

УДК 796 (061)

Рыбникова Е.И. Массаж при заболеваниях внутренних органов и опорно-двигательного аппарата / Учебное пособие.-Одобрено Ученым советом академии в качестве учебного пособия для студентов. Московская государственная академия физической культуры, 1998. ISBN 5-900871-18-5

Рецензенты:

кандидат медицинских наук, доцент Т.И.Сулимов
кандидат педагогических наук, доцент М.М.Погосян

Учебное пособие посвящено актуальной проблеме современного процесса оздоровления и реабилитации методом массажа. В нем освещены физиологические основы, механизм воздействия массажа на организм человека и техника его выполнения. Текст сопровождается иллюстрациями. В разделах, посвященных специальной части массажа, описаны дифференцированные методики лечебного массажа при заболеваниях внутренних органов и заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, травмах и заболеваниях нервной системы.

Пособие предназначено для методистов лечебной физической культуры, медсестер оздоровительных и профилактических учреждений

© Московская государственная академия физической культуры

Малаховка 1998

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	Стр. 3
ОБЩАЯ ЧАСТЬ	
Физиологические особенности и механизм действия	
массажа на организм	4
Влияние массажа на организм	8
Влияние массажа на центральную нервную систему	8
Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему	9
Влияние массажа на функцию дыхания и на кожу	9
Влияние массажа на мышечную систему и суставной аппарат	10
Влияние массажа на обмен веществ	10
Показания и противопоказания к назначению массажа	10
Основы техники массажа	11
Виды массажа	11
Сегментарно-рефлекторный массаж	12
Техника сегментарно-рефлекторного массажа	15
Последовательность приемов	21
Периостальный массаж	22
Методика и техника периостального массажа	22
Соединительнотканый массаж	24
Техника соединительнотканного массажа	24
Частные методики соединительнотканного массажа	26
Лечебный массаж	27
Техника лечебного массажа	27
Поглаживание	28
Вспомогательные приемы поглаживания	30
Растирание	32
Вспомогательные приемы растирания	34
Разминание	36
Вспомогательные приемы разминания	38
Вибрация	42
Сводная таблица основных и вспомогательных приемов массажа	50
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
Массаж при болезнях сердечно-сосудистой системы	51
Массаж при пороках сердца	51
Массаж при миокардиодистрофии	52
Массаж при стенокардии	53
Массаж при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда	54
Период больничного лечения	55

Послебольничный период лечения.....	56
Период санаторно-курортного лечения.....	56
Массаж при гипертонической болезни.....	57
Массаж при гипотонии.....	60
Массаж при облитерирующей болезни.....	61
Массаж при расширении вен нижних конечностей.....	62
Массаж при упадке сердечной деятельности.....	63
Массаж при заболеваниях органов дыхания.....	64
Массаж при воспалении легких (пневмонии).....	64
Массаж при бронхиальной астме.....	65
Методика дыхательного массажа.....	66
Интенсивный массаж больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких.....	66
Массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.....	71
Массаж при хроническом гастрите.....	72
Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.....	74
Массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря.....	75
Массаж при хронических колитах и дискинезиях желудочно-кишечного тракта.....	77
Массаж при нарушении обмена веществ.....	79
Массаж при нарушении белкового обмена.....	79
Массаж при нарушении углеводного обмена.....	80
Массаж при ожирении.....	83
Остеохондроз позвоночника с синдромом радикулита.....	85
Клиническая картина поясничного остеохондроза позвоночника.....	87
Остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника.....	88
Неврологические синдромы шейного остеохондроза позвоночника.....	89
Массаж при остеохондрозе позвоночника.....	91
Методика классического массажа при пояснично-крестцовом радикулите.....	92
Методика сегментарного массажа при поясничном остеохондрозе.....	93
Методика массажа при шейно-грудном остеохондрозе.....	99
Массаж при заболеваниях нервной системы.....	101
Поражение периферической нервной системы.....	101
Массаж при пояснично-крестцовом радикулите.....	102
Массаж седалищного нерва.....	104
Массаж при неврите большеберцового нерва.....	104
Массаж малоберцового нерва.....	105
Массаж подмышечного нерва.....	105
Массаж лучевого нерва.....	106
Массаж локтевого нерва.....	107

Массаж срединного нерва.....	107
Массаж при неврите лицевого нерва	108
Массаж важнейших нервных окончаний на лице.....	113
Массаж при последствиях нарушения мозгового крово- обращения.....	116
Массаж после инсульта	118
Массаж при вялых параличах и парезах	120
Массаж при травмах периферических нервов	122
Массаж при невралгии затылочного нерва	123
Массаж при травмах	124
Разновидности массажа при травмах	125
Время назначения и продолжительность массажа	125
Массаж после травмы опорно-двигательного аппарата.....	128
Массаж при заболеваниях суставов	130
Показания и противопоказания к назначению массажа.....	132
Массаж плечевого сустава	133
Массаж локтевого сустава	134
Массаж лучезапястного сустава и пальцев рук	135
Массаж при заболеваниях суставов нижних конечностей	135
Массаж при ревматическом и ревматоидном артрите.....	136
Массаж тазобедренного и голеностопного суставов	139
Массаж при сколиотической болезни	139
Массаж при плоскостопии.....	145
Самомассаж.....	147
Методика самомассажа.....	148
Самомассаж задней поверхности бедра.....	150
Самомассаж коленного сустава	151
Самомассаж голени	151
Самомассаж ахиллова сухожилия, пятки, голеностопного сустава, стопы.....	153
Самомассаж груди	155
Самомассаж верхней конечности	157
Самомассаж мышц шеи	160
Самомассаж области таза	162
Самомассаж поясничной области	162
Последовательность проведения отдельных приемов массажа в одном сеансе	163
Рекомендуемая литература	165
Содержание	166