

МАССАЖ ПРИ ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВАХ

С.Н. ЧАБАНЕНКО



Массаж и фитнес

Снежана Чабаненко

**Массаж при половых
расстройствах**

«ВЕЧЕ»

Чабаненко С. Н.

Массаж при половых расстройствах / С. Н. Чабаненко —
«ВЕЧЕ», — (Массаж и фитнес)

Массаж является одним из самых простых, но эффективных средств лечения и профилактики заболеваний мочеполовой системы. Он благотворно влияет на мышцы, уменьшает боли, повышает тонус, нормализует функцию половых органов и др. Кроме того, массаж практически не имеет противопоказаний, поэтому его могут использовать почти все без исключения. В книге рассказывается о том, какие препараты и виды массажа применяются для лечения при половых расстройствах, подробно описываются методики и приемы массажа.

© Чабаненко С. Н.

© ВЕЧЕ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. МАССАЖ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	6
Из истории массажа	7
Виды массажа	12
Методики массажа	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Снежана Николаевна Чабаненко

Массаж при половых расстройствах

ВВЕДЕНИЕ

В книге рассказывается о массаже, который применяют при лечении половых расстройств у мужчин и женщин. Сегодня эта проблема стоит особенно остро, так как, согласно медицинской статистике, за последние 40 лет процент подобных заболеваний сильно возрос. Связано это не только с плохой экологической обстановкой и напряженным ритмом жизни. Несмотря на то что заболевания половой системы доставляют много неудобств, большинство людей не сразу обращаются к врачу, надеясь, что болезнь пройдет сама или все само восстановится. К сожалению, это ошибочное мнение приводит к тяжелым последствиям.

Традиционно после обследования больному обязательно назначают лекарственные препараты. Кроме этого, для лечения многих половых заболеваний обязательно назначают массаж и различные оздоровительные процедуры. Многие врачи на практике убедились в том, что только комплексное воздействие на организм дает хорошие результаты.

Массаж – одно из средств, которое не наносит организму никакого вреда. Массажные приемы укрепляют организм, способствуют его нормальному функционированию, поднимают общий тонус и т. п.

Не стоит забывать также о том, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Именно поэтому врачи всего мира рекомендуют регулярно проходить медицинское обследование начиная с 25 лет.

ГЛАВА 1. МАССАЖ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

При различных заболеваниях очень часто применяют массаж. Его обязательно назначают при лечении заболеваний нервной системы (неврозы, невриты, невралгии), кровеносной (в том числе при болезнях кроветворных органов), дыхательной и мочеполовой систем, пищеварительного тракта, связок, сухожилий, суставов и др.

Кроме этого, массаж улучшает состояние кожи: удаляет отжившие клетки эпидермиса, усиливает действие сальных и потовых желез, способствует выведению из организма продуктов распада и шлаков.

В результате массажа улучшается движение крови, лимфы, межтканевой жидкости, уменьшаются или совсем исчезают застойные явления, усиливается обмен веществ. После сеанса массажа человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим.

Из истории массажа

Массаж был известен еще в Древнем Египте, Месопотамии, Индии, Китае, Греции, о чем свидетельствуют различные археологические находки: рисунки на глиняных табличках, папирусе, дереве, камне. В гробнице фараона Анкамахора (III тысячелетие до н. э.), получившей название «гробница Целителя», ученые обнаружили камень, на котором был высечен комплекс массажных приемов.

Исследование развалин древней столицы Ассирии показало, что ее жители также уделяли большое внимание массажу, особенно при различных травмах. Об этом свидетельствуют находки в храмах Вавилона. На найденных там каменных плитах были обнаружены изображения массажных приемов.

Это доказывает, что в древности люди уже знали о благотворном влиянии массажа на организм. Но не древние египтяне или ассирийцы были лучшими знатоками массажа. Первыми в этом вопросе были китайцы.

Во II тысячелетии до н. э. китайский врач Чжу-цзы написал трактат о пользе массажа и различных его методиках. Трактат стал основой для целой серии работ, в которых были сформулированы основы классического массажа. Китайцы не только записали уже известные массажные приемы, но и постоянно совершенствовали свои методики. В Древнем Китае насчитывалось более 2 тысяч школ массажа, наиболее известные из которых находились в провинциях Шандун, Гуаньчжуань и Хэнань.

Китайские целители считали массаж искусством, требующим особой подготовки и мастерства. Ведь он помогал человеку не только расслабиться, но и достичь гармонии между телом и духом. «Инь и ян сливаются в гармонии, – говорили они, – так и после массажа у человека нет разлада между телом и духом». Это высказывание принадлежит знаменитому целителю Чжан-дэню. Не менее знаменитые изречения оставил и придворный врач императора Лу-ци – И-Фуи. Он узнавал, исследовал и сравнивал методики разных школ и оставил после себя более двух десятков трактатов, в которых выявил преимущество одних школ над другими. Сам же И-Фуи был сторонником простого массажа и всегда подчеркивал его преимущество перед сложным. Особую славу И-Фуи заслужил тем, что своим искусством спас однажды от смерти девушку-танцовщицу. Император после этого назначил И-Фуи главным придворным врачом.

Знаменитый целитель прожил долгую жизнь, оставив после себя множество книг по медицине и более трех десятков учеников. Но ни один из них не смог в своем мастерстве превзойти знаменитого учителя.

И хотя И-Фуи всегда подчеркивал преимущество простого массажа, то есть проводимого руками без каких-либо приспособлений, в китайском массаже очень часто применялись специальные палочки различной длины и толщины для усиления воздействия на кожу. Они стали прообразом акупунктуры, и их до сих пор применяют в некоторых китайских школах массажа, придерживающихся старинных методик.

Японцы разработали собственные методики массажа, но многое переняли у китайцев. Они стали последователями И-Фуи и не использовали для массажа никаких инструментов и приспособлений, кроме собственных рук. Японцы придерживались постулата, выведенного одним китайским врачом, согласно которому массаж должен проводиться в месте, «радующем взгляд и ласкающем слух». В помещениях, где проводился массаж, открывали раздвижные двери, чтобы массируемый мог видеть красивый пейзаж: цветущие растения и вечнозеленые деревья на фоне гор. Слух пациента улаживали пение птиц и журчание стекающей по камням воды. Не изысканные драпировки, музыка и стихи должны были создавать особую атмосферу при массаже, а гармония природы, с которой человек сливался душой. В то

время как его тело было расслаблено, он особенно остро воспринимал красоту окружающего мира.

На основе классического японского массажа был разработан особый точечный массаж шиацу, занимающий сегодня значительное место среди нетрадиционных способов лечения.

Японцы сочетали проведение массажа с водными процедурами. Сначала человек погружался в горячий источник, а только затем проводился сеанс массажа. Японцы очень давно открыли целебные свойства термальных источников – онсенов. Об этом есть свидетельства в письменных документах VIII века. Онсенов различают девять видов в зависимости от преобладания в них тех или иных минеральных веществ. Так, в красных онсенах имеется избыток железа, в соляных много различных минеральных солей, в угревых – щелочи. В зависимости от температуры онсена человек проводил в нем от 5 до 35 минут. Затем удалялся в особую беседку, где и проводился сеанс массажа.

Этот обычай насчитывает несколько веков. Но если сначала массаж был редкой привилегией монахов закрытых монастырей, то с конца XVI века о нем стало известно касте воинов. Знатный феодал Такеде Син-гену после сражений со своими воинами-самураями отправлялся купаться в горячие источники. Среди его воинов обязательно находилось несколько врачей, прекрасно владевших приемами массажа. Такеде Сингену заметил, что после купания в онсенах и массажа быстрее заживают раны от меча, заживают переломы, порезы и ушибы. Купание и массаж помогали снять напряжение после боя и прекрасно восстанавливали силы перед новыми сражениями.

Слава о непобедимых и неуязвимых воинах Сингену прокатилась по всей Японии. Многие враги феодала пытались выведать секрет быстрой поправки его воинов. Но открыт он был только в XIX веке. Именно в это время в Европе стали пристально изучать разные методики массажа, не остался без внимания и японский массаж.

В наше время этими средствами пользуются все без исключения японские спортсмены, когда готовятся к состязаниям. С середины XX века японские врачи стали применять в совокупности массаж руками и массаж струями воды. Японцы стали строить небольшие искусственные водопады возле онсенов.

Такие методы очень хорошо помогают сохранить здоровье и долголетие. Пожилые люди, которые прибегают к подобным средствам, утверждают, что это прибавляет им сил и они чувствуют себя помолодевшими.

Множество школ массажа имелось в Древней Индии. Индийские целители прославились многочисленными трудами, в которых описали разные приемы и техники массажа. Но индийцы, кроме этого, использовали массаж и при лечении заболеваний. Их методики во многом отличались от тех, какими пользовались китайцы и японцы. Например, индийцы первыми начали применять до массажа влажное обтирание и разработали массаж в условиях паровой бани. Перед проведением массажных приемов они чистой водой тщательно очищали тело, а затем омывали его ароматной водой. После массажных приемов проводили водные процедуры: окатывали тело водой, купались в источнике. Кстати, купание в источниках применялось и во многих японских школах массажа, особенно в провинциях на севере страны. Это, по мнению и индийских, и японских целителей, давало хороший результат не только для оздоровления тела, но и для противостояния старению.

Современные ученые уже взяли на вооружение старинные методики и, тщательно изучив их, разработали целый массажный комплекс для омоложения организма. Данными разработками пользуются не только в массажных салонах стран Дальнего Востока, но и в европейских и американских институтах красоты.

Различные методики массажа разработаны и на Ближнем Востоке и в Средней Азии. Например, в Древнем Египте к массажу был несколько иной подход, что связано с особенностями климата. Жаркое солнце, сухой воздух и пыль делали кожу плотной и грубой.

Поэтому массажные приемы также применялись грубые: особое внимание уделялось глубокому разминанию, растиранию и ударным приемам.

Подготовка к массажу включала в себя ванну или обтирание влажной тканью. Затем тело растирали подогретыми маслами. Их втирали не только руками, но и специальной шерстяной тканью, чтобы масло проникло как можно глубже в кожу, размягчило ее, сделало эластичной и готовой для массажных приемов. Только после такой подготовки массажист приступал к основному массажированию.

Воду и масло для проведения массажа использовали и древние греки. У греков были специальные школы, в которых рабов обучали искусству массажирования. Древнегреческим врачом Гиппократом написано немало медицинских трудов о пользе массажа. Древние греки обратили особое внимание на то, как благотворно действует массаж при лечении различных заболеваний. Не менее важным они считали массаж для совершенно здоровых людей, чтобы постоянно держать тело в хорошей физической форме. Это было особенно важно, так как греки очень часто устраивали игры и состязания, вели войны. Для участия в войне специальная комиссия отбирала здоровых и крепких людей.

Вместе с воинами отправлялись на войну и рабы, которые до начала битвы готовили воинов, а затем после сражения проводили массаж, чтобы снять напряжение и усталость. На каждые 10 тысяч воинов, шедших на войну, приходилось по 3 – 4 тысячи специально обученных массажу рабов.

Греки первыми стали разделять общий и лечебный массаж. Греческий врач Геродикос (484—425 год до н. э.) был первым, кто постарался дать физиологическое обоснование массажу, Гиппократ (460—377 год до н. э.) продолжил эту работу.

Подобными методиками пользовались и древние римляне, которые многое позаимствовали у греков. Например, устройство общественных бань, в которых имелись особые массажные помещения. Богатые граждане устраивали такие помещения в собственных домах, где их гости могли отдохнуть, принять ванну, получить массаж, восстанавливающий силы. Подобная приверженность к массажу объяснялась тем, что римляне, подобно грекам, большое внимание уделяли культуре тела.

Массажные приемы римляне совершенствовали, о чем есть свидетельства в трудах знаменитого ученого Цельса. Кроме него оставили после себя труды о пользе массажа Асклепиад, Гален, Манкониус и Филий Главт (I—II века н. э.). Многие их труды, к сожалению, были уничтожены во время нашествия на Рим варваров, и свидетельства сохранились лишь в отрывочных сведениях средневековых врачей.

Дикие племена, разрушившие Римскую империю, погубили и ее богатейшую культуру, в том числе забвению было предано и искусство массажа. В варварских племенах пользовались только самыми простейшими и грубыми приемами. Поэтому в Европе массаж долгое время не развивался и не совершенствовался.

Главным центром развития искусства массажа в средние века стал Восток. Свидетельством этого служит множество книг по медицине восточных лекарей, восхвалявшие массаж как «чудодейственное средство для восстановления сил и снятия усталости».

Знаменитый философ и врач Ибн Сина (Авиценна) (980 – 1037 годы), который с 16 лет начал лечить людей, писал в своем «Врачебном каноне» о массаже как об отличном лечебном средстве. В «Каноне» он указал следующие виды массажа: сильный, укрепляющий тело, и слабый, смягчающий, расслабляющий его; продолжительный, способствующий похудению; умеренный, равный физическим нагрузкам; восстановительный, после физических упражнений. Этот труд содействовал развитию массажа в Турции, Персии и других странах.

Взгляды Авиценны поддерживал другой знаменитый врач, живший в XII веке, – Хусейн Ибн Араби, оставивший после себя много медицинских трудов, посвященных массажным приемам. Ибн Араби первым стал использовать массаж при лечении различных форм нервных

и психических заболеваний. Он разработал и применял на практике собственные методики массажа, помогавшие излечиться от навязчивых идей, необоснованных страхов, невралгии. Но подлинную славу врач заслужил тем, что с помощью массажа избавлял человека от мигреней. Однажды его наградил эмир Ашик-хан, который долгое время страдал от этого заболевания. Он предлагал Ибн Араби должность главного лекаря при своем дворе и очень высокую плату. Но врач отказался, предпочтя остаться в родном городе. К Ашик-хану он отпустил своего лучшего ученика. Между учителем и учеником долгие годы шла переписка, в которой обсуждалось применение различных массажных приемов. Многие из этих писем сохранились до настоящего времени и дают прекрасное представление о техниках и методиках средневекового восточного массажа.

Огромный интерес к данным методикам возник в XIV веке в эпоху Возрождения. В немалой степени этому способствовали художники и скульпторы, искавшие все новые и новые способы достижения гармонии между телом и духом. Большую роль в распространении массажа сыграли письма и высказывания Леонардо да Винчи, бывшего знатоком и ценителем многих массажных приемов.

Массажные приемы изучались по трудам древнегреческих и древнеримских врачей, восточных целителей. На основе греческого и римского массажа, с элементами восточного массажа был разработан классический массаж, который дошел почти без изменений до нашего времени.

Весьма значительную роль в пропаганде массажа сыграли труды таких врачей, как Пьетро Егилат, Монде де Сиучи и Бертуцchio. Ими было издано множество работ, в которых весьма подробно описаны различные техники массажа. Упомянулось и о его благотворном влиянии на организм. Но не только теории интересовали врачей. Они стали применять лечебный массаж на практике, назначая больным специальные сеансы и исследуя результат их воздействия на организм.

Одним из первых на Западе применять лечебный массаж стал французский военный врач Амбруаз Паре, участник многих сражений. Занимаясь лечением раненых, он попробовал использовать лечебный массаж и убедился, насколько быстрее больные поправляются.

Вскоре Паре разработал собственные методики лечебного массажа, которые сочетал с растиранием душистыми мазями. Им самим было изготовлено несколько мазей на основе меда, обладающего хорошим лечебным эффектом. Мазь, приготовленная с помощью меда, яичных желтков и розового масла по рецепту Амбруаза Паре, применялась массажистами вплоть до XIX века. В настоящее время усовершенствованный рецепт этой мази является основой для некоторых косметических лосьонов и массажных кремов.

Следуя примеру Амбруаза Паре, многие врачи стали использовать в своей практике лечебный и общеоздоровительный массаж.

В XIX веке шведский врач Хенрик Линг представил на суд медицинской общественности комплекс лечебного массажа. Результаты его исследований описаны в книге «Общие основы гимнастики». Линг применял массаж при лечении различных травм и убедился в эффективности своих методик. Расстройство двигательных функций организма в результате различных травм ранее считалось неизлечимым. Шведский врач смог опровергнуть данное утверждение и подробно описал в своей книге методики массажа, которые приводили к выздоровлению. Лингом были разработаны и методики лечения внутренних органов, а суставы и связки он предложил лечить с помощью таких новых приемов, как движения и вибрация. Его методики вошли в медицину под названием «шведский массаж».

Методики Хенрика Линга стали широко применяться многими врачами. Некоторые использовали их как основу для создания собственных методик массажа. Спустя десять лет после выхода в свет книги Линга в Европе практически не осталось клиник, где не назна-

чался бы курс лечебного массажа. В курортной зоне он стал обязательным при лечении различных заболеваний.

Помимо практического применения, стали широко изучаться и теории массажа. Во многих медицинских институтах были открыты специальные кафедры по изучению массажных приемов и их воздействию на организм человека. Появилось много различных монографий, подтверждавших огромный эффект лечебного массажа.

В XX веке большее внимание уделялось специализированному применению массажа. Было выделено несколько видов массажа, включающих в себя различные методики и отличающихся друг от друга назначением.

Некоторые из них основаны на шведской системе Линга, другие – на базе японского или китайского массажа. В настоящее время специалисты стараются совмещать различные методики, благодаря чему появился новый вид массажа – комбинированный. Его нередко называют универсальным, так как отдельные элементы используются в различных видах массажа.

Виды массажа

Специалисты выделяют несколько видов массажа: общеоздоровительный, лечебный, сегментарно-рефлекторный, профилактический, детский, точечный, спортивный, косметический, эротический и самомассаж. Каждый из них имеет свою специфику и методики выполнения.

Общеоздоровительный массаж полезен любому здоровому человеку, который хочет повысить тонус организма. При общеоздоровительном массаже выбирают одну определенную методику выполнения, ограничений в использовании приемов не существует.

Лечебный массаж применяют при различных заболеваниях. С его помощью выявляют болевые участки и прилегающие к ним зоны. Массажные приемы чаще всего выполняют в щадящем режиме, чтобы не вызвать новых болевых ощущений. При этом массажирование проводят как на больных, так и на здоровых участках. После того как болезнь отступит, назначают другой вид массажа.

Сегментарно-рефлекторный массаж многие специалисты относят к разновидности лечебного, так как он предполагает массажирование отдельных болевых участков. Тем не менее его выделяют в отдельную группу из-за специфики некоторых приемов.

Профилактический массаж применяют после выздоровления. Он направлен на быстрое приведение организма в нормальное состояние и предотвращает повтор заболевания.

Этот массаж менее интенсивный, чем общеоздоровительный, при его выполнении используют щадящие приемы, но более сильный, чем лечебный.

Профилактический массаж назначают регулярно, через определенные промежутки времени.

Детский массаж делится на общеоздоровительный и лечебный. Первый вид назначают любому здоровому ребенку для укрепления организма, второй – для укрепления организма после болезни или во время болезни, после травм, вывихов, растяжений, переломов. Детский лечебный массаж обязательно делают детям, родившимся в результате кесарева сечения, так как их организм не способен нормально функционировать. У них, например, может отсутствовать рефлекс поджимания ножек или хватательный рефлекс.

Детский массаж назначают здоровому ребенку 1 раз в год, ослабленному – 3 раза в год (до 1 месяца, в 5 – 6 месяцев, в 9 – 10 месяцев). После года применяют общеоздоровительный или лечебный массаж.

Шиаци – точечный массаж – может быть как общеоздоровительным, так и лечебным. Его выполняют путем воздействия на определенные точки организма. Для этого нужно хорошо знать анатомию человека и точное расположение точек воздействия. Точечный самомассаж выполняют очень аккуратно, предварительно посоветовавшись с врачом. Выполнение шиаци лучше доверить специалисту, однако некоторые приемы можно освоить и применять самостоятельно, например, при внезапной резкой боли.

Спортивный массаж назначают людям, занимающимся спортом. Он делится на несколько видов, каждый из которых имеет различные методики выполнения. Спортивный массаж снимает излишнее напряжение перед стартом, повышает тонус организма, помогает расслабиться после выполнения спортивного задания. Этот массаж применяют при легких травмах. Спортивный массаж выполняется специально подготовленным массажистом.

Косметический массаж имеет очень большое значение для женщин, так как способствует омоложению кожи лица и шеи, возвращает ей эластичность и упругость. Косметический массаж и самомассаж имеют различные методики выполнения. Второй вид освоить достаточно просто, а применять следует регулярно. Наибольший эффект подобный массаж дает в совокупности с различными косметическими средствами и процедурами.

Эротический массаж имеет большое значение, особенно при функциональных расстройствах половой сферы. Здоровым людям эротический массаж помогает достигнуть гармонии в отношениях, ближе узнать друг друга, доставить взаимное наслаждение.

Самомассаж может быть общеоздоровительным и лечебным. Первый можно применять любому человеку. В этом случае самомассаж может быть как общим, так и локальным. При каком-либо заболевании самомассаж направлен на избавление от болей и восстановление нормального функционирования организма. Приемы самомассажа освоить достаточно просто.

Кроме этого, регулярное применение самомассажа помогает снять стресс, напряжение после трудного дня, избавляет от головной боли и других неприятных ощущений, восстанавливает силы и поднимает тонус организма.

Методики массирования

Методики массирования различают по видам зон массирования. Так, выделяют массаж головы, шеи, шейно-грудной области, грудной области, верхней части спины, пояснично-крестцового отдела, тазовой области, живота и конечностей.

Прежде чем приступить к массажу, нужно усвоить некоторые общие правила его выполнения. При массаже волосистой части головы движения осуществляют от макушки по темени вниз и в стороны расположения лимфатических узлов.

Массаж области шеи проводят сверху вниз. На задней поверхности движения производят от затылочной области вниз по верхнему краю трапецевидной мышцы, на боковых – от височных областей вниз. Спереди массировать шею не рекомендуется из-за щитовидной железы, но производить не очень сильные поглаживания подушечками пальцев можно. Движения следует выполнять от челюстной области вниз.

Массирование шейно-грудного отдела проводят сверху вниз, от шеи по груди. Область шеи массируют осторожно.

Живот также не относится к области активного массажа, но некоторые приемы, среди которых поглаживание и легкое растирание, приемлемы. Выполнять их следует осторожно во избежание болевых ощущений. Массаж начинают от области грудины и постепенно переходят на живот. Нижнюю часть живота массируют аккуратно по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Для массирования спины используют практически все известные приемы. Движения проводят сверху вниз или снизу вверх вдоль позвоночного столба.

При массировании пояснично-крестцовой области следует помнить, что движения следует выполнять осторожно во избежание защемления нервов. Особенно не рекомендуется сильно надавливать на нижнюю часть позвоночника, так как пояснично-крестцовую область легко травмировать.

Массаж тазовой области, как правило, проводят в несколько этапов: сначала массируют мышцы ягодиц, затем крестца и подвздошных костей. При массировании каждого из этих отделов используют определенные приемы.

Массаж конечностей также имеет свою специфику. Его производят в несколько этапов. Массаж рук проводят снизу вверх, то есть от кистей к шейно-грудному отделу, массаж ног – от стоп к верхней части бедра. При массаже конечностей часто применяют локальный массаж.

Все массажные приемы выполняют по ходу лимфатических путей, то есть к сердцу, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Лимфатические узлы в подколенной ямке, подмышечной впадине и области паха массировать нельзя.

Следует помнить, что массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений. Как только появилась даже небольшая боль, массирование следует прекратить. При выполнении любого приема следует соблюдать определенный ритм и темп движений.

Большинство приемов выполняют передним ходом, то есть кисть передвигают вперед большим и указательным пальцами.

Для проведения массажа необходимо знать нужные приемы и порядок их применения. При лечении различных заболеваний чаще всего используют следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы, движение, вибрацию, потряхивание и встряхивание. Каждый из них, в свою очередь, имеет разновидности, что помогает решать общие и частные задачи, поставленные перед массажистом. Любой из этих приемов оказывает свое специфическое механическое и физиологическое воздействие на организм в целом.

Важно помнить, что при различных заболеваниях используют соответствующие методики массирования, включающие различные комбинации массажных приемов. Нужно отме-

тить, что больные и здоровые участки располагаются рядом, но на здоровом участке выполняют только одну серию приемов, а на больном – 2 – 3. Приемы не должны быть однообразными, их желательно варьировать в зависимости от состояния больного. При появлении болевых ощущений массаж прекращают или заменяют его сегментарным.

Перед выполнением сегментарного массажа следует уточнить, где расположена болевая зона, выявить ее границы, а только затем проводить массажирование. При сегментарном массаже используют все приемы классического массажа, а также специальные, характерные только для этого вида массажа. Но если пациент ощущает боль даже при сегментарном массаже, то сеанс следует прервать и подождать несколько дней, пока самочувствие больного не улучшится. Продолжать массаж при болевых ощущениях строго запрещено. Это связано с тем, что такой массаж не только не поможет в лечении заболевания, но может ухудшить состояние пациента.

Лечебный массаж назначают при гипертонической болезни, нейроциркуляторной дистонии (гипотонии), при нервных заболеваниях. К последним относят невриты локтевого нерва, плечевого нерва, срединного нерва, седалищного нерва, бедренного нерва, малоберцового нерва, большеберцового нерва. Массажирование осуществляют не только на больной конечности, но и на других участках тела, делая основной акцент на болевых зонах.

При невралгии лицевого нерва проводят сегментарно-рефлекторный массаж лица и волосистой части головы. При рассеянном склерозе и полиневропатиях применяют общий лечебный массаж. При синингомиелии делают упор на зоны, лишенные болевой и температурной чувствительности.

Лечебный массаж является прекрасным средством избавления от боли при невралгии затылочного нерва. Массажирование данной зоны снимает напряжение и боль, головокружение и тошноту.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.