

№ 4/2007

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ МАССАЖ В ЛИЦАХ –  
ПРИЗЕРЫ И УЧАСТНИКИ /

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ ОСОБЕННОСТИ  
ПОДГОТОВКИ  
МАССАЖИСТОВ /  
/ МАССАЖНЫЙ САЛОН  
МОЕЙ МЕЧТЫ /

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ РАБОТА МАССАЖИСТА  
В ПОЗЕ СИДЯ –  
АРГУМЕНТЫ  
«ЗА» И «ПРОТИВ» /

## КИТАЙСКИЙ МАССАЖ: ТРАДИЦИИ ЧЕРЕЗ ВЕКА

Высокую оценку китайской технике массажа в XIX веке дал французский физиолог Dujardin-Beaumetz:  
«Становясь на исключительно научную почву  
в вопросе о массаже, могу сообщить,  
что его самое точное описание вы найдете  
в китайской книге «Кан фу».

# ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ

по восстановительной медицине, лечебной  
физкультуре, курортологии, спортивной  
медицине и физиотерапии



**27 – 29 февраля**

**МОСКВА**

Конгресс Центр ЦМТ

#### ОРГАНИЗАТОРЫ:

Министерство здравоохранения и социального  
развития Российской Федерации

Федеральное агентство по здравоохранению и  
социальному развитию

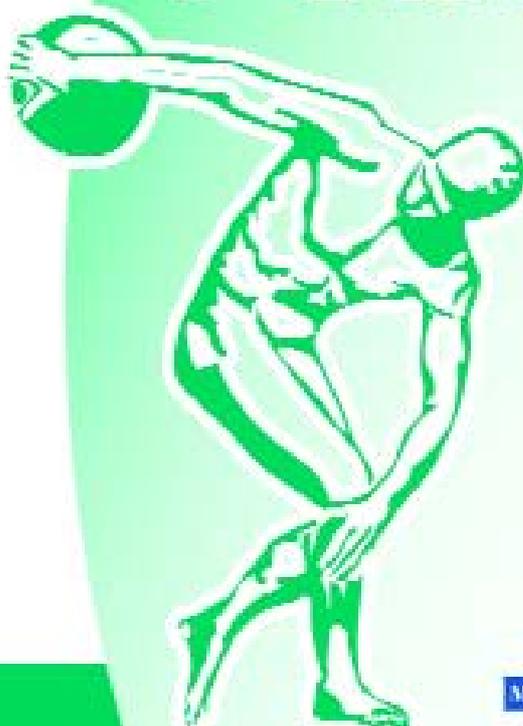
ФГУ Всероссийский научный центр восстановительной  
медицины и курортологии Росздрава

ЗАО «МЕДИ Экспо»

## 8-я МЕЖДУНАРОДНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА

товаров и услуг в области восстановительной медицины

# РеаСпоМед 2008



**МЕДИ Экспо**



Тел.: (495) 938-9211

Факс: (495) 938-2458

e-mail: [expo@mediexpo.ru](mailto:expo@mediexpo.ru)

<http://www.mediexpo.ru>

Журнал  
«Массаж. Эстетика тела»  
№ 4 (9) 2007

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

Издатель  
«Провизоринформ»

Главный редактор  
Ерёмушкин М. А.

Редакторы  
Сырченко А. И.  
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,  
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.  
Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

### Приглашаем к сотрудничеству компаний...

Журнал «Массаж. Эстетика тела» приглашает к сотрудничеству компании, работающие на российском рынке массажных технологий. Нам интересно все, что у вас происходит, поэтому мы будем признательны вам за пресс-релизы и иную информацию о вашей деятельности. Все вышеперечисленное имеет смысл присылать на e-mail: info@medmassage.ru.

Кроме того, мы с удовольствием выступим в роли информационных спонсоров мероприятий, могущих представлять интерес для наших читателей. Если у вас возникло желание организовать совместно с нашим изданием какую-нибудь маркетинговую либо PR-акцию, мы ждем ваших писем по адресу media@con-med.ru (ответственный секретарь Лидия Николаевна Данилова).

По поводу размещения рекламы и прочих связанных с этим форм сотрудничества, пожалуйста, обращайтесь в рекламный отдел издательского дома «Media Medica» по адресу tribune@dentica.ru (для Виланской Анны Александровны).

### ...и авторов

Журнал «Массаж. Эстетика тела» приглашает к сотрудничеству людей, способных интересно писать про массаж, медицинские и эстетические манипуляции, разбирающихся в особенностях российского и мирового рынков массажных технологий, способных найти новые закономерности и адекватно проанализировать уже существующие. Если вы в состоянии написать о чем-то, что не имеет прямого отношения к массажу, но это будет интересно нашим читателям, – тоже хорошо.

Требование к потенциальным сотрудникам: хороший литературный слог и знание предмета. Ваша публикация в журнале – лучший способ заявить о своем профессионализме не только на всю страну, но и на весь мир. Самый удобный способ вступить в контакт с редакцией – написать письмо на адрес info@medmassage.ru (для Ерёмушкина Михаила Анатольевича) с темой письма «Автор».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	4
<b>ЛИЧНЫЙ ВКЛАД</b>	
Массаж в лицах (призеры и участники) .....	5
<b>ТЕМА НОМЕРА</b>	
Китайский массаж: традиции через века .....	10
Краткий китайско-русский толковый словарь массажных терминов .....	15
8 упражнений в кровати (чуаншань ба дуаньцзинь) .....	15
<b>ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ</b>	
Рифмы прикосновений, или «Массаж-пассаж» .....	20
Особенности подготовки массажистов в Московском центре повышения квалификации специалистов здравоохранения .....	23
Массажный салон моей мечты (оборудование для массажа, СПА и велнесс от компании «Медиум Плюс») .....	26
Русская идея идеального массажного стола (технологическое решение от «ФТК-косметик») .....	28
<b>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА</b>	
Работа массажиста в позе сидя – аргументы «за» и «против» .....	31
Анонс «сибирской школы» русского массажа .....	37
«Силуэт-массаж» – способ коррекции фигуры и веса человека ручным массажем (метод В. И. Киссельгофа) .....	39
Китайская гимнастика тай чи, ци-гун и чи нэй цзан в практике профессионального массажиста и врача-остеопата .....	45
Второе рождение вибротерапии (виброплатформа Dream Healthier MM-7500 от «AdiMeir») .....	48
Системы «Hivamat-200» и «Body Drain» в лечении комплексного регионарного болевого синдрома .....	52
Стажировка студентов-реабилитологов в специализированных условиях со спортсменами высокого класса .....	57
Воздействие различных методов комплексной симптоматической терапии на становление манипуляторной деятельности кистей рук и речевых функций у детей с ДЦП .....	61
Модуляция некоторых параметров внешнего дыхания под влиянием массажа .....	61
Массаж как составная часть восстановительного лечения больных сахарным диабетом .....	62
Аппаратный вакуумный массаж при лечении наиболее распространенных заболеваний в клинической практике .....	62
<b>СОБЫТИЯ И ФАКТЫ</b> .....	63
<b>ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ</b> .....	64
<b>УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	66

**20–23 сентября 2007 года** в Москве прошел IV ежегодный семинар «Искусство массажа». Его тема – обучение самым популярным видам этнического массажа. Программа включала южно-китайский (Е. Берлинская, Санкт-Петербург), тайский (Э. Лазаро, Испания), тибетский (Т. Русанова, Москва) и индейский массаж (Э. Лазаро, Испания).

**29 сентября 2007 года** в Санкт-Петербурге состоялся III фестиваль массажных техник. Проводимый в рамках VIII международного косметологического форума «Beauty revolution 2007», он был разделен на 2 части.

*Первая – «Массаж как наука». В нее были включены сообщения:*

- «Мировые тенденции развития массажа» (докладчик – М. Ерёмушкин, Москва)
- «Обзор видов, методов и техник массажа в мире – 212 методик» (докладчик – А. Гребенников, Санкт-Петербург)
- «Классическая техника массажа – мировой лидер массажных технологий» (докладчик – М. Ерёмушкин, Москва)
- «Anti-age массажные методики комплексного воздействия, направленные на коррекцию широкого спектра возрастных изменений» (докладчик – С. Финченко, Томск)



*Вторая – «Массаж как искусство»:*

- «Наше физическое тело материально. Наши эмоции, мысли, энергия – это тонкое тело. Здоровье – интеграция всех аспектов нашего существа»
- «Соматоэмоциональный массаж как работа с эмоциями и физической структурой одновременно»
- «Возможности коррекции психоэмоционального состояния клиента при использовании техники тандем-массажа. Демонстрационный показ»
- «Восточные массажные практики. Системный подход»
- «Тайский массаж как уникальный комплексный метод восстановления духовного и физического начала»
- «Техника классического тайского массажа монастырской школы «Chaiing Mai»

В работе секции приняли участие:

- Маргарита Стародубцева, аккредитованный преподаватель Института мануальной терапии «Inmaster» (Барселона, Испания) по СПб и СЗ ФО, директор по развитию школы массажного искусства «Эстетист», Санкт-Петербург
- Павел Янишевский (Яйко), физиотерапевт, массажист, специалист по мануальным техникам, дипломированный специалист по тайскому массажу (школа тайского массажа «Chaiing Mai» при министерстве здравоохранения и образования Тайланда), Варшава, Польша
- Юрий Стецюнич, врач-травматолог, ортопед, хирург, специалист по тайскому массажу, Санкт-Петербург

**27–28 сентября 2007 года** в Санкт-Петербурге с большим успехом прошел семинар «Скульптурирующий массаж: эффективный метод коррекции фигуры» – методика Андрея Ивановича Гребенникова, которая вошла в десятку лучших 2006 года по версии журнала «Les Nouvelles Esthetiques». Это техника мануальных воздействий запатентована в РФ и сертифицирована Европейской федерацией массажа и ароматерапии (IFPA IGPP) в качестве курса повышения квалификации для массажистов, эстетистов и специалистов в области оздоровительной медицины. Надеемся, что в скором времени методика скульптурирующего массажа войдет в обязательную программу подготовки отечественных специалистов в области массажа.

**29–30 сентября 2007 года** в Санкт-Петербурге проводился «Мастер-класс по лечебному массажу» преподавателя Израильского государственного института им. Вингейта Дмитрия Талья. В курсе для практикующих массажистов не было частных методик, применяемых при различных заболеваниях. Дмитрий Таль представил российским специалистам ряд оригинальных техник массажа, широко применяемых в Израиле. Это техника классического массажа (метод доктора Билькевича), «роллинг» – мягкое растяжение тканей («soft tissue release»), методика напряжения-растяжения («strain & counter strain»), мышечная балансировка («muscle rebalancing»), терапия триггерных точек. Уникальность этой программы мастер-класса в том, что в нее был заложен как российский, так и израильский опыт практической работы и преподавания массажа.



**29 сентября 2007 года** в Санкт-Петербург впервые приехал дипломированный специалист по тайскому массажу Павел Янишевский (Яйко). Известно, что обучение у тайских мастеров порой непривычно и неэффективно для западного человека. Именно поэтому так ценно общение с тем, кто достиг мастерства и обладает способностью переложить свои знания при обучении на понятный европейцам язык. Павел Янишевский в рамках III фестиваля массажных техник представил тайский массаж как уникальный комплексный метод восстановления духовного и физического состояния и познакомил специалистов с техникой традиционного тайского массажа школы «Chaiing Mai».

**1–2 октября 2007 года** в Санкт-Петербурге состоялся семинар «VERTO® массаж – комплексная коррекция возрастных изменений организма», ведущий которого – автор методики Андрей Иванович Гребенников. Этот метод направлен на коррекцию возрастных изменений организма. Он рекомендован к применению в послеродовой период, при климаксе, а также для устранения как психологического дискомфорта, так и коррекции возрастных изменений. Методика массажа нашла активный отклик не только у косметологов и эстетистов, но и у специалистов в области эндокринологии, акушерства и гинекологии.

**В ноябре 2007 года** в Кфаре Саба в Израиле прошли семинары руководителя Школы массажа (Москва) Елены Земсковой, настоящего мастера, ведущего преподавателя Института мануальной терапии «Inmaster». Семинары пользовались огромным успехом в десятках стран Европы и Америки, а представляемая ею техника хиромассажа с 2004 года признана ведущим брендом на мировом рынке косметологии и эстетики. Семинары были организованы официальными представителями школы «Inmaster» (Барселона) в Израиле, колледжем «Техила» и Константином Джуссовым. По окончании участникам выдали международный сертификат от «Inmaster» и Школы массажа Елены Земсковой.

# Массаж в лицах (призеры и участники)

2007 год стал поворотным в развитии индустрии массажа. Закончилось время самопровозглашенных «золотых рук России», «великих мастеров тайных искусств». Сегодня «лучших из лучших» можно увидеть, пообщаться с ними, но не только – есть возможность пройти обучение на их мастер-классах.

Четко выделились два направления конкурсов профессионального мастерства. Это чемпионаты по велнесс-массажу, рассчитанные прежде всего на массажистов, работающих в спортивных клубах и оздоровительных центрах, и чемпионаты по СПА-массажу – для специалистов, занимающихся «салонными» видами массажа (индийские, тайские и другие варианты экзотических массажных техник).

Проходившие в этом году мероприятия можно охарактеризовать только с наилучшей стороны.

## Призеры и участники чемпионатов по массажу 2007 года, чьими руками открывается новая эра профессионального мастерства

### 2-й балтийский SPA-чемпионат на звание «Лучший SPA-мастер 2007»

Он состоялся 25 августа в Юрмале. В нем приняли участие 19 лучших SPA-мастеров из Латвии, Литвы, Эстонии, Польши, России. Это Наталья Ворина (Латвия), Эгя Пляване (Латвия), Светлана Листопадова (Россия), Зане Крузиня (Латвия), Артур Кимеев (Латвия), Роланс Гулбис (Латвия), Рута Страткаускиене (Литва), Регина Бранискайте (Литва), Рамуте Наркаускене (Литва), Наталия Каушене (Литва), Юрий Кочергин (Латвия), Иева Древиня (Латвия), Эдуард Шевченко (Латвия), Едгар Кадыкис (Латвия), Виктор Александров (Россия), Гунта Биеза (Латвия), Ирина Качуровска (Поль-



ша), Герли Берен (Эстония), Ваива Убавициене (Литва).

#### Организаторы этого чемпионата

Международная федерация SPA & Wellness, Латвийская федерация SPA & Wellness, учебный центр SPA-SCHOOL, SPA-School International

#### Жюри представляли

Андрей Сырченко (Россия) – председатель жюри, президент SPA-School International, президент Международной федерации SPA & Wellness

Рита Низовец (Латвия) – ведущий тренер косметики Algology

Валентина Щегляева (Латвия) – президент Ассоциации ароматерапии L'ArOMA

Юрис Батня (Латвия) – член правления Ассоциации банных специалистов Латвии

Александр Ермолаев (Латвия) – руководитель курса «SPA-PROFESSIONAL» учебного центра SPA SCHOOL

Алексей Могучев (Польша) – директор ORIENTAL SPA & Wellness в странах Евросоюза

Эдита Кестаускиене (Литва) – преподаватель центра ISPADO

Сергей Диордичук (Украина) – врач, автор и преподаватель методики «камисимо»

С вступительной речью перед зрителями и участниками чемпионата выступили его организаторы – Ирина Орлова, учредитель учебного центра SPA-SCHOOL, председатель правления Латвийской федерации SPA & Wellness, член правления Международной федерации SPA & Wellness, и Андрей Сырченко, президент SPA School International, председатель прав-



ления Международной федерации SPA & Wellness. Приветственную речь произнес вице-мэр города Риги Алмэрс Людвигс.

Чемпионат проходил в два этапа. Первый – обязательная программа. Оценивался уровень владения классическим массажем. Второй – произвольная программа, в ходе которой участники демонстрировали SPA-массаж – янтаротерапия, массаж драгоценными камнями, фитнес-, цигун-, арома- и багуа-массажа, «камисимо», тайский массаж стоп, антицеллюлитный и русский СПА-массаж и другие техники. Кульминацией этого чемпионата стал «Бой титанов». Это было соревнование между SPA-мастерами международной категории Латвии, России, Украины, продемонстрировавшими новейшие SPA-методики: Игорь Кисурин (Россия) – цигун-массаж, Александр Ермолаев (Латвия) – багуа-массаж, Алексей Волков (Россия) – самурайский массаж, Сергей Диордичук (Украина) – «камисимо».

### Победители 2-го балтийского SPA-чемпионата

Артур Кимеев (Латвия) – золотой призер «Лучший SPA-мастер 2007 года»

Виктор Александров (Россия) – серебряный призер

Зане Крузиня (Латвия) – бронзовый призер

Рута Страткаускиене (Литва) – лауреат «Приза зрительских симпатий» и приза «Мастерство и профессионализм»

**1-е место** занял Артур Кимеев. Он продемонстрировал фитнес-массаж по системе Александра Ермолаева. Год назад он начал карьеру массажиста, а на чемпионате обошел профессионалов со стажем. На правах победителя Артур вне конкурса участвовал в 1-м международном СПА-чемпионате в Москве, который прошел в рамках крупнейшей в Восточной Европе выставки косметики Intersharm 2007 25 октября 2007 года.

**2-е место** жюри присудило россиянину Виктору Александрову, высоко оценив показанный им русский СПА-массаж по авторской методике Андрея Сырченко – классический, точечный, дренажный и одновременно релаксирующий.

– Вначале я работаю с клиентом через полотенце, – рассказал Виктор, впервые приехавший в Латвию. – Очень важно, чтобы массажист не трудился в поте лица, а танцевал вокруг клиента. Спасибо старой Риге и Домскому органу за вдохновение! Своим титулом я во многом обязан им.

**3-е место** заняла Зане Крузиня из Jurmala Spa-Hotel, единственный мастер в Латвии, практикующий янтаротерапию. Она массирует тело модели кусочками янтаря и янтарной крошкой. Зане допускает, что наши далекие предки использовали янтарики не только в качестве амулетов, но и как массажное средство. И не важно, что по астрологии это камень Львов и Водолея – он полезен всем. Этот вид массажа – национальная диковинка, которой Латвия может уди-

вить и самых привередливых потребителей СПА-услуг.

Победитель чемпионата «Лучший SPA-мастер-2007» получил в подарок путевку в SPA-HOTEL PALANGA (Литва), серебряный призер – путевку в GRAND ROSE SPA-HOTEL (Эстония), бронзовый – карту на WEEKEND в SPA-HOTEL JURMALA (Латвия).

Организаторы и спонсоры этого чемпионата вручили участникам набор профессиональной косметики Algology, подарочные карты от компаний «Activita» (Латвия), «Consul Beaute» (Латвия), «Casmara» (Литва), подписку на профессиональные журналы «Kosmetik Professional», «Less Nouvelle Estetique» (российское издание), подарочные карты на обучение в SPA-SCHOOL (Латвия), Bioptron (Zepter International Baltic). Во время кофейной паузы всем зрителям был предложен экспресс-массаж на стуле – «SPA-TIME OUT» («11 минут счастья»). Организаторы провели лотерею, в которой среди зрителей чемпионата были разыграны подарочные карты в Baltic Beach Hotel и JURMALA SPA-HOTEL, подписки на журнал «Kosmetik Baltikum».

**3-й балтийский SPA-чемпионат на звание «Лучший SPA-мастер 2008» будет проведен в Риге 28 и 29 марта 2008 года в Олимпийском центре в рамках выставки Baltic Style & Beauty и Kosmetik EKSP0 (28.03.2008 – полуфинал чемпионата, 29.03.2008 – финал).**

## 2-й открытый чемпионат Поволжья по массажу

Он прошел 7 сентября в Самаре в выставочном зале музея им. Алабина в рамках 5-го специализированного форума-выставки «Косметология и эстетическая медицина 2007». Организаторы мероприятия – компания «RTE-Group» и Международная школа СПА. Генеральный информационный спонсор – журнал «Массаж. Эстетика тела».

По своему объему форум охватил все направления в области индустрии красоты. Зрителями праздника стали более 3 тысяч человек, среди которых косметологи, дер-



матологи, массажисты, руководители клиник и салонов красоты из Самары и других городов Поволжья.

Конкурс профессионального мастерства состоял из 2 этапов программы: обязательного – «Русский массаж» и произвольного – «СПА-массаж».

В жюри конкурса были приглашены ведущие специалисты в области массажных технологий – *Михаил Ерёмушкин* (главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела»), *Алексей Волков* (Международная школа СПА), *Евгений Хан* (Школа инновационных технологий РУДН).

В этом чемпионате участвовали 16 конкурсантов. На суд зрителей и жюри были представлены совершенно разные направления СПА-процедур – тайская, испанская и многие другие массажные техники. Главный критерий оценки – процесс взаимодействия массажиста и клиента.

Каждый этап конкурса длился не более 40 минут, но для зрителей время прошло очень быстро, так увлекательно было зрелище. Каждый массажист показал вершину своего мастерства.

**Высшую награду чемпионата – гран-при за мастерство получили:**

- *Вячеслав Молостов* (фитнес-клуб «Fine-Fit»)
- *Татьяна Кочанова* (салон красоты «Магия»)

**Победители конкурса «Русский массаж»**

- 1-е место – *Кирилл Лаптев* (ООО «Псик»)
- 2-е место – *Светлана Дубаева* (салон красоты «Ольга»)
- 3-е место – *Вениамин Лямичев* (центр эстетической медицины «Сатис»)

**Победители конкурса «СПА-массаж»**

- 1-е место – *Олеся Король, Владимир Ефаров* (СПА-салон «Золотой Дракон»)
  - 2-е место – *Наталья Степанова* (студия красоты «Ваниль»)
  - 3-е место – *Людмила Апаносова, Нина Сундеева* (санаторий «Металлург»)
- Не могли оставить без внимания *Екатерину Семькину* (СПА-салон «Золотой Дракон»). Красота и внешний антураж ее массажной процедуры вызвали восторг зри-



телей. Ей был присужден «Приз зрительских симпатий».

Лауреатам чемпионата в качестве призов достались подписка на журнал «Массаж. Эстетика тела», сертификат на обучение в Международной SPA-SCHOOL, подарки от спонсоров, а также возможность участия в 1-м международном чемпионате по велнесс-массажу.

Сама идея отборочных региональных чемпионатов по массажу, проводимых в соответствии с едиными критериями, – это конструктивный подход к созданию цивилизованного рынка массажных услуг в России. И в этом деле самарские специалисты оказались в авангарде направления.

## 1-й международный чемпионат по велнесс-массажу

Чемпионат состоялся 21 сентября в Москве в рамках V Московского международного фестиваля фитнеса и велнесса (MIOFF). В нем приняли участие 10 конкурсантов из России (Москва, Балашиха, Ретов, Самара, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Новосибирск) и Украины (Киев) – массажисты с государственной сертификацией и соответствующим образованием (средним медицинским, высшим медицинским, высшим физкультурным), работающие в оздоровительных центрах, велнесс-, фитнес- и спортивных клубах.

Чемпионат проходил в 2 этапа. В полуфинале участники демонстрировали базовый уровень владения классической техникой массажа, а в финале в рамках произвольной программы каждый конкурсант сам выбирал вид или технику массажа и представлял вниманию



зрителей и судейской коллегии законченную оздоровительную программу под брендом велнесс-массажа.

В состав судейской коллегии вошли признанные авторитеты в области массажа и велнесс-технологий:

- *Михаил Анатольевич Ерёмушкин* (д.м.н., доцент, главный редак-

тор журнала «Массаж. Эстетика тела»)

- *Андрей Игоревич Сырченко* (руководитель Международной SPA-SCHOOL)
- *Владислав Николаевич Ерин* (к.м.н., доцент, РГМУ)
- *Петр Николаевич Левашов* (к.п.н., доцент, мастер спорта СССР, РГУФК)

Почетным членом судейской коллегии выступил Анатолий Андреевич Бирюков (д.п.н., профессор, автор более 340 печатных трудов в области спортивного массажа, из них 50 книг и 4 учебников).

Все участники продемонстрировали высочайший уровень профессионализма. Судейской коллегии выпала сложная задача – выбрать лучших из лучших!

### **Победители 1-го международного чемпионата по велнесс-массажу**

1-е место – *Андрей Мочалов* (массажист Центра кинезиологии, Реутов, Россия)

2-е место – *Сергей Капралов* (к.н. по физ. восп. и спорту, доцент, заведующий реабилитационным отделением МВЦ ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр», Киев, Украина)

3-е место – *Андрей Халямин* (массажист «Студии эстетики тела», Балашиха, Россия)

Все конкурсанты получили дипломы участников и дисконтные карты InOut, дающие право на получение скидок в более чем 600 заведениях Москвы и Санкт-Петербурга (рестораны, кафе, бары, развлекательные центры, салоны красоты, фитнес-центры и многое другое). Кроме почетных дипломов и дисконтных карт InOut, победителям вручили сертификаты на обучение в Международной SPA-SCHOOL, сертификаты на

участие в VI форуме специалистов управления индустрии фитнеса и велнесса» в рамках фестиваля MIOFF 2008, подарочную подписку на журнал «Массаж. Эстетика тела», а также денежные премии.

Чемпионат стал настоящим праздником массажа, на который собрались выдающиеся представители индустрии красоты и здоровья. Такие мероприятия станут традиционными.

В 2008 году пройдет 2-й международный чемпионат по велнесс-массажу в рамках VI международного фестиваля фитнеса и велнесса (MIOFF).

Надеемся, что он будет еще более зрелищным и масштабным по составу участников, представляемым

техникам массажа и количеству номинаций!



## **1-й международный чемпионат по СПА-массажу**

Отгремели литавры, отзвучали «серебряные трубы». Сцена разобрана, все подарки розданы. Ярко и празднично завершилась его работа. Отборочная часть – полуфинал чемпионата прошел в строгой, можно сказать – сдержанной атмосфере, а вот финал – это настоящее феерическое шоу! Организаторы мероприятия как бы хотели подчеркнуть, что массаж – чрезвычайно широкое и емкое понятие, включающее как серьезный научный подход к процедуре, так и эстетически привлекательное действие, чем-то напоминающее театральное представление.

После отборочного заочного конкурса, заключавшегося в просмотре

присланных претендентами видеозаписей своих произвольных массажных программ, было отобрано 40 участников, массажная техника которых отличалась наличием авторских наработок, оригинальностью и зрелищностью исполнения.

23 ноября в конференц-зале делового центра Московской Торговой Палаты состоялся полуфинал чемпионата. В конкурсе профессионального мастерства участвовали представители около 20 городов России, Украины и Прибалтики (Москва, Иркутск, Запорожье, Ростов-на-Дону, Реутов, Новороссийск, Челябинск, Ступино, Волгоград, Уфа, Нижний Новгород,

Краснодар, Ярославль, Кабардинка, Самара, Архангельск, Звенигород, Клайпеда и др.).

Это Терехов Юрий, Фарахан Карина, Волков Алексей, Краснокуцкий Александр, Булгакова Марина, Бударина Татьяна, Мочалов Андрей, Бобков Андрей, Александров Виктор, Толстикова Михаил, Курочкин Андрей, Седлецкий Антон, Ерахтин Алексей, Кисулин Игорь, Сидорин Владимир, Цаплин Артем, Конюхова Любовь, Теплых Максим, Листопадова Светлана, Демин Алексей, Смирнова Татьяна, Халямин Андрей, Лазарева Галина, Ласточкин



Евгений, Молчанова Анна, Барабаш Александр, Страткаузиене Рута, Демин Алексей, Шиматюк Ольга, Малетина Светлана, Триандофилова Елизавета, Молостов Вячеслав, Шамин Михаил, Бурмистров Антон, Дадашов Магеррам, Отмахова Анна, Козлов Александр, Демушин Игорь.

Жюри конкурса представляли М. А. Ерёмушкин (председатель), М. И. Кочешвили, А. И. Сырченко, Ю. С. Ляхович, Э. Кестаускиене (Литва). Судейство было достаточно строгим – оценивалось владение классической (образцовой) техникой массажа. Однако по выражению одного из членов судейской коллегии, «наблюдая за массажной техникой отдельных «мастеров», так и хотелось крикнуть: “Да кто же вас учил так делать массаж?! Руки бы такому учителю оторвать, чтобы начинающих массажистов не портил!”».

Откровением для российских членов судейской коллегии было мнение литовской коллеги, что в Прибалтике классическую технику массажа (имеющую явно выраженные российско-немецкие корни) называют «советской» и она себя якобы дискредитировала. Более странного утверждения трудно себе представить, а ведь никто из прибалтийских массажистов не смог показать технику, даже близко напоминающую классику. Тем не менее судейство сочло необходимым и впредь включать в число финалистов иностранных гостей, создавая еще большую конкуренцию для наших отечественных специалистов в области массажа.

Из 40 участников вышли в финал 16, соответствующих всем оценочным критериям профессионального мастерства.

25 ноября в выставочном комплексе «Крокус Экспо» началось основное мероприятие. Судейская коллегия пополнилась новыми членами: Л. Пашук, Е. Богачева, Е. Земскова, И. Орлова (Латвия), Тина Орасмяэ (Франция), С. Капралов (Украина). Почетным членом жюри был приглашен мэтр российского массажа Анатолий Андреевич Бирюков.

На главной сцене участники финала демонстрировали калейдоскоп массажных техник практически на любой вкус. И чего тут только не было: и испанский хиромассаж, тайский и массаж «ломи-ломи», янтарный и фитнес-массаж, и, конечно, русский СПА-массаж.



Настоящее театральное действо под названием «Магия прикосновений» было разыграно одним из участников – «Квазимодо, массирующий Эсмеральду».

Даже во время демонстрации судьи вели оживленную дискуссию, обсуждая каждый замеченный ими недочет в массажной технике или отступление от принципов СПА-этикета.

По окончании конкурсной программы жюри удалилось на подведение итогов, а в это время зрителям представили свои программы признанные мастера массажа – Е. Земскова, А. Волков, И. Кисурин, С. Капралов, В. Негодаев и др.

Несмотря на личные симпатии и пристрастия, судейская коллегия решила строго следовать «букве закона» – сколько баллов (по 10-балльной шкале) получил участник, такое место он и должен занять.

#### Победители конкурса чемпионата по СПА-массажу

1-е место – *Светлана Листопадова*  
2-е место – *Зана Краузине* (Латвия)

3-е место – *Артем Цаплин*  
Номинация «Мастерство» – *Виктор Александров*

Номинация «Артистизм» – *Рута Страткаузиене* (Литва), *Карина Фарахян* (Украина)

Номинация «Художник художнику» – *Карина Фарахян* (Украина)

Номинация «Открытие года» – *Анна Отмахова*

Приз профессиональной прессы от журналов «Les Nouvelles Esthétiques» и «Массаж. Эстетика тела» получил Евгений Ласточкин.

Также участникам финала были вручены подарки от спонсоров чемпионата.

Журнал «Массаж. Эстетика тела» и, надеемся, вся массажная общественность от всего сердца позд-



равляют финалистов 1-го международного чемпионата по СПА-массажу:

«С вас нужно брать пример, у вас нужно учиться, мы вами гордимся!»

#### Проведенный чемпионат показал не только положительные стороны в состоянии массажной индустрии у нас в стране, но и выявил ряд недочетов.

**1** необходимо создание более четких, конкретных, более объективных критериев оценки массажной техники как для обязательной (классической), так и для произвольной (СПА) программ соревнований

**2** в отечественных школах массажа требованиям СПА-этикета уделяется недостаточно внимания

**3** несмотря на великолепную технику и эстетическую привлекательность массажа, многие авторские программы страдали отсутствием методической проработанности и смотрелись как незавершенные

Учитывая недочеты прошлого, можно надеяться, что 2-й международный чемпионат по СПА-массажу 2008 года станет еще более профессиональным, ярким и незабываемым зрелищем.

# Китайский массаж: традиции через века

Это страна и по сей день полна неразгаданных тайн и загадок. Уникальность культуры, созданной народами, проживавшими в долинах рек Хуанхэ и Янцзы, обусловлена многими причинами. Прежде всего это территориальная удаленность страны от остальных центров мировых цивилизаций, что наложило определенный отпечаток на характер социально-экономических и политических отношений в Китае с древних времен.

**К**ак и во всех других регионах мира, для китайской цивилизации (начало II тысячелетия до н. э.) было свойственно преобладание в народных массах культа верований, выразившихся в поклонении силам природы, вере в злых духов, почитании предков и т. д. и т. п. Шаманское мировосприятие затронуло и сферу медицинских знаний, окутав ее неким мистическим налетом. Буквально до VI века до н. э. весь опыт народной медицины, ранее приобретенный эмпирическим путем, сконцентрировался в руках шаманов, жрецов, фокусников и магов фан-ши.

Вера в потусторонние силы, став неотъемлемой частью китайской традиционной культуры, сохранилась практически в неизменном виде до XX века. Так, русский китаевед И. Г. Баранов, посетивший в 1934 году Ляодунский полуостров, описывал обряд изгнания духов как целую «цирковую» программу трюков, но производившую на местное население неизгладимое впечатление, внушавшее страх и трепет перед «сверхъестественными» возможностями мага фан-ши: «В правой руке жрец держал наточенный огромный меч, в левой – черный флаг... Вид у заклинателя был свирепый, в зубах – кинжал,



рукоятка которого касалась шеи. Маг вышел на открытое место перед храмом и искусно изобразил приступ ярости. Так выражался гнев богов по адресу злых духов, которые осмелились беспокоить верующих. Жрец метался словно одержимый и наносил удары мечом не только по невидимым силам в воздухе, но и по собственной оголенной спине. Однако вскоре все поняли, что эта странная попытка человека поразить самого себя с помощью таких убийственных ударов на самом деле не связана с какой-либо опасностью.

Внимательно приглядевшись к этой сцене, можно было обнаружить двух людей с палками в руках, находившихся за спиной заклинателя. Они внимательно следили за его движениями, оберегая от ранений. И тем не менее каждый раз, когда он наносил удар по собственной спине, у непосвященных замирало сердце...»

Не только магическим обрядам, но и всем методам шаманского врачевания в Древнем Китае была свойственна крайняя жестокость. К примеру, радикальным способом лечения лихорадки считалось хлестание больного ветвями персикового дерева, дабы изгнать из организма нечистую силу, вызывавшую это заболевание. Но поистине паущею от всех болезней служили человеческая кровь и жир, которыми натирали болезненные участки тела или принимали их внутрь.

Столь популярный ныне метод чжень-цзю терапии (иглоукальвания-прижигания) также был рожден в среде магов и фокусников фан-ши. Заметив, что надавливания, уколы, порезы на определенных участках тела приводят к исцелению от некоторых недугов, и связав их со стихийно материалистическими философскими воззрениями шаманизма, фан-ши заложили основу для дальнейшего



**Использование массажных приемов в даоской системе с целью очищения организма и гармонизации внутренней энергии состояло в следующем:**

«Лицо нужно больше массировать.  
Волосы нужно почаще расчесывать.  
Глаза должны постоянно двигаться.  
Уши должны быть постоянно настроже.  
Зубы верхние и нижние – постоянно соприкасаться.  
Рот должен быть всегда приоткрыт.  
Во рту постоянно должна быть слюна.  
Дыхание должно быть легким.  
Сердце должно быть всегда покойным.  
Спина должна быть всегда выпрямленной.  
Живот нужно почаще гладить.  
Грудь должна быть всегда выпрямленной.  
Речь должна быть всегда немногословной.  
Кожа должна быть всегда увлажненной».

хода развития традиционной китайской медицины. Как и чжень-цзю терапия, китайская техника точечного массажа «чжия лаофа», основываясь на мистических представлениях о строении человеческого тела и циркулирующей в нем жизненной энергии, апеллировала с «активными точками» (точками акупунктуры) с целью регуляции энергетического тока. Основными приемами воздействия на эти точки и болезненные места были разного рода надавливания, трение, щипание, постукивания, осуществляемые концами пальцев, тенором кисти, кулаком, локтем массажиста. Все разнообразие приемов «чжия ляофа» сводилось к одному – ослабить или стимулировать ток жизненной энергии в организме больного, ликвидировав застойные явления на пути ее следования.

В трактате «Хуанди Нэй цзин» («Канон врачевания Желтого предка»), составленном около III в. до н. э., так говорится о применении этого вида массажа:

«Если под воздействием испуга нервы и кровеносные сосуды человека закупорились, его тело онемело, излечить его можно с помощью массажа».

Но только к концу I тысячелетия до н. э. из отдельных приемов точечного массажа сформировалась стройная система акупрессуры – метода лечения заболеваний путем давления пальцами рук на чувствительные точки на теле человека. Несмотря на то, что со временем акупрессуре было отведено

место «младшей сестры» иглоукалывания, большинство специалистов в этой области считают, что «китайцы начали использовать руки намного раньше, чем иглы». К VI в. до н. э. в Китае на смену ша-

сохранившуюся в течение более двух тысячелетий.

Так как в то время массаж развивался совместно с чжень-цзю терапией, первыми, кто применил массажные приемы, были врачи-



манскому мировосприятию пришла религиозная философия даосизма. Одновременно с этим процессом из среды жрецов, шаманов и магов выделилась категория людей, профессионально занимающихся исключительно медицинской деятельностью. Не отвергая прежний опыт народной медицины и шаманской практики фан-ши, эти врачеватели Древнего Китая на основе концепций новых философских школ создали свою оригинальную базу медицины, выдержавшую испытание временем и

иглотерапевты: И Хуан (VI в. до н. э.), Бян Цяо и два его ученика – Цы Ян и Цы Бао (V в. до н. э.), Кин Ерен (V–IV вв. до н. э.), Цан Гун (215–177 гг. до н. э.), Фу Вэн (II–I вв. до н. э.), Чжан Чжунцзин (150–219 гг. н. э.), Хуа То (141–208 гг. н. э.), Хуан Фуми (215–282 гг. н. э.), Сун Сымяо (581–673 гг. н. э.), а также Хоу Тчеукуан, Пэн Чо, Чо Юанфан и многие другие.

В период правления династий Суй и Тан (581–907 гг. н. э.) наряду с развитием врачебной теории и практики был достигнут значитель-



Хотя медицина выделилась в самостоятельную отрасль знаний, вековой опыт профилактических мероприятий не перестал быть важным звеном религиозной практики

ный прогресс в области массажа. «Новая история династии Тан» свидетельствует: «В императорской медицинской канцелярии служат врач-массажист и четыре массажиста-техника, ведающие вправлением костей и терапией «даоинь». Согласно «Шести законам династии Тан», «массаж используют для лечения болезней, причины которых – ветер, холод, летняя жара, сырость, голод, переедание, переутомление и чрезмерный отдых».

Хотя медицина выделилась в самостоятельную отрасль знаний, вековой опыт профилактических мероприятий не перестал быть важным звеном религиозной практики. С приходом в Китай буддизма и йоги из Индии в начале нашей эры окончательно оформилась даоская система достижения духовного и физического «бессмертия» при помощи дыхательных и

гимнастических упражнений и массажа. Правда, еще в VI в. до н. э. китайцам уже были известны некоторые виды дыхательных упражнений и массажных приемов, что зафиксировано в книгах знаменитого мудреца Конфуция и письменных памятниках китайской древности, найденных при раскопках Ханьских могил Ма Вантую.

Даоские наставники для учеников, более продвинутых в практике достижения «бессмертия», рекомендовали использовать дополнительно и некоторые другие приемы самомассажа:

- «удары в небесный барабан» – стучать зубами или постукивать по затылку указательными пальцами, закрыв при этом уши ладонями
- «возращивание ци (энергии) в киноарном поле» – растирание ладонями вокруг пупка по часо-

вой или против часовой стрелки в зависимости от того, кто выполняет этот прием, мужчина или женщина

- «опускание огня сердца в киноарное поле» – растирание пояса обеими руками не менее 36 раз при задержке дыхания, а затем, убрав руки, нужно плотно сжать кулаки

Эти и многие другие массажные приемы вместе с комплексом дыхательных и гимнастических упражнений получили название «даоинь» – «растягивание и сжатие тела». Значительно позже вошли в употребление такие синонимы: «гунфу» («работа»), «нэйгун» («работа, направленная вовнутрь») и пр.

Руководствуясь рекомендациями даоских приверженцев «даоинь», во II в. н. э. известный китайский врач Шэн предложил эффективную систему гимнастики и самомассажа для пожилых. Она состоит из 42 упражнений. Половина из них включала использование массажных манипуляций.

Приблизительно в это же время в Китае возник еще один вид самомассажа – «чуаншань ба дуанмянь» («восемь упражнений, выполняемых на кровати, то есть перед сном»). Постепенно популярность этого вида массажа росла, его тех-

ника совершенствовалась, количество упражнений увеличивалось. Вскоре «чуаншань ба дуанмянь» стали проводить в любое время дня, чаще всего утром после сна, и не только в постели, но и сидя на табурете.

Окончательное выделение массажа из религиозной практики даосизма, его разобщение с техникой чжень-цзю терапии и преобразование в самостоятельный полноценный метод лечения и профилактики заболеваний произошло во второй половине I тысячелетия н. э. В VI в. на территории Китая была открыта медицинская академия – первое в мире высшее учебное заведение, в котором преподавали технику массажа. В то время в числе 7 официальных признанных отраслей медицины была наука о массаже, а среди 4 врачебных специальностей значились врачи-массажисты.

Еще шире массаж стали применять во время правлений династий Сон, Чин и Юань (908–1368 гг.). В «Общем сборнике священных рецептов» сказано:

«Надавливание и растирание можно проводить раздельно или в комплексе. Эти приемы называются массажем. Надавливание без растирания, растирание без надавливания, надавливание совместно с растиранием, надавливание и растирание в сочетании с траволечением – каждый из этих методов имеет свое собственное показание к применению».

В правление династий Мин и Цин (1368–1911 гг.) происходило дальнейшее развитие массажа. Он уже стал одной из 13 основных специальностей, на которые подразделялась медицина. В тот период

ставлена мануальная техника массажных приемов («аньмо», «туйна», «мофу»).

«**Аньмо**» («прижимания и потирания») – один из видов китайского массажа, включающего постукивания, похлопывания и пр. Он хорошо помогает при обычных эмоциональных стрессах и нервном перенапряжении.

«**Туйна**» («толкание и хватание») – родственный «аньмо» метод китайского массажа. Он применяется при различных специфических расстройствах – от тугоподвижности суставов до внутренних болезней.

«**Мофу**» – надавливание на живот с лечебной целью.

В 1813 году Leraге в своих исторических исследованиях о медицине китайцев говорил: «Их массаж –

это особенный обычай, заимствованный китайцами у индусов. Он состоит в медленном и нежном разминании различных сочленений, иногда в потыкивании двумя кулаками, растягивании членов субъекта, подвергающегося массажу».

А вот другое описание китайского массажа «аньмо» Osbeck, очевидца этой лечебной процедуры: «...китайцы растирают руками все тело, сдавливая нежно мышцы между пальцами и производя особенные подергивания в сочленениях, сопровождаемое треском, слышимым на значительном расстоянии».

Изучение секретов техники «аньмо» европейцами началось в XVIII веке сначала католическими миссионерами в Китае отцами Нус и

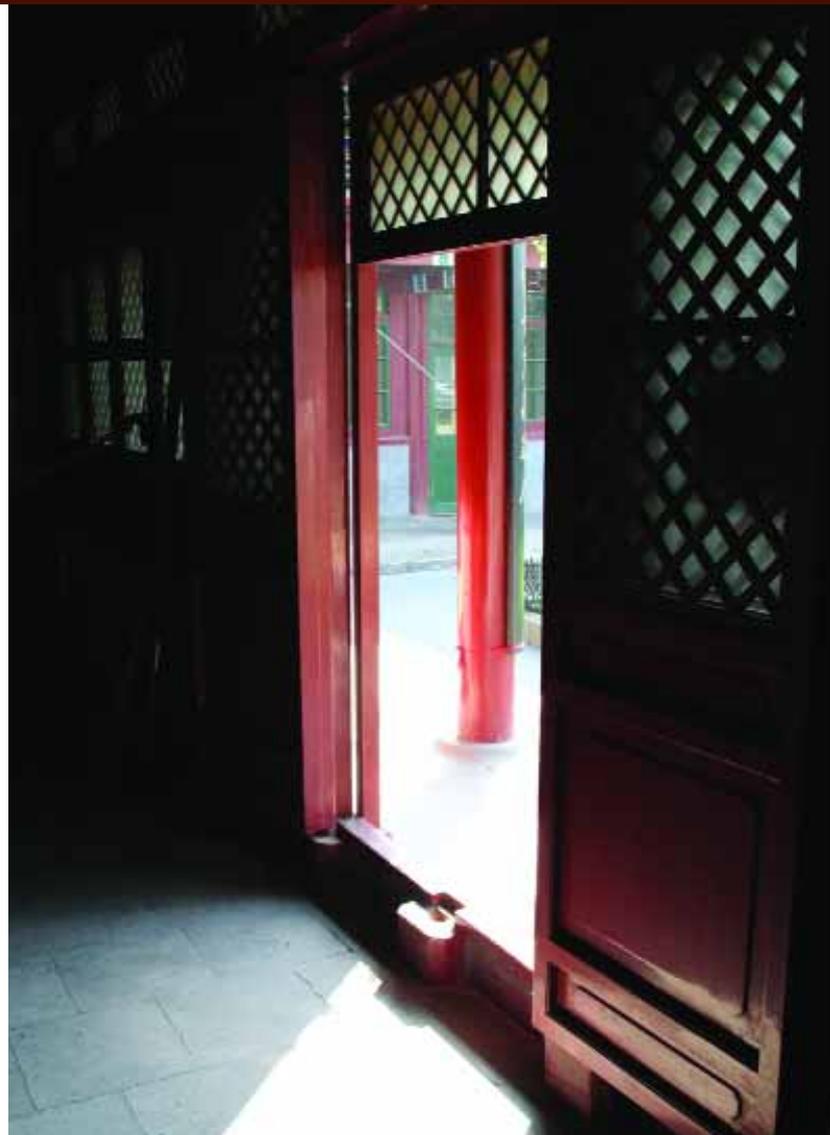
Высокую оценку китайской технике массажа в XIX веке дал французский физиолог Dujardin-Beaumez: «Становясь на исключительно научную почву в вопросе о массаже, могу сообщить, что его самое точное описание вы найдете в китайской книге «Кан фу»

был накоплен богатый опыт, особенно в области лечения педиатрических заболеваний, и выработана уникальная система использования массажа при заболеваниях у детей. Тогда же появилось около 20 монографий, посвященных исключительно массажу.

В средневековом Китае было очень много различных школ массажа. Самая знаменитая находилась в Канфане. Ее выпускники назывались «таоссэ» (от слова «тао» – «выжимание»), а ее директор носил почетный титул «небесный врач». Не менее известной считалась школа в Бэйцзине (Пекине), существующая до сих пор. К помощи лучших мастеров бэйцзинской школы массажа нередко прибегала сама китайская императрица Цыси (1835–1908 гг.).

Далеко не все врачи-массажисты имели постоянное место жительства. Они ходили по улицам городов и сел, извещая окрестных жителей о своем появлении звяканьем цепи или звуками дудочки. Таких уличных специалистов называли «аммас».

Около 1000 лет назад врачом Кан Фу был создан фундаментальный труд, получивший название по имени автора, – о применении массажа в лечебной практике. Труд вобрал в себя весь опыт предшествующих поколений. В этой книге была наиболее полно пред-



Amiot, аббатом Barthelemy, а затем учеными и путешественниками Hue, Pauthier, Davis, Hausmann, Cossigny, John Kerr, Savary, Berend, Richter, Dally, Estradere. Высокую оценку китайской технике массажа в XIX веке дал французский физиолог Dujardin-Beaumont: «Становясь на исключительно научную почву в вопросе о массаже, могу сообщить, что его самое точное описание вы найдете в китайской книге «Кан фу».



Мало что смогла добавить к материалам из нее изданная в XVI веке 64-томная медицинская энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи», хотя некоторые художественные гравюры, иллюстрировавшие приемы массажа, и привносят новые элементы в технику «аньмо». По классификации авторов этого труда в нем содержалось 52 вида лечебного массажа.

С VI по XVI век Китай был мировым центром развития и распространения массажа, для изучения и овладения которым в страну приезжали из Индии, Тибета, Монголии и практически из всего региона Юго-Восточной Азии. Так, в XV веке вьетнамский врач Нгуен Чик применял китайский точечный массаж и разминания при лечении детских болезней. В составленном в том же веке корейском трактате «Хянь-як чипсобан» встречаются частые упоминания о виде массажа, прие-

мы которого во многом напоминают технику «аньмо». Существующий в Японии массаж «амма» – не что иное, как компиляция, упрощенное повторение китайского массажа «аньмо».

Следует заметить, что приемы «аньмо» послужили основой для создания массажных техник в некоторых школах единоборств Китая и Японии, где с его помощью добивались ослабления восприимчивости к боли. Для этого тело с ранних лет подвергалось специальному «болевому массажу», в арсенал приемов которого входили постукивания и сильные удары по телу, щипки, хлопки, надавливания, а позже – «накатывание» корпуса, рук и ног при помощи граненой палки. Со временем у тренирующихся бойцов образовывался тонкий, но прочный мышечный корсет, а болевые ощущения значительно притуплялись.

Период расцвета и прогресса для массажа, как и для всей культуры, закончился в 1644 году, когда маньчжуры, воинственная народность, проживавшая на территории современного северо-востока Китая, используя внутренние распри между китайскими феодалами, овладели столицей страны. Они свергли правителя династии Мин и основали маньчжурскую династию Цин. В течение 267 лет китайский народ находился под «железной пятой» завоевателей, а их традиционная наука и медицина остановились в своем развитии на уровне XVII века.

Феодалный Китай подошел к XX веку в целом чрезвычайно отсталой страной, подавляющее большинство населения было неграмотно и находилось во власти суеверий, религиозных предрассудков и примитивных представлений об окружающем мире. Одним из них были запреты на обнажение участков тела и «излишние прикосновения», даже в тесном семейном кругу. Мужья не целовали своих жен (по крайней мере никогда в этом не признавались), так как поцелуй считался вещью похотливой и неприличной. Открыто лишь мать могла целовать своих маленьких детей, да и то только до 5–6 лет.

Именно по этой причине банный массаж (как и сами омовения, характерные для культур высокоразвитых стран всего мира) не имел в Китае особого успеха. Лишь в период правления императрицы Цыси к концу XIX – началу XX века при

ее дворе омовения и натирания тела обрели значение важной гигиенической процедуры.

Искусство косметического массажа в Китае также имело своеобразные оттенки. С древних времен существовала традиция – перед свадьбой каждая китайка обязательно должна была сделать «ван мян» («ван» – «тянуть», «натягивать», «мян» – «лицо»). Это своего рода механический пилинг при помощи нити из хлопчатобумажной пряжи. Предварительно тщательно очистив кожу, на лицо в большом количестве накладывали душистую пудру для лучшего скольжения нити. Затем ее натягивали над отдельными участками кожи. Один конец косметичка-массажистка держала в зубах, другой – в руке. Второй рукой нить закручивали и натягивали так, что она как бы звездообразно прижималась к лицу. При этой процедуре попутно удаляются пушковые волосы. После нее кожа становилась гладкой и эластичной. Теперь этот способ пилинга применяют значительно реже и в основном пожилые женщины.

В конце правления династии Цин интерес к массажу проявляли исключительно в высших слоях общества. В это время вышла работа Ло Жулуна «Секреты детского массажа». Вначале она не получила широкого распространения среди практикующих врачей, но послужила отправной точкой для последующих исследований китайских специалистов в области применения массажа в педиатрии.

В силу климатических условий страны и социальных особенностей в Китае была разработана и совершенствовалась техника зонального массажа. Как и в Тибете, массаж частей тела если и проводился, то делался через одежду. Но именно в связи с этим техника зонального массажа достигла значительных высот.

Тяготы и невзгоды, выпавшие на долю китайского народа, не смогли сломить культурный потенциал этой нации. В наши дни страна переживает новый подъем традиционного искусства и науки, а эмпирический опыт школ китайского зонального (точечного) массажа, очищенный от мистического налета, составил основу для создания рефлексотерапии – современного научно обоснованного метода лечения болезней.

# Краткий китайско-русский толковый словарь массажных терминов

(по М. М. Богачихину, 1994)

**АНЬ** – прижимание, нажатие, надавливание.

**АНЬМО** – буквально прижимание и потирание. Один из видов китайского массажа. В основном воздействует на точки акупунктуры, но не только. Включает постукивание, похлопывание и другие приемы.

**АНЬЦЯО** – самомассаж (старинная техника, «ань» – сгибание в суставах, придавливание кожи и мышц, «цяо» – быстрое поднимание рук и ног).

**АНЬШОУ** – прижимание рук, наложение рук (для лечения).

**БАОЦЗЯНЬ АНЬМО** – оздоровительный циклический точечный массаж (часто в сочетании с тренировкой жизненной энергии – «ци» и мысли – «лянь»).

**ГУНЦЫТУН** – катающийся колющий ролик (для поверхностного иглоукальвания).

**ДАСЮЭФА** – способы ударов по точкам акупунктуры и другим важным участкам тела (5 способов: «чжо» – высекание, «чо» – выкалывание, «пай» – хлопок, «цин» – захват, «на» – хватание).

**ДЯНЬ** – точка акупунктуры.

**ДЯНЬАНЬ** – точечный массаж.

**ДЯНЬСЮЭ** – касание точки акупунктуры.

**ЖОУ** – разминание (мять, потирать, не смещая руки).

**ЛУ** – поглаживание.

**МО** – надавливание.

**МОФУ** – массаж живота.

**НА** – взятие, хватание, пощипывание.

**НАМАЙ** – «захват канала» с целью воспрепятствования протеканию по энергетическому каналу жизненной энергии – «ци».

**НАСЮЭ** –

захватывание точки акупунктуры.

**НЕ** – кручение (брать в щепоть, захватывать пальцами).

**НИН** – щипание.

**НЯНЬ** – разминание.

**ПАЙ** – похлопывание.

**САНЬ** – рассеяние (направление мысли – «лянь») на участок тела с целью его расслабления).

**ТАО** – выжимание.

**ТУЙ** – надавливание, толкание.

**ТУЙНА** – толкание и хватание.

**ЦА** – растирание.

**ЦА ЯО** – растирание поясницы.

**ЦЗУАНЬ** – сверление.

**ЦЗЫВО АНЬМО** – самомассажа.

**ЦИНЬ** – захват всеми пальцами руки.

**ЦО** – потирать.

**ЧЖИЧЖЭНЬ ЛЯОФА** – метод терапии пальцем как иглой (надавливание пальцем или ногтем вместо иглы).

**ЧЖИЯ МАЦЗУЙ** – обезболивание (надавливание пальцем на точки акупунктуры).

**ЧЖЭНЬДУН** – вибрация.

**ЧУ** – тактильное ощущение.

**ЧУЙ** – поколачивание.

**ЮНМЯНЬ** – «мыть лицо» (поглаживание средними пальцами по краям носа снизу вверх до лба, далее – в стороны по щекам вниз).

**Я** – давление, надавливание.



## 8 упражнений в кровати (чуаншань ба дуаньцзинь)

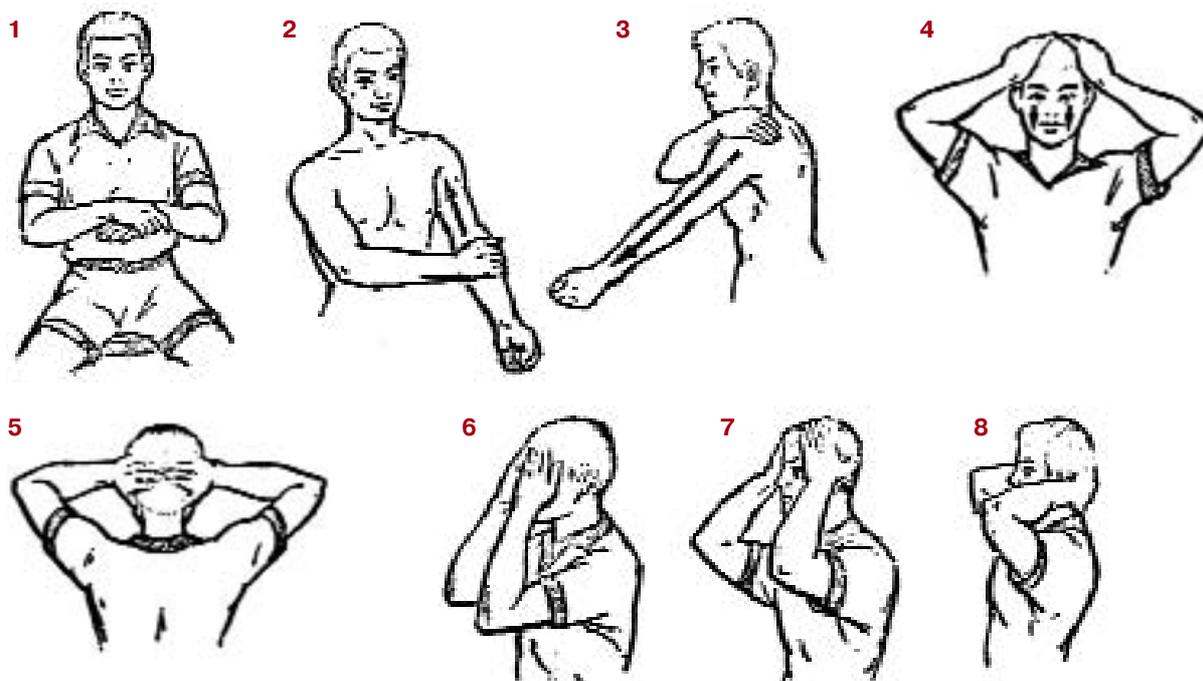
В Китае весьма популярны различные методики физических упражнений для сохранения здоровья. Один из специалистов в этой области – Гу Дайфэн родом из Цзи Нань, области Шаньдун в Китае. Когда он был молодым, то учился день и ночь, чтобы достичь определенного положения на государственной службе. Самочувствие Гу постепенно ухудшалось, и в зрелом возрасте переутомление окончательно подорвало его здоровье. Хотя ему не исполнилось еще и 40 лет, он страдал головокружениями, часто испытывал боль в спине и ногах, ухудшилось зрение. Выглядел же Гу Дайфэн значительно старше своего возраста.



Его родители решили научить сына упражнениям для сохранения здоровья, передаваемым потомству в их семье из поколения в поколение. Гу тренировался менее полугодом. За это время он выздоровел, силы его восстановились.

За 30 с лишним лет, прошедших с того времени, он никогда не прекращал делать упражнения, и в 78 лет еще имел прекрасные слух и зрение.

Чтобы передать свои знания будущим поколениям и принести пользу людям, Гу Дайфэн, используя свою личную практику, систематизировал эти эффективные занятия (в семье они держались в секрете) и написал брошюру «Массаж для



сохранения здоровья», ставшую в Китае бестселлером. Со времени ее публикации было продано более 3 миллионов экземпляров!

### Методика упражнений и самомассажа Гу Дайфэна

Упражнения для сохранения здоровья, представленные здесь, просты, легки в изучении, не отнимают слишком много времени и могут использоваться всеми. Если практикующийся будет настойчив, он сможет добиться успеха в предотвращении многих болезней и продлить свою жизнь. (Публикуемый перевод сделан по С. В. Юркову – 1993 г.)

«Цзинь» – этим словом в Китае называют шелковую парчу различных цветов. Древние сравнивали упражнения для сохранения здоровья с прекрасной и разноцветной парчой, а поскольку они состоят из 8 частей («ба дуань»), их назвали «бадуаньцзинь».

Как правило, его делают в положении сидя, внимание заострено на массаже. Выполняя эту серию упражнений, надо освободить свою голову от посторонних мыслей, сосредоточиться. При дыхании живот должен естественно расширяться и сжиматься, само дыхание должно быть медленным, почти бесшумным и качественным. Действуя правильно, человек почувствует себя комфортно, естественно и расслабленно.

### 1. «Сухая ванна»

**Назначение.** Улучшает кровообращение, освобождает энергетические меридианы (называемые в Китае «цзинло») и кровеносные сосуды, разрабатывает суставы и помогает перистальтике кишечника. После выполнения этого упражнения человек удивительно хорошо себя почувствует физически и духовно. Для облегчения изучения оно разделено на 8 частей (от А до Н).

#### А) Потирание рук

**Метод**

**1)** Потрите ладони друг о друга до теплоты.

**2)** Сначала крепко захватите тыльную поверхность кисти правой руки левой и с силой потрите.

**3)** Захватите крепко тыльную поверхность кисти левой руки правой и с силой потрите.

Повторите по крайней мере 10 раз (захват кисти правой руки с последующим захватыванием кисти левой считается за одно движение) (рис. 1).

Согласно теории традиционной китайской медицины руки – терминалы обоих меридианов шоусаньян, которые тянутся от головы, и меридиана шоусаньинь, который начинается от грудной клетки, поэтому «сухую ванну» начинают с рук.

**Назначение.** Потирание рук гармонизирует жизненную энергию тела, делает пальцы более чувствительными и подвижными, помогает очистить меридианы, облегчая

этим выполнение следующих упражнений.

#### В) Массаж рук

**Метод**

**1)** Крепко прижмите правую ладонь к внутренней стороне левого запястья.

**2)** Сильно потрите по внутренней стороне руки вверх к плечу, по нему и затем по наружной стороне руки вниз к тыльной поверхности левой кисти.

**3)** Повторите 10 раз (рис. 2 и 3).

**4)** Повторите то же самое 10 раз для правой руки (проход вверх и вниз по руке считается за одно движение).

**Назначение.** Разрабатывает суставы и очищает меридианы, предотвращая артрит и распространение других болезненных явлений в плечах и руках. Эти упражнения также принесут пользу страдающим ревматизмом. При необходимости массаж можно повторять хоть сотни раз.

#### С) Массаж головы

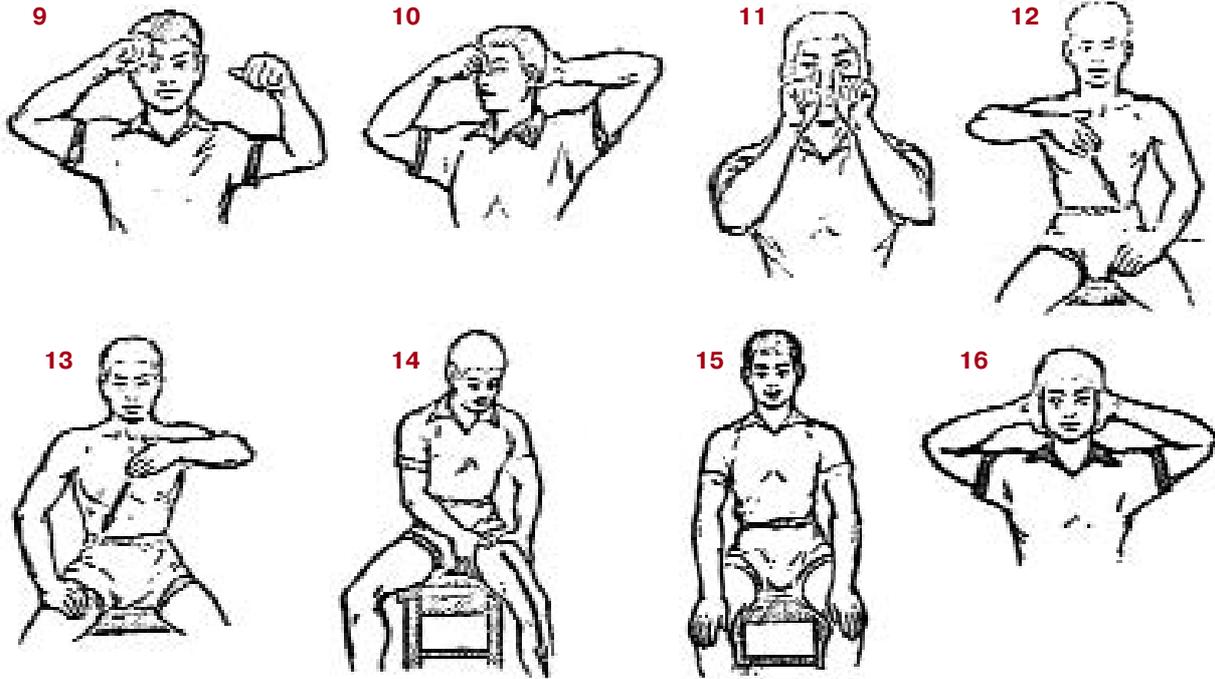
**Метод**

**1)** Прижмите обе ладони ко лбу.

**2)** Несильно потрите вниз к подбородку, затем вверх от затылка к макушке головы, возвращаясь снова ко лбу.

**3)** Повторите больше 10 раз (рис. 4 и 5).

**4)** Затем спокойно и без усилий потрите корни волос кончиками пальцев или ногтями 10–20 раз (рис. 6).



**5)** Потрите вверх к макушке головы, большие пальцы идут от висков (рис. 7).

**6)** На макушке соедините пальцы и потрите вниз к шее (рис. 8).

*Назначение.* Повторение массажа свыше 10 раз помогает снизить кровяное давление. Для тех, у кого давление чрезмерно высоко, рекомендуется повторять массаж 30–70 раз (комплекс вышеприведенных движений считается за один раз).

*Замечание.* Голова оказывает влияние на все тело. Согласно теориям традиционной китайской медицины это то место, где собрана энергия тела «ян» и куда ведут все кровеносные сосуды. Следует учитывать, что в китайской философии и медицине слово «ян» употребляют, когда говорят о мужских или положительных чертах характера (мужское активное начало), «инь» относится к женским или отрицательным чертам характера (женское пассивное начало). Именно поэтому необходимо особое внимание обращать на то, чтобы отплатить за покровительство головы. Ее массаж способствует накоплению «ян», помогает нормализовать кровообращение, повышает энергоспособность и улучшает состояние крови. У усердно выполняющих массаж головы даже в старости будет прекрасный цвет лица.

#### **D) Массаж глаз**

*Метод*

**1)** Свободно сожмите пальцы обеих рук, а большие пальцы отогните

и потрите веки их тыльной стороной свыше 10 раз (рис. 9).

**2)** Прижмите большой палец левой руки к левому виску, а большой палец правой руки – к правому виску и потрите вращательным движением 10 раз в обоих направлениях.

**3)** Сдавите обе стороны носа там, где он соединяется с бровью, большим и указательным пальцами правой руки по крайней мере 10 раз. Одновременно потрите левой ладонью вниз от затылка к шее свыше 10 раз (рис. 10).

**4)** Поменяйте руки и повторите.

*Назначение.* Согласно теориям традиционной китайской медицины функционирование глаз связывают с «5 внутренними органами» (сердце, печень, селезенка, легкие и почки). По этой причине зрачки людей, страдающих почечными заболеваниями, обычно тусклые.

Этот вид массажа облегчает приток жизненной энергии и крови к области вокруг глаз, сохраняя мышцы эластичными и предохраняя веки от ослабления даже в старости. Кроме того, массаж глаз может принести некоторую помощь в предупреждении близорукости и дальнозоркости.

Поскольку на висках расположены многочисленные капилляры, массаж этой области облегчает головную боль и головокружение и вообще способствует хорошему самочувствию. Сдавливание переносицы в том месте, где она соединяется с бровями, изба-

вит глаза от ненормального внутреннего жара и поможет предотвратить их заболевания.

Согласно теории китайской медицины внутренний жар или огонь считают одним из 6 внешних факторов, которые могут стать причиной заболевания. 5 других – ветер, холод, солнечное тепло, сырость и сухость. Конкретное состояние, относящееся к данному случаю, характеризуют такие симптомы, как бессонница, потение ночью, сухость в горле, головокружение, звон в ушах и т. п.

#### **E) Массаж носа**

*Метод*

**1)** Слегка согните большие пальцы обеих рук, а другие пальцы держите свободно.

**2)** С силой потрите тыльной стороной больших пальцев по обеим сторонам переносицы вверх и вниз 10 раз (рис. 11) (зимой или во время неожиданного похолодания этот прием можно повторять свыше 30 раз).

*Замечание.* При потирании носа большие пальцы можно двигать вверх и вниз одновременно либо одним большим пальцем, идущим вверх, в то время как другой двигается вниз (движение от ноздрей вверх к глазам и снова вниз считают за один раз).

*Назначение.* Потирание обеих сторон носа улучшает кровообращение носовой полости, поддерживает нормальную температуру тела и ослабляет раздражение легких, вызванное холодным возду-

17



18



19



20



21



22



23



хом. Это упражнение полезно для лечения кашля и для предупреждения простуд.

#### **F) Массаж грудной клетки**

*Метод*

- 1) Положите правую ладонь на верхнюю часть грудной клетки выше правой груди пальцами вниз.
- 2) С силой продвиньте по диагонали правую ладонь к низу левой стороны грудной клетки.
- 3) Затем проведите левой ладонью от верхней части левой груди по диагонали к низу правой стороны грудной клетки.
- 4) Чередую руки – левую и правую, повторите упражнение 10 раз (рис. 12, 13).

*Назначение.* Поскольку меридиан «рэн», управляющий кровообращением в легких, расположен в грудной клетке, в которой находятся сердце и легкие, потирание груди может улучшить дыхание, принести облегчение при астме и простуде и внутреннем жаре, предотвратить трахеит и сохранить сердце и легкие в хорошем состоянии. Симптомы этого конкретного вида внутреннего жара («синьхо») включают душевное беспокойство, жажду и учащенный пульс.

#### **G) Массаж ног**

*Метод*

- 1) Крепко обхватите верхнюю часть бедра двумя руками и с силой потрите вниз по ноге к лодыжке и затем назад к паху.

- 2) Повторите 10 раз (движение вверх и вниз считается за одно).

- 3) Повторите то же самое на другой ноге (рис. 14).

Если таким способом выполнить упражнение затруднительно, потрите бедро и икру ноги раздельно.  
*Назначение.* По ноге проходят два важных меридиана – «цзусаньян» и «цзусаньинь». Это упражнение-массаж сделает суставы ноги гибкими, укрепит мышцы и поможет предупредить заболевания ног.

#### **H) Массаж колена**

*Метод*

- 1) Прижмите крепко обе ладони к коленям.
- 2) Потирайте круговыми движениями 10 раз от наружной части колена к внутренней.
- 3) Повторите в противоположном направлении (рис. 15).

*Замечание.* Если болит колено, надо положить обе ладони на больное место и потереть.

*Назначение.* Коленам приходится выдерживать массу тела. Кроме того, на них находится множество хрящей, связок и несколько кровеносных сосудов. Колени наиболее подвержены болезням, вызванным сыростью, холодом и перенапряжением. Частое потирание коленей может согреть их, укрепить кости и мышцы, усиливая их работоспособность и помогая предотвратить такие неподатливые болезни, как артрит и ревматизм.

#### **2. «Гром небесный»**

*Метод*

- 1) Прижмите крепко ладони к ушам и слегка ударяйте по затылочной кости (вдоль мозжечка) 10 раз указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук.
- 2) Продолжайте прижимать ладони к ушам, крепко удерживая пальцы на затылочной кости.
- 3) Резко отнимите ладони от ушей.
- 4) Повторите 10 раз (рис. 16 и 17).
- 5) Засуньте средний или указательный палец в уши, поверните пальцы 3 раза и резко выньте.
- 6) Повторите 3–5 раз (рис. 18 и 19).

*Назначение.* Поскольку все 12 меридианов «ян» встречаются внутри затылочной кости, легким постукиванием по ней оживляют умственные способности и улучшают память.

Более ощутимые результаты можно получить, выполняя это упражнение сразу после утреннего вставания или при усталости.

Так как нервы преддверия уха напрямую связаны с мозгом, а резкое открывание и закрывание ушей создает вибрацию его барабанной перепонки, выполняя это упражнение, можно улучшить слух и предотвратить болезни ушей.

#### **3. Вращение глазами**

*Метод*

- 1) Сядьте и сосредоточьтесь, подняв голову и выпрямив спину.
- 2) Вращайте глазами яблоками против движения часовой стрелки



5–6 раз, затем посмотрите на мгновение вперед.

**3)** Повторите то же по направлению по часовой стрелке 5–6 раз и посмотрите на миг вперед.

#### 4. Щелканье зубами

*Метод*

**1)** Сначала освободите голову от посторонних мыслей и сосредоточьтесь, при этом рот закрыт, но не сжат.

**2)** Затем слегка пощелкайте зубами 30 раз.

*Назначение.* Зубы тесно связаны с функциями таких внутренних органов, как желудок, кишечник, селезенка, почки и печень. Частое пощелкивание зубами укрепляет их и улучшает работу пищеварительной системы.

#### 5. Полоскание рта

*Метод*

**1)** Закройте рот, сожмите зубы.

**2)** Затем делайте щеками и языком движения, как будто вы полощите рот.

**3)** Повторите 30 раз.

*Замечание.* При выполнении этого упражнения выделяется много слюны. Когда она наполнит рот, проглотите ее не торопясь за 3 равных глотка. У начинающих слюны может много не образоваться, но при настойчивости в тренировке ее выделение обязательно увеличится.

*Назначение.* Повышение слюновыделения, что способствует улучшению пищеварения.

#### 6. Потирание поясницы

*Метод*

**1)** Сначала потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, затем крепко прижмите их к обеим сторонам поясницы.

**2)** Сильно потрите вниз к копчику и затем вверх до того места, которое сможете достать (комплекс этих движений считается за одно).

**3)** Потрите с силой 30 раз (*рис. 20*). *Назначение.* Поясница расположена на меридиане «дай». Там на-

ходятся почки, нуждающиеся в тепле и не переносящие застуживания. При потирании поясницы ладонями задерживается тепло, очищается меридиан «дай» и улучшается работа почек. При настойчивости в выполнении этого упражнения спина не сгорбится в старости, а также будет предотвращена боль в спине.

#### 7. Массаж живота

*Метод*

**1)** Положите левую руку на пояс или на верхнюю часть левого бедра.

**2)** Потрите правой ладонью от нижней левой части «ложечки» (углубление между ложными ребрами) к низу живота под пупком.

**3)** Поверните вправо и вверх к исходной точке.

Эти движения (2 и 3) считают за одно.

**4)** Повторите 30 раз.

**5)** Поменяйте руки и повторите прием (*рис. 21 и 22*).

**Внимание!** Эти упражнения годятся только для мужчин.

*Замечание.* Потирание живота должно быть легким. Поскольку это упражнение занимает много времени, те, у кого нет желудочно-кишечных заболеваний, могут отложить его или повторять только 5 или 6 раз.

*Назначение.* Улучшатся пищеварительные функции желудка и кишечника, массаж также поможет в лечении желудочно-кишечных заболеваний. При потирании грудной клетки и живота оказывается влияние на внутренние органы и мышцы диафрагмы, заставляющее их двигаться. Так можно повысить активность различных органов и улучшить обмен веществ, постепенно уничтожить очаг инфекции, если такой существует. Это упражнение ведет к выздоровлению.

**Внимание!** Поскольку у женщин другое телосложение, они должны выполнять упражнения несколько иначе.

*Метод*

**1)** Сначала потрите ладони друг о друга, чтобы согреть их, затем положите левую руку на пояс или на верхний край бедра большим пальцем вперед, ребром кисти руки, упирающимся в поясницу.

**2)** Потрите правой ладонью от «ложечки» к низу левой стороны живота и по кругу вернитесь назад (один круг считается за один раз).

**3)** Повторите много раз.

**4)** Поменяйте руки. Потрите левой ладонью от пупка вниз вправо, затем по краю лобковой кости и назад к исходной точке (это считают за один раз).

**5)** Повторите много раз.

*Замечание.* Пути, проходимые двумя ладонями, различны. Правая движется между пупком и «ложечкой», начиная от нее и двигаясь дальше к нижней левой стороне живота, в то время как левая ладонь потирает и двигается по кругу к низу живота под пупком, начиная от него и дальше к нижней правой стороне живота.

*Назначение.* Можно укрепить женские внутренние органы, помочь пищеварению, отрегулировать менструальный цикл и повысить жизненную энергию.

#### 8. Потирание изгибов ступней

*Метод*

**1)** Потрите ладони друг о друга до теплоты.

**2)** Потрите изгиб каждой ступни 80 раз (*рис. 23*).

*Назначение.* Изгиб ступни относится к меньшему меридиану «инь» ноги (меридиан «почки»), который начинается от изгиба ступни и заканчивается в верхней части грудной клетки. Это канал, по которому уходит лишняя энергия. Потирание изгиба ступни уведет аномальный жар («хухо») в почки, мутную энергию верхней части тела – вниз и улучшит функционирование печени и глаз. Наилучшие результаты можно получить, если выполнять это упражнение сразу после мытья ног.



## Рифмы прикосновений, или «Массаж-пассаж»

**Ч**то такое прикосновение? Тактильное восприятие, если переходить на термины. Его диапазон очень широк – от дружеского мужского рукопожатия до нежнейшей интимной ласки, от приветственного похлопывания по спине до процедуры лечебного массажа. Человеческие руки – тонкий и чувствительный инструмент. Они способны причинить боль, но и подарить здоровье и наслаждение тоже всецело в их власти. Василий Федоров писал:

*Чуткие руки, бывало, взлетят,  
Вскинутся с легкостью птичьей, –  
Мнится, два кречета рядом парят  
Над присмирившей добычей.*

В поэтическом творчестве руки – один из самых выразительных образов: они разговаривают, ласкают, бьют, притягивают, убеждают, доказывают:

*Ты этого хотел. – Так. – Аллилуйя.  
Я руку, бьющую меня, целую.  
В грудь оттолкнувшую – к груди тяну,  
Чтоб, удивясь, прослушал – тишину...*

В стихах Марины Цветаевой руки живут как будто сами по себе, не принадлежа кому-то определенному, являясь вполне самостоятельными, и вместе с тем совершенно точно описывают образ и характер человека:

*Мне дождя, и радуги,  
И руки – нужней  
Человека надоба  
Рук в руке моей.*

*И за то, что с язвою  
Мне принес ладонь, –  
Эту руку – сразу бы  
За тебя в огонь.*

У Цветаевой явно звучит тоска по близкому человеческому контакту, по любящим, надежным, успокаиваю-

щим рукам, излечивающим боль души уже одним только присутствием. Иногда достаточно простого поглаживания, чтобы ушло напряжение и исчез дискомфорт. Дефицит тактильных ощущений для нас подчас хуже, чем дефицит общения.

Именно поэтому массаж наряду с лечебной процедурой ассоциируется у многих с приятными ощущениями, расслаблением, отдыхом или зарядом бодрости. Подходя к кабинету массажиста, человек подсознательно настроен на позитивный лад, спокойствие и удовольствие. И если контакт с массажистом найден, эти ожидания соответствуют действительности. А потому вполне оправдано желание выразить свои чувства в более возвышенной форме, нежели простой рассказ о пережитых впечатлениях.

Впрочем, прежде чем вести разговор о современном описании массажа в поэзии, уместно было бы напомнить о том, что поэты древности тоже не обходили стороной эту тему в своем творчестве.

Древнегреческий поэт VII в. до н. э. Алкей посвятил одно из своих стихотворений девушкам, делающим массаж:

*Ласковые руки бегут по бедрам,  
Словно маслом натирая стан.*

Римский поэт I в. Марциал восхищался умением массажистов:

*Искусство великое – умелыми руками  
Постукивать по телу,  
Освежая тем самым всякие его члены.*

В творчестве русского народа существовали пестушки и потешки – песенки-приговоры, которыми мамы развлекали своих деток, одновременно налаживая с ними не только эмоциональный, но и тактильный контакт. Мамки-няньки складывали их при одевании, купании ребенка, укладывании его спать, с веселыми приговорами будили утром. Были забавные стишки и для всевозможных упражнений, в том числе и для массажа. Как пример – пестушка для массажа спинки:

На малышку глядя,  
Спинку мама гладит:  
Рыбка по морю плывет,  
Белка хвостиком метет,  
Как по небу облачка,  
Мы погладили бочка.  
Как летят снежинки,  
Так мы гладим спинку!

И для животика:

Розовый животик  
Мурлычет, словно котик.  
Ах, животик, мой живот,  
Кто же там внутри живет?  
Кто мешает баиньки  
Маленькому зайныке?  
Мы погладим пузики,  
Толстые арбузики.

Ну и, конечно, запомнившийся всем с раннего детства стишок, который обязательно рассказывали нам мамы и бабушки, делая массаж или находясь с ребенком во время сеанса массажа. Он продолжает передаваться следующим поколениям маленьких пациентов, претерпевая изменения, приобретая множество разнообразных вариантов, но оставаясь незаменимым, чтобы отвлечь и развлечь ребенка. А главная ценность этих незатейливых строчек – в почти точном соответствии четверостиший приемам массажа, наглядности и образности, которые позволяют родителям и медикам в игровой форме провести полноценную процедуру.

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы,  
Ехал поезд запоздалый.  
Из последнего вагона вдруг посыпался горох.  
Пришли куры – поклевали-поклевали,  
Пришли гуси – пощипали-пощипали,  
Пришел слон – потоптал-потоптал,  
Пришла слониха – потоптала-потоптала,  
Пришел маленький слоненок – потоптал.  
Пришел дворник, все подмел,  
Поставил стул, стол, печатную машинку...

Подобные присказки есть и для гимнастики, и для развития мелкой моторики пальцев рук:

Чтоб здоров был пальчик наш,  
Сделаем ему массаж,  
Посильнее разотрем  
И к другому перейдем.

В Интернете на сайте «Новый ежичный портал» некая «Фея сирени» написала целый цикл веселых детских стихотворений:

Плюшевая курица  
Делала массаж,  
Прежде чем отправиться  
С уточкой на пляж.  
Очень был старателен  
Ежик-массажист,  
Заполняя с курицей  
Процедурный лист.  
Шейку обязательно,  
Спинку и бедро,  
И весьма внимательно  
Левое крыло...

В отличие от детей, которым массаж не всегда доставляет удовольствие, уставшие от работы и напряжения взрослые мечтают оказаться в руках массажиста:

Были дни, в холода и вьюги,  
Так хотелось, милые люди,  
Винограда, арбуза и длани  
Массажиста, чтоб мышцы размяли  
До костей в удушливой бане...

Начинающий поэт Александр Коротынский написал даже марш массажистов:

Спина затосковала  
О каменных руках.  
Куда девалось сало,  
Что было на боках?  
Иду я словно новый  
Накрашенный трамвай,  
Но кожные покровы  
Мои не задевай!

Массажист, массажист, массажист,  
Ты пройдишь снизу вверх, сверху вниз,  
Позвоночник ногой потопчи,  
От болезней меня полечи!..

А в качестве благодарности за хорошую процедуру можно приятно удивить массажиста, посвятив ему несколько строчек. Например, так, как была выражена признательность неким поэтом, выступавшим под псевдонимом Серый доктор:

В тот лучший час, когда за вас  
Берется опытной рукой  
И может выдать первый класс  
И даже высший (во-о-о-т такой!)  
Великий спец прикосновений –  
Вы не заметите часов,  
Вы не заметите мгновений,  
В вас каждый нерв запеть готов.  
Что тяжкий панцирь трудных лет  
Распался в прах. И праха нет.

Как ни странно, но завершение курса массажа некоторых пациентов вопреки ожиданию не радует, а скорее огорчает. Но здесь уже дело не в отсутствии результата. Вот как описывает свои переживания поэт Евгений Тутушкин:

... Тогда опять скупой рассудок  
Загоревал из-за того,  
Что мне не сделает Наташа  
Массаж еще раз в тишине.  
Ведь не узнал тогда я даже,  
Что дальше делать нужно мне.  
Ужель закончилось лечение?  
Концерт исполнил пианист.  
Я вынул с явным раздраженьем  
Амбулаторный чистый лист.  
И вдруг заметил: что такое?  
Среди других, неважных мест  
Там явно женскою рукою  
Написан был какой-то текст.  
В графе с пометкой «назначенья»  
Рекомендуют, не шучу,  
Для продолжения леченья  
Еще 7 дней ходить к врачу!..  
Как глупо все! И как все мудро!

*Какой фурур! Какой пассаж!  
Иду я снова завтра утром  
На расслабляющий массаж!*

Было бы не совсем честно утверждать, что все, что написано о массаже посредством поэтических образов, сводится лишь к приятным ощущениям, хвалебным одам массажистам и благодарности за восстановленное здоровье. Есть немало стихов, посвященных эротическому массажу как средству, дающему более тесный телесный и эмоциональный контакт и взаимопонимание партнеров:

*Я прикоснусь к тебе руками,  
Тепло по телу разолью  
И с ароматными маслами  
Все напряжение сниму...*

Наверное, не так уж много женщин, готовых отказаться от массажа, сделанного любимым, а если мужчина относится к даме сердца с пониманием, как В. Евсеев, то и стихи у него получаются соответствующие:

*Нам знать положено одно:  
Должны мы женщину любить  
Не как еду или вино  
И хоть чуть-чуть боготворить!  
Тела их, души ублажать  
Массажем и стихами,  
А что сказать и где нажать,  
Они подскажут сами.*

Сочетание поэзии прикосновений и поэзии природы трудно назвать даже эротикой, это скорее романтика, которой, видимо, не хватает нежной интернет-поэте-се Жасмин:

*Ты сделай мне массаж, да по спине волной,  
И ветром по лицу, песочком по ступням,  
Когда ж сольется мгла бескрайней тишиной,  
Ты потянись ко мне...*

А вот настойчивому Николаю Корешкову не до романтики, в нем кипят страсти:

*Крем нанесен, скольжение рук  
Проходит медленно и плавно.  
И у тебя зашелся дух,  
И дышишь ты немного странно,  
Я продолжаю, бойкость рук...  
Слегка на спину направляю,  
Уж сердца чувствую я стук  
И сам в волненьи замираю  
На две секунды иль на три.  
Но кто же время сейчас мерит,  
А под ладонями горит вся кожа.  
Мне ли не поверить,  
Что это будет только так,  
Массажи делать я мастак.*

У поэта Олега Северюхина заботы посложнее – он решает вопрос о влиянии цвета волос на качество массажа:

*Я мозгию над сложной проблемой,  
Чей массаж мне полезней всего:  
Иль блондинки с улыбкою нежной,  
Иль брюнетки с косой в колесо.*

Еще одну стихотворную форму невозможно не упомянуть потому, что она не подходит ни под одну, весьма условно выше обозначенную категорию. Это просто примета времени – реклама в стихах, и надо признать, сразу привлекающая внимание. Как пример, реклама центра развития детей:

*...У кого там сколиоз?  
Это, братцы, не вопрос!  
Плоскостопие у вас?  
Все исправим в тот же час!  
Если вялая осанка,  
Если плечи опустились,  
Не расстраивайтесь, мамы,  
Мы поможем, научились!  
Есть инструктор физкультуры,  
Не обычной, а лечебной!  
Знает тонкости фигуры,  
Все исправит непременно.  
А еще массаж поможет,  
В этом деле комплекс важен,  
Массажист дитя уложит,  
Кремом тело нежно смажет  
И начнет свое уменье  
Массажировать руками  
Растираньем и катаньем,  
Даже легкими шлепками.*

Так и хочется поверить в улучшение в «тот же час» и «непременное исправление» осанки, так все складно и оптимистично звучит.

А вот оптимизм следующих строк внушает надежду на искренность и профессионализм тех, кто их писал. Текст приводит Алексей Заманский, массажист из Сан-Франциско:

*Я массажист, и дух мой молод,  
Кую здоровья я ключи.  
И если ты вдруг заболеешь,  
Без страха в дверь ко мне стучи.  
Я все дела свои забуду,  
Вступлю с болезнью сразу в бой,  
И, уверяю, от меня ты  
Уйдешь здоровый, молодой.  
Мое оружие – мои руки  
И неподкупная душа,  
И жизнь намного интересней,  
Когда работа хороша!  
Я массажист, и дух мой молод.  
Иду к больным по адресам  
И верен клятве Гиппократ –  
«Свети другим, сгорая сам!».*

Образ настоящего массажиста, думающего, с высоким профессиональным уровнем, мастера своего дела, достоин того, чтобы о нем хотелось говорить стихами. Ведь стихи о массаже не всегда абстрактны, за красивыми строфами зачастую стоят конкретные люди, вдохновившие поэта на творчество. Андрей Макаревич пел когда-то:

*Я не верил, не знал,  
Сколько добрых рук  
Мне готовы помочь теплом...*

Хочется верить и знать, что всегда найдутся руки, готовые помочь теплом, добротой и мастерством.

В. Г. КРЕМЛЁВСКАЯ

# Особенности подготовки массажистов в Московском центре повышения квалификации специалистов здравоохранения



В Концепции развития здравоохранения и медицинской науки определенная роль отведена медицинской реабилитации. Но кроме этого, она тесно связана и с социологическими, и с философскими компонентами качества жизни человека.

**Е**сли говорить о медицинской реабилитации, наверное, роль массажа в ней трудно переоценить. Подготовка квалифицированных специалистов по массажу, в том числе и со средним медицинским образованием (массажистов), остается важнейшей.

В нестабильной обстановке сегодняшней России удалось сохранить ритм полноценного функционирования учебных заведений, в том числе и системы дополнительного среднего медицинского профессионального образования. Это связано с тем, что цели, содержание и технологии обучения развиваются в соответствии с потребностями практического здравоохранения.

В этой связи возрастают требования к профессиональной компетенции преподавателя, что требует новых подходов к **педагогическому менеджменту** – комплексу инновационных методов, принципов, организационных форм и технологических приемов управления образовательным процессом.

Преподаватель – это менеджер учебного процесса или отдельного занятия.

Возросли требования и к самому учебному процессу. Новая образовательная парадигма, ориентированная на развитие личности, на ее

активность в учебном процессе, потребовала изменений в технологии обучения. Сейчас предпочтение отдается **деятельностным и лично-ориентированным технологиям**.

Преподаватели медицинского массажа Центра повышения квалификации специалистов здравоохранения Департамента здравоохранения владеют этими технологиями и используют в учебном процессе, опираясь на активную деятельность слушателей, их самостоятельность и самоконтроль. Оптимизация учебного процесса – неотъемлемая составляющая деятельности преподавателей вообще и, в частности, нашего учебного заведения. Знание сущности современных технологий обучения, подходов к их выбору, включение слушателей в активную деятельность в соответствии с андрагогической моделью обучения сегодня, как никогда, актуальны.

Есть педагогическая и андрагогическая модели обучения.

**Первая информационно пассивна**, поскольку мотивация к обучению (например, у школьника) очень низкая. Учитель передает ученику информацию, которую тот пассивно воспринимает. Ведь в школе (во всяком случае в большинстве из них) учатся по принципу «**Я должен...**».

Взрослый же учится осознанно, по принципу «**Я хочу...**» с желанием овладеть какой-либо специальностью, в нашем случае – медицинским массажем. Мотивация к обучению здесь высокая, поэтому **вторая** – андрагогическая модель **проблемно активна**. Слушатель деятелен на всех этапах этого процесса, и что очень важно: преподаватель и обучаемый здесь – партнеры.

Кроме того, в такой модели уделяется большое внимание (конечно, при организационной, направляющей и контролирующей функции преподавателя) самостоятельной работе слушателей. Она предполагает реализацию задач, направленных на развитие деятельности массажиста, самовыражения в решении профессиональных задач, обеспечивает максимальное развитие интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер специалиста, а также способности к самоорганизации.

Учебный процесс должен вызывать у обучаемого удовлетворенность, радость познания и даже чувство удивления тому, что он сам может сделать многое.

Обучение массажистов в нашем образовательном центре проводится в течение 25 лет. В лечебно-профилактических учреждениях Москвы трудятся около 1800 массажистов.

В течение учебного года в Центре повышения квалификации проходят обучение около 300 специалистов. Эта цифра меняется из года в год в зависимости от потребностей практического здравоохранения, количества заявок от частных лиц, ведомственных и коммерческих медицинских учреждений.

Мы предлагаем разные виды обучения по медицинскому массажу: это и специализация (288 часов), и общее усовершенствование (144 часа), и тематическое усовершенствование (до 100 часов). Специализация и общее усовершенствование – это сертификационные циклы, завершающиеся экзаменом с выдачей свидетельства о повышении квалификации и сертификата специалиста.

Краткосрочные циклы тематического усовершенствования предполагают более глубокое и детальное изучение какого-то определенного направления специальности.

Эти циклы организуют и проводят по заявкам практического здравоохранения в зависимости от потребности. За годы существования нашего учебного заведения прошло около 20 тематик краткосрочных циклов. Например, «Сегментарный, периостальный и колономассаж», «Применение точечного и линейного массажа при синдромах остеохондроза позвоночника», «Массаж с элементами мануальной терапии при некоторых заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата». В детской практике это «Массаж при ДЦП», «Массаж при сколиозах» и многое другое.

В 1999 году в Москве была введена сертификация специалистов со средним медицинским образованием. И соотношение видов обучения существенно изменилось. Увеличилась потребность практического здравоохранения в циклах общего усовершенствования (сертификационных) и резко снизилась востребованность циклов тематического усовершенствования (несертификационных).

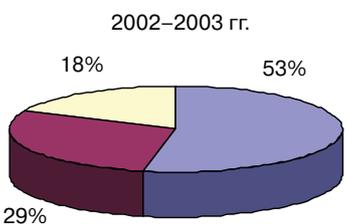
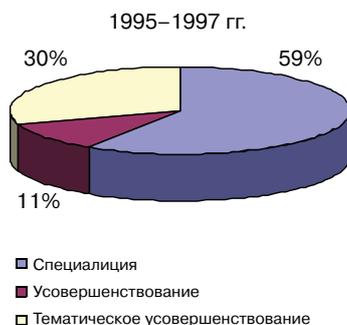
Обучение специалистов по массажу проводится в Центре повышения квалификации по утвержденным образовательным стандартам и программам. Для работников системы Департамента здравоохранения города Москвы оно бесплатное. Для ведомственных же или коммерческих медицинских учреждений, а также для частных лиц обучение проводится на платной

основе по расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения.

### Учебный план программы цикла специализации по медицинскому массажу:

1. Общая часть. Виды массажа.
2. Анатомо-физиологические основы массажа.
3. Общая методика и техника приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела.
4. Частные методики и техника медицинского массажа (массаж при различных заболеваниях).
5. Неотложная доврачебная медицинская помощь при некоторых острых хирургических и терапевтических состояниях.

### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ОБУЧЕНИЯ



Кроме этих разделов, включено подробное изучение сегментарного, периостального и колономассажа.

Главный критерий образовательного процесса – качество обучения.

Для обеспечения его высоких показателей Московский центр повышения квалификации располагает всем необходимым: соответствующей материально-технической базой, квалифицированным преподавательским составом, достаточным методическим обеспечением занятий, учебной литературой, базами практического обучения, отвечающими современным требованиям. Например ММА имени И. М. Сеченова, ГКБ

№ 15 имени О. М. Филатова, Научный центр здоровья детей РАМН и др.

Преподаватели центра широко используют методы активного обучения: модульные блоки по темам программы, «кейсы», учебно-методические комплексы, рефераты (творческая работа для сильных слушателей), задачи на осмысление и систематизацию учебного материала и многое другое.

Также в процессе занятий используются все виды контроля знаний (базисный, текущий, рубежный, итоговый) в разных формах: в виде тестовых заданий, ситуационных задач, решения кроссвордов по темам цикла, «слепых» графов логической структуры тем и т. п.

Во время занятий преподаватель располагает широким спектром наглядных пособий: муляжи, таблицы, стенды, альбомы, а также техническими средствами обучения – например, видеофильмами (которые, кстати, сняты преподавателями с помощью слушателей). Также в процессе занятий используются кодопозитивы, слайды. Фильмотека представлена пока 10 фильмами по различным темам программы. Например:

1. Массаж головы, шеи, включая лечебный косметический массаж лица (по Вербову).
2. Сегментарный массаж.
3. Периостальный массаж (техника).
4. Методика колономассажа.
5. Методика интенсивного массажа асимметричных зон (по Кузнецову).

Практически по каждой теме имеется раздаточный материал в виде рисунков, схем, таблиц и т. д.

Важная роль в процессе обучения массажистов отводится самостоятельной работе, и приоритет здесь, несомненно, принадлежит учебной и клинической практике. «Объясни мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, позволь мне принять участие – и я пойму».

Учебная практика проводится в аудитории центра, в процессе которой слушатели под руководством и корректирующей функцией преподавателя приобретают умения, необходимые в работе массажиста.

Завершающий этап обучения – клиническая практика, где обучаемым предоставляется возможность самостоятельной работы с пациентами, конечно, при контролирующей функции преподавателя. В процессе работы слушатели



ведут дневники клинической практики для ежедневного анализа своих действий, наблюдения и оценки их эффективности. Преподаватель контролирует ведение дневника и по окончании практики дает краткую характеристику деятельности слушателя с выставлением оценки.

На всех этапах обучения, несмотря на отсутствие в программе раздела «Психология общения с пациентом», этому важнейшему вопросу в работе медицинского персонала, в том числе и массажистов, учителя уделяют большое внимание.

Практически на каждом занятии обсуждается психологический аспект работы с пациентом. Ведь наиболее эффективный результат в процессе лечения может быть получен, если пациент и медицинский персонал – партнеры, «единомышленники», а это возможно только при исключительном доверии пациента к врачу, медицинской сестре или массажисту. Но его надо заслужить. В процессе занятий преподаватели учат будущих массажистов и этому аспекту деятельности.

В целях определения качества подготовки специалистов в каждой учебной группе проводят «срез знаний» с выведением среднего балла по группе.

Анализ показал, что в группах цикла специализации по медицинскому массажу для взрослой сети ЛПУ этот балл составляет 4,0–4,2, а в

группах медицинского массажа в педиатрии – 4,2–4,3. Это достаточно высокий показатель. На циклах усовершенствования он выше – 4,5–4,6 балла, поскольку в этих группах обучаются специалисты, имеющие документ о специализации и определенный стаж работы в должности массажиста.

Завершается цикл тремя этапами квалификационного сертификационного экзамена.

**1-й этап.** Определение уровня теоретических знаний путем тестирования. Вопросник содержит 100 тестовых заданий по всем разделам программы.

**2-й этап.** Решение ситуационной задачи, требующей от слушателя способности клинически мыслить и умения правильно ориентироваться в той или иной ситуации.

**3-й этап.** Демонстрация практических умений (в зависимости от задания, обозначенного в экзаменационном билете).

Динамично изменяющиеся рыночные условия определяют необходимость переосмысления теоретических подходов и практических решений, связанных с профессиональной подготовкой специалистов. В связи с этим большое значение приобретают расширение и углубление инновационной деятельности в образовательных учреждениях.

В системе образования она обладает своими специфическими особенностями как в научной тео-

рии, так и в педагогической практике.

Инновационная деятельность в отличие от новационной, в результате которой происходят открытия (новшества, нововведения), призвана эти новшества анализировать, обобщать, проводить большую организаторскую работу по их внедрению в учебный процесс. Безусловно, это творческая деятельность. Такой подход к делу способствует раскрытию творческого потенциала преподавателей, обеспечивает эффективную деятельность образовательного учреждения. Инновации охватывают содержание образования, технологии обучения, организационные формы и методы управления.

Несмотря на сложные социально-экономические условия и организационные трудности Московский центр повышения квалификации специалистов здравоохранения гибко и оперативно реагирует на изменения, происходящие в практическом здравоохранении. Это позволяет не только сохранить имеющийся образовательный потенциал, но и сформировать условия для дальнейшего развития.

*Л. Б. КОЗЛОВА,*  
директор

*Центра повышения квалификации  
специалистов здравоохранения  
Департамента здравоохранения  
Москва*

# Массажный салон моей мечты

(оборудование для массажа,  
СПА и велнесс от компании  
«Медиум Плюс»)

**Б**ез лукавства, честно и откровенно попытайтесь ответить: «Если бы предоставилась такая возможность, хотели бы вы иметь не только личного повара, модельера, дизайнера, парикмахера, косметичку, но и личного профессионального массажиста?» Уверен, что ответом будет однозначное «Да!». Другое дело, каким требованиям должен соответствовать этот специалист по телу.

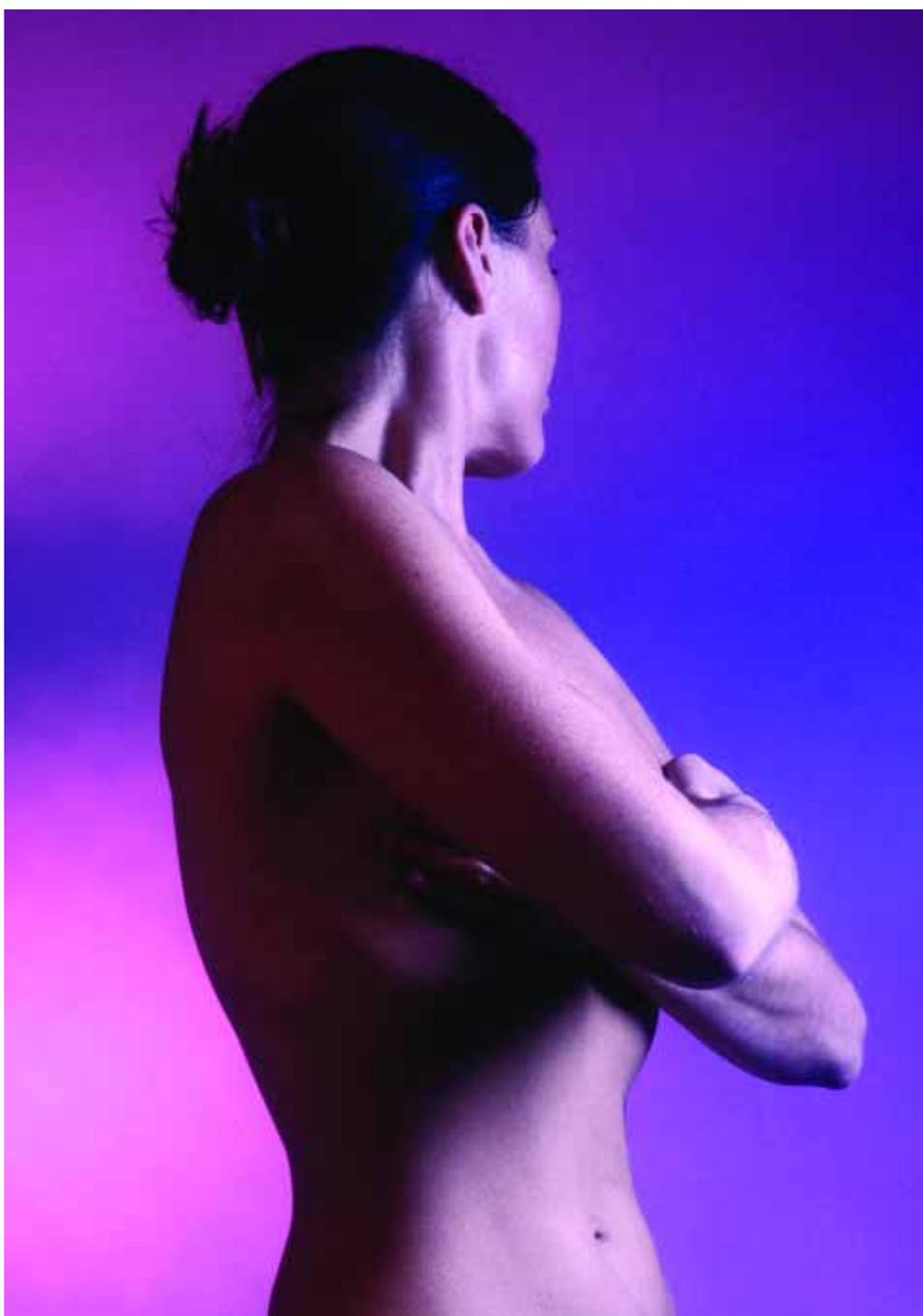
Прежде всего речь идет о том, что далеко не во всех случаях клиенту хочется во время сеанса массажа поддерживать разговор на посторонние темы. Наоборот, есть желание расслабиться, предаться неге тактильных ощущений. Но что поделаешь с пресловутым «человеческим фактором»! Приходится мириться...

Один из выходов из создавшейся ситуации – обращение к аппаратным средствам массажа.

На протяжении более 10 лет на отечественном рынке ЗАО «Медиум Плюс» занимается оснащением центров восстановительного лечения, СПА-салонов, велнесс-клубов, массажных кабинетов на основе современных технологий, предлагаемых ведущими компаниями – производителями оборудования для индустрии красоты и здоровья.

Поговорим о столе, который иногда называют кушеткой (в зависимости от его высоты и проведения на нем массажных манипуляций различных частей тела массируемого).

Качество массажа во многом зависит от массажного стола, на котором его проводят. От этого в первую очередь зависят правильность положения пациента и удобства



для массажиста. Стол может быть любым в зависимости от выбора самого массажиста – деревянным, металлическим, регулируемым по высоте, с электрическим, механическим или пневмоприводом и пр.

«Медиум Плюс» предлагает столы известных зарубежных фирм, удовлетворяющие требованиям самых взыскательных специалистов. Особой популярностью пользуются портативные столы американской фирмы «OAKWORKS Inc.». Их отличают отменное качество, надежность и великолепный дизайн. Вес этих столов не превышает 12 кг.

В последнее время все большую популярность получают столы и кресла с функцией автоматического массажа. Технические характеристики такого оборудования постоянно улучшаются, и массаж, проводимый с их помощью, все больше приближается к ручному. Вместе с тем данные устройства отличаются высокой пропускной способностью и стабильным качеством массажа.

Не первый год ЗАО «Медиум Плюс» поставляет на российский рынок столы и кресла торговой марки «TAKASIMA», давно получившие большую популярность во всем мире. Совсем недавно фирма обновила модельный ряд и выпустила кресла с новым – усовершенствованным массажным механизмом. При этом качество массажа существенно улучшилось. Правда, многие специалисты отдают предпочтение ручному массажу, который вряд ли можно чем-либо заменить. Но вместе с тем сегодня предлагается достаточно много устройств, способных составить ему достойную конкуренцию. На протяжении последних нескольких лет большую популярность завоевало профессиональное массажное оборудование фирмы «General Physiotherapy Inc.» (США). Это многофункциональные вибрационные комплексы, использующие в своей основе инновационный метод передачи вибрации в двух направлениях – горизонтальном и вертикальном. При этом результирующий вектор силы направлен под углом 45°, что делает массаж наиболее эффективным. Набор массажных аппликаторов, прилагаемых к этим комплексам, позволяет использовать данные приборы на любых участках тела. STARVAC SP французской фирмы «Medic System» – это профессио-

нальный терапевтический вакуумно-роликовый массажер, применяемый в физиотерапии, травматологии, ревматологии, спортивной медицине, незаменимый в косметологии. Он создает локальную мобилизацию поверхности кожи, втягивая ее между двумя подвижными роликами, расположенными внутри рабочей головки.

Высокое качество процедур, большой выбор программ, широкий спектр терапевтических воздействий, удобство в работе, многообразие насадок и простота их обработки, минимум расходных материалов, большой выбор протоколов, приемлемая цена, быстрая окупаемость, современный дизайн, портативность и малый вес – основные преимущества STARVAC SP.

Нельзя обойти вниманием тему гидромассажного оборудования. На российском рынке компанией «Vagnerplast spol. s.r.o.» (Словакия) представлена серия ванн под брендом AQUADELICIA. Это 9 моделей, отличающихся по видам воздействия и типам управления. В них есть три вида массажа:

**1** Подводный производится с помощью массажной форсунки, расположенной на конце шланга. Ее надо погрузить в воду и включить функцию подводного массажа на панели управления, повернув соответствующий рычаг. Им же регулируется давление воды в форсунке, показатели которого отображены на его индикаторе. Мощность струи воды регулируется поворачиванием ручки «Аэрация массажной форсунки».

**2** Гидромассаж представлен 8 большими и 23 малыми форсунками, распределенными по трем цепочкам: спина, туловище, ноги. На панели управления расположены 3 кнопки, позволяющие выбирать область гидромассажа. Также предусмотрена возможность регуляции его интенсивности для каждой из трех областей воздействия.

**4** Пузырьковый массаж («жемчужные» ванны) осуществляется прохождением сжатого воздуха через 55 форсунок, расположенных на дне ванны и распределенных по четырем цепочкам: спина, бедра, правая и левая нога. С помощью двух переключателей на панели управления можно выбрать частичный или общий пузырьковый массаж тела.

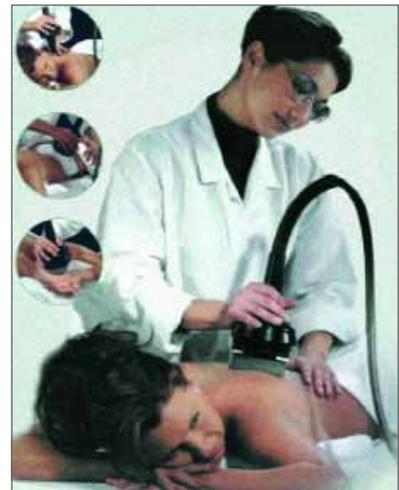
Индивидуальная система привода каждой массажной функции – не-

оспоримый «плюс» этих ванн. При выходе из строя одного из них остальные продолжают функционировать.

Уникальная массажная технология представлена в бесконтактном гидромассаже. Это ванны, заполненные водой и имеющие на поверхности эластичную пленку. Принимать массаж можно не раздеваясь, получая при этом все ощущения контактного водного массажа. Регулировка его интенсивности и температуры воды позволяет подобрать для каждого пациента индивидуальный наиболее комфортный режим. Изготовитель этого оборудования – немецкая фирма «WellSystem International GmbH» предлагает 4 модификации ванн, способные удовлетворить требования любого пользователя.

Это наиболее интересное, с нашей точки зрения, оборудование, которое можно успешно применять при организации лечебно-оздоровительных центров и оснащении массажных кабинетов СПА- и велнесс-объектов.

При создании массажного салона вашей мечты выбор всегда остается за вами.



# Русская идея идеального массажного стола

(технологическое решение от «ФТК-косметик»)



**Е**сли для начинающего специалиста в области массажа нет никакой разницы «на чем работать» (так как пока он осваивает проблему «чем работать»), со временем приходит понимание, что технические характеристики массажного стола имеют ключевое значение как для здоровья самого массажиста, так и для эффективности массажных процедур его пациентов или клиентов.

Согласно ОСТ 42-21-16-86 системы стандартов безопасности труда для отделений, кабинетов физиотерапии, утвержденным и введенным в действие приказом Минздрава СССР от 04.11.86 г., «массажный стол должен быть стандартных размеров: высота – 0,8 м, длина – 1,95–2,00 м, ширина – 0,65 м, с клеенчатыми валиками разных размеров для подкладывания под голову, спину или колени». Однако далеко не во всех случаях и не при всех обстоятельствах «стандартные размеры» могут оптимально подходить к самой форме массажного воздействия. Существует разница между формой проведения массажа в медицинском учреждении и в оздорови-

тельном или СПА-салоне. Для каждого из этих вариантов массажной процедуры/сеанса необходимо и разное оснащение.

Решением данной проблемы на отечественном рынке массажного оборудования занимается компания «ФТК-косметик». Основную цель, которую она ставит перед собой, – вывести на российский рынок качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур. «ФТК-косметик» разрабатывает специальные программы, чтобы стильная современная надежная и простая в использовании мебель была доступна всем специалистам в области массажа, будь то медицинские клиники, пансионаты, санатории, фитнес-центры, салоны красоты или другие учреждения.

Основные требования к выпускаемой продукции:

- Она должна соответствовать по качеству, дизайну, надежности и эргономичности лучшим европейским стандартам.
- Все основные узлы и запчасти – только европейских производителей (Германия, Финляндия).

- Для производства мягких частей стола используется только влагостойкая шлифованная двусторонняя фанера, поролон высотой 50 мм и плотностью ППУ 40х60 и финская искусственная кожа, что гарантирует долговечность и комфорт при использовании.

- Электродвигатели производства Германии с подъемной силой 6500–10000 Н (поднимает вес до 180 кг) и защитной категорией IP55 (защита от прямого попадания воды). Более 20 вариантов моделей массажных столов, предлагаемых «ФТК-косметик», способны удовлетворить потребности самого требовательного массажиста. По словам Юрия Михайловича Фильченкова, одного из руководителей компании по производству, это связано с тем, что «любая ошибка в конструкции может быть фатальной, так как мы имеем дело со здоровьем людей». Комфорт, удобство при эксплуатации и максимальная функциональность – вот кредо компании «ФТК-косметик». Наверное, нет ни одного массажиста, который рано или поздно не задавался сакраментальным вопросом «Какая массажная кушетка мне нужна?».

Пример – выпускаемая компанией «ФТК-косметик» экономичная удобная 2-секционная стационарная кушетка стандартной высоты с механической регулировкой подголовника «КАРИНА». Ее можно использовать для проведения массажа, косметологических и лечебных процедур. Технические характеристики этой модели включают: угол наклона подголовника от  $-30^{\circ}$  до  $+30^{\circ}$ , регулируемый газовой пружиной, подголовник с промежуточной фиксацией на любой угол в допустимых пределах, его дополнительное положение для массажа воротниковой зоны, оснащение саморегулирующими ножками для нивелировки неровности пола. При желании кушетка может быть оснащена самоориентированными колесами с центральным тормозом. Максимально допустимая нагрузка – 300 кг, длина ложа – 1550 см, длина подголовника – 450 см, высота кушетки – 750 см, ширина – 720 см.

При выборе массажных кушеток особо следует обращать внимание на высоту точки контакта по отношению к полу, которая зависит, с одной стороны, от высоты подъема стола или роста массажиста, а с другой – от габаритов пациента/клиента. Невозможно иметь стол с особыми размерами, одновременно рассчитанный для каждого массажиста и массируемого.

Если стол слишком высокий, появляется искушение сгибать локти со всеми вытекающими отсюда трудностями выполнения приемов. Вначале массажист может вытягиваться на цыпочках, затем он потеряет часть устойчивости и будет быстро уставать. Такое решение может быть оправданным лишь в редких случаях. В виде исключения используют такие подсобные средства, как стремянка или скамеечка (например, для достижения уровня высоких акушерских столов). Если определенная ситуация повторяется часто, более простой способ – складные подмости. Наилучший выход из этого – приспособление техники к обстоятельствам или выбор какой-либо иной манипуляции.

Если стол слишком низкий, коррекция положения тела массажиста будет более легкой. При этом можно:

- расставить ноги, чтобы уменьшить относительную высоту таза, при сохранении вертикального положения туловища
- осуществить тройное сгибание (бедро – колено – лодыжка), чтобы общая ось тела массажиста проходила через них
- сочетать все это с боковым поворотом туловища

Конечно, полезно в своей массажной практике уметь преодолевать эти маленькие трудности, и такую подгонку по высоте можно считать хорошим «телесным упражнением» для самого массажиста.

Однако далеко не всем пациентам/клиентам понравятся подобные «массажные игры», и каким бы отменным здоровьем ни обладал сам массажист, регулируемая полифункциональная массажная кушетка – визитная карточка уровня его профессионального мастерства и здорового прагматизма.

Так, из арсенала массажных кушеток PROF1-уровня от «ФТК-косметик» можно выделить модели манипуляционных столов «Сириус» серий «Сириус-Симпл», «Сириус-Универсал» и «Сириус-Профессионал», оборудованных механическими регулировками. Именно на кушетках этих серий возможно не только одновременное проведение массажных процедур, но и выполнение широкого спектра манипуляций мануальной терапии и пассивных движений лечебной гимнастики.

Более продвинутые модели с механической регулировкой подголовника и электрической регулировкой высо-

*Наша компания представляет качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур.*

*Современный дизайн, широкий выбор моделей, разнообразная цветовая гамма, приемлемые цены, высокое качество, надежность и простота в использовании – мы делаем все, чтобы приблизить нашу продукцию к потребителю.*

*За время работы мы зарекомендовали себя как добросовестный и надежный партнер, с которым легко и удобно работать.*



1. Двухмоторная модель: «Феникс-профессионал»



2. Стул коллекция «Пляды»: «Атлас»



3. Одномоторная модель: «Скульптор-профессионал»



**ООО «ФТК»**

109147, Москва, Марксистский пер., д. 6  
Тел.: 8 (499) 763-65-03, (495) 912-10-02, 912-61-84

[www.ftk-cosmetic.ru](http://www.ftk-cosmetic.ru)

ты стола педальным приводом представлены одномоторными столами: «Скульптор-Симпл», «Скульптор-Гранд», «Скульптор-Универсал» и «Скульптор-Профессионал». Эти модели одномоторных манипуляционных столов отличаются высокой степенью устойчивости, повышенная комфортность в управлении и надежность положения пациента.

Рабочая часть имеет от 2 до 7 секций. У секции для головы есть вырез для лица, можно совершать угловые отклонения в позитивную и негативную сторону (60°). Секциям для рук и ног можно отдельно придавать различные положения до полного их откидывания.

Настоящий шедевр профессионального массажного оборудования – двухмоторные модели «Универсал», «Профессионал 1» и «Профессионал 2» серии «Феникс». Так, «Феникс Профессионал 2» – многофункциональный массажный стол с классическими функциями. Он позволяет проводить манипуляции, связанные с

пассивными движениями, в том числе и на области таза. Дополнительное удобство – возможность изменять высоту стола и настройку в положение «крыша» (для процедур дренажа) или подъем ножной части, не прекращая самой процедуры.

Технические характеристики стола – угол наклона подголовника от -30° до +30°, регулируемый газовой пружиной, подголовник с промежуточной фиксацией на любой угол в допустимых пределах, его

дополнительное положение для массажа воротниковой зоны, вертикальный подъем от 48 см до 98 см, поднятие ножной части ложа на угол до 50°, угол наклона средней и ножной секции в положении изгиб – до 140°, угол наклона по Тренделенбергу (20°). Модель оснащена саморегулирующими ножками для нивелировки неровности пола. При желании заказчик стол может быть оснащен самоориентированными колесами с центральным тормозом. Максимальная нагрузка модели – 200 кг. «ФТК-косметик» – одна из ведущих отечественных компаний, которая создает оборудование именно для российских специалистов. По этой причине цены на всю ее продукцию не менее чем в 2 раза ниже их зарубежных аналогов. Помимо этого в компании действует отлаженная программа сервисного обслуживания и гарантийного ремонта. Выезд мастера для устранения неисправностей в течение 1–3 дней обеспечивает бесперебойную работу массажного оборудования и защищает от простоя и потери клиентов.

Созданная профессионалами и работающая для профессионалов компания «ФТК-косметик» открыта для общения. Любые отклики и предложения о совершенствовании массажных кушеток принимаются сотрудниками компании в качестве призыва к действию. Русская идея совершенного массажного стола начинает воплощаться. Выбор оборудования всегда зависит от конкретных потребностей того или иного массажиста. И чем более функционален массажный стол, тем большего мастерства он требует от своего обладателя. Но, как известно, для настоящего профессионала требуется и настоящее профессиональное оборудование.



**18-21 МАРТА 2008**  
**КЕМЕРОВО**

X СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
 ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

**МЕДИНТЕКС**

Медоборудование. Медтехника.  
 Инструментарий. Медикаменты.

II СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
 ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

**КРАСОТА  
 И ЗДОРОВЬЕ**

Эстетическая хирургия.  
 Косметология. Парфюмерия.

Выставочная компания «Золотая Сибирь»  
 650000, г. Кемерово, пр. Советский, 63  
 Тел./факс (3842) 26 21 19, 26 41 03, 24 95 02;  
 E-mail: info@zsyb.ru  
 Место проведения: г. Кемерово, ул. Паровозная, 13  
 (Астрономический институт)

# Работа массажиста в позе сидя – аргументы «за» и «против»

**С**овременный русский (классический) массаж как наука и как прикладная практическая деятельность находится в постоянном развитии. Меняются условия и формы его применения, совершенствуются имеющиеся и разрабатываются новые методики (Бирюков А. А., 2003; Погосян М. М., 2002). Сейчас принципиально важная задача – обучение специалистов осознанному, эргономически и гигиенически обоснованному моделированию и выбору наиболее рационального расположения по отношению к пациенту, а также оптимальной рабочей позы в каждой конкретной ситуации вне зависимости от условий труда и разновидности массажа. В частности, один из актуальных вопросов рациональной организации труда профессиональных массажистов – физиолого-эргономическое обоснование возможности и целесообразности работы специалиста в позе сидя.

Как показал анализ учебной и методической литературы по массажу, мнения отечественных специалистов по данному вопросу диаметрально противоположны. Так, Н. А. Белая (1983, 1992), А. Ф. Вербов (1966), В. И. Васичкин (1991), В. И. Дубровский (1999, 2001) считают возможным массировать, находясь в позе сидя, практически все участки тела пациента (включая полностью всю спину, живот, грудь, бедра), что мотивируется экономией нервно-мышечной энергии по сравнению с работой стоя. В то же время, по мнению В. К. Крамаренко (1953), Л. А. Куничева (1983), И. В. Дунаева (2000), П. Б. Ефименко (2001), М. А. Ерёмускина (2004), А. А. Бирюкова (2003, 2004, 2006) и ряда специалистов, имеющих большой практический, научный и педагогический опыт, поза сидя в значительной степени ограничивает подвижность туловища и рук массажиста, что существенно снижает

виртуозность техники выполнения приемов. Они считают наиболее рациональным вариантом работу стоя за массажным столом.

Учитывая столь существенные разногласия, авторы публикации провели исследование. Его цель – выработка научно обоснованных, предельно точных и доступных для выполнения рекомендаций, на основании которых каждый массажист может сделать верный, эргономически и физиологически обоснованный выбор между работой стоя и сидя.

При работе сидя общий центр тяжести тела располагается гораздо ближе к опоре, чем в положении стоя, что обеспечивает лучшую устойчивость и возможность выполнения более точных и дозированных по силе движений руками. По имеющимся в литературе данным в состоянии покоя удобно сидящий человек расходует на 6–10% меньше нервно-мышечной энергии, чем находящийся в положении стоя. В основном эта экономия обусловлена снижением нагрузки на крупные, массивные мышцы нижних конечностей и более благоприятными условиями для деятельности сердечно-сосудистой системы (Шеррер Ж., 1973; Горшков С. И., 1979; Золина З. М., Измеров Н. Ф., 1983; Аруин А. С., Зацюрский В. М., 1989).

Однако, как доказало наше исследование, несмотря на столь существенные преимущества перед позой стоя, сфера рационального (оправданного с точки зрения эргономики и способствующего повышению работоспособности) практического применения массажистами рабочей позы сидя сравнительно невелика, что в основном связано с неудобным положением рук специалиста во время выполнения приемов.

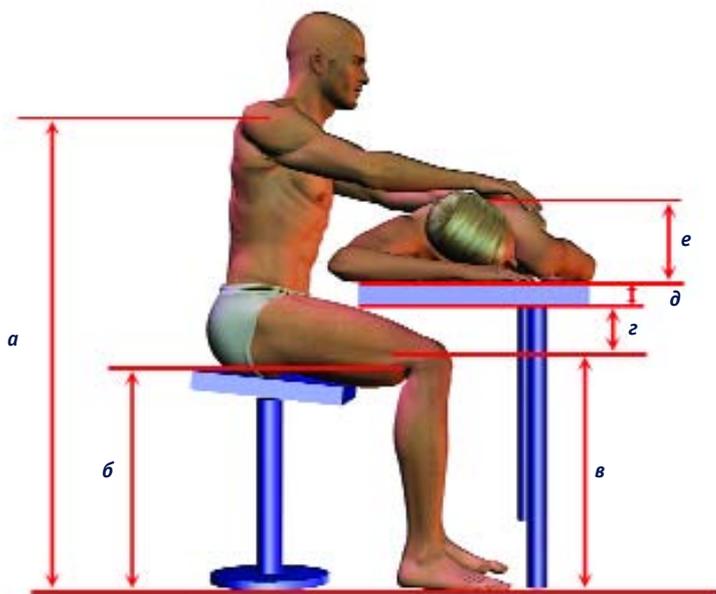
Рассмотрим это на примере соматографической модели, взяв за основу эргономические антропометрические признаки жителей евро-

пейской части России (Строкина А. Н., Пахомова В. А., 1999). Массируя в позе сидя (рис. 1) участки на спине (животе, груди) пациента, специалист вынужден выполнять приемы с высоко поднятыми, вытянутыми вперед и не имеющими дополнительной опоры на локоть или предплечье руками. Это обстоятельство порождает целый ряд негативных последствий, отрицательно сказывающихся на работоспособности массажиста и качестве его работы.

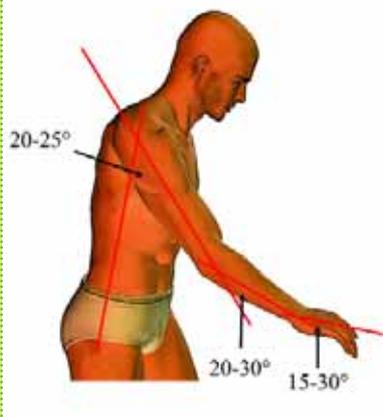
**1** С позиций биомеханики нерациональность рабочей позы заключается в недостаточном снижении моментов силы тяжести отдельных звеньев кинематической цепи человеческого тела (Бернштейн Н. А., 1935; Донской Д. Д., Зацюрский В. М., 1979; Попов Г. И., 2005), поэтому оптимальный вариант для выполнения приемов русского массажа – взаимное положение звеньев верхней конечности, в котором **плечо – предплечье – кисть** массажиста располагаются по убывающей вниз. При этом проксимальная биокинематическая пара **плечо – предплечье** должна совершать движения с минимально возможным для данного вида труда отклонением от вертикали. При условии правильной регулировки высоты массажного стола (в диапазоне пальцевая – фаланговая точки свободно опущенной руки) большинство движений руками выполняется в таких пределах: угол сгибания (в средней точке траектории движения) в плечевом суставе – 20–25°, угол отведения плеча от туловища не превышает 15–20°, сгибания в локте – не > 20–30° (рис. 2).

Данные электромиографии подтверждают, что подобное взаимное положение требует оптимальных затрат мышечной энергии для удержания рук в рабочем положении и дает возможность полноценно расслаблять мышцы, не участвующие в выполнении всего прие-

**Рис. 1. Соматографическая модель массажиста, работающего в позе сидя. Положение рук специалиста обусловлено одним из основных методических правил выполнения русского (классического) массажа: массировать следует конечности, расположенные ближе к массажисту (ближние), и участки на туловище, расположенные дальше от него (дальние). Основные эргономические размеры модели:**  
**а** – высота плечевой точки над поверхностью пола (индивидуальный антропометрический признак)  
**б** – высота подколенного угла над полом (индивидуальный антропометрический признак)  
**в** – высота колена над полом (индивидуальный антропометрический признак)  
**г** – высота пространства для ног, которая в соответствии с ГОСТом 12.2.032-78 «Рабочее место при выполнении работ сидя» должна быть не < 150 мм  
**д** – толщина ложа массажного стола (определяется конструктивными особенностями каждой конкретной модели)  
**е** – поперечный (как правило, сигитальный) размер тела массируемого (индивидуальный антропометрический признак)

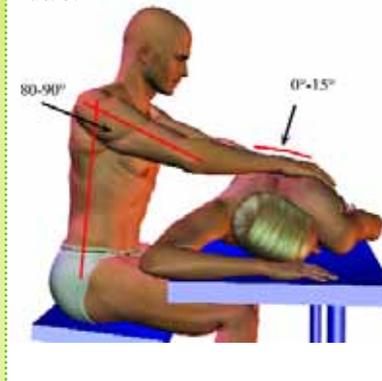


**Рис. 2. Взаимное положение биокинематических звеньев верхней конечности массажиста при работе в оптимальной позе (Бирюков А. А., Савин Д. Н., 2007)**



ма или его отдельных фаз. Выражаясь термином из физиологии труда, работающие мышцы имеют микропаузы отдыха (в момент которых происходит восстановление), что существенно отдалает наступление их локального утомления (Бирюков А. А., Савин Д. Н., Яровой В. К., 2007). По результатам фотогониометрических измерений во время рабо-

**Рис. 3.**



ты в позе сидя угол между туловищем массажиста и его практически выпрямленными в локтях руками составляет около 80–90°, то есть в среднем на 55–65° превышает норму (рис. 3). Анализ электромиограмм показал, что по сравнению с оптимальной позой удержание рук в поднято-вытянутом положении в несколько раз увеличивает активность мышц плеча, верхней части туловища и даже поясницы (рис. 4). Причем напряжение указанных групп мышц нарастает с высотой подъема рук и увеличением прилагаемых усилий.

Кроме того, электромиографические исследования выявили, что удержание рук в приподнято-вытянутом положении не только требует повышенных общих затрат энергии, но и не позволяет крупным мышцам рук – двуглавой и трехглавой плеча полноценно расслабляться в микропаузах между отдельными пассажами, ускоряя развитие в них локального утомления. Это видно при сравнении электромиограмм, зарегистрированных при массировании в оптимальной рабочей позе стоя и сидя (рис. 5).

**2** Сущность выполнения **ординарного, двойного ординарного, двойного кольцевого разминаний, двойного грифа** – наиболее технически сложных видов приемов русского массажа и при этом занимающих от 60 до 80% от общего времени сеанса, состоит в захвате кистями рук, приподнятии от костного ложа и сдавливании, растяжении/кручении мышечной ткани массируемого участка тела пациента. С незначительными оговорками вполне допустимо утверждение, что выполнение перечисленных выше видов разминания представляет собой не что иное, как многократное циклическое повторение разнообразных вариаций **ладонного (открытого) захвата кисти** (рис. 6) (Ерёмушкин М. А., 2004).

Во время работы стоя (при оптимальной высоте стола и правильном расположении специалиста относительно массируемого участка) контактирующая с телом пациента кисть массажиста занимает наиболее выгодное положение по отношению к предплечью. В среднем разгибание в лучезапястном суставе составляет 15–30° (рис. 7а), что во многом предопределяет субъективное удобство и хорошую технику выполнения большинства приемов.

С точки зрения биомеханики это имеет вполне конкретное объяснение. В норме сгибание пальцев сопровождается одновременным разгибанием в лучезапястном суставе в пределах 20–30° (рис. 8). Такая синкинезия глубоко зафиксирована в центральной нервной системе человека. Она биологически целесообразна, поскольку направляет плоскость ладони против объекта, который предстоит захватить. Сила кистевых захватов достигает максимальных значений, когда угол разгибания в лучезапястном суставе составляет 20–40°.

Рис. 4.

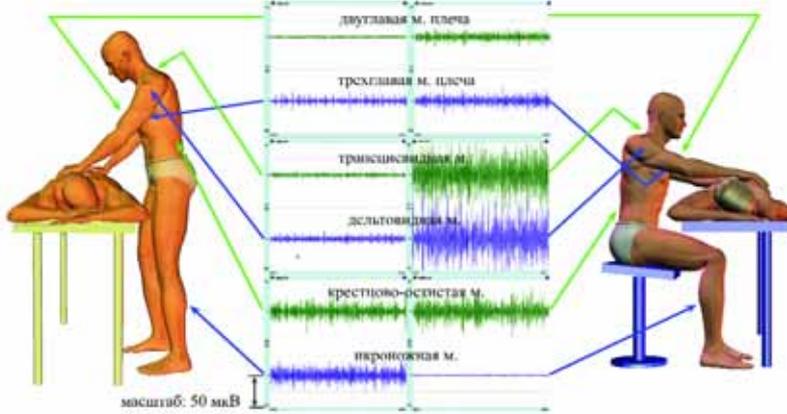


Рис. 5.

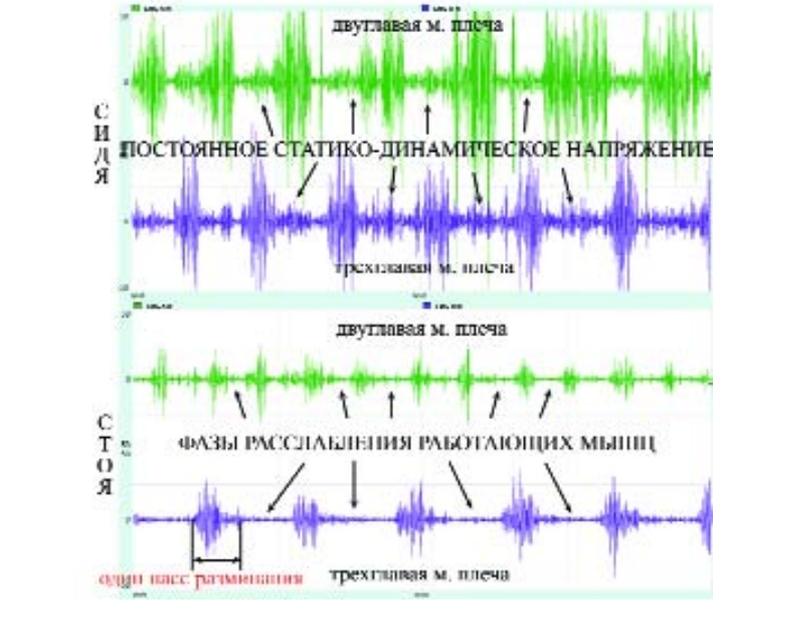


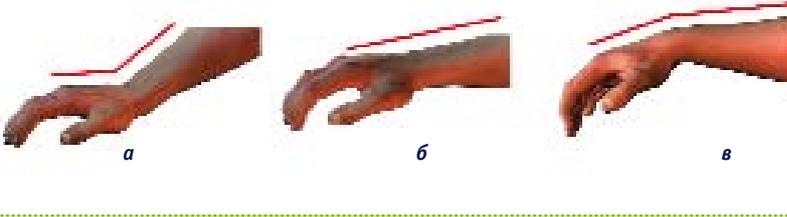
Рис. 6

а – ладонный (открытый) захват кисти  
 б – такие виды приема «разминание», как ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное и двойной гриф, выполняют (закрашено синим цветом) частью кисти (ногтевые фаланги пальцев участия не принимают)



Рис. 7.

а – разгибание; б – нейтральное положение; в – сгибание



Если же кисть находится в нейтральном положении (рис. 7 б) или, что значительно хуже, в положении

сгибания (рис. 7 в), подвижность пальцев в межфаланговых сочленениях существенно ухудшается и

эффективная площадь и сила большинства видов захватов уменьшаются (Матеев И. Б., Банков С. Д., 1981; Аруин А. С., Зацюрский В. М., 1989). На этой биомеханической закономерности основаны многие приемы обезоруживания противника в различных видах единоборств (Кадочников А. А., 2005). Кроме того, как показали исследования А. С. Аруина и В. М. Зацюрского (1989), а также Г. Н. Мазунина (1967) и Ю. В. Мойкина с соавт. (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.

Моделирование и фотогониометрические измерения выявили, что при выполнении массажем в неудобной позе сидя различных видов разминания его кисть находится в биомеханически невыгодном нейтральном (выпрямленном), а нередко и в согнутом на 5–15° положении (рис. 3), в результате чего ухудшается и искажается техника массажа.

**3** Удержание рук в приподнято-вытянутом положении ограничивает экскурсию грудной клетки, затрудняя деятельность аппарата внешнего дыхания массажиста. Оно на 30 ± 9% меньше, а его частота – на 15 ± 4% выше, чем аналогичные показатели в оптимальной рабочей позе.

Дыхание массажиста поверхностное и учащенное, что 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 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 выдохе.

При значительной физической нагрузке в работу вступают вспомогательные дыхательные мышцы – на вдохе трапециевидные и ромбовидные, большие и малые груд-

Рис. 8.



Рис. 9.

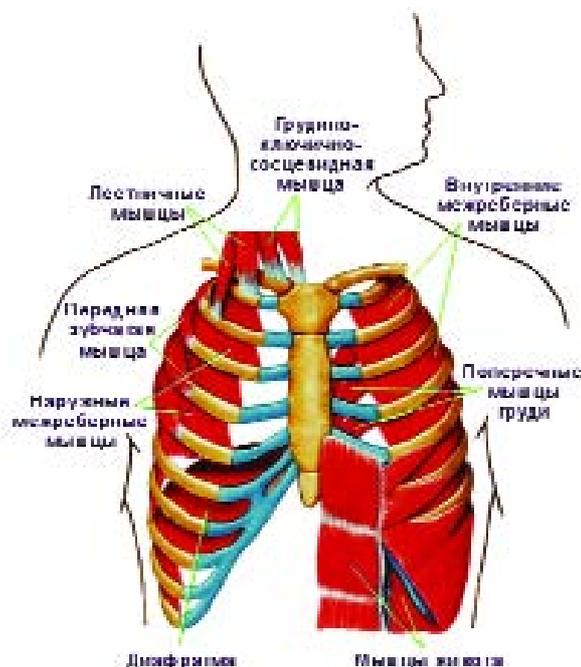
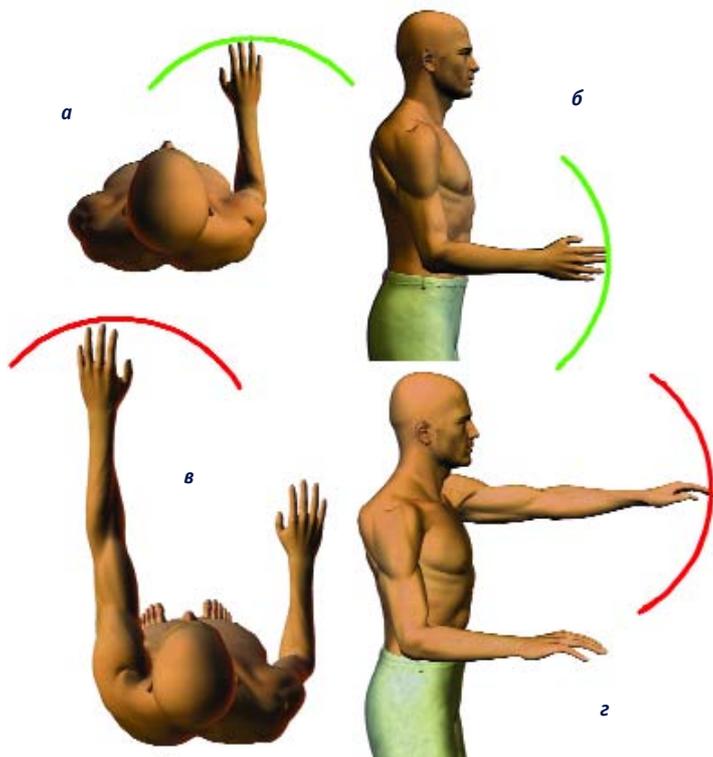


Рис. 10.

*а, б – зона оптимальной досягаемости (ЗОД) – часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми предплечьями при движении в локтевых суставах (пространственно геометрические, ЗОД представляет собой полусферу)*  
*в, г – зона предельной (максимальной) досягаемости – часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми максимально вытянутыми руками при их движении в плечевых суставах*



ные, грудно-ключично-сосцевидные, разгибатели спины и некоторые другие, а на выдохе – мышцы брюшного пресса (рис. 9). При массировании в позе сидя большинство из перечисленных мышц вынуждены развивать значительную статическую активность для удержания рук в приподнято-вытянутом положении, а некоторые – еще и динамическую работу при выполнении приемов. Двойная и даже тройная нагрузка на мускулатуру туловища и верхних конечностей – весьма существенный фактор, ограничивающий вентиляцию легких и снижающий работоспособность массажиста.

Итак, при нерациональной организации работы массажиста сидя вместо ожидаемой экономии нервно-мышечной энергии имеет место ее повышенный расход вследствие удержания рук в неудобном положении.

Наряду с перечисленными негативными факторами есть еще несколько весьма существенных эргономических ограничений применения рабочей позы сидя в классическом массаже.

Во-первых, научно доказано (Горшков С. И., 1979; Косилов С. А., 1979; Золина З. М., Измеров Н. Ф., 1983; Мойкин Ю. В. с соавт., 1987; Катаева В. А., 2002), что работать сидя следует только при выполнении руками действий с относительно небольшой величиной локальных усилий – **до 5 кг**. Если в соответствии с методикой необходимо выполнять приемы с силой, превышающей эту норму, специалисту рекомендуется работать исключительно стоя.

Во-вторых, точность, сила, ритмичность, скорость и плавность движений, выполняемых полностью выпрямленными руками (в зоне предельной или максимальной досягаемости), существенно хуже аналогичных показателей движений, совершаемых в пределах **зоны оптимальной досягаемости** (рис. 10). Энергетическая невыгодность рабочих движений, при которых конечность достигает максимального сгибания или разгибания, объясняется тем, что перемещение соответствующего звена в любое из предельных положений приводит к увеличению рычагов тяги мышц, в результате чего они вынуждены развивать большие усилия, преодолевая сопротивление мышц-антагонистов (Аруин А. С., Зацюрский В. М.,

**Диаграмма 1. Сравнительный анализ амплитуды биоэлектрической активности мышц при статичной фиксации оптимальной позы «стоя» и позы «сидя» с поднято-вытянутыми вперед руками (поверхностное отведение, испытуемый – мужчина, 29 лет, стаж работы массажистом 4 года).**

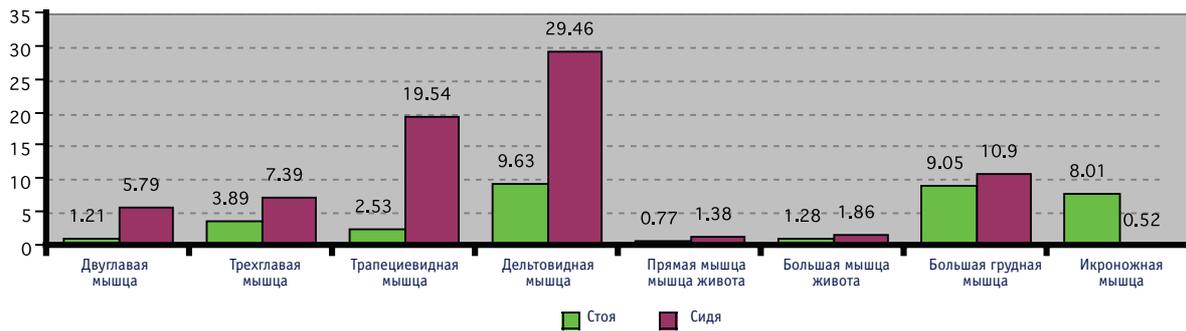


Рис. 11.



Рис. 12.

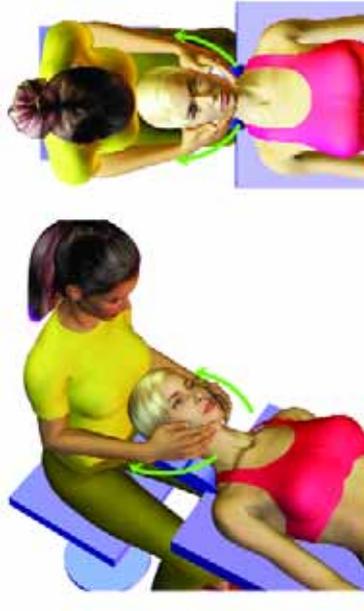


Рис. 13.

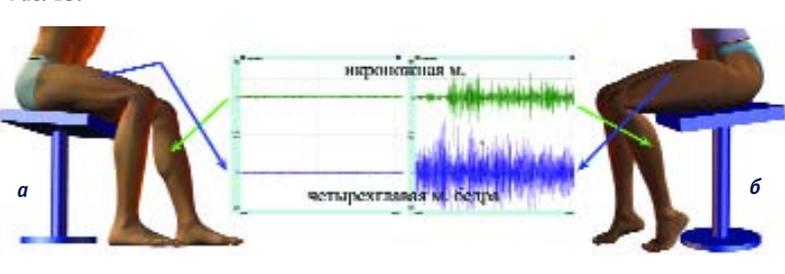
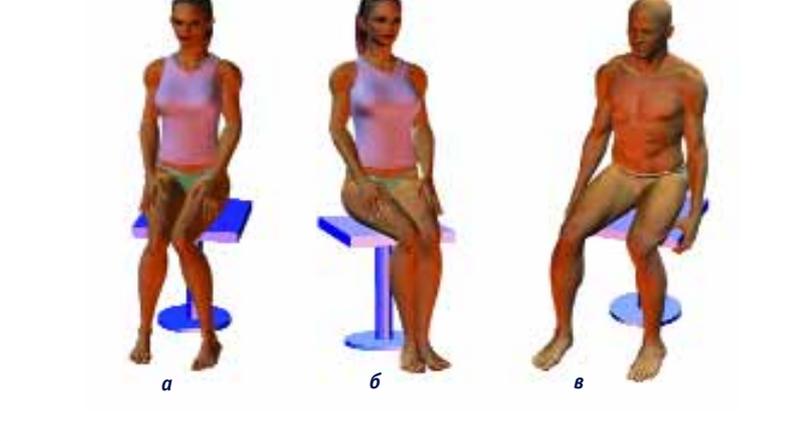


Рис. 13.



изголовья массажного стола, лицо лежащего на нем пациента (рис. 11). Это связано со спецификой выполняемых приемов – необходимо тонко дифференцировать интенсивность воздействия, малой амплитудой и высокой точностью выполняемых движений, а главное – с направлением движения рук массажиста относительно лица массируемого (рис. 12) (Ахабадзе А. Ф., Арутюнов В. Я., 1991). При наличии специального столика для массажа рук и правильно отрегулированного стула для массажиста пальцы, кисти и предплечья также целесообразно массировать сидя.

**Таким образом, для специалистов по русскому массажу рационально использовать рабочую позу сидя только при массаже пальцев, кистей и пред-**

**плечий, стоп, а также лица и волосистой части головы. Кроме того, вполне допустимо комбинирование работы стоя и сидя при проведении сеансов массажа детям до 5–7 лет. Значит, работать сидя целесообразно в тех случаях, когда при выполнении приемов требуется более высокая точность, а прилагаемые усилия и амплитуда движений невелики. При массаже же всех остальных частей тела специалисту целесообразно работать только стоя.**

Обязательное условие при работе сидя – свободное пространство для удобного размещения ног массажиста. При небольшой высоте или в связи с конструктивными особенностями массажного стола (проволочные растяжки, подпорки, подъемный механизм и т. д.) спе-

1988; Горшков С. И., 1979; Кадочников А. А., 2004).

Но в практике массажа все же существует несколько ситуаций, когда работа сидя более рациональна, чем в позе стоя. Так, например, специалисту гораздо удобнее массировать сидя, расположившись у

циалист вынужден работать в еще более неудобных, нерациональных позах – с глубоким наклоном туловища вперед, боком к массажному столу, с широко расставленными ногами по бокам от рабочего стула. Кроме того, по данным А. С. Аруина и В. М. Зацiorского (1989), «...неудобная поза, вызванная недостаточным пространством для ног при работе сидя, приводит к значительному снижению точности тонких ручных операций». В тех случаях, когда свободное места для ног массажиста нет, от работы сидя целесообразно отказаться совсем.

Если свободное место все же есть, специалисту необходимо обращать внимание на то, в какой позиции находятся его ноги во время работы:

- **правильное положение** – ступни удобно стоят и всей поверхностью соприкасаются с полом, мускулатура ног при этом должна быть максимально расслаблена (рис. 13 а)

- **неправильное положение** – пятки приподняты, вес ног приходится на переднюю часть ступни, мышцы ног находятся в статическом (как правило, произвольном) напряжении, имеет место повышенный, абсолютно напрасный расход энергии, кровообращение затруднено (рис. 13 б)

Положение ног сидящего часто определяется половой принадлежностью. У женщин в силу подсознательно выполняемых этических норм и особенностей одежды прослеживается тенденция ставить их близко друг к другу, что требует дополнительного напряжения мышц и уменьшает площадь опоры тела.

Характерные примеры: соприкасающиеся ступни при тесно прижатых друг к другу коленях или ступни стоят порознь, а колени соединены (рис. 14 а, б). У мужчин-массажистов положение ног при сидении гораздо естественнее и свободнее (рис. 14 в), что делает позу сидя более выгодной с точки зрения как экономии мышечной энергии, так и устойчивости тела.

Перечислим основные эргономические требования к стулу для массажиста. Он должен иметь достаточную по площади, но не слишком глубокую (оптимально – 1/2 длины бедра) и слегка наклоненную вперед (до 5–10°) поверхность для сидения. Необходимо, чтобы ее передний край был закруглен во избежание пережимания кровеносных сосудов и травмирования мягких тканей задней поверхности бедра. Высота сиденья обязательно должна регулироваться, чтобы массажист имел удобный доступ к

массируемому участку, а его стопы всегда устойчиво опирались на поверхность пола. Для плавной автоматической регулировки высоты сиденья необходим пневматический помповый телескопический привод, управляемый простым нажатием на рычаг-стопор.

В настоящее время такой механизм (пневмолифт) довольно широко применяют в специализированных и офисных стульях. Соединение сиденья с основанием ножки стула должно быть жестко фиксированным, не допускающим вращения в горизонтальной или вертикальной плоскости. В противном случае реактивные силы, возникающие при каждом энергичном и размашистом движении рук, будут стремиться развернуть туловище вместе с подвижным сиденьем, и массажисту придется фиксировать свое положение за счет дополнительных усилий мускулатуры ног, спины и живота.

Рабочий стул массажиста обязательно должен быть оборудован спинкой с опорной поверхностью на уровне поясничного отдела позвоночника. Желательно, чтобы она имела небольшой выступ, по высоте – не > 20–25 см, а также подвижной и подпружиненной в горизонтальной плоскости для обеспечения постоянной опоры при изменении массажистом положения туловища. Даже если во время выполнения приема специалист вынужден наклоняться вперед и не использует при этом спинку стула, он может откинуться на нее и расслабить мышцы спины во время микропауз.

Кроме всего перечисленного, стул для массажиста должен быть устойчивым, а для легкого перемещения – опираться на 5–6 роликов, обязательно автоматически фиксирующихся (стопорящихся) под весом тела. Регулировка высоты сиденья, изменение и корректировка положения стула в процессе работы должны осуществляться быстро, с минимальным количеством манипуляций и не требовать отвлечения внимания специалиста.

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



# АНОНС

## «сибирской школы»

### русского массажа

**О**чень тяжело определить дату или год основания «сибирской школы», можно только совершенно точно сказать, что в клинической практике этот метод зарекомендовал себя более чем убедительно.

Я обучался медицинскому массажу дважды. Выслушивал массу советов по методам и методикам массажа. Но результаты моей работы были очень далеки до удовлетворительных оценок, и сама процедура массажа давалась нелегко, так как казалась нудной и рутинной. Было ощущение, что я топчусь на месте. Однажды услышал от коллег, что есть в нашем городе Новосибирске замечательный преподаватель по ЛФК и медицинскому массажу – «мастер от Бога». Это врач ЛФК, преподаватель высшей категории Нина Михайловна Сизинцева. На сегодняшний день считаю именно ее носителем и современным систематизатором знаний и навыков «сибирской школы» русского массажа. Стаж преподавания – более 20 лет. Ее ученики работают по всему миру и успешно реализуют знания и навыки искусства массажа. Ходят легенды о чудесах, которые делает с помощью массажа Нина Михайловна, и я как ее ученик постараюсь донести до читателей суть и методику «сибирской школы» русского массажа. Они, как все гениальное, просты.

В идеале искусство массажа передается из рук в руки и оттачивается практикой. Для результативного применения техники и методологии «сибирской школы» русского массажа необходимо:

- 1.** Искренне любить искусство массажа и относиться к нему как к искусству
- 2.** Любить людей и уважать себя как человека и специалиста



**3.** Относиться с любовью к телу, с которым работаешь

**4.** Каждая процедура – как единственная (ты работаешь сейчас и сегодня, не откладывая на завтра и не уповая на вчерашний день)

**5.** Относиться с уважением к заболеванию и проблемам каждого пациента

Искусство массажа безгранично, нет предела его совершенству.

Оно не продается за деньги. Сначала искусство, а потом уже бизнес. Это продукт совместного труда пациента и мастера по массажу.

#### Предпосылки

Есть три основных фактора, определивших современную «сибирскую школу» русского массажа, – этнический, географический и исторический.



### Этнический фактор

Культура сибирского региона древняя, но недостаточно изученная. В сибирских поселениях были свои успешные лекари. Основные инструменты (знакомые современной медицине) – траволечение, использование факторов природы, костоправство и «правка» внутренних органов. Практические навыки сибирского деревенского массажа обновлялись знаниями и приемами множества приезжих и проезжавших специалистов.

### Географический фактор

Географически сибирский регион – субъект России и находится между Востоком и Западом. Вследствие этого в «сибирской школе» русского массажа четко определяются приемы как западных, так и восточных школ.

### Исторический фактор

Сибирь поистине можно назвать многонациональным краем нашей земли. Здесь живут представители многих национальностей и народов, населяющих нашу планету. Сибирь – суровая земля с неблагоприятными погодными условиями. Это край умных и талантливых специалистов. При освоении Сибири сюда хлынули люди из перенаселенной Европейской части России. Кроме того, Сибирь была местом каторги и ссылки. И основные, а порой единственные средства лечения – методы народной медицины.

### Особенности

Неоспоримый плюс «сибирской школы» русского массажа в том, что единственный инструмент в нем – руки мастера. При этом наряду с методом классического массажа применяют приемы народной медицины, больше исходных положений. Единственное пожелание – комфорт как пациента, так и мастера по массажу и минимальное статическое напряжение мышц. Работа идет с применением и под постоянным контролем мягкой диагностики.

Искусство такого массажа и состоит в том, чтобы при меньших энергетических затратах добиться большего эффекта. Особенно примечательна работа с мышцами – подбираются специальные приемы и исходные положения, обеспечивающие максимальное воздействие именно на пораженную мышцу или ее участок (миогелоз, миофасцикулит и т. д.). Так же не-



обходимо тщательно отрабатывать места прикрепления скелетных мышц и проводить воздействие на надкостнице. В обязательном порядке учитываются изменения в дермато-, мио- и склеромерах. Именно «сибирскую школу» русского массажа можно рассматри-

вать в качестве некоего связующего звена между технократическим знанием Запада и сакральной интуицией Востока.

*В. П. НОВИКОВ,  
массажист I категории,  
Новосибирск*

# «Силуэт-массаж» —

## *способ коррекции фигуры и веса человека ручным массажем*

(метод В. И. Киссельгофа)

**Т**ермин «эстетическая физиотерапия» абсолютно новый в современной медицине и косметологии. Это следствие решения современных задач методами традиционной классической физиотерапии.

Основой решения современных косметологических и эстетических проблем служит традиционный консервативный терапевтический подход как наиболее естественный, нетравматичный и достаточно эффективный. Один из методов эстетической физиотерапии – современная модификация классического медицинского массажа, названный «силуэт-массаж».

Этот термин наиболее удачно отражает сущность предлагаемой методики – формирование фигуры по заранее смоделированному эталону и использование ручного массажа как средства его реализации.

«Силуэт-массаж» как метод физиотерапии нацелен на решение задач, не связанных непосредственно с проблемами здоровья и медицины как таковых. Крайне важна и актуальна для потенциального потребителя физиотерапевтических услуг необходимость выглядеть в соответствии с господствующими требованиями моды, современными взглядами, вкусами, тенденциями, представлениями о красоте. Уже существует хирургический метод решения проблем внешности –

пластическая хирургия. Однако обширные липосакции неравномерно удаляют подкожножировой слой, поэтому на местах, подвергшихся хирургическому воздействию, остаются следы, мало соответствующие понятиям о красоте. К тому же после обширных липосакций тело лишается мест естественного накопления жира, и он начинает откладываться на необычных местах, что уродует фигуру.

Решаются преимущественно задачи эстетического характера методом ручного массажа. «Силуэт-массаж» носит естественный биологический характер, не нарушает кожных покровов, не наносит неоправданно излишнего вреда и достаточно эффективен. Форсированный массаж – фактически механическая травма, вызывающая эту неспецифическую реакцию.

Действующий фактор «силуэт-массажа» – вызванное механическим воздействием (ручным массажем) асептическое воспаление. В тканях развиваются его классические признаки – calor, dolor, tumor et rubor. В ходе воспалительной реакции происходит выброс медиаторов воспаления, ферментов, биологически активных веществ, которые приводят к рассасыванию (лизису) жировых и целлюлитных образований, что и решает проблему.

Таким образом, правильно проведенный сеанс массажа местно, локально вызывает отек и покрасне-

ние тканей, достаточную естественную болезненность, повышение температуры. Зачастую уже после первых сеансов массажа бывает виден результат.

Непосредственный признак хорошо выполненного «силуэт-массажа» – отчетливый мочегонный эффект как следствие лимфодренажа и легкий озноб со слабым чувством тошноты вследствие начинающейся интоксикации продуктами распада жировых и целлюлитных масс. Несколько позднее может развиваться и общая генерализованная реакция с общим повышением температуры до 38° на несколько часов (до 2–3 суток), что служит прогностически очень благоприятным признаком.

Другое очень важное, хотя и косвенное следствие выброса медиаторов воспаления с рассасывающим (лизисным) действием – их воздействие на уже имеющийся спаечный процесс в брюшной полости вследствие бывших операционных вмешательств и воспалений. Происходит значительное улучшение брюшной полости во время курса активного массажа живота.

Но совершенно поразительно косвенное действие интенсивного массажа в районе крыльев подвздошных костей – происходит излечение бесплодия и возникновение желательной беременности!

Поскольку процесс распада одновременно провоцирует и регенерацию, начинается активное омо-

ложение кожных покровов – они становятся более гладкими и эластичными.

Таким образом, можно сказать, что действие «силуэт-массажа» носит не только местный, но и системный характер. Это очень действенный лечебный фактор.

### Эстетические критерии

В академической живописи существуют правила построения хорошо сложенной фигуры, основанные на постоянных анатомических пропорциях тела человека. Они также отражают соответствующие данной эпохе понятия о красоте, поэтому, как правило, носят надуманный и искусственный характер. По этой же причине эстетическому физиотерапевту знание академических канонов мало помогает в практической работе.

схождений и расхождений линий, резкие выступающие углы вместо плавных переходов.

Украшают фигуру узкая талия – широкие бедра, схождение наружной и внутренней линий бедра к колену, его оформление.

Форму тела определяют заданные природой особенности скелета. Выступающие костные ориентиры и места прикрепления мышц – основа формирования резких выступов, острых углов, которые очень портят фигуру! И если в ходе работы удается их сгладить, даже не слишком уменьшая общий объем, сразу изменяется общее восприятие, меняется облик, контур, появляется новый выигрышный силуэт. Необходимо осматривать фигуру всю целиком, чтобы правильно оценить соотношение всех частей тела и в ходе работы не усугубить

После осмотра и оценки состояния фигуры надо произвести замеры.

Работа проводится индивидуально с учетом всей фигуры с разными шансами на успех. Всегда приходится что-то изобретать, разрабатывать новую методику для конкретной фигуры, поскольку для каждой существует свой отдельно взятый канон, свои оптимальные пропорции, свои критерии оценки и свои оптимальные параметры!

### Техника «силуэт-массажа»

Предлагаемый способ ручного массажа радикально отличается от всех известных методик тем, что основан не использовании энергии и силы всего тела, всех крупных мышечных групп туловища и нижних конечностей. Мышцы верхних конечностей относительно ма-

Сначала идет визуальная, на глаз, оценка соотношений продольных и поперечных параметров тела, узких и широких мест, схождение и расхождение линий, плавность силуэта

Он всегда работает с сугубо индивидуальной фигурой. Если художник создает, строит воображаемый образ с учетом требований гармонии, пропорций, жесткого соответствия соотношений отдельных частей тела, эстетическому физиотерапевту приходится иметь дело с уже объективно существующей фигурой и пытаться как-то приблизить ее пропорции к господствующим в обществе представлениям о красоте.

При осмотре фигуры перед ним стоит задача приблизить ее к существующим модным тенденциям и в то же время к незыблемым пропорциям красивого тела, принятым в живописи. Самое главное – как скрыть недостатки фигуры, сгладить дефекты силуэта, контура, понять, как все это будет выглядеть. Необходимо представить, какой фигура была изначально, как и в какой мере она изменилась и как будет изменяться в будущем.

Сначала идет визуальная, на глаз, оценка соотношений продольных и поперечных параметров тела, узких и широких мест, схождение и расхождение линий, плавность силуэта.

Всегда портят фигуру отсутствие значительной разницы в нужных местах между широкими и узкими частями, отсутствие «рюмочных»

его естественные недостатки. Важно работать не вообще, а прицельно, в нужном месте. Обычно делать сразу всю фигуру бывает и нецелесообразно, и невозможно. Но целенаправленная фокусная концентрация усилий в определенных точках способна кардинально изменить форму тела!

Визуальную оценку фигуры надо производить с достаточно большого расстояния, чтобы иметь возможность глазом охватить всю ее целиком. Осмотр лучше всего начинать со спины, сзади, затем в профиль и спереди (анфас) перед большим зеркалом или на ровном гладком фоне, на котором хорошо просматривается весь силуэт.

Нужно обстоятельно оценить фигуру, согласовать порядок и характер действий и не пойти на поводу у расхожих представлений «нужно как у всех», так как это, наоборот, может подчеркнуть недостатки фигуры.

Оценку ее начинают с определения конституции телосложения, к какому типу она ближе – атлетическому, пикническому, астеническому, лептосомному, нормостеническому. Надо оценить степень ожирения и стадию развития целлюлита. Разумеется, все это сочетается между собой локально или генерализованно.

лы и слабы и недостаточно выносливы. А мускулатура туловища, спины, живота и нижних конечностей крупна, мощна, очень вынослива при интенсивной нагрузке, выполнении ритмичных циклических движений. С учетом этого и предлагается техника, кардинально отличающаяся от общепринятой, стереотипной, классической. Главный ее принцип – движение всего тела, а не рук.

Основное положение массажиста вертикальное, с подобранным животом, слегка согнутыми ногами, опущенными плечами и локтями. Рабочее усилие осуществляется за счет мощных и выносливых мышц бедер и косых живота. Движение начинается от бедра. При этом бедрами совершается ударное вращательное движение с последующим вращением туловища. Важно сохранить относительно вертикальную позицию тела. Вращение должно проходить строго по вертикальной оси, ни в коем случае не раскачиваясь в стороны. При всех движениях центр тяжести тела, расположенный чуть ниже пупка, должен оставаться на одном уровне, так как колебания по вертикали сопровождаются непродуктивной тратой энергии. Вращательное ударное движение бедрами сопровождается скручиванием

всего тела с использованием уси-  
лий прямых и косых мышц живота.  
Верхняя конечность только переда-  
ет усилие всего тела в рабочую точ-  
ку. При этом вращательное движе-  
ние бедер, туловища как бы пере-  
ходит в возвратно-поступательное  
движение рук. Ось верхней конеч-  
ности, проходящая через центр  
плечевого, локтевого, лучезапяст-  
ного суставов, должна как можно  
ближе располагаться к средней ли-  
нии тела, что обеспечивает эффек-  
тивное применение энергии дви-  
жения. Для этого руки немного  
прижаты к подмышечной впадине и  
большой грудной мышце. Вектор  
рабочего усилия должен проходить  
по оси верхней конечности и как  
можно ближе к центру лучезапяст-  
ного сустава, иначе ослабевает  
усилие в рабочей зоне. Главное –  
рабочие поверхности не должны

и раздавливающих движений, поз-  
воляет проводить более эффек-  
тивно массаж проблемных участ-  
ков, сократить время процедуры и  
повысить работоспособность мас-  
сажиста.

Модификация предложенной ра-  
бочей позы – асимметричная, вы-  
полняемая под одну рабочую руку,  
с опорой на одну ногу. При этом  
вертикальная ось, вокруг которой  
происходит вращение всего тела,  
проходит через темя, позвоночник,  
пятку опорной ноги. Движение но-  
сит асимметричный, но цикличе-  
ский ритмичный непрерывный ха-  
рактер. Оно идет от толчка свобод-  
ной ноги назад. Внешне это выгля-  
дит как удар коленом назад. Рез-  
кое движение ногой приводит во  
вращение тело вокруг вертикаль-  
ной оси, и через плечевой пояс ру-  
ка передает усилие в рабочую

выполнения массажного движе-  
ния. Для этого надо научиться при-  
жимать плечо к подмышечной впа-  
дине, тогда верхняя конечность бу-  
дет зафиксирована и исключено  
напряжение мышц плеча, а все  
движение – осуществляться за  
счет корпуса.

Чтобы гарантированно выключить  
трицепс из движения, работать на-  
до либо совсем выпрямленной  
(движение будет носить прямоли-  
нейный характер) либо согнутой  
под прямым углом (круговой) ру-  
кой. При круговом движении, как  
«хук» (крюк) в боксе, вращение  
верхней конечности осуществляется  
за счет большой грудной и дель-  
товидной мышц, крупных, сильных.  
Их использование позволяет со-  
вершать большой объем работы  
без особого усилия и утомления.  
Главная мышца, осуществляющая

Кисть, ладонь, пальцы должны быть предельно мягкими, расслабленными, тогда и движение получается резким, мощным, режущим, напоминающим удар плетью

отходить далеко в сторону от век-  
тора силы.

Для усиления воздействия в рабо-  
чей зоне используют

- принцип «встречного движе-  
ния» – когда руки движутся в рабо-  
чей зоне одновременно навстречу  
друг другу и усиливают воздейст-  
вие
- принцип «скручивания» – когда в  
момент окончания движения ла-  
донная поверхность совершает  
резкое скручивающее движение,  
напоминающее удар хлыста

Главное условие предложенного  
способа массажа – предельное  
расслабление мускулатуры тела и  
верхних конечностей массажиста.  
Чем более она расслаблена, тем  
более мощное и эффективное дви-  
жение получается. Кисть, ладонь,  
пальцы должны быть предельно  
мягкими, расслабленными, тогда и  
движение получается резким,  
мощным, режущим, напоминаю-  
щим удар плетью.

Таким образом, кратковременный  
разогрев выбранного участка тела  
и дальнейшее интенсивное воз-  
действие на него ладонными по-  
верхностями и/или большими  
пальцами предельно расслаблен-  
ных рук, используя энергию всего  
тела, растирающих, разминающих

зону – усилие выполнения приема  
массажа происходит не от на-  
пряжения мышц рук, а от легкого  
непринужденного движения в та-  
зобедренном суставе за счет са-  
мой крупной мышцы тела – ягодич-  
ной.

Мощные мышцы, расположенные  
вокруг крупных суставов (тазобе-  
дренного, плечевого), при выполне-  
нии небольших физических усилий  
практически не утомляются, что  
позволяет выполнять работу неоп-  
ределенно долгое время, что и яв-  
ляется ведущим принципом «силу-  
эт-массажа». В его основу поло-  
жен принцип использования не  
мелких слабых, легко утомляемых  
мышц предплечья и кисти, а круп-  
ных мышечных групп, расположен-  
ных на теле, приводящих в движе-  
ние всю конечность.

Кроме того, при предельном рас-  
слаблении мышц в ритмическом  
циклическом маятникообразном  
движении используют и естест-  
венные пружинящие свойства  
собственных суставных связок и  
мышечных сухожилий, что иногда  
позволяет перевести движение в  
автоматический режим.

Напряжение мышц плеча (бицеп-  
са, трицепса) ведет к быстрому на-  
растанию физической усталости и  
падению продуктивности в работе.  
Очень важно выключать трицепс из

движение в тазобедренном суста-  
ве, – ягодичная, а при движении  
верхней конечности – дельтовид-  
ная и в меньшей степени большая  
грудная (это касается только тех-  
ники «силуэт-массажа»).

При «хукообразном» движении ру-  
кой роль дельтовидной и грудной  
мышц заключается не в собствен-  
но движении, а в фиксации плеча  
относительно корпуса тела. Все же  
движение происходит за счет вра-  
щения – использования мощных  
мышечных групп брюшного пресса  
и поясницы.

Выполнение чисто ручных приемов  
«силуэт-массажа» характеризуется  
такими особенностями. Работа  
производится всего несколькими  
рабочими поверхностями – осно-  
ванием ладони с возвышениями  
большого пальца и мизинца (тена-  
ром и гипотенаром), преимущест-  
венно внутренней стороной боль-  
шого пальца и суставной поверх-  
ностью согнутых пальцев кисти  
(«казанками»). Их следует рассма-  
тривать как острые края режущего  
инструмента. Сам характер выпол-  
нения ручных приемов должен но-  
сить режущий характер, что значи-  
тельно повышает их эффектив-  
ность.

В значительной мере это обуслов-  
лено формой режущего края и ост-  
ротой угла, под которым происхо-

дит процесс. Внутренний край большого пальца имеет S-образный физиологический изгиб, что позволяет выделить сразу три режущие поверхности – внутренний край подушечки большого пальца, внутренний суставной выступ и вогнутый край проксимальной фаланги. Согнутые фаланги пальцев кисти рук («казанки») можно рассматривать как прямой режущий край, поэтому острота приложения силы регулируется положением кисти по ходу движения. В основе этого метода лежит принцип резания гильотинными ножницами: рабочий край находится под возможно более острым углом по ходу движения руки, за счет чего сокращается площадь приложения силы и соответственно резко возрастает давление в рабочей зоне. Для эффективного выполнения приемов также необходимо использование противоупоров. Их роль выполняют, как правило,

следствии профессиональных заболеваний. Так гораздо удобнее выполнять режущие движения гильотинного типа – реализуется толчок руки вперед всем телом, что является основой биомеханики «силуэт-массажа».

Очень важен принцип «большого щипка» при работе большим пальцем. Складка тела захватывается между основанием указательного и режущим краем большого как можно более плотно, чтобы щипок получился сильнее и резче. Одновременно совершается несколько движений: собственно режущая часть большого пальца движется по телу под углом к направлению основного движения, перемещаясь в поперечном направлении по отношению к продольному (основному), одновременно огибая естественную кривизну тела, совершая и подрезающее, и подкручивающее движение. Пальцы кисти одновременно выполняют и функцию

на на самосохранение. Однако после механической травмы, которой выступает «силуэт-массаж», она приходит в лабильное состояние и приобретает способность мигрировать в другие, более спокойные для нее области.

При проведении «силуэт-массажа» на фоне низкокалорийного питания идет убывание жировых и целлюлитных структур, перераспределение их по телу, и в результате происходит моделирование фигуры. Если же калорийность питания сохранена, обычно виден только эффект перераспределения – в ходе работы наблюдается миграция жировой массы по телу, и только. Однако некоторых клиентов вполне устраивает такой эффект: они находят способ длительное время поддерживать хорошее состояние фигуры, не отказывая себе ни в чем, ведя светский образ жизни, лишь регулярно посещая процедуры «силуэт-массажа».

Животрепещущий для клиентов вопрос «А сколько надо?». На каком сеансе проявится достоверный клинический эффект? Когда же, когда наступят худоба, красота и начнется большое счастье? ЭТОГО НЕ ЗНАЕТ НИКТО. Никогда нельзя предугадать, как быстро пойдет работа, когда появятся первые результаты, на какой объем уменьшатся параметры

пальцы противоположной руки, которые как бы накатывают на большой палец складку тела и не дают ему растечься под ней. Роль противоупора могут выполнять также естественные фиксаторы: плоские кости скелета – подвздошная, крестец, лопатка, ребра и длинные трубчатые – плечевая и бедренная, о которые происходит разминание обрабатываемых тканей.

Качественное отличие «силуэт-массажа» – принципиальное выполнение приемов массажиста «от себя», то есть на разгибании и супинации кистей рук. От природы сгибатели и пронаторы гораздо сильнее разгибателей и супинаторов, поэтому очень многие практикующие массажисты строят выполнение приемов массажа на сгибании и пронации пальцев и кистей рук, что со временем ведет к развитию запястных «туннельных» синдромов вследствие компрессии срединного нерва поперечной связкой запястья. Выполнение приемов массажа «от себя» на супинации и разгибании гарантирует от развития впо-

противоупора. А все вместе они совершают движение как при счете денег или щелчке пальцами – большой движется навстречу указательному и среднему.

### Методика «силуэт-массажа»

Главное отличие этого метода от всех существующих – интервальный характер работы: сочетание форсированных нагрузок и длительных восстановительных пауз. Проблемные зоны сначала подвергают воздействию интенсивного ручного массажа, вызывающего состояние асептического воспаления со всеми его классическими проявлениями – отеком, покраснением, повышением температуры, болезненностью. Состояние воспаления, длящееся обычно несколько дней, – это действующий рабочий фактор методики. Во время этой болезненности происходит ликвидация целлюлитных образований и частично жировой ткани. Жир – активная самовосстанавливающаяся агрессивная ткань, которая запрограммирова-

Приступать сразу к форсированному массажу и нецелесообразно, и невозможно, так как тело не готово воспринять нагрузку и не выносит боли.

Начинать следует с дробных щадящих нагрузок по сокращенной подготовительной программе. Обычно период до полного привыкания длится 2–3 недели, иногда 1–1,5 месяца. Только после этого возможна работа «в полную руку». Дается полная нагрузка, которая переносится хорошо.

До ликвидации болевых ощущений массировать проблемную зону бесполезно – сам клиент не даст этого делать. Обычно пауза длится 2–4 дня, иногда неделю. Обработка назначенных проблемных зон производится не чаще 2 раз в неделю.

Квалифицированный эстетический физиотерапевт способен во время короткого сеанса «силуэт-массажа» дать очень большую физическую нагрузку в определенной области тела. От нее зависит степень воспалительных явлений и длительность последующей паузы.

Работать с многодневными интервалами и эффективнее, и лучше. В частности, это гораздо удобнее для массажиста и экономичнее для клиента.

Таким образом, получая «силуэт-массаж» всего несколько раз в год (в крайнем варианте), можно неопределенно долгое время поддерживать тело в хорошем состоянии. Ткани длительно сохраняют «память» на этот метод, очень активно реагируют при повторных нагрузках и дают более быстрый эффект.

В значительной мере все это относится и к лечебным и профилактическим видам массажа.

Ручной массаж отпускается концентрированными дозами, разовыми процедурами, с длительными интервалами между сеансами. Время стандартной процедуры – около 45 минут (час с учетом накладок). Этого вполне достаточно для работы на один сеанс. Иногда длительность его может быть увеличена до 1,5–2 часов. Больше нецелесообразно, так как нарастает и физическая, и эмоциональная, и психологическая усталость. Ведь много – не значит хорошо, а часто не означает быстро.

При решении частных локальных проблем (например, работе только на бедрах или только на талии) достаточно массировать по часу 2 раза в неделю, а иногда лучше раз в неделю.

Однако часто бывает необходимо работать на больших объемах. Тогда нагрузку делят на 2 части:

- сначала в один прием прорабатываются зоны спереди (например, живот и переднебрюшная часть бедер)
- во второй прием обрабатываются все части тела сзади (руки, спина, поясница, ягодицы, бедро сзади)

Как правило, уже после первых сеансов появляются первые достоверные результаты, подтверждающие, что данная методика подходит для данного клиента и имеет смысл продолжать до победного конца. Если же нет предварительных результатов (что тоже имеет место быть), продолжать нецелесообразно.

Никогда ни в коем случае нельзя давать обещаний, гарантий, называть, когда и через сколько раз наступит чудесное преображение. Не получится – как оправдываться?

В случае положительных подвижек

работа продолжается сколько надо: 2, 3, 4 месяца, пока идет прогресс. Мнение массажиста здесь только совещательное – окончательное решение остается за клиентом.

Конечно, работу можно задокументировать, провести антропометрию, снять размеры нужных мест и впоследствии сравнивать. Однако практика показала, что женщины, представляющие подавляющее большинство клиентуры, все замеры производят и на свой собственный глаз, и на зоркий завистливый глаз подруг и никогда не ошибаются. При всей субъективности это очень достоверный показатель.

Другой объективный критерий – одежда. У каждой женщины есть своя «мерная» юбка или джинсы, которые являются эталонными. Одежду не обманешь и манипуляций, как с сантиметровой линейкой, не произведешь.

### Сеанс «силуэт-массажа»

В положении на животе массируют спину, поясницу, руки, ягодицы, бедра с трех сторон – изнутри, снаружи, задняя поверхность.

У женщин с преобладанием атлетического телосложения конституционально обусловлен большой размер рук, поэтому для этой категории работа на верхних конечностях очень актуальна.

Руки располагаются над головой, локоть хорошо чем-нибудь приподнять, чтобы обеспечивать доступ к заднебрюшной поверхности плеча. Кстати, у женщин «за 30» работа на руках почти всегда необходима – с возрастом они «портятся», и их необходимо привести в порядок, тем более что они всегда на виду.

Массируют две большие области – зоны трицепса и дельтовидной мышцы. Приемы – режущие движения внутренним краем большого и суставами согнутых пальцев. Противоупор – собственно плечевая кость, к которой прижимается складка, помогая накатывать на большой палец или «казанки» другой руки. Сколько работать, какова интенсивность, продолжительность сеанса? Столько, сколько терпит клиент.

Принцип такой – результат прямо пропорционален приложенной работе, а она прямо пропорциональна рабочему времени, которое прямо пропорционально количеству

денег, выделенных клиентом «на себя».

По спине работать просто – или режущими движениями больших пальцев, или «казанками». Захватывают в работу и боковые стороны – по краю широчайшей мышцы до края подмышечной впадины до плеча.

Со спины обрабатывают область собственно талии – одной и другой рукой, со стороны грудной клетки и подвздошной кости.

Наваливаясь всем телом, чтобы продавить большие ягодичные мышцы, работают почти всегда «казанками». Естественно, что четыре пальца (от указательного до мизинца) всегда сильнее осуществляют нагрузку по сравнению с одним, хоть бы это и большой палец кисти. Ягодицы обрабатывают и сверху вниз – от спины, и снизу вверх – от бедра.

Если фактура тела достаточно мягкая и рыхлая, бедра массируют большим пальцем, если чуть жестче – «казанками». Изнутри их обрабатывают по внутреннему краю по всей протяженности приводящих мышц. Собственно заднюю поверхность – как получится. Наружную область (называемую в модельном бизнесе «уши») – перегибаясь через клиента, согнутой в локте рукой («хук») круговыми движениями. Усилие идет за счет вращения всего корпуса и толчка противоположной ноги. Рука при этом не двигается, грудная и дельтовидная мышцы только фиксируют ее относительно корпуса. Собственный трицепс при этом выключен.

В положении на спине обрабатывают переднюю брюшную стенку. Правой и левой от средней линии живота к краю, выше и ниже пупка по мере уставания рук поочередно – смена их происходит незаметно для клиента.

Верхние конечности при этом держат на весу. Необходимо «посадить» их на корпус для выключения мышц, чтобы они были прижаты чуть спереди и толчок руки вперед осуществлялся не мышцами плечевого пояса, а за счет толчка ногой и разворота корпусом.

Фиксированное в горизонтальной плоскости движение рук исключает проникновение пальцев в глубь брюшной полости. Соответственно исключается и возможная травма ее органов.

Работа по животу может быть очень болезненна, но абсолютно безопасна. Специфика ее в том,

что сначала живот очень болезнен при массаже и требуется значительное время на его подготовку. Однако после нее (на 3–7–10-й сеанс) он становится совершенно безболезненным и может принять колоссальную нагрузку. Сначала интервалы – 3–5 дней при небольшой нагрузке.

По мере разработки живота время массажа увеличивается до часа и массируется только живот! Возникает выраженный отек, который держится 2–3 дня. Клиент ощущает его как нечто отдельное, которое «носят» как бы впереди себя. Еще 2 дня живот болит меньше, еще через 2 дня – совсем немного, и, как правило, на 6-й день он уже готов к новому сеансу. Таким образом, серьезно работать по животу можно не чаще раза в неделю.

В некоторых случаях длительность процедуры может быть увеличена до 1,5–2 часов. Если после сеанса (при очень интенсивной работе) развивается бурная реакция с выраженным отеком, интоксикацией, перерывы между сеансами увеличивают до 2 недель, но результат прекрасен!

По бедру спереди обрабатывают всю внутреннюю и переднюю поверхность. Очень важно работать по зоне колена – изнутри и над ним. Если удастся убрать лишние образования и «ужать» его с обеих сторон, утянуть «в рюмочку», нога в целом приобретает элегантный вид. Как смотрится колено, так смотрится и вся нога в целом!

В положении на боку обрабатывают самые нужные, самые востребованные в эстетической физиотерапии зоны.

Для придания физиологического положения приходится применять сразу три валика: первый – под голову, второй – под талию, третий – под колено, чтобы была более доступна наружная поверхность бедра.

На боку очень эффективно прорабатывается передняя брюшная стенка, причем такая позиция полностью исключает воздействие на внутренние органы.

Так же работают по талии и поясничной зоне, как раз над крыльями подвздошных костей.

В этой же позиции обрабатывают «уши» на бедре и область ягодичной мышцы.

Эффективна работа массажиста – эстетического физиотерапевта на нижних конечностях. Невозможно за счет мускульной силы рук сде-

лать такую огромную работу – охватить проблемную зону только за счет их длины. Практически все производится за счет либо толчков ногами, либо перемещений.

Со стороны кажется, будто эстетический физиотерапевт танцует около массажного стола. Ноги совершают движения, как при твисте или шейке. Ступни переступают, постоянно меняют место. Изменение направления усилия происходит не за счет движения рукой или поворота корпуса, а за счет переступания ногами.

Неоценимую помощь в работе оказывает правильно выбранное музыкальное сопровождение.

Идеальны восточные мелодии – арабские, таджикские, азербайджанские, желательны с женским вокалом. Это дает страсть, ритм, темперамент, надрыв, настроение, становится рефлексом к работе. Но это не абсолютное требование. Тут подойдет любая мелодия, которая «заводит» самого массажиста. Вкус и желание клиента при этом, простите, не учитывается.

Вот и все секреты. Пробуйте!!!

*В. И. КИССЕЛЬГОФ,  
врач, преподаватель массажа  
Израиль*

### ПЕРВАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА «SPA EXPO 2007»

С 30 ноября по 2 декабря в торгово-выставочном комплексе «Т-Модул» проходило новое и уникальное событие – первая специализированная выставка «SPA EXPO 2007».

Впервые выставочная компания «Альт-Экспо» организовала узко специализированную выставку в сфере СПА.

Решение провести «SPA EXPO 2007» именно в «Т-Модул» – небольшим, но необычным по своему дизайну и строению комплексе, было вызвано тем, что СПА-индустрия только сейчас начала свое активное завоевание рынка и еще не все компании могут широко раскрыть свои возможности. А в выбранном компанией «Альт-Экспо» небольшом комплексе, который собрал большое число профессионалов и потребителей СПА-услуг, экспоненты смогли убедительно представить свою продукцию и услуги, а также сделать еще один шаг к завоеванию места на рынке СПА.

Компания «Beauty Line» представляла на выставке известную в Европе и Америке СПА-линию по уходу за телом, лицом и волосами «Gisel Delorme». Приняла участие компания «Terme di Saturnia», известная своими СПА-продуктами класса де люкс по уходу за лицом и телом на основе природного экстракта термального планктона Bioglea™.

В рамках выставки прошла познавательная и увлекательная деловая программа, в которой участвовали профессионалы в мире красоты, здоровья и СПА: Андрей Сырченко провел великолепную конференцию по теме «Этническое СПА», а Сергей Александрович Виноградов, зам. директора по лечебной части СПА-центра «Городской курорт», рассказал посетителям выставки о медицинском СПА и перспективах его развития. Также были проведены разнообразные мастер-классы по уходу за кожей лица и тела компаниями «Единая Европа Холдинг», «Си-Ультра» и др., информационный партнер выставки – журнал «Doctor Travel» представил обзор по многочисленным СПА-процедурам, а необычным событием стал самурайский массаж, мастер-класс по которому провели представители Международной школы СПА.

Коллектив компании «Альт-Экспо» надеется, что в следующем году они организуют еще более увлекательное путешествие в мир СПА, соберут больше известных и интересных компаний-участников и представят СПА-индустрию в еще большем масштабе.



# Китайская гимнастика

## тай чи, ци-гун и чи нэй цзан в практике профессионального массажиста и врача-остеопата

Э то компоненты международной даосской системы мастера Мантак Чиа. Доктор Да Лю в своей книге «Дао здоровья и долголетие» пишет по поводу даосизма: «...когда дух и тело интегрированы как единое целое – человек здоров, когда концентрирует свое внимание на тело и в то же время на дыхание, достигая таким образом гибкости, – становится новорожденным». Другими словами: при высоком уровне энергии, полученном с помощью различных упражнений, медитаций, массажа и самомассажа, достигаются высокая концентрация внимания, рациональная биомеханика и эргономика как массажиста, так и врача-остеопата.

Китайская гимнастика тай чи, имея еще одно название – тай чи чуан, состоит из комплекса упражнений, включающего медленные, ритмичные движения в сочетании с координацией дыхания и концентрацией внимания. Эти компоненты – сами по себе важные факторы успешной работы массажиста. Гимнастика тай чи благотворно действует на все системы организма, включая центральную нервную (ЦНС), систему дыхания и кровообращения, эндокринную и пищеварительную. Концентрация внимания дает возможность при тренировке вырабатывать энергию «чи» и управлять ею, направляя ее туда, куда нужно. Некоторые упражнения (например, «одиночный хлыст» – фото 1) и «белый аист расправляет крылья» – фото 2) расширяют и сокращают абдоми-

нальную область, что положительно влияет на пищеварительную систему, развивает баланс и координацию между верхней и нижней половиной тела. Правильная позиция (стойка, осанка) укрепляет опорно-двигательный аппарат, особенно мышцы позвоночника. Позиция головы и таза по отношению к телу положительно влияет на ЦНС, а также играет важную роль в биомеханике массажиста. Правильное распределение веса тела при выполнении массажных приемов как в статических, так и в динамических позициях при мобилизациях или манипуляциях дает возможность эффективно использовать силу нажима и регулировать скорость приемов, «запуская» первичный дыхательный механизм.

Во время сеанса массажист довольно часто отмечает, что при появлении ритмичного дыхания у пациента он переходит в состояние дремоты и расслабления, вызывая ярко выраженный эффект на торсионные центры ЦНС, переходя из состояния перевозбуждения в ее глубокое расслабление (преобладание парасимпатической реакции). Согласно классикам тай чи чуан жизненная энергия чи и кровообращение формируются при смешивании энергии Неба и Земли в области «дань-тян» – на пересечении вертикальной и горизонтальной линии, проходящей через точку Т 4 «мин-мэнь» («ворота жизни»), расположенной между остистыми отростками 2–3-го поясничных позвонков, и точки J 6 «ци-хай» («море энергии»), расположенной по средней линии живота (ниже



пупка на 1,5 цунь), трансформируя энергию в высшие отделы ЦНС при выпрямленном позвоночнике, от туда – в ладони, вызывая чувство покалывания, что свидетельствует о выработке энергии.

Резюмируя вышесказанное, под словом «дыхание» китайские медики подразумевают слово «чи», а в тай чи чуан это значит не только «вдох и выдох», но и «тренировку внимания», и «выработку внутренней энергии», исходящей из «дань-тян», который считается духовным и психическим центром человека. Следуя даосским теоретическим принципам развития космоса и человека, китайская гимнастика тай чи, кроме концентрации внимания, также тренирует дисциплину, са-

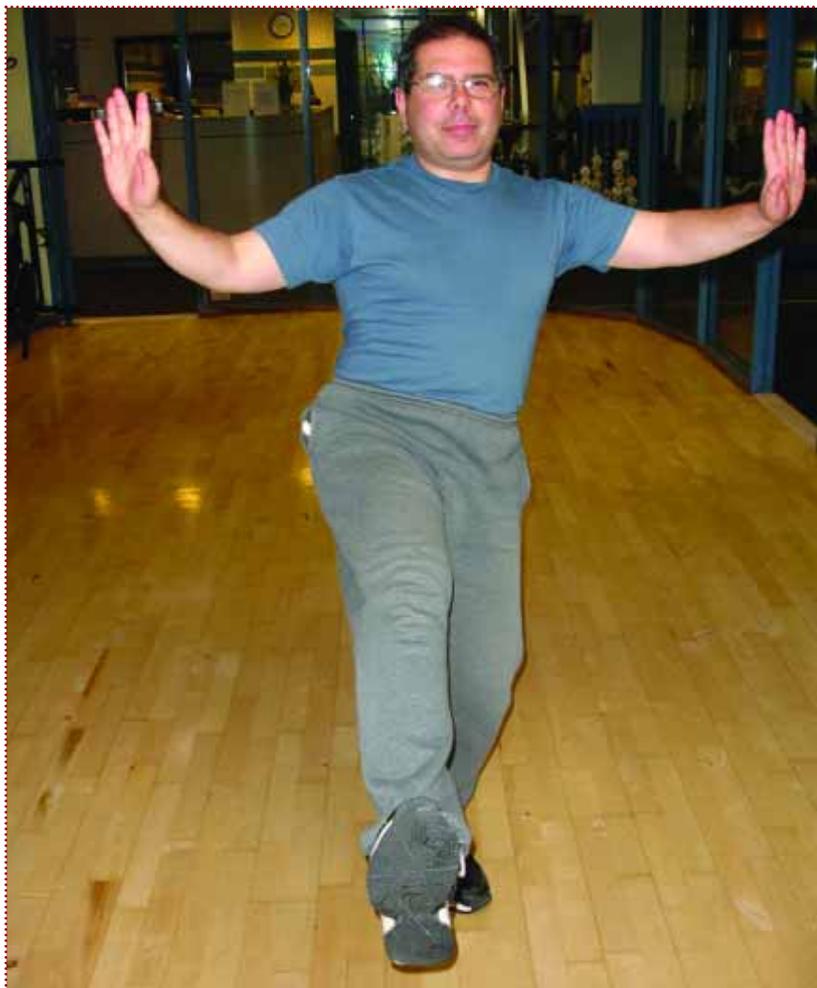
Фото 1.  
«Одиночный  
хлыст»



Фото 2. «Белый аист расправляет  
крылья»



моусовершенствование – как физическое, так и духовное. На этой основе массажист тренирует энергию, поступающую из космоса (космический ци-гун), и внутреннюю энергию «чи», контролирует границу между собой и пациентом, учится, как защищать себя от негативной энергии пациента, а также трансформировать негативные эмоции в позитивные с помощью направленных медитаций в комбинации с динамическими упражнениями («внутренняя улыбка», «шесть целительных звуков», «слияние пяти стихий» и «руки Будды»). Статические упражнения тренируют мышцы, стабилизирующие позвоночник и «укоренение» тела – распределение энергии туда, куда нужно, а активные медитации – направление энергии в нужную об-



ласть. В книге доктора Да Лю сказано: «...мозг или мысль направляет энергию чи, позволяет ей опускаться в абдоминальную область и даже проникать в кости, что усиливает процессы и обновляет клетки костного мозга».

Для этого выполняют специальные упражнения – «костное дыхание», «упаковка энергии в кости» и стимулируют энергию с помощью специальных эластичных палочек, мягко постукивая ими по меридианам тела, что влияет на выработку новых клеток костного мозга. Некоторые – как статические, так и динамические медитации тренируют визуализацию внутренних органов и структур тела, вырабатывают высокую тактильную чувствительность, помогают улучшить качество диагностики с помощью сканирования ладонью, получить тактильные и температурные изменения, а также правильную оценку восприятия, контакта и пальпации по отношению к конкретному пациенту при отсутствии собственной предвзятости, восприятию ситуации по ходу сеанса и при получении информации путем сбора анамнеза, осмотра и диагностики.

Чи нэй цзан – массаж внутренних органов через абдоминальную стенку, включая самомассаж. Он эффективно влияет на три уровня (или, как древние врачи их называли, «три ценности»): физический, структурный и ментальный. В ходе



сеанса этого метода массажист, используя концентрацию внимания, ритмическое дыхание, передает энергию «чи» с помощью своих рук массируемому, вызывая альфа-ритм мозговой деятельности, что приводит к расслаблению ЦНС, а также и всего организма. Такой массаж вызывает «отключение» мозговой деятельности, и пациент «проваливается» в дремоту, транс, похожий на состояние во время медитации. В этот момент разрывается паттерн между рефлекторной областью и мозгом, и как реакция на массаж он начинает посылать положительные импульсы пораженной области или внутреннему органу.

Мозг отключается от стрессовой ситуации, и после сеанса массажа пациент чувствует себя отдохнувшим, расслабленным, а иногда у него появляется желание поспать несколько часов. В зависимости от цели сеанса при активной работе – «ян-технике» человек чувствует прилив энергии и тепла, у него возникает такое чувство, будто энергия течет «по проводам» – меридианам.

При выработке высокого энергетического уровня, применяя эти техники на больных, достигается положительный эффект у пациентов с хроническими заболеваниями позвоночника, синдромом головной боли, стрессами в виде депрессий, часто вызывающих нарушение ритмического дыхания, особенно абдоминального, психические расстройства.

Чи нэй цзан имеет широкий спектр показаний. Согласно концепции восточной медицины этот вид массажа не лечит, а приводит весь организм в равновесие. Его применение имеет ряд противопоказаний:

- лихорадка
- онкологические заболевания, включая меланому, лимфому (хотя при онкологии у терминальных пациентов применение чи нэй цзан помогает снять болевой синдром и перейти в более комфортное состояние)
- острые инфекционные заболевания
- тромбоз
- кожные инфекционные болезни
- острые воспалительные состояния
- наличие имплантированной внутриматочной спирали
- воздействие на седалищный нерв после эндопротезирования тазобедренного и коленного суставов
- при имплантированном приборе водителя ритма сердца

• вторая половина беременности  
Способность исцелять – это дар природы, который мы получаем как из космоса с помощью медитаций, так и изнутри, вырабатывая положительную энергию для работы с пациентом, преобразовывая его негативную энергию в положительную. Ежедневные тренировки и самомассаж не только укрепляют наше тело физически, но и дают жизненный заряд энергии, позволяющий «отражать» негативную энергию, развивать концентрацию внимания, тренировать перемещение тела в пространстве. Главное – умение управлять своей энергией и получать признание пациентов в своей многолетней практике.

А. В. ЗАМАНСКИЙ,  
сертифицированный специалист  
по шведскому массажу, татачи,  
эсален массажу, шиатсу, тай жи,  
чи нэй цзан и рефлексологии  
Сан-Франциско, США

**МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА**

**HEALTH|Life**  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**19 - 22**  
марта 2008  
ЦВК "Экспоцентр", павильон 5

:: Основные направления выставки Health|Life ::

- **Здоровое питание:**
  - эко-, органик-, био- продукты
  - Продукты здорового питания (все виды натуральных и безопасных продуктов питания, в т. ч. с лечебно-профилактическими свойствами, диетическое, диабетическое, вегетарианское, а также безглютенные продукты, соевые продукты)
  - Йодо- и фторсодержащие продукты
  - Дары природы
  - Продукция пчеловодства
  - Функциональное питание:
    - с живыми бифидум или лактобактериями
    - со стимуляторами роста эндогенной флоры
    - с антиоксидантами растительного происхождения
  - Минеральная и лечебная вода, натуральные и живые соки, витаминизированные напитки
  - Технологии и оборудование для очистки воды
  - Пищевые ингредиенты для производства здорового питания
- **Натуральная аптека и вспомогательные средства:**
  - биологически активные добавки
  - витамины и минеральные комплексы
  - гомеопатические средства
  - ароматерапия
  - фитотерапия
  - натуральные лечебные средства
  - натуральные масла, экстракты, эссенции
  - лечебный трикотаж и ортопедические изделия
  - воздухоочистители, увлажнители, ионизаторы
- **Натуральная косметика и средства:**
  - фитокосметика
  - лечебная косметика
  - для бани, сауны, массажа
  - методы оздоровления кожи
- **Фитнес, спорт, активный образ жизни:**
  - фитнес- и кардио- тренажеры
  - спортивное питание и добавки
  - спортивные и энергетические напитки
  - спортивные аксессуары
  - фитнес центры и услуги
- **Wellness, SPA:**
  - SPA-капсулы, аппараты по уходу за телом
  - мини- и фито- сауны, бани, арома-ванны, аксессуары
  - мини-бассейны, гидромассажное оборудование
  - солярии и ИК-кабины
  - массажные кресла, столы, аксессуары
  - Wellness и SPA центры
  - Wellness и SPA туризм, лечебные туры
- **Эко-дом:**
  - эко-мебель
  - эко-текстиль
  - безопасная для здоровья бытовая химия
  - экологически чистые строительные материалы
  - эко-сад, эко-огород

**WWW.LIFE-EXPO.RU**  
**+7 495 980-95-42**

Организатор: **IFE For-Expo Ltd.**      Совместно с: **NOVEX**      При содействии: **ЭКСПОЦЕНТР**

Главный интернет партнер: **Doktor.ru**      Телевизионный партнер: **LIFE**      Официальный партнер: **ГРММ**

Информационные спонсоры

# Второе рождение вибротерапии

## (виброплатформа Dream Healthier MM-7500 от AdiMeir)

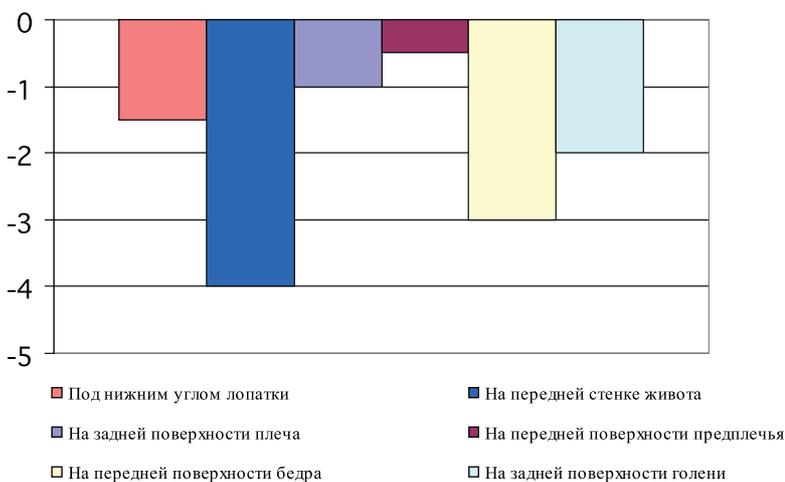
**В**ибрации сопровождают нас повсюду, и в большинстве случаев они нежелательны. В первую очередь можно назвать вибрационные колебания авто- и железнодорожного транспорта, моторов и станков и т. д. и т. п. С началом эры бурного технического прогресса количество вибрационного воздействия на человека в его повседневной жизни чрезвычайно возросло, и именно по этой причине отношение к вибрации стало приобретать несколько негативный характер.

Однако хорошо известно, что солнечное излучение, водная или воздушная среды помимо положительных аспектов также могут оказывать и отрицательное воздействие на человеческий организм, не говоря уже об электромагнитных полях, преследующих нас повсюду. И тем не менее все эти физические факторы активно используются в медицине и по сей день.

Отрадно отметить, что в последние годы ученые-медики все же обратили внимание на такой эффективный способ лечения и профилактики многих заболеваний, как вибротерапия – физиотерапевтический метод использования механических колебаний с частотами от десятков до нескольких сотен герц (Гц). Все большую популярность завоевывает метод общей аппаратной вибрации или вибрации всего тела (WBV).

В отличие от низкочастотной (3–5 Гц), используемой при выполнении приемов ручного массажа, с помощью аппаратов можно воздействовать на ткани человека механическими колебаниями более высокой частоты в непрерывном либо импульсном режимах. Как правило, для процедур WBV

*Рис. 1 Средние значения динамики (за 10 процедур) толщины подкожной жировой складки в 6 точках (в мм)*



применяют частоту вибрации в пределах до 60 Гц.

Наряду с механическим воздействием на поверхностные ткани вибрация различной частоты 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. Соответственно низкочастотную вибрацию применяют для воздействия на поверхностные нервные окончания кожи (тельца Мейснера, свободные нервные окончания), а высокочастотную – на глубокорасположенные тельца Пачини.

Избирательное возбуждение механорецепторов сосудов и вегетативных нервных проводников с низкой частотой вибрации (20–50 Гц) приводит к усилению локального кровотока и лимфооттока. Происходя-

щая при этом активация сосудодвигательного центра повышает сосудистый и мышечный тонус, активизирует гипоталамо-гипофизарную систему и мобилизует адаптационно-приспособительные ресурсы организма.

В ряде научных исследований было продемонстрировано, что процедуры WBV также увеличивают мышечную, взрывную силу (мощь) и уровень гормонов-анаболиков, если их выполняют всего лишь по 4 минуты 3 раза в неделю (Bosco и др., 2000; Torvinen et al., 2002; Delecluse, Roelants & Verschueren, 2003; Roelants et al., 2004). Таким образом, диапазон применения вибротерапии оказывается чрезвычайно широким – от проблем спортивной медицины до эстетических. Активно используется вибротерапия при подготовке спортсменов и для коррекции фигуры.

Выделяют такие лечебные эффекты вибротерапии: анальгетиче-

ский, трофический, вазоактивный, тонизирующий.

Показания для применения вибротерапии – заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (ушибы, разрывы связок, мышц, переломы конечностей после иммобилизации, контрактуры, остеопороз), заболевания и последствия травм центральной нервной системы (спастический и вялый паралич, церебральный атеросклероз, остаточные явления нарушения мозгового кровообращения), заболевания и травмы периферической нервной системы (невралгии, невриты, плекситы, радикулиты, соляриты), заболевания сердечно-сосудистой системы (постинфарктный кардиосклероз, нейроциркуляторные дистонии всех типов) утомление, нарушение сна.

Противопоказания – вибрационная болезнь, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата в острый период, болезнь Рейно, эндартериит и атеросклероз сосудов нижних конечностей, остеопороз, тромбофлебит, лимфостаз, нарушения целостности кожного покрова, трофические язвы и пролежни в зоне воздействия.

Относительно недавно на мировой рынок аппаратных средств для вибротерапии вышла израильская компания «AdiMeir», разработчик новейшей модели виброплатформы Dream Healthier MM-7500, основанной на технологии Lipolysis Vibration. Этот компактный и очень простой в эксплуатации тренажер, выполненный по высочайшим требованиям современного дизайна, – гарант прекрасной спортивной формы при минимальных затратах времени и нулевых силовых нагрузках, без каких-либо негативных побочных эффектов.

Dream Healthier сочетает в себе самые последние научные знания в области вибротерапии и базируется на оригинальном патенте, зарегистрированном в США. Это новаторское и первое в своем роде в мире применение технологии Lipolysis Vibration, способствующей интенсивному сжиганию жиров, особенно в области живота.

В отличие от других аппаратов, производящих одномерную вертикальную вибрацию (движения вверх-вниз), Dream Healthier построен на особенном и сложном механизме. Он состоит из двух платформ – для каждой ноги, и па-

раллельно с вертикальными совершает также и непрерывные горизонтальные колебания (из стороны в сторону). Так что вибрационное воздействие можно дозировать не только по частоте, но и по амплитуде вибрации. Этот особенный механизм дает аппарату Dream Healthier множество выраженных преимуществ над другими вибрационными тренажерами:

- горизонтальные колебания (из стороны в сторону) создают эффект качели, что предотвращает головокружение во время тренировок
- благодаря двумерным колебаниям (горизонтальные и верти-

кальные), одновременно синтезирующимся аппаратом Dream Healthier, сегодня это единственный тренажер, который задействует почти полностью (85%) все мышцы организма в 5 основных исходных позициях.

- уникальный функциональный механизм аппарата создает оптимальное распределение нагрузок на разные части тела
- Dream Healthier – это единственный тренажер, сжигающий жировые отложения на животе, а также подкожный жировой слой. Тренирующиеся достигают наиболее эффективных результатов в снижении веса.

Новое поколение тренажеров, основанных на вибрации

## Dream Healthier ММ-7500

**Dream Healthier** это новейший тренажер, основанный на технологии Lipolysis Vibration, он способствует сжиганию жиров, особенно в области живота. Действие прибора основано на принципе качелей, которые приводятся в действие вибрационным двигателем.

**Dream Healthier** стимулирует обмен веществ, ускоряет процесс сжигания жиров, причем этот процесс продолжается и после завершения тренировки.

**Dream Healthier** прост в использовании, позволяет добиться максимальных результатов в течение 10 минут упражнений, для которых никаких специальных навыков не требуется. Это альтернативный выбор для тех, кто предпочитает кратковременные тренировки, при отсутствии серьезных физических нагрузок.

### Высочайшее качество производства

- Двигатель и преобразователь - производства германской компании "Сименс"
- Аппарат сделан из стойкого алюминия
- Детали двигателя и рабочей системы разделены специальным поясом, который обеспечивает максимальную вибрацию и оптимальное распределение нагрузок.
- Технология, на которой основан тренажер, полностью подходит особенностям человеческого тела, она предотвращает нежелательные сотрясения головы во время тренировок.
- Специальные двухрядные подшипники производства NSK гарантируют гладкую стабильную работу.

### Спецификация

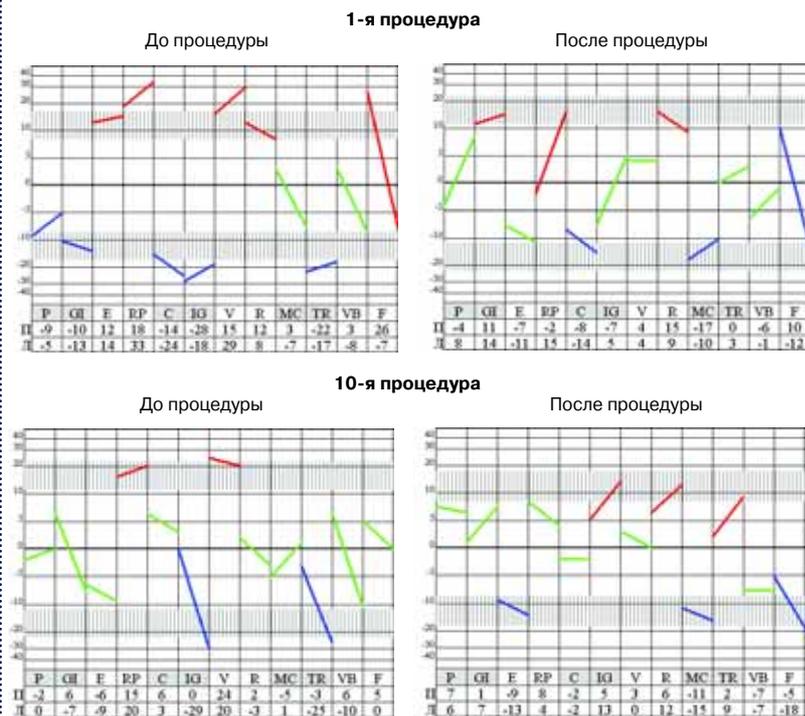
Габариты	1350 (в) x 830 (дл) x 740 (ш) мм
Вес	94 кг
Мощность	300 Вт
Диапазон частот	0 - 60 Гц
Тип контроля	микро-контроллер



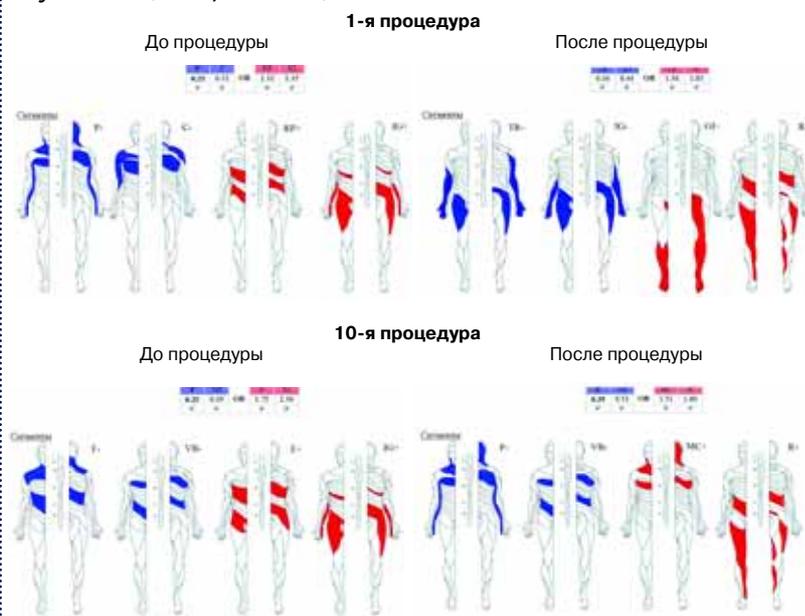
www.bodydesign.ru  
телефон +7 (495) 649 4111

*AdiMeir*  
You can look as GOOD as you FEEL

**Рис. 2** Динамика изменения электропроводимости точек акупунктуры (до и после 1-й и 10-й процедуры). Результаты Н., женщина, 36 лет, 87 кг



**Рис. 3** Динамика изменения активности сегментарно-рефлекторных зон (синий цвет – снижение, красный цвет – повышение). Результаты Н., женщина 36 лет, 87 кг



Помимо всего выше перечисленного Dream Healthier спланирован так, что он подойдет любому человеку, вне зависимости от его физического или неврологического состояния. Аппарат очень простой в обращении. Его особенная эргономичная конструкция обеспечивает самый высокий физический комфорт в любой позиции и под любым углом в течение тренировки.

Dream Healthier импортируется в Израиль компанией «AdiMei» от корейского производителя «Humanmedextec», которая славится своим высоким качеством и высочайшими мировыми стандартами производимого оборудования. Аппарат очень прочный и стойкий. Функциональные механизмы, используемые при его сборке, производят в Германии и Японии, дви-

гатель – производства компании «Сименс».

Dream Healthier отличается чистой и минималистской линией дизайна – он прекрасно впишется в любой интерьер. Аппарат подходит для применения в тренажерных залах, в профессиональных спортивных комплексах, медицинских и реабилитационных центрах, а также в частных домах и квартирах. Непосредственно процедура занятия на виброплатформе Dream Healthier проходит так: клиент становится на виброплатформу и в течение 5 или 10 минут выполняет ряд элементарных физических упражнений, для которых никаких специальных навыков не требуется. Это альтернативный выбор для тех, кто предпочитает кратковременные тренировки при отсутствии серьезных физических нагрузок.

С целью обоснования терапевтической эффективности использования виброплатформы Dream Healthier в Центральном институте травматологии и ортопедии была проведена серия исследовательских работ.

В них приняли участие 11 практически здоровых волонтеров от 32 до 46 лет (мужчин – 3, женщин – 8), которым предлагалось тренироваться на виброплатформе по 10 минут 5 раз в неделю в течение 14 дней.

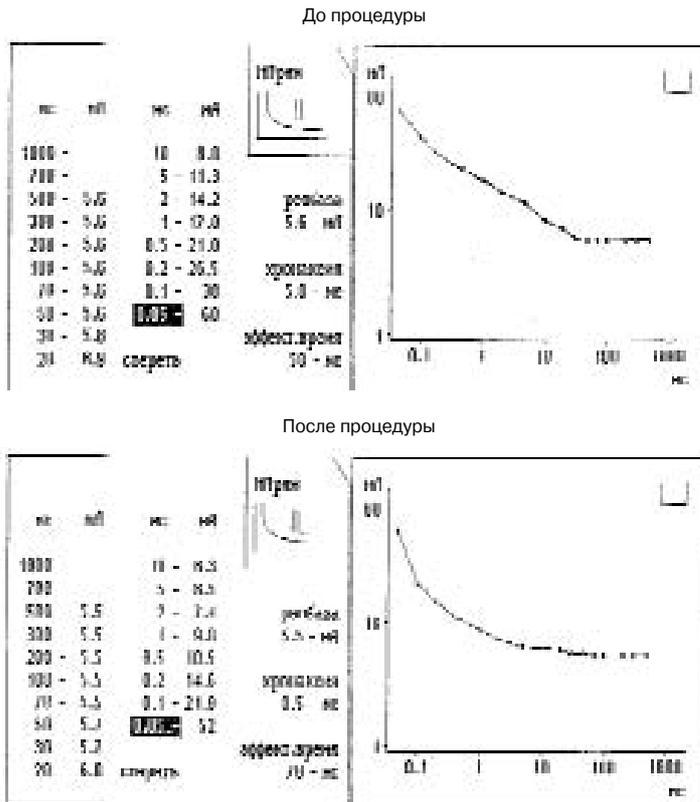
Методы исследования – калиперометрия, электропунктурная диагностика (измерение электропроводимости дистальных точек акупунктуры), хронаксиметрия (измерение электровозбудимости мышц нижних конечностей).

**1-я серия исследований** – калиперометрия.

Толщину подкожной жировой складки измеряли с помощью калипера на правой стороне тела в точках:

- 1) под нижним углом лопатки – в косом направлении (сверху вниз, изнутри наружу);
- 2) на передней стенке живота – на уровне пупка справа от него на расстоянии 5 см (вертикально);
- 3) на задней поверхности плеча – при опущенной руке в верхней трети плеча в области трехглавой мышцы, ближе к ее внутреннему краю (вертикально);
- 4) на предплечье – на передне-внутренней поверхности в наиболее широком его месте (вертикально);

Рис. 4. Динамика хронаксиметрического исследования (до и после первой процедуры на виброплатформе). Результаты К., мужчина 38 лет, 72 кг



5) на бедре – в положении исследуемого сидя на стуле, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, в верхней части бедра на переднелатеральной поверхности параллельно ходу паховой складки, несколько ниже ее;  
6) на голени – в том же исходном положении, что и на бедре, почти вертикально на заднелатеральной поверхности верхней части правой голени на уровне нижнего угла подколенной ямки.  
В результате проведенного исследования во всех случаях достовер-

но отмечалось уменьшение толщины подкожной жировой складки, в особенности на передней стенке живота, передней поверхности бедра и задней поверхности голени (рис. 1). При этом значимой динамики в изменении весовых характеристик волонтеров не определялось.

**2-я серия исследований** – электропунктурная диагностика. Один из ее современных методов – предложенный в 1998 году метод НПО «Евразия». Его применяли для измерения элект-

ропроводности в точках акупунктуры и составления функциональной схемы активности тех или иных заинтересованных сегментарно-рефлекторных зон. Полученные данные свидетельствовали о нормализации электрических характеристик дистальных точек акупунктуры – как сразу после процедуры, так и в конце курса показатели стремились войти в норму (рис. 2).

В процессе проведения курсового воздействия отмечалась тенденция к повышению активности сегментарно-рефлекторных зон нижних конечностей на уровне L4-L5, L5-S1 (рис. 3).

**3-я серия исследований** – хронаксиметрия.

Исследовали электровозбудимость короткого разгибателя пальцев левой стопы через 30 минут после занятия на виброплатформе только на первом занятии. В 10 случаях до и после вибрации она зарегистрирована в пределах нормальных значений (в среднем хронаксия – 0,9 мс, реобазы – 7,0 мА). У одного пациента зарегистрировано умеренное снижение электровозбудимости: реобазы – 5,6 мА, хронаксия – 5,0 мс (при норме < 1 мс). При повторном исследовании (после вибрации) электровозбудимость исследованной мышцы увеличилась, достигнув нормальных значений (хронаксия – 0,5 мс) при той же реобазе (5,5 мА) (рис. 4).

Таким образом можно заключить, что Dream Healthier MM-7500 – это multifunctional аппарат, открывающий новую веху развития вибротерапии. Он предназначен для коррекции фигуры в эстетических целях, для поддержания спортивной формы и спортивных занятий, для лечения и профилактики различных физиологических и медицинских проблем, а также реабилитации пациентов с травмами и заболеваниями нервной и мышечной систем. А курсовые занятия (10–15 процедур) на этой виброплатформе помогают улучшить и качество жизни тренирующихся. Тренажеры Dream Healthier установлены и используются в NASA.

Н. В. МУРАВЬЕВА,  
врач-рефлексотерапевт  
ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова  
Росмедтехнологий»

# Системы «Nivamat-200» и «Body Drain»

## в лечении комплексного регионарного болевого синдрома

**О**н относится к разряду хронических, объединяющих чувствительные, двигательные и вегетативно-трофические расстройства. По данным различных авторов комплексным регионарным болевым синдромом (КРБС) страдают от 6 до 16% населения.

По инициативе экспертов Международной ассоциации по изучению боли термин «КРБС» введен в классификацию болевых синдромов в 1994 году.

Выделяют несколько типов КРБС: 1-й – при ноцицептивных повреждениях без поражения периферических нервов (ему соответствует термин «рефлекторная симпатическая дистрофия посттравматического характера»)

2-й – при ноцицептивных повреждениях с поражением периферических нервов, подтвержденным электронноймиографией (ЭНМГ) (этому типу соответствует термин «каузалгия»)

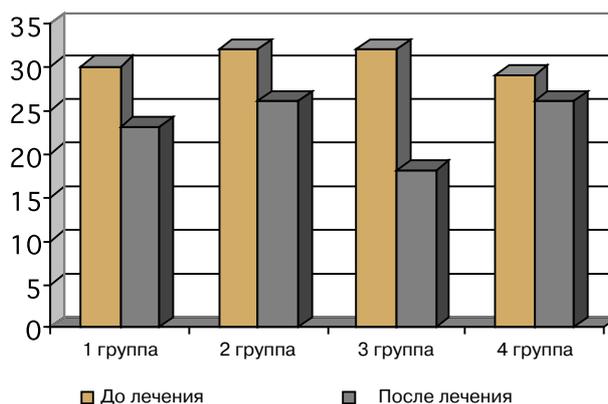
3-й – все остальные случаи, не относящиеся к 1-му и 2-му типам (чаще при заболеваниях ЦНС, особенно после острых нарушений мозгового кровообращения)

Клинические проявления КРБС выражаются такими признаками:

- жгучая интенсивная стойкая боль с аллодинией, гиперестезией, гиперпатией, превышающая площадь первичного повреждения, по интенсивности не соответствует первоначальному повреждению или другому вызвавшему ее фактору, чаще развивается через некоторое время после травмы и усиливается при физической нагрузке
- вегетативные симпатические нарушения – вазомоторные (различия в цвете кожи по сравнению с



Рис. 1. Результаты лечения по данным 4-составной визуально-аналоговой шкалы боли в 4 группах исследования



другой конечностью, диффузный отек, различия в температуре кожи по отношению к другой конечности, ограничение активного объема движений) и судомоторные (гипогидроз, гипергидроз)

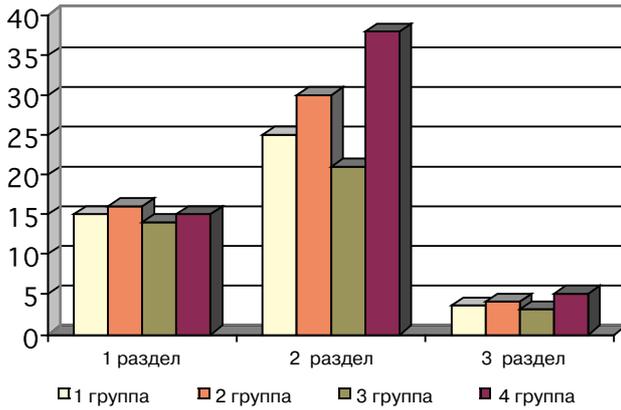
- дистрофические изменения всех тканей в дистальном отделе конечности – кожи, подкожной клетчатки, мышц, связок

Методы лечения КРБС подразделяют на консервативные (лекарст-

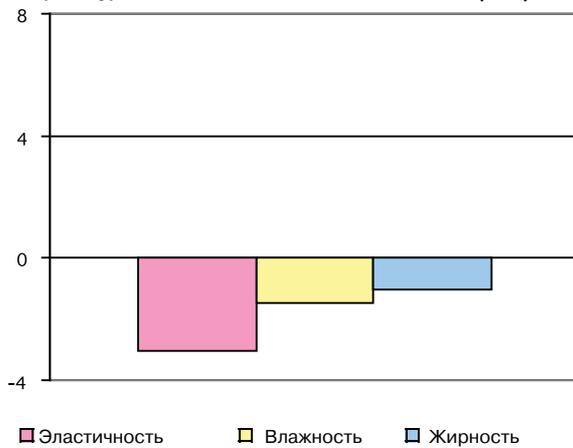
венная и физиотерапия) и оперативные (декомпрессия нерва, эндоскопическая торакальная симпатэктомия). В любом случае цель лечебных мероприятий – купирование болевого синдрома и коррекция вегетативно-трофических расстройств.

Интенсивное развитие аппаратных методов физиотерапии, особенно отмечающееся в последние годы, предоставляет возможность широкого использования новых мето-

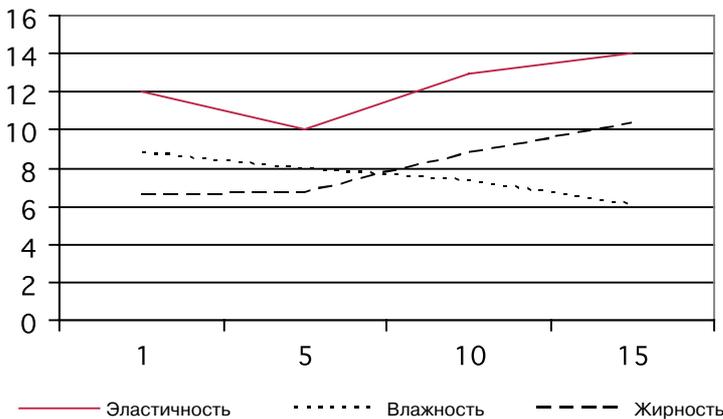
**Рис. 2. Результаты лечения по данным теста оценки мнения пациента (Масеу А. С., Бурке Ф. Д., 1995)**



**Рис. 3. Результаты эластометрии до и после процедур относительно исходного состояния (в УЕ)**



**Рис. 4. Результаты эластометрии в процессе курсового воздействия (в УЕ)**



дов и усовершенствованных методик физиотерапевтического лечения при различных нозологических формах заболеваний, в том числе при КРБС, добиваясь при этом более выраженного терапевтического результата в отличие от ранее предложенных способов. Так, на базе научно-поликлинического отделения ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова Росмедтехнологий» с января по май 2007 года проведены клинические испытания новых физиотерапевтических аппаратов

«Hivamat-200» и «Body Drain» (производство «Physiomed», Германия) при лечении КРБС. Предложенный в результате научно-исследовательской работы способ терапии – местное использование физиотерапевтических воздействий системами «Hivamat-200» и «Body Drain» на область дистальных и проксимальных сегментов конечностей в режимах, указанных в инструкции по применению и разработанных по результатам исследования. Выбор способов воз-

действия был обусловлен медико-биологическими и терапевтическими свойствами этих систем. Обследованы 37 пациентов (из них 8 мужчин и 29 женщин) с клиническими проявлениями КРБС, развившегося в результате перелома костей предплечья в нижней трети, – 28 больных 1-го типа и 9 пациентов 2-го типа. Средний возраст пациентов –  $52,3 \pm 7,5$  года (от 32 до 68 лет). Методом рандомизации больные были разделены на 4 группы. Все исследуемые сопоставимы по возрасту, характеру патологии, выполненным вмешательствам ( $p > 0,05$ ).

10 больных 1-й группы получали процедуры только на «Hivamat-200». 8 пациентов 2-й – только на «Body Drain». 11 исследуемым 3-й группы процедуры назначали последовательно – сначала на «Body Drain», а затем (с перерывом 15 минут) на «Hivamat-200». 8 больным 4-й (контрольной) группы проводили только медикаментозную коррекцию болевого синдрома. Пациенты всех 4 групп получали симптоматическую медикаментозную терапию, включавшую прием обезболивающих, нестероидных противовоспалительных, антигистаминных, вазоактивных препаратов.

### Методика применения аппаратов «Hivamat-200» и «Body Drain»

При выраженном болевом синдроме в ранний период проявлений КРБС (1–2-й месяцы после травмы) назначали процедуры на «Hivamat-200»

170–200 Гц – 10 минут, затем 85 Гц – 5 минут, режим 1:2, интенсивность – 50%.

При стихании боли (на 3-й месяц после травмы) режим изменяли.

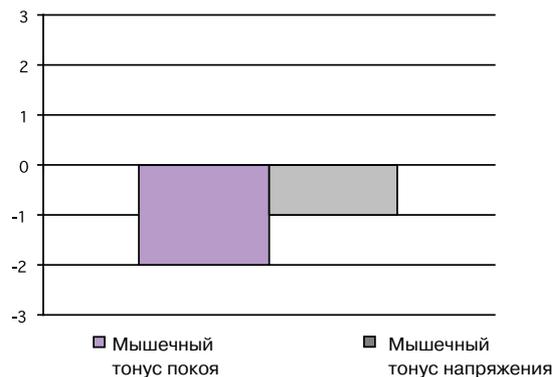
130–150 Гц – 10 минут, 15–25 Гц – 5 минут, режим 1:1, интенсивность – 50%.

Массажист проводил все сеансы через день с использованием специальных перчаток. Курс – 15 процедур.

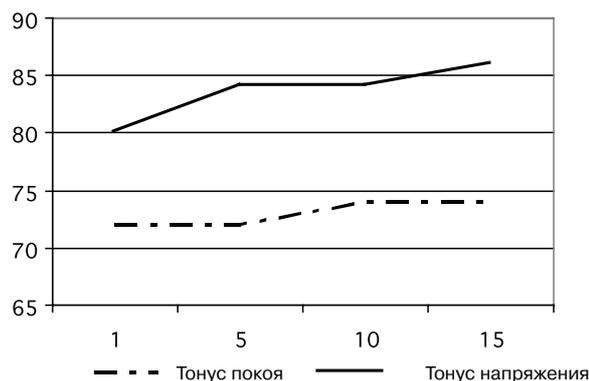
Вне зависимости от выраженности болевого синдрома во всех случаях процедуры на «Body Drain» проводили по стандартной программе «Профилактика»: сила тока – не > 42 мА (без выраженной мышечной стимуляции) в течение 20 минут. Сеансы выполняли через день. Курс – 15 процедур.

При последовательном использовании аппаратов вначале проводи-

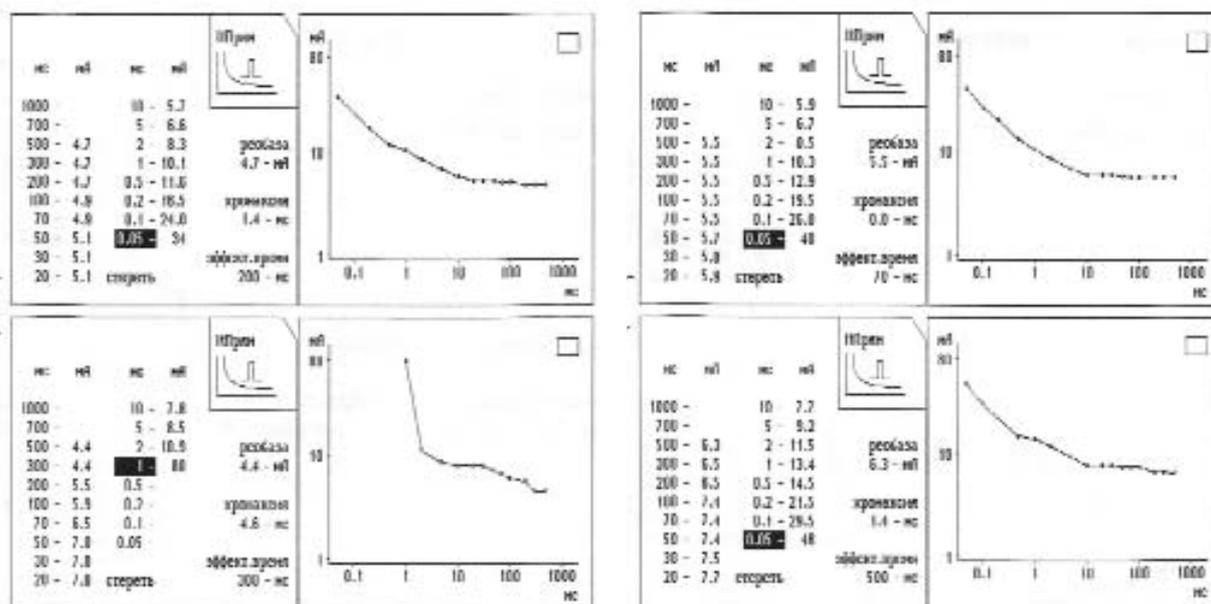
**Рис. 5. Результаты тонусметрии до и после процедур относительно исходного состояния (в УЕ)**



**Рис. 6. Результаты тонусметрии в процессе курсового воздействия (в УЕ)**



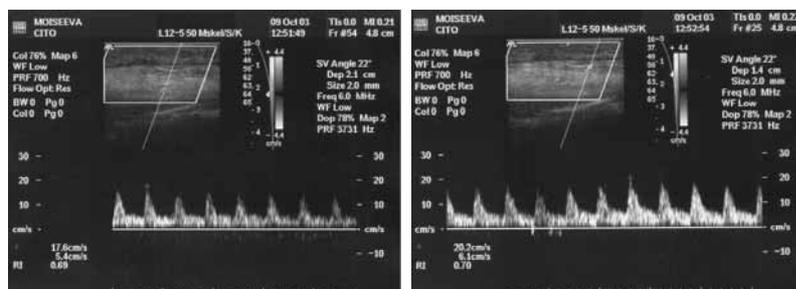
**Рис. 7. Хронограммы пациента С., 56 лет (диагноз «срастающийся перелом костей н/3 левого предплечья, КРБС 1-го типа»)**



**До процедуры**  
Мышца, отдающая 1-й палец правой кисти:  
хронаксия – 5,0 мс (до массажа),  
1,8 мс (после массажа) [ $< 1$  мс (норма)]

**После процедуры**  
Мышца, отдающая 5-й палец правой кисти:  
хронаксия 1,8 мс (до массажа),  
0,8 мс (после массажа) [ $< 1$  мс (норма)]

**Рис. 8. Ультразвуковое дуплексное сканирование. Пациент Ц., 47 лет (диагноз «срастающийся перелом костей н/3 левого предплечья, КРБС 1-го типа»)**



ли лимфодренаж на «Body Drain», а через 15 минут – процедуры электростатического массажа на аппарате «Niva-mat-200».

**Результаты исследования**  
При количественной оценке интенсивности боли в конечностях с использованием 4-составной визуально-аналоговой шкалы боли вы-

явлено, что значимость болевого синдрома после проведенных лечебных мероприятий существенно уменьшалась во всех 4 группах. В особенности максимальное снижение боли было отмечено в 3-й группе (рис. 1). Аналогичные результаты были получены при анкетировании пациентов с комплексным регионарным болевым синдромом с использованием теста оценки мнения пациента (Macey A. C., Burke F. D., 1995) (рис. 2). Поскольку приоритетная цель лечебных мероприятий при КРБС – купирование болевого компонента патологического состояния, основное внимание в исследовательской работе было сделано на

3-ю группу. Для определения влажности и эластичности кожных покровов использовали тестер кожи PIERA PC-220 японской фирмы «TANITA CORP». Непосредственно исследование проводили методом вдавливания по Шаде в модификации. Полученные результаты выводили в условных единицах (УЕ).

В результате был выявлен ряд закономерностей как после однократной процедуры, так и в процессе курсового воздействия (рис. 3). Сразу же после его проведения во всех случаях было отмечено снижение как эластичности, так и жирности и влажности кожных покровов. Все показатели в 3-й группе имели одинаковую тенденцию у всех пациентов ( $p < 0,05$ ).

В процессе курсового воздействия у испытуемых с 5–7-й процедуры определяли исходное повышение значений эластичности, жирности и снижение влажности кожных покровов в сравнении с данными до проведения первой процедуры (рис. 4).

Для изучения взаимосвязи между мышечным тонусом покоя (пластическим) и тонусом максимального напряжения (контрактильным) проведено специальное исследование с использованием прибора SZIRMAI венгерской фирмы «ELEKTROIMPEX» по методике стандартной миотонетрии. Группа пациентов и условия проведения были аналогичны предыдущим исследованиям.

Непосредственно влияние сочетанного применения аппаратных процедур выражалось в снижении пластического и контрактильного тонуса как мышц-разгибателей, так и сгибателей кисти со значением среднего квадратичного отклонения порядка  $\pm 0,5$  УЕ (рис. 5).

Однако в процессе курсового воздействия значения пластического и контрактильного тонуса мышц по данным тонусометрии у всех пациентов имели тенденцию к росту, достигая определенных значений к 5–7-й процедуре, затем несколько приостанавливаясь (рис. 6).

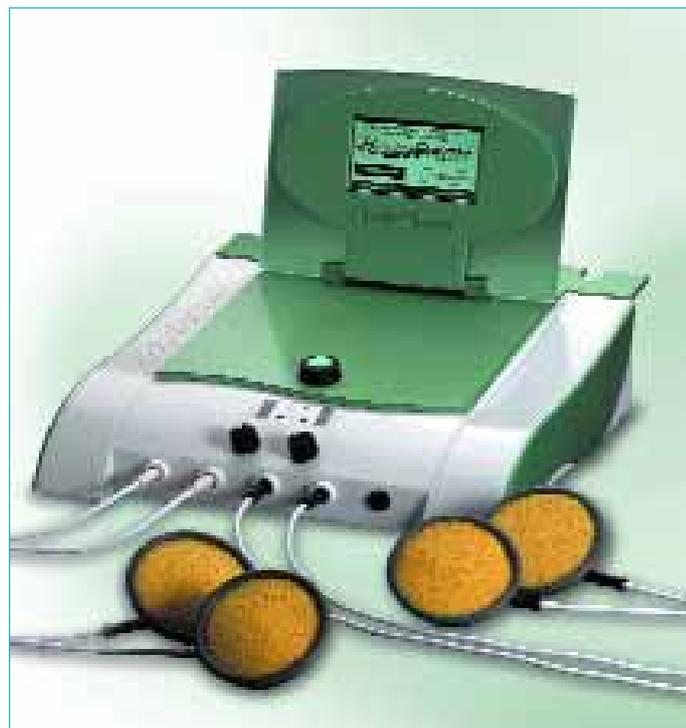
Если изначально разница между тонусом покоя и тонусом напряжения была в среднем 8 УЕ, после курса лечебных мероприятий с использованием мануальных методов по предложенной нами программе она составила 12 УЕ за счет преимущественного снижения тонуса покоя.

По результатам хронаксиметрии у пациентов 3-й группы во всех случаях зарегистрировано отчетливо выраженное улучшение показателей электровозбудимости мышц, отдающих 1-й и 5-й пальцы пораженной кисти через 10 минут после сеансов физиотерапевтической терапии с применением электростатического массажа (рис. 7). Аналогичная тенденция отмечалась и в процессе курсового лечения (в 86% случаев).

Установлено, что процедуры сочетанного применения аппаратов «Body Drain» и «Hivamat-200» вызывают достоверное увеличение линейной скорости кровотока и усиление васкуляризации исследуемой зоны по данным ультразвукового дуплексного сканирования сразу после процедур (рис. 8). В процессе курсового воздействия показатели кровотока у всех пациентов имели тенденцию к нормализации.

У всех больных до лечения отмечено снижение суммарной биоэлектрической активности мышц кисти, а также М-ответа при стимуляционной ЭМГ. После лечения (через 2 месяца после проведенного курса терапии) выявлено достоверное увеличение биоэлектрической активности мышц предплечья и кисти, уменьшение коэффициента асимметрии и повышение М-ответа (рис. 9). У 7 пациентов с КРБС 1-го типа эти показатели достоверно определялись во всех случаях, а у боль-

## НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ



БодиДрейн®



ХИВАМАТ® 200 Эвидент

- Обезболивание
- Уменьшение воспаления
- Улучшение микроциркуляции
- Снятие отека
- Нормализация тонуса мышц и сосудов
- Индивидуальное планирование лечения
- Рекомендуется использовать как в комплексе, так и по отдельности

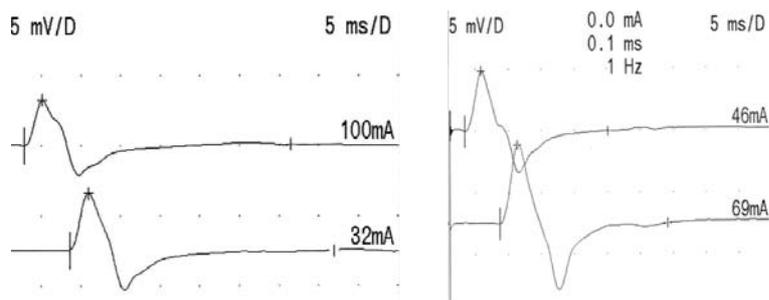
**Сделано в Германии**



**PHYSIOMED®**  
ELEKTROMEDIZIN

**ФИЗИОМЕД ЭЛЕКТРОМЕДИЦИН АГ**  
Представительство в Москве  
129110, Москва,  
ул. Средняя Переяславская, 14  
Тел/Факс: (495) 974-14-06  
e-mail: info@physiomed.ru  
www.physiomed.ru

**Рис. 9. Стимуляционная ЭМГ. Пациент К., 49 лет (диагноз «неправильно сросшийся перелом костей н/3 правого предплечья, КРБС 1-го типа»)**



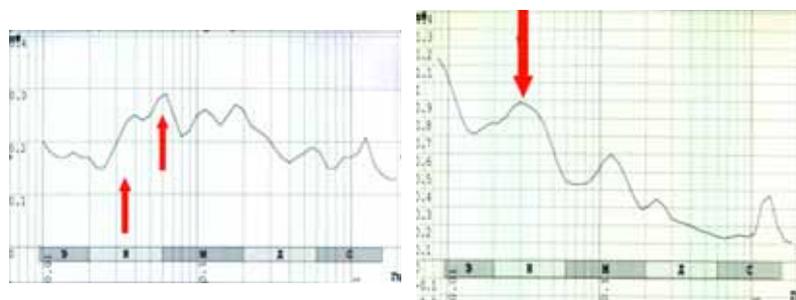
**До лечения**

Срединный нерв: снижение М-ответа при стимуляции короткой мышцы, отводящей 1-й палец

**Через 2 месяца после проведенного курса терапии**

Локтевой нерв: М-ответ при стимуляции мышцы близок к норме

**Рис. 10. Лазерная доплеровская флоуметрия. Пациент К., 49 лет (диагноз «неправильно сросшийся перелом костей н/3 правого предплечья, КРБС 1-го типа»)**



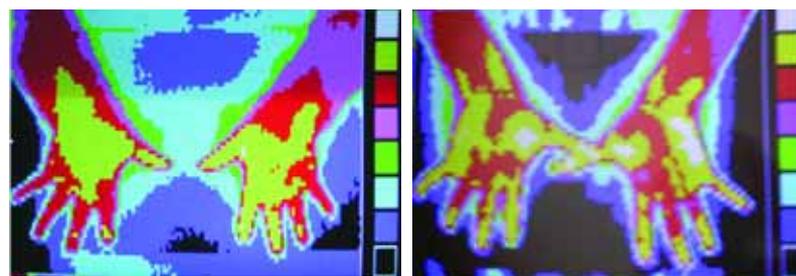
**До лечения**

Высокая амплитуда колебаний нейрогенного ритма симпатического и сенсорного диапазонов (посттравматическая невропатия)

**Через 2 месяца после проведенного курса терапии**

Активация колебаний нейрогенного диапазона (признаки восстановления нервных волокон)

**Рис. 11. Компьютерная термография. Пациентка С., 53 лет (диагноз «неправильно сросшийся перелом костей н/3 левого предплечья, КРБС 2-го типа»)**



**До лечения**

Гипертермия в зоне иннервации срединного нерва

**Через 2 месяца после проведенного курса терапии**

Термоасимметрии не выявлено по сравнению со здоровой кистью

ных 2-го типа отмечалась только тенденция.

Аналогичную динамику восстановления функции этих нервов определяли по результатам лазерной доплеровской флоуметрии (рис. 10). Для изменения температуры кожи, обусловленной особенностями регионарного кровотока, связанного с симпатической активностью, проводили компьютерную термографию.

Разница кожной температуры более 1° С на симметричных участках между пораженной и здоровой конечностями свидетельствовала о симпатической дисфункции (гипер- или гипоактивность). Исследование проводили в помещении при температуре 20° С в спокойном положении пациента и после его акклиматизации. По результатам компьютерной термографии в 72% случаев при

исходной гипертермии после курса сочетанного аппаратного воздействия у пациентов 3-й группы не было отмечено термоасимметрии в сравнении со здоровой кистью.

В результате проведенного лечения у всех больных отмечена положительная динамика по данным гониометрии в лучезапястном суставе и межфаланговых суставах пальцев пораженной кисти. Однако без упражнений лечебной гимнастики полной амплитуды движений достигнуто не было ни в одном случае.

**Выводы**

1. Переменное электростатическое поле напряжением до 500 В с меняющейся частотой от 5 до 200 Гц с эффектом электростатического массажа, осуществляемое посредством аппарата «Hivamat-200», оказывает благоприятное действие на поврежденные ткани – исчезновение боли, нормализация тонуса мышц и сосудов, уменьшение воспалительной реакции на повреждение.
2. Процедуры электростимуляции лимфатической и венозной систем, вакуумтерапии и сочетанного воздействия, выполняемые на аппарате «Body Drain», улучшают микроциркуляцию поврежденных тканей, уменьшают отек и воспалительную реакцию.
3. Местное лечение КРБС, в особенности 1-го типа, с последовательным применением аппаратов «Hivamat-200» и «Body Drain» в максимальной степени способствует купированию болевого синдрома, регрессу отека и гиперемии в дистальных сегментах поврежденной конечности, опережая аналогичные показатели в группах сравнения.
4. Преимущества «Hivamat-200» и «Body Drain» – их мобильность, удобство и простота в эксплуатации, возможность эффективного воздействия как на поверхностно расположенное, так и на глубокое образование. Методики осцилляции и лимфодренажа могут применяться на ранних стадиях лечения комплексного регионарного болевого синдрома, что значительно влияет на процесс восстановления нарушенных двигательных функций.

*М. А. ЕРЁМУШКИН,  
д.м.н., доцент  
ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова  
Росмедтехнологий»*

# Стажировка студентов-реабилитологов в специализированных условиях со спортсменами высокого класса

Эта проблема сегодня актуальна, так как от ее решения зависит уровень практической подготовки спортсменов. Обзор научной литературы выявил отсутствие информации о прохождении производственной практики со спортсменами высокого класса в соответствующих специализированных учреждениях студентов-реабилитологов. Необходимо создать соответствующие условия для овладения ими практическими умениями и навыками.

**Цель исследования** – усовершенствование профессиональной подготовки студентов кафедры «Физическая реабилитация» во время их стажировки в «Олимпийском учебно-спортивном центре» (ГП «ОУСЦ»).

## Его задачи:

1. Создать условия для организации производственной практики студентов-физреабилитологов Института физической культуры (ИФК) Сумского государственного педагогического университета (СумГПУ) им. А. С. Макаренко на базе реабилитационного отделения медико-восстановительного центра (МВЦ) ГП «ОУСЦ».
2. Определить уровень теоретической и практической подготовки студентов и закрепить полученные знания разработанного спецкурса «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса» путем его практического применения.

## Методы и организация исследований

После внедрения в учебный процесс при подготовке студентов-реабилитологов авторского спец-



курса по инициативе заведующего кафедрой, к.п.н., доцента Ю. О. Лянного, заведующего реабилитационным отделением, к.н.ф.в.с., доцента С. Ю. Капралова, главного врача ГП «ОУСЦ» Я. Г. Бубеса и генерального директора Л. Й. Смелаша впервые за тридцатилетнюю историю ГП «ОУСЦ» на базе реабилитационного отделения в 2006–2007 гг. были организованы 4 производственные практики для студентов IV-V курсов и магистрантов специальности «Физическая реабилитация» (первая – с 13.02 по 24.03.2006 г., вторая – с 24.04 по 26.05.2006 г., третья – с 02.10 по 01.11.2006 г., четвертая – с 26.02 по 21.03.2007 г.) со сборными командами Украины по спортивной гимнастике, легкой (метание молота, диска, копья, ядра) и тяжелой атлетике, вольной борьбе, тхэквандо, дзюдо, фехтованию (шпага, рапира, сабля).

## Результаты

Особенность и новизна данной производственной практики – отбор осуществляли без учета общей успеваемости студентов. Это создавало равные условия для всех практикантов независимо от рейтинга их оценок. Преимущество отдавалось тем, кто проявлял инициативу и профессиональную заинтересованность во время лекционных и практических занятий спецкурса «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса» с учетом их творческих и неординарных способностей. Учитывая недостаток предыдущих практик – из-за большого числа практикантов невозможно было их качественно подготовить, с целью обеспечения индивидуального подхода к каждому студенту были сформированы небольшие группы студентов-реабилитологов.

В основу производственной практики положено изучение и применение авторских методик С. Ю. Капралова, которые с 2004 г. внедрены на базе реабилитационного отделения МВЦ ГП «ОУСЦ» в сборных командах Украины по спортивной гимнастике, вольной и греко-римской борьбе, легкой и тяжелой атлетике, дзюдо, джиу-джитсу, тхэквандо, боксу, фехтованию и др. Особенно эффективным было применение этих методик в студенческой сборной команде Украины по футболу на XXII Универсиаде в Дегу (Южная Корея, 2003 г.), в тренировочном и восстановительном процессе мужской и женской сборных команд Украины по спортивной гимнастике при подготовке к Олимпийским играм в Афинах (Греция, 2004 г.) и на XXXVIII чемпионате мира по спортивной гимнастике в Мельбурне (Австралия, 2005 г.), а также с футболистами юношеской «U-19» и молодежной «U-21» сборных команд Украины на разных международных турнирах. Кроме того, эту программу использовали в подразделении специального назначения «Витязь» (Россия, 2006 г.). Среди спортсменов, которые применяли авторские методики, есть призеры Олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, Европы, Украины, абсолютные призеры Украины, России, Казахстана и др. Научно-методический материал собирался автором несколько лет во время профессиональной деятельности в должности массажиста разных футбольных сборных команд Украины, массажиста и врача мужской и женской команд Украины по спортивной гимнастике, заведующего реабилитационным отделением МВЦ ГП «ОУСЦ».

Средства и методы, которые были применены во время производственной практики, обобщают также опыт ведущих отечественных и зарубежных специалистов (Ю. А. Исаев, Пак Чжэ Ву, И. И. Кузнецов, Н. Г. Ляпко, И. А. Скиба, О. В. Комаров, А. А. Бирюков, А. И. Сырченко, Е. Земскова, Карл Хадек, А. Скопалова, А. А. Гаевский, Д. Г. Посяда, Л. И. Трофимова, А. А. Ильянко, А. Л. Король, А. В. Федорич, В. В. Евминов и др.). Кроме этого, студенты изучали разные средства и методы восстановления, используемые в МВЦ, проводили совместные исследования с лабораторией ГНИИФКС Украины, прини-



мали участие в научных конференциях, семинарах, мастер-классах. Отличие такой производственной практики от предыдущих в том, что после закрепления изученного материала практиканты самостоятельно проводили большинство физреабилитационных процедур со спортсменами, тренерами, сотрудниками. Это значительно улучшило работу реабилитационного отделения и увеличило число получивших квалифицированную реабилитационную помощь.

Особое внимание при изучении и применении реабилитационных средств и методов уделялось комплексному подходу. Сначала вместе с руководителем практики на основе карт-анкет для спортсменов [Капралов С. Ю., 2004] практиканты разрабатывали комплексную программу реабилитации, которую затем и выполняли. Под контролем руководителя студенты проводили консультации и реабилитационные процедуры с использованием

- игольчатых аппликаторов – «Градиент», «Рельеф-квадрат», «Рельеф-волна», шапочка [Капралов С. Ю., Скиба И. А., Комаров О. В., 2002–2007 гг., регистрационный № 200509061 от 26.09.2005], «Стопы Капралова», игольчатый валик «Сустав» со сменными насадками [Капралов С. Ю., 2004–2007]

- ручного (с элементами классического, лечебного, сегментарного,

точечного, баночного, медового, тайского, ароматерапевтического массажа с использованием масел серии «Original AТОK», русского SPA-массажа, рефлекторного массажа стоп) и инструментального (само-массажа) деревянными, эбонитовыми, металлическими массажерами в 2, 4, 6 и 8 рук

- лечебных масей, тракционного релакс-мата, су-джок терапии

- специальных тренажеров – «Горбунок», «Профилактиктор Евминова», вибротренажеров кардиоваскулярной линии «Technogym», сауно- и водолечебных процедур, спелеотерапии, элементов мануальной терапии

- лечебной гимнастики для разных отделов позвоночника, при нарушениях осанки, сколиозе, плоскостопии, переломах

- специальной разминки в сборных командах Украины для профилактики травматизма

Мотивацией производственной практики для студентов-практикантов была возможность оказания реабилитационной помощи победителям и призерам Олимпийских игр, чемпионатов и кубков мира, Европы, Украины, что способствовало их заинтересованному отношению к избранной профессии.

Каждая производственная практика имела свои особенности. Так, в отличие от первой, где основным было изучение и использование

разных видов ручного и инструментального массажа, во второй, третьей, а тем более в четвертой практике наряду с этим уделяли большое внимание методикам известных специалистов по суджок-терапии (Пак Чжэ Ву), классическому (А. А. Бирюков) и русскому СПА-массажу (А. И. Сырченко), рефлекторному стоп, тайскому, мануальной терапии (В. В. Дубровский), методу шиатцу, лечебной гимнастике (методика Левита, Тони Литла и др.), что значительно повысило их профессиональную квалификацию.

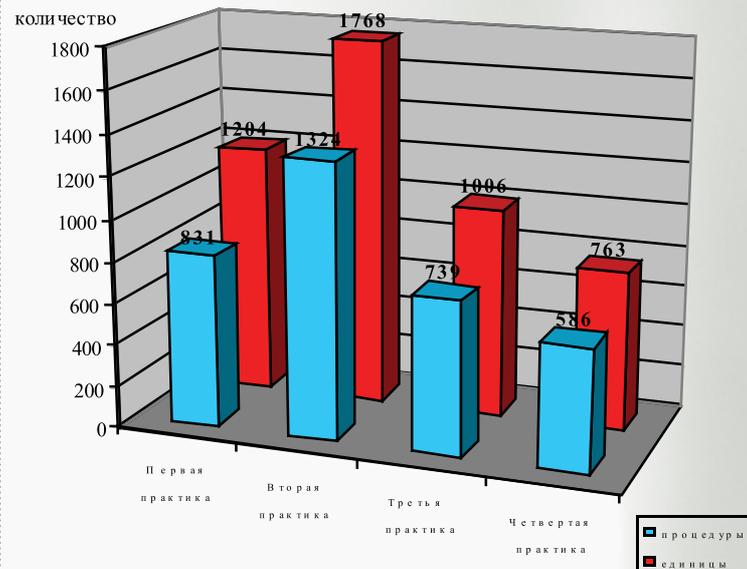
В последнее время автору для апробации со спортсменами сборных команд Украины выделяют современные реабилитационные тренажеры, приборы (например, фотонные матрицы Коробова «Барва», японское массажное кресло «Гибрид Family», массажер – свинг-машина «Рыбка-SN AW-96009», тренажеры для стоп SN LF11B-18 с инфракрасным излучением и SN LF03B-23 – роликовый), новые эфирные массажные масла и смеси для сауны серии «Original АТОК». Это позволило расширить практический опыт будущих физреабилитологов.

После практики высокий уровень профессиональной подготовки в области реабилитации спортсменов высокого класса в основной группе был зафиксирован у 100% будущих реабилитологов. По сравнению с результатами контрольных групп, которые проходили производственную практику в реабилитационных отделениях лечебно-профилактических учреждений города Сум, отмечено, что уровень профессиональных умений у студентов-практикантов основной группы превышал по количеству изученных реабилитационных методов и средств более чем в 5 раз, а самостоятельно проведенных процедур – в 3,2 раза и больше. Во время практики основная группа усвоила в среднем в 5 раз больше реабилитационных средств и методов в сравнении с контрольными группами студентов.

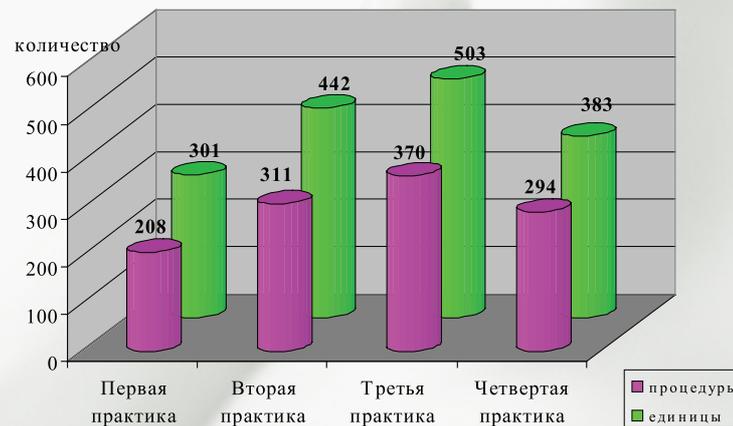
## Результаты

Во время первой практики было проведено 831 процедура и 1204 единицы, во время второй – 1324 процедуры и 1768 единиц при наличии одинакового числа практикантов (4 студента). Во время проведения третьей и четвертой практики (по 2

**Рис. 1.** Количество отпущенных процедур и единиц во время проведения 4 производственных практик



**Рис. 2.** Количество отпущенных одним студентом процедур и единиц в среднем во время проведения 4 производственных практик

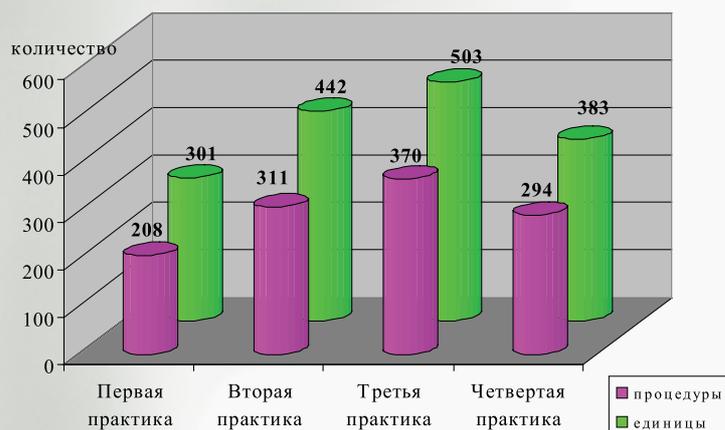


студента) – 739 и 1006 и 586 и 763 соответственно (рис. 1). Во время первой один практикант в среднем выполнил 208 процедур и 301 единицу (за рабочий день – в среднем 7 и 10 соответственно), во время второй – 331 и 442 соответственно (за рабочий день – в среднем 15 и 21), в третьей – 370 и 503 (за рабочий день – в среднем 16 и 22), в четвертой – 294 и 383 (за рабочий день – в среднем 18 и 24) (рис. 2, 3).

С каждой практикой увеличивалось число пациентов, что значительно разнообразило количество жалоб, симптомов и заболеваний (от 28 до 42 различных диагнозов). Кроме этого, помощь при изучении авторских методик студентами-физреабилитологами заочной формы обучения ИФК СумДГУ им. А. С. Макаренко из учебно-консультативного пункта города Шо-

стки (Сумская обл.) и при подготовке специалистов по массажу, находившихся на учете в Сумском областном центре занятости, предоставили магистранты-реабилитологи Р. Маслов и В. Хомиченко, которые прошли производственную практику на базе реабилитационного отделения МВЦ ГП «ОУСЦ». Доклады С. Ю. Капралова на разных конференциях и семинарах, съемка Сумским телевидением сюжета о практике студентов-реабилитологов на базе реабилитационного отделения МВЦ ГП «ОУСЦ» сопровождалась демонстрацией его методов при изучении спецкурса этими студентами. Созданные условия для прохождения практики на базе реабилитационного отделения способствовали не только повышению квалификации студентов, но и серьезному отношению к ним спортсменов, тре-

**Рис. 3. Количество отпущенных одним студентом процедур и единиц в среднем за день во время проведения 4 производственных практик**



неров и сотрудников ГП «ОУСЦ». Во-первых, их больше не называли массажистами, как во время первой практики, а только реабилитологами; во-вторых, к ним на реабилитацию выстраивались очереди; в-третьих, практика студентов была организована по инициативе руководства ГП «ОУСЦ»; в-четвертых, за предоставленную физреабилитационную помощь во время подготовки к чемпионатам Европы и мира, международным и всеукраинским соревнованиям были получены позитивные отзывы от спортсменов и тренеров сборных команд Украины по спортивной гимнастике, дзюдо, тхэквандо (например,

главного тренера мужской сборной команды Украины по спортивной гимнастике А. П. Шемякина и дзюдо – А. М. Калинского, олимпийского чемпиона Валерия Гончарова, чемпионки мира 2006 г. Ирины Краснянской, абсолютного чемпиона Европы 2006 г. в многоборье среди юношей Николая Куксенкова, абсолютного победителя Кубка Украины 2007 г. в многоборье Дениса Кучера и др.). Многие спортсмены после окончания курса реабилитации стали победителями и призерами различных международных и всеукраинских соревнований по разным видам спорта. На основании этого руководство

ГП «ОУСЦ» предложило Р. Маслову и В. Хомиченко после окончания обучения рабочие места в реабилитационном отделении МВЦ, а директору ИФК СумГПУ им. А. С. Макаренко, к.п.н., профессору Ю. О. Лянному – подписать договор на прохождение следующих практик под руководством С. Ю. Капралова на базе реабилитационного отделения. За оказанную квалифицированную помощь спортсменам и сотрудникам центра от руководства ГП «ОУСЦ» на имя ректора СумГПУ им. А.С. Макаренко отправлено четыре благодарности. Магистрант Р. Маслов после обучения авторским методикам принят на должность тренера-массажиста сборной команды Украины по легкой атлетике и преподавателя кафедры «Физическая реабилитация» ИФК СумГПУ им. А. С. Макаренко и др.

Ассоциацией спортивной борьбы Украины А. С. Капраловой была объявлена благодарность за оказанную реабилитационную поддержку с помощью игольчатых аппликаторов спортсменам женской молодежной сборной команды Украины по вольной борьбе в период подготовки к чемпионату Европы 2007 г., на котором команда заняла 1-е общекомандное место (3 золотые, 2 серебряные и одна бронзовая медаль) и к чемпионату мира 2007 г., на котором команда заняла 3-е общекомандное место (одна золотая и 3 бронзовые медали).

### Выводы

Полученные практические умения и навыки при реабилитации спортсменов высокого класса значительно повысили уровень профессиональной подготовки студентов-практикантов. Анализ анкетных данных, отзывы ведущих спортсменов, а также результаты их выступлений на разных соревнованиях подтверждают эффективность реабилитационных методик Капралова, которые применяют в реабилитационном отделении ГП «ОУСЦ» и изучают в спецкурсе «Физическая реабилитация спортсменов высокого класса».

*С. Ю. КАПРАЛОВ,  
доцент, к.н.ф.в. с.*

Медико-восстановительный центр  
ГП «Олимпийский  
учебно-спортивный центр»  
Украина, Киев

# Влияние различных методов комплексной симптоматической терапии на становление манипуляторной деятельности кистей рук и речевых функций у детей с ДЦП

**Ц**ель этого исследования – изучение влияния различных методов комплексной симптоматической терапии (КСТ) на становление манипуляторной деятельности кистей рук и речевых функций у детей с ДЦП. Изучены результаты влияния КСТ на становление моторики и речевых навыков у 22 больных с ДЦП в 5–8 лет (средний возраст –  $6,5 \pm 1,5$  года). Участвовали 12 мальчиков и 10 девочек. Был изучен характер движений пальцев рук, голосовых реакций во время игровых манипуляций руками. На основании применяемой КСТ исследуемых, сопоставимых по полу и возрасту, разделили на две группы. Дети 1-й получали КСТ по схеме: миорелаксант (мидокалм) + ФТЛ + сегментарный массаж. Во 2-й группе помимо этого были назна-

чены внутримышечные инъекции кортексина в сочетании с тренировкой пальцев рук во время массажа. Статистическая обработка результатов проведена по критерию Стьюдента. У всех детей действия с предметами носили элементарный характер, движения пальцев рук недостаточно дифференцированы, а голосовые реакции примитивны. После проведенной терапии в 1-й группе отмечалось улучшение в форме увеличения общей активности с сопутствующей голосовой модуляцией ( $p < 0,05$ ). Во 2-й установлено совершенствование тонких движений руками с усложнением их характера, увеличение эмоциональных модуляций голоса с обогащением лексикона ( $p < 0,001$ ).

## Были сделаны такие выводы:

- 1 Становление речевых и двигательных навыков у детей с ДЦП необходимо рассматривать с позиций теории системогенеза.
- 2 Включение в КСТ кортексина и тренировки пальцев правой руки существенно повышают темпы онтогенеза манипуляторных двигательных и речевых навыков. Рекомендации: результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности детских реабилитационных центров.

*Е. В. Звонарева*

Кафедра детских болезней педиатрического факультета Волгоградского государственного медицинского университета

## Модуляция некоторых параметров внешнего дыхания под влиянием массажа

**И**сследовали изменения потребления кислорода в условиях действия поглаживания и сотрясающих приемов, а также их сочетания. В исследовании принимали участие 20 квалифицированных лыжников-гонщиков. Оценивали индивидуальные значения потребления кислорода в состоянии относительного мышечного покоя и в период действия массажа на переднюю поверхность бедра. Использовали нейро-спирокардио-газоанализатор «МАРАФОН-ФВД. КУ». Регистрацию осуществляли в режиме on-line при 30-минутном массаже и в период восстановления (30–35 минут последействия). Статистическую обработку проводили при помощи пакета программ Statistika for Windows.

В исходном состоянии показатели потребления кислорода находились в пределах нормы для спортсменов, специализирующихся в видах на выносливость. Воздействие приемами поглаживания у всех испытуемых вызывало снижение исходного уровня потребления кислорода в период массажа и следующие 35 минут последействия. Максимальный эффект отмечен на 26–27-й минуте воздействия (2,3%). На 25-й минуте восстановления показатели достигали исходных величин. Действие сотрясающих приемов способствовало незначительному увеличению исследуемого показателя в течение массажа, при этом наибольшие изменения регистрировались сразу после прекращения воздействия (1,7%).

В спортивной и лечебной практике такие приемы составляют основу сеансов массажа релаксирующей направленности. В данном исследовании в период применения и последействия релаксирующего массажа потребление кислорода снижалось на 5% относительно уровня покоя. Таким образом, эффект сочетанного воздействия усиливает результат действия приемов поглаживания и оказывает противоположный эффект влиянию изолированного применения сотрясающих приемов.

*В. В. Жмылевская,*

*Ю. А. Поварещенкова*

Кафедра физиологии и спортивной медицины Великолукской государственной академии физической культуры и спорта

# Массаж как составная часть восстановительного лечения больных сахарным диабетом

**П**о прогнозу ВОЗ больных сахарным диабетом (СД) на Земле к 2010 году станет вдвое больше и составит 221 млн человек. В России в настоящее время СД страдают более 7 млн человек. Это быстро распространяющееся заболевание.

Цель исследования – обоснование эффективности использования массажа и физических упражнений в лечении больных СД. Основная задача – выявление влияния занятий лечебной физкультурой и курса лечебного массажа на основные показатели кардиогемодинамики и физической работоспособности при СД 2 типа. В основу работы положены результаты обследования 47 пациентов (27 мужчин и 20 женщин), средний возраст которых –  $51,28 \pm 1,3$  года.

При поступлении на лечение у больных СД имелись значительные нарушения кардиогемодинамики, выразившиеся в достоверном снижении показателей насосной функции сердца. Также низкими были данные физической работоспособности. Физическая реабилитация пациентов строилась с учетом общепринятых двигательных режимов. Лечебную физкультуру назначали в форме утренней гигиенической гимнастики, процедуры лечебной гимнастики, дозированной ходьбы по коридору и лестнице, прогулок.

В лечебной гимнастике применяли общеразвивающие физические упражнения средней интенсивности (для средних и крупных мышечных групп с ограниченным количеством повторений, в медлен-

ном и среднем темпе), динамические дыхательные упражнения. Курс лечебного массажа состоял из 15 процедур. Области массажа – воротниковая зона и живот. Применяли приемы классического ручного массажа, смазывающие средства не использовали.

Выявлены улучшение всех показателей кардиогемодинамики в сравнении с исходными данными, повышение физической работоспособности, урежение пульса и нормализация артериального давления.

*Е. И. Бычкова*

Кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля с курсом физиотерапии Ярославской государственной медицинской академии

## Аппаратный вакуумный массаж при лечении наиболее распространенных заболеваний в клинической практике

**Э**то рефлекторный метод локального воздействия на человеческий организм уменьшенным постоянным или прерывистым давлением. Методика терапии с использованием аппаратного вакуумного массажа (АВМ) не отличалась принципиально от лечения различных нозологических форм. Использовали вакуумные насадки овальной или круглой формы, устанавливаемые паравертебрально от одной до 4, иногда до 6 насадок. Возможно их размещение по ходу межреберий, при заболеваниях суставов, на предплечье, плечо, на задней поверхности голени, на передней и задней поверхности бедра (исключаются внутренняя поверхность бедра и подколенная ямка). Интенсивность воздействия (степень разряжения) – минимальная, средняя, максимальная. Общая продолжительность – 10–20 минут. Курс лечения – от 10 до 15 процедур. Были пролечены 390 пациентов, прошедших полный курс массажа

с применением АВМ. Основной диагноз:

- остеохондроз позвоночника – у 259 больных
- болезнь Бехтерева – у 46
- деформирующий коксартроз тазобедренных суставов – у 42
- ревматоидный артрит – у 43 пациентов

### Сопутствующие заболевания

- гипертоническая болезнь – у 106 больных
- хронический бронхит – у 12
- бронхиальная астма в стадии ремиссии – у 11 исследуемых

Эффективность лечения оценивали из субъективных ощущений, состояния АД, пульса, частоты дыхания, основного обмена, путем снятия показателей биологически активных точек по Р. Фоллю и прочих факторов.

Были получены такие результаты. Практически все больные отмечали уменьшение или исчезновение

болевого синдрома, полное – скованности в спине и конечностях, увеличение объема движений в позвоночнике, уменьшение онемения в нижних и верхних конечностях, улучшение сна, снижение АД на 10–30 мм рт. ст.

У пациентов с хроническим бронхитом увеличилось отхождение мокроты, улучшилось дыхание, общее самочувствие. Причем те, кому были назначены хлоридо-натриевые ванны, массаж, ЛФК, электролечение в комплексе с АВМ, отмечали улучшение общего состояния и показателей со стороны сердечно-сосудистой системы, уменьшение болевого синдрома на более раннем этапе, чем у пациентов, не получавших вакуумный массаж.

*Е. А. Рыбалченко,*

*В. П. Лапченко*

Физиотерапевтическая клиника больницы, Москва

## Массаж, не отрываясь от руля



Корейская компания с лишенным ложной скромности названием «Electronics Technology Leader» (ETL), предложила массажер для автомобиля, предусматривающий крепление к подголовнику кресла. Утверждается, что 8 «зашитых» в устройство программ массажа способны помочь водителю справиться с усталостью и сонливостью в долгой дороге.

В комплекте для управления прибором предусмотрен проводной пульт ДУ, а питание берется с разъема прикуривателя. Кроме этого, утверждается, что внутри подголовника использован некий чудоматериал Miran Magic Silver, обеспечивающий антибактериальный и дезодорирующий эффект. Внешняя обшивка выполнена из мощщегося материала, допускающего протирку влажной тряпкой.

## Израильским студентам во время сессии будут делать массаж

Объединение студентов Израиля поощрило массажем учащихся, измотанных одной из забастовок, когда они требовали отставки премьер-министра страны Эхуда Ольмерта. В университете Тель-Авива в период экзаменационной сессии работал специализированный центр, где уставшие от зубрежки и митингов молодые люди могли расслабиться.

Массажный центр действовал на протяжении всей сессии с 11 до 15 часов. Сеанс массажа у профессионала обошелся студенту в 10 шекелей (2,5 доллара).

## На пляжах Италии можно заказать массаж в шезлонге

Посетители итальянских пляжей теперь могут получить новые услуги – кроме шезлонгов, зонтов и ка-

бинок для переодевания, предоставляются аттракционы, игры и даже массаж. Как сообщает Italynews.ru, сервисом на побере-



жье озаботился итальянский профсоюз, курирующий вопросы пляжного отдыха. Теперь клиентам предлагают пляжный волейбол, танцы, телевизоры и специальные отсеки для мобильных в шезлонгах. В них же отдыхающие прямо на пляже могут заказать профессиональный массаж. Таким образом, профсоюз надеется укрепить позиции Италии как одного из лидеров пляжного отдыха в Европе.

## Массаж перед полетом



В аэропорту Брюсселя в зале ожидания для членов Travelclub уже не первый год работает массажный салон, где пассажиры могут перед полетом получить точечный массаж по системе амма, расслабляющий или стимулирующий и бодрящий. 15-минутный сеанс особенно эффективен для спины и плеч, шеи, рук и головы. Его стоимость – 1000 бельгийских франков (около 23 долларов).

## На Марс космонавты полетят в костюмах из Самары

Работа над «марсианским» гардеробом, заказ на который поступил от Центра подготовки космонавтов имени Гагарина, заняла несколько лет. «Полет до Марса займет в общей сложности больше двух лет, – говорит научный руководитель лаборатории «Биомеханика» Самарского государственного аэрокосмического университета Владимир Савельев. – Технические возможности, чтобы доставить ко-

смонавтов на Красную планету, есть уже у многих стран. Но что произойдет с самим человеком во время столь длительного путешествия в космосе? Ясно, что у летящих к Марсу начнется мышечная атрофия, изменится магнитное поле. Все это грозит серьезными негативными последствиями для организма космонавта. На орбите у человека с первого же дня постоянно болит голова. Причина в том, что от ног кровь уходит и приливает к голове. Разработанный нами «марсианский костюм» «отвлекает кровь» обратно, так сказать, на периферию. Это позволит космонавтам сохранить здоровье».

Костюм отслеживает кровотоки человека. Создание этого поистине уникального снаряжения позволит в будущем сделать такой же «умный скафандр», в котором космонавты смогут работать. Пока в мире нет аналогов изобретению самарцев. Принцип действия костюма на организм человека достаточно прост. Прилегая плотно к телу, он работает как большой массажер. Внутри «марсианского костюма» с заданной частотой и последовательностью подается воздух. Он создает упругие волны, которые «пробегают» по телу, массируя его. Частота, на которой работает костюм, в точности соответствует частоте работы мышц абсолютно здорового человека, программируя ее в правильном режиме. «Даже самый хороший массажист не может достичь эффекта, который дают пневматические воздействия, – говорит доцент Владимир Савельев. – Такой массаж не позволяет мышцам расслабляться и потерять тонус. Космическая экспедиция будет долгой, поэтому очень важно, что костюм, кроме всего прочего, улучшит настроение космонавтов. Дело в том, что в мышечной ткани во время ее работы в заданном диапазоне частот образуются эндорфины – гормоны радости».

«Марсианский костюм» весит 10–15 кг и состоит из хлопка, прилегающего к телу, синтетической оболочки и электронной «начинки». За работой электроники будет следить компьютер с особым программным обеспечением, разработанным самарскими светилами науки. Изобретение этого костюма запатентовано не только в России, но и в Америке, что свидетельствует о его мировом признании.

## Выставки, конференции, конгрессы

Название мероприятия	Организаторы	Контактная информация	Содержание (по тематике «массаж»)
5–9 декабря 2007 г. 17-й международная выставка «Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты» «Здравоохранение-2007»	«Экспоцентр»	Россия, Москва (495) 255-37-99 www.expoctr.ru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организационные сообщения</li> <li>• научные доклады</li> <li>• мастер-классы</li> <li>• выставка оборудования</li> </ul>
24–26 января 2008 г. American Massage Therapy Association Council of Schools Leadership Conference and Annual Meeting	American Massage Therapy Association	USA, Savannah, Georgia (877) 905-27-00 www.amtamassage.org	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организационные сообщения</li> <li>• мастер-классы</li> <li>• выставка оборудования</li> </ul>
27–29 февраля 2008 г. 8-й всероссийский научный форум «РеаСпоМед 2008»	ФГУ «Российский научный центр восстановительной медицины и курортологии Росздрава» ЗАО МЕДИ Экспо	Россия, Москва (495) 938-24-58 www.mediexpo.ru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организационные сообщения</li> <li>• научные доклады</li> <li>• выставка оборудования</li> </ul>
С 1 февраля по 1 июня 2008 г. полуфинал IX ежегодного конкурса профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2008»	Общество эстетистов и косметологов	Россия, Санкт-Петербург (812) 967-45-77 www.beautyland.ru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организационные сообщения</li> <li>• мастер-классы</li> <li>• выставка оборудования</li> </ul>



Международный медицинский форум  
**ИНДУСТРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

**12-17  
февраля  
2008 г.**

ОРГАНИЗАТОР:  
**КРОКУС ЭКСПО**  
Международный выставочный центр

Информационный партнер  
МВЦ «Крокус Экспо»

В РАМКАХ ФОРУМА ПРОЙДУТ ВЫСТАВКИ:

- \* **РосMedtechЭкспо**  
Медицинская техника и оборудование
- \* **РосPharmЭкспо**  
Фармакология
- \* **Здоровый ребенок**  
Детское здоровье
- \* **РосRehaЭкспо**  
Реабилитация и восстановление
- \* **«ОЗ»-Экспо**  
Экстренная медицина
- \* **РосDentalЭкспо**  
Стоматология
- \* **«Будь здоров!»**  
Медицинское обслуживание и способы поддержания здорового образа жизни
- \* **МедBuildЭкспо**  
Проектирование, оснащение и строительство медицинских центров

МВЦ «Крокус Экспо», 143400, Московская область, г. Красногорск, пл. «Красногорск-4», а/я 92  
65-66 км МКАД (пересечение с Волоколамским шоссе)  
Тел.: (495) 727-82-25, 727-11-39  
E-mail: med@crocus-off.ru, dmt@crocus-off.ru, www.iz-expo.ru

Реклама в МВЦ «Крокус Экспо»: тел. (495) 727-26-39, www.crocus-reklama.ru

## ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Город	Контактный телефон
Москва	(495) 257-72-21
Санкт-Петербург	(812) 967-45-77, (812) 231-92-14,
Нижний Новгород	(8314)-16-81-58,59, (8312)-17-51-77, 8 903 04186 94
Тула	8 903 841 84 67
Ростов-на-Дону	8-926-204-69-95
Омск	8-913-970-11-49, (3812)24-53-75
Липецк	8 910 255 84 41
Воронеж	8 906 676 71 52
Киров	(8332)356555, 35-2135
Калининград	8 911 451-9555, 8 906 0770-599
Краснодар	8-918-130-77-10
Екатеринбург	8-916-286-55-83
Самара	8 917 115 44 14
Кемерово	8 905 965 76 37
Киев	8-10-380-44-254-49-69, 8 093 651 36 45
Молдова	8-10-37322-44-58-14

### А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ:

Адрес редакции: 115054, Москва,  
Жуков проезд, д. 19  
Телефоны: (495) 234 37-84, 540-29-83  
E-mail: media@con-med.ru

### ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ:

индекс по каталогу «Роспечать» 18225

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

*Индекс по каталогу Роспечать:  
18225*





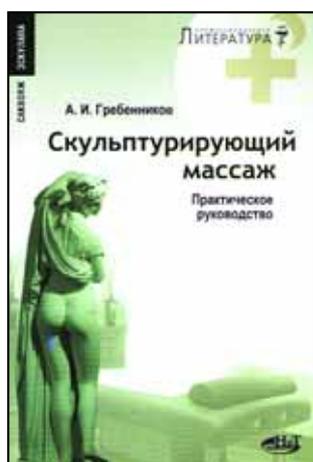
### **П. П. Михайличенко**

Вакуум-терапия в косметологии.  
Практическое руководство для массажистов. –  
С.-Пб.: Наука и техника, 2007. – 304 с.

Применение вакуумной терапии – один из самых популярных терапевтических методов современности. Автор этого издания – известный специалист, запатентовавший эксклюзивную методику – вакуум-градиентную терапию.

Многолетняя клиническая практика доказала, что использование такой технологии вакуумного воздействия позволяет успешно предупреждать и лечить заболевания опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, а также устранять многие косметические недостатки.

Книга предназначена для физио- и мануальных терапевтов, косметологов, массажистов, инструкторов ЛФК, практикующих врачей различных специальностей, студентов медицинских вузов, слушателей факультетов профессиональной переподготовки и повышения квалификации врачей.



### **А. И. Гребенников**

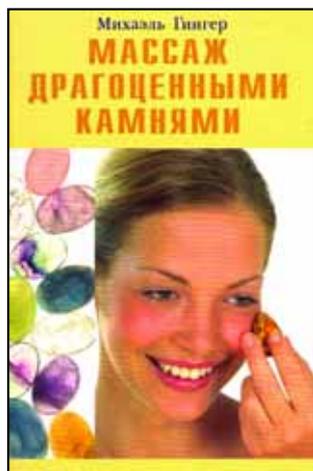
Скульптурирующий массаж.  
Практическое руководство. –  
С.-Пб.: Наука и техника, 2007. – 224 с.

На сегодняшний день это одна из самых популярных методик коррекции фигуры, эффективность которой доказана многочисленными исследованиями. Эта техника мануальных воздействий официально признана в России и сертифицирована Европейской федерацией массажа и ароматерапии (IFPA IGPP), широко применяется в Европе и некоторых странах Южной Америки.

В отличие от других массажных методик подобной направленности скульптурирующий массаж А. И. Гребенникова – не просто совокупность отдельных приемов, а особая их последовательность с учетом женских месячных циклов и фаз луны. В этом виде массажа пристальное внимание уделяется избирательному воздействию на определенные зоны, сила и техника которого варьируются в зависимости от его целей, что увеличивает результативность этого метода вдвое по сравнению с классическим массажем.

Кроме того, скульптурирующий массаж не предусматривает болезненных и жестких приемов. Все его процедуры несложны в исполнении и вполне приятны для пациентов. При этом курс такого массажа позволяет добиться значительного уменьшения объемов подкожно-жировой клетчатки и заметно улучшить формы тела.

Практическое пособие предназначено для массажистов, физиотерапевтов, тренеров ЛФК, студентов медицинских вузов и всех, кто интересуется этой темой.



### **Михаэль Гингер**

Массаж драгоценными камнями. Пер. с нем. –  
С.-Пб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2007. – 160 с.

Давно известно, что массаж оказывает целебное воздействие не только на тело, но и на душу, интеллект и образ мыслей. Это особенно проявляется, когда мы имеем дело с массажем драгоценными камнями – искусством, в котором воздействие традиционного массажа соединено с волшебной силой камней.

Под руководством опытных мастеров читатель сможет освоить различные виды массажа драгоценными камнями и успешно делать его как себе, так и своим близким и друзьям.

Книга адресована широкому кругу читателей.

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

**Про**  
здоровье

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР В СФЕРЕ ПЕДЕРАГИКИ

**ЖЕНСКИЙ**  
club.ru

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР В СФЕРЕ SPA И ГОСТИЦАМ

**Spa**

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР В СФЕРЕ ПЕДЕРАГИКИ

**Luxury**

ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР В СФЕРЕ WELLNESS

**SPA**  
club.ru

ГЛАВНЫЙ ВЫСТАВКА И СФЕРЫ SPA И SPA

МИР КРАСОТЫ



ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР В СФЕРЕ SPA

**ИНТЕРИО**

ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР В СФЕРЕ ФАРМАЦЕВТИКИ

**Аптечный бизнес**  
www.webmed.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ В СФЕРЕ LIFESTYLE

**БУДУЩЕГО**

*Взгляд на будущее*

ОФИЦИАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

**аптека**  
2007

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

**ВНМ**

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

**cabines**

**EXOTIC** travel

**HEALTH LINE**  
MED THINK  
СОВЕТЫ И СОВЕЩАНИЯ

**21**

*Мир красоты*



**Стилистический**

**Health**

# ГРАЦИЯ

## ПЕРВАЯ РОССИЙСКАЯ ПРЕМИЯ В ОБЛАСТИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

### ГОЛОСУЙ ЗА ЛУЧШИЙ БРЕНД:

ФИТНЕС-КЛУБ, СПА-КЛУБ, СОЛНЧНЫЙ САЛОН КРАСОТЫ, СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЮ КЛИНИКУ, МЕДИЦИНСКУЮ КЛИНИКУ, КОСМЕТИЧЕСКУЮ ШКОЛУ, СПАЗИУМ КЛУБНИКУ, СММ О КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ, ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

БРЕНД ПОДКОЖНОЙ МОДЕЛИ НА САМОМ [WWW.GRACIA.RU](http://WWW.GRACIA.RU) ПОСЛЕ СПРАВКИ SMS НА КОДЕС 4441 С БУКВАМИ 1077. ДАЛЕЕ НАЗОВИТЕ ПОДМИНИТЬ СТОИМОСТЬ ОДНОГО SMS: 0,3 В ПРИБЛИЖИТЕЛЬНО SMS ТЕКСТОВ: 1 В НАМ ОТКРЫТОЙ ДЕТСКИЙ ФОНД "ПЯТИ ЖИЗНИ"

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ - МИР В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ ЗДОРОВИЕ!



ВЫИГРАЙ ШОППИНГ на 12 000\$

ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПОНСОР АКЦИИ  
**ЗЕНАЛК**  
www.zenalk.ru

**VILLA BORGHINI**

ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР

**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ**  
КЛИНИКА

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

**WMJ**  
WMJ.RU

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ ПАРТНЕР

**zvezdi.ru**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ИНТЕРНЕТ ПАРТНЕРЫ

**Story**

**Чемпионат.RU**

**ST★RSLIFE.RU**  
СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВЬЮ И КРАСОТЕ

*Синтез*  
**Синтез**

Самое-Интересное.ru

**ZIMALETO.RU**

ИНТЕРНЕТ ПОДДЕРЖКА И ИНТЕРНЕТ ПАРТНЕР

**Kleob**  
Клеоб



**interModaru**



**interModaru**

**interModaru**

**КиноПланет.RU**

**hi-fl.ru**  
medicus.ru

**KM.RU**

**LifeStars.Ru**

**МЕДИКСИ**

**GRANDFX.RU**

**Style Guide**

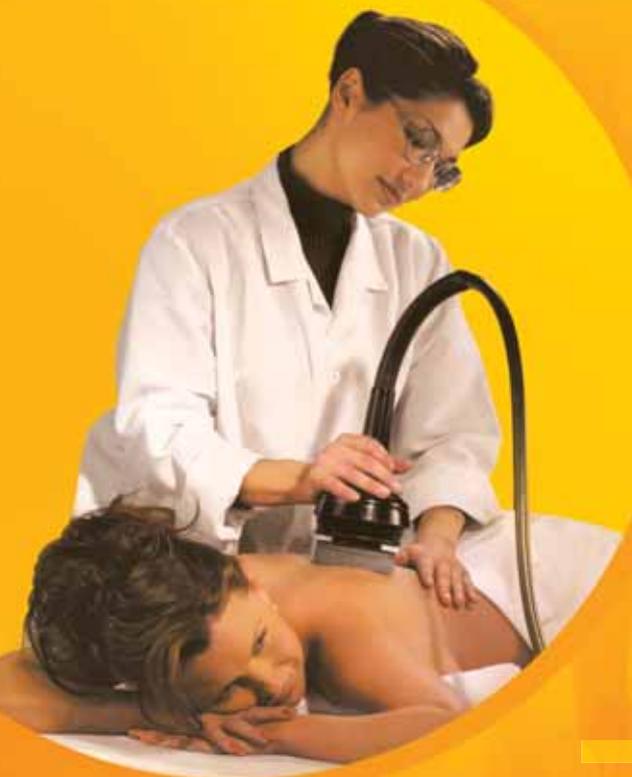
Стилистический  
**Style Guide**  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

*Оборудование*

*от "Медиум Плюс"*

*— это большой*

*плюс!*



**MP**  
МЕДИУМ ПЛЮС  
ГРУППА КОМПАНИЙ

495 400-0377, 507-8782  
office@mediumplus.ru  
www.mediumplus.ru