж льдом проводят в первые часы после травм опорно-двигательного аппарата, при его хронических заболеваниях в сочетании с физическими упражнениями, а также с профилактической целью. Массаж льдом противопоказан при непереносимости холода, при холодовой аллергии, других нарушениях периферического артериального кровообращения, при болезни Рейно. Ограничения касаются и больных с диабетическим поражением сосудов.

### Техника проведения массажа тела кусочками льда

Сначала проверяют реакцию организма на холод. Для этого накладывают кусочки льда размером 2 или 3 см<sup>3</sup> на предплечье. При этом выраженную реакцию считают противопоказанием для криомассажа.

#### • При целлюлите

Составная часть программы – устранение отеков и застойных явлений. Это достигается стимуляцией кровообращения жировой ткани и мышц, активизации лимфодрена-

Единственное событие, направленное на сближение медицинских, традиционных аспектов SPA индустрии и курортов SPA.



30 ноября — 2 декабря  
Москва  
Выставочный комплекс  
"T-MODUL"



T-Modul

Организатор:  
ООО "Выставочная компания АЛЬТЭКСПО"  
Тел.: (495) 688-98-58, 789-82-68  
www.alt-expo.ru  
e-mail: altexpo@rambler.ru



жа, укреплением стенок сосудов и проведением антиварикозной терапии. Один из таких методов коррекции – массаж кусочками льда. Для этого используют лед как из чистой воды, так и с соком цитрусовых (апельсина, мандарина, грейпфрута), предварительно подготовив его в специальной форме. Размеры кусочка льда для этого метода массажа должны быть 4×2×2 см<sup>3</sup>. Массаж делают с учетом проблемных зон. При целлюлите его надо строго дозировать – от 2 до 4 минут, но не более 5 минут на одном участке во избежание стойкого сужения сосудов. Лед заворачивают в салфетку, при этом рабочая поверхность кусочка льда не обертывается.

**Исходное положение (и. п.) – лежа на животе.** Поочередно проводится поверхностное поглаживание прямолинейными, круговыми и зигзагообразными движениями проблемных зон: область лодыжек, задняя поверхность голени, ягодичцы, верхняя часть рук, верхняя часть спины на уровне 7-го шейного позвонка.

**И. п. – лежа на спине.** Проводится поверхностное прямолинейное и круговое поглаживание, затем зигзагообразное движение по проблемным зонам: область ноги над коленным суставом спереди, боковая и верхняя поверхность бедра, боковая поверхность спины в области талии.

• **При травмах**

Занятие фитнесом иногда приводит к различным повреждениям (травмы, ушибы, вывихи, растяжения) и перегрузкам. При сильной боли травмированный участок можно обложить целлофановыми мешочками со льдом и зафиксировать их бинтом на 10–15 минут. Если боль средней силы, можно сделать массаж кусочками льда. Его продолжительность – от 2–3 до 5 минут, не более. Массировать надо не только непосредственное место травмы, но и немного выше и ниже нее. Для лучшего оттока крови массируемый участок должен быть приподнят. После проведенного массажа можно выполнить ряд упражнений как на силовых, так и на простых тренажерах. Продолжительность сочетанного воздействия массажа льдом и занятий на тренажерах после травмы в первые 3–5 дней – 15–30 минут. Возьмите кусочек льда из формочки и разотрите по кругу сначала

**Массажные линии:**

- от середины подбородка по нижней челюсти к мочке уха
- от углов рта к нижней части ушной раковины
- от верхней губы и/или крыльев носа к верхней части ушной раковины
- от боковой поверхности носа к вискам
- верхнее веко – от внутреннего угла глаза к наружному  
нижнее веко – от наружного угла глаза к внутреннему
- от переносицы по спинке носа к его кончику и от спинки носа вниз к боковой поверхности
- от середины лба вдоль бровей к вискам и волосистой части головы
- по передней поверхности шеи снизу вверх
- по боковой поверхности шеи сверху вниз

области вокруг больного места, а затем круговыми движениями сам эпицентр боли. Делать такой массаж нужно не дольше 2–3 минут, иначе могут возникнуть стойкое сужение сосудов и синюшность тканей. Ледяной массаж можно делать 2–3 раза в день с перерывом в несколько часов.

• **При неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника**

При появлении боли в области позвоночника рекомендуется наложить на определенные участки тела или точки акупунктуры кусочки льда из простой либо минеральной воды на 10 минут и провести в этих зонах массаж кусочками льда. При этом используют приемы поверхностного массажа.

• **Кожи лица и шеи**

Правильно проведенный систематический косметический массаж активизирует обмен веществ, способствует замедлению процесса старения кожи лица и шеи, очищает и облегчает ее дыхание, ускоряет кровообращение, помогает удалить из тканей продукты жизнедеятельности организма, поддерживает тонус мышц. Это одна из действенных косметических процедур в общем косметическом уходе за кожей лица и шеи, улучшающих кровоснабжение, укрепляющих ткани и мышцы, дольше сохраняя кожу гладкой, молодой и

эластичной. Без сочетания с этим видом массажа многие косметические процедуры не достигнут желаемого результата.

Надо помнить, что протирать лицо или наносить на него крем нужно строго по направлению линий наименьшего растяжения кожи или массажных линий.

Заранее приготовленным кусочком льда нежно, чтобы он скользил по коже, помассируйте лицо и шею по массажным линиям.

Делать массаж лица и шеи надо очень мягко. Во время процедуры лицо должно быть спокойным, мускулатура расслаблена. Массировать нужно те места, где появляются мимические морщинки, – лоб, вокруг глаз, щеки, вокруг рта, подбородок и шею. Затем надо промокнуть сухим мягким полотенцем и нанести дневной крем.

Такой массаж полезно проводить 1–2 раза в неделю. В морозную погоду, когда кожа длительное время находится под воздействием холода, делать его не стоит. Нельзя увлекаться льдом и тем, у кого кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи.

Лучших результатов достигает массаж кусочками льда в сочетании с косметическими масками, компрессами и паровыми ванночками.

Многолетняя практика применения в астрийских СПА- и велнес-отелях методики массажа кусочками льда показала его высокую лечебную и профилактическую эффективность. В результате проведения процедуры косметического массажа происходит значительное улучшение самочувствия, поднимается настроение, человек становится бодрым и энергичным. Массаж кусочками льда – недорогой и эффективный метод физической терапии, в основе которого лежит обезболивающее, противовоспалительное, противоотечное и спазмолитическое действие. Это связано с хорошей клинической эффективностью, относительной безвредностью и отсутствием значительных материальных затрат при его использовании.

*О. П. ТАРАКАНОВ,  
доцент, к.м.н.,  
СПА-эксперт  
учебно-методического центра  
«Альфа СПА»  
группы компаний ВНИИМИ*

# Авторская методика посещения сауны

«Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин», – говорили древневосточные мудрецы



**Б**аня и сауна дают ни с чем не сравнимое чувство свежести, физической и душевной легкости. Вот несколько безоговорочных «за» в пользу бани и сауны.

**1** Высокая температура благотворно воздействует на кожу и подкожно-жировой слой, что способствует открытию пор, а это особенно важно для женщин. Активизируется водно-солевой обмен. При этой процедуре через поры кожи выделяется в 3,5 раза больше вредных веществ, чем через почки, кишечник и легкие. Организм очищается, и вместе с потом из него выводятся продукты метаболизма и шлаки (мочевина, кетоновые тела, молочная кислота).

**2** Воздействие высокой температуры сопровождается повышением кожной и внутренней температуры тела, рефлекторным расширением кожных капилляров и артериол, увеличением их кровенаполнения и усилением кровотока в них (общее периферическое сосудистое сопротивление снижается на 30–40%, благодаря чему в верхних и нижних конечностях кровоток увеличивается приблизительно в 70 раз по сравнению с этим показателем на холоде), способствует нормализации кровяного давления, оказывает выраженное седативное действие.

**3** Горячий воздух расширяет бронхи, восстанавливает секреторную функцию клеток их эпителия, уменьшает продукцию мокроты, повышает скорость газообмена в альвеолах, что приводит к углублению дыхания и увеличению его минутного объема в 1,5–2 раза. При вдыхании нагретого воздуха восстанавливается тепловой баланс воздушной смеси в дыхательных путях, нарушенный при гипервентиляции у больных при дыхательной недостаточности.

**4** Стимулирует обменные процессы и биосинтез белка, активизирует белковый обмен, что ведет к лучшей усвояемости белков, жиров, углеводов, минеральных элементов. Основной обмен веществ повышается примерно на 30%.

**5** Во время пребывания в парной («потельне») уничтожаются болезнетворные бактерии и грибки.

**6** Успокаивает, снимает стресс и напряжение нервной системы и мышечного аппарата, повышает настроение и жизненный тонус.

**7** В организме парящегося сгорает холестерин – виновник возникновения атеросклероза, одного из самых грозных заболеваний века.

**8** Неоднократно повторяющееся чередование гипертермиче-

ского воздействия с последующим охлаждением организма существенно стимулирует деятельность терморегуляторных механизмов. Тренирует выносливость организма, приспособляя его к экстремальным условиям, а также повышает защитные силы, стимулируя выработку Т-лимфоцитов, усиливает иммунитет (согласно статистике во время эпидемий гриппа среди посещающих баню или сауну заболевших в 4 раза меньше).

**9** Помогает сбросить вес благодаря интенсивному и обильному потоотделению. Ученые подсчитали, что за «банный час» человек выделяет 500–1500 г и более пота.

Суховоздушная сауна сочетает лечебное воздействие сухого горячего воздуха, теплового излучения раскаленных камней нагревателя и холодной пресной воды.

В процессе приема жаровоздушных процедур выделяют 3 основных периода, которые характеризуются физиологическими сдвигами в различных системах организма:

- адаптация
- интенсивный и глубокий прогрев организма
- выход из гипертермического состояния

Устойчивая адаптация к микроклиматическим условиям сауны на-



блюдается после приема 10–15 процедур с интервалом между ними 5–7 дней.

Ответные реакции сердечно-сосудистой системы (гиперемия кожи, снижение АД, повышение ЧСС и потоотделения) появляются только на 3–4-й минуте проведения процедуры. Для поддержания и усиления реакций со 2–3-й процедуры в сауне постепенно повышают температуру, для чего после 5–6-й минуты пребывания на первой полке необходимо переходить на вторую. АД у здоровых в первые 5 минут нахождения в термокамере имеет тенденцию к повышению, а в дальнейшем – к снижению. Во время охлаждения в бассейне систолическое давление повышается на 5–15 мм рт. ст. После отдыха оно снижается до нормы.

В то же время еще Авиценна предупреждал о вреде частого купания в бане для зрения, при головной боли, эпилепсии, при шуме в ушах, после травмы головы, при бронхиальной астме, а особенно – после еды.

Перед посещением сауны необходима консультация врача.

IV Международный конгресс по проблемам сауны, состоявшийся в Дюссельдорфе (Германия) в 1978 году, выявил абсолютные противопоказания:

- негативное отношение к процедуре
- чувство страха
- любое острое заболевание с повышением температуры тела
- хронические декомпенсированные заболевания внутренних органов
- общий атеросклероз с органной патологией
- инфекционные, паразитарные и контагиозные заболевания
- бациллоносительство

- активный туберкулез
- склонность к кровотечениям
- обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- острый тромбоз и посттромбофлебитический синдром длительностью более 3 месяцев
- опасность эмболии
- СД с ацидозом
- кахексия
- хронический алкоголизм
- декомпенсированный гипертиреоз
- глаукома, гипотония глазного яблока
- психозы и психопатии, эпилепсия
- перенесенный инфаркт миокарда (до 6 месяцев от начала заболевания)
- тяжелая (III ст.) и злокачественная артериальная гипертензия
- онкологические заболевания

Не рекомендуется сауна беременным (с 6-го месяца) и детям до 3 лет.

На сегодняшний день в крупных городах сауны преобладают над другими видами банных построек. Мы разработали методику их правильного посещения – саунотерапию. Она рассчитана на 5 и более часов. Пациенты не посещают сауну, если переутомлены или плохо себя чувствуют.

За час до процедур надо съесть овощи и фрукты.

Нельзя посещать сауну как после обильного приема пищи, так и на голодный желудок. Не может быть речи об алкогольных напитках – при такой сильнодействующей процедуре даже маленькая доза спиртного может привести к самым драматическим последствиям.

Во время и после сауны не рекомендуется делать интенсивные физические упражнения.

Перед тем как войти в «потельню», массажист готовит веники. Только что сорванный надо слегка сполоснуть в теплой воде – и он готов. Завяленный сухой веник за 7–10 часов до сауны обдают под душем сначала теплой, потом горячей водой, затем веник стряхивают и прячут в целлофановый пакет. А перед «потельней» ополаскивают и кладут в емкость с теплой водой, потом добавляют горячую, накрыв таз другим (устроив для веника своего рода парную баню), чтобы он распарился и стал шелковистым. Нежелательно долго настаивать его в воде – биологическая ценность такого веника значительно ниже, так как целебные вещества переходят в воду.

Веники бывают березовые, дубовые, эвкалиптовые, хвойные, можжевеловые, крапивные, полынные, кленовые, ясеневого, орешниковые, черемуховые. Можно использовать смешанные: к березовым веткам добавляют дубовые, эвкалиптовые, смородиновые, а также полынь и душицу (Орлова М. О., Тесла С. М., 1999).

В нашей методике используются березовые и дубовые веники с добавлением полыни.

**Березовый веник** оказывает бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие, хорошо размягчает кожу, расширяет мелкие бронхи, способствует выводу мокроты, улучшает вентиляцию легких. Он плотно прилегает к телу и впитывает выступивший пот.

**Дубовый веник** с его массивными плотными листьями позволяет основательно прогреться, нагнетая на тело сильнейший жар. Он хорошо очищает кожу, делает ее матовой и упругой, снимает возбуждение нервной системы, благодаря дубильным и эфирным веществам обладает сильным бактерицидным действием.

Перед заходом в «потельню» надо принять теплый душ (мыться с мылом не рекомендуется, так как обезжиренная кожа становится более чувствительной к высокой температуре, при этом ухудшается потоотделение). Голову не мочить, чтобы не вызвать перегрев. Тело нужно насухо вытереть полотенцем (обязательная процедура для хорошего потоотделения). Прогреть стопы в тазу с горячей водой (при холодных ступнях циркуляция крови нарушена и прогрев тела не дает ожидаемого эффекта).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Можно делать самомассаж специальными приборами. Особенно он эффективен при реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондрозе позвоночника, артрозе суставов, последствиях переломов и др.). Кроме этого, по показаниям перед заходами в «пательню» пациенты делают самомассаж стоп массажерами «Эбонитовая бочка»

(рис. 1), «Станок-2» (рис. 2), «Эбонитовый корректор позвоночника». Исходное положение – сидя, стоя. Левой (правой) ногой прокатывают по массажеру основанием, внутренней и наружной стороны стопы по 1–2 минуты.

При наличии соответствующего диагноза проводят самомассаж ахиллова сухожилия, голеностопного, коленного, тазобедренного, лучезапястного, локтевого и плечевого суставов специальными массажерами 1–3 минуты (их чередуют по самочувствию).

Например, деревянный или эбонитовый массажер «Сустав» (рис. 3). Исходное положение (и. п.) – лежа, сидя, стоя. Массаж проводится в продольном (вперед-назад) и поперечном (вправо-влево) направлениях.

Большое спиралевидное кольцо разных цветов (Скиба И. А., Капранов С. Ю., 2004–2006) надевается на всю кисть (стопу) и прокатывается вверх-вниз от фаланг пальцев до лучезапястного (голеностопного) сустава либо растирается подобно массажной палочке между ладонями (стопами). При этом происходит стимуляция всех биологически активных точек, повышается общий жизненный тонус. По авторской методике (при артрозе, артрите и травмах кисти или стопы) этим кольцом можно растирать не только лучезапястный и голеностопный суставы, фаланги пальцев, ахиллово сухожилие, но и локтевой, плечевой и коленный суставы (рис. 4), массировать мышцы верхних и нижних конечностей. При проблеме с лишним весом рекомендуется воздействовать на 8 точек полноты, которые есть на теле человека. Последовательно проводят массаж (самомассаж) бедер, голеней, спины, ягодичной области и живота с помощью специальных деревянных, металлических – «Тангетка» (рис. 5), «Шея» (рис. 6) и эбонитовых массажеров – «Двойная печать», «Двойной сустав», «Универсальный эбонит», «Двойная каталка» (рис. 7), «Эбонитовый корректор позвоночника» (рис. 8) по 1–2 минуты на каждом участке в зависимости от веса, роста, самочувствия и наличия жалоб пациента.

Например, «Эбонитовый корректор позвоночника» (рис. 9, 12), шейного, грудного, пояс-



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

ничного отделов, мышц таза, задней поверхности ягодиц, бедер (рис. 11), голени в разных направлениях – вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали по 5–10 движений. Такие же действия выполняем авторским цветным массажером «Шея» с разным диаметром спирали (рис. 10, 11, 12).

Эффективность процедур значительно повышается при правильном использовании ароматерапии, которая применяется в зависимости от самочувствия, предъявленных жалоб и наличия заболеваний. Для этого в данной методике используют специальную серию смесей эфирных масел «Сауна» фирмы «Cosmetic Karl Hadek International»:

- горная смесь (эфирные масла горной сосны, еловой хвои, розмариновое, аниса, мирта, ментол на-

туральный) положительно влияет на дыхательные пути, характеризуется сильным противомикробным действием

- **китайская смесь** (эфирные масла корицы, камфарное, гвоздичное, эвкалиптовое, розмариновое, литсеа кубеба) отличается общестимулирующим действием, облегчает процесс дыхания. Не рекомендуется применять непосредственно перед сном

- **лесная смесь** (эфирные масла сосновой и еловой хвои, пихтовое, каеуптовое, тмина) отличается выраженным антисептическим действием. Ее применение рекомендуется при простуде и одышке

- **полярная смесь** (эфирные масла кедровое, кипарисовое, шалфея, розмариновое, можжевельное, мяты перечной) рекомендуется при насморке и кашле. Имеет умеренные стимулирующие свойства, антисептик

- **релаксационная смесь** (эфирные масла лавандовое, чайного дерева, эвкалиптовое, анисовое, пихтовых шишек, литсеа кубеба) характеризуется выраженными противомикробными и противогрибковыми свойствами, укрепляет иммунную систему организма, отличается умеренным успокаивающим действием

- **русская смесь** (эфирные масла эвкалиптовое, мяты перечной, еловой хвои, тимьяновое, анисовое) благоприятно влияет на гладкую мускулатуру дыхательных путей, эффективна при кашле, характеризуется сильным антисептическим действием, способствует укреплению иммунной системы

- **финская смесь** (эфирные масла эвкалиптовое, лимонное, кедровое, можжевельное, сосновой хвои) характеризуется благоприятным влиянием на дыхательные пути, освежает, используется как вспомогательное терапевтическое средство при комплексном лечении бронхитов, а также для профилактики простудных заболеваний

- **японская смесь** (эфирные масла мяты перечной, можжевельное, лимонное, лавандовое, мирта) положительно влияет на дыхательную систему и процессы обмена веществ, отличается умеренным успокаивающим действием

В зависимости от размеров «потельни» в керамическую миску с горячей водой надо добавить несколько капель эфирной смеси и поставить ее возле камина для лучшего испарения или брызнуть



Рис. 7



Рис. 8

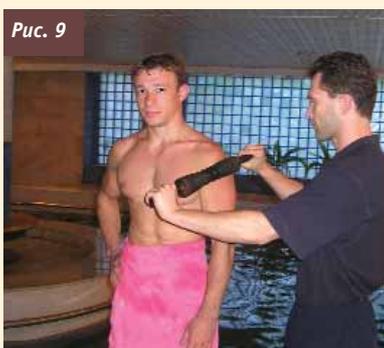


Рис. 9

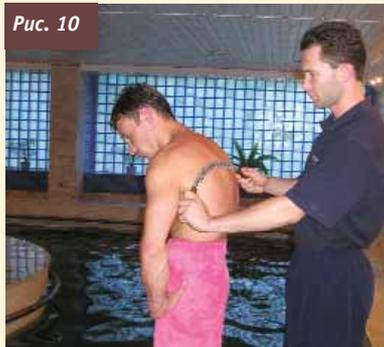


Рис. 10

на веники, что создает великолепный аромат. Однако в этом случае запах «впечатается» в стены и с каждым разом будет хуже, поэтому ароматизатор нужно поставить подальше от печи, а на камни лить только воду.

Во время пребывания в «потельне» на голову надевают фетровую шляпу или вязаную шапочку (голова не должна быть мокрой – жар легче переносится, если шляпу периодически смачивать прохладной водой).

При первых посещениях «потельни» надо предварительно постоять 30–40 секунд, чтобы адаптироваться к изменению температуры. Начинать следует с нижней полки, где температура меньше. Большое значение имеет положение тела пациента (лежа, сидя, стоя), так как в зависимости от этого изменяется передача тепла.

Поскольку в вертикальном положении нагрузка увеличивается почти в 2 раза (голова нагревается на 10–20° С сильнее, чем туловище, что при определенных обстоятельствах может спровоцировать тепловой удар), необходимо лечь головой в сторону, противоположную камину, чтобы стопы находились на возвышении 10–15 см (рис. 13). В положении лежа мышцы расслаблены, что позволяет их хорошо пропарить. Пот сбрасывается специальными массажными рукавицами. Для лучшего потоотделения и улучшения состояния кожи в нее втирают мед с морской солью. Время пребывания в «потельне» строго индивидуально, но первое посещение должно длиться не более 2–7 минут при температуре 80–100° С. Перед окончанием процедуры на 30–60 секунд надо сесть, чтобы подготовить систему кровообращения к положению стоя, а затем плавно подняться. Не нужно стремиться как можно дольше пробыть в «потельне» – вместо ускорения восстановительных процессов произойдет перенапряжение механизма терморегуляции.

После основной процедуры в комнате отдыха следует надеть махровый халат либо завернуться в простыню (полотенце). Глоток воды или долька лимона помогут справиться с сильной жаждой. Для лучшего потоотделения небольшими глотками надо выпить горячий травяной чай (холодный напиток препятствует потоотделению): настой шиповника или липы, сбор листьев

малины, клубники, смородины, вишни и др. Чай, приготовленный из Melissa, повышает тонус и поднимает настроение, укрепляет вегетосудистую систему, обладает болеутоляющим и спазмолитическим действием, уменьшает головную боль, мигрень, головокружение, проявляет легкий потогонный эффект.

Потом один массажист (либо двое) проводит ручной (с элементами классического, лечебного, рефлексорного, тайского, русского СПА и др. массажа) и при необходимости по показаниям инструментальный массаж с применением пластмассовых, деревянных (рис. 14, 15), эбонитовых (рис. 16) и металлических (рис. 17) массажеров под расслабляющую музыку (к примеру, «Шум леса», «Пение птиц» и др.).

После первого посещения «потельни» проводят массаж мышц голени, коленного и голеностопного суставов, стоп – 10–25 минут. После второго – мышц спины – 15–30 минут.

После третьего – мышц шеи и верхних конечностей – 10–25 мин.

Кроме этого, при нервном перевозбуждении делают массаж лица или кистей рук. Время процедуры зависит от веса, роста пациента и предъявляемых им жалоб.

После окончания первого массажа пациент снова заходит в «потельню». Ему снова делают массаж.

**И. п. – лежа на животе.** Сначала массируют специальными массажными рукавицами спину, ягодицы, нижние конечности.

Потом – разработанными автором массажерами:

- эбонитовый «Тетраком», «Двойная каталка» с эбонитовыми насадками – паравертебрально 4–8 раз
- деревянный и эбонитовый «Двойная печать» (рис. 18) – вкручивают паравертебрально 1–2 раза на каждой стороне
- «Эбонитовый корректор позвоночника» (рис. 19)

**При отсутствии массажиста можно сделать самомассаж.**

Перед началом массажа вениками их надо подержать над раскаленными камнями, при этом все время поворачивать в разные стороны (как на шампуре), тогда листья приобретут ярко-зеленый цвет, а прутья станут гибче.

Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Когда появляется потоотделение (через 1–3 минуты), начинают процедуру веничного массажа по модифицированной методике: на руки массажисты надевают шерстяные рукавицы (не обжигает и удобно держать веник). Два массажиста синхронно «бьют» вениками (одним или сразу двумя – березо-

вым и дубовым), первый занимается нижними конечностями, второй – ягодицами, спиной и верхними конечностями. Лучшее положение тела для того, кого парят, – лежа на полке (температура воздействует на все участки тела одинаково и в этом положении лучше удастся расслабиться).

Здесь очень важно знать меру.

Во-первых, не надо сильно стегать вениками. Движения должны быть мягкими, гибкими.

Во-вторых, веники нужно все время держать чуть-чуть влажными (для этого их периодически слегка смачивают в теплой воде, после чего стряхивают на камни).

В-третьих, размах движений зависит от температуры в «потельне».

Если она очень высокая, вениками действуют более осторожно, а у головы и вовсе приостанавливают движение, так как можно обжечь лицо и уши. Если на полке температура несколько понизилась, надо отдать предпочтение ударным движениям (не бить, а более энергично прикладывать веники к телу). Если температура вполне достаточная, ими надо лишь слегка прикасаться к телу. А если жар очень сильный, постегивать вениками так, чтобы тепловая волна, нагнетаемая одним, несколько смягчалась другим.

Начинают процедуру с нагнетания жара. Для этого веники быстро перемещают с одних участков тела на другие, не касаясь их, и периодически – либо возле стоп, либо возле головы поднимают выше, захватывая более горячий воздух.

**ПОГЛАЖИВАНИЕ** выполняют легко и медленно от стоп до головы. Вениками обязательно слегка касаются тела, а не двигаются по воздуху, лишь нагнетая жар. Их кладут на стопы, затем ими легко и неторопливо скользят по икроножным мышцам, бедрам, ягодицам, по спине и рукам – от кистей вверх к шее, при этом руки вытянуты вдоль туловища. Повторяют 3–4 раза.

**ПОСТЕГИВАНИЕ** выполняют легкими штрихами во всех направлениях. Основной прием – похлестывание. Веники поднимают вверх, захватывая горячий воздух, и делают 2–3 сильных плавных удара. Этот прием выполняют в сочетании с компрессом.

**КОМПРЕСС** – веники поднимают вверх, раскручивают над головой, чтобы они хорошо прогрелись, стряхивают и, захватив горячий воздух, на 2–3 секунды прижимают



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

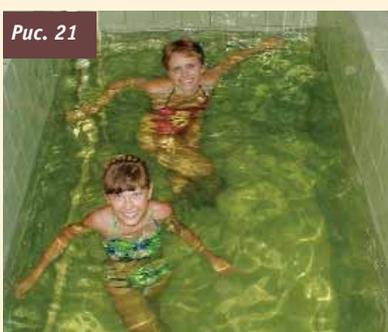


Рис. 21

к области суставов или другим участкам (рис. 20). Особое внимание уделяют компрессам в области суставов, которые только что промассировали.

**РАСТЯЖКА** – при боли в поясничной области оба веника кладут на поясницу, после чего один перемещают вдоль позвоночника вверх к голове, а второй – вниз к тазу. Его проводят 4–6 раз и завершают общим поглаживанием всего тела.

**РАСТИРАНИЕ** – одной рукой берут веник за рукоятку, а ладонью второй немного нажимают на листья, штрихами или кругообразными движениями растирают спину, поясницу, область ягодиц, верхние и нижние конечности. При этом туловище можно растирать во всех направлениях, конечности – снизу вверх.

Если во время «битья» вениками сильно жжет кожу, нужно погладить тело веником, предварительно окунув его в холодную воду, или стряхнуть рукой жар, что позволяет не только снять неприятные ощущения, но и более глубоко прогреть мышцы и суставы.

Совсем недавно финские исследователи пришли к выводу о нежелательности сверхтемператур (выше 100° С), а также чрезмерной сухости в сауне, раздражающей дыхательные пути. Тот же факт был установлен русскими учеными несколькими десятилетиями лет раньше. Для хорошего самочувствия и полезного воздействия воздух надо увлажнять. За 2–3 минуты до выхода из «потельни» на раскаленные камни рекомендуют выливать 100–300 мл воды или раствора ароматических веществ для резкого кратковременного увеличения количества пара («паровой толчок»). Этот эффект усиливается за счет похлестывания вениками.

Только после второго захода в «потельню», когда организм хорошо прогрелся и холод не ощущается, пациенты могут охладить тело контрастными процедурами (обливание, душ, бассейн) холодной водой или воздухом (рис. 21) 10–15 секунд. Это делают сразу после выхода из «потельни». Быстрое охлаждение в бассейне может привести к резкому подъему АД, поэтому заходить надо спокойно, без резких движений (ни в коем случае не прыгать в него). Если температура воды в нем ниже 15°, не нужно плавать – только окунуться.

Погружение в холодную воду приводит к постепенному понижению



Рис. 22



Рис. 23

температуры тела, возбуждению термомеханочувствительных рецепторов, выделению норадреналина, рефлекторному сужению сосудов кожи, некоторому повышению среднего АД, сердечного выброса и потребления кислорода миокардом. При этом повышается легочная вентиляция и уменьшается частота дыхания. Эта процедура тренирует защитные реакции организма, а влияние холода закрывает поры кожи и консервирует накопленную энергию (Сокрут В. Н., 2003).

Почувствовав свежесть, можно опять зайти в «потельню» на 1–2 минуты. После этого следует отдохнуть, завернувшись в простыню (полотенце), или надеть махровый халат.

При очередном заходе в «потельню» (после отдыха и массажа) опять следует веничный массаж, который делают в и. п. лежа на спине, на правом и левом боку. Выполняют его с учетом индивидуальных особенностей организма. Если пациенту во время сеанса становится тяжело переносить температуру, на область сердца кладут веник или мочалку, смоченную в холодной воде.

Дозирование процедур зависит от температуры и влажности воздуха в «потельне», продолжительности пребывания и количества заходов в нее, температуры воды в бассейне, интенсивности процедуры массажа вениками. Начинаящим до-

статочного одного захода на 2–7 минут. Люди со средним здоровьем после небольшой тренировки свободно выдерживают 2–3 захода в «потельню», а здоровые – до 5.

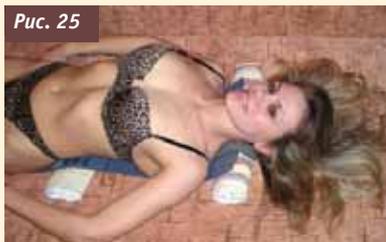
Интенсивность воздействия дозируют по нагрузке – плотности поступающей в организм тепловой энергии, определяемой по номограммам с учетом максимальной температуры в сауне, абсолютной (АВ) и относительной (ОВ) влажности воздуха. Выделяют 3 основных режима при АВ 40–60 г/м<sup>3</sup> (Сокрут В. Н., 2003):

- умеренный (t воздуха – 70–85° С и ОВ 10–30%)
- щадящий (t воздуха – 80–100° С и ОВ 8–20%)
- интенсивный (t воздуха – 90–110° С и ОВ 5–15%)

После последнего посещения «потельни» рекомендуется принять 10-минутную теплую ванну с лечебными травами, которые специально до сауны нужно запарить в 8–10 л кипятка (череда, полынь, зверобой, ромашка, чистотел и др.). Завершают сеанс сауны умыванием и ополаскиванием волос (это предупреждает их раннее выпадение и образование перхоти) теплой водой, в которой запаривали веники.

Следуя авторской методике, после отдыха в массажном кабинете рекомендуется лечь на тракционный релакс-мат (Капралов С. Ю., Комаров О. В., 2000) с целью снятия стресса, для комфортной релаксации, постепенного растяжения (тракции) прежде всего околопозвоночных мышц и восстановления полноценного функционирования позвоночника (рис. 22). При болевом синдроме в спине можно подкладывать под шею на полувалик игольчатые аппликаторы с шагом игл 3×3 или 4×4 мм, а под поясницу – игольчатые аппликаторы «Градиент» или «Стопы Капралова» с шагом игл от 3×3 до 7×7 мм, оказывающие противовоспалительное, обезболивающее, общетонизирующее либо успокаивающее действие (Кузнецов И. И., Пуков В. Н., 1990; Ляпко Н. Г., Исаев Ю. А., 1997; Комаров О. В., Капралов С. Ю., 2002–2005; и др.). На тракционном релакс-мате эффективно провести точечный массаж (Балакирева О. В., 1999). Во время сеанса рекомендуется использовать специально подобранную расслабляющую музыку или аутогенную тренировку.

В завершение комплекса процедур при необходимости для кор-



рекции веса (фигуры) применяют игольчатый валик «Сустав» с насадкой – шаг игл от 3×3 до 7×7 мм (рис. 23, 24), аппликатор «Градиент» – «Рельеф-квадрат» (рис. 25), «Рельеф-волна», «Рельеф-треугольник» (рис. 26) размером 25×55 см (30×60 см) с разной высотой и шагом игл (от 4×4 до 7×7 мм) в области спины, живота или бедер. Например, игольчатый аппликатор «Детский» – размер 20×50 см с шагом игл 3×3 мм (рис. 27).

При нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, с целью снижения веса, уменьшения проявлений целлюлита, при нарушениях менструального цикла рекомендуется лечь животом на игольчатые аппликаторы «Градиент», «Рельеф-квадрат» (рис. 28), «Рельеф-треугольник» (рис. 29) на 5–20 минут. Шаг игл подбирается в зависимости от веса и болевой чувствительности (в основном 3×3 или 4×4 мм). После сауны не рекомендуется сразу есть, а потери воды надо пополнить 2–3 чашками чая или сока. Потоотделение во время сауны приводит к значительной потере калия, поэтому желательно поесть курагу, изюм, печеный картофель или мед.

О положительном воздействии сауны на организм свидетельствуют чувство бодрости и радости, улучшение самочувствия, повышение работоспособности, крепкий сон, хороший аппетит, а вот затрудненное дыхание, вялость, тяжесть в мышцах, чувство разбитости, ухудшение настроения – сигнал к ограничению процедуры.

Саунотерапию автор применял в течение 2001–2003 гг. в Кракове (Польша), на базе Киевского областного лечебно-физкультурного диспансера (Украина). С 2004 года эта методика адаптируется с учетом специфики вида спорта и внедряется на базе реабилитационного отделения ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр» в сборных командах Украины по спортивной гимнастике.

**С. Ю. КАПРАЛОВ,**  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,  
заведующий реабилитационным отделением МВЦ  
ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр»  
Киев, Украина

## Устранение возрастных изменений рельефа кожного покрова лица методом контрастного массажа



Процесс старения человека – не только общемедицинская и социальная проблема, но и косметологическая. С этой целью используют различные хирургические методики и фармацевтические препараты. Однако кремы, как правило, создают на поверхности кожи лишь пленку, удерживающую влагу, а их действующие вещества проникают только в поверхностный роговой слой, поскольку кожа имеет мощный защитный барьер. Хирургические же способы омоложения чреваты различными нежелательными последствиями (кровотечения, парез лицевой мускулатуры, нагноение, расхождение краев раны и др., чаще всего являющиеся следствием нарушения трофики тканей вблизи краев раны, рубцовые изменения, проявляющиеся в образовании гипертрофированных и келоидных рубцов, а также индивидуальные нежелательные реакции на анестезию).

Все это побудило нас разработать неинвазивную методику омоложения, основанную на использовании естественных физиологических процессов организма с учетом индивидуальных особенностей каждого, и рекомендовать ее для обучения специалистов.

Суть предлагаемого метода контрастного массажа основана на чередовании жестких и мягких, сильных и слабых воздействий на мы-

шечную ткань, в результате чего происходят такие процессы:

- попеременное возбуждение механорецепторов способствует повышению активности мотонейронов, что приводит к повышению результирующей составляющей воздействия
- воздействие достаточно сильное, длится короткое время и нарастает довольно быстро, что приводит к реализации законов возбуждения силы, времени и градиента

Особого внимания при этом заслуживает закон градиента, являющийся прямым следствием отношений между силой и длительностью раздражения: чем она меньше, тем выше его градиент. В классическом массаже при выполнении приемов, как правило, используют одинаковые усилия, которые длятся не менее 30 секунд. Под влиянием действующего на ткань раздражения порог возбуждения прогрессивно изменяется:

- при высоком градиенте (большой силе и малой продолжительности) он снижается
- при его понижении происходит повышение порога возбуждения, то есть больше должна быть и пороговая сила раздражения
- при очень низком градиенте надпороговое возбуждение может вообще не возникнуть, поскольку чрезмерное снижение функциональной подвижности при резком спаде возбудимости (росте порога возбуждения) не обеспечит подпороговому возбуждению достижения критического надпорогового уровня

В результате контрастных массажных воздействий на ткань происходит запуск первого и самого быстрого процесса ресинтеза АТФ – креатинкиназной реакции, необхо-

димой для достижения стрессового воздействия на мышцы, результатом которого являются микротравмы, нужные для активации миосателлитов, находящихся в саркомере, за счет которых и идут обновление и гипертрофия мышечных клеток.

При воздействии на область бедер и ягодиц значительно изменяется гормональный уровень (ФСГ, СТГ, СТЗ, эстрадиол), поскольку способность к биосинтезу эстрогенов в подкожной жировой ткани именно этих областей наиболее высока. В результате применения данной методики происходит значительное усиление тонуса и силы мышц, что проявляется увеличением амплитуды и частоты максимального мышечного сокращения, а также физиологических способностей и адаптации к внешним воздействиям.

При обучении данной методике необходимо ориентироваться на фундаментальные знания в области физиологии, гистологии, топографической анатомии, биохимии, эндокринологии. Хорошо ориентируясь в данных предметах, специалист может подобрать методику, адекватную физиологическому состоянию человека, обратившегося за помощью. В контрастном массаже нет и не может быть жестко следующих одно за другим движений, как это принято в его прочих видах. Это творческий процесс, и последовательность движений разрабатывается специалистом для каждого пациента индивидуально. В данной методике присутствует примерно 500 движений, но последовательность их подбирается каждому своя.

Начинают курс контрастного массажа с раскрытия принципов и обучения его основным приемам. Формирование творческого подхода происходит после четкого усвоения основных движений и существующих методик для наиболее часто встречающихся в клинической практике случаев.

Вот некоторые его методики.

**1 Метод мозгового штурма.** Ставится нестандартная задача, например, при обучении контрастному массажу лица – устранить горизонтальную складку на основании спинки носа. Задание можно дать как индивидуально, так и группе. Вначале на его выполнение отводится полностью одно или два занятия, затем по мере формирования у учащихся определен-

ных навыков продолжительность этой процедуры ограничивается 3–5 минутами. За это время группа должна предложить как можно больше вариантов решения поставленной задачи. После этого вместе с преподавателем проводится тщательный разбор всех вариантов, в том числе самых невероятных. Группу можно формировать не только из начинающих обучение. Возможны и смешанные (новички и более опытные специалисты), что стимулирует выработку оригинальных идей и более объемный анализ решения проблемы.

**2** *Метод письменного изложения.* Каждый учащийся пишет свое мнение на бумаге, что значительно расширяет вариативность решения проблемы.

Затем преподаватель собирает работы и вновь раздает их: учащиеся, прочтя чужие ответы на задание, оценивают в письменном виде их достоинства и недостатки. Так происходит до тех пор, пока работа не вернется к ее первоначальному владельцу.

После этого начинается обсуждение результатов с преподавателем. Необходимо, чтобы каждый

ответ, каждая методика, выдвигаемая на обсуждение, имели веское обоснование с позиций вышеуказанных дисциплин.

Результаты тестирования показали, что предложенные методы обучения обеспечивают качественное усвоение приемов контрастного массажа и быструю адекватную реакцию на изменение ситуации по ходу проведения процедуры.

*С. Н. ФИНЧЕНКО, В. К. ПАШКОВ*  
Сибирский государственный  
медицинский университет  
Томск

## Типовая разминка и массаж в сочетании с мини-баней и их влияние на проявление двигательных реакций и целевую точность у фехтовальщиков



**Т**иповая разминка по данным дисперсионного анализа не оказывает значительного влияния на время простой специфической двигательной реакции. Эффект же от комплекса разминочного массажа с мини-баней «Термика» становится очевидным через 5 минут после его использования (7,71%). Действенность этого метода сохраняется и применительно к динамике времени сложной специфической реакции с выбором из 2 и 4 альтернатив. Так, зафиксирована эффективность воздействия типовой разминки с массажем и мини-баней на время дизъюнктивной реакции из 2 раздражителей –

7,35%, через 5 минут возрастая до 10,33%.

Схожие результаты получены при анализе времени реакции из 4 альтернатив, а остаточный эффект значительно превышает первоначальные показатели (9,32%). При этом влияние типовой разминки на время сложных специфических реакций отмечено сразу после ее проведения. В частности, в реакциях выбора из 2 альтернатив уровень влияния – 12,67%, а из 4 альтернатив – 6,27%.

Целевая точность уколов улучшается под воздействием разминочного массажа и мини-бани в отличие от типовой разминки, не ока-

зывающей существенного влияния на качество нападений. Причем эффективность массажа установлена в реагировании фехтовальщика на сигналы мишени во всех исследуемых сериях. Так, степень влияния разминочного массажа и мини-бани на точность уколов в условиях простого реагирования – 54,66%, в ситуациях выбора из 2 альтернатив – 51,21%, а из 4 альтернатив – 11,31%. При последнем замечен также положительный остаточный эффект после массажа и мини-бани, хотя степень их влияния здесь снижается – соответственно 25,5%, 12,29% и 6,35%.

Таким образом, необходимо признать, что исследуемый комплекс физических средств при его использовании в предстартовых ситуациях оказывает существенное положительное влияние на целевую точность уколов, достаточно важно для сравнительной оценки эффективности средств разминки. Точность уколов при завершении нападений – результирующий показатель эффективности используемых в поединках разновидностей действий в фехтовании на рапирах и шпагах.

Использование такого традиционного средства подготовки организма к предстоящей физической нагрузке, как типовая разминка, не оказывает значимого эффекта на время простых специфических двигательных реакций. Вместе с тем заметна некоторая тенденция к его укорочению с 719,89 мс до 700,22 мс по показателям средних значений.

Достоверное укорочение времени реакции с выбором из 2 альтернатив после типовой разминки ( $p < 0,05$ ) свидетельствует о положительном эффекте, который она оказывает на сенсомоторную сфе-

ру, если иметь в виду значительные объемы действий фехтовальщиков, основанных на проявлениях реакций выбора из 2 альтернатив. При более сложном (выборе из 4 альтернатив) не установлено достоверных сдвигов, что представляется закономерным из-за специфики противоборства фехтовальщиков, которому более соответствует взаимоисключающий выбор.

Анализируя показатели применения разминочного массажа и мини-бани в предстартовых ситуациях, можно заключить, что комплекс этих воздействий в определенной мере активизирует сенсомоторные реакции фехтовальщиков. В частности, если в ситуации простого реагирования значимого укорочения времени не установлено, разброс показателей реагирования (стандартное отклонение) достоверно уменьшается ( $p < 0,05$ ) после использования мини-бани и разминочного массажа.

Данный факт представляется весьма значимым, так как это признак стабилизации процессов восприятия и переработки информа-

ции, косвенно сказывающихся и на улучшении целевой точности уколов.

Время реакций выбора из 2 альтернатив также достоверно ( $p < 0,05$ ) укорачивается после использования данного комплекса физических средств с 795,56 мс до 755,67 мс, равно как и стандартное отклонение в показателях.

С учетом полученных результатов можно отметить, что применение разминочного массажа совместно с мини-баней характерно в отдельных случаях отставленным эффектом. Так, через 5 минут после их использования установлено статистически значимое укорочение времени простых специфических реакций (уколы в мишень с выпадом) с 714,44 до 661,00 мс, а также времени взаимоисключающего выбора при попадании в мишень с выпадом.

При сопоставлении показателей целевой точности уколов в мишень у фехтовальщиков после применения типовой разминки и комплекса массажа с мини-баней выявлено, что комплекс физических средств в отличие от типовой разминки ока-

зывает положительное влияние на точность попаданий в мишень, а также отличается позитивным отставленным эффектом. Так, в уколах в мишень с выпадом в ситуациях простого реагирования точность попаданий возросла с 37,81 до 70,09 ( $p < 0,01$ ), а через 5 минут уже составляла 58,10 ( $p < 0,05$ ).

Вместе с тем в ситуациях выбора из 4 альтернатив точность уколов с выпадом не улучшилась, а достоверно ухудшилась.

Видимо, необходимость нанесения серии точных уколов в мишень в условиях сложного выбора вызывает у фехтовальщиков дополнительную психическую напряженность, накладывающуюся на уже имеющее место возбуждение, обусловленное близким стартом в соревнованиях, что ухудшает точностные характеристики уколов в мишень в ситуациях специфического реагирования.

*П. Н. ЛЕВАШОВ*  
Кафедра ЛФК, массажа  
и реабилитации РГУФК  
Москва

## Эксклюзивные массажные техники при коррекции различных недостатков кожи

С древнейших времен у всех племен и народов массаж считался искусством, а зачастую и священнодействием. Он вызывает расширение капилляров, улучшая трофику тканей и циркуляцию лимфы, усиливает венозный отток. Массаж обогащает ткани кислородом, увеличивает содержание гликогена и одновременно способствует удалению молочной кислоты и продуктов распада белка из мышц, дольше сохраняет кожу молодой и эластичной, улучшает внешний вид, а также самочувствие, настроение и душевное состояние.

В последнее время в косметологии особенной популярностью стали пользоваться эксклюзивные, авторские методики массажа.

Мы разделили все представленные массажные техники на две большие группы: контактные и бесконтактные. В первую группу вошли техники hand make, когда руки специалиста непосредственно контактируют с кожей клиента.

Вторую группу составляют массажные техники с использованием дополнительных аксессуаров, при этом специалист не контактирует непосредственно с кожей, а использует различный «инвентарь».

Это кристаллический массаж, выполняемый стеклянными палочками. Основные задачи этой техники – релаксация, тонизация и лимфодренаж.

Успокаивающий массаж кисточками из ворса белой козы делают по сухой коже. Он предназначен для клиентов с очень чувствительной либо кожей с куперозом, когда каждое прикосновение рук может вызвать сосудистую реакцию в виде гиперемии.

В процессе массажа по альгинатной маске выполняются различные виды поглаживания и дренажные движения. Особенно рекомендуется такая техника для клиентов со стойкой атоничной кожей, где любое поглаживание или разми-

вание вызывает ее дополнительное растяжение.

«Магические восьмерки» – массажная техника, где движения выполняются по траектории цифры 8. Ее релаксирующие движения чередуются с фиксационными и дренажными, направленными в первую очередь на уменьшение отечности вокруг глаз.

Точечно-циркуляторный массаж проводится по определенным зонам и направлен на уменьшение выраженности мимических морщин. Благодаря этой зональности у специалиста есть возможность проработать каждый миллиметр кожи и «разобраться» с каждой морщиной в отдельности.

Еще одна авторская техника – активный тонизирующий, или омолаживающий массаж. Он представляет собой полноценный достаточно сложный комплекс, в который входят релаксирующий, щипковый, точечный и вибрационный блоки. Особенность данной техники – мощный лифтинг и отсутствие таких противопоказаний, как купероз.

*А. Н. ТЕПЛИНА,*  
косметолог  
Москва

## В Риге проституцию называют массажем



В столице Латвии существует не менее 40 салонов эротического массажа. Никто не следит за тем, соответствуют ли проводимые в них процедуры медицинским требованиям.

Об этом пишет газета «Diena», журналист которой провела эксперимент, предложив себя на роль массажистки в один из салонов. Ее заинтересовало, почему год назад эти заведения рекламировали услуги эскорт-сервиса, а сейчас – эротический массаж. Как выяснилось, под ним подразумевается доведение мужчины до оргазма рукой, что вполне можно квалифицировать как проституцию.

По сообщению «Diena», сенат верховного суда Латвии признал, что деятельность салонов эротического массажа следует классифицировать как сутенерство. Газета также указывает, что вероятнее всего большая часть доходов от такой деятельности не декларируется.

После того, как журналистка предложила себя на роль массажистки, администратор одного из салонов ознакомила ее с правилами работы: «Работать нужно 12 часов, ночью тоже. Массировать надо только в трусиках, клиента необходимо довести до оргазма. Он платит за массаж 25 латов, из них девушке – 10».

Сотрудниц в подобные заведения подбирают через объявления, которые размещаются в основном в Интернете. Работодатели сулят «массажисткам» зарплату до 100 латов в день.

«Секса у нас нет, – разъяснила администратор журналистке, тут же

уточнив: – Ну как нет... по желанию. Если хочешь, можешь спать с клиентом, но советую тебе не просить меньше 50 латов, чтобы не навредить престижу салона. Проси 100, 200... Некоторые девушки требуют 300 латов». За отказ от клиента положен штраф 50 латов.

По данным «Lursoft», оборот одной из крупнейших фирм эротического массажа в Латвии – ООО «Barlis» в прошлом году составил примерно 60 тысяч латов. Компании принадлежат три салона – «Fantasy», «Lily» и «Getera», в которых, если верить рекламе в Интернете, работают 27 девушек. Поскольку стоимость одного сеанса – 25 латов, получается, что в сутки каждый салон посещают только два клиента. Учитывая, что сами девушки получают за сеанс по 10 латов, каждая из 27 зарабатывает в месяц только 70 латов.

Если бы они получали 1000 латов, которые обычно обещают в объявлениях работодатели, оборот предприятия должен был бы достичь примерно миллиона латов. На вопрос газеты «Diena» «А чеки на все посещения выбиваются?» заместитель директора фирмы Светлана ответила: «В какой связи это вас вообще интересует? У нас ведь могут быть коммерческие тайны...»

## Массаж для «друга человека»



Отели Ritz-Carlton в Сарасоте, расположенном во Флориде (США), расширили ассортимент услуг, предлагая разнообразный сервис не только своим постояльцам, но и их собакам. Пребывание животного в отеле стоит 125 долларов. Причем, если вес собаки превышает 20 фунтов (9 кг), сумма увеличивается на 12,75 доллара за каждый лишний фунт. За дополнительную сумму – 220 долларов четвероногому клиенту сделают массаж, маникюр, фото на память и

предложат еще целый ряд услуг. Единственное «но» – законы Флориды позволяют делать массаж животным за пределами ветеринарных лечебниц только в образовательных целях. Поэтому хозяевам придется выступить в роли обучающихся этому искусству, пишут «Новости Америки».

## В Лондоне открылся туалет-«бутик»



В столице туманного Альбиона открылся самый дорогой в мире платный общественный туалет. Вход туда стоит 5 фунтов (10 долларов).

Как сообщает радио «Свобода», это заведение открылось на Оксфорд-стрит, одной из оживленных торговых улиц. Вход разрешен только женщинам. Это что-то среднее между роскошным туалетом, будуаром и косметическим кабинетом.

Туалет-«бутик», как называют его сами владельцы, оборудован огромным полукруглым вестибюлем, стены которого опоясывает туалетный стол с десятью зеркалами и обитыми бархатом банкетками. В вестибюль выходят 7 дверей красного дерева – за ними находятся туалетные кабины. На столе свежие цветы и основные косметические принадлежности. Горят ароматические свечи. Мраморный пол и мягкое освещение дополняют картину. Этажом ниже размещены еще 12 таких кабин.

Посетителей встречают одетые в белоснежные халаты девушки, объясняющие, как пользоваться услугами заведения. Кабина после посещения моется и стерилизуется. В каждой установлены кондиционеры. В заведении посетители могут также сделать массаж рук и ног.

Ежедневно туалет с названием «WC1» посещают десятки женщин. Строительство «бутика» обошлось его владелице Элейн Дженнард в миллион фунтов стерлингов.

| Название мероприятия   | Организаторы   | Контактная информация   | Содержание (по тематике «массаж»)  |
|--|--|---|--|
| 6–8 сентября 2007 года<br>5-я специализированная региональная выставка-форум «Косметология и эстетическая медицина 2007»                       | RTE-group  | Россия, Самара<br>(846) 270-41-00<br>www.expodom.ru             | организационные сообщения, мастер-классы, выставка оборудования                  |
| 19–21 сентября 2007 года<br>5-й московский международный фитнес-фестиваль «MIOFF 2007»<br>Чемпионат по веллнес-массажу                         | RTE-group<br>РАСМИРБИ  | Россия, Москва<br>(495) 101-44-07<br>www.rte-expo.ru            | организационные сообщения, мастер-классы, выставка оборудования                  |
| 25–26 сентября 2007 года<br>VI международный конгресс по восстановительной медицине и реабилитации «Заболевания опорно-двигательного аппарата» | ФГУ «Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии Росздрава»<br>ООО «Экспопресс конференции» | Россия, Москва<br>(495) 745-39-62<br>www.expodata.ru            | организационные сообщения, научные доклады, мастер-классы, выставка оборудования |
| 26–29 сентября 2007 года<br>National Convention<br>American Massage Therapy Association  | American Massage Therapy Association   | USA, Cincinnati, Ohio<br>(877) 905-27-00<br>www.amtamassage.org | организационные сообщения, мастер-классы, выставка оборудования                  |



## 13-16 сентября Бизнес-конференция

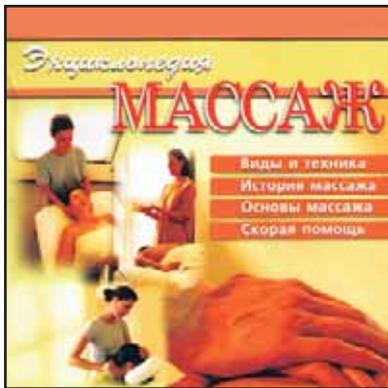
Москва

**Организатор Веллнес Компания ВЕЛКОМ**

- **Круглые столы:**
  - Есть ли веллнес в России?
  - Чем грозит применение «зарплатных» схем?
  - Сколько стоит войти в веллнес бизнес?
  - Маркетинг веллнес проектов
- **Обучение для специалистов:**
  - Семинар «Веллнес специалист»  
Веллнес программа при дегенеративно-дистрофических изменениях позвоночника
  - Воркшоп по дэнстерапии «Свободное тело»
  - Воркшоп «Веллнес клиент. Управление клиентским потоком»
- **Доклады ведущих менеджеров и специалистов индустрии здоровья и красоты**

www.wellcomclub.ru e-mail: info@wellcomclub.ru  
(495) 987-45-59 (доб. 1)  
(495) 543-80-30 (495) 543-80-50





**«Энциклопедия массажа».**  
**«Руссобит-М», 2001.**

Диск содержит более 100 статей и видеоматериалов, распределенных по темам: виды и техника массажа (классический, косметический, точечный, эротический, спортивный, национальный и др.), история массажа (древние цивилизации, средневековая Европа, древние славяне и др.), основы массажа, скорая помощь.



**«Массаж для вашей малютки».**  
**«IDEX СТ», 2006**

Мультимедийный продукт из серии «Счастливая мама» состоит из разделов «Атлас мышц», «Массаж детей», «Основные приемы», «Общий массаж», «Лечебный массаж» и «Видеозал». Подробно описано каждое массажное движение, проиллюстрированное фотографиями. Это удобное и наглядное пособие – отличное подспорье родителям, которые хотели бы подарить своим детям больше любви, внимания и заботы.

Системные требования:  
Microsoft Windows 98/2000/ME/XP/  
Internet Explorer/Flash плеер версии 8 или выше (есть на диске)/  
Pentium II/500 МГц/64 Mb ОЗУ/  
CD-ROM/разрешение экрана  
1024x768 с глубиной цвета 32 бит



**«Энциклопедия массажа».**  
**«Медиа-сервис-2000», 2005.**

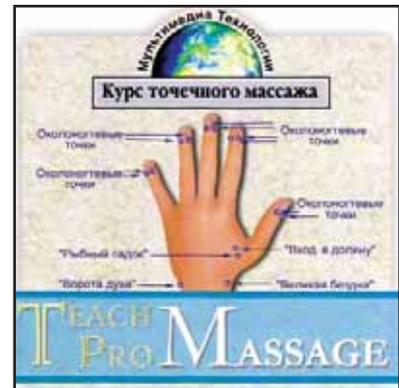
Этот диск рассказывает о различных видах массажа и его влиянии на организм человека. В наглядной форме описываются приемы и техника проведения массажа. С помощью удобной системы поиска можно найти нужный документ, сохранить его на отдельном файле или распечатать на принтере. Программа работает непосредственно с компакт-диска и не требует установки на жесткий диск компьютера. Системные требования: Pentium 200/32 RAM/Video 800x600/Sound Blaster/Mouse



**«Приемы самомассажа».**  
**ИД «Равновесие», 2007**

Информационные материалы: врач ЛФК высшей категории Г. М. Сентюрина, проф. А. А. Бирюков. Электронное издание содержит видеоматериалы, иллюстрирующие многочисленные приемы самомассажа. Есть возможность прослушивания и распечатывания необходимых глав.

Системные требования: Pentium II/  
256 Mb ОЗУ/24 CD-ROM/  
OC Windows 98/2000/XP



**«Teach Pro Massage.**  
**Курс точечного массажа».**  
**«Мультимедиа технологии», 1997.**

На диске один из первых компьютеризированных циклов лекций и практических занятий, позволяющих самостоятельно освоить точечный массаж, представленный с современных позиций.

Системные требования: Pentium 90/8 RAM/CD-ROM 4/Sound Blaster 16/Mouse



**«Массаж и ароматерапия.**  
**Энциклопедия».**  
**«Руссобит-М», 2004.**

На диске полная энциклопедия о массаже. Она содержит 40 тем в 5 главах, более 140 красиво иллюстрированных массажных приемов и анатомических рисунков, более 500 Мб качественных обучающих видеороликов, музыку для релаксации.

Системные требования:  
MS Windows 98/NT/Me/2000/  
XP/ Internet Explorer/Celeron 400/  
64 Mb ОЗУ/CD-ROM/Sound Blaster



*Каждый массажист,  
чтобы не сидеть без дела,  
должен выписывать и читать  
журнал «Массаж. Эстетика тела».*

*Индекс по каталогу Роспечать:  
**18225**  
со 2-го полугодия 2007 г.*

МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА  
«МЕДИЦИНА В СПОРТЕ И ОТДЫХЕ»

# СПОРТМЕД 2007

Организаторы:



FAIREX

- ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (РОССПОРТ)
- КАФЕДРА ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ РУДН
- КАФЕДРА РЕАБИЛИТАЦИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ РГМУ
- ФИРМА FAIREX

## В РАМКАХ ВЫСТАВКИ КОНФЕРЕНЦИЯ «СПОРТИВНАЯ ТРАВМАТОЛОГИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА»

- Выставочная экспозиция
- Деловая программа
- Презентационные мероприятия
- Маркетинговые исследования
- Спортивные шоу

# 6-8 ИЮНЯ

## МОСКВА-ЭКСПОЦЕНТР

Тематика выставки:

### 1. Учреждения спорта и отдыха

- оздоровительные и реабилитационные центры
- спортивные медицинские центры
- клиники спортивной медицины
- травмпункты
- курортно-санаторные учреждения
- детская спортивная медицина
- спортивная медицина для людей пожилого возраста
- спортивные клубы, фитнес-центры, спорткомплексы

### 2. Спортивная медицина

- профилактика
- диагностика
- лечение
- реабилитация

### 3. Травматология и Ортопедия

- эндопротезы, корсеты, биндажи
- компрессионная терапия
- ортопедические аппараты и изделия
- травматологическое оборудование
- артроскопы, инструменты
- шовный материал, расходные материалы

### 4. Медицинская техника

- функциональная диагностика, рентгенорадиоизотопная и ультразвуковая диагностика
- контроль функционального состояния
- оборудование, инструменты для хирургии
- эндоскопическое оборудование
- инструменты и приборы для инъекций, пункций, электро-, крио- и лазерной хирургии

### 5. Восстановительная терапия и реабилитация

- физиотерапевтическое оборудование
- бальнеологическая аппаратура, талассотерапия, грязелечение
- массажные аппараты, столы
- специальные тренажеры, общеукрепляющие тренажеры
- тренажеры для силового тренинга и тренинга отдельных групп мышц
- изделия для реабилитации

### 6. Лабораторное оборудование

- антидопинговые лаборатории
- мобильные лаборатории
- реактивы, расходные материалы

### 7. Оборудование и мебель для профильных учреждений

- фитнес-центров
- соляриев
- реабилитационных центров
- спортивных клиник
- курортно-санаторных учреждений
- массажных кабинетов

### 8. Спортивная фармакология

### 9. Спортивное страхование

- страхование спортсменов-профессионалов,
- страхование любителей и в экстремальных видах спорта
- туристическое спортивное страхование
- спортивное детское страхование
- страхование от несчастных случаев
- добровольное медицинское страхование

### 10. Защитная экипировка и средства защиты в спорте

- тейпы, принадлежности для тейпирования
- защита для рта, зубов и губ
- защита кожного покрова от порезов и трения
- очки, шлемы, маски
- защита торса, голеней, локтевых и коленных суставов
- защитные шорты и костюмы
- специализированная одежда и обувь

### 11. Первая помощь

- холодо- и термотерапия
- барокамеры
- повязки, бинты
- обезболивающие средства
- средства для остановки кровотечения
- чемоданы, аптечки, сумки

### 12. Дезинфицирующие средства

- чистящие растворы
- антисептики
- бактерицидные салфетки

Информационные партнеры:



Тел.: (495) 490-6198, (495) 507-8782  
[http:// www.mediumplus.ru](http://www.mediumplus.ru)  
e-mail: [office@mediumplus.ru](mailto:office@mediumplus.ru)



# *Красивое тело - это реально*

