

УДК 615.82 (024): 796.077.5 (075.8)  
ББК 53. 54  
П 43

## Рецензенты:

**А. А. Бирюков**, заслуженный работник физической культуры РФ, Заслуженный работник высшей школы РФ, Гранд доктор философии Всемирного Информационно-Распределенного Университета, доктор педагогических наук, профессор кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФКСМиТ;

**М. А. Еремушкин**, доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова», руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ.

## ПОГОСЯН М.М.

**П 43 Лечебный массаж:** Учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлению подготовки – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация (степень) «бакалавр» / М. М. Погосян. – Изд. 3-е, доп. и перераб. – М.: МГАФК, 2014. – 720 с., ил.

ISBN 978-5-900871-99-8

В учебнике излагаются анатомо-физиологические и гигиенические основы массажа. Дается классификация основных приемов классического массажа, описывается техника и методика их выполнения.

Раскрываются особенности частной методики лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах. Существенное место отведено особенностям методики лечебного массажа при различных заболеваниях у детей, встречающихся преимущественно в раннем и старшем возрасте, а также в детской ортопедии.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки: 034400 — «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация (степень) «бакалавр» и отражает современные научные данные в этой области.

Учебник предназначен студентам высших учебных заведений физической культуры, особенно специализирующихся в адаптивной физической культуре, студентам медицинских вузов, врачам восстановительной медицины, инструкторам и методистам ЛФК, массажистам, специалистам по реабилитации, а также аспирантам и преподавателям, проводящим учебную и научно-исследовательскую работу в этой области.

ISBN 978-5-900871-99-8

УДК 615.82 (024): 796.077.5 (075.8)  
ББК 53. 54

© Погосян М.М., 2014

© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА</b> .....	5
1.1. Механизм воздействия массажа на организм.....	5
1.2. Кожа.....	6
1.3. Сердечно-сосудистая система.....	9
1.4. Мышечная система.....	19
1.5. Нервная система.....	36
1.6. Опорно-двигательный аппарат.....	52
<b>ГЛАВА 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА</b> .....	61
2.1. Требования к помещению и инвентарю.....	61
2.2. Требования к массажисту.....	64
2.3. Требования к пациенту.....	73
2.4. Показания и противопоказания к применению массажа.....	75
<b>ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА</b> .....	79
3.1. Классификация приемов классического массажа.....	79
3.2. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие.....	84
3.2.1. ПОГЛАЖИВАНИЕ.....	85
3.2.2. ВЫЖИМАНИЕ.....	114
3.2.3. РАЗМИНАНИЕ.....	131
3.2.4. РАСТИРАНИЕ.....	190
3.2.5. СОТРЯСАЮЩИЕ ПРИЕМЫ.....	227
3.2.6. УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ.....	237
3.2.7. ВИБРАЦИЯ.....	245
3.2.8. ДВИЖЕНИЯ.....	250
<b>ГЛАВА 4. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ</b> .....	277
4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	279
4.1.1. Методика массажа при гипертонической болезни.....	280
4.1.2. Методика массажа при гипотонической болезни.....	285
4.1.3. Методика массажа при стенокардии.....	287
4.1.4. Методика массажа при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.....	290
4.1.5. Методика массажа при пороках сердца.....	299
4.1.6. Непрямой массаж сердца.....	301
4.2. Массаж при заболеваниях органов дыхания.....	305
4.2.1. Методика массажа при пневмонии.....	305
4.2.2. Методика массажа при бронхиальной астме.....	308
4.3. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы.....	310
4.3.1. Методика массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).....	310
4.3.2. Методика массажа при вялых параличах.....	323
4.3.3. Методика массажа при радикулите.....	326

4.3.4. Методика массажа при невралгии затылочных нервов....	336
4.3.5. Методика массажа при невралгии тройничного нерва....	338
4.3.6. Методика массажа при неврите лицевого нерва.....	342
4.3.7. Методика массажа при травмах периферических нервов.....	349
4. 4. Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.....	355
4.4.1. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.....	355
4.4.2. Методика массажа при ушибах.....	356
4.4.3. Методика массажа при вывихах.....	358
4.4.4. Методика массажа при растяжении связок суставов.....	361
4.4.5. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.....	365
4.4.6. Методика массажа при переломах.....	374
4.4.7. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника.....	384
4.4.8. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.....	389
4.4.9. Методика массажа при миозите.....	393
4.4.10. Методика массажа при бурсите.....	396
4.4.11. Методика массажа при судорогах икроножных мышц.....	400
4.5. Массаж при заболеваниях позвоночника и суставов.....	402
4.5.1. Понятие об остеохондрозе.....	402
4.5.2. Методика массажа при шейном остеохондрозе.....	403
4.5.3. Методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе.....	413
4.5.4. Методика массажа при артрозе.....	417
4.5.5. Методика массажа при ревматоидном артрите.....	424
4.5.6. Методика массажа при анкилозирующем спондилоартрите.....	445
<b>ГЛАВА 5. ДЕТСКИЙ МАССАЖ.....</b>	<b>448</b>
5.1. Морфофункциональное развитие ребенка.....	448
5.1.1. Развитие костной системы.....	449
5.1.2. Развитие мышечной системы.....	452
5.1.3. Физическое развитие у детей в возрасте до года.....	454
5.1.4. Физиологические показатели здорового ребенка.....	460
5.2. Профилактический (гигиенический) массаж и гимнастика для детей первого года жизни.....	462
5.3. Гимнастические упражнения для детей первого года жизни.....	466
5.4. Методика массажа и гимнастики для детей первого года жизни.....	473
5.4.1. Методика массажа и гимнастики для детей в возрасте от 1 до 3 месяцев.....	473
5.4.2. Методика массажа и гимнастики для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев.....	481

5.4.3. Методика массажа и гимнастики для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев.....	491
5.4.4. Методика массажа и гимнастики для детей в возрасте от 6 до 9 месяцев.....	502
5.4.5. Методика массажа и гимнастики для детей в возрасте от 9 до 12 месяцев.....	511
<b>ГЛАВА 6. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>	<b>521</b>
6.1. Массаж при нарушении обмена веществ.....	521
6.1.1. Методика массажа при рахите.....	521
6.1.2. Методика массажа при гипотрофии.....	532
6.1.3. Методика массажа при ожирении.....	545
6.1.4. Методика массажа при подагре.....	549
6.2. Массаж при деформациях опорно-двигательного аппарата....	552
6.2.1. Методика массажа при врожденной косолапости.....	552
6.2.2. Методика массажа при плоскостопии.....	556
6.2.3. Методика массажа при врожденной мышечной кривошеи.....	562
6.2.4. Методика массажа при сколиозах.....	570
6.2.5. Методика массажа при врожденном вывихе бедра.....	579
6.2.6. Методика массажа при пупочной грыже.....	592
6.3. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы.....	604
6.3.1. Методика массажа при детском церебральном параличе.....	604
6.3.2. Методика массажа при акушерском парезе (паралич родовой).....	621
6.4. Наружный массаж сердца у новорожденного.....	627
<b>ГЛАВА 7. СОЧЕТАНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА С ДРУГИМИ СРЕДСТВАМИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>630</b>
7.1. Массаж в сочетании с растирками и мазями.....	630
7.2. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.....	634
7.3. Массаж в сочетании с физическими средствами лечения....	634
7.3.1. Массаж в сочетании с водными процедурами.....	635
7.3.2. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.....	644
7.3.3. Массаж в сочетании со световой процедурой.....	646
7.3.4. Массаж в сочетании с электропроцедурами.....	648
7.3.5. Баночный массаж.....	652
7.3.6. Криомассаж.....	653
<b>Список медицинских терминов и понятий, применяемых в практике массажа.....</b>	<b>655</b>
<b>Вопросы и задания по курсу лечебного массажа для текущего контроля (зачета).....</b>	<b>703</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>710</b>