

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Глава 1. История развития массажа</b> .....	8
<b>Глава 2. Влияние массажа на организм человека</b> .....	13
<b>Глава 3. Гигиенические основы массажа</b> .....	24
<b>Глава 4. Техника массажа</b> .....	41
Основные приемы массажа и их разновидности .....	43
<i>Поглаживание</i> .....	43
<i>Растирание</i> .....	45
<i>Разминание</i> .....	47
<i>Вибрация и ударные приемы</i> .....	51
Техника массажа отдельных частей тела .....	55
Активные и пассивные упражнения на растягивание ....	73
<b>Глава 5. Массаж при некоторых терапевтических заболеваниях ....</b>	77
<b>Глава 6. Массаж в травматологии, ортопедии и хирургии</b> .....	94
Массаж при травмах и заболеваниях	
опорно-двигательного аппарата .....	94
<i>Заболевания мышц</i> .....	94
<i>Повреждения мышц</i> .....	96
<i>Заболевания сухожилий</i> .....	98
<i>Повреждения сухожилий</i> .....	100
<i>Заболевания надкостницы</i> .....	101
<i>Заболевания суставов</i> .....	104
<i>Повреждения суставов</i> .....	109
<i>Заболевания костей</i> .....	114
<i>Травматические переломы костей</i> .....	115
Массаж при термических повреждениях .....	120
Массаж при варикозном расширении	
поверхностных вен нижних конечностей .....	121
Массаж в дооперационном и раннем	
послеоперационном периодах .....	122
<i>Массаж после оперативных вмешательств</i>	
<i>на тканях опорно-двигательного аппарата</i> .....	122
<i>Массаж после торакальных и абдоминальных операций ....</i>	125

Глава 7.	Массаж при травмах и заболеваниях нервной системы ...	133
Глава 8.	Массаж в гинекологии и акушерстве .....	153
	Общая характеристика гинекологического массажа ....	153
	Массаж при некоторых гинекологических заболеваниях .....	157
Глава 9.	Массаж в урологии .....	161
Глава 10.	Массаж при <b>КОЖНЫХ</b> заболеваниях .....	165
Глава 11.	Массаж и лечебная гимнастика в педиатрии (от 0 до 7 лет) .....	170
	Массаж детей раннего возраста (до года) .....	170
	Методика массажа по периодам .....	175
	Массаж при некоторых заболеваниях .....	178
	Массаж детей дошкольного возраста .....	181
	Косметический (логопедический) массаж и гимнастика у детей раннего возраста с церебральными параличами .....	184
	Наследственные нервно-мышечные заболевания .....	186
Глава 12.	Сегментарно-рефлекторный массаж .....	193
	Сегментарный массаж .....	193
	Точечный массаж .....	203
	Техника выполнения точечного массажа .....	205
	Точечный массаж при некоторых заболеваниях .....	210
	Периостальный массаж .....	219
	Соединительнотканый массаж .....	224
	Индийский массаж .....	228
	Применение специальных мазей, медных и магнитных аппликаторов .....	232
	Массаж рефлексогенных зон кистей .....	232
Глава 13.	Косметический массаж .....	235
Глава 14.	Другие виды массажа .....	245
	Массаж льдом (криомассаж) .....	245
	Жаропонижающий (гипотермический) массаж .....	247
	Восточный массаж и массаж ногами .....	248
	Массаж, активизирующий дыхание .....	250
	Баночный массаж .....	251
	Дренажный (отсасывающий) массаж .....	253
	Непрямой (наружный) массаж сердца .....	254
	Рецептивно-релаксационный массаж .....	255
	Массаж произвольно напряженных мышц (по В.И.Дубровскому) .....	258

Глава 15.	Самомассаж .....	261
Глава 16.	Массаж в комплексе с лечебной гимнастикой, физио- и гидротерапией, мануальной терапией, тракцией .....	273
	Физические факторы (физио- и гидробальнеотерапия) ....	273
	Гидро- и бальнеотерапия .....	282
	Виды гидро- и бальнеопроцедур .....	286
	Гидро- и бальнеотерапия при тренировке в среднегорье .....	295
	Гидро- и бальнеотерапия в жарком (тропическом) климате .....	296
	Физио- и гидротерапия при наиболее часто встречающихся травмах и заболеваниях у спортсменов .....	296
	Массаж и лечебная гимнастика .....	304
	Массаж и мануальная терапия .....	317
Глава 17.	Массаж в комплексной системе реабилитации инвалидов-спортсменов .....	328
Глава 18.	Применение мазей, гелей и кремов .....	336
Глава 19.	Применение тейпа (функциональные лейкопластырные повязки) .....	343
	Ошибки при наложении лейкопластырных повязок .....	347
Приложение 1.	Карта больного, лечашегося в физиотерапевтическом отделении (кабинете). Учет отпущенных процедур .....	349
Приложение 2.	Форма отчета массажиста .....	350
Приложение 3.	Форма регистрационного журнала в кабинете массажиста .....	350
Приложение 4.	Форма ежедневного учета работы массажиста .....	350
Приложение 5.	Оснащение массажного кабинета .....	351
Приложение 6.	Нормы времени по массажу (извлечение из приказа Минздрава СССР № 817 от 18 июня 1987 г.) .....	351
Приложение 7.	Краткий словарь медицинских терминов .....	353
Приложение 8.	Комплексы лечебной и оздоровительной гимнастики .....	357
Литература	383	

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Массаж - один из эффективных немедикаментозных методов профилактики и лечения травм и заболеваний у человека. В последние годы интерес к нему как у нас в стране, так и за рубежом резко возрос. Это объясняется тем, что в последние годы повысился процент аллергических реакций на применение фармакологических препаратов, и нередко — их малой эффективностью; хирургическое же вмешательство не всегда и не всем показано, а зачастую приводит к ряду осложнений.

Применение массажа способствует нормализации сна, уменьшению (ликвидации) болей, отеков, рассасыванию спаек, нормализации функций суставов, ускорению процессов репаративной регенерации травмированных тканей и др. Эффективность массажа возрастает при сочетанном его применении с физио- и гидротерапией, кислородотерапией, различными мазями, тейпами (функциональные лейкопластырные повязки), ЛФК, баней, мануальной терапией и др.

В книге обобщен многолетний научный и практический опыт по применению различных видов массажа с профилактической и лечебной целью в медицине и спорте. Многолетние клинические наблюдения показали, что раннее возобновление тренировок спортсменом после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) приводит к повторным травмам и в последующем — к более длительному лечению, ухудшению процессов регенерации травмированных тканей. Раннее применение массажа с кислородотерапией и мазями в этих случаях снижает процент повторных травм. В клинике раннее применение массажа при различных заболеваниях, особенно в послеоперационном периоде, способствует ликвидации ряда патологических изменений в тканях и органах: так, у хирургических больных удается ликвидировать послеоперационные осложнения, ускорить процессы репаративной регенерации тканей, ликвидировать застойные процессы в легких и других органах и тканях; предупредить возникновение контрактур, атрофии мышц, нормализовать психоэмоциональное состояние у больных с неврозами, нормализовать крово- и лимфоток при сосудистой патологии и т.д.

В книге рассмотрены вопросы о значении фона в возникновении травм и заболеваний ОДА у элитных спортсменов, и на основе полученных данных разработаны превентивный и восстановительный

(репаративный) виды массажа. Большое внимание уделено вопросу правильного применения массажа с кислородотерапией, мазями и криомассажем. Изложены показания и противопоказания к его применению в зависимости от характера и стадии заболевания, возраста, пола и функционального состояния пациента.

В основу разработанных методик массажа положена теория о функциональных системах академика П.К.Анохина (1968, 1971), согласно которой позвоночник рассматривается как функциональная система. Следовательно, воздействуя на ее звенья удастся получить адекватную реакцию. Данный метод воздействия на рефлексогенные зоны позвоночника позволяет применять массаж в ранние сроки возникновения травм и заболеваний.

Вместе с тем мы считали необходимым осветить и возможности сочетанного применения массажа с физио- и гидропроцедурами, тейпами, мазями, кислородотерапией, сауной (баней), мануальной терапией, упражнениями на растягивание мышц и др.

Изложены показания и противопоказания в зависимости от характера и стадии заболевания, возраста и пола. Большое место отводится технике и методике различных видов массажа при том или ином заболевании, при травмах и заболеваниях ОДА. Предлагаемые методики массажа, разработанные профессором В.И.Дубровским, позволяют применять их в ранние сроки возникновения травм и заболеваний ОДА.

Учебник проф. В.И.Дубровского и канд. мед. наук А.В.Дубровской «Лечебный массаж» позволит студентам колледжей, массажистам, преподавателям фитнес-центров, спортивным врачам лучше познать основы массажа, чтобы успешно использовать его в своей практической работе.

документ скачан с сайта медицинской литературы <http://www.mmbook.ru>