

## САМОМАССАЖ

Наряду с другими видами массажа, является эффективным средством в борьбе с артритом и его последствиями, особенно в случаях, когда специалист по массажу недоступен. Самомассаж можно проводить в любой позе – сидя за столом, дома в кресле или лежа. Очень полезен массаж в бане. Главное – правильно дозировать массаж и не переусердствовать. Самомассаж можно выполнять в удобное время в комплексе с другими физиотерапевтическими процедурами. Недостатком самомассажа является то, что зачастую недоступны некоторые участки тела, например при массаже плеча. К тому же не всегда удается в этом случае полностью расслабить мышцы. При самомассаже затрачивается большое количество энергии, поэтому он противопоказан людям, страдающим третьей стадией гипертонической болезни, сердечно-сосудистой недостаточностью, печеночной и почечной недостаточностью, органическими заболеваниями и др. Отрицательно действует неумелое выполнение приемов, неправильное направление движений и другие нарушения правил. Поэтому при проведении самомассажа необходимо придерживаться следующих требований:

1. Движения при самомассаже не должны вызывать болезненных или неприятных ощущений: оставлять кровоподтеки, повреждать кожный покров. Массаж следует проводить достаточно энергично, плавно, но ритмично. После его правильного выполнения в районе массируемого участка чувствуется тепло, организм в целом расслабляется, улучшается настроение.
2. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж начинают с вышележащих участков, например при массаже коленного сустава – с бедра. После массажа окололежащих областей можно переходить непосредственно к массажу пораженного участка.
3. Самомассаж длится от 3 до 25 минут в зависимости от поставленных задач.
4. Необходимо выбрать наиболее удобное положение, чтобы все мышцы массируемого участка были расслаблены, т. е. принять так называемое физиологическое положение, при котором суставы конечностей согнуты под

определенным углом (рис. 67). Выбранную позу нужно стараться сохранять на протяжении всего сеанса. Область живота массируют в положении лежа на спине с согнутыми в коленном суставе ногами. При наличии на коже ссадин, царапин и других повреждений перед массажем их следует тщательно обработать и заклеить лейкопластырем. Если на массируемом участке имеется плотный волосяной покров, то массаж нужно проводить через тонкую хлопчатобумажную или шерстяную ткань.

Med-Tutorial.ru (с)

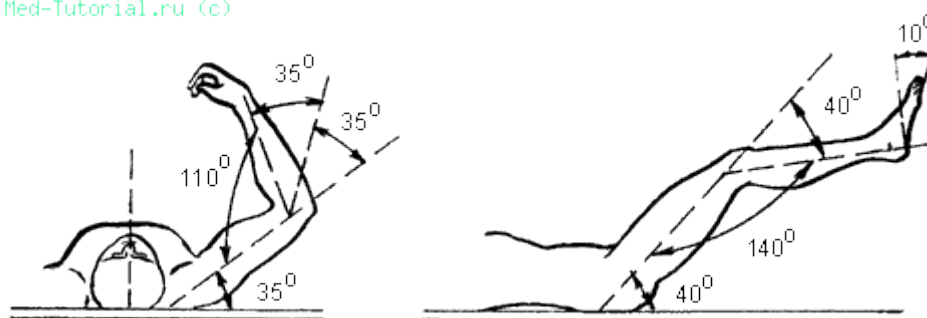


Рис. 67. Среднее физиологическое положение конечностей при самомассаже

5. Лимфатические узлы массировать нельзя. Все движения производят по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, учитывая направление лимфотока.

6. самомассаж, как и массаж вообще, нельзя проводить в период обострения заболевания; при острых воспалительных процессах; кровотечении; в местах, где имеются гнойнички, а также в других случаях, когда массаж противопоказан.

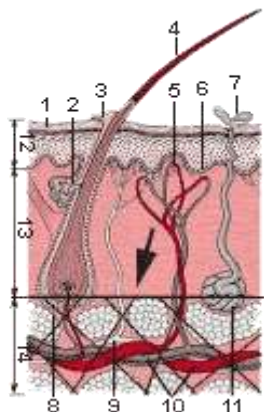
7. При самомассаже можно использовать различные смазывающие вещества. Но приветствуется выполнение массажа чистыми теплыми руками. При подагрическом артрите, радикулите и других заболеваниях для лечения применяют специальные лечебные кремы и гели, их можно использовать и во время самомассажа.

## КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Косметический массаж — необходимая составляющая часть в общем косметическом уходе за кожей лица и шеи. Без сочетания с этим видом

массажа многие косметические процедуры не достигнут желаемого результата. Косметический массаж, проводимый правильно и систематически, способствует замедлению процесса старения кожи лица и шеи.

*Строение кожи.*



*Рисунок 350. Строение кожи человека.*

*1 – роговой и зародышевый слои эпидермиса; 2 – сальная железа; 4 – волос; 5, 6 – поверхностное сосудистое сплетение; 7,11 - потовая железа; 8 – подкожная клетчатка, жировая ткань; 9 – нервное волокно; 10 – глубокое сосудистое сплетение; 12 – эпидермис; 13 – дерма; 14 – подкожная клетчатка.*

Для человека кожа имеет большое значение. Кожа — это наружный покров тела человека, барьер между внешней средой и организмом.

Кожа человека — один из его органов, имеющий своё строение и свою физиологию. Общая площадь кожного покрова составляет 1,5-2 кв.м (в зависимости от габаритов человека). Толщина кожи на разных участках не одинакова: самая тонкая кожа вокруг глаз (~ 0,5 мм.), толще на лбу, подбородке, щеках, на теле; самая толстая на ладонях рук, подошвах ног (~ 0,5 см). Примерно на 70% кожа человека состоит из воды. У человека весом 70 кг в коже содержится 8 литров воды. Под микроскопом видно, что кожа состоит из 3-х основных слоёв: эпидермиса, дермы, подкожной жировой клетчатки (рис. 350).

В основе механизма действия массажа лежит сложный комплекс, обусловленный взаимодействием рефлекторного и гуморального факторов.

Массаж оказывает выраженное влияние на кожу, подлежащие ткани, нервы, сосуды. Под влиянием массажа улучшается функциональное состояние периферических рецепторов, проводящих путей, усиливающих рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами, нервами. Массаж вызывает расширение функционирующих и раскрытие резервных капилляров, благодаря чему улучшается трофика тканей, усиливается ток венозной крови, циркуляция лимфы, что способствует быстрому расслаблению различных инфильтратов, устранению пастозности и отечности лица, в коже и подкожно-жировой клетчатке массаж активизирует секреторную деятельность сальных и потовых желез, способствует «сгоранию жиров», находящихся в избыточном количестве. Кожа становится более мягкой, эластичной, приобретает розовую окраску.

Массаж оказывает благотворное влияние на мышцы лица, улучшает кровоснабжение, способствует обогащению их кислородом, увеличению содержания гликогена, удалению углекислоты, препятствует образованию молочной кислоты и других органических кислот, накопление которых ведет к ацидозу тканей.

Положительное действие массажа известно также:

- при заболеваниях центральной и периферической нервной системы (парезы лицевого нерва различной этиологии и др.);
- установлено положительное действие массажа не только на кожу, но и на состояние всего организма.
- артериальное давление, как систолическое, так и диастолическое, снижается в пределах 5-20 мм. рт. ст., частота пульса замедляется.

Температура и теплоизлучение кожи при различных видах массажа изменяется в зависимости от возраста.

Вид и продолжительность массажа кожи лица зависит от возраста, состояния кожи лица, подкожно-жировой клетчатки, тургора кожи, мышечного тонуса.

Так, при увядающей коже лица и шеи с ослабленным тонусом мышц, преждевременным появлением морщин и складок, понижением функции

сальных желез, пастозностью и отечностью рекомендуется косметический массаж по крему.

Пластический массаж показан лицам при увядающей коже лица и шеи со значительно выраженной подкожно-жировой клетчаткой.

Такие виды массажа обычно рекомендуются после 30 лет.

Лечебный массаж по Жаке назначается лицам, страдающим жировой себореей кожи лица с явлениями угревой сыпи, наличием инфильтратов и застойных пятен, с пониженным тонусом мышц лица.

***Цели и задачи косметического массажа.*** Косметический массаж выполняется на открытых участках тела и применяется в целях улучшения состояния кожи. Кроме того, косметический массаж производится для устранения косметических недостатков и дефектов.

Объектами косметического массажа являются лицо, шея и волосистая часть головы. Но косметический массаж воздействует не только на кожу и мышцы лица, шеи и головы, но и на весь организм. Происходит это из-за того, что в результате воздействия на кожу в кору головного мозга поступают нервные импульсы.

Такой массажный прием, как поглаживание, успокаивает нервную систему, другие же приемы, применяемые при выполнении косметического массажа (растирание, разминание, ударная вибрация) действуют на нервную систему возбуждающе.

Правильно проведенный косметический массаж способствует активизации обмена веществ, очищает кожу, ускоряет кровообращение, помогает удалять из тканей продукты жизнедеятельности организма, облегчает дыхание кожи, поддерживает тонус мышц. В результате проведения процедуры косметического массажа происходит значительное улучшение самочувствия пациента, поднимается настроение, человек становится бодрым и энергичным. Систематическое проведение косметического массажа помогает достичь следующих результатов:

— значительно замедляется увядание и старение кожи;

- сохраняется или восстанавливается хорошая форма лица;
- замедляется появление морщин, кроме того, косметический массаж способен уменьшить и даже устранить уже появившиеся морщины;
- укрепляются мышцы лица и шеи;
- улучшается состояние кожи, она становится гладкой и упругой, восстанавливается здоровый цвет кожи лица и шеи;
- процесс салоотделения кожи нормализуется, происходит очищение кожи от сальных пробок и ороговевших клеток;
- происходит рассасывание на коже лица рубцов, а также уплотнений, появившихся в результате юношеских угрей;
- устраняется отечность и одутловатость лица;
- уменьшаются жировые отложения, исчезают складки и «двойной подбородок».

Косметический массаж волосистой части головы проводится обычно с целью укрепления волос и улучшения их состояния.

Приемы и техника проведения косметического массажа схожи с приемами и техникой проведения классического массажа. Начинается и заканчивается косметический массаж легкими поглаживающими движениями. Выполнять косметический массаж следует постепенно и поэтапно. Следует также учитывать, что все этапы массажа должны иметь одинаковую временную продолжительность.

Лучших результатов достигает косметический массаж в сочетании с косметическими масками, компрессами и паровыми ванночками.

Проводить сеанс косметического массажа желательно не реже 1 раза в неделю.

*Разновидности косметического массажа:*

- гигиенический массаж;
- профилактический массаж;
- лечебный массаж;
- пластический массаж.

Назначение гигиенического массажа — поддержание кожи лица и шеи в хорошем состоянии. Проведение гигиенического массажа способствует сохранению здорового цвета кожи, ее свежести, упругости и эластичности. Эта разновидность массажа способствует предупреждению появления преждевременных морщин.

Приемы, используемые при гигиеническом массаже: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Движения производятся прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно. Повторять каждый прием следует от 3 до 5 раз. Области лба и шеи массируются отдельно.

Выполняя косметический гигиенический массаж, необходимо учитывать тип кожи.

С особой осторожностью следует проводить косметический гигиенический массаж при отечности лица. В этом случае лучше ограничиться поглаживанием. Массаж век и области глаз полностью исключается.

К профилактическому массажу относится криомассаж (греческое *kryos* означает «холод, лед»). При проведении криомассажа используется снег угольной кислоты, к которому кожа очень чувствительна.

Лечебный косметический массаж по сравнению с гигиеническим должен выполняться с большей интенсивностью. Его применяют для устранения недостатков кожи: угревой сыпи, чрезмерного салоотделения, нарушения кровообращения.

Выполняется лечебный массаж по той или иной методике. Методика Жаке представляет собой интенсивное воздействие на ткани, которое стабилизирует процесс кровообращения. Используется данный массаж для лечения жирной и проблемной кожи.

Методика проведения этого массажа довольно трудна. Он должен состоять из ритмичных пощипываний с захватом как поверхностного слоя кожи, так и подкожной клетчатки, выполняется большим и указательным пальцами. При этом необходимо помнить о направлении кожных линий.

Смазывающие средства при выполнении массажа по методике Жаке не применяются, вместо них используется тальк. Сеанс длится в течение 10 минут. Сначала сеансы проводятся ежедневно, потом через день, постепенно доходя до 2-3 раз в неделю. Чтобы добиться максимального результата, необходимо провести более 10 сеансов.

Для лечения жирной и проблемной кожи, а также для очищения протоков сальных желез применяется массаж по методике А.И.Поспелова, в основе которого лежат такие приемы, как поглаживание и пощипывание. Они должны выполняться подушечками большого и указательного пальцев. Перед выполнением массажа кожу следует обработать дезинфицирующим средством, а непосредственно перед проведением сеанса нужно отказаться от использования смазывающих средств. Сеанс должен выполняться в течение 15 минут каждые 2-3 дня; всего следует провести 10-15 сеансов.

При наличии каких-либо заболеваний кожи, гнойничков проводить лечебный массаж не рекомендуется. Также противопоказанием является атония, или потеря упругости кожи.

*Гигиенические требования, предъявляемые к проведению косметического массажа*, остаются теми же, что и при проведении классического:

- массируемый должен занимать положение сидя или лежа. Если массируемый лежит, то его голова находится на твердой поверхности;
- мышцы должны быть расслаблены;
- волосы обязательно нужно убрать под косынку или собрать лентой.

При неправильной работе сальных желез рекомендуется проводить сеансы косметического массажа. Он в равной степени очень полезен для сухой и проблемной кожи.

Следует обратить внимание на то, что этот вид массажа имеет свои *противопоказания*. Его нельзя выполнять при наличии кожных заболеваний: дерматита, герпеса, экземы, а также грибковых заболеваний. Также противопоказан косметический массаж людям с тяжелыми заболеваниями сердца, лицевого нерва и щитовидной железы.



Несмотря на то, что косметический массаж волосистой части головы благоприятно воздействует на укрепление волос, при их обильном выпадении он противопоказан. Нежелательно наличие гнойничковых заболеваний на коже; если таковые имеются, то массаж выполнять нельзя. Еще одним противопоказанием является гипертония, при которой проводить сеанс массажа не рекомендуется.

Если слой подкожно-жировой клетчатки развит недостаточно хорошо, то косметический массаж проводить не рекомендуется.

Различные *смазывающие средства (масла, кремы, лосьоны)* в массаже применяются для того, чтобы достигнуть мягкого скольжения рук массажиста по коже пациента. Для проведения сеансов гигиенического массажа, а также при выполнении некоторых приемов, например, поглаживания и растирания, используется массажный крем или мускульное масло. Предпочтение этим средствам отдается по той причине, что они легко распределяются по поверхности кожи, а после окончания сеанса легко смываются.

Для выполнения массажа на всем теле пациента потребуется не более 20-30 мл масла. Готовое эфирное масло необходимо использовать сразу, его не рекомендуется оставлять на длительное хранение. Если масло необходимо сохранить, для этого его следует поместить в посуду из темного стекла и плотно закрыть.

Для нормальной кожи рекомендуется использовать лавандовое, кедровое, сандаловое масла или эфирное масло пачули; для сухой кожи подходят ромашковое, иланг-иланговое и жасминное масла, а также масло мускатного ореха; при жирной коже лучше отдать предпочтение бергамотовому, эвкалиптовому, можжевеловому, мятному, лимонному или апельсиновому маслам. Ромашковое, жасминное, лавандовое и розовое масла являются наиболее подходящими для смешанного типа кожи, а эфирное масло мускатного шалфея, иланг-иланговое, кедровое и лавандовое масла — для чувствительной. Для увядающей кожи лучше использовать эфирное масло мускатного шалфея.

Во избежание аллергической реакции организма при использовании какого-либо из перечисленных масел необходимо соблюдать осторожность. Особое внимание на это следует обратить тем людям, которые имеют предрасположенность к аллергии или тем, у кого чувствительная кожа. Чтобы уберечься от негативных последствий, необходимо провести тест на чувствительность кожи: масло слабой концентрации следует нанести на небольшой участок кожи и оставить на 2-3 дня. Если после этого никаких изменений на коже не наблюдается, то масло можно использовать для выполнения массажа.

При выполнении косметического массажа наряду с эфирными маслами применяются специальные кремы и растительные масла импортного производства. К ним нужно относиться с осторожностью, потому что среди компонентов, входящих в их состав, есть вяжущие вещества, которые затормаживают процесс скольжения по коже и закрывают поры. К тому же они плохо смываются, а постоянное их использование может привести к потере чувствительности пальцев рук, которая очень важна при выполнении массажа.

В качестве смазывающего средства можно использовать спирт. Он хорошо очищает поры кожи, а также оказывает дезинфицирующее действие. Это средство лучше всего подходит для кожи с расширенными порами. Оно просто в применении: мягкими движениями кожу нужно обработать небольшим количеством вещества. Чтобы избежать раздражения на коже, при обработке следует проявлять аккуратность и избегать чрезмерных растираний.

### ***Приемы и техника косметического массажа.***

Техника выполнения косметического массажа имеет свои особенности. При его проведении необходимо учитывать направление кожных линий. Движения следует выполнять ритмично, они должны быть легкими, плавными и равномерными.

Техника выполнения косметического массажа состоит из 4 основных приемов:  
— поглаживание;

- растирание;
- разминание;
- вибрация.

Массаж должен начинаться и заканчиваться более легкими и мягкими приемами, а энергичные движения следует производить в середине сеанса.

В косметическом массаже каждый прием состоит из пары основных движений. Техника их выполнения по сравнению с классическим массажем немного иная. Наибольшего косметического эффекта можно добиться лишь при соблюдении определенных условий. Необходимо, чтобы выполнение всех движений начиналось с периферического конца мышцы, а заканчивалось у ее начала. Место прикрепления одного из концов мышцы к окружающим тканям или кости является ее началом, а место ее прикрепления к суставу или другой мышце — концом. При неправильном выполнении массирующих движений, т.е. в направлении от начала мышцы к ее концу, кожа может потерять эластичность.

Эффективность массажа зависит еще и от частоты применения его различных приемов. Обычно приемы выполняются по 3-5 раз и чередуются между собой, в некоторых случаях их количество и интенсивность могут увеличиваться.

Прием *поглаживания* проводится полусогнутой кистью руки, при этом пальцы только слегка касаются кожи. Для того чтобы облегчить выполнение массирующих движений, следует расслабить кисти рук. Поглаживание должно проводиться подушечками пальцев.

Данный прием следует выполнять только в одном направлении: по ходу лимфатических сосудов и вен. На отечных участках поглаживание начинается с верхней периферийной зоны, что активизирует отток жидкости, ускоряет крово- и лимфообращение, снимает накопившееся напряжение в мышцах, а также способствует очищению протоков сальных и потовых желез.

При выполнении данного приема не следует производить сильных надавливаний на кожу, движение должны быть легкими и плавными.

*Растирание*, в отличие от поглаживания, нужно выполнять более энергично, но с меньшей интенсивностью по сравнению с разминанием. Массирующие движения необходимо проводить подушечками пальцев или внутренними сторонами ладоней.

Поверхностное растирание ускоряет кровообращение в массируемой части, в результате этого рассасываются уплотнения, а ткани становятся эластичнее. Выполняется растирание кончиками пальцев.

Наиболее эффективно воздействует на ткани массаж, при выполнении которого движения производятся средними фалангами сложенных в кулак пальцев.

Глубокое растирание способствует размягчению рубцов и сращений, разглаживанию тканей. Оно выполняется внешней стороной кисти руки, сложенной в кулак. Такое растирание следует производить в замедленном темпе.

*Разминание* выполняется кончиками пальцев одной или обеих рук плавными движениями. Оно предусматривает захватывание и максимальное приближение тканей к костям: нужно захватить участок ткани, оттянуть его, затем сжать путем создания эффекта перекатывания и легкого пощипывания.

Прием разминания следует выполнять в медленном темпе, но с большой частотой движений, при этом они не должны причинять болевых ощущений.

При проведении массажа нужно плотно захватывать кожу, производя мягкие и интенсивные движения, но избегать сильного надавливания на нее. Данный прием активизирует лимфо- и кровообращение, стимулирует работу мышц. В результате применения разминания стабилизируется питание кожи массируемого участка.

Одним из энергичных массажных приемов является *вибрация*. Она производится всей ладонью или подушечками пальцев. Вибрация выполняется при помощи колебательных движений кистями рук на одном из участков кожи, постепенно перемещаясь по всей массируемой поверхности.

Данный прием способствует повышению тонуса мышц, благоприятно воздействует на ткани. Чаще всего он используется на заключительном этапе массажа.

Наряду с вышеназванными приемами в косметическом массаже используются приемы ударной вибрации: *постукивание и поколачивание*. Несмотря на то, что они применяются в очень ограниченном количестве и с большой осторожностью, эффективность массажа при их использовании значительно увеличивается.

При выполнении массажа лица можно производить лишь легкое постукивание подушечками пальцев. Оно должно выполняться с определенной периодичностью и представлять собой движения в виде отдельных повторяющихся толчков. При этом на все остальные участки кожи необходимо оказывать легкое воздействие в качестве мягкого надавливания.

Если производится массаж кожи лица с толстым слоем подкожной жировой клетчатки, используется метод «пальцевого душа»: прием поколачивания выполняется одновременно подушечками всех пальцев.

Наиболее часто поколачивание, как и вибрация, применяется в середине сеанса массажа, что обусловлено его энергичностью. Благодаря ему нормализуется деятельность центральной нервной системы, стабилизируются питательные и обменные процессы в области массируемого участка, повышается мышечный тонус.

***Методика проведения косметического массажа.*** Массируемый должен занять положение сидя, лежа или полулежа, а положение массажиста при проведении сеанса может быть любым, удобным для него.

*Массаж волосистой части головы* проводится в направлении наклона волос и хода вы-водных протоков сальных желез. Массаж должен быть энергичным