

УДК 615.825 (075.8)

ББК 53.54

П 43

Рецензенты:

А.С. ЧУБУКОВ, кандидат педагогических наук, профессор
кафедры физкультурно-оздоровительных технологий
МГАФК;

Т.И. ДОЛМАТОВА, кандидат медицинских наук, профес-
сор кафедры спортивной медицины МГАФК.

**П 43 Применение массажных мазей, разогревающих и
лечебных растирок в практике массажа: Учебно-методи-
ческое пособие / М.М. Погосян. — Малаховка, МГАФК,
2008.- 60 с.**

Учебно-методическое пособие предназначено для студен-
тов высших учебных заведений физической культуры, спе-
циализирующихся в адаптивной физической культуре, слу-
шателей ФПК, спортивных врачей, тренеров, физиотерапев-
тов, методистов ЛФК и массажистов.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено
Ученым Советом МГАФК в качестве учебно-
методического пособия*

© Погосян М.М., 2008

© Московская государственная академия физической
культуры, 2008

ВВЕДЕНИЕ

В современном спорте постоянная интенсификация тренировочного процесса, способствуя росту спортивных достижений, часто приводит к увеличению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, отклонениям в деятельности различных органов и систем организма. Травма нередко снижает работоспособность спортсмена, а иногда приводит к инвалидности. В связи с этим возникает проблема поиска эффективных средств ускорения восстановления физической работоспособности спортсменов.

На современном этапе методы и средства лечения и профилактики заболевания человека чрезвычайно многообразны.

Общепринятыми методами лечения при различных заболеваниях и травмах являются: местная терапия (холод, покой), возвышенное положение пораженного сегмента конечности, физиотерапевтические средства (электросон, диадинамотерапия, амплипульстерапия, флюктуоризация, электростимуляция, индуктотерапия, УВЧ-терапия, магнитотерапия, инфракрасное излучение, ультрафиолетовое излучение, душ, ванны, лечение парафином, лечебные грязи, иглоукалывание, вакуумная рефлексотерапия, электропунктурная рефлексотерапия, лазерная рефлексотерапия, ультразвуковая рефлексотерапия и др.), мануальная терапия, ЛФК и различные методы массажа.

Наряду с физическими методами лечения существует и множество фармакологических средств восстановления человеческого организма.

Из медикаментозных средств наиболее часто назначаются анальгетики и нестероидные противовоспалительные препараты. Однако, широкое применение этих препаратов

ограничено из-за риска развития побочных эффектов, прежде всего со стороны желудочно-кишечного тракта.

В связи с этим, в комплексном лечении при различных заболеваниях и травмах в настоящее время широко используются различные мази, растирки, гели, кремы и масла.

Растирки – это специально приготовленные мази или эмульсии. В состав растирок входят лекарственные вещества, раздражающие кожу, усиливающие периферическое кровообращение, вызывающие длительную гиперемию и ощущение тепла или успокаивающие мышечные боли. Их применение способствует интенсификации восстановительных процессов, увеличению микроциркуляции крови, ликвидации воспалительных процессов, выведению недоокисленных продуктов метаболизма, снижению повышенного мышечного тонуса, увеличению подвижности суставов, повышению работоспособности и т.д.

Своевременное и грамотное использование массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок, а также их рациональное сочетание с другими средствами лечения, дает возможность быстро восстанавливать работоспособность мышц во время тренировок и соревнований, уменьшать сроки лечения при спортивных травмах и заболеваниях, снизить боязнь повторного травмирования. Все это способствует быстрому возобновлению спортивных тренировок и возвращению в строй высококвалифицированных спортсменов после перенесенных травм.

Учебно- методическое пособие предназначено для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры, специализирующихся в области физической реабилитации, слушателей ФПК, спортивных врачей, тренеров, физиотерапевтов, методистов ЛФК и массажистов.