

УДК 615.82 (075.8)  
ББК 53.54  
П 43

### Рецензенты:

**А. А. Бирюков**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ;

**М. А. Еремушкин**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом ортопедии, биомеханики, кинезиотерапии и мануальной терапии ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр реабилитации и курортологии» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

**ПОГОСЯН М.М.**

**П 43 ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ. В 2 т. Т.1:** учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / М. М. Погосян. – Изд. 4-е, доп. и перераб. – Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 600 с., ил.

ISBN 978-5-00063-034-1

В первом томе учебника освещаются исторические сведения о развитии массажа в России, излагаются гигиенические основы массажа, предлагается классификация основных приемов классического ручного массажа, описывается техника их выполнения, а также раскрываются особенности выполнения отдельных приемов массажа на различных участках тела, отдельных мышцах, суставах, связках и важнейших нервных стволах. Предлагаются основные принципы построения сеансов массажа.

Особое место отведено особенностям частной методики лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах. Отдельно дано сочетание классического массажа с другими средствами восстановления и методика их применения.

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки: 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и отражает современные научные данные в этой области.

Учебник «Лечебный массаж» предназначен для студентов высших учебных заведений физической культуры, особенно специализирующихся в адаптивной физической культуре, врачей восстановительной медицины, инструкторов и методистов ЛФК, массажистов, специалистов по физической реабилитации, а также - аспирантов и преподавателей, проводящих учебную и научно-исследовательскую работу в этой области.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК в качестве учебника*

ISBN 978-5-00063-034-1

УДК 615.82 (075.8)  
ББК 53.54

© Погосян М.М., 2020

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2020

## О Г Л А В Л Е Н И Е

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ТЕРМИНОЛОГИЯ, ПРИМЕНЯЕМАЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ МАССАЖА.....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССАЖА В РОССИИ.....</b>	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.....</b>	<b>28</b>
2.1. Требования к помещению и инвентарю.....	28
2.2. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.....	31
2.3. Показания и противопоказания к применению массажа.....	42
<b>ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЕМОВ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА.....</b>	<b>47</b>
3.1. Классификация приемов классического массажа.....	47
3.2. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие.....	54
3.2.1. ПОГЛАЖИВАНИЕ.....	55
3.2.2. ВЫЖИМАНИЕ.....	90
3.2.3. РАЗМИНАНИЕ.....	119
3.2.4. РАСТИРАНИЕ.....	198
3.2.5. СОТРЯСАЮЩИЕ ПРИЕМЫ.....	237
3.2.6. УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ.....	247
3.2.7. ВИБРАЦИЯ.....	254
3.2.8. ДВИЖЕНИЯ.....	278
<b>ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДИКИ МАССАЖА.....</b>	<b>320</b>
<b>ГЛАВА 5. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ И ЕГО КЛАССИФИКАЦИЯ.....</b>	<b>334</b>
5.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.....	336
5.1.1. Методика массажа при гипертонической болезни.....	337
5.1.2. Методика массажа при гипотонической болезни.....	342
5.1.3. Методика массажа при стенокардии.....	344
5.1.4. Методика массажа при ишемической болезни сердца и инфаркте миокарда.....	347
5.1.5. Методика массажа при пороках сердца.....	356
5.1.6. Непрямой массаж сердца.....	359
5.2. Массаж при заболеваниях органов дыхания.....	362
5.2.1. Методика массажа при пневмонии.....	362
5.2.2. Методика массажа при бронхиальной астме.....	367
5.3. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы.....	369
5.3.1. Методика массажа при последствиях нарушения мозгового кровообращения (инсульт).....	369
5.3.2. Методика массажа при вялых параличах.....	382
5.3.3. Методика массажа при мигрени.....	385
5.3.4. Методика массажа при невралгии затылочных нервов.....	388
5.3.5. Методика массажа при невралгии тройничного нерва.....	391
5.3.6. Методика массажа при неврите лицевого нерва.....	395
5.3.7. Методика массажа при радикулите.....	403
5.3.8. Методика массажа при травмах периферических нервов.....	413
5.4. Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигатель- ного аппарата.....	419

5.4.1. Спортивные травмы, связанные со спортом.....	420
5.4.2. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.....	423
5.4.3. Методика массажа при ушибах.....	424
5.4.4. Методика массажа при вывихах.....	425
5.4.5. Методика массажа при растяжении связок суставов.....	429
5.4.5.1. Методика массажа при повреждении связочного аппарата плечевого сустава.....	429
5.4.5.2. Методика массажа при повреждении связочного аппарата коленного сустава.....	430
5.4.6. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.....	432
5.4.7. Методика массажа при переломах.....	441
5.4.8. Методика массажа при травматических повреждениях позвоночника.....	453
5.4.9. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.....	465
5.4.10. Методика массажа при миозите.....	469
5.4.11. Методика массажа при бурсите.....	471
5.4.12. Методика массажа при судорогах икроножных мышц.....	476
5.5. Массаж при заболеваниях позвоночника и суставов.....	478
5.5.1. Понятие об остеохондрозе.....	478
5.5.2. Методика массажа при шейном остеохондрозе.....	482
5.5.3. Методика массажа при пояснично-крестцовом остеохондрозе.....	492
5.5.4. Методика массажа при артрозе.....	497
5.5.5. Методика массажа при ревматоидном артрите.....	504
5.5.6. Методика массажа при анкилозирующем спондилоартрите.....	525
5.6. Массаж при нарушении обмена веществ.....	528
5.6.1. Методика массажа при ожирении.....	528
5.6.2. Методика массажа при подагре.....	533
5.6.3. Антицеллюлитный массаж.....	536
<b>ГЛАВА 6 САМОМАССАЖ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ.....</b>	<b>542</b>
<b>ГЛАВА 7. СОЧЕТАНИЕ МАССАЖА С ДРУГИМИ СРЕДСТВАМИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>553</b>
7.1. Массаж в сочетании с растирками и мазями.....	553
7.2. Массаж в сочетании с лечебной физической культурой.....	557
7.3. Массаж в сочетании с физическими средствами лечения.....	558
7.3.1. Массаж в сочетании с водными процедурами.....	558
7.3.2. Вытяжение позвоночника.....	570
7.3.3. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.....	575
7.3.4. Массаж в сочетании со световой процедурой.....	577
7.3.5. Массаж в сочетании с электропроцедурами.....	579
7.3.6. Электросон.....	583
7.3.7. Баночный массаж.....	586
7.3.8. Криомассаж.....	587
7.3.9. Самомассаж с помощью механических массажеров.....	588
<b>Вопросы и задания для текущего контроля по курсу лечебного массажа при различных заболеваниях и травмах.....</b>	<b>592</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>597</b>